

Alles stresst!

Wie Eltern ihre Kinder im Umgang
mit Stress begleiten können

Schule Root, 03. März 2026



Akzent Prävention und Suchttherapie

Katharina Berchtold
Präventionsmitarbeiterin



Ablauf

- Begrüssung und Vorstellung
 - Umfrage unter den Lernenden
 - Input Stress
 - Austausch
 - Vorstellung SSA
 - Abschluss
-

jufa - fachstelle für
jugend und familie



- Dorfstrasse 13, 6030 Ebikon
- **Kinder-, Jugend- und Familienberatung Rontal**
041 440 62 88
jfb@ebikon.ch
- jufa.ebikon.ch



Haas Sandra

Kinder-, Jugend- und
Familienberaterin



Flury Barbara

Kinder-, Jugend- und
Familienberaterin



Bellaggio Anja

Bereichsleitung Kinder-, Ju-
gend- und
Familienberaterin



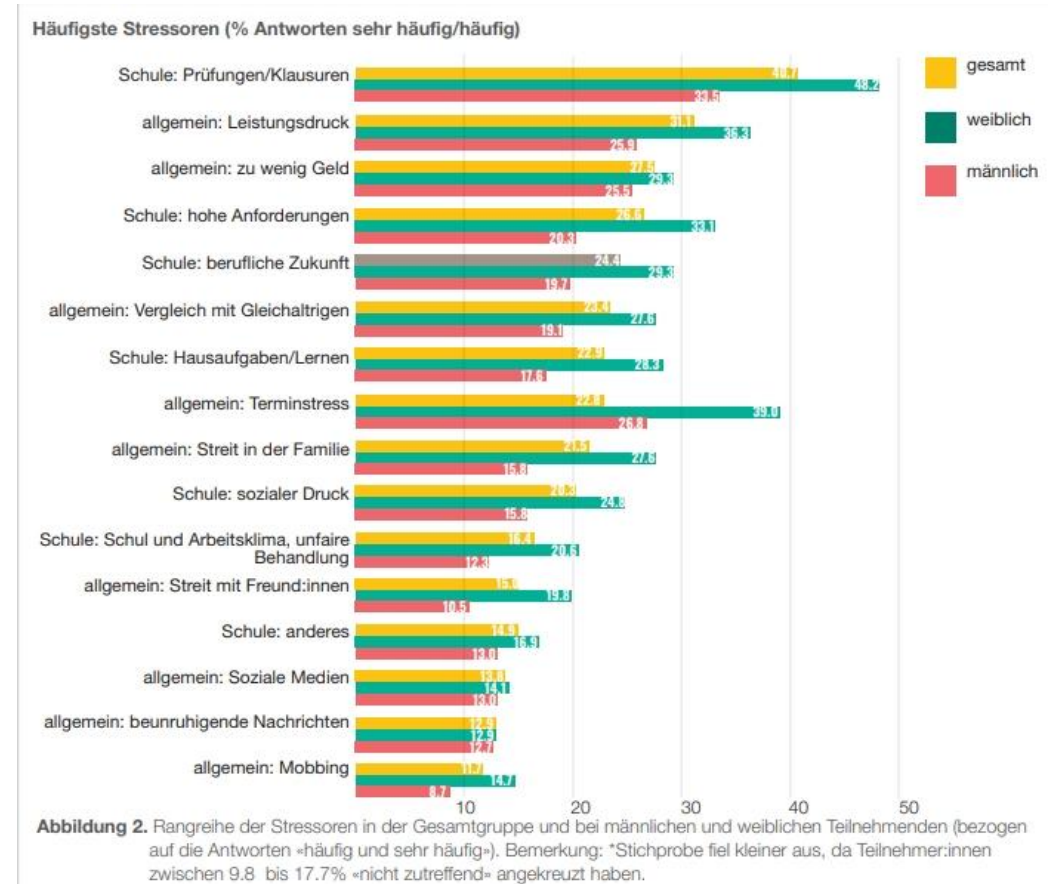
- Freiwilliges und kostenloses Angebot für im Rontal lebende Personen
 - Vertrauliche, individuelle und wertschätzende Beratung
 - Jugendberatung (bis 25 Jahre)
 - Familienberatung, Beratung mit Kindern
 - Elterncoaching
 - Elternberatung bei Trennung und Scheidung
-



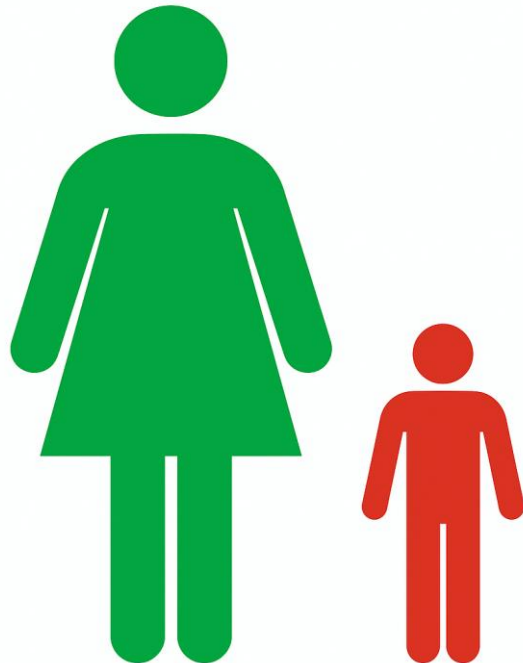
Stressumfrage bei den Lernenden

Pro Juventute Jugend-Studie 2024

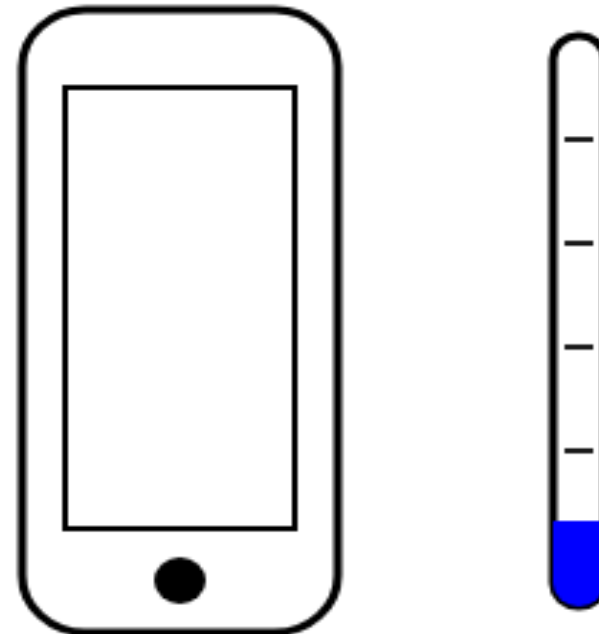
- Prüfungen, Leistungen, berufliche Zukunft
- Vergleich mit Anderen
- Globale / Gesellschaftliche Themen



