

# Online VORTRÄGE für ELTERN

(Januar 2022 – April 2022)

## Familie - Pubertät – Medien

		<i>Jeweils von 20 Uhr – 21.30 Uhr</i>	
1	MO 17.01.22	<i>Mediengefahren aus Sicht der Polizei</i>	Andrea Glück
2	DI 25.01.22	<i>Die tun nicht Nichts, die liegen da und wachsen</i>	Elisabeth Raffael
3	DI 1.02.22	<i>Cannabis</i>	Maren Biedenbach Katharina Kissling
4	MI 9.02.22	<i>Achtsamkeit</i>	Anja Rapp
5	DO 17.02.22	<i>„Ich will ein Handy!“ (Handy I)</i>	Sabine Ostertag
6	MI 23.02.22	<i>Drogenprävention – Information zum Drogenkonsum junger Menschen</i>	Ilona Gerstung
7	DI 8.03.22	<i>Alkohol</i>	Maren Biedenbach Katharina Kissling
8	MI 16.03.22	<i>Pubertät – Eine Lebensphase, die Wertschätzung verdient</i>	Alessio Piras Sarah Habich
9	DO 24.03.22	<i>„Lass mich!“- Wie Kommunikation mit Kindern gelingt</i>	Katharina Flattich Sabine Keller
10	DO 31.03.22	<i>Wenn Essen zum Thema wird</i>	Simone Kubina
11	DI 5.04.22	<i>Zornigel, Zicke und Wüterich</i>	Lars Groven
12	DI 12.04.22	<i>Die Zeit der Pubertät aus entwicklungspsychologischer Sicht</i>	Katja Bodinek
13	MI 27.4.22	<i>Wie sag ich`s meiner*m Lehrer*in?</i>	Eva Blum

**ANMELDUNG:** Mail an [Sabine.Ostertag@zsl-rss.de](mailto:Sabine.Ostertag@zsl-rss.de)

**BETREFFZEILE:** Vorträge (das reicht)

Weitere Informationen folgen dann....

oder der direkte Weg – siehe Kasten unten.

# ELTERN – online

Veranstaltungen von Januar 2022 bis April 2022

## 1 17. Januar 2022: Mediengefahren aus Sicht der Polizei

Kinder und Jugendliche bewegen sich ganz selbstverständlich und weitgehend frei von Bedenken im Internet. Erziehende haben darum die wichtige Aufgabe, sie dabei zu begleiten, zu unterstützen und vor allem vor Gefahren zu schützen. In der fünften Klasse bekommen die meisten Kinder ein Smartphone und steigen damit quasi von heute auf morgen in die digitale Kommunikation ein. Oft völlig unbegleitet, weil Erziehenden die Risiken nicht bewusst sind. Die Polizei informiert über Phänomene und Gefahren, die in der digitalen Kommunikation unter Kindern und Jugendlichen auftreten und gibt Tipps, wie Eltern sich dabei einbringen können, damit Kinder vor solchen Gefahren geschützt sind. Dabei ist es gar nicht notwendig, selbst zum Medienprofi zu werden. Einen achtsamen Umgang mit Medien zu vermitteln, ist leichter als viele denken: Gut geschützte Kinder kennen die Risiken im Internet, sie wissen wie sie sich schützen und informieren können und wo sie Hilfe bekommen.



Der Schwerpunkt dieses Vortrags liegt auf dem Thema Kommunikation im Internet (WhatsApp, Cyberbekanntschaften, Bilderversand, Sexting und Hatespeech) und er richtet sich hauptsächlich an Eltern und Erziehungsverantwortliche mit Kindern der Klassenstufen 5 - 7.

**Andrea Glück, Kriminalhauptkommissarin, nach Tätigkeiten bei Schutz- und Kriminalpolizei, Öffentlichkeitsarbeit und als Lehrerin an der Polizeischule seit 11 Jahren in der Kriminalprävention tätig**

## 2 25. Januar 2022: Die tun nicht Nichts, die liegen da und wachsen

Pubertät – Wozu ist das überhaupt gut? Außer dazu, dass es „kracht“ zwischen Eltern und Kindern oder im Gegenteil Jugendliche sich zurückziehen und den Kontakt verweigern und Smartphones beliebter sind als live- Gespräche? Das Thema „Schule“ kann Familien- Atmosphären vergiften, manche Jugendliche interessieren sich mehr für Alkohol und Drogen und das Wort „Respekt“ ist ein Fremdwort.

