

A woman with dark hair is sitting on a bed in a dark room. She is looking down at her smartphone, which is glowing and lying on the bed in front of her. The room is mostly dark, with the light from the phone illuminating her face and hands.

Beherrsche **ICH** die

**DIGITALEN MEDIEN**

oder sie **MICH?**

# Aktiv@ffline

Sorgen Sie sich um Ihren Medienkonsum oder um den eines Angehörigen?

**Beratung** für Betroffene, Angehörige, soziale Einrichtungen und Betriebe in Niederbayern

- ✓ professionell, kostenlos & vertraulich
- ✓ auch anonym möglich

Kontakt via Mail – Chat – Videochat – telefonisch – persönlich



Tel.: 0871 96367 119

App: AktivOffline

Web: [www.aktivoffline.de](http://www.aktivoffline.de)