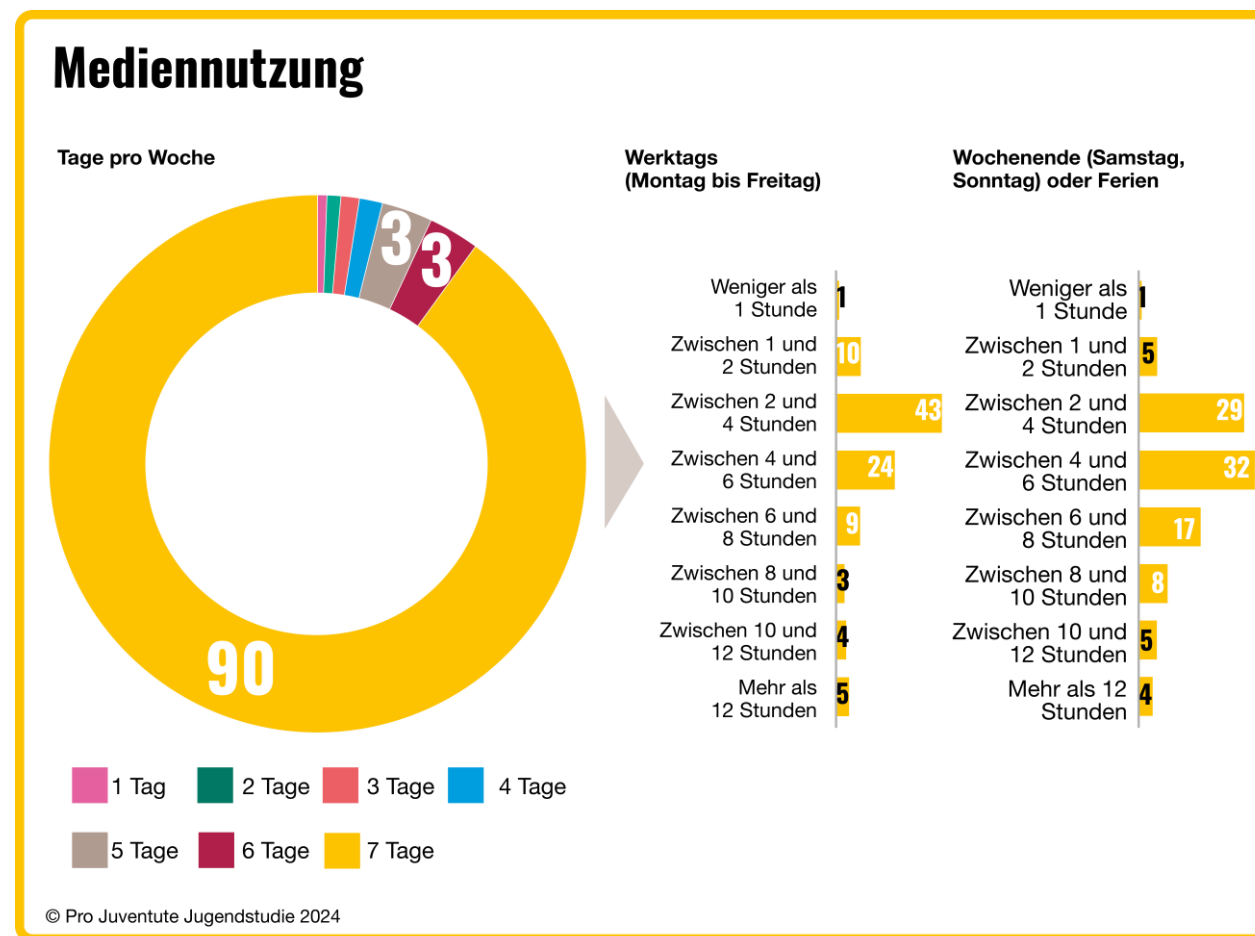
weibliche TN fühlen sich
gestresster als männliche



Stress durch
soziale Medien

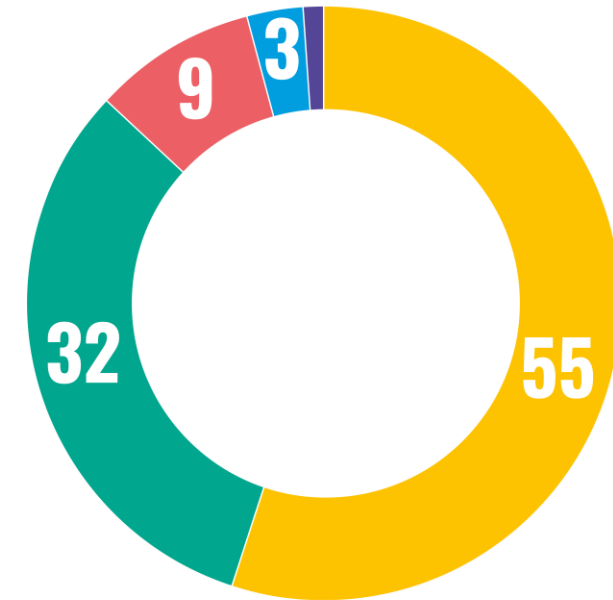
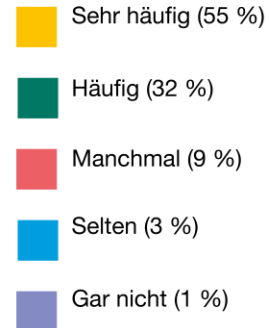