Auch für die Jugendlichen wirft die Pubertät Fragen auf, z.B.: „Warum sind meine Eltern so stressig?“ oder „Wie schaffe ich es in der Erwachsenenwelt zu bestehen?“. Eltern wünschen sich einen guten Kontakt mit ihren Kindern. Sie möchte ihnen Orientierung geben und sie gleichzeitig selbst Erfahrungen sammeln lassen. Darüber werden wir reden in Vortrag und Diskussion.

**Elisabeth Raffauf, Diplom-Psychologin**

**Sie arbeitet in freier Praxis in Köln und leitet Gruppen für Eltern Jugendlicher an einer Erziehungsberatungsstelle.**

**Als Autorin und Expertin im Studio ist sie u.a. für den WDR und für die Kindernachrichtensendung „logo“ tätig. Sie hat Erziehungsratgeber und Aufklärungsbücher geschrieben. Aktuelle Veröffentlichung „Die tun nicht Nichts. Sie liegen da und wachsen – Was in der Pubertät hilft“**

**[www.Elisabethraffauf.de](http://www.Elisabethraffauf.de)**



## 3 1. Februar 2022: Cannabis

Wie gehe ich damit um, wenn ich im Zimmer meines Kindes ein kleines Tütchen mit Cannabis oder Zubehör finde oder bei meinem Kind Cannabisgeruch wahrnehme??  
Was gibt es für Zubehör?

Wie wirkt Cannabis und welche Gefahren birgt es?

Wo ist der Unterschied zwischen riskantem Konsum und Abhängigkeit?

Wie gehe ich damit um, wenn ich eine negative Verhaltensänderung bei meinem Kind feststelle,

oder wenn mein Kind wiederholt nach Geld fragt?

Wie gehe ich damit um, wenn im Freundeskreis meines Kind Cannabis konsumiert wird?

Welche Möglichkeiten habe ich, mein Kind schützen und es aufklären?

An wen kann ich mich wenden? Was gibt es für Anlaufstellen?

Wie ist die rechtliche Lage?

Diesen und weiteren Fragen möchten wir an diesem Abend nachgehen.

Dabei wird auch Zeit für Ihre individuelle Fragen sein.



**Maren Biedenbach, Dipl. Sozialpädagogin**  
**Katharina Kissling, Sozialpädagogin**  
**Chillout Jugend- und Drogenberatung Kornwestheim**

## 4 9. Februar 2022: Achtsamkeit

Unterwegs im Familienboot? Als Kapitän\*in in allen Turbulenzen den Kurs halten?

Dann denken Sie dazwischen auch mal an sich. FESTMACHEN. ANKERN. AUFTANKEN. MIT DEN TOOLS DER ACHTSAMKEIT



Was ist Achtsamkeit eigentlich? Und warum ist sie gerade für Eltern besonders wertvoll? Für Ihre Kinder, das ganze System Familie spürbar .

An diesem Erfahrungsabend werden sie Achtsamkeit schnuppern. Ihre vielseitige Wirksamkeit in Übungen selbst erfahren. Und Möglichkeiten der Vertiefung und des Trainings kennenlernen. Achtsamkeit lässt sich nicht erlesen, nicht kognitiv erfassen. Nur erfahren und üben, wie Radfahren und Instrumentespielen. Das klappt bestens auch online.

Bitte 3 Rosinen bereitlegen – und dann einfach nur offen und neugierig LOSLASSEN. ATMEN. MAL NICHTS TUN. NUR SEIN.

