

Museum für Kommunikation  
Helvetiastrasse 16, CH-3005 Bern  
Tel. 031 357 55 55, [www.mfk.ch](http://www.mfk.ch)

**Öffnungszeiten**  
Museum und Café Pavillon  
Dienstag bis Sonntag: 10 bis 17 Uhr

**Eintrittspreise Wechselausstellung**  
Erwachsene CHF 9.–  
Eintritt reduziert CHF 6.– (AHV, IV, Studierende, Gruppen)  
Kinder und Jugendliche 6 bis 16 Jahre CHF 3.–

**Geführte Angebote**  
Führungen für Gruppen (max. 20 Personen, keine Schulklassen) können unter 031 357 55 55 oder per E-Mail an [communication@mfk.ch](mailto:communication@mfk.ch) gebucht werden. Die Führungen dauern eine Stunde und kosten CHF 150.– (exkl. MwSt.). Alle Teilnehmende an Gruppenführungen müssen zwingend vor dem Ausstellungsbesuch den Check-up online unter [www.mfk.ch/checkup.html](http://www.mfk.ch/checkup.html) ausgefüllt haben (Dauer ca. 10 Minuten). Die Anmeldefrist beträgt mind. 14 Tage.

Begleitete Schulklassen (ab 7. Schuljahr bis und mit Sekundarstufe II) können einen Workshop buchen. Die Workshops dauern 90 Minuten und kosten CHF 150.– pro Klasse (max. 24 Personen), der Eintritt ist kostenlos. Als Pflichtvorbereitung für den Ausstellungsbesuch finden Sie unter [www.mfk.ch/bvwa.html](http://www.mfk.ch/bvwa.html) eine von uns vorbereitete Doppellektion inkl. Online-Check-up. Die Anmeldefrist beträgt mind. 14 Tage.

Öffentliche Führungen finden jeden Sonntag um 15 Uhr statt. Die Führungen sind kostenlos, die Zahl der Teilnehmenden beschränkt.

**Anreise**  
Mit dem öV: Vom Bahnhof Bern mit Tram Nr. 7 (Richtung «Ostring») oder Tram Nr. 8 (Richtung «Saali») bis zur Haltestelle «Helvetiaplatz», dann links am Historischen Museum vorbei rund 300 Meter zu Fuss bis zum Museum. Mit dem Auto: Autobahnausfahrt Bern Ostring, Richtung Thunplatz, weiter bis Helvetiaplatz. Es sind keine Parkplätze vorhanden.

## Risiken und Nebenwirkungen: Allzu viel ist ungesund ...

Stapelweise Werbung im Briefkasten, hunderte von E-Mails täglich, Handyterror im Zug und im Bus, pausenloses Gezitscher in sozialen Netzwerken, aber-tausende von Websites im World Wide Web. Kein Wunder, macht sich Überforderung breit, fühlen wir uns ausgelaugt, gestresst, genervt. Wie gross ist die Angst, etwas zu verpassen? Wie stark belastet es uns, immer erreichbar sein zu müssen? Wann verwandelt sich das grenzenlose Kommunikationsangebot in eine Flut, die nicht mehr zu bewältigen ist?

Kommunikation ist grundsätzlich etwas Positives. Sie ist lebenswichtig, so wie Essen und Trinken. Nur – wenn wir zu viel oder zu einseitig essen, leidet unsere Gesundheit. Genau dasselbe gilt beim Kommunizieren: allzu viel ist ungesund. Ausgewogene Kommunikation hingegen fördert das Wohlbefinden – und macht Spass.

Doch wie kommuniziert man ausgewogen? Wie können wir ein sinnvolles, zielorientiertes Kommunikationsverhalten entwickeln, das unseren individuellen Bedürfnissen entspricht? Wie sollen wir uns verhalten, damit unsere Kommunikation für andere nicht zur unnötigen Belastung wird?

**Wir kümmern uns auch auf Facebook um Sie:**  
[www.facebook.com/svanbelkom](http://www.facebook.com/svanbelkom)

Musée de la communication  
Helvetiastrasse 16, CH-3005 Berne  
Tél. 031 357 55 55, [www.mfk.ch](http://www.mfk.ch)

**Heures d'ouverture**  
Musée et Café Pavillon  
Mardi à dimanche: de 10 à 17 heures

**Tarifs de l'exposition temporaire**  
Adultes CHF 9.–  
Tarif réduit CHF 6.– (AVS, AI, étudiants, groupes)  
Enfants et adolescents de 6 à 16 ans CHF 3.–

**Visites guidées**  
Les visites guidées de groupes (max. 20 personnes, scolaires exclus) peuvent être réservées par téléphone au 031 357 55 55 ou par courriel à [communication@mfk.ch](mailto:communication@mfk.ch). Elles durent une heure et coûtent CHF 150.– (hors TVA). Tous les participants doivent impérativement avoir rempli avant la visite de l'exposition le «check-up» en ligne qu'ils trouveront sous [www.mfk.ch/checkup.html](http://www.mfk.ch/checkup.html) (durée: env. 10 minutes). Le délai d'inscription est d'au moins 14 jours.

