

Luzern, 12. Juni 2025 WYC

„Alles stresst!“. Wie Eltern ihre Kinder im Umgang mit Stress begleiten können

1. Zyklus	2. Zyklus	3. Zyklus
Inhalt	<p><i>„Miesen Englisch- Test zurückerhalten, Zoff mit der besten Freundin, null Bock auf Hausaufgaben und zu Hause stressen die Eltern eh schon...“</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Jugendliche, 14 Jahre</i></p> <p><i>„Die Zeiten, in denen unsere Tochter erzählt, was bei ihr so läuft, sind schon lange vorbei. Ein Gespräch kommt nur mühsam zustande, und wenn wir mal miteinander sprechen, artet es schnell aus. Wir werden dann beide laut und unsere Tochter verkriecht sich. Zudem ist die Balance zwischen Familie und Arbeit für mich nicht immer einfach. Wir hetzen alle durch den Alltag. Das beschäftigt mich!“</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Mutter einer 15-Jährigen</i></p> <p>Bereits in der Kindheit, spätestens aber in den Jugendjahren spüren unsere Kinder die Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft und den Erfolgsdruck. Im Zeitalter der digitalen Medien können Handy, Klassenchats & Co. ein zusätzlicher Stressor sein.</p> <p>Wie gehen wir als Erwachsene/Eltern mit Stress um? Wie können wir unseren Kindern einen konstruktiven Umgang mit Stress/Leistung vermitteln? Welche Werte vermitteln wir unseren Kindern in der heutigen Leistungsgesellschaft? Wo stehen wir selber darin?</p> <p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none">- Sensibilisierung, Standortbestimmung, Wertehaltung im Elternhaus- Stressoren in der heutigen Gesellschaft kennenlernen (in der Schule/Freizeit/Familie)- Stressreaktionen kennenlernen (Bewältigungsmöglichkeiten)- Neurobiologischer Aspekt: Was passiert im Gehirn bei Stress?- Umgang mit Stress in der Familie und in der Schule- Massnahmen zur Entschleunigung und Stressbewältigung- Übungen für den Alltag	

Ziele	<p>Die Eltern</p> <ul style="list-style-type: none"> - wissen um die verschiedenen Stressreaktionen beim Menschen - setzen sich mit eigenen Stressoren und möglichen Stressoren ihrer Kinder auseinander - kennen verschiedene Formen der Bewältigungsmöglichkeiten bei Stress - erfahren, wie sie als Eltern ihre Kinder im konstruktiven Umgang mit Stress begleiten können - erhalten Leitlinien und Hilfestellungen für den Erziehungsalltag
Alter/Stufe	3. bis 9. Klasse
Durchführung	2 Stunden
Vorbereitung durch die Schule	<p>Um die Wirkung nachhaltig zu verstärken, ist die Bearbeitung des Themas auf verschiedenen Ebenen wichtig. Dies umfasst folgende Aspekte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Die aktive Rolle der Schule</i> Die Schulleitung und die Lehrpersonen als Gastgeber übernehmen die Begrüssung, den Einstieg ins Thema und informieren, wie das Thema „Stress“ im Unterricht/an der Schule thematisiert wird. Die Lehrpersonen stellen im Vorfeld den Lernenden die Frage, was sie alles als Stress empfinden oder führen mit der Klasse eine Umfrage zum Thema durch (siehe www.feel-ok.ch; Sprint, Umfragetool) und präsentieren zum Einstieg die anonyme Auswertung. - <i>Vernetzung</i> Unterstützungsangebote und Kontaktmöglichkeiten werden den Eltern kurz vorgestellt: Schulsozialarbeit, Jugend- und Familienberatung, Elternmitwirkungs-gremium Informelle Kontaktmöglichkeiten (z. B. beim „Apéro“) bilden den Abschluss der Elternveranstaltung. - <i>Input im Schulteam</i> Begleitend zur Veranstaltung findet ein Kurzinput für die Lehrpersonen zum Thema statt. Akzent unterstützt das Team mit Materialien für den Unterricht
Kontakt/Anmeldung	<p>Akzent Prävention und Suchttherapie Seidenhofstrasse 10, 6003 Luzern</p> <p>Katharina Berchtold 041 429 72 33, katharina.berchtold@akzent-luzern.ch erreichbar: Montag und Donnerstag</p>