

## ► 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-Plattformenaufhalten...“

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

## Zugang und Angebote:

Unsere Sprechstunde mit dem Schwerpunkt „Medienkonsum“ findet wöchentlich im Suchtzentrum Mitte statt. Die Termine finden Sie tagesaktuell auf unserer 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 selbstverständlich auch möglich.

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

### Ansprechpartnerin:

Michèle Sanner

Tel.: 0421 – 9897916

[fs-medienabhaengigkeit@ash-bremen.de](mailto:fs-medienabhaengigkeit@ash-bremen.de)

28195 Bremen  
Telefon: 0421 – 98979-0  
Fax: 0421 98979-30  
E-Mail: [info@ash-bremen.de](mailto:info@ash-bremen.de)  
[www.ash-bremen.de](http://www.ash-bremen.de)

Das Sporlederhaus liegt im Zentrum Bremens in fußläufiger Entfernung zum Hauptbahnhof und hat eine Straßenbahnhaltestelle der Linie 10 direkt vor dem Haus. Ein Parkplatz mit mehreren Stellplätzen befindet sich hinter dem Haus.



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

### ▪ **Craving**

Verlangen und emotionale Eingenommenheit von Computerspielen und Internetangeboten.

### ▪ **Kontrollverlust**

Verminderung der Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Dauer und Beendigung

### ▪ **Entzug**

Nervosität, motorische Unruhe, Schlafstörungen, Reizbarkeit...

### ▪ **Toleranzentwicklung**

Steigerung der Häufigkeit und/oder Intensität des Computerspielens bzw. der Onlineaktivitäten.

## • **Vernachlässigung**

- wichtiger Lebensbereiche
- früherer Aktivitäten oder Interessen
- sozialer Kontakte (sozialer Rückzug).

## • **Negative Konsequenzen**

Fortsetzung des Computerspielens bzw. der Onlineaktivitäten trotz spürbarer negativer Konsequenzen



**Fällt Ihnen das  
Abschalten  
schwer?**

**Wir beraten Sie  
gern.**