

E-Mail

Medien Stadt Luzern

Luzern, 19. April 2024

Medienmitteilung

Neuer Podcast mit Empfehlungen für mehr Leichtigkeit im Familienalltag

Ein Familienleben ohne Herausforderungen ist praktisch unmöglich. Doch wie lässt sich das Familienleben mit weniger Stress, Ärger und Unsicherheiten gestalten? Im neuen Podcast «Herausforderung Familie» der Stadt Luzern sprechen Fachpersonen der Abteilung Kinder Jugend Familie über Herausforderungen im Familienalltag. Sie geben wertvolle Empfehlungen und zeigen Wege zu einem entspannten Zusammenleben auf. Die fünf Episoden stehen ab heute auf allen Podcast-Plattformen zur Verfügung.

Der Podcast «Herausforderung Familie» richtet sich an Eltern, Erziehungsberechtigte, Bezugspersonen, werdende Eltern und alle, die sich für Familienthemen interessieren. Die fünf Folgen dauern je rund 15 bis 20 Minuten. Im Gespräch mit der Podcast-Gastgeberin Alice Reinhardt, geben Fachpersonen wertvolle Tipps, wie Eltern und Erziehungsberechtigte mehr Leichtigkeit und Humor in die Erziehung bringen können. Mit dem neuen Angebot schafft die Abteilung Kinder Jugend Familie einen einfachen und niederschweligen Zugang zu wertvollen Beratungsinputs für den Familienalltag. «Die Podcast Episoden bieten kurze und beratende Informationen, die sich leicht im Alltag integrieren lassen – unabhängig von Zeit und Ort», erklärt Christina Reusser, Bereichsleiterin der Kinder- und Jugendhilfe Stadt Luzern.

Fachpersonen zeigen praktische Lösungen auf

Der Podcast bietet allen Unterstützung, die praktische Lösungen für die Herausforderungen im Familienleben suchen. Die Zuhörenden werden durch alle Entwicklungsphasen begleitet – angefangen im Kleinkindalter bis zur Pubertät. In den Gesprächen stehen Fragen im Zentrum wie: Wie können Eltern und Erziehungsberechtigte den steigenden Leistungsdruck bei Kindern und Jugendlichen bewältigen? Was sollten sie tun, wenn ihr Kind quengelt und sie an ihre Grenzen kommen? Und wie reagieren sie unterstützend auf rebellische Jugendliche? In zwei Folgen kommt die Mütter- und Väterberaterin Jasmin Löttscher zu Wort. Sie zeigt auf, wie Eltern mit mehr Humor und Leichtigkeit in der Erziehung langfristig ein entspanntes Familienleben haben können. Im Jugendalter stehen andere Themen im Fokus. So erklärt Jugend- und Familienberaterin Anja Meinetsberger in einer Episode, welcher Einfluss der wachsende Leistungsdruck auf Jugendliche haben kann und wie Eltern unterstützend auf rebellierende Jugendliche reagieren können.

Darüber hinaus gibt Lukas Flury, Sozialarbeiter beim Kinder- und Jugendschutz der Stadt Luzern, einen interessanten Einblick in den Berufsalltag einer Beistandschaftsperson. Beistandschaftspersonen begleiten Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen und stehen Eltern sowie Erziehungsberechtigten, die sich herausgefordert fühlen oder Unterstützung bei der Erziehung benötigen, zur Seite.

Weiterführende Links

[Spotify «Herausforderung Familie»](#)

[Apple Podcast «Herausforderung Familie»](#)

[Jugend- und Familienberatung Contact](#)

[Mütter- und Väterberatung](#)

Der QR-Code führt sie zu weiteren Podcast-Plattformen:

