

Online-Elternveranstaltung: Hilfe – mein Kind hat Stress!

Montag, der 10. November 2025,
19.00 – 20.30 Uhr



Bereits vor Jahren kamen Studien zum Ergebnis, dass fast die Hälfte der Kinder und Jugendlichen unter Stress leiden. Eine Verbesserung scheint nicht in Sicht. Was können Sie als Eltern bzw. Sorgeberechtigte in dieser Situation tun?

Wir Erwachsene nehmen den Stress unserer Kinder oft indirekt wahr: Wir bemerken, dass unser Kind zunehmend ängstlicher oder gereizter reagiert, oft niedergeschlagen ist und sich zurückzieht oder Konzentrationsprobleme hat. Auch Kopf- und Bauchschmerzen oder dauernde Müdigkeit können Signale sein. Mögliche Ursachen gibt es viele: z.B. Konkurrenz- und Leistungsdruck, Lernschwierigkeiten, Streit mit Gleichaltrigen inklusive Mobbing, familiäre Probleme oder Unzufriedenheit mit der eigenen Person. Hoher Stress kann außerdem durch Medien und Influencer, Zukunftsängste und Perspektivlosigkeit ausgelöst werden.

Erfahren Sie in dieser Online-Elternveranstaltung, was Stress ist und wie er entsteht, wann er hilfreich und wann eher schädlich ist und wie Sie als Eltern bzw. Erziehungsberechtigte ihren Kindern (und sich selbst) helfen können, besser damit umzugehen. Für alle Jahrgänge.

*Die beiden Referierenden sind Mitarbeitende des SuchtPräventionsZentrums am Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, Hamburg. **Stefan Krämer** hat das LI-Unterrichtsmaterial „time4you – Lebenskompetenzen stärken und Gruppenbildung fördern“ mitentwickelt und gibt Fortbildungen für Lehrkräfte und pädagogisches Fachpersonal. Außerdem ist er Trainer für Stressbewältigung. **Ricarda Vielhauer** ist Psychologin und systemische Beraterin und bietet neben Fortbildungen auch Beratung für Eltern in unterschiedlichen schulischen Kontexten an.*

Anmeldung:

Melden Sie sich für diese Online-Veranstaltung bis zum 06. November 2025 über die Fortbildungswiese Suchtprävention Hamburg an:

[Suchtprävention Fortbildung Hamburg](#)

Bitte beachten Sie, dass die Zahl der Teilnehmenden begrenzt ist. Sie erhalten dann wenige Tage vor der Veranstaltung einen Link für eine Online-Veranstaltung über Microsoft Teams.