



**Die DLQ ist eine Selbsthilfegruppe
für Onlinesucht, Onlinespielsucht,
Onlinerollenspielsucht
und Medienabhängigkeit**



**Das Motto:
Betroffener hilft Betroffenen!
Auch deine Geschichte interessiert uns!**



**Organisator und Initiator
Ronald Stolz**

Die DLQ bietet Betroffenen:

Hilfe, Erklärung und Unterstützung zur Sucht und die Möglichkeit, sich regelmäßig im sicheren und persönlichen Wohlfühlrahmen mit anderen Betroffenen auszutauschen, wenn gewünscht auch anonym.

**SUCHT ist eine Erkrankung,
und für Erkrankungen gibt es Hilfe,
Hilfe auch für dich!**

Mit der DLQ kannst auch du Hilfe erfahren und bist ab jetzt nicht mehr allein mit deiner sucht und deinem Problem. Hier wirst du verstanden! Alleine kann man stark sein, aber gemeinsam ist man stärker. Auch für deine innere Tür gibt es einen Schlüssel.



Bei der DLQ hast du die Möglichkeit, uns regelmäßig in der Selbsthilfegruppe vor Ort zu besuchen, dich überregional in unserem Forum auf der Homepage auszutauschen, auf Facebook zu diskutieren oder dich auf der Homepage zu informieren.

**Selbsthilfe ROCKT!
Rockst du auch?**



Die DLQ bietet Angehörigen:

Eltern, Partnern in jedem Alter die Möglichkeit, regelmäßig im geselligen und lockeren Rahmen sich auszutauschen, sich zu erklären und sich mitzuteilen.

**Wir brauchen Bewusstsein -
Bewusstsein schafft Selbstbewusstsein!**



Auch Angehörige müssen lernen, welches Maß an Konsum digitaler Medien gesund ist und das richtige Verhältnis zu den Digitalen Medien bekommen. Eine Runde zu zocken, ein bisschen am Handy zu daddeln, zu skypen oder

Bilder im WhatsApp Status zu posten, gehört dazu. In der Selbsthilfegruppe der DLQ kannst du mit anderen ein Gefühl für das richtige Maß bekommen, dich mit anderen Betroffenen austauschen und für diejenigen Menschen, die dir nahe stehen, eine Lösung entwickeln.

Infotelefon

täglich von 21⁰⁰ Uhr bis 22⁰⁰
unter (+49) 0176 34 41 50 51

www.die-letzte-quest.de



Die treffen der DLQ finden im 2-Wochen-Rhythmus, dienstags in der **Diakonie Illertissen** statt.

In Zusammenarbeit mit anderen Institutionen bist du immer Up to Date rund um die Sucht und die Digitalen Medien.

Auch wenn du zu Beginn Berührungängste hast, alleine in eine Gruppe zu gehen und deshalb ein Einzelgespräch wünschst, bieten wir die Möglichkeit, im **AOK Gesundheitszentrum Illertissen**, donnerstags Termine wahrzunehmen. Gerne ist die DLQ bereit, mit dir zusammen nach professionellen Hilfemöglichkeiten zu suchen, dich zu unterstützen und dich danach weiter zu begleiten.

**Alle wichtigen Details,
Termine und News
findest du unter
www.die-letzte-quest.de
Gern kannst du uns auch über
Facebook finden oder eine
E-mail an **Ronald Stolz**:
afk@die-letzte-quest.de**

**Selbsthilfe ROCKT!
Rockst du auch?**

Infotelefon täglich von 21⁰⁰ bis 22⁰⁰
unter (+49) 0176 34 41 50 51

www.die-letzte-quest.de