



# FAMILIENBILDUNG im FAMILIENZENTRUM

Hoffentlich ist das Corona-Thema bald ausgestanden; denn die letzten Monate haben Spuren hinterlassen. Gerade für Eltern mit kleinen Kindern war und ist die Zeit extrem herausfordernd. Und wir wissen noch nicht, wie es weitergeht. Wenn die Beschränkungen gelockert werden, ist es wichtig zu schauen, was Eltern in dieser noch immer schwierigen Zeit brauchen. Wichtig werden „Räume der Begegnung“ sein, um miteinander auszutauschen, was man erlebt hat, was Sorge bereitet und wie es weitergehen könnte. Das braucht Offenheit, Vertrauen und Mut. Vor allem aber ein Neues Miteinander. Mit diesem Sonderheft haben wir eine Auswahl an Themen und Formate zusammengestellt, mit denen „Räume der Begegnung“ geöffnet werden können – zur Not auch als Online-Veranstaltung über Zoom.

Planungshilfe II.-2020

In Zeiten von Corona

## ELTERNBILDUNG AUF BESTELLUNG

Veranstaltungsideen / Sonderheft

### Vorwort

- ▶ Einige Gedanken vorab ..... 3

### Elternkurse in Zeiten von Corona

- ▶ Mut tut gut ..... 4
- ▶ Starke Eltern – starke Kinder® ..... 5

### Den Familienalltag gestalten

- ▶ Eltern unter Strom ..... 6
- ▶ Regeln und Grenzen in der Familie ..... 6
- ▶ Erziehung von A bis Z ..... 6
- ▶ Mit Liebe und Konsequenz ..... 6

### Vom Umgang mit kindlichen Gefühlen

- ▶ Kinder fragen zu Sterben und Tod ..... 7
- ▶ Frust, Angst, Trauer, Zorn ..... 7
- ▶ Gerade jetzt brauchen Kinder Märchen ..... 7
- ▶ Umgang mit Ängsten bei Kindern ..... 7

### Eltern-Talk

▶ Zwischen Alltag und Zaubertag .....	8
▶ Die Kunst, nicht perfekt zu sein .....	8
▶ Mein Kind bringt mich auf die Palme .....	8
▶ Film-Talk: Wege aus der Brüllfalle .....	8
▶ Die beste Mutter sorgt auch für sich selber .....	9
▶ Kommunikation in schwierigen Zeiten .....	9

### Selbstmanagement für Eltern

▶ Themenoffene Abende .....	10
▶ Ich kann nicht mehr – oder: wenn alles zu viel wird .....	10
▶ In der Krise den Durchgang zur Chance finden .....	10
▶ Wohin mit den Ängsten? .....	11

### Organisatorisches

▶ Zoom-Online-Veranstaltungen ermöglichen .....	11
▶ Veranstaltungsanmeldung, Planungsfristen, Werbung .....	12

## **EINIGE GEDANKEN VORAB**

In seinem Buch „Propheten“ formuliert der Dichter Khalil Gibran einen schönen Gedanken: Kinder sind Wesen, die für das „Morgen“ gedacht sind. Als Eltern können wir ihre Entwicklung begleiten, damit sie sich selber auf die Spur kommen, um letztlich ihren eigenen Weg zu gehen! Viele Eltern möchten es in Sachen „Erziehung“ anders machen, als sie es selber erlebt haben. Auch haben sie ja ihre eigenen Bedürfnisse und (unerledigten) Themen; nicht zuletzt fühlen sie sich gestresst von den vielen Herausforderungen und Notwendigkeiten. Das alles irgendwie „übereinander zu bringen“, ist nicht immer leicht. Sich bei all dem (auch) von Freude und Herzwissen leiten zu lassen – das ist der Leitgedanke der pädagogischen Elternarbeit.

In „Zeiten von Corona“ kommt noch etwas hinzu: Die Sehnsucht nach Begegnung, Austausch, Gestaltung und Engagement. Der Wunsch nach einem Neuen Miteinander. Gerade junge Eltern brauchen die Verbundenheit mit anderen Eltern; sie wollen den Austausch über Grenzen und Metermaß hinweg. Zur Not auch mal über Zoom und einem Online-Treff. Zuvorderst aber steht der Wunsch nach Nähe und Verbundenheit in der Begegnung. Denn die Erfahrungen der letzten Monate sind für alle Beteiligten extrem einschneidend und verstörend gewesen; darüber möchte man im vertrauten Rahmen ins Gespräch kommen. Daher möchten wir für das kommende Halbjahr folgende Prinzipien, Formate und Inhalte nahelegen:

- **Kontinuität schafft Vertrauen**

Daher empfehlen wir Elternkurse, die über 8-10 Treffen gehen. Denn der gemeinsame Weg über Wochen hinweg lässt Vertrauen wachsen; das ist wichtig, um ganz offen über das zu sprechen, was passiert ist, wo der Schuh drückt und was in der Familie ansteht.

