

## Online-Elternveranstaltung: Hilfe – mein Kind hat Stress!

Montag, der 04. Mai 2026,  
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 Referent **Stefan Krämer** ist Mitarbeiter des SuchtPräventionsZentrums am Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen, Hamburg. Er hat das LI-Unterrichtsmaterial „time4you – Lebenskompetenzen stärken und Gruppenbildung fördern“ mitentwickelt und gibt Fortbildungen für Lehrkräfte und pädagogisches Fachpersonal. Außerdem ist er Trainer für MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit.*

### Anmeldung:

Melden Sie sich für diese Online-Veranstaltung bis zum 30. April 2026 über die Fortbildungswiese Suchtprävention Hamburg an: [Kurse & Angebote | Fortbildung Suchtprävention HH](#)

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.

**Eine weitere Elternveranstaltung zum Thema ist für Montag, den 21.09.2026, um 19.00 Uhr geplant! Anmeldung ab 4 Wochen vor Termin über [suchtpraevention-fortbildung.de](#)**

Hinweise zum Datenschutz bei Online-Veranstaltungen finden Sie hier:

<https://www.hamburg.de/senatskanzlei/it-und-digitalisierung/fhh-m365-datenschutz/>