



blaues kreuz in der
evangelischen kirche
bundesverband e.v.

un-abhängig. gesund. leben.



Suchterkrankung
MEDIEN

Sie haben es in der Hand.

UPDATE

Un-Abhängigkeit heute

ein gemeinsames Projekt von



und

BARMER
und
GEK
experten

Update - Un-Abhängigkeit heute

Informationen für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfegruppen.

Das Blaue Kreuz in der **Evangelischen Kirche (BKE)**

Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) ist eine Selbsthilfeorganisation in der Suchtkrankenhilfe mit zahlreichen Selbsthilfegruppen in vielen Städten und Regionen Deutschlands.

Egal ob Alkohol, Tabletten, Glücksspiel, Nikotin, Medien, illegale Drogen oder das Essen das Problem sind, egal ob Jung oder Alt, Mann oder Frau, angehörig oder selbst betroffen – der Verband ist offen für alle, ohne Ansehen der Konfession, die in der Gemeinschaft autonom eine zufriedene Abstinenz und Selbsthilfe leben wollen.

[www. blaues-kreuz.org](http://www.blaues-kreuz.org)

gefördert durch die:

BARMER
GEK die gesund
experten

www.barmer-gek.de

Inhalt

Abhängig?

Vom Gebrauch zum Missbrauch	S. 4
Die Mediensucht	S. 5
Virtuell statt real	S. 6
Zahlen und Fakten	S. 8

Un-Abhängig!

Der Ausstieg	S. 9
Tipps für Angehörige	S. 10
Tipps für Selbsthilfegruppen	S. 11
Adressen	S. 14
Literatur	S. 20



Vom Gebrauch zum Missbrauch

In Zeiten der globalen Vernetzung via Computer und Internet tauchen in den Selbsthilfeeinrichtungen vermehrt Menschen auf, die massive Probleme im Umgang mit Medien bzw. mit dem Medienverhalten ihrer Angehörigen haben. Fernsehen, Handys, Computerspiele und das Internet locken mit ihren Möglichkeiten. Mancher Mensch verliert sich zunehmend in den Angeboten, verbringt oft mehrere Stunden täglich mit dem bevorzugten Medium und vernachlässigt Familie, Freunde, Schule, Beruf und Hobbys.

Maßloser Medienkonsum dient diesen Menschen dazu, Empfindungen wie Frustrationen, Ängste, Stress und Unsicherheiten zu kanalisieren. Doch nicht alle Verhaltensweisen, die über einen längeren Zeitraum hinweg übermäßig an den Tag gelegt werden, sind gleich eine Sucht. Auch wird in der Fachwelt noch diskutiert, ob der schädliche Medienkonsum überhaupt als Abhängigkeit bezeichnet werden kann.⁽¹⁾ Man unterscheidet zwischen Fernsehsucht, Handysucht, Online-Spielsucht, Online-Kommunikationssucht und Online-Sexsucht.

⁽¹⁾ Fachinformationen sind u. a. zu finden beim Fachverband Medienabhängigkeit, www.fv-medienabhaengigkeit.de; Die Erfahrungen in Suchteinrichtungen und Berichte von Betroffenen und Angehörigen sprechen für eine Abhängigkeit, so dass hier der Begriff Sucht verwendet wird.

Die Mediensucht

Nicht die Medien selbst machen süchtig, sondern das, was sie vermeintlich vermitteln. Chats oder die virtuelle Welt von „Second Life“ täuschen Beziehungen vor, das Fernsehen nimmt seine Zuschauer in irrealen Welten mit, Handys und Smartphones halten Kontakt zur Außenwelt, Computerspiele und die unendlichen Weiten des Internets entführen in virtuelle Welten. Der Wechsel von der eigenen – manchmal als Last empfundenen – Realität in ein virtuelles Leben ist mittlerweile mit einem Klick möglich. Doch nicht allen Menschen gelingt es, wieder zurückzufinden.

Nicht die Medien selbst machen süchtig, sondern das, was sie vermeintlich vermitteln.

