

DA GEHT ELTERN EIN LICHT AUF



# schwyzer elternbildungstag 2022

Berufsbildungszentrum bbzg, Goldau

5. November 2022

## organisation

### schwyzer elternbildungstag 2022 wird organisiert von:

- Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz, Triaplus AG
- FFS Erwachsenenbildung Schwyz

### Beteiligte Fachstellen / Organisationen Kanton Schwyz

- Abteilung Schulpsychologie
- Ambulante Psychiatrie und Psychotherapie
- Chindernetz Kanton Schwyz
- Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz
- elpos Zentralschweiz
- FTSK Frühberatungs- und Therapiestelle für Kinder
- gesundheit schwyz
- Kinder- und Jugendpsychiatrie Schwyz
- Kontaktstelle Selbsthilfe
- Mütter- und Väterberatung
- Pro Infirmis
- Spital Lachen

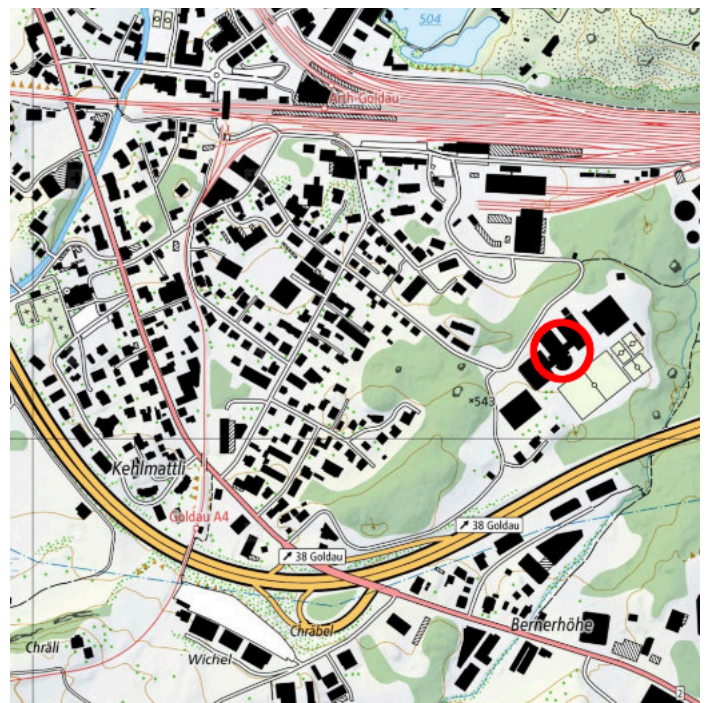
### Herzlichen Dank

Dieser Anlass kann dank der finanziellen Unterstützung durch das Amt für Berufsbildung Kanton Schwyz durchgeführt werden.

Der Anlass findet am 5. November 2022 statt.

### Berufsbildungszentrum bbzg, Goldau

Zaystrasse 44  
6410 Goldau



Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz

## anmeldung

Name \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Priorität 1: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 1: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 2: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 2: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 3: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 3: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 4: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 4: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_

### Lunch

Anzahl Fleisch \_\_\_\_\_ Anzahl Vegi \_\_\_\_\_

### Kinderbetreuung (inkl. Verpflegung)

Vorname \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Kopie für Sie (ausfüllen und behalten)

Name \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Priorität 1: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 1: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 2: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 2: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 3: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 3: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Priorität 4: Workshop Nr. \_\_\_\_\_ Priorität 4: Workshop Nr. \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_

### Lunch

Anzahl Fleisch \_\_\_\_\_ Anzahl Vegi \_\_\_\_\_

### Kinderbetreuung (inkl. Verpflegung)

Vorname \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

# vorwort

Liebe Eltern

Das Projekt Familie ist sicherlich etwas vom Spannendsten und Erfüllendsten, was das Leben bereithält. Andererseits erfahren wir tagtäglich, dass es auch Schwierigkeiten und Nöte mit sich bringt. Zudem sind die Lebenswelten von Kindern und Erwachsenen in den letzten Jahren deutlich komplexer geworden. Auf alte Rezepte und Bewährtes ist im Erziehungsalltag nicht immer Verlass. Die veränderten gesellschaftlichen Realitäten verlangen von Familien immer wieder neue Anpassungsleistungen, Lernprozesse und echte Antworten. Müttern und Vätern, die ihre Erziehung und die eigenen Verhaltensmuster hinterfragen und