Digitale Medien als Stressbewältigung



Beziehung als Resilienzfaktor

Gefühl: Auf Eltern ist Verlass



© Pro Juventute Jugendstudie 2024

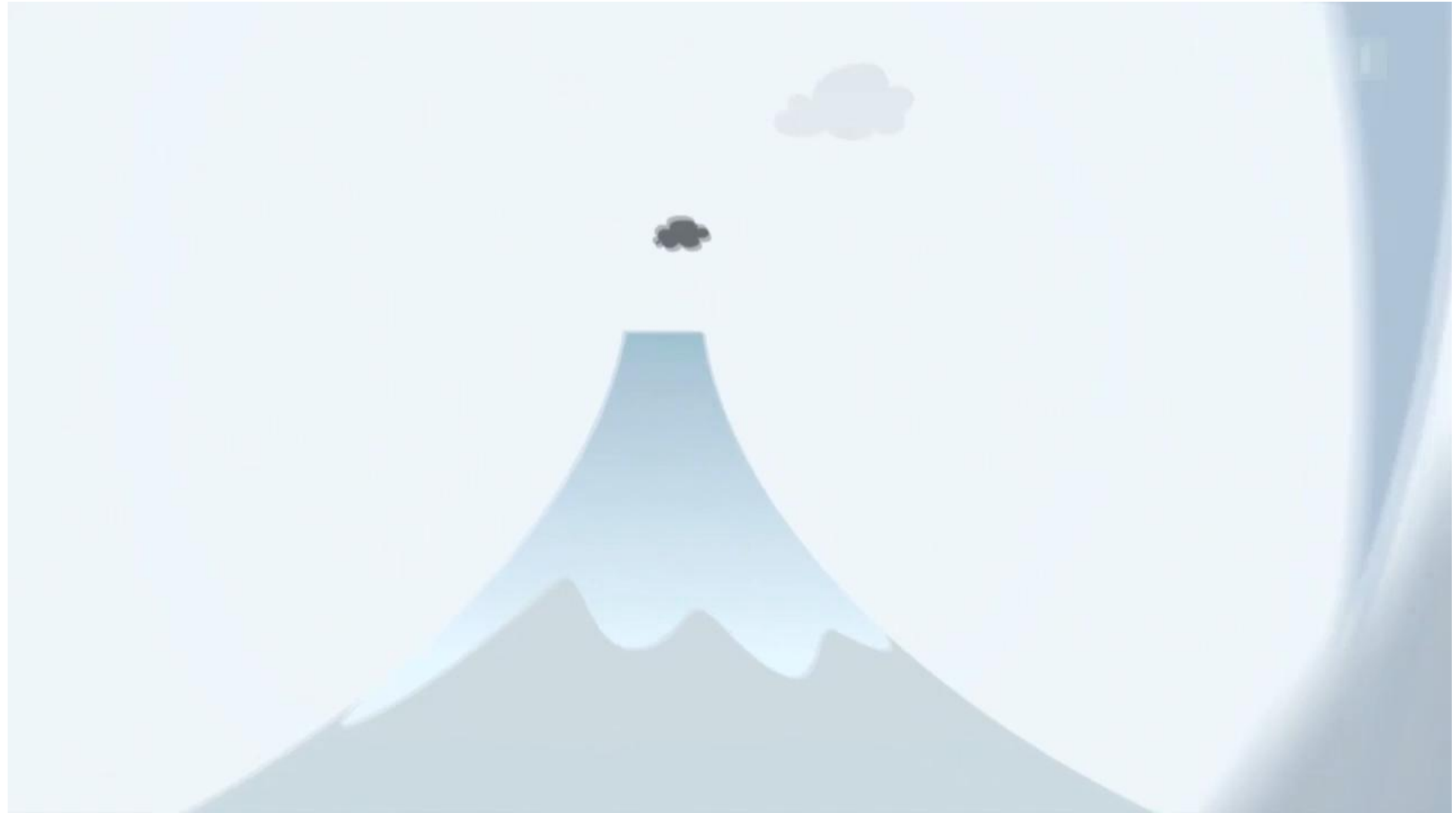
**Welchen Umgang mit Stress und
Anforderungen wurde mir von meinen
nächsten Bezugspersonen vorgelebt?**

STRESS

«Die unspezifische Reaktion des Körpers
auf jede Anforderung.»

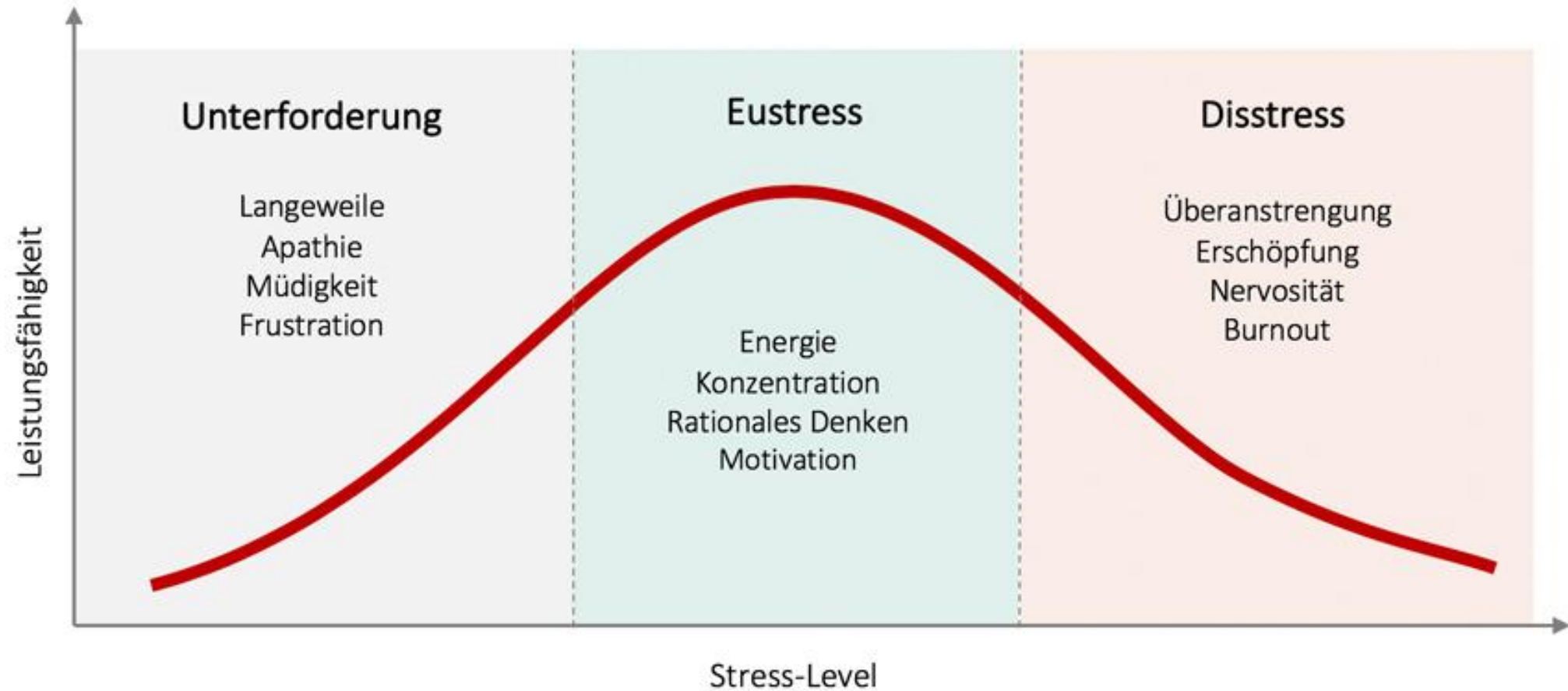
Hans Selye

Stress - was ist das?



