

**D**iese Gruppe richtet sich an Menschen, die sich mit der Unterstützung einer Gruppe kritisch mit ihrem Mediengebrauch auseinandersetzen möchten.

Neben der Gruppe bieten wir für Menschen mit problematischem Medienkonsum und deren Angehörige eine offene Sprechstunde und Gespräche nach Terminvereinbarung an.

Unsere aktuellen Gruppen- und Sprechstundentermine finden Sie tagesaktuell auf unserer Homepage:

<http://ash-bremen.de/aktuelles/>



## ZUGANG

Neben den vielfältigen Angeboten in unseren Suchthilfeszentren bieten wir eine Gruppe für Menschen an, die ihren Medienkonsum reduzieren möchten.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an

**MICHÈLE SANNER**

TELEFON 0421 98979-16

**TOBIAS WINKLER**

TELEFON 0421 98979-33

[fs-medienabhaengigkeit@ash-bremen.de](mailto:fs-medienabhaengigkeit@ash-bremen.de)

### SUCHTHILFEZENTRUM MITTE SPORLEDERHAUS

Bürgermeister-Smidt-Str. 35  
28195 Bremen

TELEFON 0421 98979-0

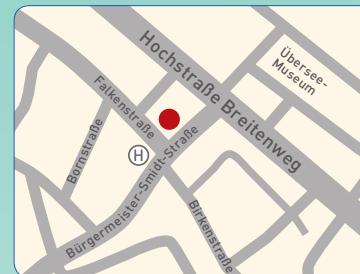
FAX 0421 98979-30

E-MAIL [info@ash-bremen.de](mailto:info@ash-bremen.de)

[www.ash-bremen.de](http://www.ash-bremen.de)



Das **SPORLEDERHAUS** liegt im Zentrum Bremens in fußläufiger Entfernung zum Hauptbahnhof und hat die Straßenbahnhaltestelle »Falkenstraße« (Linie 10) direkt vor dem Haus. Ein Parkplatz mit mehreren Stellplätzen befindet sich hinter dem Haus.



Mitglied der  
**Diakonie**  
Bremen

Verein für  
**Innere Mission**  
in Bremen



GRUPPENANGEBOT

# MEDIEN KONSUMREDUKTION

HAST DU  
SCHWIERIGKEITEN  
ABZUSCHALTEN?



FACHSTELLE  
MEDIENABHÄNGIGKEIT



## AN WEN RICHTET SICH DIESES ANGEBOT?

Das Abschalten fällt Ihnen schwer? Sie haben Probleme oder Konflikte basierend auf Ihrem Medienkonsum? Sie möchten Ihr Konsumverhalten ändern und hierfür die Unterstützung einer Gruppe nutzen?

### Dann sind Sie hier richtig!

Menschen, die bereit sind, sich mit Ihrem Konsumverhalten auseinanderzusetzen, finden in der Gruppe die Möglichkeit, Strategien zur Konsumreduktion zu entwickeln und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

## IN DER GRUPPE ARBEITEN WIR GEMEINSAM AN THEMEN

wie zum Beispiel:

- Konsummuster
- Risikofaktoren
- Pro und Contra von Veränderungen
- Pro und Contra des Konsums
- Erarbeiten von Strategien zur Konsumreduktion
- Umgang mit Belastungen
- Fertigkeiten zur Stressreduktion
- Freizeit- und Tagesgestaltung
- Entspannung

## DANEBEN BIETET DIE GRUPPE RAUM FÜR ANLASSBEZOGENE THEMEN

wie zum Beispiel:

- Ernährungsverhalten
- Beschäftigung
- Beziehungen
- Freizeitgestaltung
- Vorstellung möglicher weiterführender Hilfen
- ...