## Programm

8.15 Uhr	<b>Willkommenskaffee / Öffnung Kinderhort</b>
8.45 Uhr	<b>Begrüssung</b> durch Herbert Huwiler, Regierungsrat Schwyz (SVP)
9.00 – 9.30 Uhr	<b>Referat</b> «Eltern sein dagegen sehr .... – Freuden und Herausforderungen als Eltern. Wie schaffen wir das?» Frau Dr. med. Ursula Bühlmann-Stähli, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie FMH
9.45 – 11.00 Uhr	<b>1. Workshop</b> (wie angemeldet)
11.00 – 11.30 Uhr	<b>Pause</b>
11.30 – 12.45 Uhr	<b>2. Workshop</b> (wie angemeldet)
12.45 – 13.30 Uhr	<b>Lunch, Infothek, Austausch</b>
13.30 Uhr	<b>Verabschiedung</b>

Programmänderungen vorbehalten

# workshops

## Workshop 1: Wie sag ich's meinem Kind? (0–10 Jahre)

Wie unterscheidet sich die kindliche von erwachsener Sexualität? Wie können Sie Ihr Kind begleiten, damit es einen positiven Körperbezug entwickelt? Wie reagiere und antworte ich auf kindliche Fragen zum Thema Sexualität? Sie lernen in diesem Workshop die sexuellen Entwicklungsschritte des Kindes von der Geburt bis zu Beginn der Pubertät kennen. Denn die «sexuelle Aufklärung» ist kein einzelnes Gespräch erst zu Beginn der Pubertät, sondern ein fortlaufender Lernprozess. Anhand von konkreten Beispielen aus dem Alltag wird praxisnah auf die Thematik eingegangen. Leitung: Jacqueline Kalberer, Sexologin MA.

## Workshop 2: Wie Kinder tablet- und handyfähig werden (5–10 Jahre)

Elektronik in Kinderhänden wird selbstverständlich. Sicher eine Chance. Aber auch Störungen können früher eintreten. Eltern sind herausgefordert die Medienaneignung in der Freizeit zu gestalten und zu begleiten. Unterhaltsam vorgebrachte Praxisberichte und Praxistipps mit Platz für Fragen. Leitung: Eine Fachperson von zischtig.ch.

## Workshop 3: Verhaltensauffälligkeiten – ADHS ... was heisst das für unsere Familie? (alle)

Wenn das Verhalten auffällig ist und die Familie, die Schule und das Umfeld an Grenzen stösst, wird ADHS / ADS ein Verdacht, der genauer geklärt werden muss. Was hilft, damit eine positive Entwicklung gelingen kann. Was ist auf diesem Weg für die Familie, das betroffene Kind und das Umfeld wichtig? Lisbeth Furrer, ADHS-Coach icp nimmt Ihre Fragen auf und informiert aus dem Beratungsalltag. Dabei werden Ihre Fragen und Erfahrungen einen wichtigen Platz haben. Leitung: Lisbeth Furrer-Bircher, Leiterin Fach- und Beratungsstelle elpos Zentralschweiz.

## Workshop 4: Bleiben Sie locker (alle)

Im Workshop lernen Sie zunächst die wichtigsten wissenschaftliche Grundlagen über die Entstehung von Stress und Entspannung, auf der Ebene von Körper und Geist kennen. Danach bietet der Referent eine Übersicht, über bewährte Entspannungsverfahren, die Sie für sich oder auch im Familienall-

«Betrachten Sie Ihre Familie als ein neues und spannendes Projekt, dessen einzelne Teilnehmer nicht von vornherein bestens qualifiziert sind.»

Jesper Juul

erweitern, laufen weniger Gefahr diese an die eigenen Kinder zu übertragen oder an der veränderten Lebenswelt ihrer Kinder aufzulaufen.

Jede Familie muss ihre eigene Strategie und Balance finden, die sowohl Eltern als auch Kinder glücklich macht. Der Schwyzer Elternbildungstag 2022 stellt dafür ein vielseitiges Angebot an Referaten und Workshops bereit. Besuchen Sie uns und tanken Sie Inspiration für die ganze Familie!

