



# Medien-Sucht leicht erklärt



## Was sind Medien?

Medium ist ein griechisches Wort.

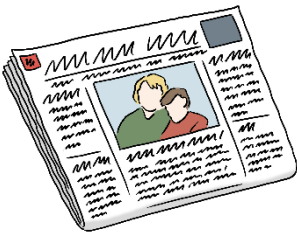
Es bedeutet: Öffentlichkeit.

Medien bringen Infos an die Öffentlichkeit.

Diese Infos bekommen dann ganz viele Menschen.

Die Medien erzählen durch  
Schrift, Bild oder Ton.

Medien sind Mittel,  
mit denen man Infos weitergeben kann.



Es gibt gedruckte Medien.

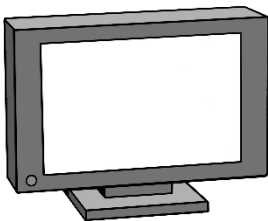
Zum Beispiel:

- Bücher,
- Zeitungen oder
- Zeitschriften.

Es gibt auch elektronische Medien.

Zum Beispiel:

- Radio,
- Fernsehen,
- Internet oder
- Video-Spiele.





## Was bedeutet Sucht?

Sucht ist eine Krankheit.

Ein Mensch ist süchtig,  
wenn er eine Sache sehr oft braucht.  
Wenn diese Sache einmal fehlt,  
dann geht es dem Menschen schlecht.

Es gibt viele Arten von Sucht.

Zum Beispiel:

- Alkohol-Trinken,
- Rauchen,
- oder Computer-Spielen.



Süchtige Menschen sind krank.

Sie können **nicht** aufhören mit der Sucht.

Man kann eine Sucht aber behandeln.

Viele Menschen brauchen dafür Hilfe.

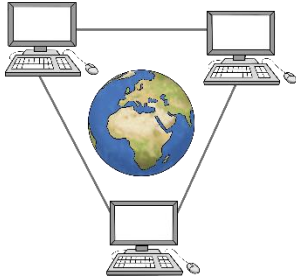


## Was ist Medien-Sucht?

Medien können Dich süchtig machen.

Zum Beispiel:

- Video-Spiele,
- Soziale Netzwerke,
- oder Pornos.



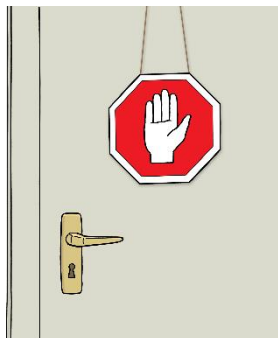
Wenn Du nach Medien süchtig bist,  
dann kannst Du diese Sachen **nicht** mehr  
kontrollieren:

- Wann Du die Medien nutzt.
- Wie oft Du die Medien nutzt.
- Wie lange Du die Medien nutzt.
- Wo Du die Medien nutzt.



Du bist süchtig nach Medien,  
wenn für Dich die Medien wichtiger sind als:

- Deine Familie,
- Deine Freunde,
- Deine Arbeit,
- Deine Schule,
- Dein Geld oder
- Deine Gesundheit.



Du hast **keine** Zeit mehr für andere Sachen.



Wenn Du nach Medien süchtig bist,  
dann ist Dir zum Beispiel egal:

- Wenn andere Menschen sich ärgern.
- Wenn Du Deinen Partner oder Deine Partnerin verlierst.
- Wenn Du Deine Arbeit verlierst.
- Wenn Du schlechte Noten schreibst.
- Oder wenn Du Geld verlierst.

Der süchtige Mensch macht trotzdem weiter mit der Sucht.



## Wo findest Du Hilfe?

Wenn Du süchtig nach Medien bist,  
dann kannst Du hier Hilfe bekommen:

- Bei Deinem Hausarzt.
- Bei einer Beratungs-Stelle zum Thema Sucht.  
Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.
- Bei einer Selbsthilfe-Gruppe.
- Oder bei der  
Bundesweiten Sucht- und Drogen-Hotline:  
☎ 0180 6 31 30 31  
Du kannst immer anrufen, auch nachts.  
Ein Anruf kostet 0,20 €.

Hier findest Du Adressen von Beratungs-Stellen und  
Selbsthilfe-Gruppen:

[www.vestm.de](http://www.vestm.de)



<https://webcare.plus/service/hilfe-in-deiner-naehe/>

Und hier:

<https://www.hls-online.org/adressen/>