

### **Elternrunden / Femmes Tische**

Frauen & Männer sprechen über Gesundheit, Erziehung und Prävention

Das Gespräch über ein bestimmtes Thema wird von einer Moderatorin mit Hilfe von Bildkarten oder Filmen angeleitet. Diese Anlässe können im privaten oder öffentlichen Rahmen stattfinden (z.B. zu Hause, im Frauencafé, bei Elternanlässen, in Schulen, Sport- oder Kulturvereinen, Spielgruppen, Kindertagesstätten).

**Interessiert? Lesen Sie unser Inhaltsverzeichnis oder rufen Sie an: Priska Gräzer Baur, Tel. 233 24 38 gibt Ihnen gerne Auskunft**

Inhaltsverzeichnis

#### **Kindererziehung**

Freizeit mit Kindern - Seite 2

Wege aus der Brüllfalle - Seite 2

3 Schritte zu mehr Gelassenheit - Seite 3

Sprich mit mir und hör mir zu - Seite 3

Stark für das Leben - Seite 3

Fit für Kindergarten und Schule - Seite 4

Kinder und Medien - Umgang damit in der Familie - Seite 4

Kinder und Konsum - Seite 4

Lerngelegenheiten - Seite 4

Lernen ein Kinderspiel - Seite 5

#### **Kinder und Jugendliche**

Wie schütze ich mein Kind vor der Sucht? - Seite 5

Geld und Erziehung - Seite 5

Muskeln, Make-up und Klamotten - Seite 5

Pubertät - Seite 5

Jugend und Alkohol - Seite 6

#### **Erwachsene – Eltern**

Schulsystem Liechtenstein - Seite 6

Budgetkompetenz - Seite 6

Kraftquellen im Alltag - Seite 7

- 10 Schritte für psychische Gesundheit - Seite 7
- Liebe, Ehe, Partnerschaft - Seite 8
- Frauengesundheit & gesunder Lebensstart - Seite 7
- Gesunde Ernährung - Seite 8
- Fragen und Austausch zu Corona - Seite 8
- Schlaue Eltern – Schlaue Kinder - Seite 8

## **Kindererziehung**

### **Freizeit mit Kindern**

Moderationsset mit Karten zum Thema: Drinnen – Draussen – Ausflüge.

Die Einstiegskarten bieten die Gelegenheit, eine Zeitreise in die eigene Vergangenheit zu machen mit Fragen: Das machten wir bei Regenwetter, das war mein liebstes Spiel, das habe ich mit anderen Kindern gespielt... etc.

In der Diskussionsrunde gehen wir den Fragen nach: Was spielen deine Kinder gerne im Haus? Was stört das Kinderspiel? Was spielen die Kinder im Freien? Welche Ausflüge kennst du, die schön sind aber nichts kosten? Wann ist ein Ausflug besonders entspannt?

Bestimmt können alle Teilnehmenden neue Ideen mit nach Hause nehmen!

### **Wege aus der Brüllfalle – Wenn Eltern sich durchsetzen müssen**

Für Eltern von Kindern zwischen 2-10 Jahren, DVD 30 Min.

Wir alle lieben unsere Kinder und wir geben unser Bestes, um sie glücklich zu machen. Wir wünschen uns ein friedliches Miteinander. Wenn wir etwas möchten von ihnen, bitten wir sie darum, doch allzu oft fühlen wir uns ignoriert und provoziert, weil unsere Kinder uns gar nicht zuhören. Schnell passiert es, dass wir drohen, schimpfen oder die Kinder anbrüllen. Und schlussendlich haben wir weinende Kinder und ein schlechtes Gewissen.

Der Film zeigt nachgespielte Alltagsszenen, wie sie in jeder Familie vorkommen können. Schritt für Schritt wird ein Konzept vorgestellt, mit dessen Hilfe wir uns ohne Brüllen und Drohen Gehör verschaffen können. Dieses Konzept hilft uns, zu einem respektvollen Miteinander zu finden und stärkt gleichzeitig die Kommunikationsfähigkeit unserer Kinder.

### **3 Schritte zu mehr Gelassenheit**

Anhand von 3 Kinderbildern gehen Eltern ihren „Grenzerfahrungen“ in der Erziehung nach. Die Handlungskarten regen den Austausch über sinnvolle und weniger sinnvolle Handlungsweisen der Eltern an.

