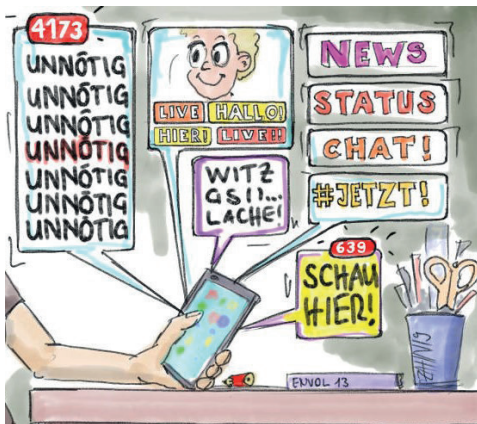


# Stress mit dem Handy?



Das Handy ist ein tolles Werkzeug. Aber: Immer präsent sein lenkt ab und stresst. Viele fühlen sich durch ihr Handy fremdbestimmt. Welche Haltung und welche konkreten Tipps helfen mir, (wieder) Herr\*in über meine digitalen Geräte zu werden? Referentin: Sharmila Egger, Psychologin, Medienpädagogin, Lerncoach von der Organisation ZISCHTIG.CH - Sicherheit und Medienkompetenz für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

**Mi 26. Feb. 2020, 19 - 21 Uhr**  
**Länggasstrasse 41, 3012 Bern**  
**Mit Apéro!**