

---

# Medien-Sucht erkennen und Hilfe finden

Ratgeber in Leichter Sprache

---





# Inhalt

Was sind Medien? \_\_\_\_\_ Seite 4

Was bedeutet Sucht? \_\_\_\_\_ Seite 6

Was ist Medien-Sucht? \_\_\_\_\_ Seite 8

## Selbst-Test:

Bist Du süchtig nach digitalen Medien? \_\_\_\_\_ Seite 12

## Medien-Sucht:

Hier findest Du Hilfe \_\_\_\_\_ Seite 20

Grußworte \_\_\_\_\_ Seite 26

# Was sind Medien?

---

**Medien 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.

Mit Medien werden Infos weitergegeben.



**Es gibt gedruckte Medien.**

Zum Beispiel:

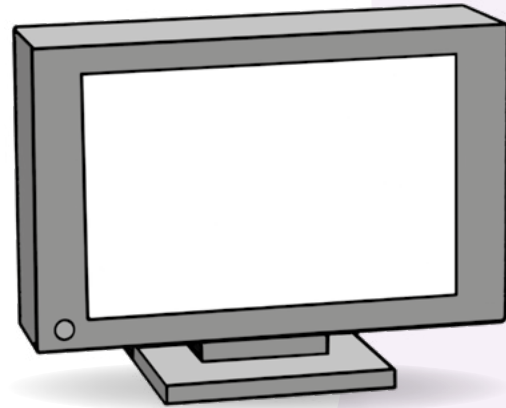
- Bücher,
- Zeitungen oder
- Zeitschriften.



**Es gibt auch digitale 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 ihm schlecht.

**Es gibt viele Arten von Sucht.**

Zum Beispiel:

- Alkohol trinken,
- Rauchen oder
- Computer spielen.



Süchtige Menschen sind krank.

Sie können **nicht** aufhören mit:

- Dem Alkohol trinken,
- dem Rauchen oder
- dem Computer spielen.

Man kann eine Sucht aber behandeln.

Viele Menschen brauchen dafür Hilfe.



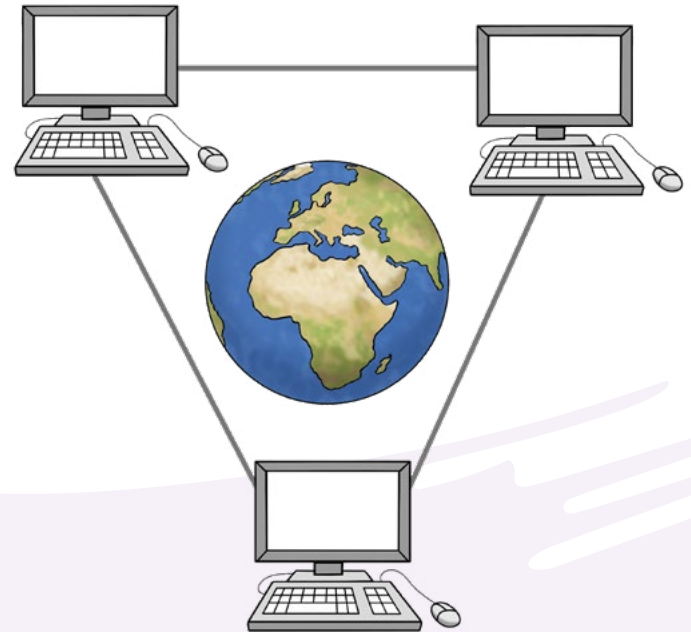
# Was ist Medien-Sucht?

---

**Digitale Medien können Dich süchtig machen.**

Zum Beispiel:

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





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

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



# Was ist Medien-Sucht?

---

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

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

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



**Wenn Du nach digitalen Medien süchtig bist,  
dann ist Dir das 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.

Du machst trotzdem weiter mit:

- Dem Computer spielen,
- dem Porno gucken oder
- den sozialen Netzwerken.



# Selbst-Test

---

Bist Du süchtig nach digitalen Medien?

## Anleitung

Wir stellen Dir 9 Fragen.

Du kannst auf jede Frage mit Ja oder Nein antworten.

Mach immer ein Kreuz bei Deiner Antwort.

Am Ende vom Test erklären wir Dir,

wie Du den Test auswerten kannst.

### Frage-Bogen

*mmmmmmmm ?*

*mmmm ▶* 😊 😐 😞

*mmm ?*

*mmmm ?*

*mmmm ?*

*mmmm ?*

*mmmm ?*

*mmmmmmmmmm*

## Test-Fragen

1. Du verbringst viel Zeit mit den digitalen Medien,  
deswegen bist Du oft abgelenkt?

Ja

Nein

2. Wenn man Dir die digitalen Medien wegnimmt,  
dann bist Du:

- Wütend,
- ängstlich oder
- traurig?

