

## FACHBERATUNG MEDIENSUCHT

---

Das Suchthilfezentrum Wildhof bietet Beratung und Hilfe für alle Menschen an, die Unsicherheiten, Fragen, Anliegen oder Probleme im Bereich der Neuen Medien und zu ihrem Nutzungsverhalten (Kontrollverlust) haben.

- Informationen zu Verhaltenssüchten und zum Suchthilfesystem
- **Einzelberatung** für Betroffene und deren Angehörige
- Sondierung der Problemlagen
- Krisenintervention
- Vermittlung in geeignete Maßnahmen
- **Gruppenangebot**  
Modulares Gruppentraining, bei dem ein persönliches Ziel im Umgang mit dem Konsumverhalten verfolgt wird – es gilt, Kontrolle zu erlangen.

Das Angebot ist kostenfrei und wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Stand: Juli 2018

## FACHBERATUNG MEDIENSUCHT

---

### Suchthilfezentrum Wildhof

**Psychosoziale Beratung und Behandlung**  
**Löwenstraße 4 – 8, 63067 Offenbach**

eMail: [offenbach@shz-wildhof.de](mailto:offenbach@shz-wildhof.de)

☎ 069 / 98 19 53-10 · Fax 069 / 98 19 53-11

Montag bis Freitag  
9.00 – 18.00 Uhr

#### Offene Sprechstunden

Mo., Di., Do.	12.00 – 14.00 Uhr
Mi.	15.00 – 18.00 Uhr
Fr.	14.00 – 18.00 Uhr

#### Versorgungsgebiet

Stadt und Kreis Offenbach

Städtische Sparkasse Offenbach  
IBAN: DE16 5055 0020 0008 1056 69  
BIC: HELADEF10FF

Träger der Einrichtung ist die Offenbacher Arbeitsgruppe Wildhof e.V.  
gemeinnütziger Verein



## SUCHTHILFE ZENTRUM WILDHOF

## NEUE MEDIEN

ALLES UNTER  
KONTROLLE?



Ambulante Suchthilfe  
in Stadt und Kreis Offenbach



## FACHBERATUNG MEDIENSUCHT

---

Neue Medien sind heutzutage nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Die Anzahl der Nutzer steigt jährlich. Ein prominentes Beispiel stellt der Internetkonsum dar. Laut dem D21-Digital-Index (2017), der jährlich die digitale Nutzung deutscher Haushalte untersucht, lag der Anteil der Internetnutzer in Deutschland im Jahr 2017 bei 81% - zum Vergleich: im Jahr 2001 lag der Anteil bei 37%.

Mit steigender Anzahl der Nutzer steigt auch die Verunsicherung darüber, ob der Konsum von Neuen Medien problematisch sein kann. Bereits in den 90er Jahren brachte der Psychiater Ivan Goldberg scherzhaft den Begriff der „Internetsucht“ in Umlauf. Nach Veröffentlichung erhielt er auf diese Scherzdiagnose ernst gemeinte Anfragen von betroffenen Menschen und Angehörigen, die Hilfe suchten.



## FACHBERATUNG MEDIENSUCHT

---

Auch wenn Herr Goldberg selbst nicht bei der Thematik blieb, wurde zu dem Thema weiter geforscht und es wurden Diagnosekriterien entwickelt.

Eine „Mediensucht“ wird zwar weiterhin kontrovers diskutiert, jedoch ist der Entschluss der WHO die „gaming disorder“ offiziell als Krankheit anzuerkennen, ein bedeutender Schritt. Eine Mediensucht allgemein wird zu den stoffungebundenen (Verhaltens)Süchten gezählt wie beispielsweise auch das pathologische Glücksspielen. Obwohl keine psychoaktiven Substanzen konsumiert werden, finden im Gehirn ähnliche Prozesse statt, die ebenso zu einer Suchtentwicklung führen können wie beim Konsum von Alkohol und anderen Drogen.

Wann wird nun von einer Mediensucht gesprochen? Eines der bedeutendsten Kriterien, wenn auch nicht das einzige, ist der Kontrollverlust:

- Kann ich den PC wirklich dann ausschalten, **wann ich will**?
- Greife ich zum Smartphone aufgrund meiner eigenen Entscheidung, oder **weil ich muss**?
- Spiele ich wirklich **nur noch eine** Runde? Schau ich wirklich nur noch ein Video?

## FACHBERATUNG MEDIENSUCHT

---

Unter Mediensucht wird nicht nur das exzessive Nutzen von Computer-/Konsolenspielen und/oder sozialen Netzwerken verstanden, vielmehr lassen sich folgende Themenbereiche darunter zusammenfassen:

- Online und Offline Videospiele
- Browsergames und Handyspiele
- Soziale Netzwerke und soziale Medien
- Video- oder Streaming-Portale
- Online Pornographie und Erotikangebote
- Online Einkäufe
- Online Informationsportale
- Allgemeines Surfen im Internet und andere Internetaktivitäten
- Online Glücksspiel \*



\* Bei Online Glücksspiel arbeiten wir eng mit unseren Kolleg\*innen aus der Fachberatung „Pathologisches Glücksspiel“ zusammen.