

**LUZERN**



## **3. Luzerner Elternbildungstag**

*Aufwachsen in unserer Leistungs-  
und Konsumgesellschaft*

Samstag  
24. November 2018  
Luzern

Für Eltern von Kindern bis 15 Jahre  
Kinderbetreuung ab 3 Jahren  
Diverse exklusive Workshops

## Einleitung

Bereits zum dritten Mal findet am 24. November 2018 der Luzerner Elternbildungstag statt. Zum Thema «Aufwachsen in unserer Leistungs- und Konsumgesellschaft» können sich Eltern von Kindern bis 15 Jahre in ausgewählten Workshops zu Themen rund um das Aufwachsen in der heutigen Gesellschaft informieren, mit anderen Eltern austauschen und vernetzen. Für die Kleinen wird eine Kinderbetreuung ab 3 Jahren organisiert. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

## Programm

08.30 Uhr	Eintreffen
08.45 – 09.45 Uhr	Grusswort von Regierungsrat Reto Wyss Referat «Erziehen in einer Konsumgesellschaft» von lic. phil Christelle Schläpfer, Beraterin SGfB und Inhaberin edufamily.ch
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

#### Umgang mit Geld und Konsum (5 – 17 Jahre)

*Daniel Betschart, Programmverantwortlicher  
Schuldenprävention und Konsum, Pro Juventute,  
Referent Jugendlohn*

Für einen sicheren Umgang mit Geld ist es wichtig, dass junge Menschen früh den bewussten Umgang mit Geld lernen. In diesem Workshop erfahren Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen, wie sie das Thema «Umgang mit Geld und Konsum» in ihren Erziehungsalltag integrieren können. Nebst verschiedenen Themen wie z.B. über Geld sprechen, Taschengeld und Selbstverantwortung, wird auch das Modell Jugendlohn® vorgestellt.

### Workshop 2

#### Unter Spannung durch Stress und Leistungsdruck (6 – 12 Jahre)

*Brigitte Waldis-Kottmann, Verantwortliche  
Ressort Betreuung und Erziehung, Akzent  
Prävention und Suchttherapie*

Bereits früh spüren unsere Kinder die Anforderungen der heutigen Leistungsgesellschaft und den

Erfolgsdruck. Welche Situationen belasten die Kinder und wie reagieren sie darauf? Was hilft den Kindern, damit sie konstruktiv mit Stress und Leistung umgehen können? Was können die Eltern dazu beitragen?

### Workshop 3

#### «Nicht ohne mein Smartphone» – Jugendliche und Medienkonsum (8 – 16 Jahre)

*Tina Ammer, Projektleiterin Bereich Medien und  
Informatik, Dienststelle Volksschulbildung*

Gemäss der JAMES-Studie 2016 der ZHAW und der Swisscom besitzen 99% der Schweizer Jugendlichen ein Smartphone und nutzen den Zugang zum Internet durchschnittlich 3 Stunden pro Tag. Im Netz werden oft Videos auf YouTube oder Netflix geschaut, aber auch soziale Netzwerke genutzt. Dies hat Einfluss auf den Familien- und Erziehungsalltag und stellt Eltern und Erziehungsberechtigte vor neue Herausforderungen. Im Workshop erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die digitale Welt von Jugendlichen. Zudem werden anhand von Beispielen aus dem Erziehungsalltag Möglichkeiten für den Umgang mit diesen Herausforderungen diskutiert.

### Workshop 4

#### Essen am Familientisch – Entspannt und mit gesundem Menschenverstand! (3 – 12 Jahre)

*Esther Jost, BSc Ernährungsberaterin SVDE,  
Programmleiterin «Ernährung und Bewegung  
für Kinder und Jugendliche»*

Ernährungsratschläge bekommen Eltern von allen Seiten. Manche Aussagen sind hilfreich, andere verunsichern und werfen Fragen auf. Man möchte ja für die Kinder nur das Beste. Aber wie kann man sich im heutigen Informations-Dschungel auf dem richtigen Pfad halten? In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, die wichtigsten Fakten zu klären und auf das Bauchgefühl zu hören, so dass am Familientisch allen wohl ist.

