

25. April 2024 | JJ e.V. - Suchthilfezentrum Wiesbaden

## Neuer Flyer "Erste Hilfe bei zu viel Smartphone" für Jugendliche

Du hängst zu viel am Smartphone? Wichtige Dinge in deinem Leben bleiben dabei auf der Strecke? Du willst, dass sich das ändert?

Dann tu was dagegen! Du hast es in der Hand!



In diesem Flyer findest du ein paar Erste-Hilfe-Tipps und Tricks. Du musst nicht alle davon umsetzen oder beachten, such dir für den Anfang ein paar Tricks raus und probiere sie aus.

### [Flyer "Erste Hilfe bei zu viel Smartphone" für Jugendliche](#)

[Wenn du über deine Smartphone-Nutzung sprechen möchtest, wende dich gerne an uns und mach einen Termin aus unter 0611 900 48 70.](#)