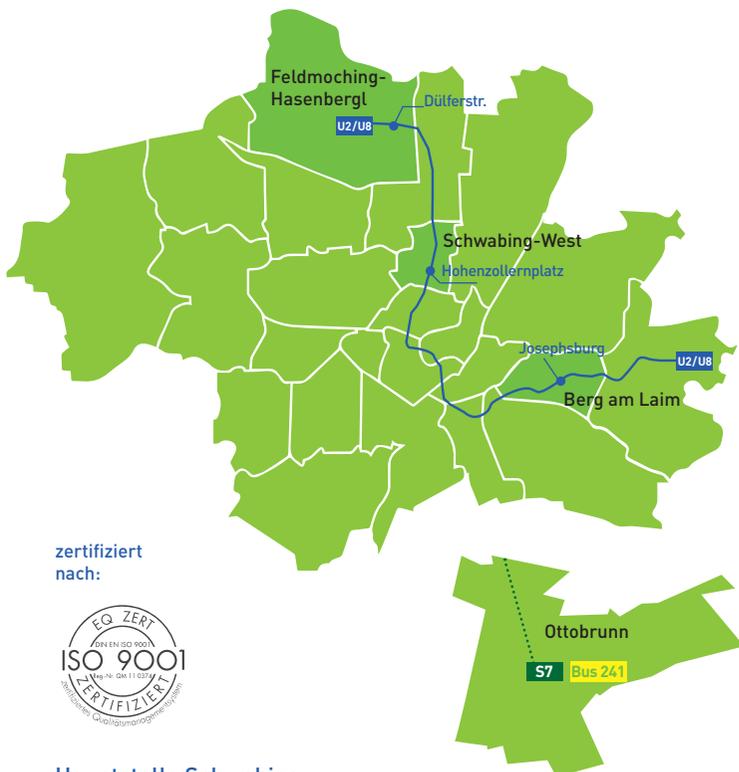


## Suchtberatungsstellen



zertifiziert nach:



### Hauptstelle Schwabing

Kurfürstenstr. 34 · 80801 München  
Tel: 089/33 20 20, 089/38 66 64 20 · Fax: 089/395031  
suchtberatung.muenchen@blaues-kreuz.de

### München Nord

Schleißheimerstr. 487 · 80933 München  
Tel: 089/17 11 92 380 · Fax: 089/171192389  
suchtberatung.muenchen-nord@blaues-kreuz.de

### München Ost

Berg-am-Laim-Str. 131 · 81673 München  
Tel: 089/45 46 98 51 · Fax: 089/45469852  
suchtberatung.muenchen-ost@blaues-kreuz.de

### Ottobrunn

Ottostr. 55a · 85521 Ottobrunn  
Tel: 089/66 59 35 60 · Fax: 089/66593569  
suchtberatung.ottobrunn@blaues-kreuz.de

suchtberatung.muenchen@blaues-kreuz.de  
muenchen.blaues-kreuz.de

## Telefonsprechzeiten

### Hauptstelle Schwabing · 089/33 20 20

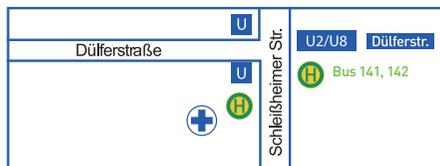
Mo., Di., Do.: 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr  
Mi.: 14:00 – 17:00 Uhr, Fr.: 10:00 – 13:00 Uhr  
Offene Sprechstunde: Mo.: 10:00 – 12:00 Uhr



Kurfürstenstr. 34  
80801 München

### München Nord · 089/17 11 92 380

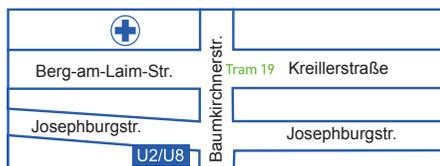
Mo., Di., Do.: 09:00 – 13:00 Uhr  
Offene Sprechstunde: Di.: 12:00 – 13:00 Uhr und 17:00 – 18:00 Uhr



Schleißheimerstr. 487  
80933 München

### München Ost · 089/45 46 98 51

Mo., Di., Do.: 09:30 – 12:30 Uhr  
Offene Sprechstunde: Di.: 11:00 – 12:00 Uhr



Berg-am-Laim-Str. 131  
81673 München

### Ottobrunn · 089/66 59 35 60

Mo., Di., Mi., Fr.: 10:00 – 12:00 Uhr  
Do.: 14:00 – 17:00 Uhr  
Offene Sprechstunde: Di.: 10:00 – 11:00 Uhr