Ursprungsvideo: [Was beim Stress im Körper passiert - Puls - Play SRF](#) aufgerufen am 15.01.2026

Leistungskurve



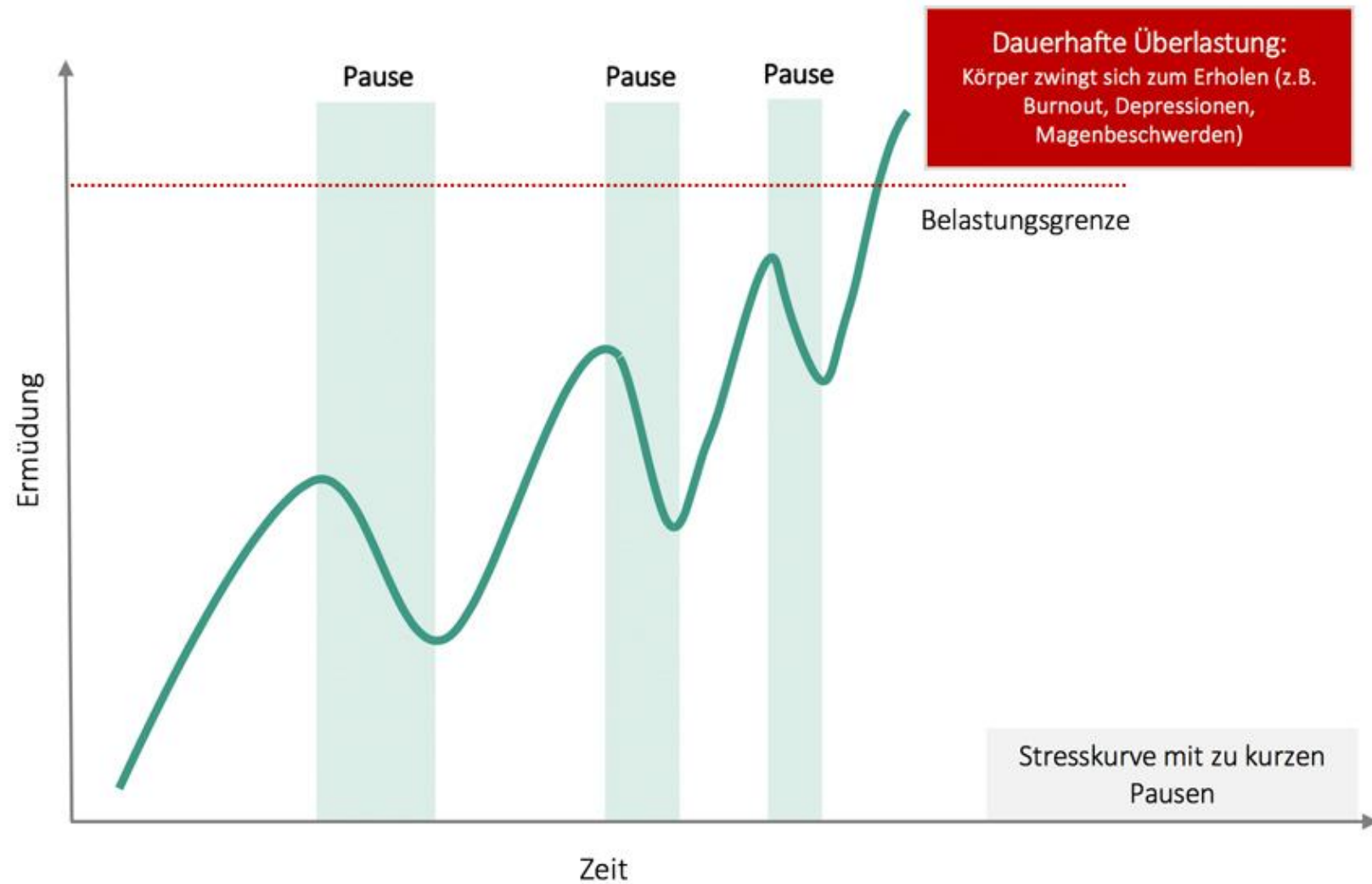
Stress – was ist das?

Stress stellt «ein kurzfristiges
Ungleichgewicht zwischen
wahrgenommenen belastenden
Anforderungen und verfügbaren
Regulationsressourcen dar.»