Ja

Nein



## Test-Fragen

3. Musst Du immer mehr Zeit mit den digitalen Medien

verbringen, damit Du zufrieden bist?  Ja  Nein

4. Du willst weniger Zeit mit den digitalen Medien verbringen,

aber Du schaffst das nicht?  Ja  Nein

5. Du hast keine Zeit mehr für Deine Hobbys.

Weil Du so viel Zeit

mit den digitalen Medien verbringst?  Ja  Nein



## Test-Fragen

### 6. Du nutzt die digitalen Medien, obwohl:

- Du Kopf-Schmerzen bekommst,
- Dich nicht konzentrieren kannst oder
- Du schlecht schläfst.

Ja       Nein



## Test-Fragen

7. Du verbringst viel Zeit mit den digitalen Medien.

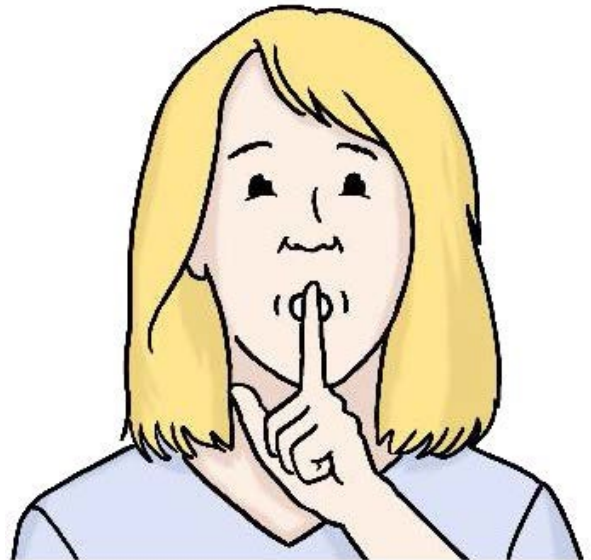
Aber andere dürfen das **nicht** wissen.

Hast Du deswegen schon einmal  
andere Menschen angelogen?

Zum Beispiel:

- In Deiner Familie,
- auf Deiner Arbeit oder
- in der Schule.

Ja       Nein





## Test-Fragen

### 8. Du verbringst viel Zeit mit den digitalen Medien, weil Du **nicht** daran denken möchtest:

- An Deine Probleme oder
- an schlechte Gefühle.

Zum Beispiel: Druck, Ängste oder Streit.

Ja       Nein



## Test-Fragen

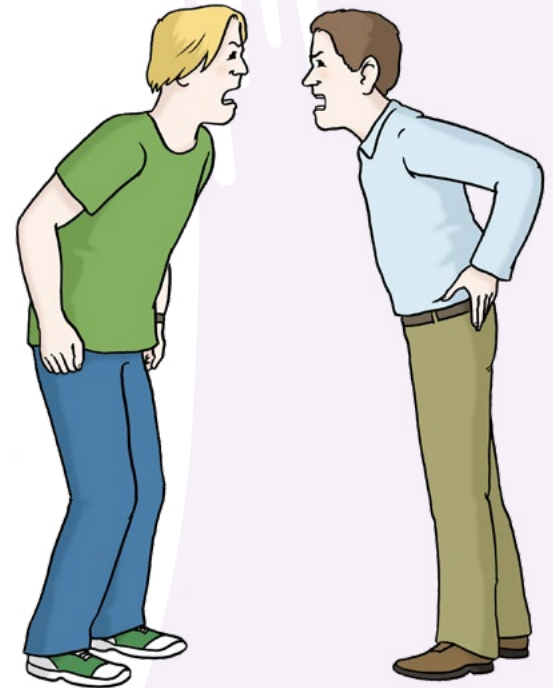
**9. Du verbringst viel Zeit mit den digitalen Medien.**

**Hattest Du deswegen Streit oder Probleme?**

**Zum Beispiel:**

- In der Familie,
- in der Schule oder
- auf der Arbeit.

Ja       Nein



# Ergebnis von Deinem Test

---

Wenn Du fertig bist mit allen Fragen:

Wie oft hast Du mit Ja geantwortet?

Zähle deine Ja-Antworten zusammen.



**Hast du 1 bis 4 Mal Ja angekreuzt?**

Dann hast Du wahrscheinlich **keine** Medien-Sucht.



**Hast du 5 bis 9 Mal Ja angekreuzt?**

Dann hast Du **vielleicht** eine Medien-Sucht.

Du solltest dann mit einer Fachkraft darüber sprechen.