Folgende Merkmale sind zentral für die Medien- bzw. Internetsucht:

- Die Beschäftigung mit dem Computer, Internet oder einem anderen Medium wird zur wichtigsten Aktivität und dominiert das Denken, die Gefühle und das Verhalten.
- Durch die Nutzung des Computers, Internets oder eines anderen Mediums verspüren Betroffene Erregung oder Entspannung.
- Die gewünschte Wirkung lässt sich nur durch Steigerung des Verhaltens erzielen.
- Werden Betroffene daran gehindert, ihr Medium zu nutzen, oder gezwungen, ihre Aktivitäten einzuschränken, treten Entzugserscheinungen wie Nervosität, Unruhe und/oder körperliche Symptome wie Zittern, Schwitzen usw. auf.
- Süchtige können ihr Nutzungsverhalten nicht mehr zeitlich begrenzen oder kontrollieren.
- Rückfall
- Schädliche Konsequenzen für Beruf, soziale Kontakte und Hobbys.

(Quelle: Grüsser, S. M. und Thalemann, R.: „Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe für Eltern“, Bern 2006)

Sehnsüchte werden letztlich nicht gestillt, denn die reale, sinnliche Beziehungserfahrung fehlt.

Virtuell *statt* real

Onlinesüchtige Menschen finden im realen Leben nicht, was sie im Netz zu finden glauben: Zuwendung, Erfolg und Anerkennung, Aufmerksamkeit, Abwechslung, Ablenkung und Entspannung. Ihre Sehnsüchte werden letztendlich nicht gestillt, denn die reale, sinnliche Beziehungserfahrung fehlt. Auch sind Rollenspiele, die mehrere Spielende vernetzt gemeinsam spielen, sehr zeitintensiv, was die Gewöhnung unterstützt und gerade die sozialen Probleme verstärkt.

Die Symptome und Verhaltensweisen von Mediensüchtigen ähneln in vielem denen der stoffgebundenen Störungen wie Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit. Die Gedanken der Betroffenen kreisen zunehmend um das Suchtmittel – in diesem Fall um ihr spezielles Medium.

Süchtige Computerspielende beispielsweise benutzen ihren PC zweckentfremdet, d. h. der Computer dient dazu, aus der als problematisch empfundenen Realität zu entkommen, negative Gefühle zu regulieren und Stress abzubauen. Gelingt das, lernt das Gehirn wie bei einer Droge: Die Computernutzung tut gut, um über Probleme hinwegzukommen. Dieses Verhalten ist deswegen so gefährlich, weil die Betroffenen verlernen, sich mit ihren Gefühlen und der Realität auf konstruktive Weise auseinanderzusetzen und Probleme angebracht zu bewältigen.

Die Betroffenen werden von ihren eigentlichen, alltäglichen Aufgaben abgelenkt. Die Folgen der Mediensucht können sein:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Unruhe
- Chronischer Schlafmangel (denn oft wird nächtelang konsumiert)
- Schlechte Ernährung
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Depression
- Angststörungen
- Vereinsamung
- Gestörte reale Beziehungen
- Schul- oder Ausbildungsabbruch
- Arbeitsplatzverlust
- Finanzieller Abstieg
- Schädlicher Konsum von Nikotin, Kaffee, Alkohol und Medikamenten

Zahlen *und* Fakten

Betroffen von der Online-Spielsucht sind vor allem Jugendliche, die häufig arbeits- und perspektivlos sind – davon sind rund zwei Drittel Jungen.

Es gibt noch keine hinreichend gesicherten Daten darüber, wer besonders gefährdet ist. Allerdings ergibt sich aus der Praxis ein Trend: Betroffen von der Online-Spielsucht sind vor allem Jugendliche, die häufig arbeits- und perspektivlos sind – davon sind rund zwei Drittel Jungen. Von der Online-Kommunikationsucht sind, nach Beobachtungen von Onlinesuchtberaterin Gabriele Farke, zu 70 % Frauen ab 30 Jahren betroffen. Sie knüpfen über Chats oder in „Second Life“ viele Kontakte. Bei der Online-Sexsucht suchen zu 90 % männliche Studenten zwischen 24 und 29 Jahren Hilfe.