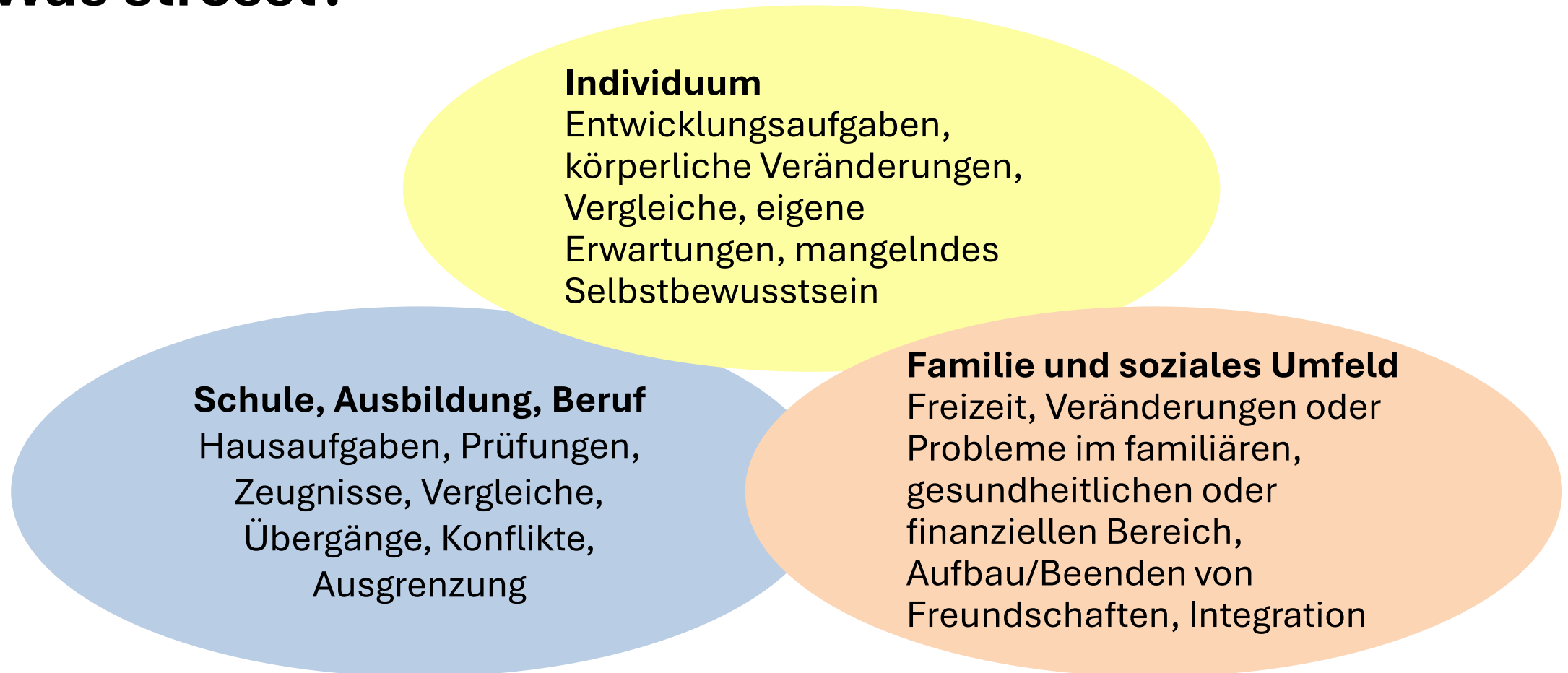


Heinrichs, Stächele & Domes, 2015, S. 5

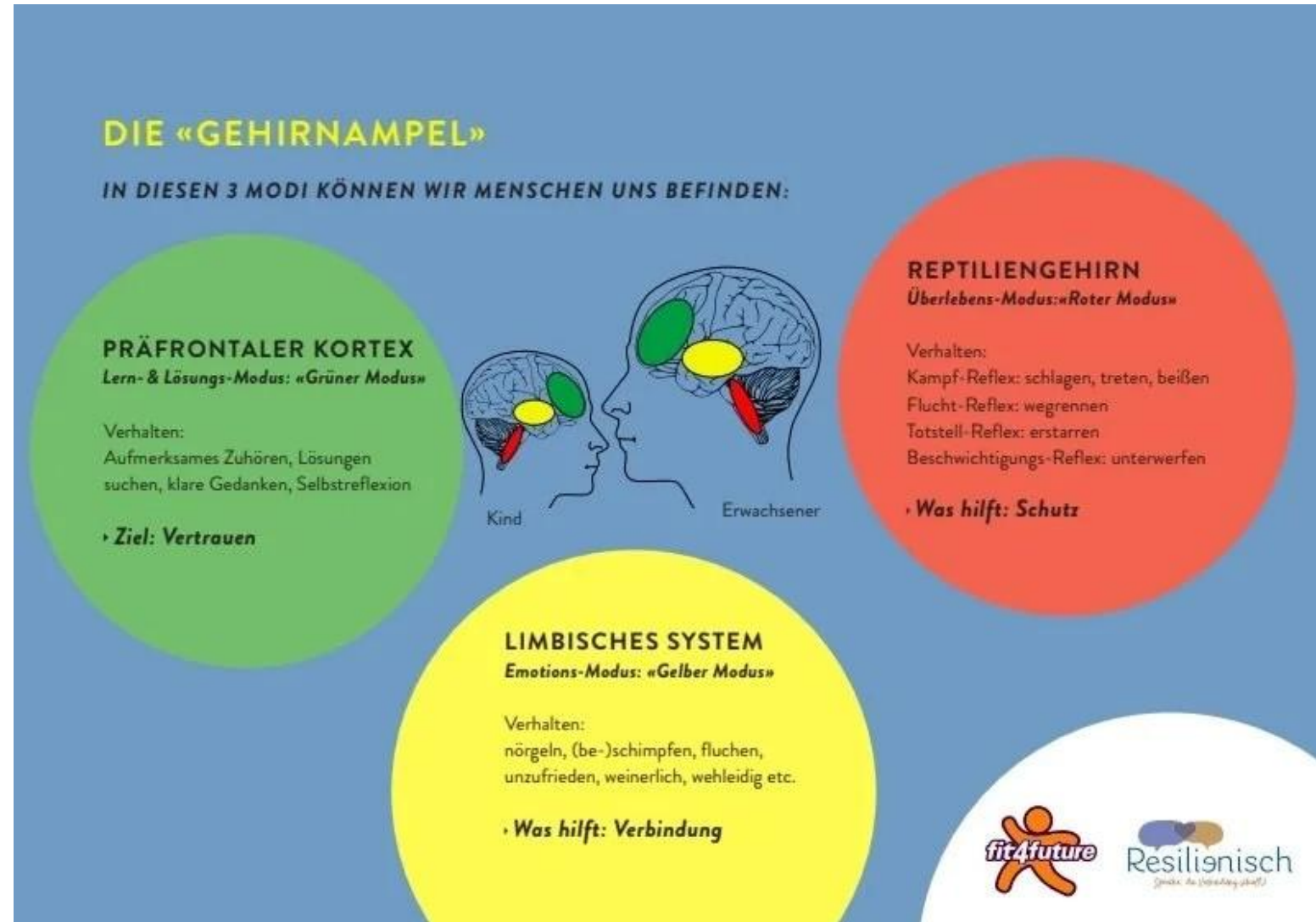
Bilder: [Stress chaotischen Cloud Symbol](#). Clip-Art-Bild einzeln: [Stock-Vektorgrafik \(Lizenzfrei\) 2350220699 | Shutterstock](#)
[3. Übetipps bei technischen Problemen | Pianistin Ulrike Danne-Feldmann, dipl. Klavierpädagogin](#)
[Glühbirnen-Vektorsymbol isoliert auf transparentem Hintergrund, Licht Stock-Vektorbild von ©ProVectorStock 214262574](#)



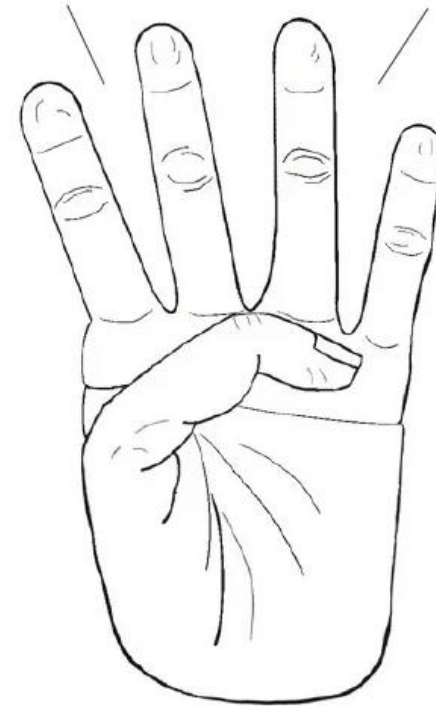
Was stresst?



Was passiert im Gehirn?



Handmodell nach Daniel Siegel



Gehirn im Jugendalter

Präfrontaler Kortex

Disziplin
Aufmerksamkeit
Impulskontrolle
Vernunft
Wille
Planung
Konsequenzen einer
Handlung erahnen



