Mediensucht

Ist Ihr Kind immer öfter online – und im Alltag kaum mehr präsent?

Jetzt Medienkonsum checken –
kostenlos & anonym
www.sd-sargans.ch/mediensucht

SOZIALE DIENSTE
SARGANSERLAND

Digitale Medien – faszinierend, aber riskant

Spiele, soziale Netzwerke oder Streamingdienste sind so gestaltet, dass wir viel Zeit mit ihnen verbringen. Sie bieten Spannung, Belohnung und Glücksgefühle – und können genau deshalb zur Belastung werden.

Wenn Schule, Arbeit oder soziale Kontakte darunter leiden, kann das auf eine **problematische Mediennutzung** hinweisen.

Was ist Mediensucht?

Mediensucht bedeutet, dass die Kontrolle über die Nutzung digitaler Medien verloren geht – zum Beispiel bei:

- **Gamen** (Computer- und Handyspiele)
- **Cybersexualität und Cyberbeziehungen** (z. B. Pornografie, OnlyFans)
- **Social Media** (Instagram, TikTok, Snapchat)
- **Bingen** (Netflix, YouTube)

Digitale Medien aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn – *noch eine Folge, noch ein Match, noch ein Scroll.*

Wann Hilfe holen?

Phasen intensiver Nutzung sind normal. Suchen Sie Unterstützung, wenn Sie Folgendes beobachten:

- Nutzung wird immer häufiger und länger
- Pausen oder Grenzen sind kaum möglich
- Leistungen in Schule oder Beruf verschlechtern sich
- Reizbarkeit oder Unruhe ohne Zugang
- Andere Interessen gehen verloren
- Das Medium wird zur einzigen Stressbewältigung

Kostenlose Beratung

Die Fachpersonen der Sozialen Dienste Sarganserland bieten **kostenlose, diskrete und unkomplizierte Beratung** für Menschen im Sarganserland an. Wenn der Umgang mit Medien zu Belastung, Rückzug oder Konflikten führt, lohnt es sich, frühzeitig Unterstützung zu suchen.

SOZIALE DIENSTE SARGANSERLAND

Kontaktieren Sie uns gerne.
Tel. 081 725 85 00 (zu den Öffnungszeiten)
info@sd-sargans.ch
www.sd-sargans.ch/mediensucht