**Selbstkontrollierter Medienkonsum**

**Bemerken Sie, dass Sie mehr Zeit online verbringen, als Ihnen gut tut? Vernachlässigen Sie andere Tätigkeiten oder gar Verpflichtungen? Entgleitet Ihnen die Kontrolle über Ihr Online-Sein zunehmend? Haben Sie schon öfter versucht, Ihren Medienkonsum zu reduzieren, sind aber immer wieder in alte Muster zurückgefallen?**

An dieser Stelle möchten Sie aussteigen und Ihren Medienkonsum (wieder) gezielt und selbstbestimmt gestalten. «Selbstkontrollierter Medienkonsum» ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Ihnen helfen kann, Ihre Bildschirmzeit zu reduzieren.

**Schwerpunkte**

* Beobachtung und Reflexion des eigenen Medienkonsums und seiner Funktionen
* Bilanzierung des bisherigen Konsums und erste Zielfestlegung bzgl. Reduktion
* Risikosituationen und -anwendungen erkennen
* Strategien und Fertigkeiten zur Konsumkontrolle und Zielerreichung
* Bewältigung von Belastungen und Gestaltung der Freizeit mit analogen, also nicht medienbezogenen Tätigkeiten
* Transfer von digitalen Fähigkeiten in die analoge Welt

**Zielgruppe**

Jugendliche und junge Erwachsene mit problematischem Medienkonsum, die ihren Konsum reduzieren und (wieder) besser kontrollieren möchten.

**Teilnahmebedingungen**

Vorgespräch; regelmässige Teilnahme

**Gruppengrösse**

5 bis 8 Teilnehmende

**Kosten**

150 Franken für 10 Abende

**Leitung**

Patrick Bätschmann und Elias Furrer

**Anmeldung**

Bis drei Wochen vor Beginn

**Daten 2022**

10 Abende jeweils Mittwochs von 18.30 bis 20.45 Uhr

* Mittwoch, 19. Oktober bis 21. Dezember 2022

**Wo?**

**Suchtfachstelle Zürich**

Josefstrasse 91

CH-8005 Zürich

Telefon 043 444 77 00

info@suchtfachstelle.zuerich[www.suchtfachstelle.zuerich](https://www.suchtfachstelle.zuerich/angebote/selbstkontrollierter-medienkonsum)