

## FACHSTELLE MEDIENNUTZUNG UND MEDIENABHÄNGIGKEIT



## VERANTWORTLICHE MEDIENNUTZUNG

Die Nutzung einer Vielzahl von elektronischen Medien wie Computer, Tablets, Smartphones, Spielkonsolen, Fernseher und anderen ist ein selbstverständlicher Bestandteil unseres heutigen Lebens. Doch dies birgt auch Risiken.

WhatsApp, YouTube, Instagram, Online-Games, Internet-Surfen, TikTok, Streamingdienste – die Anwendungen der Medien scheinen unerschöpflich. Sie sind faszinierend und spannend und bieten eine Fülle an Informations-, Kommunikations- und Unterhaltungsmöglichkeiten.

Diese Flut der Handlungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten übt allerdings auch eine starke Sogwirkung aus und erfordert einen bewussten Umgang. Wem es nicht gelingt, dies selbst zu regulieren, wer zunehmend in die virtuelle Welt eintaucht und die persönliche, reale Umwelt vernachlässigt, kann in eine Entwicklungsspirale geraten, in der schleichend die Kontrolle über das eigene Leben verloren geht – es entsteht eine Abhängigkeit.

Wir bieten Unterstützung, den selbstbestimmten Umgang mit Medien zu erhalten oder wieder zu erlernen.

## ■ Unsere Angebote.

- Persönliche Beratung von Jugendlichen, (jungen) Erwachsenen, Eltern und Freunden
- Familienberatung
- Vermittlung von Hilfsangeboten
- Präventionsveranstaltungen für Jugendliche
- Schulung von Fachkräften des Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesens

## ■ Nehmen Sie Kontakt auf.

### **Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit**

in der Suchtberatungs- und Behandlungsstelle der  
stadt.mission.mensch gGmbH

Walkerdamm 17, 24103 Kiel

Tel. 0431.26044-500, Fax 0431.67933776

suchthilfe@stadtmission-mensch.de

Öffnungszeiten/Sprechzeiten: Mo bis Fr 9-12 Uhr

Offene Sprechstunden:

Mo 15-17 Uhr • Mi 10-12 Uhr • Do 14-16 Uhr