

## **5. Luzerner Elternbildungstag**

*Aufwachsen in Krisenzeiten –  
Stärkung der psychischen Gesundheit  
in der Familie*

**Samstag, 2. Dezember 2023  
8.45 – 13.15 Uhr, Luzern**

für Eltern von Kindern und Jugendlichen  
bis 18 Jahre

Kinderbetreuung ab 4 Jahren

Referat

Gespräch mit Betroffenen, Angehörigen  
und Fachpersonen

verschiedene spannende Workshops

# Einleitung

Am 2. Dezember 2023 findet bereits zum fünften Mal der Luzerner Elternbildungstag statt. Eltern von Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre können sich rund um das Tagesthema und über allgemeine Erziehungsthemen informieren und austauschen. Für Kinder ab vier Jahren wird eine Kinderbetreuung angeboten. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

## Programm

08.30 Uhr	Eintreffen
08.45 Uhr	Begrüssung
Referat	«Wie geht's dir?» - Gefühlswelt entdecken und die psychische Gesundheit fördern Christa Schwab, Programmleiterin Psychische Gesundheit, Dienststelle Gesundheit und Sport, Kanton Luzern  Gespräch mit Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen zu den Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen und Krisen
09.45 – 10.15 Uhr	Pause mit Kaffee und Gipfeli
10.15 – 11.15 Uhr	1. Workshop (gemäss Anmeldung)
11.30 – 12.30 Uhr	2. Workshop (gemäss Anmeldung)
12.30 – 13.15 Uhr	Infotische und Snacks

## Workshops...

### Workshop 1

**Die Familie als sicherer Ort – gerade auch in krisenhaften Zeiten**  
(0 – 10 Jahre)

*Marianne Herzog, Fachpädagogin Psycho-traumatologie, Lehrerin und Supervisorin*

Wie können wir auch in schwierigen Zeiten minimal sichere Orte in Familien gestalten? Wie wirkt sich der Fokus auf den sicheren Ort Familie auf die psychische Gesundheit der Kinder und Eltern aus? Es werden konkrete Hilfsmittel und Ideen gezeigt, wie in der Familie über Belastendes geredet werden kann. So können miteinander Ideen für einen neuen Umgang entwickelt werden, die auch eine gewisse Leichtigkeit haben können.

### Workshop 2

**Was tun, wenn Eltern psychisch belastet sind**  
(0-18 Jahre)

*Alessandra Weber, Geschäftsleiterin Institut Kinderseele Schweiz (iks)*

Der Zeitpunkt der Familiengründung und die Zeit als Eltern minderjähriger Kinder gehören für die psychische Gesundheit zu den verletz-

lichsten Lebensphasen überhaupt. Was können Eltern für ihre psychische Gesundheit tun? Und was braucht die ganze Familie, wenn ein Elternteil so belastet ist, dass vorübergehend nichts mehr läuft wie gewohnt?

### Workshop 3

**Was macht Familien widerstandsfähig? Grundlagen für gesunde Kinder und Jugendliche**  
(12-18 Jahre)

*Wilson Nuaj & Silvia Erni, Jugend- und Familienberatung Contact*

Wie gelingt es in anspruchsvollen Zeiten Zuversicht zu vermitteln? Welche Herausforderungen gehören im Familienleben dazu und wann muss man besonders Sorge füreinander tragen? Was brauchen Kinder und Familiensysteme um widerstandsfähig zu sein? Was bedeutet es, die psychische Gesundheit von Kindern und Eltern im Blick zu haben und zu fördern? Im Workshop lernen Eltern, wie Familiensysteme gestärkt werden können (Resilienz). Dabei setzen wir uns mit Übergangsphasen in der Entwicklung von Familien und krisenhaften Ereignissen auseinander.

## Workshop 4

### **Resilienz. Was Kinder stärkt.**

(2-12 Jahre)

*Referentin: Miranda Brügger Gartenmann, Elternkursleiterin Starke Eltern – Starke Kinder, Sozialpädagogin*

Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ist unser seelisches Immunsystem. Sie wird manchmal auch als innere Stärke bezeichnet und hilft uns dabei, Situationen zu akzeptieren, Verantwortung zu übernehmen und Probleme zu lösen. Zudem ist Widerstandsfähigkeit Schutz in unserer oft unübersichtlichen Welt. Durch und mit dieser Kraft lernen wir, mit unseren Gefühlen umzugehen, mit anderen in Beziehung zu treten und unsere persönlichen Grenzen zu wahren. Im Workshop setzen wir uns damit auseinander, was Erziehung stark macht und wie wir Kinder darin begleiten können, Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.

## Workshop 5

### **Wenn ich mein Kind besser verstehen will: Wie man Kindern hilft, mit ihren Gefühlen umzugehen**

(0-3 Jahre)

*Silvia Letsch, Psychotherapeutin, Leiterin Baby- und Kleinkindersprechstunde am KJPD Luzern*

Alle Kinder erleben Stress, ganz gleich wie liebevoll ihre Eltern mit ihnen umgehen. Kinder brauchen das Respektieren und Akzeptieren ihrer Gefühle und die Unterstützung ihrer Bezugspersonen. Der Workshop gibt einen Überblick über die wichtigsten Bereiche und wesentlichen Schritte der Gefühlsentwicklung in den ersten drei Lebensjahren und wie Eltern ihre Kinder im Umgang mit ihren Gefühlen unterstützen und emotionale Sicherheit vermitteln können.