(Quelle: Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe in der EKD (GVS) (Hrsg.): Tascheninfo Mediensucht, Blaukreuz Verlag Wuppertal, S. 16)

Von der Online-Kommunikationsucht sind zu 70 % Frauen ab 30 Jahren betroffen.

Un-ABHÄNGIG!

Der **Ausstieg**

Wer Computer, Handy und Co. braucht, um dem Alltag zu entfliehen, sollte dringend Hilfe suchen. Wann und wie ein Mensch den Ausstieg aus der Mediensucht bzw. dem problematischen Medienkonsum schafft, hängt von seiner individuellen Leidensfähigkeit ab. Für manche Menschen ist es eine Motivation auszusteigen, wenn sie ihren Beruf, ihre gesellschaftliche Stellung, ihre Familie verlieren – oder gar eine strafrechtliche Verfolgung wegen illegaler Pornografie droht. Maßnahmen können Selbstkontrolle, Reduktion des Konsums und die Suche nach den Ursachen für die Mediensucht sein. Hilfreich sind auch alternative Freizeitbeschäftigungen und reale Beziehungen. Auf jeden Fall sollte man offen mit seiner Sucht umgehen und gegebenenfalls auch mit dem Arbeitgeber sprechen – denn der Computer gehört zur gesellschaftlichen Wirklichkeit.

Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen bieten Unterstützung beim Ausstieg, der Rückfallvorbeugung und beim Erlangen und Aufrechterhalten einer zufriedenen Abstinenz.

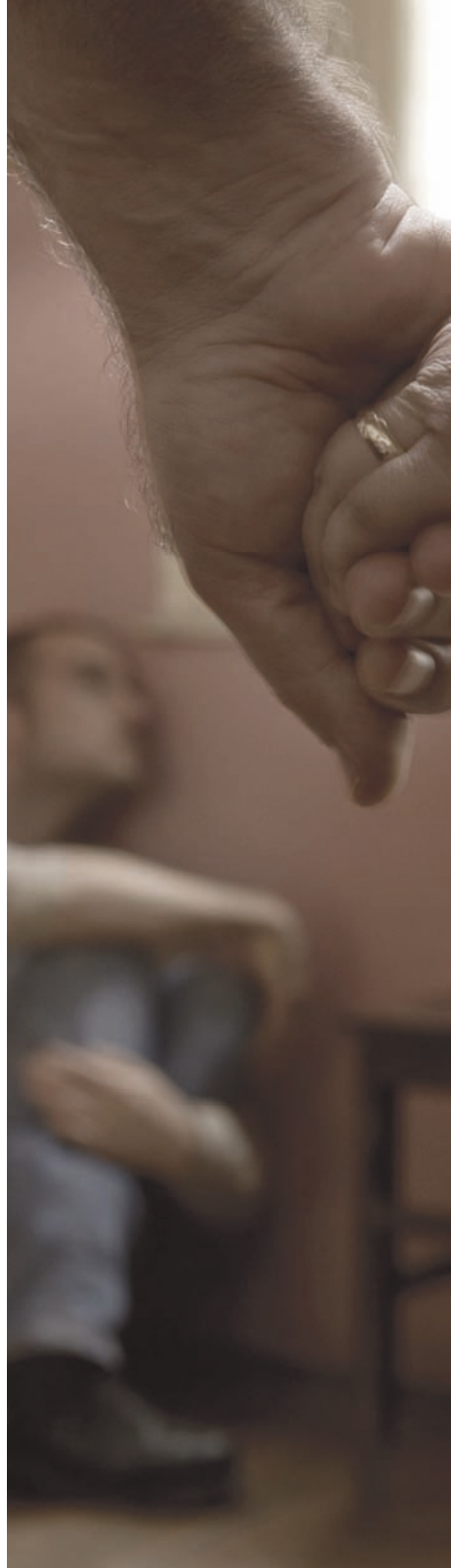
*Hilfreich sind auch
alternative Freizeit-
beschäftigungen*

Eltern sollten sich für den Inhalt der Mediennutzung ihrer Kinder interessieren.

