

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDa zertifiziert. Mit den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den 17 Beratungsstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.

Beratung für Erwachsene

Zentrum Bern

Eigerstrasse 80, 3007 Bern
Tel. 031 370 70 70, bern@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Belp, Jegenstorf, Laupen, Schwarzenburg

Zentrum Emmental-Oberaargau

Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf
Tel. 034 427 70 70, burgdorf@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Langenthal, Langnau, Worb

Zentrum Jura bernois-Seeland

J. Verresius-Strasse 18, 2501 Biel
Tel. 032 329 33 70, biel@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Ins, Lyss, Moutier, St-Imier, Tavannes

Zentrum Oberland

Aarestrasse 38 B, 3601 Thun
Tel. 033 225 44 00, thun@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Erlenbach, Frutigen, Interlaken, Meiringen, Zweisimmen

Beratung für Jugendliche

Contact Netz: Stiftung für Jugend-, Eltern- und Suchtarbeit

Contact Bern, Tel. 031 378 22 22
Contact Biel-Bienne, Tel. 032 321 75 00
Contact Interlaken, Tel. 033 823 23 88
Contact Thun, Tel. 033 225 21 21
JUDRO Burgdorf, Tel. 034 422 02 01
JBO Langenthal, Tel. 062 922 26 44
www.contactnetz.ch

www.cybersmart.ch
www.bernergesundheits.ch

cybersmart

**Beratung für Jugendliche, Erwachsene und Familien,
die durch den Konsum von Neuen Medien zunehmend belastet sind**

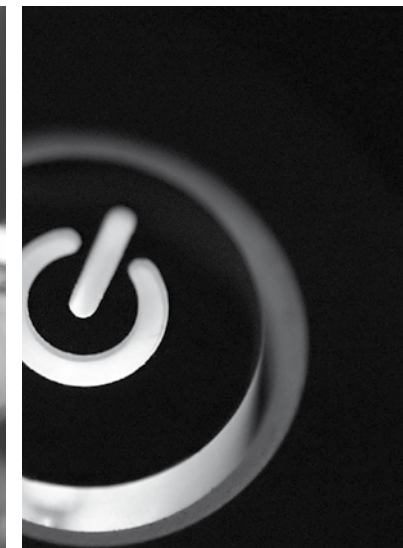
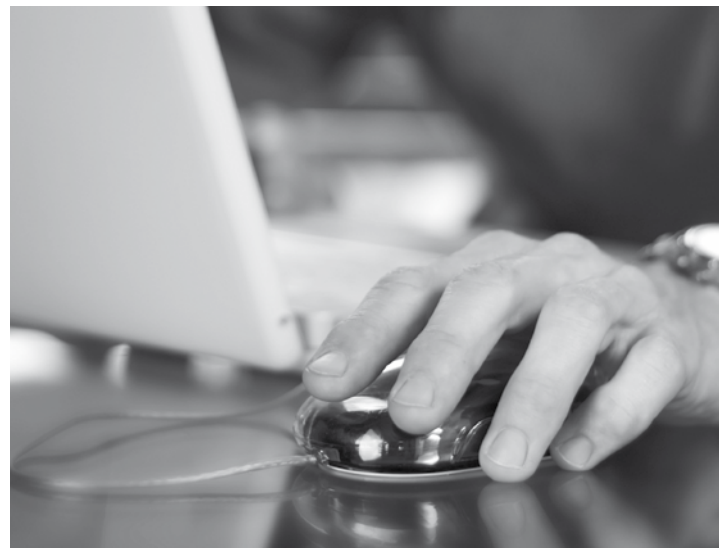


09.11 | Fotos: www.dreamstime.com, www.photocase.com, www.shutterstock.com | © Berner Gesundheit, 2011



Schalten Sie Ihr Handy noch ab und zu aus?
Haben Sie Angst, dass der Akku Ihres Laptops unterwegs aussteigt?
Ist es für Sie kein Kinderspiel mehr, ein Game zu unterbrechen?
Plündern Sie Ihr Portemonnaie mit Glücksspieleinsätzen im Internet?
Wie gehen Sie mit Game- und Kampfgeräuschen aus dem Kinderzimmer um?
Haben Sie nur noch Freunde auf Facebook?

Unser Beratungsangebot richtet sich an Betroffene oder Angehörige von Personen, die zunehmend die Kontrolle über ihren Konsum von Neuen Medien (Computer, Internet, Handy/Smartphone, Computerspiele, virtuelle Kommunikationsformen, soziale Netzwerke, Videoportale, File Sharing etc.) verlieren.



cybersmart: Finden Sie den log-off aus der virtuellen Welt



Beratungsthemen

- Wissenswertes über Neue Medien
- Schutz vor Risiken im Internet
- Zeitmanagement und online sein
- Computer-Spielsucht, Online-Sucht, Online-Glücksspielsucht, Online-Sexsucht
- Familienleben trotz SMS, Chats und E-Mail-Verpflichtungen
- Online-Sucht und Leistungsfähigkeit in der Schule und am Arbeitsplatz
- vom exzessiven zum kontrollierten Medienkonsum

Zielgruppen

- Jugendliche
- betroffene Eltern oder Erziehungsverantwortliche
- Erwachsene, die ihr eigenes Verhalten ändern möchten

Kosten

Unsere Beratungen sind kostenlos.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin für ein Beratungsgespräch. Unsere Kontaktangaben finden Sie auf der Rückseite. Informationen, Tipps und Angebote zum Thema Neue Medien finden Sie auch auf unserer Website www.cybersmart.ch