#### Haltung

Wir alle sind als Menschen unvollkommen. Eltern wollen das Beste für ihre Kinder und trotzdem passiert es, dass wir unsere Kinder anschreien, ihnen drohen oder mit Liebesentzug bestrafen. Eltern handeln aus Not oder aus Unwissenheit und brauchen wie die Kinder Verständnis für ihre Situation. In den Gesprächen rund um das Thema fühlen wir unseren ganz persönlichen Grenzen nach und lernen, wie wir uns selbst helfen können gelassener und achtsamer zu sein.

### **Sprich mit mir und hör mir zu**

Moderationsset mit 12 Themenkarten: Wie Eltern ihre Kinder beim Sprechen lernen unterstützen können. Die Broschüre zu den Themenkarten ist in 11 Sprachen erhältlich. Für Eltern von Kindern zwischen 0-5 Jahren.

Sprache ist ein wichtiges Thema bei der Entwicklung aller Kinder. Eltern schaffen die Grundlage für den Erwerb einer oder mehrerer Sprachen.

### **Stark für das Leben**

Moderationsset mit 16 Impulskarten

Das Kartenset geht den Fragen nach, was den eine gute Erziehung ist und verweist auf acht Kernpunkte: die die wesentlichen Merkmale einer „starken Erziehung“ beinhalten: Liebe schenken, Streiten dürfen, Zuhören können, Grenzen setzen, Freiraum geben, Gefühle zeigen, Zeit haben, Mut machen.

Zusätzlich gibt es auch einen DVD 28 Min., welcher in 13 Sprachen übersetzt ist.

Welches sind denn diese gesunden Bedingungen und Fähigkeiten, die zu risikoarmen Verhalten, zu lustvoller Tätigkeit und zu genussvollem Umgang mit Suchtmitteln, respektive, zu einer verbesserten Lebensbewältigung ganz allgemein befähigen? Welches sind Schutzfaktoren?

### **Fit für Kindergarten und Schule**

Moderationsset mit 20 Impulskarten

zum Thema: Spiel, Ausdauer, Sprache, Freiraum...

Konkrete Anregungen: Was können Eltern im Familienalltag für eine gesunde Entwicklung und den Bildungserfolg ihrer Kinder beitragen? Welche Faktoren sind wichtig für den Bildungserfolg? Die Weichen für die Schulzeit werden schon vor dem Kindergarteneintritt gestellt.

### **Kinder und Medien - Umgang damit in der Familie**

Moderationsset zu den Themen:

Gemeinsamer Medienalltag und Auseinandersetzung in der Familie, Chancen und Gefahren, Regeln und Umgang mit Sicherheitsvorkehrungen, Alternative Aktivitäten zum Medienkonsum.

Was sind die Aufgaben der Eltern und welche Tipps können da helfen?

### **Kinder und Konsum**

Moderationsset mit 15 Karten zum Thema:

- alle anderen haben das auch!
- ...die Kinder haben so viel und sind trotzdem unzufrieden...
- man kann nicht immer alles haben. Auch Verzichten ist wichtig...
- es ist schwer, Nein zu sagen, wenn das Kind bettelt oder schreit...

Fragen und Tipps für Eltern und Erziehungsverantwortliche.

### **Lerngelegenheiten**

Moderationsset mit Karten + Kurzfilmen zum Thema:

- Erkennen, welche vielfältigen Lerngelegenheiten der Familienalltag bietet
- Verstehen, wie wichtig es ist, dass Kinder diese Lerngelegenheiten nutzen können
- Wissen welche Erfahrungen in den ersten vier Lebensjahren für eine positive Entwicklung wichtig sind.
- Ideen und Anregungen zum Ausprobieren

Für Eltern von Kinder 1-4 Jahren

### **Lernen – ein Kinderspiel?**

DVD 18 Min. in 11 Sprachen

Der Film ist auf die Prävention von schulischen und sozialen Schwierigkeiten ausgerichtet. Dabei steht das kindliche Spiel im Mittelpunkt und die Unterstützung, die Eltern ihren Kindern geben können – unabhängig von ihrer kulturellen Zugehörigkeit und ihren Kenntnissen der deutschen Sprache. Der Film stellt mit Bildern aus dem alltäglichen Zusammenleben mit Kindern und einfachen Texten den Zusammenhang zwischen dem Spielen und dem Erwerb von kognitiven und sozialen Kompetenzen her und weist auf Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung und der Suchtprävention hin. Für Eltern von Kindern zwischen ca. 2-8 Jahren

## Kinder + Jugendliche

### „Wie schütze ich mein Kind vor der Sucht?“

Moderationsset mit 40 Austauschkarten: zum Thema Kinder stärken und zum Thema Sucht.