Les scolaires accompagnés (de la 7<sup>e</sup> jusqu'au secondaire II compris) peuvent réserver un atelier. Les ateliers durent 90 minutes et coûtent CHF 150.– par classe (max. 24 personnes), l'entrée est gratuite. La visite de l'exposition doit impérativement être préparée via une double leçon et un «check-up» en ligne figurant sous [www.mfk.ch/bvwa.html](http://www.mfk.ch/bvwa.html). Le délai d'inscription est d'au moins 14 jours.

Des visites guidées publiques sont organisées le dimanche à 15 heures. Elles sont gratuites, mais le nombre de participants est limité.

**Accès**  
Avec les transports publics: à la gare de Berne, prendre le tram n° 7 (direction «Ostring») ou le tram n° 8 (direction «Saali») jusqu'à l'arrêt «Helvetiaplatz», puis longer le côté gauche du Musée historique sur quelque 300 mètres pour arriver au Musée de la communication. En voiture: sortie d'autoroute Ostring, direction Thunplatz, puis Helvetiaplatz. Le Musée ne possède pas de parking.

## Risques et effets secondaires: trop, c'est mauvais pour la santé!

Les publicités s'entassent dans nos boîtes aux lettres, les courriels engorgent nos messageries, les natels nous agressent dans le bus et le train, ça gazouille à tout va dans les réseaux sociaux, les sites du World Wide Web se comptent par dizaines de milliers. Rien d'étonnant à ce que nous nous sentions débordés, lessivés, stressés, éternés. Qu'avons-nous peur de rater? Pourquoi devons-nous toujours être joignable? A quel moment l'offre illimitée de communication se transforme-t-elle en un flot impossible à maîtriser?

Kommuniquer est en principe quelque chose de positif. C'est aussi vital que de boire et de manger. Mais, si nous mangeons trop ou toujours la même chose, notre santé en pâtit. Il en va de même pour la communication: trop, c'est mauvais pour la santé. Une communication équilibrée, en revanche, favorise le bien-être et divertit.

Mais comment communiquer équilibré? Comment adopter un comportement censé et ciblé en matière de communication, correspondant à nos besoins individuels? Que faire pour que notre façon de communiquer ne soit pas une gêne inutile pour les autres?

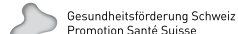
**Nous nous occupons aussi de vous sur Facebook:**  
[www.facebook.com/svanbelkom](http://www.facebook.com/svanbelkom)

# Warnung: Kommunizieren gefährdet.

4.11.2011–15.7.2012

# Attention: communiquer nuit.

Sponsor **BERNMOBIL**

Partner Partenaires  **prohelvetia**

Eine Stiftung von Une fondation de  

## Warnung: Kommunizieren gefährdet. Das etwas andere Wellness-Angebot

Wir wissen Rat und zeigen, wie der Überfluss an Kommunikation ohne Stress zu bewältigen ist. Ein computer-gestützter Check-up analysiert Ihr Kommunikationsverhalten und Ihren Medieneinsatz. Wo liegen Nutzen, Spass und Leiden?

Welche Symptome deuten auf eine Online-Sucht hin? Wer ist Burnout-gefährdet? Fachleute zeigen auf, wie sich Risikofaktoren und Warnsignale frühzeitig erkennen lassen und das persönliche Kommunikationsverhalten optimiert werden kann. Rettet uns Multitasking vor der Kommunikationsflut? Die Ausstellung räumt mit Mythen auf und hält hilfreiche Tipps bereit: Es gibt Wege, um der Forderung nach permanenter Erreichbarkeit zu begegnen, und auch gegen unerwünschte Werbung kann man sich schützen. Und wer mit einer sinnvollen Strategie recherchiert, findet auch im Internet das Gewünschte.

