

# Kontakt

**Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.**

## **Suchtberatung Wuppertal**

Kasinostraße 26  
42103 Wuppertal  
E-Mail: [suchtberatung.wuppertal@caritas-wsg.de](mailto:suchtberatung.wuppertal@caritas-wsg.de)

### **Termine nach Vereinbarung:**

Tel. 0202 389034010

### **Offene Sprechstunde:**

donnerstags 17:00 bis 18:00 Uhr

## **Suchtberatung Solingen**

Ahrstraße 9  
42697 Solingen  
E-Mail: [suchtberatung.solingen@caritas-wsg.de](mailto:suchtberatung.solingen@caritas-wsg.de)

### **Termine nach Vereinbarung:**

Tel. 0212 23134930

### **Offene Sprechstunde:**

donnerstags 15:30 bis 16:30 Uhr

### **Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig.**

Sie haben Anregungen oder Kritik?  
Sprechen Sie uns gerne an!

[www.caritas-wsg.de](http://www.caritas-wsg.de)



Suchtberatung

Suchtberatung  
in Wuppertal/Solingen



## Problematischer Medienkonsum & Medienabhängigkeit



Stand: November 2022 / Illustration: ©adobeistock\_issaronow

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.

# Medienabhängigkeit: eine Verhaltenssucht

**Medienabhängigkeit** bezeichnet eine Verhaltenssucht, bei der sich das Suchtverhalten auf Aktivitäten im Internet oder die exzessive Nutzung elektronischer Medien bezieht.

Die häufigsten Formen sind:

- Gaming / Videospiele
- Soziale Medien
- Kaufverhalten
- Pornografiekonsum

Von einer **Medienabhängigkeit** spricht man, wenn in einem dieser Bereiche eine reduzierte Kontrolle über Beginn und Beendigung des Verhaltens vorliegt, das Verhalten eine hohe Priorität gegenüber den meisten anderen Verhaltensbereichen erlangt und das Verhalten trotz negativer Konsequenzen fortgesetzt wird. Dies kann mit einem erheblichen Leidensdruck verbunden sein und/oder die Bewältigung des Alltags deutlich erschweren.

## **Problematischer Medienkonsum**

Auch wenn das Verhalten noch nicht zu einer Abhängigkeit geführt hat, kann es zu einem persönlichen Leidensdruck und Veränderungswunsch oder zu Problemen im Alltag kommen.

# Suchtberatung: Einzelgespräche und Gruppen

In der Suchtberatung helfen wir Ihnen in persönlichen Einzelgesprächen, das Problemverhalten einzuordnen und zu verstehen. Mögliche Veränderungsziele richten sich nach Ihren Bedürfnissen. Wir unterstützen Sie in der Entwicklung möglicher Verhaltensalternativen.

Sie haben zudem die Möglichkeit, an einer unserer gemischten Suchtgruppen teilzunehmen. Bei Bedarf kann eine Vermittlung in weiterführende Behandlungsangebote erfolgen.

Unsere Beratung ist vertraulich und für Sie kostenlos.

## **Wen beraten wir**

Wir beraten erwachsene Betroffene ab 18 Jahren und An- und Zugehörige. Wenn Sie sich als Angehörige/r Sorgen um den Medienkonsum einer Ihnen nahestehenden Person machen, können Sie auch unabhängig von dieser zu uns in die Beratung kommen.



Caritasverband  
Wuppertal/Solingen e.V.