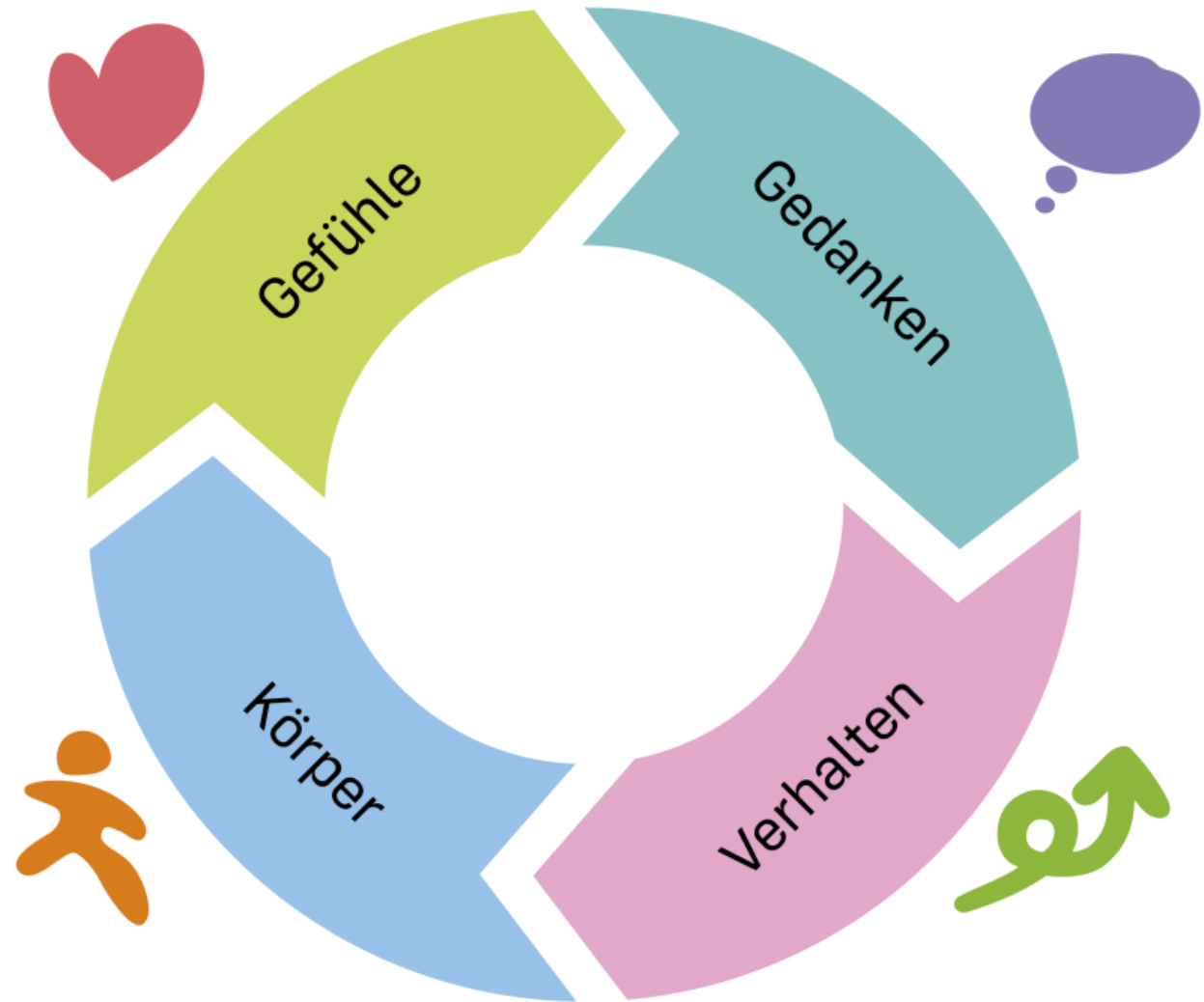
Limbisches System

Entstehung von Emotionen,
Steuerung für Affekte und
Triebe, Empfänglich für Reize

Spannungsfeld Teenie - Eltern

- Emotionale Diskussionen
 - Gegenseitiges Unverständnis
-
- Rahmen zu Hause setzen
 - Unterstützung anbieten
 - Erfahrungen sammeln lassen
 - Im Austausch mit der Schule sein
-

Vier-Felder-Modell



Welche konkreten Situationen erlebe ich als besonders herausfordernd oder stressig?

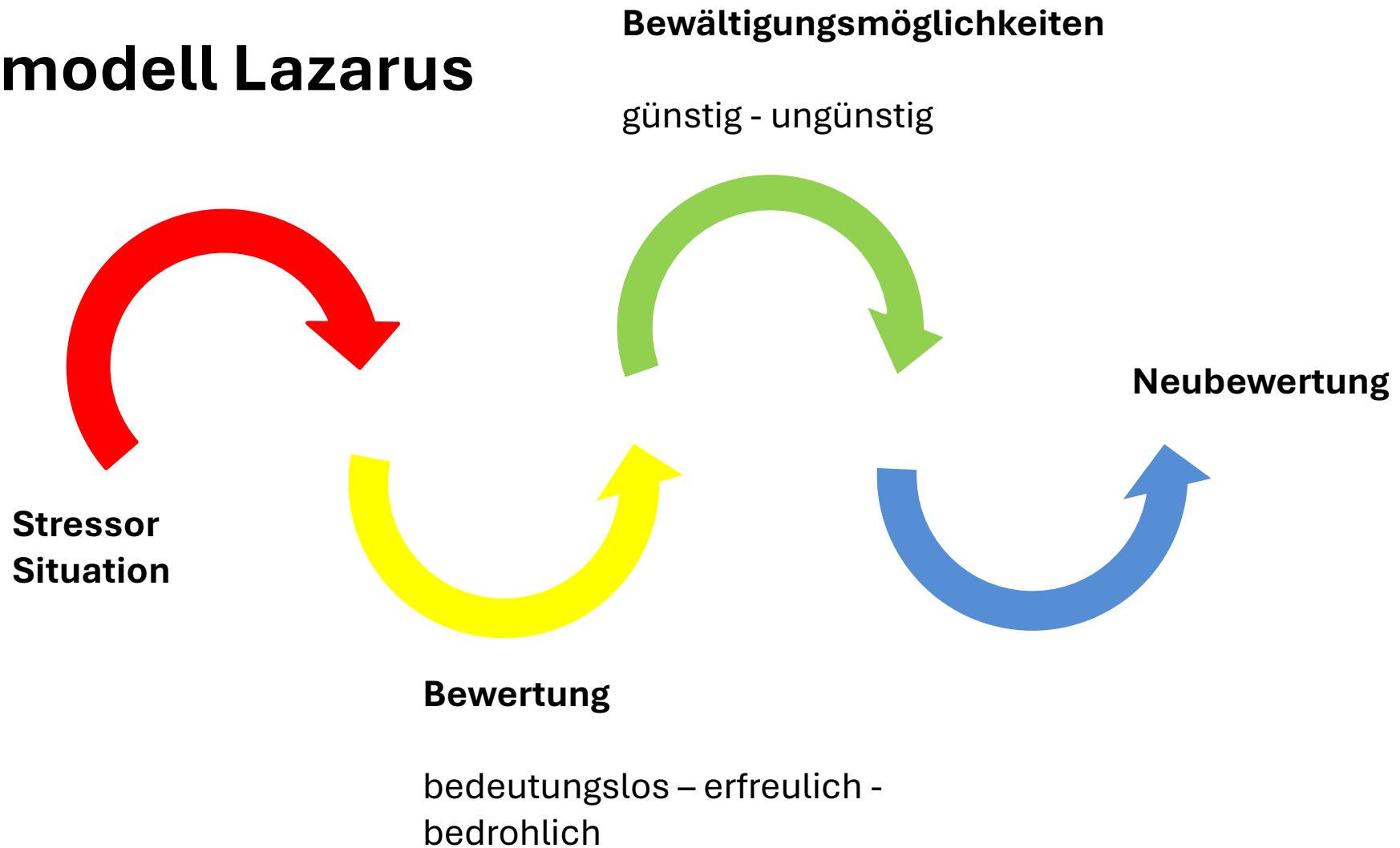
Was nehme ich wahr.