- **Thematische „Einstiege“ – vor allem aber Austausch und Gespräch**

Geeignete Themen sind Einstiege; sie helfen dabei, dass Eltern zusammenkommen. Da die Zeiten von Corona aber sehr schwierig waren und noch immer sind, sollte immer auch „Raum“ sein für ein moderiertes Gespräch und den freien Austausch untereinander.

- **Unsicherheit braucht Ermutigung**

Manches sitzt noch in den Knochen und wirkt nach. Nicht nur in der Kinderseele, auch bei den Erwachsenen. Sorgen, Befürchtungen und Ängste wurden berührt und melden sich. Das ein oder andere wird in seiner Tragweite erst jetzt sichtbar. Das alles benötigt reichlich Unterstützung und neuen Mut. Kinder wie Eltern brauchen nun eine solide Kultur der Ermutigung.

- **Drängende Themeninhalte haben Vorrang**

Welche Inhalte stehen gerade an und sind von den Eltern gewünscht? Geht es um Kinderängste, um das Thema Aggression oder um Grenzen, die neu gesetzt werden müssen? In Zeiten von Corona muss man die drängenden Themen ansprechen, um die Türen des Miteinanders zu öffnen.

- **Zur Not: auch online**

Wir wissen nicht, was kommt und wie es weitergeht. Um eine Veranstaltung notfalls auch online anbieten zu können, empfiehlt es sich, mit „Anmeldung“ zu arbeiten und die Emailadresse / Rufnummer von interessierten Eltern aufzunehmen. So lässt sich gegebenenfalls auch kurzfristig noch umsteuern und eine Veranstaltung eben online realisieren.



## Elternkurse

### Erfahrungsaustausch & Begegnung nach dem „Family-Home-Office“

Die Corona-Krise ist keineswegs vorüber. Erkennbar aber wird, dass es für viele recht schwer ist, als Familie auf sich gestellt zu sein und wenig Unterstützung durch Außenkontakte zu haben. Alles in allem war es auch nicht immer das „traute Familienleben“; es hat auch Konflikte und Reibungspunkte innerhalb der Familie gegeben. Manches Problem hat sich vielleicht erstmals gezeigt. Das alles möchte angeschaut werden, darüber möchte man sprechen. Allerdings braucht das einen geschützten Raum in vertrauter Runde unter Menschen, die in den Zeiten von Corona ungefähr das Gleiche erlebt haben.

Unsere Elternkurse, die über mehrere Kurseinheiten laufen, „Kontinuität“ ermöglichen und „Vertraulichkeit“ vereinbaren, bieten dazu eine gute Gelegenheit. Thematisch stehen die Förderung, das Wohl und die Entwicklung des Kindes im Vordergrund. Dabei werden aber keine vorgefertigten Erziehungsstrategien geboten; vielmehr können im dialogischen Miteinander eigene Erfahrungen reflektiert und integriert werden. Das hilft den Eltern, die eigene „Situation“ zu verarbeiten und ggf. neue Bewertungen und Lösungen zu finden.

### Mut tut gut

#### Elternkurse in Zeiten von Corona

Ermutigung ist das, was in diesen Zeiten ganz besonders gebraucht wird. Der Elternkurs

„Mut tut gut“ zielt darauf ab, über eine Reflektion und Einübung kommunikativer Muster die „Stärken des Kindes zu stärken“, um Mut und Selbstvertrauen zu fördern. Kleine Übungen sollen den Eltern helfen, anders und neu auf den (veränderten) Familienalltag zu schauen und Entlastung zu erfahren. Das Ermutigungstraining sensibilisiert Eltern und festigt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die des Kindes. Dabei können auch die Erfahrungen aus dem „Family-Home-Office“ reflektiert werden. Das hilft den Eltern, und in der Folge auch den Kindern, ihre jeweiligen Erfahrungen zu verarbeiten.



