

## Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Neustadt 18  
37073 Göttingen

Telefon: (0551) 38905 180

suchtberatung.goettingen@evlka.de  
<https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de>

## Ansprechpartnerin

Kristin Otte  
Soziale Arbeit M.A.  
Suchttherapeutin

kristin.otte@evlka.de

## Bürozeiten

Montag	08:30 - 15:00 Uhr
Dienstag	08:30 - 15:00 Uhr
Mittwoch	08:30 - 15:00 Uhr
Donnerstag	08:30 - 15:00 Uhr
Freitag	08:30 - 13:00 Uhr

## Onlineberatung



## Soziale Kompetenz für Göttingen

Bahnhofsmission

Demenzhilfe

## Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Kirchenkreissozialarbeit und Lebensberatung

Krebsberatungsstelle

Migrationszentrum

Straßensozialarbeit

<https://diakonieverband-goettingen.wir-e.de>



Diakonieverband im

Ev.-luth. Kirchenkreis  
Göttingen - Münden

## JEDE SPENDE HILFT!

Verwendungszweck: „Spende Fachstelle Sucht“  
Kirchenkreisamt Göttingen-Münden  
Sparkasse Göttingen  
IBAN DE77 2605 0001 0000 0008 28  
BIC NOLADE21GOE



# Exzessiver Medienkonsum

## Exzessiver Medienkonsum

Was ist normal und was nicht? Welche Risiken kann es geben?

In unserer heutigen Gesellschaft ist der Gebrauch des Internets und die Nutzung digitaler Medien aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Eine Nutzung findet sowohl beruflich als auch im Privatleben der meisten Menschen unabhängig vom Alter statt.

Viele Anwendungen und Computerspiele weisen Merkmale auf, die eine Bindung und problematische Nutzung fördern können, bspw. durch ständige Verfügbarkeit, leicht zugängliche Angebote, Anonymität, Spiele ohne festes Ende, Kontakt zu anderen und Erleben von Erfolg, Kontrolle und Zugehörigkeit.

Es gibt immer häufiger Menschen, die ihren Umgang mit Medien nur noch schwer kontrollieren können und Schwierigkeiten bekommen - insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene sind gefährdet.

## Die Gefahren können sein:

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

Nicht jede exzessive Nutzung ist gleich eine Abhängigkeit!

Haben Sie Befürchtungen, dass Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld eine problematische Nutzung hat oder gibt es zunehmende Streitigkeiten deswegen, dann wenden Sie sich gerne an uns.



Foto: AdobeStock # 306383427

## Ziele der Beratung:

- das Ausmaß des Konsums zu bestimmen
- individuelle Problemlösungen und Handlungsstrategien zu erarbeiten
- bei Bedarf in eine ambulante oder stationäre Therapie zu vermitteln

## Beratungsangebote

- Einzelgespräche für Betroffene
- Einzelgespräche für Angehörige
- Eltern-, Paar- und Familiengespräche
- Frühintervention
- Krisenintervention
- Therapieberatung und -vermittlung
- Online-Beratung

Vorträge und Präventionsveranstaltungen können angefragt werden