



# Suchtberatungs- und -behandlungsstelle Schwerpunkt Medien

## Herausgeber

Landratsamt Meißen  
Dezernat Soziales | Gesundheitsamt  
Dresdner Straße 25  
01662 Meißen

## Kontakt für weitere Informationen und Beratung

Dresdner Straße 25 | 01662 Meißen  
Tel. 03521 725-3470 (Sekretariat)  
Tel. 03521 725-3479, 03521 725-3480 (Beratung)  
[suchtberatungsstelle@kreis-meissen.de](mailto:suchtberatungsstelle@kreis-meissen.de)  
[www.kreis-meissen.de](http://www.kreis-meissen.de)

## Haltestellen:

Herbert-Böhme-Straße, Johannesstraße

Foto: AdobeStock



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel  
auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen  
Landtages beschlossenen Haushaltes.

Stand 01/2024



## WIR SIND DA FÜR

- ✓ Menschen, die Fragen zu ihrem Medienkonsum haben
- ✓ Menschen, die ihren Medienkonsum ändern möchten
- ✓ Eltern und Bezugspersonen betroffener Kinder und Jugendlicher

## PROBLEMATISCHER MEDIENKONSUM KANN VIELE BEREICHE BETREFFEN

- ✓ Spiele (Computer, Smartphone; online & offline)
- ✓ Streaming/Binge-Watching (z.B. Netflix, YouTube)
- ✓ Online-Erotikangebote
- ✓ Soziale Netzwerke (z.B. TikTok, Instagram)
- ✓ Online-Kaufportale
- ✓ Online-Glücksspiel

## UNSERE BERATUNGSANGEBOTE

- ✓ Einzelgespräche mit Betroffenen
- ✓ Familiengespräche
- ✓ Gruppenangebote (Informationsvermittlung, Rückfallprophylaxe)
- ✓ Frühintervention
- ✓ Krisenintervention

## ZIELE DER BERATUNG

- ✓ Ausmaß des Problems bestimmen
- ✓ Informationen zum Thema „Mediensucht“
- ✓ Unterstützung, um einen angemessenen Umgang mit Medien zu erlernen
- ✓ Aufbau und Stärkung der Änderungsmotivation hinsichtlich der Reduktion des Medienkonsums
- ✓ Unterstützung beratungsaufsuchender Angehöriger
- ✓ Beratung hinsichtlich ambulanter und stationärer Therapiemöglichkeiten

## NIMMT MEIN MEDIENKONSUM IMMER MEHR RAUM IM LEBEN EIN?

## SELBSTTEST:

- #1  Ich beschäftige mich ständig gedanklich und aktiv ausdauernd mit dem Medium.  
Es ist meine dominierende Tätigkeit im Alltag.
- #2  Ich habe unangenehme körperliche (Kopfschmerzen, Schlafstörung) und emotionale Zustände (Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit), wenn das Medium unerreichbar ist.
- #3  Meine Nutzungseinheiten werden zunehmend länger.
- #4  Ich vernachlässige soziale Kontakte und Interessen.
- #5  Ich habe erfolglos versucht mein Nutzungsverhalten einzuschränken beziehungsweise zu reduzieren.
- #6  Durch mein Gaming, Streaming oder andere Nutzungsformen sind weitreichende Probleme in anderen Lebensbereichen entstanden.

Sie haben drei oder mehr Fragen mit „JA“ beantwortet? Dann wäre es wichtig, dass Sie Ihren Medienkonsum überdenken und sich Hilfe suchen. Wenden Sie sich an uns! Lassen Sie sich vertraulich und kostenlos beraten!