Ihr Schwyzer-Elternbildungsteam

tag mit Ihren Kindern, durchführen können. Diese Übungen werden im Kurs kurz ausprobiert, sodass Sie nach dem Workshop ein Gefühl dafür haben, was für Sie entspannungsfördernd wäre und welche Methode Sie in Zukunft für sich und Ihre Familie vertiefen und anwenden könnten. Leitung: Rafael Kamp, Einzel-, Paar und Familienberatung Schwyz, Triaplus AG.

## Workshop 5: Hausaufgaben – Lust oder Frust? (6–15 Jahre)

Hausaufgabensituationen führen häufig zu Frust auf beiden Seiten. Doch wie können wir Eltern die Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen? Wie können Machtkämpfe vermindert und die Beziehung aufrechterhalten werden? Ideen zur Stärkung des Kindes, zur Förderung der Selbstständigkeit, wie auch Lernstrategien werden aufgezeigt. Leitung: Claudia Furrer, Erziehungsberatung Chindernetz Kanton Schwyz.

## Workshop 6: Leistungsängste und Prüfungsängste (7–15 Jahre)

Wodurch entstehen Leistungsängste und wie werden sie aufrechterhalten, verstärkt oder vermindert? Welche Faktoren im Umfeld (Schule & Familie) und bei der Person selber spielen eine Rolle? Wie kann ich mein Kind bei vorhandenen Leistungs- & Prüfungsängsten unterstützen? Was kann ich vorbeugend tun? Professionelle Behandlung von Leistungsstörungen und diagnostizierten Angststörungen. Nützliche Hilfen, Übungen und Strategien für den Alltag bei Leistungsängsten. Leitung: Gerhard Keller, lic.phil. Psychologe, Abt. Schulpsychologie, Pfäffikon SZ.

## Workshop 7: Abenteuer Ernährung am Familientisch (alle)

Vom Apfelschnitz bis zur Zuckerschlange. Eine ausgewogene Ernährung im Familienalltag ist herausfordernd. Lernen Sie in diesem Workshop die Grundlagen der Ernährung für Kinder und Jugendliche kennen und wie Sie diese im Alltag ohne Verbote umsetzen können. Leitung: Christina Diserens und Selina De Martin, Ernährungsberaterinnen BSc, Spital Lachen AG.

## Workshop 8: Begleitung von Kindern durch Ausnahmesituationen (alle)

Die Pandemie und jetzt der Krieg in der Ukraine... Diese Ereignisse beschäftigen uns alle sehr, besonders auch Kinder und Jugendliche. Die Konfrontation mit solchen Katastrophen löst Fragen und Ängste aus. In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Anregungen, wie Sie Ihren Kindern helfen können, diese negativen Bilder und Nachrichten einzuordnen und zu verarbeiten. Leitung: lic. phil. Samantha Kaempf Psychologin und Psychotherapeutin.

# infos

## Kosten

Fr. 50.– pro Person, inkl. Verpflegung, exkl. Getränke  
Fr. 90.– pro Paar, inkl. Verpflegung, exkl. Getränke

## Kinderbetreuung (3–12 Jahre)

Professionelle Betreuung durch Fachpersonen der Kinderkrippe Bärenland GmbH, Goldau. Betreuungskosten pro Kind Fr. 10.–, inkl. Verpflegung.

## Verpflegung

Zwischenverpflegung inkl. Lunch sind in den Kosten enthalten. Getränkebezug vor Ort möglich.

## Workshops

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Jede Person kann an zwei Workshops teilnehmen. Priorität 3 und 4 gilt als Ersatzwahl, sollte die erste oder zweite Priorität schon ausgebucht sein.

## Anmeldung

Mit beiliegendem Anmeldetalon oder via [www.schwyz-elternbildungstag.ch](http://www.schwyz-elternbildungstag.ch), Tel. 041 811 67 81. Nach Ablauf des Anmeldeschlusses erhalten Sie eine Kursbestätigung/ Rechnung.

## Anmeldeschluss:

20. Oktober 2022 (danach auf Anfrage)

FfS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4  
6430 Schwyz