

**ELTERN
NOTRUF**

24/7 BERATUNG

Elternbildungs- veranstaltungen

In Schulen, Kitas, Familien-
zentren oder im Elternnotruf



Für Eltern von Kindern aller Altersstufen

«Das kann ich doch nicht durchlassen!»

Wege aus dem Machtkampf

Kinder testen elterliche Grenzen immer wieder aufs Neue. Dies kann herausfordernd sein! Nicht selten verstricken sich Eltern in einen Machtkampf, kommen dadurch an ihre Grenzen und sind auf der Suche nach Strategien, wie sie in angespannten Situationen wirkungsvoll reagieren können.

An dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden Inputs, wie sie in Konfliktsituationen Eskalationen und Machtkämpfe vermeiden und Ruhe bewahren können.



«Chill mal!»

Wie können Eltern ihre Kinder in der Adoleszenz begleiten?

Mit der Adoleszenz der Kinder fängt auch für Eltern eine neue Lebensphase an. Wie gelingt es, die Jugendlichen loszulassen und ihnen gleichzeitig Halt zu geben? Wann ist Zuversicht und wo Präsenz angesagt? Wie können Eltern Eskalationen vorbeugen oder daraus aussteigen und gleichzeitig in Beziehung bleiben?

Diese Fragen und weitere Inputs und Denkanstöße führen Eltern durch diesen Anlass und ermöglichen eine praxisnahe Auseinandersetzung mit einer spannenden Entwicklungsphase.



Für Eltern von Kindern im Alter von ca. 2 bis 7 Jahren

Wenn mein Kind zum Vulkan wird

Umgang mit heftigen Gefühlen

Plötzlich wälzt sich das Kind am Boden, stampft, schreit und scheint nicht mehr erreichbar. Die heftigen Gefühle der Kinder können bei Eltern ebenso heftige Gefühle auslösen – von Wut über Ohnmacht zu Ärger oder auch zu Scham und Verunsicherung.

Wie kann man sein Kind durch herausfordernde Entwicklungsphasen begleiten? Welche Reaktionen sind in solchen Momenten hilfreich, was verschlimmert die Situation? Und was brauchen Eltern, um solche Situationen gut zu bewältigen?

Diese Fragen und weitere Inputs und Denkanstöße führen Eltern durch diesen Anlass und ermöglichen eine unterstützende und praxisnahe Auseinandersetzung mit dem Thema.



Für Eltern von Kindern aller Altersstufen

Achtsames Selbstmitgefühl für Eltern – eine Einführung

Für das Kind sorgen, indem man für sich selbst sorgt

Das Kleinkind hat heftige Wutanfälle, mit dem Schulkind gibt es immer wieder Machtkämpfe, der Jugendliche wird frech: Der Druck, unter dem Eltern stehen, kann enorm sein. Achtsames Selbstmitgefühl kann in jeder Phase der Elternschaft eine hilfreiche Ressource sein. Es hilft Eltern, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und für sich selbst zu sorgen. Dies ermöglicht es, sich mit dem Kind zu verbinden und die nächsten Schritte bewusst zu wählen.

In dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden Inputs und lernen praktische Übungen aus dem Mindful Self-Compassion Programm kennen, um mehr Ruhe, Präsenz und Verbundenheit im Alltag zu erlangen.



«Familienglück»

Was können wir dazu beitragen?

Was verstehen wir unter «Glück» und was braucht eine Familie und ihre Mitglieder, um glücklich zu sein? Können wir Glücklichkeit erlernen oder hängt es von äusseren Bedingungen ab?

An diesem Anlass befassen wir uns auf alltagsnahe Weise mit diesen und weiteren Fragen. Teilnehmende erhalten Anregungen, wie sie sowohl in harmonischen als auch in schwierigen Zeiten Raum für alle Gefühle schaffen, Beziehungen stärken und mehr Gelassenheit, Dankbarkeit und Freude im Familienalltag erleben können. Theoretische Inputs, Beispiele aus dem Alltag und weitere Denkanstösse ermöglichen eine praxisnahe und lustvolle Auseinandersetzung mit der Thematik.



Für Eltern von Kindern im Alter von ca. 4 bis 10 Jahren

«Kinder stärken»

Was sind «starke Kinder» und welche Eigenschaften gehören dazu? Wie können Eltern ihre Kinder wahrnehmen, ihnen Sicherheit geben und sie liebevoll unterstützen, sich zu entfalten und ihre Grenzen schrittweise zu erweitern? Und wie gehen Eltern damit um, wenn sie dabei selbst an Grenzen stossen?

An diesem Anlass befassen wir uns mit diesen und weiteren Fragen. Teilnehmende erhalten Anregungen, wie sie ihre Kinder – und sich selbst – stärken und dabei allen Gefühlen Raum geben können. Inputs, Geschichten und weitere Denkanstösse ermöglichen eine anregende und praktische Auseinandersetzung mit dem Thema.



Für Eltern von Kindern im Alter von ca. 4 bis 12 Jahren

Neue Autorität für Eltern

Input und Austausch in einer Elterngruppe

«Wie kann ich Widerstand leisten, der nicht in Machtkämpfen mündet?» «Was kann ich tun, wenn ich an meine Grenzen komme?» «Wie machen das die anderen Eltern?» «Ich habe manchmal das Gefühl, nicht mehr gehört zu werden, was kann ich tun?» «Wie kann ich aus Eskalationen aussteigen?»


An drei Abenden werden diese und weitere Fragen mit Blick auf die «Neue Autorität» im Austausch mit anderen Eltern und der Kursleitung vertieft.

Wo und wann: Die Elterngruppen finden jeweils an drei Dienstagabenden im Frühling und im Herbst im Elternnotruf in Zürich statt. Siehe Website.

Kosten für drei Abende: CHF 120.– für Einzelpersonen, CHF 210.– für Elternpaare

Kontaktperson: joelle.amstutz@elternnotruf.ch



A close-up photograph of a woman with long brown hair hugging a young boy with freckles. They are outdoors, and the background is softly blurred with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The woman is looking towards the boy with a gentle expression. The boy has his eyes closed and a peaceful smile, leaning his head against her. A large yellow circle is overlaid on the bottom half of the image, containing text.

«Der Abend
hat mir geholfen,
das Verhalten meines
Kindes besser zu
verstehen. Ich freue mich
darauf, die praktischen
Tipps auszuprobieren.»

Mutter nach einem
Elternbildungsanlass

Datum & Zeit

Nach Vereinbarung

Veranstaltungsort

In Ihrer Einrichtung

Kosten

Auf Anfrage

Kontaktperson

Rita Girzone

Integrative Beraterin IBP, SGfB

Klinische Sozialarbeiterin, M.A.

rita.girzone@elternnotruf.ch

Der Elternnotruf ist eine Anlaufstelle für Eltern oder Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen in jedem Alter sowie für Fachleute. Er wurde 1983 als privater, politisch und konfessionell neutraler Verein gegründet.

Ihre Spende sorgt dafür, dass Eltern in Erziehungsnot Hilfe erhalten.

Postkonto 80-32539-6

IBAN ZKB CH29 0070 0111 4010 1823 1



ELTERNNOTRUF Zürich

Weinbergstrasse 135

8006 Zürich

Zentrale: 044 365 34 00

Beratungstelefon: 0848 35 45 55

www.elternnotruf.ch

E-Mail: 24h@elternnotruf.ch