Tipps für Angehörige

Wie bei stoffgebundenen Störungen auch, sind es häufig die Angehörigen, die zuerst Hilfe in Anspruch nehmen. Es ist für einen Ausstieg wichtig, in der Familie, im Kollegen- oder Freundeskreis Probleme niemals totzuschweigen.

- Nehmen Sie sich Raum für sich selbst. Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse.
- Versuchen Sie eine offene Auseinandersetzung.
- Informieren Sie sich über die Sucht.
- Nehmen Sie fachliche Hilfe in Anspruch.
- Schließen Sie sich selbst einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe an.
- Signalisieren sie dem Betroffenen gegenüber Gesprächs- und Handlungsbereitschaft.
- Unterstützen Sie Ihren Partner/ Ihre Partnerin bei der Suche nach einem neuen (gemeinsamen?) Hobby.
- Wenden Sie sich als betroffene Eltern an eine Erziehungsberatungsstelle
- Richten Sie gemeinsam Schutzprogramme ein, deren Passworte nur Sie kennen.



Eltern sollten von Anfang an feste Zeiten für die PC-Nutzung ihrer Kinder festlegen, diese auch konsequent einhalten und sich für den Inhalt der Mediennutzung ihrer Kinder interessieren. Gerade bei Kindern und Jugendlichen spielt die Prävention eine große Rolle, denn die Nutzung des Mediums Internet wird nicht zuletzt durch die Schulen gefördert. Deswegen ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche über die Gefahren im Netz aufgeklärt und ihnen alternative Freizeitangebote gemacht werden, ohne die Mediennutzung an sich abzulehnen, sondern ebenfalls den Nutzen zu sehen.

Auch Eltern finden Rat und Hilfe bei Selbsthilfegruppen, Erziehungs- und Beratungsstellen.

Tipps für Selbsthilfegruppen

„Was mache ich, wenn...?“

Was mache ich, wenn ein Mensch in meine Gruppe kommt, der einen problematischen Medienkonsum zeigt? Oder ein Mensch, dessen Angehörige/r medien-süchtig ist?

Zunächst sollten Sie auf diesen Menschen zugehen, ihn willkommen heißen und in die Gruppe einladen. Wenn es in Ihrer Gruppe üblich ist, können Sie diesem Menschen ein Vorgespräch z. B. vor Gruppenbeginn, während des Abends evtl. in einem Nebenraum oder in Form eines Hausbesuchs anbieten. Ansonsten kann auch diese Person unmittelbar am Gruppenleben teilnehmen.

Jedes Mal, wenn jemand neu in Ihre Gruppe kommt – egal, von welchem Suchtmittel betroffen – gerät das Gruppengefüge ins Wanken.

Stellen Sie sich vor und erzählen Sie oder ein anderes Gruppenmitglied – je nachdem, wie die Funktionen in Ihrer Gruppe verteilt sind – dem bzw. der Teilnehmer/-in, wie sich Ihre Gruppe gestaltet und was Ihnen wichtig ist, wie beispielsweise

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Solidar-Abstinenz
- Schweigepflicht
- Ablauf eines Gruppenabends
(z. B. Blitzlicht/Befindlichkeitsrunde, Aktuelles, themenbezogenes Arbeiten)

Bitten Sie auch die anderen Teilnehmer/-innen, sich kurz – evtl. in Verbindung mit der Blitzlichtrunde zum Einstieg in den Gruppenabend – vorzustellen. Motivieren Sie den „Neuling“, ebenfalls etwas von sich zu erzählen. Hilfreich sind Fragen nach dem Namen und den Erwartungen, mit denen er/sie in die Gruppe kommt.