Suchtvorbeugung beginnt nicht erst, wenn Jugendliche das erste Mal mit einer Zigarette erwischt werden, stundenlang vor dem Computer sitzen oder mit dem ersten Rausch nach Hause kommen. Suchtvorbeugung setzt früh an und es geht um die Frage „Was brauchen unsere Kinder von Anfang an, um gesund gross und stark zu werden und gut durch alle Höhen und Tiefen des Lebens zu kommen?“

### Geld und Erziehung

Moderationsset zum Thema: Wie lernen Kinder und Jugendliche, mit Geld umzugehen? Wie können wir sie dabei unterstützen?

Die wichtigsten Grundlagen, um mit Geld umzugehen, lernen Kinder in verschiedenem Alter – und nicht erst, wenn sie den ersten Lohn erhalten. Begleiten wir die Kinder auf diesem Weg! Es gibt verschiedene Wege dazu. Was alle Kinder brauchen, sind offene Ohren auf ihre Fragen, sowie Begleitung und Erklärungen, die ihrem Alter und ihrer Entwicklung entsprechen.

### Muskeln, Make-up und Klamotten

#### Der ungesunde Traum von Schönheit und Muskeln

Moderationsset mit 8 Impulskarten

Die Karten greifen Themen und Fragestellungen in Zusammenhang mit Schönheitsidealen auf:

Jeder Mensch sieht anders aus. Diese Unterschiede machen unser Aussehen individuell und einzigartig. Der Anspruch an das äussere Erscheinungsbild ist in unserer Gesellschaft sehr hoch.

Selbstzweifel und Unsicherheiten gehören aufgrund der starken körperlichen Veränderungen und der Identitätsfindung in der Pubertät dazu. Väter und Mütter spielen im Familienalltag eine wichtige Rolle, dass sich ihr Kind in seinem Körper wohl fühlt und seinen Körper akzeptiert.

### Pubertät – wenn Eltern schwierig werden

Moderationsset mit 12 Impulskarten und Einstiegsfragen zum eigenen Kind

Jugendaussagen auf der einen Seite: *„alle anderen dürfen..., das tun doch alle..., ich hab's halt vergessen... er liebt mich...“* und möglichen Elternaussagen auf der Rückseite.

Ergänzt werden die Aussagen durch Erklärungen: *„Pubertät bedeutet...“* und *„Was Eltern tun können...“*. Als Einstieg dienen Fragen zum eigenen Kind.

Zur Auswahl gibt es auch ein DVD in 6 Sprachen, Dauer: 19 Min.

### **Jugend und Alkohol**

Moderationsset mit 13 Impulskarten

Damit Heranwachsende einen risikoarmen Umgang mit Alkohol lernen, benötigen sie die Unterstützung der Eltern. Risikoarm heisst, sich und andere nicht zu gefährden.

Eltern können ihre Kinder im Erlernen eines risikoarmen Konsums begleiten und unterstützen. Eltern werden ermutigt, eine offene Diskussion mit ihren jugendlichen Kindern über den Alkoholkonsum und seine Risiken zu führen. Sie werden auch ermutigt, im Jugendalter einen guten Kontakt zu ihren Kindern zu pflegen. Eltern sind sich ihrer Vorbildrolle bewusst.

## **Anliegen von Erwachsenen / Eltern**

### **Schulsystem Liechtenstein**

Moderationsset mit 15 Impulskarten

Fragen rund um das Schulsystem wie z.B: Schulreife, Elterngespräche, Betreuung, Beurteilung, Kontaktperson, besondere schulische Massnahmen etc.

Für die Eltern gibt es Informationen und Anregungen, was sie selber unternehmen können.

### **Budgetkompetenz**

Für die Moderation: Budget-Memory-Karten

*„Budgetplanung heisst: Seinem Geld den Weg weisen, statt sich zu wundern, wohin es gegangen ist“.  
(zitiert Budgetberatung.ch)*

Welches sind fixe Kosten, welches sind variable Kosten, welches sind Sparbeiträge? Wer macht in der Familie ein Budget? Wer trägt die Verantwortung über die Familienfinanzen? Welchen Wert geben wir unseren Einkäufen? Dies und vieles mehr sind Fragen rund um die Handhabung des Familienbudgets.

