



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn plant in Kooperation mit dem Bündnis Mediensucht Paderborn die Gründung einer

## Selbsthilfegruppe-Medien sucht für Betroffene

*„Ich habe das Gefühl, meine Spielzeit nicht kontrollieren zu können“.*

*„Ich versuche vergeblich Nutzung und Ausmaß zu reduzieren“.*

*„Meine Gedanken kreisen mehr und mehr um das elektronische Medium und wenn ich es nicht nutzen kann, werde ich unruhig und nervös.“*

So oder ähnlich können die Anzeichen für eine Abhängigkeit aussehen. Folgen sind soziale Schwierigkeiten:

Anforderungen am Arbeitsplatz/Schule können nicht mehr angemessen erfüllt werden, Konflikte mit Partnern, Eltern, Freunden häufen sich, bis hin zu gesundheitlichen Problemen durch Schlafmangel, Ernährungs-mangelerscheinungen, Kraftlosigkeit und...und...

Um einen Weg aus dem Teufelskreis zu finden, kann es sehr hilfreich sein sich mit anderen Betroffenen in einer Gruppe zusammen zu schließen. Im Erfahrungsaustausch können gemeinsam Strategien entwickelt werden, Es können Informationen zu professionellen Hilfsangeboten vermittelt werden und die Betroffenen geben sich gegenseitig Halt und Unterstützung.

Interessierte melden sich bei der  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn

Telefon 05251 – 878 29 60 oder per Email [selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org)

Weitere Infos unter [www.selbsthilfe-paderborn.de](http://www.selbsthilfe-paderborn.de)