

Beherrsche ICH die digitalen Medien

-oder sie MICH?

Gaming, Streaming und Social Media sind oft ein großer Teil unseres Alltags – zwischen Benutzung und Belastung

Mediensucht - Online - Beratung

Aktiv ffline

Discover your On-Off-Balance

Beratung bei exzessiver Mediennutzung für Betroffene und Angehörige:

- ✓ professionell
- ✓ vertraulich
- ✓ anonym

Landshuter Netzwerk e.V.

☎ +49 (0) 871 96367-119

✉ aktivoffline@landshuter-netzwerk.de

Online verfügbar ab Herbst 2022

www.aktivoffline.de



AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT

e.V.

Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige Online- und in Präsenz:

- ✓ Selbsthilfegruppen
- ✓ Forum für Ratsuchende
- ✓ App: Mediensucht – Teste Dich!

verfügbar für
Android und iOS



Aktiv gegen Mediensucht e.V.

☎ +49 (0) 8337 3420742

✉ selbsthilfe@aktiv-gegen-mediensucht.de

www.aktiv-gegen-mediensucht.de