[www.achtsamer-werden.de](http://www.achtsamer-werden.de)

**Anja Rapp, 3-Fache Mutter, Zertifizierte & erfahrene Trainerin für Achtsamkeit und der Achtsamkeitstraining MBSR | Stressbewältigung durch Achtsamkeit; MCP|Weniger Stress im Elternsein u.a.; Dozentin Gesundheitsprävention**

## 5 17. Februar 2022: „Ich will ein Handy!“ (Handy I)

In der Regel wünschen wir uns für unsere Kinder, dass diese kompetent ihre Smartphones nutzen, sich stets in einem zeitlich vertretbaren Rahmen online bewegen und von verwerflichen Inhalten verschont bleiben



Da Medienkompetenz bekanntlich nicht „vom Himmel fällt“, geht es in diesem Vortrag darum, wie wir Eltern unsere Kinder auf dem Weg zu einem „gesunden“ Umgang mit digitalen Medien (insbesondere das Smartphone) unterstützen können. Das beginnt nicht erst mit der Übergabe der Geräte, sondern schon viel, viel früher. In dem Vortrag machen wir uns Gedanken über...

- Was ist im Vorfeld hilfreich und unterstützt Kinder in ihrer Selbstregulation?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt der Geräteübergabe?
- Was hilft bei der täglichen Auseinandersetzung rund um die Nutzung der Geräte?
- Welche technischen Hilfen gibt es?
- ....

Der Vortrag ist besonders geeignet für Eltern, die Kinder begleiten, die noch kein eigenes Smartphone haben und somit noch VOR der GERÄTEÜBERGABE stehen, bzw. ganz am Anfang, kurz nach der Geräteübergabe.



**Sabine Ostertag**, Präventionsbeauftragte ZSL Stuttgart, Supervisorin (DGSv)

## 6 23. Februar 2022: "Drogenfrei durch die Jugend - (un)möglich?"

Jeder junge Mensch wird früher oder später mit legalen, die meisten auch mit illegalen Drogen konfrontiert. Ob dieses erste Ausprobieren im Versuchsstadium bleibt, oder ob daraus eine Abhängigkeit –mit allen gesundheitlichen, sozialen und strafrechtlichen Konsequenzen- erwächst, kann nicht zuletzt durch das persönliche Umfeld, insbesondere die Eltern beeinflusst werden. Aber kennen Sie als Eltern jugendtypische Drogen? Wissen Sie über die rechtlichen Bestimmungen Bescheid? Können sie Hinweise auf Konsum erkennen und wissen Sie, wie sie im Ernstfall reagieren sollten?



**ILONA GERSTUNG**, Polizeioberkommissarin, ehemalige Jugendsachbearbeiterin, seit 2019 beim Referat Prävention in Ludwigsburg tätig.

## 7 8. März 2022: Alkohol

Was mache ich, wenn mein Kind betrunken nach Hause kommt ?  
Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind alkoholisiert in der Klinik aufwacht?

Was mache ich, wenn ich mein Kind betrunken antreffe oder ich mir Sorgen um den Alkoholkonsum meines Kindes mache?



Ab wann ist der Konsum von Alkohol bedenklich? Wann spricht man von einer Sucht?  
Wie gehe ich vor, wenn im Freundeskreis meines Kindes übermäßiger Alkoholkonsum betrieben wird?  
Welche Möglichkeiten habe ich, mein Kind zu schützen und aufklären?  
An wen kann ich mich wenden? Was gibt es für Anlaufstellen?  
Diesen und weiteren Fragen möchten wir an diesem Abend nachgehen.  
Dabei beleuchten wir den Unterschied zwischen riskantem Alkoholkonsum und Suchtverhalten.

**Maren Biedenbach, Dipl. Sozialpädagogin**  
**Katharina Kissling, Sozialpädagogin**  
**Chillout Jugend- und Drogenberatung Kornwestheim**

## **8** 16. März 2022: *Pubertät – Eine Lebensphase, die Wertschätzung verdient*

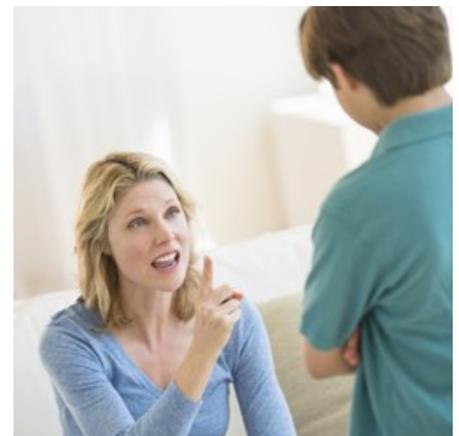
Obwohl Eltern selbst einst durch diese schwierige Phase gegangen sind, fühlen sie sich beim Gedanken daran oft verunsichert. Die Rede ist von der Pubertät. Nur allzu oft wird diese Phase mit negativen Konnotationen oder Begriffen besetzt. Freilich kommen diese Bewertungen nicht von ungefähr, die Pubertät ist eine Lebensphase, die oft anstrengend und konfliktreich ist. Sie ist aber auch die Phase, in der sich Ihr Kind zu einer erwachsenen Person entwickelt. Das heißt neue Interessensfelder entdeckt, Meinungen bildet, eine eigene (sexuelle) Identität entwickelt. Lassen Sie uns diese zum Teil ambivalente Phase aus verschiedenen Blickwinkeln neu betrachten und versuchen sie als wertvolle Lebensphase ihres Kindes zu sehen. Durch unsere Arbeit in der Sexuellen Bildung haben wir tagtäglich mit Kindern und Jugendlichen zu tun, die sich mit Fragen rund um Körperentwicklung, Sexualität und Liebe beschäftigen. Aus dieser Erfahrung wollen wir Ihnen berichten und Ihnen mehr über biologische wie auch psychosoziale Prozesse während dieser spannenden Zeit erzählen.

**Alessio Piras & Sarah Häbich, Sexualpädagog\*innen von pro familia Ludwigsburg**

## **9** 24. März 2022: *„Lass mich!“ – Wie Kommunikation zwischen Eltern und Kindern gelingt*

Gespräche zwischen Eltern und Kindern sind oftmals notwendig, aber nicht immer von beiden Seiten erwünscht. Im Alltag fehlt häufig die Zeit, die Nerven liegen blank, ein Wort ergibt das andere und schon entsteht kein konstruktives Gespräch, sondern Streit.

Der Vortrag informiert über Methoden und Tipps, wie Sie bei Ihren Kindern Gesprächsbereitschaft erzeugen und eine Gesprächskultur in der Familie etablieren können. Natürlich weisen wir auch auf Fallen und No-Gos hin, die Sie künftig vermeiden sollten.



**Katharina Flattich, Präventionsbeauftragte ZSL, Beratungslehrerin**  
**Sabine Keller, Diplom-Sozialpädagogin, Kommunale Suchtbeauftragte Landratsamt Ludwigsburg**

## **10** 31. März 2022: Wenn Essen zum Thema wird – Auffälliges Essverhalten bei Jugendlichen erkennen und handeln

Essstörungen sind inzwischen auch bei vielen Kindern und Jugendlichen Thema – gerade während der Pandemie. Die sozialen Medien unterstützen eine Fokussierung auf Körper und Optik zusätzlich. Kinder und Jugendliche wachsen in einer Welt auf, die sie mit extremen und teilweise unrealistische Körperbildern und Ernährungsphilosophien konfrontiert. Essstörungen können vielfältige Gründe und nachhaltige Wirkungen haben.

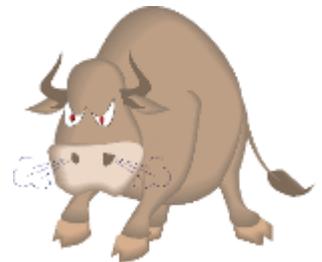
Der Vortrag gibt Ihnen als Eltern Hinweise, wie sie Essstörungen bei Ihren Kindern erkennen können, welche Ursachen diese haben und natürlich, welche Auswege es aus dieser Krise gibt.

