

E-Mail

Medien Stadt Luzern

Luzern, 14. Januar 2026

Medienmitteilung Podcast «Herausforderung Familie» zurück mit zweiter Staffel

Der Podcast «Herausforderung Familie» der Dienstabteilung Kinder Jugend Familie der Stadt Luzern geht in die zweite Runde. Ab heute beginnt die neue Staffel auf allen gängigen Podcast-Plattformen. Alle zwei Wochen, jeden Mittwoch, erscheint eine neue Folge. Die fünf Episoden widmen sich Fragen, die Familien im Alltag beschäftigen und geben Empfehlungen für mehr Leichtigkeit – von Medienkonsum über bedürfnisorientiertes Erziehen bis hin zum Umgang bei einer Trennung.

Der Podcast «Herausforderung Familie» richtet sich an Eltern, Erziehungsberechtigte, Bezugspersonen, werdende Eltern und alle, die sich für Familienthemen interessieren. Die fünf Folgen dauern rund 20 Minuten. Podcasterin Carla Keller von der Podcastschmiede spricht mit Fachpersonen aus dem Bereich Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Luzern über alltagsnahe Empfehlungen, wie Herausforderungen im Familienleben entspannter bewältigt werden können. «Die vielen positiven Rückmeldungen zur ersten Staffel haben uns gezeigt, wie gross der Bedarf an verständlichen, gut umsetzbaren Informationen ist. Wir freuen uns, das Format in der zweiten Staffel weiterzuführen», sagt Christina Reusser, Bereichsleiterin Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Luzern.

Fünf neue Folgen mit fachlichen Tipps zu unterschiedlichen Entwicklungsphasen

Auch die neue Staffel begleitet Familien von der frühen Kindheit bis ins Jugendalter. Die fünf Folgen thematisieren Fragen wie: Wie beeinflusst Medienkonsum Kinder und Jugendliche im Alltag? Woran erkennt man den Unterschied zwischen einem Wunsch und einem Bedürfnis? Bei welchen Entscheidungen sollen Kinder mitbestimmen dürfen – und bei welchen nicht? Wie können Kinder ein gesundes Körpergefühl entwickeln? Und wie gelingt es getrennten Eltern, ein funktionierendes Eltern-Team zu bleiben?

In der ersten Episode beruhigt Mütter- und Väterberaterin Veronika Regamey, dass Medienkonsum für Kinder nicht grundsätzlich problematisch ist. Sie zeigt ausserdem, was dabei im Gehirn von Kleinkindern passiert. Jasmin Lötscher, Teamleiterin der Mütter- und Väterberatung, erklärt in der zweiten Folge, wie Eltern Wünsche von Bedürfnissen unterscheiden und ihren Kindern Grenzen sicher vermitteln können. In der dritten Episode berichtet Jenna Ras, Berufsbeiständin beim Kinder- und Jugendschutz, aus ihrem Arbeitsalltag. Sie erläutert, weshalb die Mitbestimmung von Kindern und Jugendlichen entscheidend ist für tragfähige Lösungen. Darüber hinaus gibt sie wertvolle Tipps, die sich gut in den Familienalltag integrieren lassen. Mit Anja Meinetsberger, Leiterin der Jugend- und Familienberatung Contact, spricht

Podcasterin Carla Keller in der vierten Folge über Körperbild, Geschlechtsfindung und den Umgang mit äusseren Bewertungen. Zum Abschluss der zweiten Podcast-Staffel erläutert Andrea Scheibe, Beraterin bei Jugend- und Familienberatung Contact, wie getrennte Eltern zu einem verlässlichen Eltern-Team werden und wie Kinder in dieser Situation entlastet werden können.

Erste Folge ab heute online

Der Podcast startet heute mit dem Thema «Wie lange darf mein Kind TV schauen?». Die weiteren Folgen erscheinen im Zweiwochenrhythmus. Wir laden alle Interessierten ein, reinzuhören und von den praktischen Tipps unserer Fachpersonen zu profitieren.



Hier geht es zum Podcast:

[Spotify «Herausforderung Familie»](#)

[Apple Podcast «Herausforderung Familie»](#)

[Youtube «Herausforderung Familie»](#)

Weitere Informationen zu den kostenlosen Beratungsangeboten der Stadt Luzern:

Mütter- und Väterberatung: www.muettervaeterberatung-luzern.ch

Jugend- und Familienberatung Contact: www.contactluzern.ch