Bedenken Sie: Ihr Gegenüber ist in erster Linie Mensch. Zeigen Sie Interesse an diesem Menschen und seinem Lebenszusammenhang. Fragen Sie danach, wie es ihm mit dem Suchtmittel und der Abstinenz davon ergangen ist bzw. ergeht. Es werden sich sicherlich Parallelen ergeben, die zum Thema aller gemacht werden können. Vielleicht möchte der/die Neue einfach nur zuhören. Denken Sie an Ihre Anfangszeit. Manche Menschen brauchen einige Zeit, um Vertrauen zu fassen und sich zu öffnen.

Jedes Mal, wenn jemand neu in Ihre Gruppe kommt – egal, von welchem Suchtmittel betroffen – gerät das Gruppengefüge ins Wanken. Es kommt Bewegung in die Gruppe. Die Gruppe braucht einen gewissen Zeitraum, um sich neu zu formieren und wieder in ein Gleichgewicht zu gelangen.

Zum Ende des Gruppenabends können Sie nachfragen, wie es der neuen Person in der Gruppe und der Gruppe mit dem neuen Gruppenmitglied gefallen hat und dazu einladen, wiederkommen.

Was Ihnen dabei hilft...

Es gibt zahlreiche, zum Teil kostenlose, Broschüren z. B. vom Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, dem Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe und den Krankenkassen (Adressen: siehe Anhang), die Ihnen Aufschluss über die verschiedenen Suchtformen geben können.

Durch diese Informationen erhalten Sie Sicherheit. Aber nur durch die direkte Begegnung können Sie Erfahrungen sammeln, die Sie im Umgang mit zunächst Fremdem („andere Süchte“, andere Menschen) stärken.

Letztendlich hängt eine gelungene Integration von mindestens zwei Kriterien ab, und zwar davon,

- welche Haltung die Gruppe und jede/r Einzelne darin einnimmt und
- ob sich Neue in der Gruppe wohl, verstanden und dazugehörig fühlen.

Von einer integrativen Gruppe können alle Gruppenmitglieder profitieren.



Selbsthilfe für Mediensüchtige und deren Angehörige

Blaues Kreuz in der Ev. Kirche
Bundesverband e. V.
Adresse siehe Broschüren-Rückseite

Blaues Kreuz in Deutschland
Bundesgeschäftsstelle
Schubertstraße 41
42289 Wuppertal
Tel.: 0202 62003-0
Fax: 0202 62003-81
zentrale@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e. V.
Untere Königsstraße 86
34117 Kassel
Tel.: 0561 780413
Fax: 0561 711287
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45
20097 Hamburg
Tel.: 040 245880
Fax: 040 241430
guttempler@t-online.de
www.guttempler.de

Kreuzbund e. V.
Bundesverband
Münsterstraße 25
59065 Hamm
Tel.: 02381 67272-0
Fax: 02381 67272-33
info@kreuzbund.de
www.kreuzbund.de

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informations-
stelle zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Wilmersdorfer Straße 39

10627 Berlin

Tel.: 030 31018960

Fax: 030 31018970

selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

Gesprächsgruppe für Computerspiel-
und Internetabhängige

Selbsthilfegruppe Onlinesexsucht

Cafe Beispiellos

LOST IN SPACE

Ansprechpartner: Jannis Wlachojiannis

Wartenburger Straße 8

10963 Berlin-Kreuzberg

Tel.: 030 66633959

j.wlachojiannis@caritasberlin.de

Aktiv gegen Mediensucht e. V.

www.aktiv-gegen-mediensucht.de

Angehörigen-Selbsthilfegruppe

Mediensucht Hannover

Freizeitheim Lister Turm

Walderseestraße 100, Raum 23

30177 Hannover

Tel.: 0511 666567 KIBIS

shg-mediensucht@t-online.de.

Gesundheitstreffpunkt

Selbsthilfe in Mannheim

Selbsthilfegruppe Computerspielsucht

Alphornstraße 2a

68169 Mannheim

Tel.: 0621 33918

gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Elternselbsthilfeinitiative

Rollenspielsucht

Christoph Hirte

Hermann-Hummel-Straße 25

82166 Gräfelfing / München

christoph.hirte@rollenspielsucht.de

www.rollenspielsucht.de

Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige
und deren Angehörige – (HSO) 2007 e. V.

