



**Digitales Gleichgewicht:
Workshop für Eltern und Erziehungsberechtigte der Stadt Bern**

Impulse und Anregungen für den Familienalltag

Die digitalen Medien haben längst Einzug in unseren Alltag gehalten. Doch:

- ▶ Was bedeutet ein guter/gesunder Umgang mit digitalen Medien?
- ▶ Welche Regeln und welche Unterstützung seitens der Eltern sind im Umgang mit digitalen Medien wichtig?
- ▶ Welche Fragen bewegen Sie als Eltern in Bezug auf die digitalen Medien?
- ▶ Wo gibt es Unterstützung und Orientierung für Fragen oder Probleme, welche im Zusammenhang mit digitalen Medien auftauchen?

Diesen und weiteren Fragen gehen wir gemeinsam in diesem Online-Workshop nach. Er richtet sich an alle Eltern der Stadt Bern und umfasst sowohl Inputs wie Möglichkeiten des gemeinsamen Austausches und Diskussionen.

Initiiert wurde der Abend durch die Arbeitsgruppe Mediennutzung des Elternrates Altstadt Schosshalde.

Datum/Uhrzeit: **24. Februar 2026, 19.00- 20.30 Uhr**

Ort: **Online** via MS-Teams-Meeting - Link wird am 24. Februar morgens versendet
Hinweis: Die Veranstaltung wird nicht aufgenommen. Input bzw. links werden anschliessend an die teilnehmenden Personen versendet.

Referentin: **Karin Friedli**, Leitung Programm «Digitales Gleichgewicht», Präventionsfachfrau, Gesundheitsdienst Stadt Bern

Weitere Fachperson: **Katrin Schneider**, Schulsozialarbeiterin, Gesundheitsdienst Stadt Bern

Anmeldeschluss: **23. Februar 2026**

Anmeldung:



<https://forms.office.com/e/JxfTpU0cvh?origin=lprLink>