Im Umgang mit Kommunikationsmitteln ist Ihre Meinung gefragt: Äussern Sie sich zu Normen und Regeln. Beurteilen Sie, welche Social Media-Inhalte sinnvoll und welche riskant sind. Diskutieren Sie, wie man sein Mobiltelefon rücksichtsvoll einsetzt. Und stellen Sie sich der Gewissensfrage: Sind Sie eine gedankenlose Kommunikationstätterin oder ein rücksichtsloser Kommunikationstätter?

Entspannen Sie sich in einem auf Sie zugeschnittenen Wellness-Programm. Wir helfen Ihnen, Ihre innere Ruhe und Balance zu finden.

Attention: communiquer nuit.

La formule bien-être d'un autre type

Nous savons comment vous aider et vous indiquons comment maîtriser sans stress le flot de la communication. Un «check-up» assisté par ordinateur analyse votre comportement en matière de communication et l'utilisation que vous faites des médias. Où se situent l'utilité, le plaisir et la souffrance?

Quels sont les symptômes de la cyberdépendance? Etes-vous menacé de burnout? Des spécialistes vous montrent comment déceler les facteurs à risque et les signaux d'avertissement suffisamment tôt et optimiser votre comportement personnel en matière de communication. Le multitasking nous sauve-t-il du flot de la communication? L'exposition balaise les mythes et propose de précieux conseils: il existe des moyens pour répondre à l'exigence de la joignabilité permanente et se protéger des publicités indésirables. Et qui adopte une stratégie judicieuse pour ses recherches sur Internet y trouve aussi ce qu'il désire.

Votre avis sur les moyens de communication et leur utilisation nous intéresse: exprimez-vous sur les normes et les règles. Jugez des contenus des médias sociaux qui sont utiles ou risqués. Discutez de la manière d'utiliser correctement son natel. Et posez-vous la question de conscience: suis-je un ou une «coupable de la communication»?

Profitez d'un de nos programmes bien-être pour vous détendre. Nous vous aidons à retrouver votre tranquillité d'esprit et votre équilibre.

**Pro Sekunde werden weltweit rund 200 000 SMS versendet. Quand as-tu volontairement quitté ton domicile sans ton portable pour la dernière fois? Was brauche ich? Was will ich? Was hilft mir weiter? Plus de 3000 photos numériques sont téléchargées toutes les minutes sur [www.flickr.com](http://www.flickr.com). Um alle Tweets zu lesen, die an einem Tag auf [www.twitter.com](http://www.twitter.com) gepostet werden, benötigen Sie etwa 20 Jahre. «Chatter sur Internet me donne un sentiment d'appartenance. Je suis quelqu'un.» «Wenn ich nicht täglich SMS erhalte, fühle ich mich einsam.» «Sans un appareil récent, je me fais remarquer parmi mes collègues de travail.» Um alle Videos anzuschauen, die an einem Tag auf [www.youtube.com](http://www.youtube.com) veröffentlicht werden, benötigen Sie rund 6 Jahre. De quoi ai-je besoin? Qu'est-ce que je veux? Qu'est-ce que je dois changer? In der Zeit, die Sie zum Lesen dieses Satzes brauchen, werden weltweit 20 Millionen E-Mails versendet. Es-tu inquiet quand tu n'as pas accès à Internet pendant tes vacances? Heute gibt es weltweit etwa 325 Millionen Websites im Internet. «Quand je ne suis pas toujours joignable, mes clients me jugent peu fiable.» Stört es dich, wenn dein Gegenüber während des Essens aufs Handy schaut? «J'ai peur de rater quelque chose d'important.» «Chatten im Internet gibt mir ein Gefühl der Zugehörigkeit. Ich bin jemand.» Quand as-tu vécu le silence absolu pour la dernière fois?**

## 21. Berner Medientag

«Wir machen krank – Medien und PR in der Kommunikationsflut»  
Samstag, 19. November, 14 bis 17 Uhr, Kulturzentrum Progr Bern, Aula (1. Stock)

In Zusammenarbeit mit der Ausstellung «Warnung: Kommunizieren gefährdet.» thematisiert der Berner Medientag die Rolle und Verantwortung der Kommunikationsprofis in der Medienflut.

Machen Journalisten und PR-Fachleute das Publikum krank, weil sie Wichtiges nicht mehr vom Unwichtigen unterscheiden und als «Schleusenwärter» versagen? Sind sie Täter oder Opfer der globalen Dauerkommunikation?

