

Beratung



Caritas-Verband
für den
Main-Kinzig-Kreis e.V.

Caritas-Verband für den Main-Kinzig-Kreis

Durch seinen Beratungsdienst „Suchtkranke“ bietet der Caritasverband Main-Kinzig ein Programm zur Reflexion des eigenen Konsums digitaler Medien und zum bewußten Umgang mit ihnen an.

Das Angebot „Media-Mein Umgang mit digitalen Medien“ richtet sich an Personen, „die ihr Medienverhalten als problematisch erleben und etwas daran ändern möchten“.

„Im Rahmen von 10 Einheiten á 50 Minuten betrachten wir gemeinsam die individuelle Mediennutzung und versuchen zu ergründen "Was", "Wie" und "Wieso" genutzt wird. In Anlehnung an das Konzept "The Quest", entwickelt von Andreas Gohlke (seit 2008 Referent, Berater & Therapeut zum Thema Medienabhängigkeit), steht die Selbstkontrolle über die Mediennutzung im Fokus. Die unterschiedlichen Einheiten widmen sich diversen Themen: von der Entdeckung "guter Gründe" zur Nutzung, persönlicher Vorteile und Fähigkeiten durch die Nutzung, über den Umgang mit Herausforderungen und Anstrengungen im Medienalltag, bis hin zur Entwicklung individueller Alternativen und Lösungen. Ziel des Programms ist es eigene Kompetenzen zu stärken, um digitale Medien reflektiert, bewusst und zielgerichtet nutzen zu können. Letztlich wollen wir Sie darin stärken auf Ihre Bedürfnisse zu achten, neue oder alte Interessen (wieder) zu entdecken und ein besseres Verständnis über das eigene Handeln zu gewinnen.“

Daneben besteht das Angebot „Immer Online?“, das sich an Personen richtet, „die das Gefühl haben, ihr Mediennutzungsverhalten könnte aus dem Gleichgewicht geraten sein“.

„In den Einzelgesprächen wird im Caritas-Zentrum jeweils die persönliche Ausgangslage in den Blick genommen. Das Angebot ist für Bürgerinnen und Bürger des Main-Kinzig-Kreises kostenlos. Interessierte können ohne Termin in die offene Sprechstunde der Fachambulanz für Suchtkranke kommen, montags 13 bis 15 Uhr, im Caritas-Zentrum Gelnhausen, Herzbachweg 65, oder telefonisch unter der Nummer 06051 92450 einen Termin vereinbaren.“

Lucas Holz (Sozialarbeiter B.A.)

+49 6051 924533

lucas.holz@caritas-mkk.de

www.beratungsdienste-mkk.de