



Zurück ins reale Leben
**Selbsthilfegruppe für
problematischen Medienkonsum/Mediensucht**
Online und in Präsenz

**Sigmund Freud
PrivatUniversität**
Psychotherapeutische Ambulanz
Straßenbahnlinie 1 – Salztorgasse
U1 und U4 – Schwedenplatz
U2 und U4 – Schottenring
U3 – Stephansplatz
Straßenbahnlinie 31 – Schottenring

Kontakt und Information
Salztorgasse 5, 1010 Wien
+43 664 11 88 222
mediensucht@sfu.ac.at



Präsenz- Gruppe
Dienstag, 18:00–19:30

Online-Gruppe
Montag, 18:30–20:00

ANONYM UND KOSTENLOS

Selbsthilfegruppe Mediensucht

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.

Treffpunkt

Präsenz-Gruppe:

Dienstag 18:00–19:30 Uhr

Salztorgasse 5, 1.Stock, 1010 Wien

Online-Gruppe:

Montag 18:30–20:00 Uhr

Zoom (**Zugangslink und Informationen über mediensucht@sfu.ac.at**)



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.