Bundesgeschäftsstelle

Kottmeierstraße 12

21614 Buxtehude

Fax: 04161 865953

hso2007ev@aol.com

www.onlinesucht.de

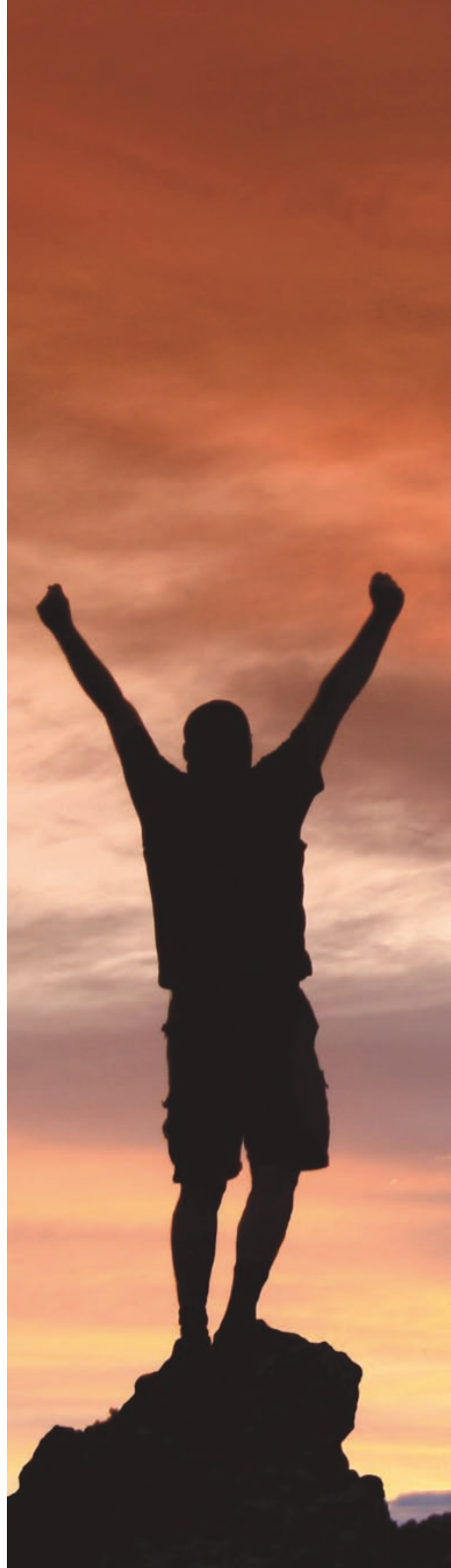
Selbsthilfegruppe für Mediensucht
Geschäftsstelle des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes
Selbsthilfebüro Darmstadt
Poststraße 9
64293 Darmstadt
Tel.: 06151 895005
Fax: 06151 4289962

Beratungs- und Behandlungsstellen

AHG Klinik Hardberg
Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch
ab 16 J., Eltern mit Kind bis 12 J.
Ernst-Ludwig-Straße 1
64747 Breuberg-Sandbach
Tel.: 06163 927

AHG Klinik Schweriner See
Onlinesucht, Pathologischer
PC-/Internetgebrauch ab 18 J.,
Eltern mit Kind bis 12 J.
Am See 4
19069 Lübstorf
Tel.: 03867 900-161
www.klinik-schweriner-see.de

Ambulante und
Teilstationäre Therapie (ATS)
Gartenstraße 17
23795 Bad Segeberg
Tel.: 04551 955-126
Fax: 04551 9082285
tg-badsegeberg@ats-sh.de



Ambulanz für Behandlung von
Computerspiel- und Internetsucht
Grüßer-Ambulanz am Klinikum der
Gutenberg-Universität zu Mainz
Glückspielsucht, Computerspiel- und
Internetsucht

Duesbergweg 6
55128 Mainz
Tel.: 06131 39-25052
Fax: 06131 39-22750
quack@uni-mainz.de
www.verhaltenssucht.de

