

«Ich selbst bleiben, trotz Familie ...?»



Mittwoch, 10. November 2021, 20 Uhr
Aula Sekundarschule Eschenz, 8264 Eschenz

Das Leben in der Familie bringt viele Freuden. Wir geniessen die Gemeinsamkeit und das Heranwachsen unserer Kinder. Doch der Familienalltag birgt auch viele Herausforderungen. Konflikte und Stress lassen mich immer wieder vergessen, wer ich bin, was ich brauche und wie ich mir Sorge tragen kann. Dies macht müde und gereizt und hat Auswirkungen auf die ganze Familie.

In diesem Workshop erfahren Sie, warum die Selbstempathie wichtig ist und Sie erarbeiten für sich selbst Strategien, wie Sie sich mehr Sorge tragen können.

Referentin: Gabriela Moser, Mutter von 2 Kindern, Supervisorin, Coach, Erziehungsberaterin, Kommunikationstrainerin, Erwachsenenbildnerin,
www.gabrielamoser.ch, www.respektstattgewalt.ch

Papa hast du Lust zum kochen?



Abendkurs: Freitag 22. Okt. 2021,
17.30–21.30 Uhr oder
Mittagskurs: Samstag 23. Okt. 2021,
9.30–13.30 Uhr

Küche Hubschulhaus,
Frauenfelderstrasse 10, 8266 Steckborn

Kocherlebnis für Vater und Kind (6–12 Jahre). Sie sind eingeladen, zusammen ein Menu zu kreieren. Schon bald wird gemischt, gehackt, gewürzt, gebraten und es duftet fein. Auch der gestaltete Tisch gehört dazu: Vorspeise, Hauptspeise und Dessert stehen zum Essen bereit ... Mmmmh!

Kosten: 50.– für Vater und 1 Kind, jedes weitere Kind 15.–

Kursleitung: Verena Rieder-Engeli, Steckborn,
Hauswirtschaftslehrerin

Anmeldung: bis 18. September 2021
karin.goetsch@elternforum-untersee.ch

Die Platzzahl ist auf 16 Personen pro Kurs begrenzt.

«Ich selbst bleiben, trotz Familie ...?» • Papa hast du Lust zum kochen?

Wir sind ...

... Eltern der Region Untersee und Rhein, welche sich aktiv mit Erziehungsfragen auseinandersetzen. Uns ist ein Erfahrungsaustausch mit anderen Erziehenden und Fachleuten wichtig, denn alle Beteiligten profitieren voneinander.

Wir erleben ...

... mit unseren Kindern viel Freude, aber auch Unsicherheiten. Viele Eltern treten ohne besondere Vorbereitung in die Elternschaft ein. Aber auch «erfahrene» Erziehende werden durch Konflikte oder auch durch (berechtigte) Kritik der Kinder immer wieder verunsichert. Oft fühlen sich Eltern mit ihren Fragen alleine gelassen oder hilflos. Dauernde Veränderungen von Werten und Strukturen können zu Orientierungs- und Hilflosigkeit führen oder die Partnerschaft belasten.

Unsere Ziele

Das Elternforum Untersee und Rhein will ein Ort des Gesprächs, des Austausches und der Weiterbildung in Erziehungsfragen sein. Es bietet Denkanstösse und vermittelt Wissen und Hilfestellung zu Themen wie Erziehung, Partnerschaft, Konfliktmanagement, Gesundheitsförderung, sowie Gewalt- und Suchtprophylaxe. Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen soll gefördert werden.

Das Elternforum Untersee und Rhein ...

... wird unterstützt vom gemeinnützigen Frauenverein Steckborn, der Druckerei Steckborn, Pro Junior Schaffhausen Thurgau und zahlreichen weiteren Partnern und Sponsoren für die einzelnen Veranstaltungen.

**Druckerei
Steckborn**

Bote vom Untersee
und Rhein

www.druckerei-steckborn.ch
www.bote-online.ch

 **Pro Junior**
Schaffhausen Thurgau

www.projunior-sh-tg.ch

... ist Mitglied der TAGEO (Thurgauische Arbeitsgemeinschaft für Elternorganisationen)

 **TAGEO**
Thurgauische Arbeitsgemeinschaft
für Elternorganisationen

www.tageo.ch



Gemeinnütziger
Frauenverein Steckborn



Wer sind wir?

Jahresprogramm 2021 und Portrait

www.elternforum-untersee.ch

Achtsamer Familienalltag



Dienstag, 9. März 2021, 19.30 Uhr
Aula Sekundarschule, 8274 Tägerwilten

Kennen Sie das?

Sie sollten pünktlich an Ihrem Arbeitsplatz erscheinen und auf dem Weg dorthin ihr Kind in die Kita bringen. Doch Ihr Kind weigert sich, sich anzuziehen. Einmal mehr bringen die Hausaufgaben Sie und Ihr Kind an den Rand der Verzweiflung. Sie freuen sich nach einer anstrengenden Arbeitswoche auf einen gemeinsamen Familienausflug. Doch anstatt eines harmonischen Familientages nörgeln die Kinder. Sie sind im ständigen Kampf mit ihrem Nachwuchs rund ums Thema Handy, Medien.