Im Workshop werden Eltern ermutigt, wichtige Themen, Ereignisse oder Erfahrungen einzubringen und zu hinterfragen.

## Workshop 6

### **Mami, Papi muss ich heute wirklich in die Schule?**

(4-16 Jahre)

*Sylvia Bach, Leiterin Schulpsychologischer Dienst Sursee*

Die meisten Kinder gehen gerne in die Schule. Seit der Pandemie hat die Zahl der Kinder

aber massiv zugenommen, die manchmal über Wochen oder gar Monate zuhause bleiben und nicht mehr in die Schule gehen wollen. Dies ist folgens schwer für die weitere schulische Laufbahn und die Entwicklung der betroffenen Kinder.

Was können Sie als Eltern tun, wenn ihre Tochter, ihr Sohn nicht mehr zur Schule will? Wie können Sie einer solchen Situationen vorbeugen? Wie kommt es überhaupt zu Schulabsentismus?

Im Workshop gehen wir diesen Fragen nach und beleuchten die Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Eltern, Schule und Fachstellen.

## Workshop 7

### **DanzarMente: wie Körper - Geist - Bewegung miteinander verbunden sind**

(0-18 Jahre)

*Marylin Moggi, ZETA Movement, BA Sport Bewegung und Gesundheit, Tanzlehrerin, Tänzerin*

Wie kann ich meinen Gefühlen Luft machen und mich durch Bewegung ausdrücken? Wie kann ich mich besser fühlen, nachdem ich mich bewegt habe? Wie kann ich meinen Körper hören und das machen, was er braucht? Gemeinsam werden wir uns, inspiriert vom Tanz, bewegen und einfache Übungen und Tricks entdecken, die wir bei Bedarf im Familienalltag anwenden können, um bewusster mit unserem Körper und unseren Gefühlen zu leben.

Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse im Tanzen erforderlich.

## Workshop 8

### **ensa - Erste Hilfe für die psychische Gesundheit Jugendlicher**

(12-18 Jahre)

*Stiftung Pro Mente Sana*

Erwachsene, denen Jugendliche anvertraut sind, brauchen Basiswissen und Fähigkeiten, um Jugendlichen, denen es psychisch nicht gut geht, Erste Hilfe anbieten zu können.

Wir stellen Ihnen «ensa Erste Hilfe für psychische Gesundheit» vor. Die ensa Kurse vermitteln Basiswissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und Krisen Jugendlicher und die Teilnehmenden lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

## Workshop 9

### «Haha, du Looser!» - Mobbing oder doch nur Spass?

(5-15 Jahre)

*Christiane Willemeit, Fachperson Medienkompetenz, Pro Juventute*

«Die Neue ist voll doof...», steht im Klassen-Chat. Leider müssen Eltern damit rechnen, dass ihr Kind mindestens einmal im Leben mit Mobbing oder Cybermobbing in Berührung kommt. Kinder und Jugendliche können Mobbing als zuschauende, gemobbte oder mobbende Person erleben.

Doch ab wann ist es Mobbing / Cybermobbing? Und wie können Eltern ihr Kind präventiv und bei einem Vorfall unterstützen?

In diesem Workshop wird aufgezeigt, wie man Mobbing und Cybermobbing erkennt. Weiter wird informiert, wie Eltern ihre Kinder bei Mobbing / Cybermobbing begleiten können und wie man Mobbing vorbeugen kann.

## Workshop 10

### Neue Nikotinprodukte – Wie kann ich als Elternteil damit umgehen?

(11 – 15 Jahre)

*Adrian Schuler, Akzent Prävention und Suchttherapie*

E-Zigaretten, Vapes und Nikotinbeutel (Snus) verbreiten sich aktuell unter Kinder und Jugendlichen. Durch süsse Geschmäcker, knallige Optik und gezieltes Marketing in sozialen Medien kommen Kinder und Jugendliche zunehmenden in Kontakt mit neuen Tabak- und Nikotinprodukten. Viele davon enthalten Nikotin, die Suchtgefahr ist hoch.

Was sind das genau für Produkte und wie schädlich sind sie? Wie können Eltern darauf reagieren?

Gemeinsam werden werden Lösungen gefunden! Eltern erhalten praktische Tipps und bewährte Strategien, wie sie ihre Kinder im Umgang mit Suchtmitteln durch die Pubertät begleiten können. Erfahren Sie, wie Sie mit Ihren Kindern offen und ehrlich über Tabak und Nikotin und andere Substanzen sprechen können, um sie über die Risiken aufzuklären.

## Anmeldung

[www.elternbildung.lu.ch](http://www.elternbildung.lu.ch)

Anmeldeschluss: 10. November 2023

Maximale Anzahl Teilnehmende: 150 Personen

## Standort

Berufsbildungszentrum Bau und Gewerbe BBZB  
Luzern Bahnhof  
Robert-Zünd-Strasse 4  
6002 Luzern

## Kontakt

Für Auskünfte wenden Sie sich an:

Dienststelle Volksschulbildung

Martina Butler

Tel. 041 228 52 87

[martina.butler@lu.ch](mailto:martina.butler@lu.ch)

## Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

## Kinderbetreuung

Die Kinderbetreuung findet in der Sporthalle Allmend statt. Die Kinder werden am Veranstaltungsort abgeholt und wieder hingebacht. Für die Verpflegung wird gesorgt.