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
Tel.: 0221 8992-0
Fax: 0221 8992-300
poststelle@bzga.de
(für Anfragen, Mitteilungen)
order@bzga.de
(für Bestellungen)
www.bzga.de

Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V. (DHS)

Westenwall 4
59065 Hamm
Tel.: 02381 9015-0
Fax: 02381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Dipl. Psych. Tabea Freitag
Therapie Onlinesucht und Sexsucht
für Erwachsene

Am Haselbusch 13
31559 Haste
Tel.: 05723 748826
praxis.t.freitag@t-online.de

Drogenhilfe Köln e. V.
Fachstelle für Suchtprävention
Beratung Online-Sucht

Hans-Böckler-Straße 5
50354 Hürth
Tel.: 02233 9944411
Tel.: 02233 709259
d.muecken@praevention.drogenhilfe-koeln.de
www.drogenhilfe-koeln.de

Fachkrankenhaus Nordfriesland GmbH
Ambulante Beratung und stationäre
Therapie für Spiel- und Onlinesüchtige

Krankenhausweg 3
25821 Bredstedt
KRISSEN-Tel.: 04671 930403
Tel.: 04671 904611
Fax: 04671 904619
spielerberatung@t-online.de
www.onlinesucht-therapie.de

Fachverband Medienabhängigkeit e. V.

Engestraße 1
21335 Lüneburg
Tel.: 04131 8544783
info@fv-medienabhaengigkeit.de
www.fv-medienabhaengigkeit.de

**Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe
im Diakonischen Werk der Ev. Kirche
in Deutschland e. V. (GVS)**

Altensteinstraße 51
14195 Berlin
Tel.: 030 84312355
Fax: 030 84418336
gvs@sucht.org
www.sucht.org

**Kliniken Grönenbach
Therapie Onlinesucht und Sexsucht**

Sebastian-Kneipp-Allee 5
87730 Grönenbach
Tel.: 08334 981300
info@kliniken-groenenbach.de
www.kliniken-groenenbach.de

LOST IN SPACE im Cafe Beispiellos

Wartenburger Straße 8
10963 Berlin-Kreuzberg
Tel.: 030 66633959
j.wlachojiannis@caritasberlin.de
www.computersucht-berlin.de

**Medizinische Hochschule Hannover
Sprechstunde für medienassoziierte
Störungen**

Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover
Tel.: 0511 5323179
Tel.: 0511 5326629
Fax: 0511 5323187
tewildt.bert@mh-hannover.de
www.mh-hannover.de/tewildt.html

Prop e. V.

**Kompetenzzentrum für exzessiven
Medienkonsum und Suchtprävention**

Heiliggeistgasse 11
85354 Freising
Tel.: 08161 3244
Fax: 08161 4965835

**Psychosomatische Fachklinik
Bad Herrenalb**

Kurpromenade 42
76332 Bad Herrenalb
Tel.: 07083 509-0
Fax: 07083 509-606
m.oppl@klinik-bad-herrenalb.de
www.klinik-bad-herrenalb.de

**return - Fachstelle
für exzessiven Medienkonsum
Neues Land e. V.**

Wunstorfer Landstraße 5
30453 Hannover
Tel.: 0511 65580530
Fax: 0511 65580531
return@neuesland.de
www.neuesland-return.de

**Stiftung Medien- und Onlinesucht
Onlinesucht-Beratung und Prävention**

Enge Straße 1
21339 Lüneburg
Tel.: 04131 249608
arrhild.zorr-werner@
stiftung-medienundonlinesucht.de
www.stiftung-medienundonlinesucht.de

Suchthilfe der Evangelischen
Stadtmission Kiel
Onlinesucht-Beratung

Wall 38
24103 Kiel
Tel.: 0431 26044-0
Fax: 0431 26044-199
bernd.mukian@stadtmission-kiel.de
www.stadtmission-kiel.de

Universitätsklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
Internetsucht-Sprechstunde und
stationäre Behandlung