Das achtsame Wahrnehmen, was in diesen Momenten geschieht und dann ein liebevoller Umgang mit sich, den Kindern, dem Partner, können diese dramatischen Momente entschärfen. Methoden aus dem BINJA-Achtsamkeitstraining unterstützen Sie und Ihre Familie, den Alltag bewusst und positiv zu gestalten.

Ruth Monstein, Entwicklerin des BINJA-Achtsamkeitstraining für Eltern – Kinder und Schulen führt im Vortrag aus, warum ein achtsamer Umgang mit sich und den Kindern in der heutigen Zeit so wichtig ist und zeigt Wege auf, wie Sie mit Ihrer Familie eine achtsame Familienkultur pflegen können.

Referentin: Ruth Monstein, Mutter, Grossmutter, Primarlehrerin. Coach und Achtsamkeitstrainerin in eigener Praxis, www.binja.ch, www.ruthmonstein.ch

Streit - Ausgrenzung - Mobbing



Donnerstag, 6. Mai 2021, 20 Uhr
Aula Schulhaus Hub, 8266 Steckborn

Streiten gehört zum Alltag. Doch was ist, wenn der Streit nicht aufhört? Und das Machtgefälle unter den Beteiligten zunimmt und jemand ausgeschlossen wird? Wie ist damit umzugehen, wenn ein Kind sich immer mehr zurückzieht und es klar wird, dass Mobbing stattfindet?

Kinder und Jugendliche können hart miteinander umgehen. Auf der anderen Seite haben sie manchmal auch nicht gelernt, wie sie gut streiten können. Die Gesellschaft – wir Erwachsenen – sind das Vorbild. Wie gehen wir damit um?

Im Referat werden die Ursachen und Mechanismen von Streit, Ausgrenzung und Mobbing dargelegt. Im Weiteren wird der Frage nachgegangen, wie Erwachsene Kinder und Jugendliche bei Streit begleiten können. Es werden Interventionsstrategien bei Mobbing vorgestellt und die Zusammenarbeit unter den Beteiligten beleuchtet.

Das Referat richtet sich an Eltern, Lehrpersonen und weitere Interessierte.

Referentin: Heike Maria Günther, Schulsozialarbeiterin, Supervisorin/Coach BSO, Mediatorin

Achtsamer Familienalltag · Streit - Ausgrenzung - Mobbing

Kinderängste

«Verstecken zu spielen ist etwas Wunderbares, ausser man wird nicht gefunden.»

Donnerstag, 23. September 2021, 20 Uhr
Gemeindehaus, Hauptstrasse 86, 8508 Homburg

Nicht gefunden werden heisst, verlassen und allein mit den wildesten Ängsten und Fantasien im Schrank oder hinter dem Vorhang zu stehen. Die Angst vor dem sich nahenden Monster kombiniert mit der Angst, ungeliebt und unwichtig zu sein. Was wäre, wenn niemand merkt, dass es mich gibt? Kinderängste unterscheiden sich von denen der Erwachsenen. Ihnen fehlt die klare Trennlinie zwischen Fantasie und Wirklichkeit, sowie auch die Lebenserfahrung, die ihnen helfen würde, ihre Gefühle zu erkennen und zu benennen.

Die Aufgabe der Eltern und weiteren Bezugspersonen besteht darin, das Kind in seiner Angst abzuholen und achtsam damit umzugehen. Anstelle vom wohlgemeinten Ablenken, Verniedlichen oder Abfertigen, die Angst zusammen mit dem Kind zu umarmen.

Wir alle brauchen Sicherheiten bei kleinen und grossen Ängsten, besonders aber unsere Kinder. Wie können wir als Eltern dieses Grundbedürfnis nach Sicherheit vermitteln und Ängsten mit der nötigen Ruhe begegnen? An diesem Vortrag erhalten Sie Hintergrundwissen, Anregungen und Tipps rund um das Thema Kinderängste. Es wird aufgezeigt, wie Angst zur gesunden Entwicklung des Kindes dazu gehört und wie Eltern ihre Angst vor der Angst des Kindes abbauen können.

Ergänzt wird das Referat von der Naturheilpraktikerin Ursula Bättig-Suter mit ihrem Erfahrungsschatz zum Thema Bachblüten und Kinderängste.

Referentinnen



Helena Weingartner Brunner, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin, Transaktionsanalytikerin und Erwachsenenbildnerin mit eigener Praxis, www.helena-weingartner.ch



Ursula Bättig-Suter, dipl. Heilpraktikerin mit Schwerpunkt traditionelle, europäische Naturheilkunde, www.ursula-baettig.ch

Kinderängste

Unser Angebot

Aktuelle Problemstellungen in Erziehungs- und Beziehungsfragen werden in Kursen, Vorträgen, Diskussionsrunden und Arbeitsgruppen aufgenommen.

Veranstaltungen

Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie in der Presse, über die Kontaktadresse und auf unserer Webseite www.elternforum-untersee.ch

In der Regel wird pro Veranstaltung ein Unkostenbeitrag von Fr. 5.– pro Person erhoben. Danke.

Unterstützung

Wir danken Ihnen herzlich für eine Spende: IBAN CH 81 0078 4192 0002 0740 8 oder freuen uns auf Ihre Kontaktnahme falls Sie bei uns mitwirken möchten.

Kontaktadresse

Nadine Köstli
Holderstöckliweg 3
8507 Hörhausen
Tel. 078 641 77 61
nadine.koestli@elternforum-untersee.ch