



Foto: istockphoto.com

## Digitale Medien und virtuelle Welten

**Beratungsangebot für Menschen, deren Alltag zunehmend von digitalen Medien bestimmt wird**

**Sind Sie nur noch online und schauen kaum mehr vom Handy auf?  
Treffen Sie Ihre Freunde virtuell statt in der Realität?  
Planen Sie während der Arbeitszeit Ihren nächsten Einsatz im On-line-Game?**

**Wir sind für Sie und Ihre Angehörigen da.**

Die digitale Welt birgt schier unendliche Möglichkeiten (Kommunikation, Austausch, Information, Shoppen, Gamen, Gambling, Pornokonsum, usw.). Diese Faszination kann für User zur Last werden. Wenn Sie immer mehr Zeit online verbringen und kaum noch den Ausstieg aus der virtuellen Welt finden, unterstützen wir Sie mit unserem Beratungsangebot. Wir analysieren mit Ihnen Ihre Situation und erarbeiten gemeinsam Strategien, damit Sie für sich das richtige Mass im Umgang mit digitalen Medien finden.

Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin.

Beratungsgespräche finden in unseren Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun oder an einem unserer weiteren Standorte statt.

Bei allen Angeboten bieten wir interkulturelle Übersetzung an. Sie erleichtert die Verständigung zwischen Personen verschiedener Nationalitäten.



**0800 070 070 (gratis)**



**beratung@beges.ch**



**www.bernergesundheits.ch**



**Live-Chat [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)**

## Hinweis

Für vertrauliche Anfragen verwenden Sie bitte unsere verschlüsselten Kommunikationskanäle auf [www.bernergesundheits.ch/kontakt](http://www.bernergesundheits.ch/kontakt). So bleiben Ihre persönlichen Daten vor Missbrauch geschützt.

### Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

**[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)**

Im Auftrag von:



**Kanton Bern  
Canton de Berne**