

Elternabend der 4. Klassen und schulinterne Weiterbildung zum Thema 'Umgang mit Stress'

Autorin: [Annette Studer](#), Rektorin Kantonsschule Reussbühl Luzern

Im Hinblick auf die beiden anspruchsvollen Maturajahre fand für die Eltern unserer 4. Klässlerinnen und Klässler an der Kantonsschule Reussbühl Luzern am 13. März 2022 ein Informationsabend zum Thema «Gelassener Umgang mit Stress» statt. Die fachkundige Leitung oblag der Kinder- und Jugendpsychologin Eva Rothenbühler (ehemals Schulberatung Berufsbildung und Gymnasien) und Christina Thalman von der Luzerner Fachstelle «Akzent - Prävention und Suchttherapie».

Nach einem kurzen Forschungsüberblick zu Stresssituationen in der heutigen Gesellschaft und Herausforderungen in der Pubertät erhielten die Eltern praktische Tipps und Anregungen für Stressbewältigungsmöglichkeiten im Erziehungsalltag. Schliesslich wurden konkrete, von Schülerinnen und Schülern der Theatergruppe vorgetragene Fallbeispiele diskutiert und Lösungsansätze ausgetauscht.

In Ergänzung zum Elternabend fand am 17. März 2022 für die Klassenlehrpersonen über Mittag eine schulinterne Weiterbildung zum selben Thema statt. In einem sehr praxisorientierten Inputreferat vermittelte Christina Thalman den Lehrpersonen eine Fülle von Tipps, Unterrichtsmaterialien, Lektürehinweisen und Video-Links zum Thema «Stressbewältigung» für die Umsetzung in Klassenstunden, Studienwochen, Projekttagen etc.

Hoffen wir, dass unsere Schülerinnen und Schüler der Abschlussklassen die beiden Maturajahre ab dem Sommer 2022 nun möglichst stressfrei anpacken werden!

→ [Kantonsschule Reussbühl Luzern](#)