



## Hilfe, mein Kind ist ein Youtube- und Fortnite-Junkie!

### Praktische Tipps und Kniffs im Umgang mit der Generation Internet



Jede Jugendgeneration stösst die Eltern vor schier unlösbare Probleme. Waren vor 10 Jahren die Jungen ständig im Ausgang, so wünschen sich die Eltern heute sehnsüchtig, dass ihr Sohn oder ihre Tochter doch endlich mal wieder das Zimmer verlässt und sich im „Real Life“ mit Freunden trifft. Wie vermeide ich als Vater oder Mutter ausufernde Diskussionen und Eskalationen? Wann wird aus einem Hobby eine Sucht? Bringen Regeln und Abmachungen überhaupt etwas? Willkommen im 2018!

## Tatort Schule

### Ausgrenzung, Mobbing und Cybermobbing 4.0

Auf dem Pausenplatz demonstrativ ignoriert und auf Instagram und Snapchat öffentlich gedemütigt? Mobbing unter Kindern hat viele Gesichter. Es beginnt oft bereits im Kindergarten und setzt sich in der Schule fort. Hatte ein Kind früher ausserhalb des Mobbingtatorts noch Räume zum Aufatmen, so gibt es heute mit den a-sozialen Medien keine Unterbrechung mehr. Was lässt sich als femab von Ohnmacht, Polemik, Übereifer und pädagogischem Perfektionismus konkret tun?

## Burnout-Kids: Mythos oder Realität?

### Umgang mit Stress- und Überforderung

Leistungsdruck in der Schule gab es schon immer. Die Belastungen scheinen aber derart zugenommen zu haben, dass heute bereits jeder dritte Elfjährige unter Schlafproblemen und Stress leidet. Welche gesellschaftlichen Schlüsse müsste man ziehen und wie können Lehrpersonen, Eltern und Kinder aktiv Gegensteuer geben? Mit dem Stress-Bewältigungs-Koffer (SBK) erhalten Sie praktische Tools für den Umgang mit Stressoren und Stress-Gedanken.

### Wer bin ich?

Nach 13 jähriger Tätigkeit in Jugendheimen und im Jugendstraffvollzug in der Schweiz, in den USA und in Peru, arbeite ich heute als Psychologe und Psychotherapeut in eigener Praxis in Meilen, als Supervisor in Jugendheimen sowie als Seminarleiter und Dozent in Unternehmen und Schulen. Privat bin ich verheiratet und Vater von zwei schulpflichtigen Kindern.

