

Ctrl

für Menschen mit einer
Onlineabhängigkeit



Gamen – Social Media – Glücksspiel – Pornos – Shopping

Individuell oder in der Gruppe - ambulant oder stationär



für Menschen mit einer Onlineabhängigkeit

Wir unterstützen Betroffene einer Onlineabhängigkeit einen gesunden und alltagsnahen Umgang mit digitalen Medien zu erlernen. Gemeinsam erarbeiten wir individuelle Ziele und unterstützen bei deren Umsetzung.

Im Zentrum steht die Kontrolle über das eigene Onlinekonsumverhalten und dadurch eine Verbesserung der Lebensqualität.

Onlineabhängigkeit ist eine Verhaltenssucht und kann folgende Themengebiete umfassen:

- Onlinespielsucht (Internet Gaming Disorder)
- Bildschirmabhängigkeit (Soziale Medien, Streaming)
- Glücksspielsucht (Gambling, Sportwetten)
- Hypersexualität (Pornosucht)
- Kaufsucht (Onlineshopping)

Angebot und Behandlung

Unser Angebot steht allen erwachsenen Menschen mit einer Onlineabhängigkeit oder einem riskanten Internetverhalten offen.

Betroffene können neben der spezifischen Behandlung der Onlineabhängigkeit auch bei beruflichen, finanziellen, gesundheitlichen und familiären Fragestellungen auf unsere individuelle Unterstützung zählen.

Gruppen

Unsere ambulanten Therapiegruppen finden wöchentlich statt. Die Teilnehmenden bestimmen ihr eigenes Tempo und verfolgen ihre eigenen Ziele.

Begleitung in der eigenen Wohnung

Wir bieten sozialtherapeutische Unterstützung für Menschen mit einer Onlineabhängigkeit, die in ihren eigenen vier Wänden eine ambulante Begleitung benötigen.

Spezialisiertes Wohnangebot

Menschen, denen eine ambulante Therapie im gewohnten Umfeld nicht gelingt, bieten wir spezialisierte Wohnplätze im *monbijou bern* an.

Abklärungen

Auf Wunsch bieten wir eine sorgfältige Abklärung der aktuellen Lebenssituation und erstellen eine umfassende Situationsanalyse.

Kontakt

Ausführliche Informationen unter:

monbijou bern
begleitetes wohnen in der stadt
monbijou bern
Monbijoustrasse 80
3007 Bern
031 371 39 11
ctrl@monbijoubern.ch
www.monbijoubern.ch/ctrl

