

BEGINN: MITTE APRIL .2024

UHRZEIT: 17:00 – 18:30

DAUER: 6 SITZUNGEN Á 90 MINUTEN

JEWELNS DONNERSTAGS

ORT:

Caritas Fachambulanz für junge Suchtkranke

Arnulfstraße 83

80634 München

ANMELDUNG:

Kontaktieren Sie uns unter 089/ 72 44 99 300,
suchtambulanzM@caritasmuenchen.org oder besuchen Sie
unsere Website [www.caritas-suchtambulanz-junge-
muenchen.de](http://www.caritas-suchtambulanz-junge-muenchen.de) für weitere Informationen.

*Hinweis: Alle Gesprächsinhalte unterliegen der gesetzlichen
Schweigepflicht.*



MindOverMedia



Grenzen setzen, Freiheit gewinnen



Haben Sie das Gefühl, dass der digitale Medienkonsum Ihren Alltag übernimmt?

Leiden Beruf, Freizeit oder soziale Kontakte unter Ihrem Medienkonsum?

Möchten Sie einen ausgewogenen Umgang mit Ihrer Bildschirmzeit?

In 6 Gruppensitzungen lernen Sie wie Sie ein gesünderes Verhältnis zu digitalen Medien aufbauen und bewusster mit Ihrer Bildschirmzeit umgehen können.

WAS ERWARTET SIE:

- Wissensvermittlung zum Thema Medienkonsum
- Individuelle Analyse und Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Unterstützung beim selbstgewählten Veränderungsziel
- Gezielte Interventionen für eine Reduzierung Ihres Medienkonsum
- Kennenlernen effektiver Entspannungsstrategien
- Gruppenunterstützung und Erfahrungsaustausch
- Begleitheft zur individuellen Vor- und Nachbereitung

FÜR WEN IST DAS ANGEBOT:

Das Programm richtet sich an Menschen, die sich bewusst mit ihrem eigenen Medienkonsum auseinandersetzen wollen und bereits die negativen Auswirkungen des aktuellen Konsums erleben.

Vor der verbindlichen Anmeldung erfolgt ein Erstgespräch im Einzelkontakt. Zudem erfolgt ca. 4-6 Wochen nach Ende ein Einzeltermin zur Nachbesprechung.

Ausschlusskriterien: vorrangige andere psychische oder suchtspezifische Problematik

(Eine individuelle Abklärung kann im Erstgespräch vorab erfolgen.)

