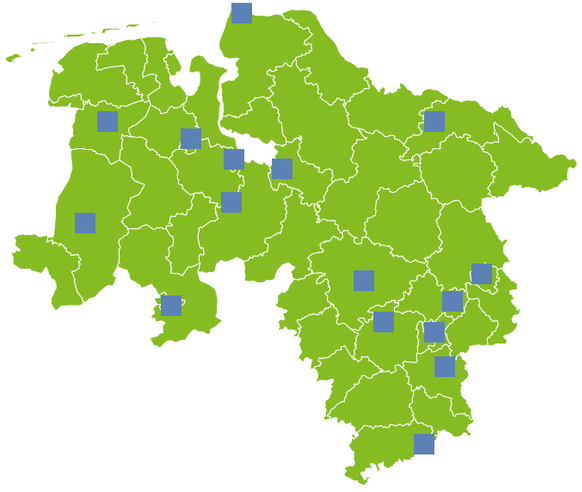

re:set! Beratungsstellen in Niedersachsen

Jugend- und Drogenberatung Braunschweig
Kurt-Schumacher-Str. 26 | **38102 Braunschweig**
0531 - 220900 | drobs-braunschweig@paritaetischer-bs.de

Fachstelle für Sucht, Suchtprävention und psychosoziale Beratung
VBS (Verein für Beratung und Hilfen bei Suchtfragen und seelischen Leiden im Landkreis Cuxhaven e.V.)
Grodener Chaussee 21 | **27472 Cuxhaven**
04721 - 37067 | info@vbs-cuxhaven.de

Anonyme Drogenberatung
Scheunebergstraße 41 | **27749 Delmenhorst**
04221 - 14055 | info@drob-delmenhorst.de

Lukas-Werk Gesundheitsdienste GmbH
Fachambulanz Goslar
Lindenplan 1 | **38640 Goslar**
05321 - 393620 | fa-goslar@lukas-werk.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Diakonieverband Göttingen
Schillerstr. 21 | **37083 Göttingen**
0551 - 72051 | info@suchtberatung-goettingen.de

Drobs Hannover – Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Odeonstr. 14 | **30159 Hannover**
0511 - 701460 | praeventionsteam@step-niedersachsen.de

Suchthilfe Hildesheim – Fachstelle für Suchtprävention und Rehabilitation
Pfaffenstieg 12 | **31134 Hildesheim**
05121 - 1677230 | suchthilfe@caritas-hildesheim.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Leer
des Evangelischen Diakonieverbandes in Ostfriesland
Friesenstr. 65A | **26789 Leer**
0491 - 9768320 | suchtberatung@twleer.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention drobs Lüneburg
Heiligengeiststr. 31 | **21335 Lüneburg**
04131 - 684460 | drobs.lueneburg@lebensraum-diakonie.de

Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation Meppen
für den Caritasverband Landkreis Emsland
Markt 31 - 33 | **49716 Meppen**
ab 01.11.2018: Kuhstr. 42 | 49716 Meppen
05931 - 886380 | sucht.mep@caritas-os.de

Fachstelle Sucht der Diakonie in Oldenburg
Ofener Str. 20 | **26121 Oldenburg**
0441 - 36155960 | fs-sucht-ol@diakonie-ol.de

Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation Osnabrück
des Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Osnabrück
Johannisstraße 91 | **49074 Osnabrück**
0541 - 341478 | sucht.os@caritas-os.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention „Salto“
Berliner Str. 78 | **38226 Salzgitter**
05341 - 1885975 | info@suchthilfe-salzgitter.de

Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation des
Caritasverbandes Diepholz und Nienburg li. der Weser
Steller Straße 22 | **27239 Twistringen**
04243 - 93340 | lk-dh-ni@caritas-os.de

Fachstelle Sucht und Suchtprävention Verden
Anita-Augspurg-Platz 14 | **27283 Verden**
04231 - 82812 | 04202 - 8798
suchtberatung-achim-verden@evlka.de

Jugend- und Drogenberatung Wolfsburg
Lessingstraße 27 | **38440 Wolfsburg**
05361 - 27900 | info@drogenberatung-wolfsburg.de

nls
Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

MHH Medizinische Hochschule Hannover

re:set! BERATUNG BEI EXZESSIVEM MEDIENKONSUM

Koordiniert von der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen (NLS) und wissenschaftlich evaluiert von der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH).

Gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen
Grupenstr. 4 | 30159 Hannover
Tel.: 0511 626266-0 | Fax: 0511 626266-22
info@nls-online.de | www.nls-online.de

re:set!

BERATUNG BEI EXZESSIVEM MEDIENKONSUM

nls
Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

re:set! BERATUNG BEI EXZESSIVEM MEDIENKONSUM

PC, Internet und Smartphones sind mit ihren vielfältigen, nützlichen und teilweise auch faszinierenden Möglichkeiten Teil unseres Alltags – beruflich wie privat und nahezu unabhängig vom Alter.

