

Hildesheim, 3. Mai 2018

## Ein „Neustart“ im Umgang mit Medien

### Suchthilfe Hildesheim startet Beratungsangebot „re:set“ zu exzessivem Medienkonsum

PC, Internet und Smartphones sind mit ihren vielfältigen, nützlichen und teilweise auch faszinierenden Möglichkeiten längst Teil des Alltags – beruflich wie privat und auch nahezu unabhängig vom Alter. Doch wer zu viel chattet, surft, spielt oder sich Videos anschaut, läuft Gefahr, abhängig zu werden. Mit dem Projekt „re:set“ startet die Suchthilfe Hildesheim ein spezifisches Beratungsangebot zu übermäßigem Medienkonsum und bietet dazu mittwochs eine offene Mediensprechstunde an.

Ein übermäßiger, exzessiver Medienkonsum kann gravierende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen und deren Umfeld haben. Der Alltag wird zunehmend durch das Medium und dessen Gebrauch bestimmt: „Dann können grundlegende Anforderungen nicht mehr erfüllt werden“, sagt Sozial- und Suchttherapeutin Sarah-Julia Gronemann. Pflichten in Schule oder Beruf werden vernachlässigt. Die Folgen können Konflikte im persönlichen Umfeld sowie eine soziale Isolation sein. Außerdem können sich gesundheitliche Probleme ergeben. Und die Zahl derer, die das betrifft, steigt. Immer mehr Menschen verbringen täglich mehrere Stunden am Smartphone, PC, Laptop, Tablet oder vor der Spielekonsole.

Die Suchthilfe Hildesheim berät im Rahmen des Projektes **re:set** Jugendliche, Erwachsene sowie deren Angehörige bei Fragen und/oder Problemen im Umgang mit Medien und dem Internet. Die Beratung ist kostenlos und anonym. In persönlichen Gesprächen kann das Ausmaß sowie die Einordnung des Verhaltens geklärt werden. Zudem werden individuelle Alternativen und Problemlösungen erarbeitet. Wenn es erforderlich ist, wird auch in weiterführende Hilfen wie stationäre Therapieeinrichtungen vermittelt.

Die Offene Mediensprechstunde jeden Mittwoch zwischen 15 und 16 Uhr im Caritashaus (Pfaffenstieg 12) bietet eine schnelle und unkomplizierte Hilfe. Hier können Betroffene und Interessierte unangemeldet einen ersten Beratungskontakt wahrnehmen. Davon unabhängig können Termine telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden, auch außerhalb der Sprechstunde.

„re:set – Beratung bei exzessivem Medienkonsum“ ist ein durch das Land Niedersachsen gefördertes Beratungsprojekt und wird durch Professorin Astrid Müller von der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Die Koordination erfolgt durch die Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS).

#### Informationen und Terminvereinbarung:

Diplom-Pädagogin Sarah-Julia Gronemann, Sozial-/Suchttherapeutin,

E-Mail: sarah-julia.gronemann@caritas-hildesheim.de, Telefon: 0 51 21 / 16 77 230