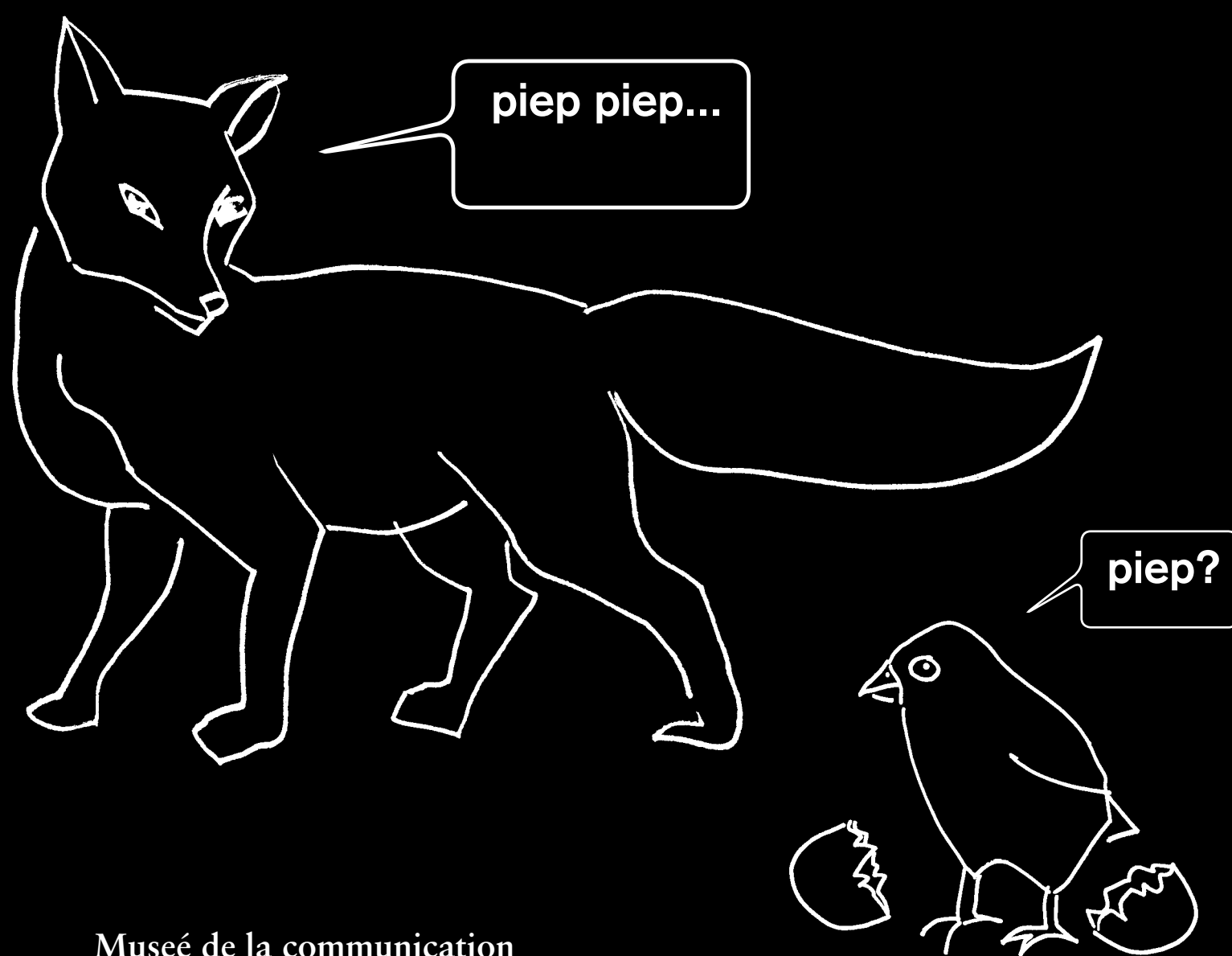
Weitere Informationen: [www.bernermedientag.ch](http://www.bernermedientag.ch)

Ausstellungsgestaltung:  
Holzer Kobler Architekturen, Zürich  
Conception de l'exposition:  
Holzer Kobler Architekturen, Zürich

# Warnung: Kommunizieren gefährdet.

4.11.2011–15.7.2012

# Attention: communiquer nuit.



Museum für Kommunikation  
Helvetiastrasse 16  
3005 Bern  
www.mfk.ch

Musée de la communication  
Helvetiastrasse 16  
3005 Berne  
www.mfk.ch

Sponsor **BERNMOBIL**

Partner Partenaires

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse

**prohelvetia**

Eine Stiftung von Une fondation de

**DIE POST LA POSTE LAPOSTA**

 **swisscom**

Musée de la communication  
**Museum für Kommunikation**