

AFK



Die letzte Quest

Die Intensiv-Gruppe
GEGEN
problematische
Mediennutzung



ONLINE
SELBSTHILFEGRUPPE

Infotelefon

(+49) 0176 34 41 50 51

www.die-letzte-quest.de

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und Verbände in Bayern.

Hilfe von Betroffenen für Betroffene

Bei **AFK / Die letzte Quest** kannst du Hilfe erfahren und bist ab jetzt mit deinen Problemen nicht mehr allein. Hier wirst du verstanden.

*Auch für deine
innere Tür
gibt es einen
Schlüssel.*



Hier gibt es Hilfe - auch für dich!

Die Online-Selbsthilfegruppe lädt regelmäßig bis zu 8 Betroffene zum intensiven Austausch ein. In unseren Sitzungen sprechen wir über Entstehungsgründe unserer Problematiken, Lösungsstrategien, und wie wir lernen können, mit unserer Situation umzugehen.

Infotelefon

(+49) 0176 34 41 50 51

www.die-letzte-quest.de

AFK / Die letzte Quest ist Mitglied bei Aktiv gegen Mediensucht e.V.
und dem Selbsthilfebüro Korn Ulm e.V.