

Beratungsstelle für Medienabhängigkeit der Gaertner Stiftung

Die Gaertner Stiftung für Gesundheit, Soziales und Kultur ist eine gemeinnützige Stiftung, die im Jahr 2010 aus der Überzeugung heraus gegründet wurde, zukünftig im Gesundheitswesen mit einer umfassenden Neuorientierung konfrontiert zu sein. Der Stifter Kilian Gaertner ist Träger der HNO-Klinik Bogenhausen Dr. Gaertner GmbH und sieht aus seiner langjährigen Erfahrung im Gesundheitswesen eine Notwendigkeit darin, den Menschen für das eigene körperliche, seelische und geistige Befinden zu sensibilisieren und ein gesundes "Ich" als präventive und ganzheitliche Gesundheitsgestaltung zu fördern. Für diesen Zweck soll die Art und Weise, wie (körperliche) Gesundheit, soziale Unterstützung und kulturelle Sinnstiftung zusammenwirken, erforscht und ihr gegenseitiger Nutzen praktisch weiterentwickelt werden. Neben dem Bereich der Forschung soll insbesondere die Bereitstellung von Mitteln und die Förderung von kulturellen Veranstaltungen auf den Gebieten von Theater, Musik und bildendenden Künsten im Zentrum der Stiftungsarbeit stehen.

Beratungsstelle für Medienabhängigkeit

Die Beratungsstelle für Medienabhängigkeit der Gaertner Stiftung bietet betroffenen Menschen von Medienabhängigkeit eine Anlaufstelle und informiert über Risiken und Behandlungsmöglichkeiten.



Die Zahl der aktiven Internetnutzer steigt in den letzten Jahren rapide und auch die Intensität der Internetnutzung nimmt stetig zu. Unter den 14- bis 29-Jährigen in Deutschland ist die durchschnittliche Nutzungsdauer des medialen Internets im Jahr 2020 auf 257 Minuten gestiegen. (Statista.com) Natürlich ist nicht jede intensive Internet- oder Computernutzung als Abhängigkeit zu werten. Nimmt der Konsum jedoch mehr und mehr zu und andere Dinge treten vollständig hinter die Mediennutzung zurück, sollte genauer geprüft werden, ob bereits eine Abhängigkeit vorliegt und ob man Unterstützung in Anspruch nehmen sollte.



Sie haben das Gefühl keine Kontrolle mehr über die Mediennutzung zu haben, Ihre Zeit vor den digitalen Bildschirmen würden Sie gerne reduzieren, schaffen es bisher jedoch nicht aus eigener Kraft? – Dann sind Sie hier genau richtig.

Mit dem Beratungstelefon schaffen wir langfristig eine Anlaufstelle, an die sich Betroffene, Angehörige und Verantwortliche mit ihren Fragestellungen wenden können. Dafür stellen wir die Expertise der Gaertner Stiftung, Trägerin der HNO Klinik Dr. Gaertner, kostenlos zur Verfügung. Innerhalb unseres Programms bieten wir den Betroffenen individuelle Unterstützung an, die sich aus folgenden Bereichen zusammensetzt:

- ~ Beratung am Telefon
- ~ Gesprächskreise und Veranstaltungen im Rahmen der KulturStation
- ~ Sinnesheilkuren und Digital Detox im Landhaus Schönblick

Kostenlose und professionelle Beratung:

Beratungstelefon **089 99 89 02 0**
Mo – Do: **08.00 – 16.00 Uhr**
Fr: **08.00 – 14.00 Uhr**

Kilian Gaertner Stiftung
Possartstraße 33
81679 München
info@gaertnerstiftung.de