

# Veranstaltungen Elternbildung

In Schulen, Kitas, Familienzentren  
oder im Elternnotruf



# «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 Glückseligkeit erlernen oder hängt es von äusseren Bedingungen ab?



Für Eltern von  
Kindern aller  
Altersstufen

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.

### **Kontaktperson**

Rita Girzone, [rita.girzone@elternnotruf.ch](mailto:rita.girzone@elternnotruf.ch)



## «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?

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

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.

### **Kontaktperson**

Rita Girzone, [rita.girzone@elternnotruf.ch](mailto:rita.girzone@elternnotruf.ch)

# 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 Abenden im Frühling und im Herbst sowohl direkt im Elternnotruf in Zürich als auch online statt.

### Kosten für drei Abende

CHF 120.– für Einzelpersonen, CHF 210.– für Elternpaare

### Kontaktperson

joelle.amstutz@elternnotruf.ch

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



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

Mutter nach einem Elternbildungsanlass



# «Das kann ich doch nicht durchgehen lassen!»



## 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.

Für Eltern von  
Kindern aller  
Altersstufen

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

### Kontaktperson

Rita Girzone, [rita.girzone@elternnotruf.ch](mailto:rita.girzone@elternnotruf.ch)

# «Chill mal!»

## Wie können Eltern ihre Kinder in der Adoleszenz begleiten?

Mit der Adoleszenz der Kinder beginnt auch für Eltern eine neue Lebensphase. Tiefgreifende Veränderungen im jugendlichen Körper und Gehirn fordern heraus und ermöglichen wertvolle Entwicklungen. Wie gelingt es, die Jugendlichen loszulassen und ihnen gleichzeitig Halt zu geben? Wann ist Zuversicht und wann mehr Präsenz angesagt? Wie können Eltern Eskalationen vorbeugen oder daraus aussteigen und gleichzeitig in Beziehung bleiben?



Eltern erhalten bei dieser Veranstaltung Inputs und Denkanstöße zu diesen und weiteren Fragen, was eine praxisnahe Auseinandersetzung mit dieser spannenden Entwicklungsphase ermöglicht.

### Kontaktperson

Rita Girzone, [rita.girzone@elternnotruf.ch](mailto:rita.girzone@elternnotruf.ch)

Für Eltern  
von Kindern  
im Alter von ca.  
10 bis  
16 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 intensive Gefühle auslösen – von Ärger und Wut bis hin zu Verunsicherung, Ohnmacht und Scham. Wie kann man sein Kind durch herausfordernde Erlebnisse und Gefühlszustände begleiten? Welche Strategien 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.

### Kontaktperson

Rita Girzone, [rita.girzone@elternnotruf.ch](mailto:rita.girzone@elternnotruf.ch)

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



# 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.

Für Eltern von  
Kindern aller  
Alterstufen

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.

### **Kontaktperson**

Rita Girzone, [rita.girzone@elternnotruf.ch](mailto:rita.girzone@elternnotruf.ch)

# Informationen & Kontakt

## Datum & Zeit

Nach Vereinbarung

## Veranstaltungsort

In Ihrer Einrichtung

## Kosten

Siehe Preisliste auf  
unserer Website



## Kontaktperson

Rita Girzone

Integrative Beraterin IBP, SGfB  
Klinische Sozialarbeiterin, M.A.

[rita.girzone@elternnotruf.ch](mailto:rita.girzone@elternnotruf.ch)

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

**Ihre Spende sorgt dafür, dass Eltern und Erziehungsberechtigte in Not eine Beratung 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

E-Mail: [24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch)  
[elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch)

