

SOS

WAS TUN BEI EXZESSIVEM MEDIENKONSUM?

- Spreche mit anderen darüber!
- Scheue Dich nicht, Hilfe einzufordern – bei Freunden, Familie oder Fachstellen

AUF DIESE FRÜHWARNSIGNALE SOLLTEST DU BEI DIR UND BEI ANDEREN ACHTEN:

- Es gelingt einfach nicht, die Häufigkeit und Dauer des Medienkonsums selbstbestimmt zu regeln
- Die Medien werden dazu genutzt, um Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder um Probleme zu verdrängen
- Familie und Freunde verlieren stark an Bedeutung
- Digitale Angebote verdrängen frühere Hobbys bzw. Interessen
- In Schule, Job oder an der Uni geht's mit den Leistungen bergab



SO MACHEN MEDIEN SPASS

BRUST ODER KRAUL? WIE SCHLÄGST DU DICH IN DER MEDIENFLUT?

Mach' jetzt den Selbst-Check

» www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig

Rat & Hilfe » www.level-6.net

» www.bw-lv.de/beratungsstellen

Herausgegeben von:

Wissenschaftliches Institut
des Jugendhilfswerk Freiburg e.V. an der
Pädagogischen Hochschule Freiburg

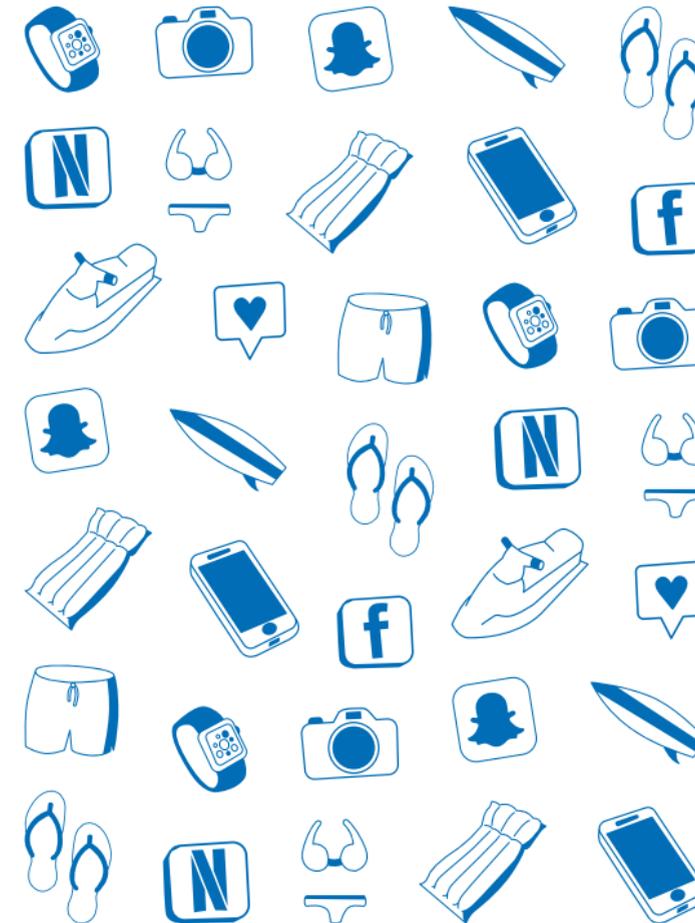
bwlv
Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Gefördert durch:

AKTION MENSCH

BARMER

gestaltung: www.emge-design.de



JUNGE
ERWACHSENE

SCHON MAL UNTER GEGANGEN?

ORIENTIERUNGS-
HILFEN
UND
RETTENDE
INFOS

