

Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Leben ohne Handy

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Handynutzung beeinflusst zwischenmenschliche Beziehungen: Vereinsamung, weniger persönliche Treffen trotz ständiger virtueller Präsenz. Kontakte werden oberflächlicher. Doch ist ein Leben ohne Handy möglich? Die Entscheidung, ohne Handy zu leben, bietet mehr Freiheit, Achtsamkeit und bewusstere Interaktion. Doch sie kann auf Unverständnis stossen und zur Einsamkeit führen.

In der neuen Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen zum Austausch über einen Lebensstil bewusst ohne Handy. Mögliche Themen können sein:

- Austausch über Auswirkungen von Handynutzung und Handyverzicht
- Stärkung für den eigenen Entscheid durch Austausch mit Gleichgesinnten

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Bern	Betroffene	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne