

- **MEDIEN** spielen in vielen Bereichen des Alltags eine große Rolle: Bankgeschäfte, Einkäufe und Kommunikation sind einige Bereiche, in denen viele Menschen Medien nutzen.
- Die meisten Menschen gehen mit Medien selbstbestimmt um.
- Einige Menschen entwickeln jedoch einen riskanten Konsum oder sogar eine Abhängigkeit.

» Männer und Frauen unterscheiden sich dabei kaum hinsichtlich der Nutzungsdauer, bevorzugen aber unterschiedliche Inhalte. Online-Rollenspiele, Ego-Shooter und Sexseiten ziehen tendenziell mehr männliche Nutzer in ihren Bann, während sich Frauen lieber in Chats und auf Shopping-Plattformen aufhalten... «

[<http://www.kmdd.de/infopool-medienabhaengigkeit.htm>
Stand: 19.02.2015]



ZUGANG UND ANGEBOTE

Unsere Sprechstunde mit dem Schwerpunkt »Medienkonsum« findet wöchentlich im Suchtthilfezentrum Mitte statt. Die Termine finden Sie tagesaktuell auf unserer Homepage unter: <http://ash-bremen.de/aktuelles/>

Menschen mit problematischem Medienkonsum und/oder deren Angehörige können in diesem Zeitraum unsere Beratung ohne vorherige Terminabsprache nutzen.

Gespräche nach Terminvereinbarung sind selbstverständlich auch möglich.

Wir bieten außerdem eine Gruppe zur Unterstützung der Reduzierung des Medienkonsums an. Der Zugang erfolgt über ein Beratungsgespräch.

Ansprechpartner*innen

MICHÈLE SANNER

TELEFON 0421 98979-16

fs-medienabhaengigkeit@ash-bremen.de

TOBIAS WINKLER

TELEFON 0421 98979-33

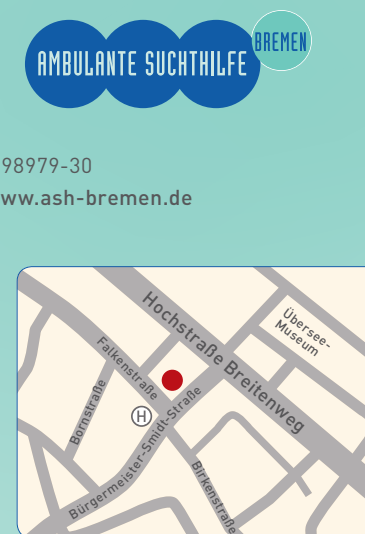
SUCHTHILFEZENTRUM MITTE SPORLEDERHAUS

Bürgermeister-Smidt-Str. 35
28195 Bremen

TELEFON 0421 98979-0 FAX 0421 98979-30

E-MAIL info@ash-bremen.de www.ash-bremen.de

Das **SPORLEDERHAUS** liegt im Zentrum Bremens in fußläufiger Entfernung zum Hauptbahnhof und hat die Straßenbahnhaltestelle »Falkenstraße« (Linie 10) direkt vor dem Haus. Ein Parkplatz mit mehreren Stellplätzen befindet sich hinter dem Haus.



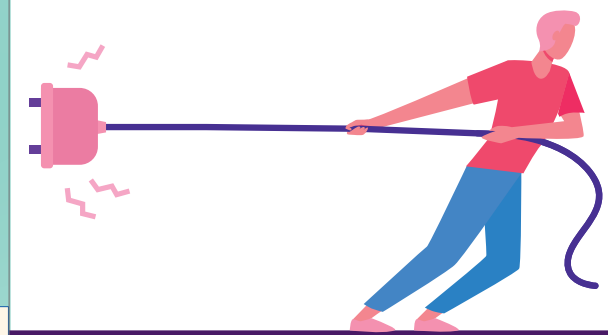
Mitglied der
Diakonie
Bremen

Verein für
Innere Mission
in Bremen



MEDIENKONSUM

HAST DU
SCHWIERIGKEITEN
ABZUSCHALTEN?