Ottostr. 55a  
85521 Ottobrunn

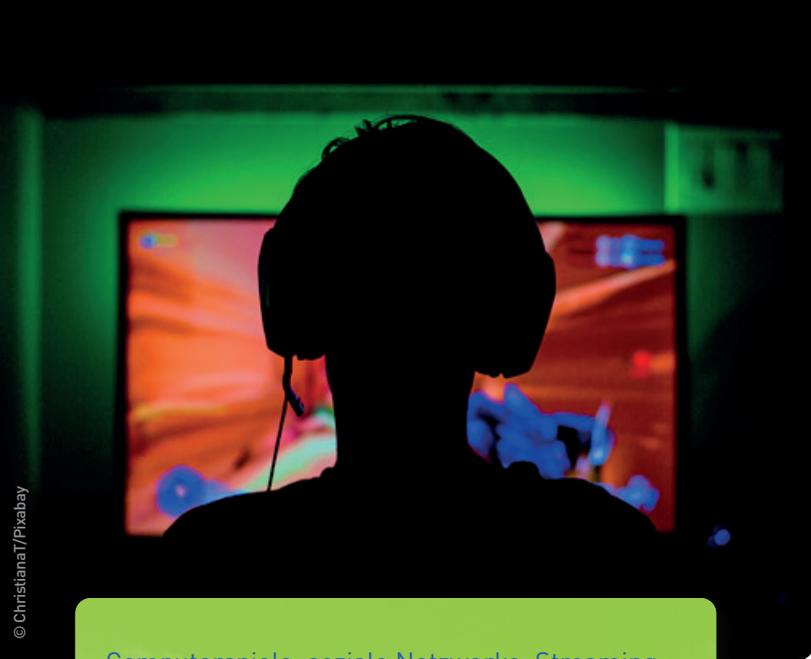
## Blaues Kreuz-Zentrum München

Psychosoziale Beratungs- und  
Behandlungsstellen



© birgl/Pixabay

Hilfe bei  
Medienabhängigkeit



Computerspiele, soziale Netzwerke, Streaming und andere Medienangebote machen es möglich, individuelle Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte in eine virtuelle Welt zu verlagern und der Wirklichkeit zu entfliehen.

Wenn Chatten, Online- oder Offline-Spiele, exzessives Surfen oder Streaming-Angebote wichtiger werden als das reale Leben, kommt es zu Problemen.

gefördert durch den Bezirk Oberbayern und die Landeshauptstadt München



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**

suchtberatung.muenchen@blaues-kreuz.de  
muenchen.blaues-kreuz.de

Unsere Arbeit lebt durch Ihre Hilfe:

Stadtparkasse München  
KTO: 100 260 43 93 · BLZ: 701 500 00  
IBAN: DE43 7015 0000 1002 6043 93 · BIC: SSKMDEMM



## Überprüfen Sie Ihren Medienkonsum!

- Sie beschäftigen sich übermäßig mit Computerspielen oder sozialen Netzwerken?
- Sie sind reizbar, ängstlich oder traurig, wenn Sie auf Medien verzichten?
- Sie haben das Bedürfnis nach längerem Medienkonsum?
- Sie haben erfolglos versucht, Ihr Medienverhalten zu kontrollieren?
- Sie haben ein nachlassendes Interesse an früheren Hobbys?
- Sie haben negative Veränderungen an sich selbst bemerkt und führen den Medienkonsum trotzdem fort?
- Sie beginnen Familie/Freunde über das Ausmaß Ihres Medienverhaltens zu täuschen?
- Sie spielen, um sich von Sorgen und Problemen abzulenken?
- Sie haben eine Beziehung, Ihren Arbeits- oder Ausbildungsplatz aufgrund des Medienkonsums gefährdet oder verloren?

Treffen mehr als 3 Punkte auf Sie zu, sollten Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen.

Quelle: DSM-5 Kriterien für „Internet Gaming Disorder“

## Wir bieten:

- Informationen zum Thema Medienabhängigkeit
- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Unterstützung bei der Suche nach einem Therapieplatz und bei der Therapiebeantragung
- Offene Sprechstunde
- Individuelle Unterstützung
- Ambulante Nachsorge

## Wir beraten

- Betroffene und Angehörige
- unabhängig von Nationalität, Religionszugehörigkeit, sexueller Orientierung
- kostenlos und auf Wunsch anonym
- professionell und individuell
- unter Einhaltung der Schweigepflicht
- unter Berücksichtigung des gesetzlichen Datenschutzes
- in verschiedenen Sprachen und mit Dolmetscherservice