# Medien-Sucht: Hier findest Du Hilfe

---

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

- **Bei der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS):**  
Telefon: 069 - 71 37 67 77  
Internet: [www.hls-online.org](http://www.hls-online.org)
- **Bei einer Beratungs-Stelle zum Thema Sucht:**  
Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.



- **Bei der Bundesweiten Sucht- und Drogen-Hotline:**

Telefon: 0180 6 31 30 31

Du kannst immer anrufen, auch nachts.

Ein Anruf kostet 0,20 €.

- **Bei einer Selbsthilfe-Gruppe.**
- **Oder bei Deinem Hausarzt.**

- **Hier findest Du weitere Adressen**

**von Beratungs-Stellen und Selbsthilfe-Gruppen:**

<https://webcare.plus/Service/Hilfe-in-Deiner-Naehe>

<https://www.FV-Medienabhaengigkeit.de/Hilfe-finden>

<https://www.Aktiv-gegen-Mediensucht.de/Selbsthilfegruppen>



# Selbsthilfe-Gruppen

---

In einer Selbsthilfe-Gruppe haben alle Menschen ein ähnliches Problem.

Darum können sie sich gegenseitig helfen.

Zum Beispiel:

Sie sprechen über ihre Probleme.

Sie geben sich Tipps, was bei den Problemen helfen kann.

Und sie machen sich gegenseitig Mut.

Die Selbsthilfe-Gruppen sind kostenlos.

Vielen Menschen tut es gut,

wenn sie mit anderen Betroffenen reden können.



Die Selbsthilfe-Gruppe alleine ist **keine** Therapie.

Aber die Selbsthilfe-Gruppe kann Dich  
bei einer Therapie unterstützen.

**Wichtig:**

Gehe bitte auch  
zu einem Arzt oder  
einem Therapeuten  
mit Deinem Problem.



# Selbsthilfe-Kontakt-Stellen

---

Du suchst nach einer Selbsthilfe-Gruppe in Deiner Stadt?

Oder Du möchtest eine Selbsthilfe-Gruppe gründen?

Dann können Dir Selbsthilfe-Kontakt-Stellen dabei helfen.





**In den Büros von den Kontakt-Stellen arbeiten Fachleute.**

**Diese Fachleute helfen Dir dabei:**

- Wenn Du nach einer Selbsthilfe-Gruppe suchst.
- Wenn Du selber eine neue Gruppe gründen willst.
- Wenn Du Räume für Deine Selbsthilfe-Gruppe brauchst.
- Wenn Du neue Mitglieder für Deine Selbsthilfe-Gruppe suchst.

Eine Selbsthilfe-Kontakt-Stelle gibt es in fast jeder großen Stadt.

**Selbsthilfe-Kontakt-Stellen in Hessen:**

**[www.selbsthilfe-hessen.net](http://www.selbsthilfe-hessen.net)**



# Grußwort

---

Frau Susanne Schmitt ist die Geschäfts-Führerin der Hessischen Landes-Stelle für Sucht-Fragen.

Sie sagt:

Digitale Medien sind zum Beispiel:

Internet, Computer-Spiele oder Apps auf dem Handy.

Wir wollen den Menschen zeigen,

wie man gut mit den digitalen Medien umgehen kann.

Damit man **nicht** krank oder süchtig davon wird.

# Grußwort

---

Frau Dr. Barbara Voß ist die Leiterin der TK-Landes-Vertretung Hessen.

Sie sagt:

In einer Selbsthilfe-Gruppe können Menschen miteinander reden,  
wenn sie Probleme mit dem Benutzen von digitalen Medien haben.

Viele Menschen finden in einer Selbsthilfe-Gruppe eine Lösung für ihr Problem.

Darum fördern wir Selbsthilfe-Gruppen.

Fördern bedeutet:

Wir helfen den Selbsthilfe-Gruppen mit Geld.

Das ist wichtig für uns, weil es den Menschen hilft.

**Heraus-Geber:**

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Zimmerweg 10

60325 Frankfurt am Main

Telefon: 069 - 71 37 67 77

E-Mail: [hls@hls-online.org](mailto:hls@hls-online.org)

Internet: [www.hls-online.org](http://www.hls-online.org)

**Übersetzung in Leichte Sprache:**

© Büro für Einfache und Leichte  
Sprache der Lebenshilfe Gießen  
e.V., Übersetzerin

Anja Sandtner, 2024.

**Bilder:**

© Lebenshilfe für Menschen mit  
geistiger Behinderung Bremen  
e.V., Illustrator Stefan Albers,  
Atelier Fleetinsel, 2013.

**Gefördert durch:**