- Welche *Körpersignale* erkenne ich?
 - Welche *Gefühle* tauchen bei mir auf?
 - Welche *Gedanken* gehen mir durch den Kopf?
 - Wie *verhalte* ich mich?
-

Auf die Bewertung kommt es an



Stressmodell Lazarus



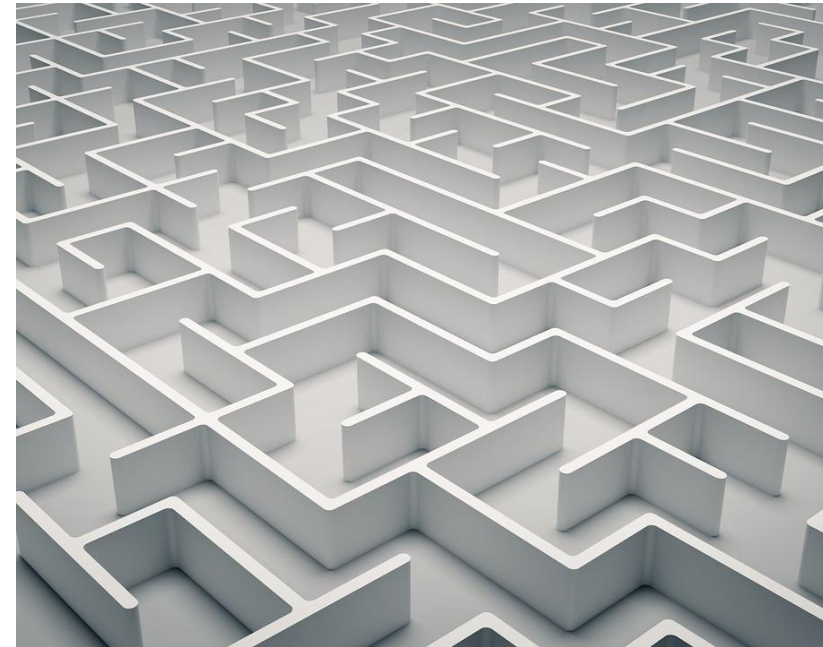
Strategien im Akutfall

- Stopp, Mantra
- Atmen
- Körperwahrnehmung
- «name it to tame it»
- Schütteln
- ...



Langfristige Strategien

- Dankbarkeit
- Atmen
- regelmässige Pausen
- In Beziehung bleiben
- Lebenskompetenzen stärken
- ...



Lebenskompetenzen

- Selbstwahrnehmung
- Stressbewältigung
- Problemlösungsfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Entscheidungen treffen



Vertiefung: <https://www.youtube.com/watch?v=EWimyqWUsh0> Magrit Stamm: Lebenskompetenz schlägt Intelligenz

Bild: geralt auf [Sämling Sprießen Wachstum - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

Kinder und Jugendliche wahrnehmen

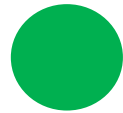
- Körperliche Anzeichen
- Befinden
- Verhalten

	nie	selten	manchmal	oft	immer	Mögliche Auslöser
Körperliche Anzeichen						
mein Kind hat Bauchweh	☐	☐	☐	☐	☐	
mein Kind ist tagsüber müde	☐	☐	☐	☐	☐	
mein Kind hat Herzklopfen vor Aufregung	☐	☐	☐	☐	☐	
mein Kind kann wegen Sorgen schlecht einschlafen	☐	☐	☐	☐	☐	
Befinden						
mein Kind hat schlechte Laune	☐	☐	☐	☐	☐	
mein Kind ist niedergeschlagen	☐	☐	☐	☐	☐	
mein Kind ist unkonzentriert	☐	☐	☐	☐	☐	
mein Kind hat „die Nase voll“	☐	☐	☐	☐	☐	
mein Kind ist nervös	☐	☐	☐	☐	☐	
Verhalten						
mein Kind isst wenig oder gar nicht	☐	☐	☐	☐	☐	
mein Kind weint viel	☐	☐	☐	☐	☐	
mein Kind zieht sich zurück	☐	☐	☐	☐	☐	
mein Kind ist aggressiv	☐	☐	☐	☐	☐	
mein Kind unternimmt nichts	☐	☐	☐	☐	☐	

