



stock.adobe.com - Studio Romantic


**FINDET NEU
IM KKTUN
STATT!**

VORTRAG **MEDIEN UND GEHIRN**

**WIE DIGITALE MEDIEN DIE GEHIRNENTWICKLUNG
UND MENTALE GESUNDHEIT BEEINFLUSSEN**

AUSGEBUCHT

Eintritt nur mit Eintrittsticket möglich

Die **Schulkommission der Stadt Thun** lädt Sie herzlich zu einem Vortragsabend ein mit der **Neurowissenschaftlerin Dr. Barbara Studer, Universität Bern, Hirncoach AG**.

Digitale Medien sind allgegenwärtig – aber welche Auswirkungen haben sie wirklich auf das Gehirn? Wie beeinflussen die Nutzungszeit und -arten die Gehirnentwicklung und mentale Gesundheit, wann und wie kann Medienkonsum sie schwächen, ab wann ist ein eigenes Smartphone und Social Media sinnvoll und wie finden wir eine gute digitale Balance?

In diesem fundierten und praxisnahen Vortrag erfahren Eltern:

- Wie digitale Medien das Gehirn und die Aufmerksamkeit beeinflussen – von Belohnungssystemen bis hin zu Lernfähigkeit
- Welche Mediennutzung förderlich ist und welche Entwicklung hemmen kann
- Ab welchem Alter Smartphones sinnvoll sind und wie man Grenzen setzt
- Wie wir die mentale Gesundheit Jugendlicher schützen und fördern können
- Empfehlungen für digitale Achtsamkeit – wie Kinder und Jugendliche einen gesunden Umgang mit Medien lernen und wie man die Balance im Familienalltag findet

Ein informativer Abend für alle Eltern, die ihre Kinder kompetent und bewusst durch die digitale Welt begleiten möchten.



30. Oktober 2025 · 19.30 Uhr
KKThun · Seestrasse 68 · 3604 Thun

Türöffnung ab 19.00 Uhr. KKThun Bistrobar ist geöffnet.
Bitte bis zum 23. Oktober 2025 via **QR-Code**
oder bit.ly/medienundgehirn anmelden!