
Zielgruppen

→ **Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

→ **Angehörige: Eltern, Partner:innen, Vertrauenspersonen** – Beratung auch möglich, wenn Betroffene selbst (noch) keine Hilfe suchen.

→ **Menschen mit exzessiver, problematischer oder suchartiger Nutzung von Computerspielen, Social Media, Streaming u. a.**

Zentrale Ziele

- Förderung eines gesunden, selbstbestimmten Lebens während oder nach Phasen exzessiver Mediennutzung.
 - Wiederherstellung und Erhalt sozialer, schulischer und beruflicher Teilhabe.
 - Stärkung der Eigenverantwortung, Selbstkontrolle und Motivation.
 - Sensibilisierung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien.
 - Reduktion von psychosozialen Belastungen sowie Unterstützung von Angehörigen.
-

Kosten

Alle Angebote sind kostenlos (finanziert durch die Sucht- und Drogenkoordination Wien – SDW).



Der Verein ERGON ist Teil des Wiener Sucht- und Drogenhilfenetzwerks und eine spezialisierte Anlaufstelle für Menschen mit problematischer oder suchartiger Nutzung von digitalen Medien.

Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Angehörige, die Unterstützung im Umgang mit Computerspielen, Social Media, Streaming-Diensten oder anderen digitalen Angeboten suchen. ERGON macht es sich zur Aufgabe, Betroffenen und deren Angehörigen professionelle Hilfe zu bieten, um Wege zurück zu einer gesunden Balance zu finden.

Kontakt

- **Web:** www.verein-ergon.at
- **E-Mail:** office@verein-ergon.at
- **Telefon:** +43 677 63111551



Ergon – Prävention Beratung Therapie bei Verhaltenssüchten
Garnisongasse 7/18, A-1090 Wien | office@verein-ergon.at | www.verein-ergon.at



Verein ERGON
*Prävention, Beratung und
Therapie bei Verhaltenssüchten*



Das therapeutische Angebot

Das multiprofessionelle Team von ERGON setzt sich aus Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Fachärzt:innen, Sozialarbeiter:innen und (Sozial-)Pädagog:innen zusammen. Die Betreuung erfolgt eng vernetzt und methodenübergreifend.



Kernangebote

- **Einzeltherapie:** Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, individuell angepasst, alters- und entwicklungsorientiert.
- **Familientherapie:** Fokus auf systemische Aspekte, Förderung der Kommunikation und Lösung familiärer Konflikte.
- **Psychiatrische und psychologische Diagnostik:** Grundlage für die Therapieplanung und Begleitung.
- **Sozialarbeiterische Beratung:** Unterstützung bei schulischen, beruflichen, finanziellen oder rechtlichen Fragen, Hilfestellung bei Behördenkontakten.
- **Psychoedukation:** Vermittlung von Wissen über Mediensucht, Risikofaktoren und gesunden Medienkonsum.

Gruppenangebote

- **Therapeutisch geleitete Gruppen für Betroffene:** In geschütztem Rahmen tauschen sich Betroffene über ihre Erfahrungen aus, lernen Strategien zur Reduktion problematischer Nutzung und stärken ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stress, Langeweile oder negativen Gefühlen. Die Gruppen bieten Raum für Reflexion, praktische Übungen und Motivation.
- **Informationsveranstaltungen/Gruppen für Angehörige:** Eltern, Partner:innen und andere Vertrauenspersonen erhalten fachliche Informationen und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Angehörigen. Themen sind u.a. Co-Abhängigkeit, Kommunikationsstrategien und Entlastung im Alltag.
- **Offene Selbsthilfegruppen:** Für Betroffene und Angehörige – auch anonym möglich, mit regelmäßigen Treffen in Kooperation mit der Sigmund Freud Privat-Universität.
- **Erlebnispädagogische Angebote:** Gemeinsame Aktivitäten außerhalb des therapeutischen Settings (Sport, Natur, Kreativprojekte) helfen, neue Interessen zu entdecken, soziale Kompetenzen zu stärken und alternative Freizeitgestaltung zu erleben.
- **Tiergestützte Pädagogik:** Kinder und Jugendliche können im Umgang mit Tieren Selbstwahrnehmung, Empathie und Beziehungsfähigkeit fördern. Dieses Angebot ist besonders für ganz junge Klient:innen ein wichtiger Zugang zu sich selbst und zu anderen.

Besondere Schwerpunkte

- Förderung von Selbstwahrnehmung, Selbstwert und Selbstwirksamkeit.
- Unterstützung bei der Entwicklung alternativer Freizeitgestaltung.
- Einbezug von Angehörigen in den Therapieprozess.

Zugang und Ablauf

ERGON steht für schnelle und unkomplizierte Hilfe:

- **Kontaktaufnahme:** Telefonisch oder per E-Mail, auf Wunsch auch anonym.
- **Erstgespräch:** Rasche Terminvergabe ohne lange Wartezeiten, erste Einschätzung und Informationen zum Angebot.
- **Diagnostik:** Umfassende psychologische, medizinische und sozialarbeiterische Abklärung der individuellen Situation.
- **Therapieplanung:** Auf Basis der Diagnostik werden gemeinsam mit den Betroffenen individuelle Maßnahmenpläne entwickelt.

Die Betreuung findet am Hauptstandort Garnisongasse 7/2/18, 1090 Wien, sowie an weiteren Standorten, u.a. der Sigmund Freud PrivatUniversität (1010 Wien) statt. Zusätzlich sind Angebote telemedizinisch/online möglich. Die Einrichtung ist barrierefrei zugänglich.

Qualitätssicherung

Die Arbeit von ERGON folgt den Qualitätsstandards des Wiener Sucht- und Drogenhilfenetzwerks (SDHN). Wissenschaftliche Begleitung in Kooperation mit der Sigmund Freud PrivatUniversität, Institut für Verhaltenssuchte und Suchtforschung.