

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

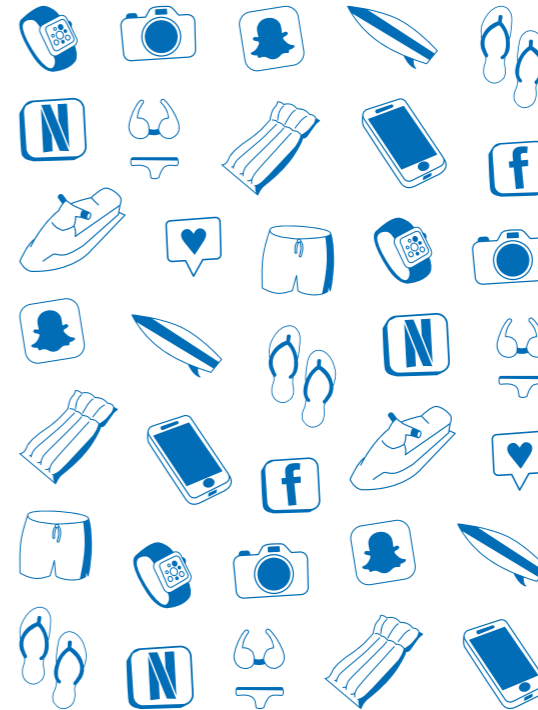
bwlv
Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Gefördert durch:

AKTION MENSCH

BARMER

gestaltung: www.emge-design.de



JUNGE ERWACHSENE

SCHON MAL UNTER GEGANGEN?

ORIENTIERUNGSHILFEN UND RETTENDE INFOS

MEDIENFLUT

MEDIENFLUT

WAS SCHWAPPT DA EIGENTLICH?

Das Web, Gaming und die vielen anderen Medienkanäle sind schon praktisch:

Überall da und immer „on“. Sie können auch ganz gut **Orientierung** geben – etwa bei der Frage, wie man leben will, was Partnerschaft bedeutet und welchen Job man mal machen will.

Aber auch im Privaten sind digitale Medien nützlich:

Wie soll man sonst mit **Freunden in Kontakt** bleiben? Mit Instagram und WhatsApp kein Thema – da schwimmen sogar die lieben Eltern mit.

I BIMS! DIE MEDIENFLUT!

Smartphone, Tablet, Gaming – Facebook, WhatsApp, Instagram, MMORPG ...
Noch nie gab es so viele Medienangebote, in die Du eintauchen kannst.
Wie **sicher** kannst Du Dich in der **Medienflut** bewegen? Hattest Du schon mal Panik, darin **unterzugehen**? Bist Du bereit für Infos und ein paar Tipps, die Dich oder andere davor schützen können, in gefährliche Strudel zu geraten?

LIFE IS BETTER AT THE POOL

Schule, Ausbildung, Studium, Job auf der einen Seite und Familie, Friends & Co. auf der anderen Seite.

Mittendrin: Me, myself and I, umspült von Medien aller Art.

Da ist es manchmal gar nicht so leicht, seinen Platz zu finden.
Und das, was andere machen muss ja auch nicht immer das Richtige sein ...

AUGEN AUF AUCH UNTER WASSER

Ab wann droht man eigentlich in der Medienflut **unterzugehen**? Ist das Smartphone unter dem Kopfkissen schon „krank“?

Experten sagen, dass die Grenzen zwischen unauffälliger und problematischer Nutzung fließend sind. Auch wenn Du am Smartphone oder Tablet klebst, kann das zeitweise voll okay sein. Besser fragst Du Dich, **warum** nutze ich dieses Medienangebot? Welche **Bedürfnisse** stecken eigentlich dahinter? Will ich mich treiben lassen oder abtauchen?