**Dauer** 6-10 Treffen à 3-4 UStd.

*(falls die Kontaktdaten der Teilnehmer vorliegen, kann der Kurs auch in einem Online-Kurs realisiert werden)*



Zsuzsanna Sallak-Rose  
Encouraging-Mastertrainerin (ADI)  
Dipl. Individualpsychologische Beraterin  
Trainerin für „Starke Eltern – starke Kinder“®

☎ 02225 /706347; Email: [zs.sallak@gmx.de](mailto:zs.sallak@gmx.de); [www.nurmut.org](http://www.nurmut.org)

als Vortrag

## Kinder brauchen auch Ermutigung

Der Faktor „Mut“ in der Erziehung

Eltern wünschen sich fröhliche, selbstständige und mutige Kinder; dafür ist es wichtig, ihre besonderen Stärken und Fähigkeiten zu entdecken und bewusst rückzumelden. Da traditionelle Erziehungsmethoden die Nebenwirkung haben, Kinder beiläufig zu entmutigen, ist es wichtig, die kommunikativen Muster in der Familie zu reflektieren und neue Formen zu entwickeln, die dabei helfen, die „Stärken des Kindes zu stärken“. Der Vortrag macht das deutlich; bei entsprechendem Interesse ist eine Fortsetzung durch den Elternkurs möglich.



### Kontakt:

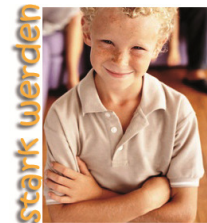
Zsuzsanna Sallak-Rose

Encouraging-Mastertrainerin (ADI), Individualpsych. Beraterin

☎ 02225 / 706347 | Email: zs.sallak@gmx.de | www.nurmut.org

## Starke Eltern – starke Kinder®

Elternkurs in Zeiten von Corona  
nach dem Konzept des DKSB



Der Elternkurs will helfen, den Familienalltag zu erleichtern, um mehr Freude und Sicherheit im Umgang miteinander zu erleben. Im methodischen Wechsel von Theorievermittlung und Praxisreflexion wird das ABC einer respektvollen Erziehung erarbeitet. Ziel ist es, das Verhaltensrepertoire von Eltern zu bereichern, um mehr Selbstvertrauen in der Erziehung zu ermöglichen. Dabei gilt es, den natürlichen Bedürfnissen der Kinder eine optimale Berücksichtigung zu gewährleisten. Gleichzeitig darf aber auch geschaut werden, wie der Alltag im „Family-Home-Office“ erlebt wurde, und was der Einzelne und das Familiensystem als ganzes brauchen.

### Referentinnen

mit Starke-Eltern-Kurs-Qualifikation:

- Nikola Eschweiler-Trutzenberg, Gestalttherapeutin, ☎ 0221 / 7592710
- Hannah Heinzke-Schulz, Diplom-Pädagogin, ☎ 0221 / 29879801
- Andrea Lück, Dipl.-Sozialpädagogin, ☎ 0221 / 8999519
- Birgit Aachen-Jünger, Pikler-Ausbildung, ☎ 0221 / 555701
- Hilde Pfister, Gestalttherapeutische Ausbildung, ☎ 0221 / 98931790
- Daniela Schubert, Pädagogin, ☎ 01578-8058084 / Daniela.Schubert@netcologne.de
- Margareta Müller, Dipl. Psychologin ☎ 0221 / 496915
- Stefanie Eich, Erzieherin und Fachwirtin für Erziehungswesen, ☎ 0221 / 9926750

**Dauer** 8-10 Treffen à 3 UStd.

*(falls die Kontaktdaten der Teilnehmer vorliegen, kann der Kurs „etwas modifiziert“ auch in einen Online-Kurs umgewandelt werden (→ der Titel muss leicht geändert werden)*

# Den Familienalltag gestalten

*Für das Leben mit Kindern gibt es ein paar Leitideen, die den Erziehungsalltag maßgeblich erleichtern. „Liebe“ und „Konsequenz“ sind unverzichtbare Elemente. Auch in Corona-Zeiten müssen Grenzen gesetzt werden; das geht am besten auf der Basis einer natürlichen „Beziehungsautorität“, die liebevoll grundgelegt wird. Hilfreich ist hierbei eine altersgemäß-authentische Kommunikation zwischen Eltern und Kindern.*

## Eltern unter Strom

Hektik und Stress sind keine guten Berater

Immer mehr Eltern fühlen sich im Alltag gestresst. Im Vortrag geht es um Möglichkeiten, gelassener mit allem umzugehen. Dazu gibt es Anregungen für das Zeitmanagement im Familienalltag, aber auch Ideen zur Gestaltung gemeinsamer Zeiten. Informationen aus der Glücksforschung, die eine neue Sicht auf manche Dinge ermöglichen, runden den Vortrag ab.

