

Wo endet Leidenschaft und wo beginnt Abhängigkeit?

Nicht jeder ist zwangsläufig süchtig, der Medien zeitintensiv einsetzt. Die Grenzen sind fließend. Die Entwicklung einer Problematik wird von den Betroffenen selbst aber oft nicht bemerkt. Eine Medienabhängigkeit beginnt, wenn die virtuelle Welt die Realität zunehmend dominiert und sich alle anderen Verhaltensweisen dem Abhängigkeitsverhalten unterordnen.

Hinweise auf eine Störung geben u.a.

- eine exzessive PC/Internet-Aktivität (mehr als 30 Stunden wöchentlich schul- und berufsfremd)
- eine Aufmerksamkeitsfokussierung auf die virtuelle Welt, sodass die Realität immer mehr an Bedeutung verliert (Rückzug aus Verein, Einengung der Gesprächsthemen...)
- ein sozialer Rückzug; Mediennutzung stellt häufig ein Konfliktthema mit Angehörigen dar
- körperliche und psychische Beeinträchtigungen (Gewichtszunahme, Schlafstörung, Rückenschmerzen, depressive Verstimmung, Ängste..)
- zunehmende soziale Nachteile (z.B. signifikant nachlassende Schulleistungen, drohender Arbeitsplatzverlust...)

Formen einer Störung

- **Online-Spielabhängigkeit.** Übermäßiger Konsum von (Online)Spielen, Glücksspielen oder Wetten, Rollen-, Strategie- und Multiplayerspielen
- **Online-Kommunikationsabhängigkeit.** Exzessiver Gebrauch von sozialen Netzwerken wie Facebook, Foren, durch WA usw.
- **Online-Sexsucht.** Zwanghafter Fokus auf sexualisierte Inhalte wie Online-Affären oder Pornoplattformen
- **Online-Kaufsucht.** Unkontrolliertes Onlineshopping
- **exzessives Herunterladen von Musikdateien, Videos, Fotos trotz strafrechtlicher Relevanz.**

Werden Sie aktiv und lassen Sie sich von uns beraten. Gerne unterstützen wir Sie bei der Klärung, ob Ihr oder das Medienverhalten eines Angehörigen oder Freundes als Risikoverhalten einzuordnen ist.

„on und weg“ richtet sich an betroffene Jugendliche und junge Erwachsene sowie deren Angehörige aus dem Rheinisch-Bergischer Kreis. In der konkreten Arbeit stehen den Betroffenen sowohl Einzelberatung als auch Gruppenangebote offen. Ziel der Beratung ist eine individuelle Unterstützung, durch die der Betroffene wieder selbstbestimmt und kompetent mit digitalen Medien umgehen kann.

Jugendliche und junge Erwachsene Inhalte der Beratung sind:

- die Auseinandersetzung mit dem eigenen Mediennutzungsverhalten und dessen Wirkung auf das Leben
- eine Reflexion und Sensibilisierung hinsichtlich des eigenen Medienkonsums und den damit einhergehenden Wünschen und Bedürfnissen
- die Auseinandersetzung mit der Manipulierbarkeit durch Medien(-konsum)
- die Stärkung der Ich-Identität
- die Entwicklung einer stabilen Medienbalance
- der Transfer der im Rahmen der Beratung entwickelten Kompetenzen und Ressourcen in den realen Alltag

Elternarbeit

Inhalte der Elternarbeit sind u.a.:

- die Information über mediale Spielwelten der Kinder und Jugendlichen,
- die Sensibilisierung für Chancen und Risiken der heutigen Medien(-nutzung),
- die Vermittlung von Handlungsstrategien für den familiären Alltag,
- die beratende und klärende Unterstützung der Eltern, wenn das Medienverhalten des eigenen Kindes oder Angehörigen risikoreich erscheint,
- allgemeine Information, Beratung und Unterstützung.

Darüber hinaus beraten wir auch Schulen und soziale Einrichtungen.

