

A woman with dark hair is sitting on the floor in a dark room, looking down at a smartphone that is glowing on the floor. The scene is dimly lit, with the primary light source being the phone's screen. The woman is wearing a dark top and has her hair pulled back. The background is mostly black, with some faint outlines of a pillow and a blanket.

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)