## Regeln und Grenzen in der Familie

Logische Konsequenzen statt Strafen

Wie können Eltern liebevoll Regeln und Grenzen setzen. Im Vortrag erfahren Eltern die Unterschiede zwischen logischen Konsequenzen und Strafen, sowie deren Auswirkungen. Nach dem Theorieteil werden auch praktische Situationen aus dem Alltag besprochen.

## Erziehung von A-Z

Praktische Anregungen zu Fragen des Familienalltags

Das Zusammenleben mit Kindern bringt Eltern immer wieder in Situationen, in denen sie verunsichert werden, ob ihre Reaktion tatsächlich angemessen, optimal förderlich o.ä. ist. Da macht es Sinn, sich einige typische Situationen einfach einmal näher anzuschauen. Der Vortrag mit Gespräch behandelt daher Themen von A (Angst, Aufstehen, Anziehen,) bis Z (Zähne putzen u.ä.). Entlang eigener Fragen bekommen Eltern praktische Anregungen, wie sich so manche Situation entspannen lässt.

## Mit Liebe und Konsequenz

Achtsam und klar erziehen

Heutige Eltern müssen „Erziehung“ anders angehen, als sie es in ihrer eigenen Kindheit erlebt haben. Es gibt aber Leitideen, die dabei helfen, Erziehung individuell zufriedenstellend zu gestalten und die Beziehung zwischen Eltern und Kind nachhaltig zu bereichern. Ein glückliches Zusammenspiel von „Liebe“ und „Konsequenz“ ist dabei unverzichtbar. Wie lässt sich beides verbinden?



**Andrea Lück,**

Diplom-Sozialpädagogin, systemische Organisationsberaterin und Erziehungsberaterin, Zusatzqualifikationen in Heilpädagogik, Familientherapie, lösungs- und ressourcenorientierter Kurztherapie, seit 2007 mit eigener Praxis in Köln Poll

**Kontakt:** ☎ 0221 / 89 99 519 **Email:** [privatpraxis@erziehungsberatung-koeln.de](mailto:privatpraxis@erziehungsberatung-koeln.de)

Weitere Themen, die als Vortrag angefragt werden können:

- Selbstständigkeit macht stark
- Kinder stärken gegen sexuellen Missbrauch
- Den Erziehungsalltag „vereinfachen“

**Zeitbedarf:**

Elternabend mit Gespräch (3 Ustd)  
Vortrag mit Praxisreflexion (2x3 Ustd)

# Vom Umgang mit kindlichen Gefühlen

## Weil Kinder emotionale Sicherheit brauchen

*Man muss es aus Kinder-Augen sehen: Auf einmal war alles anders. Kindergärten und Schulen waren wochenlang geschlossen. Keine Großelternbesuche. Kein Turnen, kein Schwimmen, kein Spielplatz. Stattdessen den ganzen Tag zu Hause... Das ist nicht nur für die Eltern eine Herausforderung. Die Corona-Krise war auch für die Kinder eine arge Belastung und Grenzsituation.*

### **Kindern fragen zu Sterben und Tod**

Altersgerecht über sensible Themen sprechen

Kinder kleiden ihre Trauer oft in Fragen. Dann zählt das ehrliche Bemühen, auf die Situation und die Gefühle des Kindes einzugehen. Die Veranstaltung möchte darlegen, welche Kinderfragen alterstypisch sind, wie sich Trauer verarbeiten lässt - und wie die Hoffnung kindgemäß vermittelt werden kann, dass mit dem Tod nicht alles aufhört.

**Kontakt:** Nicola Eschweiler-Trutzenberg,  
Pädagogin, Gestalttherapeutin; Tel.: 0221-7592710

### **Frust, Angst, Trauer und Zorn**

Von der Kostbarkeit „negativer“ Gefühle

Das Erleben kleiner Niederlagen und Enttäuschungen stärkt Kinder und hilft ihnen, spätere Lebenskrisen zu meistern. Auch negative Gefühle müssen sein! In ihnen liegt jene Lebenskraft, mit der wir für uns selbst eintreten.

**Kontakt:** Hilde Pfister, Dipl. Sozialarbeiterin, gestalttherapeutische  
Zusatzausbildung, Tel.: 0221-98931790; hildepfister@gmx.de

### **Gerade jetzt brauchen Kinder Märchen**

Von der tiefen Weisheit der Volksmärchen

In Märchen spiegeln sich auf bildhafte Weise unsere Ängste, Bedürfnisse, Abgründe und Sehnsüchte. Das Kind kann sich hierin wiederfinden und fühlt sich in seinen existenziellen Fragen ernst genommen. Es findet Hilfe, Anregung, Trost und Orientierung.

