



Smartphone



Social Media



Messenger



Gaming



Videos/Streaming



Pornografie



Glücksspiel



Shopping



Dating

## NOCH FRAGEN?

Dann melde dich gerne bei uns. Wir freuen uns, wenn dich unser Angebot interessiert.

## TREFFEN

BeKoS e.V.  
Lindenstraße 12 a  
26123 Oldenburg

nach Absprache

## KONTAKT

Jan, Josephine oder Oliver

kontakt@offline-shg.de

www.offline-shg.de

0151 5331 5729

**offline**

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit problematischem Medienkonsum

# LAURA (4) HAT IHREN KONSUM BEREITS FEST IM GRIFF.



**offline**

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit problematischem Medienkonsum



## DIE INITIATOR:INNEN

**suchterfahren**

**20 bis 45 Jahre**

**kritisch gegenüber digitalen Medien**

Wir hatten selbst die Kontrolle über unser Leben verloren – und lebten in einer Parallelwelt. Durch diese Erfahrung hat jede:r von uns einen ganz eigenen kritischen Blick auf die digitale Welt entwickelt. Doch in einem Punkt sind wir uns alle einig: Wir sind der Meinung, dass die digitale Welt, so wie sie sich entwickelt, kritisch hinterfragt werden muss. Und wir beobachten, dass der Großteil der Gesellschaft dieses nicht tut.

## DIE ZIELGRUPPE

Eltern von Kindern und Jugendlichen mit problematischem Medienkonsum.

## DIE IDEE

Bei Offline treffen sich Eltern mit anderen Eltern oder Angehörigen, um sich über den problematischen Medienkonsum ihrer Kinder auszutauschen. Als Suchterfahrene können wir dabei mit unserem Erfahrungsschatz zusätzlich als Gesprächspartner:innen auf Augenhöhe unterstützen.



## FAQ

**Ist das ein Treffpunkt für Rabeneltern?**

Nein, im Gegenteil. Problematischer Medienkonsum ist allgegenwärtig. Wir stellen fest, dass das Bewusstsein darüber in der Gesellschaft noch nicht groß genug ist und viele mit diesem Thema überfordert sind. Eine kritische Auseinandersetzung mit digitalem Medienkonsum bedeutet, Verantwortung als Erziehungsberechtigte:r zu übernehmen.

**Gerate ich in eine ideologische Gruppierung von Handy-Hassern?**

Nein! Auch wir Initiator:innen von Offline konsumieren täglich digitale Medien und haben auch ein Smartphone. Wir folgen keiner Ideologie. Die Offline-Treffen haben nur ein Ziel: uns gegenseitig zu unterstützen durch Reden und Zuhören.

**Wie läuft ein Treffen ab?**

In einer lockeren und entspannten Atmosphäre tauschen wir uns aus. Wir treffen uns in den Räumen der BeKoS, Lindenstraße 12a in Oldenburg. Redezwang gibt es bei uns nicht. Auch brauchst du keine Sorgen zu haben, dass du ausgefragt wirst. Du erzählst nur das, was du erzählen möchtest. Oder hörst einfach nur zu.

**Was muss ich tun, wenn ich teilnehmen möchte?**

Melde dich einfach per Mail oder rufe uns an. Wir laden Dich gerne zu unserem nächsten Treffen ein.



## DER CHECK

Die Diagnose »Computerspielsucht« wird mittels neun Kriterien erfasst, von denen mindestens fünf in einem Zeitraum von zwölf Monaten zutreffen müssen (DSM-5-Standards). Diese Kriterien dienen als eine Art Leitfaden, d. h. auch wenn fünf Punkte zutreffen, muss dies nicht zwangsläufig krankhaft sein. Die neun Kriterien sind:

- 1 übermäßige Beschäftigung; gedankliche Vereinnahmung
- 2 Entzugssymptomatik wie Reizbarkeit, Ängstlichkeit oder Traurigkeit, wenn das Spielen fehlt
- 3 Toleranzentwicklung; Bedürfnis nach zunehmend längeren Spielzeiten
- 4 erfolglose Versuche, das Spielen zu kontrollieren
- 5 Interessenverlust an früheren Hobbys/Aktivitäten
- 6 Fortführung eines exzessiven Spielens, trotz Einsicht in die psychologischen Folgen
- 7 Täuschen von Familienangehörigen, Therapeut:innen und anderen bezüglich des Umfangs des Spielens
- 8 Nutzen von Spielen, um einer negativen Stimmungslage zu entfliehen
- 9 Gefährdung oder Verlust wichtiger Beziehungen, der Arbeitsstelle etc. aufgrund des Spielens

Quelle: [www.gaminginorder.de/themen/gaming-disorder](http://www.gaminginorder.de/themen/gaming-disorder)