**Simone Kubina**, Diplom-Psychologin bei der Psych. Beratungsstelle des Landratsamts Ludwigsburg



## **11** 5. April 2022: Zornigel, Zicke und Wüterich

Der Umgang mit der Wut der anderen ist oftmals schwieriger, als der mit der eigenen Wut. Wut tut gut. Wut kann auch verunsichern, Stress erzeugen oder zu unüberlegtem Handeln führen! Welche Umgangsformen haben sich bewährt, wie lassen sich die Emotionen unserer Kinder verstehen und die Impulskontrolle verbessern? Was sollte vermieden werden und was hat ein „kaltes Eisen“ damit zu tun? Diese und weitere Fragen nehmen wir an diesem Abend unter die Lupe.



**Lars Groven**, Fachreferent Deeskalation, Zivilcourage und Gewaltprävention

## **12** 12. April 2022: Die Zeit der Pubertät aus entwicklungspsychologischer Sicht

"Achtung! Wegen wichtiger Bauarbeiten am Gehirn kommt es vorübergehend zu Unannehmlichkeiten.- Jugendliche bitten um Ihr Verständnis." Mit Blick auf biologische Prozesse im Hormonhaushalt und im Gehirn während der Pubertät werden Verhaltensweisen von Jugendlichen unter die Lupe genommen. Es geht vor allem um veränderte Impulssteuerung, Schlafverhalten, Sozialverhalten und vorausschauendes Denken. Der Workshop befasst sich außerdem mit der Frage, warum diese Veränderungen evolutionsbedingt sinnvoll sind und wie Familien mit den Entwicklungsaufgaben dieser Zeitphase gut umgehen können.

**Katja Bodinek**, Psychologische Beraterin und Systemische Therapeutin, Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle Landratsamt Ludwigsburg

# 13 27. April 2022: Wie sag ich´s meiner\*m Lehrer\*in?

Kommt Ihnen das bekannt vor: das Kind kommt wütend aus der Schule und berichtet von einem Vorfall im Unterricht? Das Homeschooling klappt nicht, weil die Aufgabe viel zu schwer ist? Länger schon beobachten Sie, dass Ihr Kind nur noch lustlos in die Schule geht und Sie wissen nicht, warum? Vielleicht denken Sie auch, dass da doch ein Gespräch mit der Lehrkraft des Kindes sinnvoll wäre.

Aber wie stellt man das richtig an: Das Kind soll ja keine Nachteile haben, wenn ich mich bei der Lehrkraft melde? Andererseits ist es doch wichtig, im Gespräch zu bleiben.

Wie kann man also mit der Lehrperson, so ins Gespräch kommen, dass man einander versteht und möglichst noch gute Lösungen findet?

Mit dieser Frage wollen wir uns in dieser Veranstaltung in Theorie und Praxis beschäftigen.



**Eva Blum**, Kommunikations- und Konflikttrainerin, Supervisorin/Coach, Referentin für Elternzusammenarbeit, Schulklassencoach

In Zusammenarbeit mit der Gemeinnützigen Elternstiftung Baden-Württemberg

**ANMELDUNG:** Mail an [Sabine.Ostertag@zsl-rss.de](mailto:Sabine.Ostertag@zsl-rss.de)

**BETREFFZEILE:** Vorträge (das reicht)

*Dann bekommen Sie einen Zugang zum Kursraum auf einer Moodle-Plattform, in dem Sie Informationen zu den Themen finden. Dort können Sie sich für die einzelnen Vorträge anmelden.*

*ODER*

*Sie melden sich direkt im Kursraum an:*

*Anklicken: <https://moodle.pb-praevention.de/moodle/course/view.php?id=118>*

*„Neues Konto anlegen“ – kurz warten und Registrierung bestätigen – über den Link weiter zum Kurs: ELTERN online – Einschreibeschlüssel: **Eltern21!***

*Dann können Sie die gewünschten Veranstaltungen direkt unter „BUCHUNG der Vorträge“ buchen.*

*Wenn Sie schon in dem Kursraum angemeldet sind, können Sie mit der Buchung der Veranstaltungen gleich starten:*

*<https://moodle.pb-praevention.de/moodle/course/view.php?id=118>*