**Kontakt:** Hilde Pfister, Dipl. Sozialarbeiterin, gestalttherapeutische Zusatzausbildung  
Tel.: 0221-98931790; hildepfister@gmx.de

### **Umgang mit Ängsten bei Kindern**

Impulse und Gespräch

Viele Eltern wollen Kinder vor Ängsten schützen. Doch kindliche Ängste sind natürlich; sie können sogar die Entwicklung des Selbstwertgefühls unterstützen, wenn ein Weg der Bewältigung gefunden wird. Der Vortrag will zeigen, was Eltern tun können, wenn ein Kind aus Angst nicht schläft, sich vor vielerlei fürchtet, zum Außenseiter wird oder wenn es zu Augen bekommt, die Ängste hervorrufen.

**Kontakt:** Andrea Lück, Diplom-Sozialpädagogin und Erziehungsberaterin  
Tel.: 0221 / 89 99 519; privatpraxis@erziehungsberatung-koeln.de

### über alles sprechen?

Kinder merken, wenn Eltern besorgt oder reizbar sind. Daher sollte man altersgerecht erklären, was gerade passiert. Doch wie spricht man darüber, ohne zu ängstigen? Was tut man, wenn Enttäuschung und Wut über die Einschränkungen im Alltag übermächtig werden?

Eltern sind für emotionale Sicherheit zuständig. Wenn sie selber unter Angst leiden, kann sich das übertragen. Denn Kinder haben feine Antennen und spüren, wenn sich etwas in Schiefelage befindet.

Das bedeutet nicht, dass Eltern ihre eigenen Gefühle leugnen sollen. Im Idealfall können sie Vorbild sein, wie man mit seinen Emotionen umgeht. Da hilft schon der Hinweis, dass es normal ist, sich auch mal überfordert oder verängstigt zu fühlen. Das ermutigt Kinder, ebenfalls offen über ihre Gefühle zu sprechen. Indem man gemeinsam darauf schaut, dürfen Gefühle einfach sein.



## ELTERN-TALK

Miteinander ins Gespräch kommen  
und eigene Lösungen finden

Der Eltern-Talk gibt Raum, über die Erfahrungen des Corona-Alltags zu erzählen. Durch eine aus der Supervision kommenden Moderationstechnik werden im Gespräch Wege entwickelt, wie Eltern den Alltag mit Kindern aus einem anderen Blickwinkel betrachten und gelassener mit sich und den Kindern umgehen können. Das „Family-Home-Office“ war für alle aufreibend; da ist es hilfreich, wenn Eltern unterstützt werden, ihre Erfahrungen zu verarbeiten.

### ELTERN-TALK

#### Zwischen Alltag und Zaubertag

Neue Lösungsansätze für schwierige Situationen

Eltern werden ermuntert, von ihren Erfahrungen zu erzählen. Ob Geschwisterneid, Streit oder erhöhter Medienkonsum – alles kann zur Sprache kommen. Wieso klappt es mal gut und mal gar nicht? Wie kann man aus der Konfliktspirale aussteigen? Es sollen Lösungsansätze gefunden werden, die für den je eigenen Alltag „passen“ und die unterschiedlichen Bedürfnisse möglichst gut unter einen Hut bringen.

### ELTERN-TALK

#### Die Kunst, nicht perfekt zu sein

Hilfreiche Haltungen und Einstellungen im Erziehungsalltag

Der Wunsch, alles richtig zu machen und keine Schwächen zu zeigen, ist vielen Eltern eigen. Woher kommt diese perfektionistische Einstellung? Welche Erwartungen haben wir an unsere Kinder und an uns selber? Was wäre anders, wenn wir Fehler als Lernchancen sehen und entspannter mit unseren Frustrationen im Familienalltag umgehen könnten?

### ELTERN-TALK

#### Mein Kind bringt mich auf die Palme

Lösungsorientierte Kommunikation im (Eltern-)Alltag

Ideale Eltern verlieren nie die Nerven. Die Realität sieht anders aus: Obwohl wir unsere Kinder lieben, treiben sie uns bisweilen zur Verzweiflung. Es geht um klare Ansagen. Wo bleibe ich konsequent, und wo entscheide ich je nach Situation? Wo setze ich Grenzen und wo lasse ich Freiraum? Neue Blickwinkel sollen neue Handlungsoptionen eröffnen, um festgefahrene Situationen wieder in Gang zu bringen.

