

## 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 Beratungsstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.

### Zentrum Bern

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

### Zentrum Emmental-Oberaargau

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

### Zentrum Jura bernois-Seeland

Zentralstrasse 63a, 2502 Biel  
Tel. 032 329 33 70, biel@beges.ch  
Beratungsstützpunkte: Ins, Lyss, Moutier, St-Imier, Tavannes

### Zentrum Oberland

Aarestrasse 38 B, 3600 Thun  
Tel. 033 225 44 00, thun@beges.ch  
Beratungsstützpunkte: Erlenbach, Frutigen, Interlaken, Meiringen, Zweisimmen

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



## cybersmart.ch wenn der Log-off zum Problem wird

Beratung und Information für User und deren Umfeld



05:15 | Fotos: www.dreamstime.com, www.photocase.com, www.shutterstock.com | © Berner Gesundheit, 2015



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 für Glücksspieleinsätze im Internet?  
Wie gehen Sie mit Game- und Kampfgeräuschen aus dem Kinderzimmer um?  
Haben Sie nur noch auf Facebook Freunde?  
Gibt es in Ihrem Freundeskreis eine Person, die Ihnen im Umgang mit digitalen Medien Sorgen bereitet?

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



## Finden Sie den Log-off aus der virtuellen Welt

### Beratungsthemen

- Wissenswertes über digitale Medien
- Schutz vor Risiken im Internet
- Zeitmanagement und online sein
- Vom exzessiven zum kontrollierten Medienkonsum
- Online-Sucht und Leistungsfähigkeit in der Schule und am Arbeitsplatz
- Familienleben trotz SMS, Facebook, Twitter, Chats und E-Mail-Verpflichtungen
- Online-Casino und -Pokerspiele

### Zielgruppen

- Jugendliche und Erwachsene, die fachliche Hilfe suchen
- Angehörige wie Eltern oder Erziehungsverantwortliche

Unsere Beratungen sind kostenlos.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin für ein Beratungsgespräch. Bei Bedarf ziehen wir interkulturelle Übersetzerinnen und Übersetzer für die Beratungsgespräche bei. Tipps und Angebote zum Thema digitale Medien finden Sie auch auf unserer Website [www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch) und [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch).