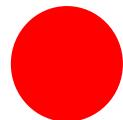
Ruhe und Entspannung

Zeitmanagement

Planen, terminieren



Zeiten zur freien Verfügung
= echte Freizeit & Lernen



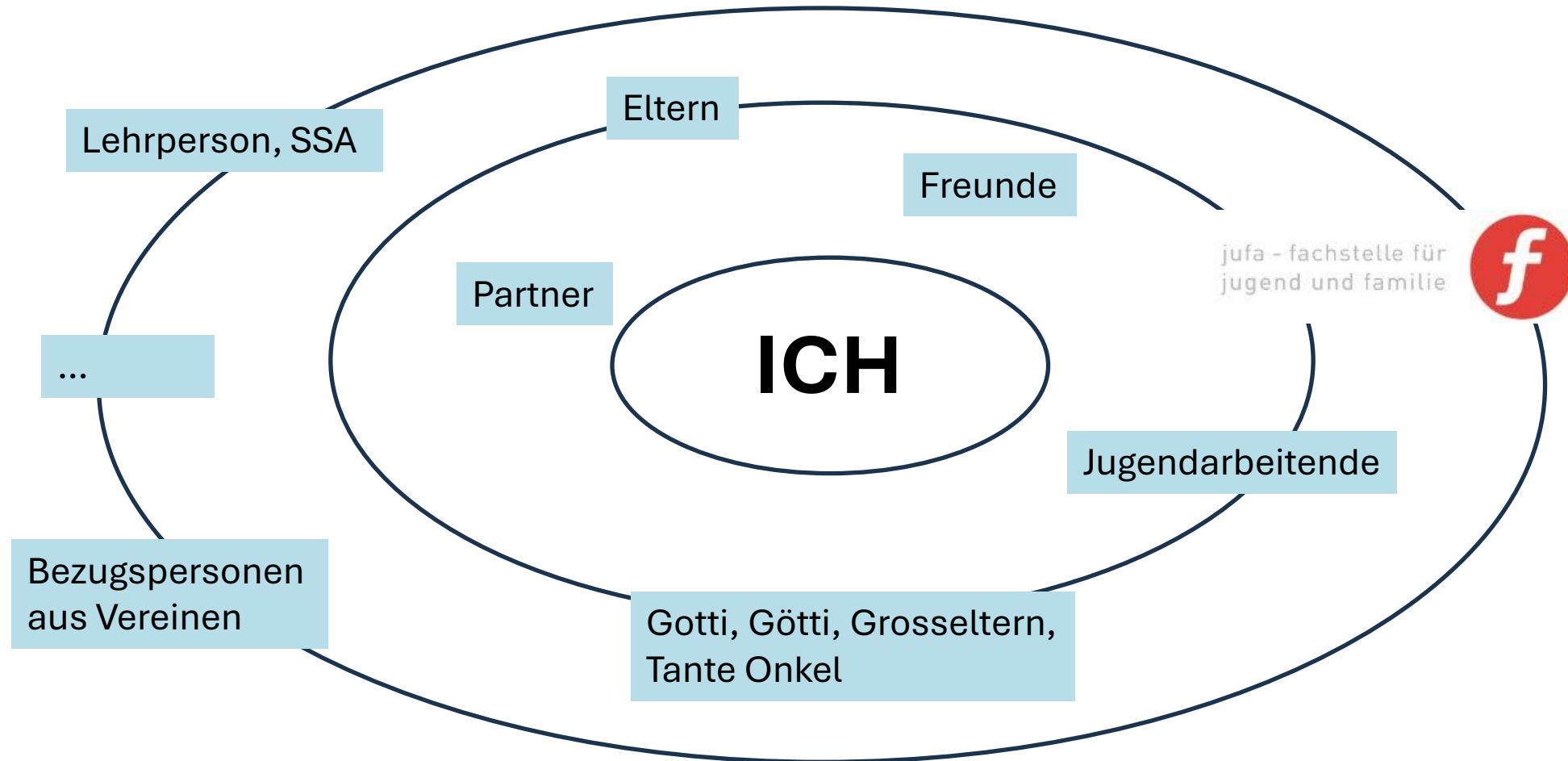
Zeiten für Schule
= Arbeitszeit



Zeiten für Termin, Aktivitäten
(Training, Musikstunde, Arzttermine)
= Halb-Freizeit

Termine außerhalb der Schule							
	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
12-13 Uhr	●	●	●	●	●	●	
13-14 Uhr	●	●	●	●	●	●	
14-15 Uhr	●	●	●	●	●	●	
15-16 Uhr	●	●	●	●	●	●	
16-17 Uhr	●	●	●	●	●	●	
17-18 Uhr	●	●	●	●	●	●	
18-19 Uhr	●	●	●	●	●	●	
19-20 Uhr	●	●	●	●	●	●	
20-21 Uhr	●	●	●	●	●	●	

Unterstützendes Umfeld



Positionswechsel

im Gespräch sein – im Gespräch bleiben

- Du bist mir **wichtig**
- Ich nehme deine **Sorgen ernst**
- Ich bin **Vorbild** und gebe **Einblick**, wie ich mit stressigen Situationen umgehe

Echtes Interesse stärkt die **Beziehung** und bildet eine tragfähige **Basis**
- auch bei **Herausforderungen**.

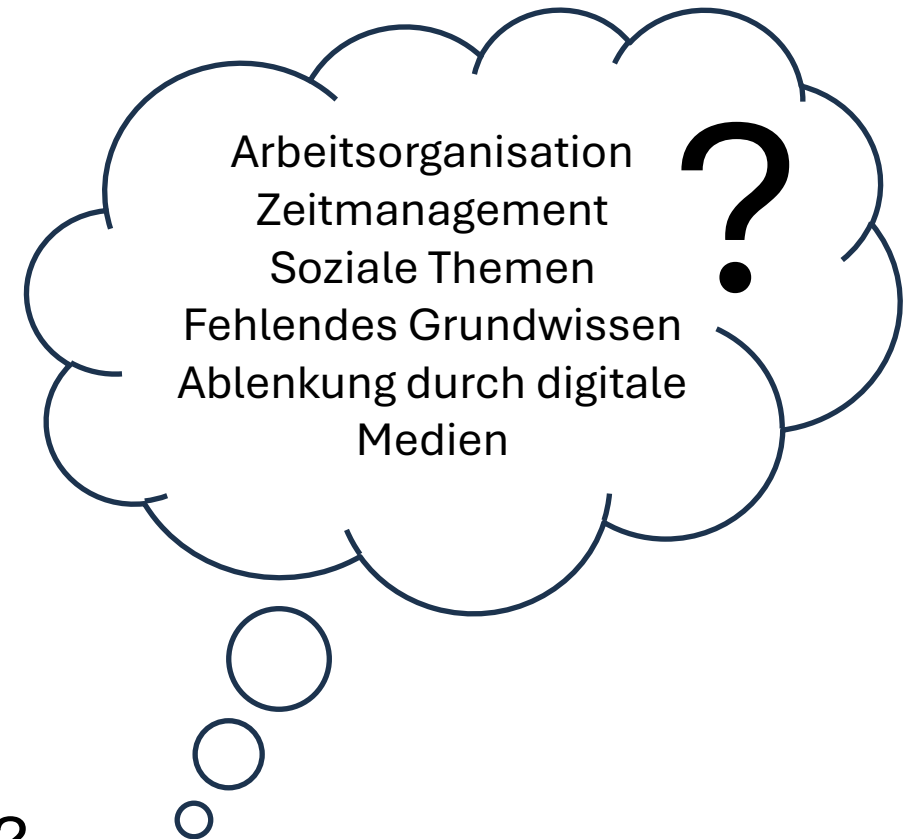
Kinder und Jugendliche stärken und befähigen heisst...

... Unterstützen und begleiten,
statt Herausforderungen
abnehmen oder aus der Welt
schaffen



Situation analysieren

- Gespräch suchen: Beobachtung /
Sorge mitteilen
- Was belastet, stresst?
- Soll sich etwas verändern?
- Welche Ressourcen stehen zur
Verfügung?
- Wer oder was kann unterstützen?



Situation analysieren

- Welche Erwartungen stelle ich an mich / werden an mich gestellt?
- Vertraue ich meinen Fähigkeiten?
- Wie tanke ich auf?
- Was tut mir gut und macht mich glücklich?



Austausch

Diskussionsfragen

- Wann erlebe ich Stress als hilfreich und unterstützend?
 - Was tut mir gut, wenn es mir zu viel wird?
 - Wann hat mein Kind Stress? Woran erkenne ich dies? Was löst dies bei mir aus?
 - Welche Strategien nutzt mein Kind bereits, um mit Stress umzugehen? Wie geht es mir damit?
 - Welchen Umgang mit Belastungen wünsche ich meinem Kind?
-

Einblick in schulische Strategien

**Was möchte ich bei
der nächsten
Gelegenheit
ausprobieren?**

Was nehme ich mit?



Wie 9. Klässler*innen in 30 Jahren mit ihren Kindern bei Stress umgehen möchten ...

- Ruhig mit dem Kind reden und uns "zusammenschweissen".
- Erklären, wieso mir Lernen und gute Noten wichtig sind.
- Fragen, wieso es schlecht gegangen ist.
- Sagen, dass dies nicht so schlimm ist und für die nächste Prüfung motivieren.
- Am Abend allgemein fragen, ob das Kind Unterstützung braucht für die Schule – nicht nur für Prüfungen.
- Handy und Fernsehzeit reduzieren oder für ein paar Tage verbieten.

Mediothek in Luzern

- Bilder- und Sachbücher
- Filme und Spiele
- Werkstattordner
- Themenboxen



Kostenlose Ausleihe und Versand



Elternbroschüre

Alles stresst!



Ihnen wünsche ich genug Pausen und verbindende Momente mit ihren Kindern

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

