Gruppengründungs-Einladung

Selbsthilfegruppe für Internet- PC- und Mediensucht

(Problematischer Gebrauch von beispielsweise: Computerspielen, Internetmedien, Serien, Dokus und Filmen, Streaming-Portalen, News-Portalen, Social Media, sowie weiteren Online-Ablenkungen)

Hallo zusammen, ich suche Gleichgesinnte für folgendes Haupt-Anliegen:

Medienkonsum reduzieren und die freie Zeit mit mehr Kontakten, persönlicher Weiterentwicklung, Hobbys oder sonstigem offline zu verbringen.

Erkennst du dich vielleicht in der obigen oder einer der folgenden Beschreibungen wieder? Dann könnte diese Gruppe etwas für dich sein:

- Hast du schon häufig versucht, deinen ausufernden Medien-Konsum zu reduzieren, scheiterst daran aber oft oder immer wieder?
- Oder strebst du gar von einigen oder vielen Medien Abstinenz an? Dieses Experiment habe ich mit den guten und den Schattenseiten schon gewagt und spiele beispielsweise aktuell keine PC- (oder Handy-) Spiele.
- Oder Steckst Du vielleicht sogar noch ganz in süchtigem Verhalten? Füllst du den Großteil deiner freien Zeit mit einer Form von Medienkonsum aus, weil Du dir nicht anders zu helfen weißt?

Dann komm gerne zu den hier geplanten Gruppengründungstreffen! Details auf der Rückseite.

Gruppengründungs-Einladung

Kurz ein paar Worte zu mir, wer sucht hier:

Ich habe in meinem Leben schon viele Jahre vor Bildschirmen verbracht, beschäftigt mit Spielen, Filmen, Serien und sonstigen Ablenkungen. Schon in jungen Jahren habe ich an vielen Tagen kaum Anderes gemacht, und so Vieles abseits von Medien verpasst. Dank einiger therapeutischer Arbeit und jetzt beruflich stabiler Situation bin ich aktuell jedoch auch emotional stabil (mir geht es grundsätzlich gut) und im Stande, selbstständig weiter an mir zu arbeiten. Auch meine (Unterhaltungs)- Mediennutzung habe ich schon stark zurückgefahren (Nur abends noch lasse ich mich oft „berieseln"). Trotzdem sind für mich noch immer einige „normale Settings", bzw. Alltagssituationen eine Herausforderung. Beispielsweise fühle ich mich manchmal etwas abgehängt, wenn ich bei einem Thema schlecht mitreden kann, eben weil ich, anstatt in der Realität Erfahrungen zu machen, viel Zeit mit Medien verbracht habe. So ist es für mich also noch immer Thema, Anschluss zu finden, Alltagserfahrungen zu machen und generell mein Leben in die Offline-Welt zu verlagern. Dazu hoffe ich nun, mit diesem Aufruf, Mitstreiter zu finden und auf Austausch mit ähnlich Betroffenen!

Also bitte meldet euch oder kommt zu den Gründungstreffen, so dass wir uns gemeinsam unterstützen und untereinander austauschen können auf dem Weg hin zu weniger Ablenkung und mehr Erfahrungen offline.

Grundregeln zu Beginn:

Alle an den Treffen Teilnehmenden verpflichten sich (schon ab den Gründungstreffen!) zur Verschwiegenheit bezüglich der Inhalte und Teilnehmenden der Treffen (Anonymität). Die Gruppe ist keine therapeutische Gruppe und richtet sich ausschließlich an Erwachsene und selbst Betroffene. Das weitere Vorgehen und evtl. weitere Regeln in der Gruppe (Gruppenregeln, Gesprächsformen, Themen etc.) werden noch gemeinsam beschlossen.

Die ersten/Gründungs-Treffen finden Statt:

Jeden Sonntag ab dem 01.10.2023, um 18:00-20:00 Uhr in den Räumlichkeiten des Selbsthilfebüro Osthessen in der Petersberger Str. 21, 36037 Fulda.

Eine Anmeldung zu den Gründungsterminen (voraussichtlich die ersten 8 Termine) ist nicht zwingend erforderlich. Jedoch empfehle ich, mich vorher anzuschreiben, damit ich euch rückmelden kann, ob das Treffen stattfindet. Denn ich kann nicht garantieren, jeden Sonntag anwesend zu sein. Auch mit Fragen könnt Ihr euch gerne bereits vorab an: Mediensucht-Fulda@web.de wenden.