

ESCAPE

Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen offenen Raum für:

- Offenheit, Verständnis und Akzeptanz füreinander
- Austausch über persönliche Erfahrungen und Herausforderungen im Umgang mit Medien
- Ideen zur Alltagsstrukturierung: Was treibt mich an, was tut mir gut?
- Entwicklung von Strategien für mehr Ausgeglichenheit im Alltag
- Austausch über persönliche Erfahrungen und Verhaltensmuster

Selbsthilfegruppe Mediensucht

ESC

Permanent am Handy, stundenlanges Gamen, viel Geld ausgeben für In-App-Käufe oder Serien streamen und gucken, gucken, gucken? Wer das Gefühl hat, zu viel Zeit mit Medien zu verbringen und den Umgang damit als problematisch ansieht, ist in dieser Gruppe willkommen!

Gemeinsam möchten wir Wege finden, den eigenen Medienkonsum bewusster und gesünder zu gestalten. Wir möchten unser Handeln um die greifbaren und konkreten Dinge alltäglicher Realität erweitern und uns gegenseitig stärken!

Die Gruppe trifft sich einmal in der Woche donnerstags in Espelkamp.

Weitere Informationen gibt die Selbsthilfe-Kontaktstelle der PariSozial Minden-Lübbecke unter:

0571 82 80 2-24

oder www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de.