

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, am Computer spielen zu müssen.
- Keine Kontrolle über Beginn, Beendigung und Ausmaß des Computer(spiel)konsums.
- Vergebliche Versuche, den Computer(spiel)konsum einzuschränken.
- Drang, den Computer immer häufiger und intensiver zu nutzen, um Stress und/oder Aggressionen abzubauen.
- Psychisches und körperliches Unwohlsein, wenn der Computer nicht genutzt werden kann.
- Vernachlässigung von Schule, Ausbildung oder Beruf, (realen) sozialen Kontakten, Hobbies, Familie oder Freunden.
- Weiternutzung des Computer(spiel)s trotz negativer Auswirkungen.
- Computer(spiele) dominieren Gefühle, Gedanken und Verhalten.
- Mahlzeiten werden nur noch vor dem Computer eingenommen.

... EGO-SHOOTER ... SURFEN ... INTERNET ... COMPUTER- UND KONSOLENSPIELE ... ONLINE-ROLLENSPIELE ... CHATTEN ... MAILLEN ... SOZIALE NETZWERKE ... EXZESSIVE NUTZUNG .. SMARTPHONES ...



LOG OUT BERATUNGSANGEBOTE

Wir beraten Jugendliche und Erwachsene mit problematischem Mediennutzungsverhalten sowie Angehörige und andere Bezugspersonen (z.B. Lehrkräfte, Freunde), die sich Sorgen machen.

ZIELE DER BERATUNG KÖNNEN SEIN

- Bestimmung des Ausmaßes des Problems
- Erarbeitung individueller Problemlösungen und Handlungsstrategien
- bei Bedarf Vermittlung einer ambulanten oder stationären Therapie
- bei Bedarf Entwicklung von Motivationsstrategien, damit der/die Betroffene Beratung und Hilfe annimmt

ANGEBOTE

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

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Wir unterliegen der Schweigepflicht.

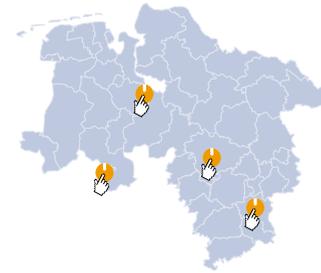
„LOG OUT - unabhängig im Netz“ wird koordiniert von der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen:

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen
Podbielskistr. 162
30177 Hannover
Tel.: 0511 626266-0
Fax: 0511 626266-22
info@nls-online.de
www.nls-online.de



LOG OUT UNABHÄNGIG IM NETZ

Modellprojekt zur Prävention von Medienabhängigkeit in Niedersachsen



Anonyme Drogenberatung AWO Trialog Weser-Ems Delmenhorst
Scheunebergstr. 41 | 27749 Delmenhorst
Tel: 04221 14055 | info@drob-del.awo-ol.de

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

Drobs Hannover Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Fachteam Prävention
Odeonstr. 14 | 30159 Hannover
Tel: 0511 70146-27 | praeventionsteam@step-hannover.de

Fachambulanz für Suchtprävention und Rehabilitation - Space Limit
Caritasverband Osnabrück
Bischofsstr. 44 | 49074 Osnabrück
Tel: 0541 2051579 | space-limit@caritas-os.de



„LOG OUT - unabhängig im Netz“ wird von der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen (NLS) koordiniert und vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung gefördert. www.nls-online.de

Bilder: len-k-a, Renxx Gmdr (www.freeimages.com); Screenshots

LOG OUT
UNABHÄNGIG IM NETZ

PROBLEME MIT MEDIEN?
INFOS UND BERATUNG IN
NIEDERSACHSEN





LOG OUT PROBLEMATISCHER MEDIENGEBRAUCH: PRÄVENTION UND INFORMATION

Ziele unserer Präventionsveranstaltungen sind, über die Gefahren einer exzessiven Nutzung zu informieren und Handlungsstrategien zu vermitteln.

