

ZURÜCK
IN'S

REALE
LEBEN



SELBSTHILFEGRUPPE **MEDIENSUCHT**

DONNERSTAG, 18:00 - 19:30 UHR

ANONYM UND KOSTENLOS

Viele Menschen leiden in Zusammenhang mit modernen Medien. Die Selbsthilfegruppe bietet Unterstützung, Information und Hilfe. Sie richtet sich an Erwachsene mit Problemen im Bereich Internetnutzung, Computer, Social Media, Smartphone, Pornografie, Videospiele, Fernseh- und Seriensucht sowie allen weiteren Medien.

Die Gruppe unterliegt der Schweigepflicht, Einstieg jederzeit möglich.

GLEICHE ERFAHRUNGEN

Die Mitglieder der Gruppe verbindet ein ähnliches Problem oder eine schwierige Lebenssituation. Darum verstehen sie einander auf ganz besondere Weise. Man trägt gemeinsam seine Last und es bildet sich ein neues Netzwerk von Beziehungen.

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Hier muss sich niemand verstellen sondern kann offen über seine Probleme, Ängste und Gedanken sprechen. Dadurch entsteht eine emotionale Unterstützung durch Wertschätzung, Offenheit und Verständnis von Menschen mit ähnlichen Problemen.

GEMEINSAME ENTWICKLUNG

Die Gruppe steht nicht in Konkurrenz zu einer Therapie sondern versteht sich vielmehr als ergänzende Hilfestellung. Betroffene können hier voneinander lernen. In der Gruppe können alle Vorbilder füreinander werden und erfolgreiche Bewältigungsstrategien voneinander übernehmen.



Selbsthilfegruppe für Mediensucht

Treffpunkt:

Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr
Salztorgasse 5, 1.Stock, 1010 Wien

Therapie und Beratungsstelle für Mediensucht

Kontakt und Information:

Salztorgasse 5, 1010 Wien
Tel.: +43 664 1188222
Email: mediensucht@sfu.ac.at