

Fachstelle Medienabhängigkeit

Die Angebote unserer Fachstelle Medienabhängigkeit richten sich an Erwachsene und jugendliche Betroffene, Angehörige und Betreuer. Wir bieten Unterstützung in Einzelgesprächen, Familiengesprächen und Gruppen.

Medienabhängigkeit

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. 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.“ (Quelle: Keine Macht den Drogen)

Hier ein Link für einen Selbsttest ([Ins-Netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de))

Medienkonsum- Unterstützungsangebote

Die Sprechstunde wird wöchentlich angeboten: [Aktuelle Termine](#)

Menschen mit problematischem Medienkonsum und/oder deren Angehörige können in diesem Zeitraum unsere Beratung ohne vorherige Terminabsprache nutzen. Die Beratung ist für die Nutzer kostenfrei.

Über die Sprechstunde hinaus können in einer weiterführenden Beratung u.a. Strategien zur Konsumkontrolle und/oder Konsumreduktion erarbeitet werden. Bei Bedarf und auf Wunsch der/des Betroffenen erfolgt die Vermittlung weiterführender Hilfen.

Medien-Gruppe zur Konsumreduktion

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die sich kritisch mit ihrem Mediengebrauch auseinandersetzen möchten. Zentrale Bestandteile des Angebotes sind die Arbeit an der Konsumreduktion, das Training der Selbstkontrolle, die Interaktion und Reflexion in der Gruppe und die Erlebnisaktivierung.

Fachlicher Austausch

Wir sind Mitglied im Fachverband Medienabhängigkeit und im Arbeitskreis Mediensucht in Bremen.

Ein Angebot von:

[Ambulante Suchthilfe Bremen](#)

Adresse:

Bürgermeister-Smidt-Straße 35

Drogenhilfzentrum Mitte - Sporlederhaus

28195 Bremen

Ansprechperson:

Michèle Sanner, Tobias Winkler

Telefon:

0421 98 979 16

Fax:

Messenger: Signal

E-Mail-Adresse:

fs-medienabhaengigkeit@ash-bremen.de

Internetadresse:

ash-bremen.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Termin vereinbaren