### Eltern-Film-Talk

#### Wege aus der Brüllfalle

Reflexionen entlang des Films  
von Wilfried Brüning

Wenn Kinder partout nicht hören, ist es nicht leicht, die Ruhe zu bewahren. Kinder sind oft schwer zu erreichen. „Lautwerden“ ist ein aufwändiger Erziehungsstil, irgendwann kraftraubend, oft ineffektiv und voller Nebenwirkungen. Damit setzt sich der Film auseinander und zeigt Alternativen im Umgang mit solchen typischen Alltagssituationen auf.

Der Film erleichtert Eltern den Einstieg in ein offenes Gespräch über schwierige Situationen. Daher werden Teile des Films separat gezeigt, um über die jeweiligen Inhalte besser ins Gespräch zu kommen. Dabei werden praktische und nachvollziehbare Lösungen auch für den eigenen Alltag erarbeitet.

#### Angebotsformen:

Elternabend (3 Ustd)  
Samstags-Talk (4 Ustd.)



## Die beste Mutter sorgt auch für sich selber

Egoismus oder kluge Fürsorge?

Wie schafft man es, positiv gestimmt zu sein, gesund und glücklich zu leben? Martin Seligman, Depressionsforscher und Mitbegründer der Positiven Psychologie, hat auf einige wichtige Faktoren verwiesen: Die eigenen Fähigkeiten und Stärken für das einsetzen, was uns wichtig ist; authentisch sein und unseren Herzensdingen Raum geben; Herausforderungen annehmen und den Erfolg feiern; Handlungsspielräume schaffen, experimentieren und lernen. Und Dankbarkeit als zentraler Faktor. Das stärkt die Beziehungen zu anderen und es stärkt uns selber. Im Eltern-Talk werden Möglichkeiten und Wege entwickelt, wie Eltern diese „Geheimnisse“ in ihrem Alltag umsetzen können.

**Zeitbedarf:** Je Eltern-Talk 3 Ustd.



Ulrike Backs,  
Diplom-Pädagogin, Systemische Supervisorin (SG)  
**Kontakt:** 02243-847850 / **Email:** ulrike.backs@web.de

### Kommunikation in herausfordernden Zeiten

Das Handwerkszeug im Corona-Alltag

Eine aktive und ehrliche Kommunikation bildet das Fundament eines gedeihlichen Familienlebens. In Zeiten großer Herausforderungen und Alltagsprobleme geht diese Qualität leider oft unter. Daher brauchen wir kleine Inseln des Miteinanders, auf denen wir das Tempo herausnehmen, uns auf Kontakt einlassen und einander wirklich begegnen. Der Vortrag bietet Ideen und Anregungen für Begegnung und Gespräch, die den Familienalltag ein wenig entspannen könne. Sie können helfen, festgefahrene Strukturen aufzuweichen und neue Pfade eines lebendigen Familie-Seins zu beschreiten.



Nicola Eschweiler-Trutzenberg,  
Pädagogin, Gestalttherapeutin; Elternkurs-Trainerin

**Kontakt:**  
Tel.: 0221-7592710  
Email: nicola.eschweiler-trutzenberg@gestalttherapie.de  
Website: www.gestaltwelle.de

# Selbstmanagement für Eltern

## Grenzen erkennen und für sich selber sorgen

*Auch für Eltern ist es wichtig, gut mit sich umzugehen, sich zu schützen, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und Belastungen richtig einzuschätzen. Es geht um den gesunden Blick auf das, was man sich noch zumuten mag, und wo die eigenen Grenzen liegen. Gerade in herausfordernden Zeiten steht es an, möglichst früh die Anzeichen von Überforderung zu erkennen und für Entlastung zu sorgen.*

### Eltern-Sein dagegen sehr...

Themenoffene Abende für Fragen zum Familienalltag

Niemand kennt niemanden, wo es grundsätzlich anders wäre. Deswegen muss man mit seinen Fragen und Sorgen auch nicht allein sein. Um wirklich einmal auf alles eingehen zu können, bietet sich ein themenoffener Abend an. Alle Fragen zum Familienalltag - und natürlich darüber hinaus - sind sehr willkommen.