72076 Tübingen
Tel.: 07071 29-82311
Fax: 07071 29-4141
www.medizin.uni-tuebingen.de

Update Fachstelle für Suchtprävention
Kinder-, Jugend-, Elternberatung
Caritasverband für die Stadt Bonn e. V.
in Kooperation mit dem
Diakonischen Werk der Evangelischen
Kirchenkreise Bonn und
Bad-Godesberg-Voreifel

Uhlgasse 8
53127 Bonn
Tel.: 0228 6885880
Fax: 0228 68858810
update@cd-bonn.de
www.diakonie-bonn.de

Literatur

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e. V. sowie Krankenkassen halten kostenloses Informationsmaterial zum Thema „Sucht“ bereit. Adressen: siehe vorherige Seiten.

BERGMANN, Wolfgang: Computersüchtig – Kinder im Sog der modernen Medien. Neuausgabe. 2010

FARKE, Gabriele: Gefangen im Netz: Onlinesucht: Chats, Onlinespiele, Cybersex. Mai 2011

FARKE, Gabriele: OnlineSucht. Wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden. 2003

FEIBEL, Thomas: Kindheit 2.0: So können Eltern Medienkompetenz vermitteln. Reihe Stiftung Warentest. 2009

GRÜNBICHLER, Benjamin: Lost in Cyberspace? Chancen und Risiken von Online-Rollenspielen als Herausforderung für die Soziale Arbeit. 2009

GRÜSSER, Sabine M. und THALEMANN, Ralf: Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe für Eltern. 1. Nachdruck 2008

HARDT, Jürgen u. a.: Verloren in virtuellen Welten: Computerspielsucht im Spannungsfeld von Psychotherapie und Pädagogik. 1. Auflage 2009

HOLTKAMP, Jürgen: Verblöden unsere Kinder?: Neue Medien als Herausforderung für Eltern. 2009

HSO E.V. (Hrsg.): Eltern-Ratgeber bei Onlinesucht. Zu beziehen über www.onlinesucht.de

HSO E.V. (Hrsg.): Aber ich liebe ihn doch... – Ein Ratgeber (nicht nur) für Angehörige von onlinesexsüchtigen Partnern. 2010. Zu beziehen über www.onlinesucht.de

LAASER, Mark R.: Mann unter Feuer: Liebe - Sex - Sehnsucht - Sucht Mark R. Laaser (Autor) Auflage. 2009

LOBER, Andreas: Virtuelle Welten werden real. Second Life, World of Warcraft & Co: Faszination, Gefahren, Business. 1. Auflage. 2007

NIESWIODEK-MARTIN, Ellen: Kinder in der Mediengesellschaft: Fernsehen, Computer und Erziehung. 2006

PETRY, Jörg: Dysfunktionaler und pathologischer PC- und Internetgebrauch. 2009

ROBERTZ, Frank J. und WICKENHÄUSER, Ruben (Hrsg): Orte der Wirklichkeit: Über Gefahren in medialen Lebenswelten Jugendlicher. Killerspiele, Happy Slapping, Cyberbullying, Cyberstalking, Computerspielsucht... Medienkompetenz steigern. 2010

ROTH, Cornelius: Sexsucht - Krankheit und Trauma im Verborgenen 3. erweiterte und überarbeitete Auflage. 2010

WÖRSCHING, M.: Leben online: Die unterschätzte Suchtgefahr des Internets. 2007



Notizen

Notizen

Impressum

Herausgeber

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Straße 44
44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132

Fax: 0231 5864133

bke@blaues-kreuz.org

www.blaues-kreuz.org

Konzeption und Layout

creatur design
www.creatur.de

wide publish mediendesign
www.wide-publish.de

Text

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.
www.blaues-kreuz.org

Medienbüro Gesine Lübbers
www.medienbuero-luebbers.de

Druck

WIGRA Offsetdruck GmbH
www.wigradruck.de

© 2010, 1. Auflage



*blaues kreuz in der
evangelischen kirche
bundesverband e.v.*

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Straße 44
44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132
Fax: 0231 5864133

bke@blaues-kreuz.org
www.blaues-kreuz.org

BARMER
GEK die gesund
experten
www.barmer-gek.de