DIE ANGEBOTE

- Interaktive Workshops für Kinder und Jugendliche (z.B. Schulklassen, Jugendzentren, Jugendgruppen)
- Informationsangebote für Eltern (z.B. Elternabende)
- Methodenschulungen für Multiplikator/innen (z.B. für Lehrkräfte, (Schul-) Sozialpädagogen/innen)

Sprechen Sie uns an! Wir passen unsere Angebote an Ihren Bedarf an. Wir arbeiten nach Möglichkeit mit anderen regionalen Anbietern im Bereich der Medienkompetenz zusammen. Unsere Angebote sind in der Regel kostenlos, Aufwandsentschädigungen sind möglich!

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

DOCH WAS IST NOCH NORMAL? UND WAS NICHT MEHR? WELCHE GEFAHREN GIBT ES?

Exzessive Nutzung birgt mittel- und langfristige Gefahren, zum Beispiel:

- Schwere Konflikte in der Familie und/oder mit Freunden
- Vernachlässigung von Schule oder Beruf
- körperliche und psychische Beschwerden und Beeinträchtigungen
- 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 bei geringen Kosten
- Spiele, die kein Ende haben
- Kontakt zu anderen und Erleben von Erfolg, Kontrolle, Zugehörigkeit etc.
- Ranking- und Statussteigerungssysteme
- Glücksspielelemente
- „sozialer Druck“ aufgrund von Mitgliedschaft in Clans oder Gilden, aber in sozialen Netzwerken
- Auflösen von räumlichen Grenzen, sodass das zeitliche Erleben verändert wird

Einige Nutzerinnen und Nutzer können ihren Medienkonsum nur schwer kontrollieren. Im Jugendalter stellt dies eine besondere Herausforderung dar.

Aber: Nicht jede exzessive Nutzung ist gleich eine Abhängigkeit! Sollten Sie dennoch die Befürchtung haben, dass Sie oder jemand in Ihrem Umfeld einen problematischen Medienkonsum hat oder es zu Hause deswegen häufig zu Streit kommt, dann wenden Sie sich an uns. **WIR KÖNNEN HELFEN!**



MODELLPROJEKT ZUR PRÄVENTION VON MEDIENABHÄNGIGKEIT IN NIEDERSACHSEN

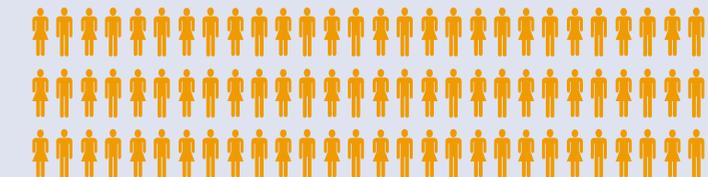
VERBREITUNG IN DEUTSCHLAND

Internetnutzung gehört für Jugendliche zum Alltag. So verbringen laut der JIM-Studie¹ 2014 die 12-19-Jährigen durchschnittlich 192 Minuten an einem normalen Wochentag im Netz mit unterschiedlichen Aktivitäten wie Kommunikation, Unterhaltung und Spielen. 88% verfügen über ein eigenes Smartphone.

In Deutschland gilt 1% der Gesamtbevölkerung als internetabhängig. Je jünger die Stichprobe ist, umso höher ist die Prävalenz: unter den 14-24-Jährigen gelten 2,4% als internetabhängig und weitere 13,6% zeigen ein problematisches Verhalten.²

Für Niedersachsen bedeuten diese Zahlen, dass insgesamt mehr als 52.000 Menschen als internetabhängig gelten und ca. 240.000 Personen einen problematischen Konsum aufweisen. Beide Geschlechter sind ähnlich häufig betroffen, aber die Art

Häufigkeit der Internetabhängigkeit und problematischen Internetnutzung bei 14-24-Jährigen in Deutschland



84 % unauffällig



13,6 % problematische Mediennutzung



2,4 % abhängig

der problematischen Anwendung variiert: Jungen/Männer verlieren sich eher in Online-Rollenspielen und Mädchen/Frauen verfangen sich häufiger in sozialen Netzwerken.

¹ Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): JIM-Studie 2014

² Bischof et.al.: Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI), Kompaktbericht an das BMG, 2013