

**ELTERN  
NOTRUF**

**24/7 BERATUNG**

40  
Jahre

# Elternbildungs- veranstaltungen

Altersstufen: Kindergarten,  
Primarschule und Oberstufe



# «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 in Beziehung bleiben?

Diese Fragen und weitere Inputs und Denkanstöße begleiten Eltern an diesem Anlass und ermöglichen eine praxisnahe Auseinandersetzung mit einer spannenden Entwicklungsphase.



# Umgang mit ungeduldigen Kindern

Der Elternnotruf berät seit über 35 Jahren Eltern und Fachpersonen persönlich, am Telefon und per Mail. Die Beraterinnen und Berater des Elternnotrufs können dadurch auf einen grossen Erfahrungsschatz zurückgreifen und theoretische Inputs mit Beispielen aus der Praxis verbinden.

Mögliche Themen des Bildungsanlasses: Reflexion zu Geduld und Ungeduld, Erklärungsansätze, pädagogische Handlungsmöglichkeiten und persönlichen Umgang mit Ungeduld finden.



# «Du schaffst das!»

## Wie Eltern ihre Kinder auf dem Weg zur Selbstständigkeit unterstützen können

Kinder haben das natürliche Bedürfnis, selbständig zu werden, Dinge selbst zu machen und eigenständig Entscheidungen zu fällen. Was könnte auf dem Weg dahin unterstützend wirken und welche Rolle können Eltern dabei einnehmen? Wann geht es eher darum, loszulassen und dem Kind die Möglichkeit zu geben, aus seinen Erfahrungen zu lernen? In welchen Momenten braucht es die Erfahrung und den Weitblick der Eltern, um das Kind zu schützen?

Diese Fragen sowie weitere Inputs und Denkanstöße begleiten Eltern an diesem Anlass und ermöglichen eine vertiefte und praxisnahe Auseinandersetzung mit der Thematik.



# «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?

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 vertiefte, praxisnahe und lustvolle Auseinandersetzung mit der Thematik.



## «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. Anregende Inputs, Geschichten und weitere Denkanstöße ermöglichen eine vertiefte und praktische Auseinandersetzung mit dem Thema.



## **Datum & Zeit**

Nach Vereinbarung

## **Veranstaltungsort**

Bei Ihnen vor Ort

## **Kosten**

600.– + Spesen

## **Leitung**

BeraterIn Elternnotruf

## **Kontaktperson**

Rita Girzone

Integrative Beraterin IBP, SGfB

Klinische Sozialarbeiterin, M.A.

rita.girzone@elternnotruf.ch

Direkt: 044 365 34 05

Zentrale: 044 365 34 00

Arbeitstage: Montag, Mittwoch  
und Donnerstag

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](http://www.elternnotruf.ch)

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