Caritas Suchthilfen

Buchholzstraße 73 | 51469 Bergisch Gladbach
Tel. 02202 1008-201 | Fax 02202 1008-288
E-Mail: suchthilfe@caritas-rheinberg.de
Internet: www.caritas-rheinberg.de
www.on-und-weg.info

Bürozeiten

Mo-Do 09:00-12:00 | 13:00-17:00
Fr 09:00-12:00

Tägliche offene Sprechzeiten

Mo, Mi, 12:00-14:00
Di, Do 16:00-17:00
Fr 12:00-13:00

und nach Vereinbarung

Erstberatung für Jugendliche / junge Erwachsene
nach Vereinbarung

Erstberatung für Angehörige
nach Vereinbarung

Anonyme Onlineberatung

www.onlineberatung-caritasnet.de

„Café au lait“-Kontaktladen

Mo 14:00-16:00 | Mi 12:00-14:00 | Fr 11:00-13:00

Alle Beratungsangebote sind kostenfrei. Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht. Alle Gesprächsinhalte werden streng vertraulich behandelt.

Alle Informationen
finden Sie auch hier



caritas

► Die Caritas Suchthilfen

übernehmen ...

Aufgaben im Rahmen der sozial-psychiatrischen Versorgung suchtkranker Menschen in Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheitsdienste des Rheinisch-Bergischen Kreises

bieten ...

spezielle Angebote für Frauen und Männer
Informationsveranstaltungen für Betriebe zum Thema Sucht am Arbeitsplatz

vermitteln ...

Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern (Kids & Co)

unterstützen ...

Angehörigengruppen
Selbsthilfegruppen

fördern ...

ehrenamtliches Engagement

kooperieren ...

eng mit dem Fachdienst Prävention und dem Wohnhaus Horizont

„on und weg“ richtet sich an betroffene Jugendliche und junge Erwachsene und deren Angehörige aus dem Rheinisch-Bergischen Kreis.

In der konkreten Arbeit stehen den Betroffenen sowohl Einzelberatung als auch Gruppenangebote offen.

Ziel der Beratung ist eine individuelle Unterstützung, durch die der Betroffene wieder selbstbestimmt und kompetent mit digitalen Medien umgehen kann.

Wir sind da für...

Einzelpersonen

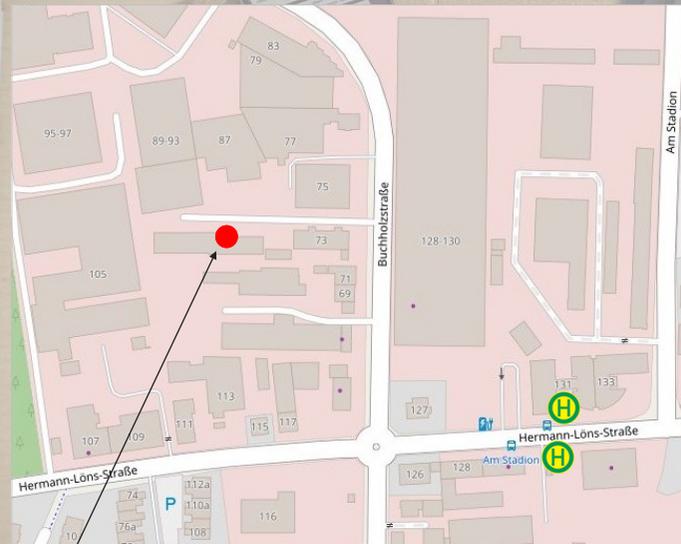
Paare

Jugendliche

Angehörige und Bezugspersonen

ArbeitskollegInnen und Vorgesetzte

Schulen und soziale Einrichtungen



● Buchholzstraße 73
51469 Bergisch Gladbach

● Bushaltestelle:
Linie 438 + 456, „Am Stadion“

S11, 15 min Fußweg ab Haltestelle „Duckterath“
oder Haltestelle „Bergisch Gladbach“

Stand: 10/2021

Caritasverband für den Rheinisch-Bergischen Kreis e.V.
Laurentiusstraße 4-12 | 51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202/1008-0 | Telefax: 02202/1008-588
Internet: www.caritas-rheinberg.de

Bankverbindung:
Kreissparkasse Köln
BIC / IBAN: COKSDE33 / DE67 3705 0299 0311 0147 69

Caritasverband für den Rheinisch-Bergischen Kreis e.V.

on & weg!?

Medien kontrolliert nutzen



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt