



IAP
Institut für Angewandte
Psychologie

**Onlinesucht &
Cybermobbing**
Psychologische Beratung,
Therapie und Prävention

»» zhaw.ch/iap/onlinesucht

**Tipps im
Ernstfall!**

Mehr Infos
und Angebote
online

Psychologische Beratung bei Onlinesucht & Cybermobbing

Digitale Medien wie PC, Internet und Handys sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Sie sind unentbehrlich geworden für fast alle Bereiche des täglichen Lebens: Kommunikation, Informationsbeschaffung, Unterhaltung und Zeitvertreib. Dabei kann es vorkommen, dass der Medienkonsum ausser Kontrolle gerät. Dies kann schwerwiegende Folgen haben:

- Leistungsabfall in der Schule, bei der Ausbildung oder am Arbeitsplatz
- Versagen beim Schul- respektive Lehrabschluss oder Arbeitsplatzverlust
- Zunahme der Probleme im sozialen Umfeld mit Freunden oder in der Familie

Auf Social-Media-Kanälen wie Instagram, Twitter, YouTube etc. kommt es zudem immer häufiger zu Belästigungen oder Mobbing. Das sogenannte Cybermobbing kann bei den Betroffenen grossen Leidensdruck, starke Ängste oder gar Depressionen auslösen.

IAP Beratungsangebot

Das Beratungsangebot richtet sich an Eltern, Familien, Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die selbst oder in ihrem nahen Umfeld von einem problematischem Medienumgang betroffen sind.

Das IAP unterstützt Sie mit psychologischer Beratung bei Problemen und Fragen rund um unverhältnismässig intensive, suchtartige Mediennutzung wie Onlinesucht, Handy- oder Videogame-Sucht. Dabei helfen wir Betroffenen, die Ursachen zu erkennen und zu verstehen. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen und Wegen, die im Alltag umsetzbar sind. Betroffenen von Cybermobbing bieten wir konkrete Hilfestellung im Umgang mit und bei der Bewältigung der Situation.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen ersten Gesprächstermin vereinbaren?

Kontakt

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
IAP Institut für Angewandte Psychologie
Lagerstrasse 45
8004 Zürich

+41 58 934 84 37, isabel.willemse@zhaw.ch

» zhaw.ch/iap/onlinesucht