**Kontakt:** Nicola Eschweiler-Trutzenberg,  
Pädagogin, Gestalttherapeutin, Supervisorin; Tel.: 0221-7592710

### "Ich kann nicht mehr" – oder: wenn alles zu viel wird

Umgang mit Druck und Überforderung in herausfordernden Zeiten

Lebensumstände, familiäre Situation, zusätzliche Herausforderung und permanente Verantwortung – all das kann uns extrem belasten und an unsere Grenzen bringen. Wenn man nicht mehr weiter weiß und der Selbstzweifel beginnt, wird es Zeit, kurz innezuhalten und noch mal aus einer ganz neuen Perspektive zu schauen: Was lässt sich anders machen, anders denken und anders gestalten?

**Kontakt:** Nicola Eschweiler-Trutzenberg,  
Pädagogin, Gestalttherapeutin, Supervisorin; Tel.: 0221-7592710

### In der Krise den Durchgang zur Chance finden

Wie wir in schwierigen Situationen besser zurechtkommen

Die äußere Krise der Pandemie betrifft alle Lebensbereiche. Sie reicht aber auch tief in unsere Existenz. Nicht nur das Verhältnis zur Außenwelt, zum Nächsten wurde aus der Bahn geworfen, auch unser Verhältnis zu uns selbst ist getroffen. Unangenehme Gefühle, die in der Alltagsroutine sonst unbeachtet blieben, tauchen mit neuer Dringlichkeit auf. Können philosophische und psychologische Erkenntnisse aus Tiefenpsychologie, Philosophie und Theologie dazu beitragen, diese Zeit besser zu bewältigen? Über diese und andere Fragen handelt der Vortragsabend. Im Anschluss an ein Impulsreferat besteht die Gelegenheit zum Gedankenaustausch im gemeinsamen Gespräch.



Franz-Josef Haas  
Therapeut für Psychotherapie (HPG), Diplomtheologe-Klinikpfarrer  
Via Persönlichkeitsentfaltung

☎ 0221-9328951 Email: [haas@via-weg.de](mailto:haas@via-weg.de) Internet: [www.via-weg.de](http://www.via-weg.de)

## Wohin mit den Ängsten?

Was uns trägt und beim Loslassen hilft

Das, was wir „da draußen“ in der Welt erleben, wirkt bisweilen beunruhigend. Gefühle wie Angst, Furcht oder Sorge stellen sich ein, verlangen unsere Aufmerksamkeit und wünschen sich einen liebevollen Blick. Was also kann uns helfen, mit dem „Stiefkind aller Gefühle“ auf erlösende Weise umzugehen, den Weg der Befreiung zu gehen und wieder Kraft zu finden? Es gibt immer etwas, das uns trägt. Dieser Vortragsabend soll helfen, dort genauer hinzuschauen. Im Anschluss an ein Impulsreferat besteht die Gelegenheit zum Gedankenaustausch im gemeinsamen Gespräch.

Franz-Josef Haas

Therapeut für Psychotherapie (HPG), Diplomtheologe-Klinikpfarrer

Via Persönlichkeitsentfaltung

☎ 0221-9328951 Email: haas@via-weg.de Internet: www.via-weg.de



---

## Elternbildung in Zeiten von Corona

Zoom-Online Veranstaltungen sollen möglich sein

---

Eltern brauchen im kommenden Halbjahr die Möglichkeit, sich zu begegnen und mit anderen Betroffenen auszutauschen. Das ist notwendig, um in diesen extrem schwierigen Zeiten durchhalten und seelisch verarbeiten zu können. Aus den Medien hören wir bereits von den psychischen Auswirkungen des „social distancing“, die zum Teil sehr gravierend sind. Es ist wohl so, dass der „Druck im Kessel“ steigt, je länger eine unerträgliche Situation (z.B. Verunsicherung, Angst, Enge, Verzicht) besteht. Das System „Familie“ kann unter solchen Bedingungen in Schräglage geraten und Symptome produzieren, die sich destruktiv und schädigend auswirken können.

Deswegen ist es nötig, für das kommende Halbjahr so zu planen und zu veröffentlichen, dass Eltern wissen, dass notfalls auf Zoom-Online-Veranstaltungen umgestellt werden kann. Das bietet Sicherheit. Das Kath. Bildungswerk hat damit schon einige gute Erfahrungen gemacht – und unsere Referenten werden darauf geschult. Daher bitten wir, in Ihren Planungen folgende Dinge zu beachten:

