Bingen –

wenn Medien zur Dauerschlaufe werden

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

Was bedeutet «Bingen»?

«Bingen» kommt aus dem Englischen to binge – etwas im Übermass konsumieren. Viele kennen das beim Schauen von Serien, YouTube oder Streams: Man taucht völlig ab, vergisst Zeit und Umgebung. Folgen können Schlafmangel, verpasste Termine oder Schuldgefühle sein.

Typisch: «Nur noch eine Folge!» – und plötzlich ist es Mitternacht.

SOZIALE DIENSTE
SARGANSERLAND

Warum passiert das?

- Inhalte sind so gemacht, dass man weiterschaut (Autoplay, Cliffhanger).
- Medien bieten schnelle Ablenkung und Belohnung.
- Oft steckt dahinter der Wunsch nach Erholung oder dem Entfliehen vom Alltag.

6 Tipps für Eltern & Bezugspersonen

1. **Grenzen setzen**
   Klare, gemeinsam vereinbarte Regeln helfen, Medienzeiten im Blick zu behalten.

2. **Mitschauen**
   Gemeinsam schauen und darüber sprechen – so entsteht Verständnis statt Kontrolle.

3. **Konsum verhandeln**
   Statt Zeitlimits lieber Einheiten vereinbaren, z. B. zwei Folgen am Stück.

4. **Alternativen finden**
   Was lässt dich sonst noch «eintauchen»? Musik, Sport, Lesen oder Kreatives.

5. **Medienfasten**
   Probieren Sie gemeinsam 1–3 Tage ohne Handy, TV oder Streaming.
   Beobachten Sie: Wie fühlt sich das an? Was verändert sich?

6. **Medienkompetenz stärken – über den eigenen Medienkonsum nachdenken**
   - Wann konnte ich nicht mehr aufhören?
   - Wie ging es mir dabei?
   - Was hat mir geholfen, zu stoppen?

Wo & wann Hilfe holen?

Die Fachpersonen der Sozialen Dienste Sarganserland bieten **kostenlose, diskrete und unkomplizierte Beratung** für Menschen im Sarganserland an.

Medien gehören zum Alltag – entscheidend ist, wie bewusst wir damit umgehen. **Leiden Schule, Arbeit oder soziale Kontakte darunter,** lohnt es sich, frühzeitig Unterstützung zu suchen.

SOZIALE DIENSTE SARGANSERLAND

Kontaktieren Sie uns gerne.
Soziale Dienste Sarganserland • Ragazerstrasse 11 • 7320 Sargans
www.sd-sargans.ch/mediensucht

Tel. 081 725 85 00 (zu den Öffnungszeiten)
info@sd-sargans.ch