

# Alles stresst!

Wie Eltern ihre Kinder im Umgang mit Stress begleiten können.

Unsere Kinder sollen gestärkt aufwachsen, damit sie selbstbestimmt mit Herausforderungen umgehen können. Dazu gehört auch der Umgang mit Stress und Druck.

## THEMEN

- Stresssituationen in der heutigen Gesellschaft  
Schule, Freizeit, Familie
- Wertehaltungen im Zusammenhang mit Stress
- Was können Eltern tun?
  - Umgang mit Stress in der Familie und in der Schule
  - Bewältigungsmöglichkeiten kennenlernen
  - Anregungen für den Erziehungsalltag

**Mittwoch, 22. März 2023 von 19–21 Uhr**  
**Mehrzweckhalle Alberswil**