

MutterNacht 2025

Gefangen im Netz – Familie und digitale Welt

Smartphones, Tablets und soziale Medien gehören längst zum Alltag. Sie bieten Chancen, die das Leben bereichern: Großeltern spielen über eine App mit ihren Enkeln, Eltern bleiben per Videoanruf mit ihren im Ausland studierenden Kindern in Kontakt. Digitale Medien können aber auch die Verbindung im Familienalltag stören. Smartphones am Esstisch, stundenlanges Spielen in virtuellen Welten oder Streit über Bildschirmzeiten gehören für viele Familien zur Realität.

Die MutterNacht-Kampagne 2025, die das Haus der Familie in Zusammenarbeit mit 25 Südtiroler Organisationen, heuer zum elften Mal durchführt, möchte das Bewusstsein für die Balance zwischen digitalen Chancen und Herausforderungen schärfen und Wege aufzeigen, wie Familien digitale Möglichkeiten sinnvoll nutzen können. Familien sind eingeladen, **bis zum 3. März 2025** Geschichten zum diesjährigen Thema einzureichen.

Im Mittelpunkt steht die Frage: „**Wie geht es uns als Familie im Jahr 2025 mit der digitalen Welt?**“

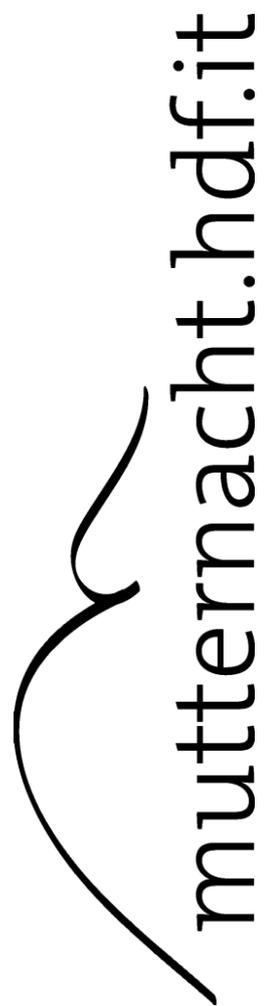
Die Beiträge sollten persönliche Erlebnisse, kreative Lösungen oder Herausforderungen im Umgang mit digitalen Medien schildern und Impulse geben. Einsendungen können mit vollem Namen oder anonym per Mail erfolgen:

mutternacht@hdf.it

Fragen, die beim Schreiben unterstützen (können):

- Habt ihr Situationen erlebt, in denen die Nutzung digitaler Medien Spannungen in der Familie verursacht hat? Wie habt ihr sie gelöst?
- Habt ihr Regeln oder familiäre Rituale im Umgang mit Smartphones und sozialen Medien eingeführt? Welche?
- Was möchtest du an deinem aktuellen Umgang mit digitalen Medien ändern, um die Lebensqualität in der Familie zu verbessern?

Am 10. Mai findet auf dem Rathausplatz in Bozen der Aktionstag zur Sensibilisierungskampagne „MutterNacht“ statt. Ihr seid eingeladen, für das Buch zur MutterNacht eure persönlichen Erlebnisse, kreativen Lösungen oder Herausforderungen im Umgang mit digitalen Medien zu schildern und Anregungen zu geben!



mutternacht.hdf.it

MutterNacht 2025

Incastrati nella rete – Famiglie e mondo digitale

Smartphone, tablet e social media fanno ormai parte della vita quotidiana. Offrono opportunità che arricchiscono la vita: i nonni giocano con i nipoti tramite un'app, i genitori rimangono in contatto con i figli che studiano all'estero grazie a videochiamate. Tuttavia, i media digitali possono anche disturbare le relazioni nella vita familiare. Smartphone a tavola, ore passate a giocare in mondi virtuali o litigi sui tempi di utilizzo dello schermo sono realtà per molte famiglie.

La campagna MutterNacht 2025 vuole sensibilizzare sull'importanza di trovare un equilibrio tra le opportunità e le sfide digitali, indicando modi per utilizzare le possibilità digitali in modo consapevole. Le famiglie sono invitate a inviare, **entro il 3 marzo 2025**, racconti sul tema di quest'anno.

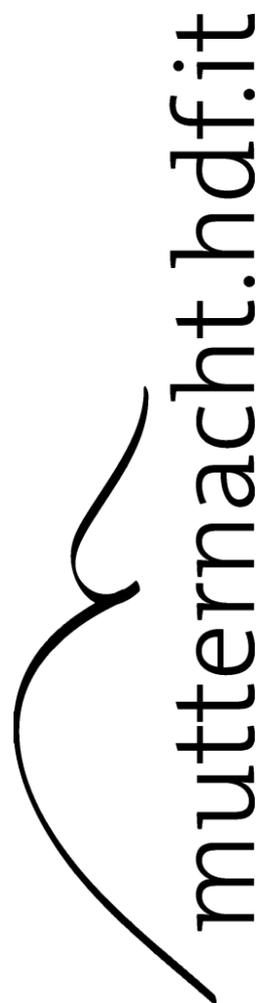
Al centro della riflessione la domanda: „**Come viviamo nel 2025 come famiglia nel mondo digitale?**“

I contributi dovrebbero raccontare esperienze personali, soluzioni creative o sfide nell'uso dei media digitali e offrire spunti di riflessione. I testi possono essere inviati tramite mail indicando il nome completo o anche in forma anonima: mutternacht@hdf.it

Domande utili per la scrittura:

- Hai mai affrontato situazioni in cui l'uso del digitale ha creato tensioni in famiglia? Come le avete risolte?
- Quali strategie avete adottato in famiglia per limitare il tempo trascorso davanti agli schermi?
- Cosa vorresti cambiare nel tuo attuale rapporto con i media digitali per migliorare la qualità della vita familiare?

Il 10 maggio si terrà in Piazza Municipio a Bolzano la giornata d'azione della campagna di sensibilizzazione „MutterNacht“. Siete invitati/e a contribuire al libro condividendo le vostre esperienze personali, soluzioni creative o sfide nell'uso dei media digitali e offrendo suggerimenti!



mutternacht.hdf.it