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Methoden kennen und gehen der Frage nach, wie sie ihr eigenes Budget führen können: mit Hilfe von einem Kontoblatt – oder mittels Bargeld-Couverts – oder mit Hilfe einer „Milchbüchlirechnung“.

### **Kraftquellen im Alltag**

Moderationsset mit 18 Bildkarten

*„Wo nehme ich die Kraft für meinen Erziehungsalltag her?“*

Bildkarten mit kurzen Texten und Fragen auf der Rückseite inspirieren die Teilnehmerinnen die eigenen Kraftquellen im Alltag zu finden. Als Einstieg gibt es eine Hör-CD mit Entspannungsmusik aus drei Kulturen.

### **10 Schritte für psychische Gesundheit**

Moderationsset 10 Karten = „10 Schritte für psychische Gesundheit“

Nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche braucht Pflege.

- informiert sein, wie wichtig die Pflege der psychischen Gesundheit ist
- zeigt auf, was im Alltag alles gemacht werden kann für die eigene psychische Gesundheit
- informiert sein, dass Krisen/psychische Krankheiten behandelbar sind und wo Hilfe geholt werden kann

### **Liebe, Ehe, Partnerschaft**

Moderationsset mit 18 Bildkarten

Wir Menschen sind sehr unterschiedlich. Es gibt viele Möglichkeiten Liebe, Ehe und Partnerschaft zu leben.

Die Bildkarten ermöglichen über verschiedene Formen von Liebe, Ehe und Partnerschaft zu diskutieren und verschiedene Perspektiven einzunehmen. Eigene Werte und Traditionen bestimmen die persönlichen Grenzen. „Das will ich – Das will ich nicht“. Dazu gibt es auch rechtliche Grenzen, die bestimmt sind durch Gesetze. Diese Gesetze schützen z.B. vor Gewalt.

### **Frauengesundheit & gesunder Lebensstart**

Moderationsset mit 20 Bildkarten

„Sich gesund zu fühlen“ beinhaltet die körperliche, psychische und soziale Ebene. Durch unsere Lebens- und Alltagsgestaltung können wir unsere Gesundheit und die unserer Kinder stark und aktiv beeinflussen.

Die Bildkarten ermöglichen über die verschiedenen Aspekte von Frauengesundheit und über die medizinische Begleitung der Kinder zu sprechen, zu diskutieren und verschiedene Perspektiven einzunehmen.

### **Gesunde Ernährung**

Moderationsset mit verschiedenen Materialien

Die Teilnehmenden werden sensibilisiert für gesunde Ernährung, regelmässige Mahlzeiten, sinnvolle Zwischenmahlzeiten und körperliche Aktivität. Auch die Ess- und Tischkultur wird thematisiert. Das Modul bietet viele Informationen und Austauschmöglichkeiten.

### **Fragen und Austausch zu Corona**

Moderationsset mit 22 Bildkarten, in verschiedenen Sprachen vorhanden

Die Bildkarten bieten Austauschmöglichkeiten zu den individuellen Erfahrungen, anerkennen, welche grosse Leistungen in dieser Zeit erbracht wurden, sprechen über Möglichkeiten, diese Zeit zu verarbeiten und bieten die Möglichkeit über offene Fragen und Unklarheiten zu sprechen.

### **Schlaue Eltern – Schlaue Kinder**

Moderationsset mit 12 Fotokarten und 4 Fragekarten, geeignet für Eltern von Kindern von 0 bis 18 Jahre

Eltern haben neben ihrer intuitiven elterlichen Kompetenz auch konkretes Wissen über die Entwicklung ihrer Kinder. Im Austausch unter Eltern lässt sich dieses Wissen noch erweitern und vertiefen.

Die Bildkarten laden die Eltern ein, bewusster die einzelnen Entwicklungsstufen von Kindern zu beschreiben und sich darüber auszutauschen. Ziel ist nicht der Vergleich, sondern das aufmerksame Hinschauen, wo das eigene Kind steht und was für die weitere Entwicklung förderlich bzw. hinderlich sein könnte.