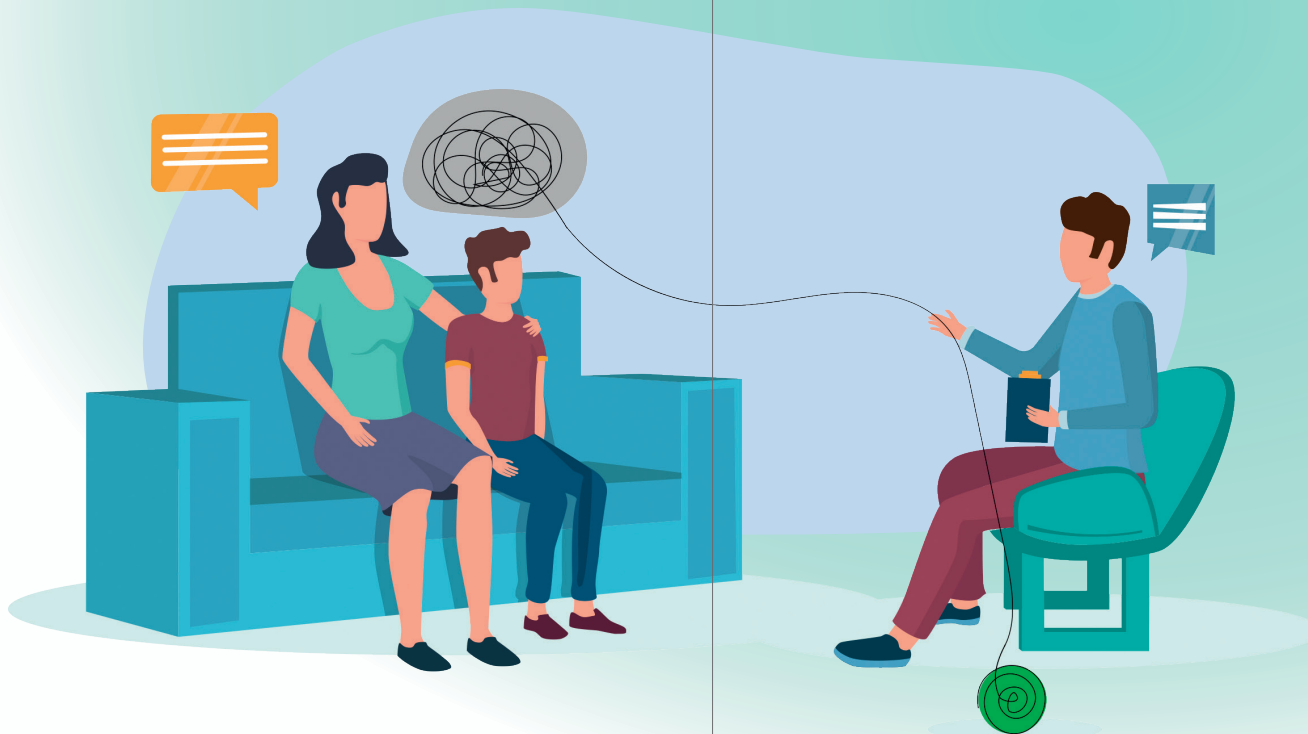


FACHSTELLE
MEDIENABHÄNGIGKEIT



» Mit der Zeit entwickelt sich bei den Abhängigen eine gewisse Toleranz, sodass sie die Dosis, also die Online-Zeit, steigern müssen. In Extremfällen verbringen Computersüchtige bis zu 16 Stunden täglich am Computer. Das soziale Leben, eine regelmäßige Ernährung und Körperpflege, Schule oder Arbeit und vieles mehr werden komplett vernachlässigt. Verdreckte und zugemüllte Wohnungen und Unterernährung sind keine Seltenheit. «

(<http://www.kmdd.de/infopool-medienabhaengigkeit.htm>
Stand:19.02.2015)



ANZEICHEN PROBLEMATISCHEN / ABHÄNGIGEN MEDIENKONSUMS

Folgende Themenbereiche könnten im Einzel- oder Gruppengespräch besprochen werden:

- **CRAVING**
Verlangen und emotionale Eingenommenheit von Computerspielen und Internetangeboten
- **KONTROLLVERLUST**
Verminderung der Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Dauer und Beendigung des Computerspiels bzw. der Onlineaktivitäten
- **ENTZUG**
Nervosität, motorische Unruhe, Schlafstörungen, Reizbarkeit...
- **TOLERANZENTWICKLUNG**
Steigerung der Häufigkeit und/oder Intensität des Computerspiels bzw. der Onlineaktivitäten
- **VERNACHLÄSSIGUNG**
 - wichtiger Lebensbereiche
 - früherer Aktivitäten oder Interessen
 - sozialer Kontakte (sozialer Rückzug)
- **NEGATIVE KONSEQUENZEN**
Fortsetzung des Computerspiels bzw. der Onlineaktivitäten trotz spürbarer negativer Konsequenzen

**FÄLLT IHNEN
DAS ABSCHALTEN
SCHWER?**



**WIR BERATEN
SIE GERN.**