Medienkonsum: Was ist noch normal? Und was nicht mehr? Und welche Risiken gibt es?

Ausufernde, exzessive Nutzung birgt mittel- und langfristig **GEFAHREN,** zum Beispiel:

- Vernachlässigung von Schule und Beruf
- körperliche und psychische Beschwerden und Beeinträchtigungen
- schwere Konflikte in der Familie und/oder mit Freunden
- Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung

Viele Internetanwendungen und Computerspiele weisen **MERKMALE** auf, die die Bindung exzessiv und die Nutzung problematisch werden lassen können – so zum Beispiel:

- breites, leicht zugängliches Angebot
- ständige Verfügbarkeit
- Anonymität
- Spiele, die kein Ende haben
- Kontakt zu anderen und Erleben von Erfolg, Kontrolle, Zugehörigkeit
- Ranking-und Statussteigerungssysteme
- Glücksspielelemente
- „sozialer Druck" aufgrund von Mitgliedschaft in Clans oder Gilden oder in sozialen Netzwerken
- Auflösen von räumlichen Grenzen, so dass das zeitliche Erleben verändert wird

EXZESSIVER MEDIENKONSUM? Es gibt immer häufiger Menschen, die ihren Umgang mit Onlinemedien nur schwer kontrollieren können und die dadurch in Schwierigkeiten geraten. Jugendliche sind dabei besonders gefährdet.

NICHT JEDE EXZESSIVE NUTZUNG ist gleich eine Abhängigkeit! Sollten Sie aber die Befürchtung haben, dass Sie oder jemand in Ihrem Umfeld einen problematischen Umgang mit den Neuen Medien hat oder es zu Hause deswegen häufig zu Streit kommt, dann wenden Sie sich an uns.

Unsere Beratungsangebote können helfen!

ZIELGRUPPEN DER BERATUNG

- Jugendliche und Erwachsene, die sich Klarheit über ihren Umgang mit Onlinemedien verschaffen möchten oder Hilfe für ihren Umgang damit suchen
- Angehörige und weitere Bezugspersonen (z.B. Lehrkräfte, Freund/-innen), die sich Sorgen um andere machen

ZIELE DER BERATUNG

- das Ausmaß des Problems zu bestimmen
- individuelle Problemlösungen und Handlungsstrategien zu erarbeiten
- bei Bedarf in eine ambulante oder stationäre Therapie zu vermitteln
- bei Bedarf Motivationsstrategien zu entwickeln, damit die/der Betroffene Beratung und Hilfe annimmt

BERATUNGSANGEBOTE

- Individuelle Einzelgespräche mit Betroffenen und/oder Angehörigen
- Familiengespräche
- Gruppenangebote
- Frühintervention
- Krisenintervention
- Therapieberatung und -vermittlung

Weitere Informationen zum Thema ‚Exzessiver Medienkonsum' finden Sie unter: **www.nls-online.de**

SIND SIE GEFÄHRDET ODER ABHÄNGIG?

Treffen einige Punkte schon seit einem längeren Zeitraum zu? Dann könnte sich das Mediennutzungsverhalten in einem problematischen Bereich bewegen. Eine individuelle Beratung kann hilfreich sein.

- Unwiderstehliches Verlangen, über Computer/Smartphone/Tablet spielen, chatten, shoppen oder Online-Pornographie nutzen zu müssen.
- Keine Kontrolle über Beginn, Beendigung und Ausmaß des Computer(spiel)konsums bzw. der Nutzung anderer Internetanwendungen.
- Vergebliche Versuche, den Computer(spiel)konsum, das Chatten, Online-Shoppen oder die Online-Pornographie einzuschränken.
- Drang, den Computer/das Smartphone/Tablet immer häufiger und intensiver zum Spielen/Chatten/Shoppen/ zur Online-Pornographie zu nutzen, um Stress, Langeweile und/oder Aggressionen abzubauen.
- Psychisches und körperliches Unwohlsein, wenn der Computer/das Smartphone/Tablet nicht genutzt werden können.
- Vernachlässigung von Schule, Ausbildung oder Beruf, (realen) sozialen Kontakten, Hobbies, Familie oder Freunden aufgrund des exzessiven Internetgebrauchs.
- Weiternutzung der Internetanwendung(en) trotz negativer Auswirkungen.
- Die Internetanwendung(en) dominieren Gefühle, Gedanken und Verhalten.
- Mahlzeiten werden nur noch vor dem Computer/mit Smartphone/Tablet eingenommen.

... SURFEN ... CHATTEN ... VIDEOS ... COMPUTER- UND KONSOLENSPIELE ... ONLINE-ROLLENSPIELE ... EGO-SHOOTER... SOZIALE NETZWERKE ONLINE-SHOPPING ... ONLINE-PORNOGRAPHIE ....