### Workshop 5

#### Hirn ist schuld! Na und? Kinder wäh- rend der Pubertät stressfrei begleiten (10 – 15 Jahre)

*Silvia Erni, Gordon Kommunikationstrainerin,  
Elternbildung CAS, Praxis SprechWeise für  
Elternbildung und Beratung*

Wenn Kinder in die Pubertät kommen, reagieren sie oft sehr emotional und empfindsam. Sie pendeln zwischen «chillen» und «ausflippen» und scheinen auf einem andern, für die Eltern unerreichbaren Planeten, zu leben. Wie kann ohne Druck und Stress mit diesem Entwicklungsschritt umgegangen werden? Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu erreichen und in gutem Kontakt zu bleiben? Im Workshop erhalten Sie Informationen über die Hirnentwicklung während der Pubertät und erarbeiten hilfreiche Kommunikationsstrategien, um die emotionalen Hochs und Tiefs durchzustehen.

### Workshop 6

#### Konsequent sein – aber wie – und wann? (3 – 12 Jahre)

*Aline Engler, Seminar- und Elterngruppen-  
leiterin, familyab.ch*

Wann lohnt es sich, konsequent zu sein? Wann kann ich nachgeben? Wie kann ich mit gutem Gefühl «nein» sagen? Was kann ich tun, damit mein Kind meine Entscheidung akzeptiert?

Wofür sind Eltern verantwortlich und wo können sie dem Kind Verantwortung abgeben? Für die Beantwortung dieser Fragen nimmt der Workshop Bezug auf die Werte von familylab und Jesper Juul. Wir nehmen uns Zeit für Fragen und Alltagsbeispiele der Teilnehmenden.

### Workshop 7

#### Kinderfragen zu Sexualität kompetent beantworten (8 – 12 Jahre)

*Bettina Roth, Fachfrau sexuelle Gesundheit  
SGCH, Soziokulturelle Animatorin FH*

*Jolanda Rentsch, Fachfrau für sexuelle und  
reproduktive Gesundheit Schweiz PLANeS,  
Hebamme FH*

Eltern erhalten in diesem Workshop Informationen zur psychosexuellen Entwicklung von Kindern zwischen 8 und 12 Jahren, kennen Ziele, Inhalte und Methoden der schulischen Körper- und Sexualaufklärung, gewinnen ein reflektiertes Verständnis im Umgang mit den kindlichen Ausdrucksformen von Sexualität und erhalten konkrete Tipps im Umgang mit Fragen von Kindern zur Sexualität. Nach dem Workshop sind die Teilnehmenden zudem über Beratungsstellen und themenspezifische Literatur informiert.

### Workshop 8

#### Das macht Kinder stark – Lebenskompetenzen fördern (0 – 8 Jahre)

*Nicole Tobler, Projektleiterin „Forza!  
Kleine Kinder stärken“, Akzent Prävention  
und Suchttherapie*

Welche Fähigkeiten brauchen Kinder, um die Anforderungen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft selbständig und mutig zu meistern? Gute Beziehungen, konstruktiver Umgang mit Gefühlen, Kreativität und «selber machen» bilden die Basis für eine gesunde Entwicklung. Im Workshop setzen wir uns damit auseinander, wie Eltern die Lebenskompetenzen der Kinder im Alltag stärken können.

## Anmeldung

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

Anmeldeschluss: Sonntag, 11. November 2018

Maximale Teilnehmerzahl: 140 Personen

Maximale Anzahl Kinder in der Kinderbetreuung: 40

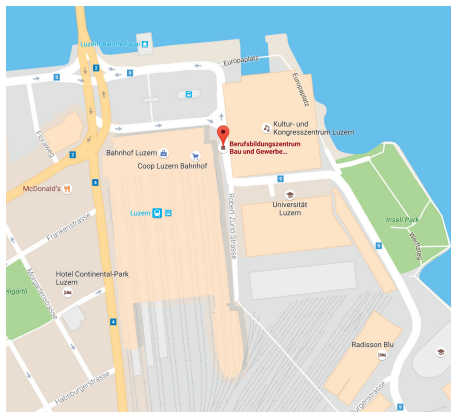
## Standort

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)



Bildungs- und Kulturdepartement

**Dienststelle Volksschulbildung**

**Dienststelle Berufs- und Weiterbildung**

Gesundheits- und Sozialdepartement

**Dienststelle Soziales und Gesellschaft**

**Dienststelle Gesundheit und Sport**

## Kosten

Fr. 30.00 pro Person, inkl. Kinderbetreuung

Fr. 45.00 pro Paar, inkl. Kinderbetreuung

## Kinderbetreuung

Die Kinderbetreuung übernimmt die Kita Central-park in deren Räumlichkeiten. Die Kinder werden am Veranstaltungsort abgeholt und wieder hingebbracht.