- Bitte planen Sie vermehrt Eltern-Veranstaltungen; Eltern brauchen diese Form des Austauschs und der pädagogischen Begleitung. Probleme, die sich in der Familie (vielleicht erstmalig) gezeigt haben, müssen einen Ort finden, wo sie zum Wohle des Kindes angesprochen werden können.
- Bitte planen Sie verstärkt auch „Elternkurse“; denn deren Kontinuität hilft, das nötige Vertrauen aufzubauen, um sich mit seinem Problem zu öffnen.
- Das Thema Mut und Ermutigung ist in der bestehenden Situation sehr wichtig. Im Basiskurs „Mut tut gut“ lernen Eltern auch die Strategien der Selbstermutigung. Das ist sehr heilvoll, aber auch grundlegend wichtig, um es „weitergeben“ zu können. Der Elternkurs „Starke Eltern – starke Kinder“ kann ebenfalls nach Bedarf online angeboten werden. Das ist uns zugesagt, nur müssen wir in diesem Fall den Titel aus urheberrechtlichen Gründen ändern.

*Vor allen Dingen:*

- Achten Sie bitte darauf, dass Sie **alle** Veranstaltungen (also auch Einzelvorträge) mit einer Anmeldeverpflichtung verbinden und die Kontaktdaten der interessierten Eltern aufnehmen. Denn nur so ist es ggf. möglich, tatsächlich auf einen Zoom-Online-Veranstaltung umzusteigen.

## Professionell & bedarfsorientiert

### ELTERNBILDUNG IM KATHOLISCHEN FAMILIENZENTRUM

- ☑ Durch den großen Referentenstamm ermöglicht das Katholische Bildungswerk eine hohe **thematische Variabilität** in der Elternbildung und allgemeinen Erwachsenenbildung.
- ☑ Ein System von **Ausbildung und Qualifizierung** der Referenten verbunden mit einer kontinuierlichen Programm- und Konzeptionsarbeit seitens der Fachabteilung leistet eine **Qualitätssicherung** und **-entwicklung**, die dem Familienzentrum zu gute kommt.
- ☑ Eine **differenzierte Werbeunterstützung** hilft bei der konkreten Durchführung vor Ort.
- ☑ Durch das **Zoom-Ticket-System** des Bildungswerks der Erdiözese e.V. haben wir die Möglichkeit, eine Veranstaltung je nach Notwendigkeit **auch online** durchzuführen.



#### SO GEHEN SIE IN DIE PLANUNG

Sämtliche Referentinnen / Referenten werden über das Kath. Bildungswerk Köln vermittelt. Nachdem Sie mit ihnen die Eckdaten zur geplanten Veranstaltung (Thema, Termin, Ort u.ä.) abgesprochen haben, können Sie diese über den **Planungsbogen** bei uns anmelden. Damit können wir Ihre Veranstaltung finanziell fördern und werbetechnisch unterstützen. Die Bewilligung und die Veranstaltungsunterlagen senden wir Ihnen zeitnah zu.



#### BITTE CORONA-PLANUNGSFRISTEN BEACHTEN

Voraussetzung für eine optimale Werbeunterstützung ist die Einhaltung der **Planungsfristen**. In den Zeiten von Corona und aufgrund der Verzögerungen haben wir die Planungsfrist verlängert:

**15. Juni** - für Veranstaltungen im **zweiten** Halbjahr 2020

Auch danach werden wir noch Veranstaltung aufnehmen. Wir können Ihnen dann nur nicht die volle Werbeunterstützung zusagen. Dafür bitten wir um Verständnis



#### UNTERSTÜTZUNG BEI DER WERBUNG

Um den Richtlinien des Landes NRW/PädQuis zu genügen und Ihre Veranstaltungen auch externen TeilnehmerInnen zugänglich zu machen, unterstützen wir Sie in Sachen Werbung und Öffentlichkeitsarbeit. Sofern Ihre Planungen bzw. Planungsbögen rechtzeitig bei uns eingegangen sind, können wir folgenden Werbeservice garantieren:

- Plakaterstellung / -versand (farbig mit Logo) an alle Verbundeinrichtungen
- Veröffentlichung der Veranstaltungen in den Elternzeitschriften
- Veröffentlichung der Veranstaltungen im Programmheft und Internet



#### **Zu Rückfragen zur konkreten Veranstaltungsplanung in Kindertagesstätten und Familienzentren:**

Guido Schaefer, Fachbereich Eltern- und Familienbildung  
Kath. Bildungswerk Köln, Tunisstr. 4, 50667 Köln

Tel.: [0221 - 92 58 47-59](tel:0221-92584759) | Email: [schaefer@bildungswerk-koeln.de](mailto:schaefer@bildungswerk-koeln.de)