

Referate für Eltern & Bezugspersonen

Die Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie (PEF) führt auf Anfrage von kirchlichen und nichtkirchlichen Institutionen Referate für Eltern und Bezugspersonen vor Ort durch. Die Institutionen sind zuständig für Werbung und Organisation. Die Fachstelle PEF hält das Referat. Es ist auch möglich, dass PEF-Seelsorge-Engagierte in der Vorbereitung und Durchführung einer Bildungsveranstaltung mitarbeiten.

Weniger Stress. Mehr Freude - Referat mit Gespräch zu Kess -erziehen

Kess-erziehen bedeutet: **K**ooperativ – **e**rmutigend – **s**ozial – **s**ituationsorientiert. Diese vier Grundworte fassen die Haltung zusammen, die zu mehr Gelassenheit in der Erziehung führt. Kess-erziehen ist ein Elternkurs-Programm, das die Arbeitsgemeinschaft katholische Familienbildung in Bonn/D entwickelt hat. Infos unter www.kess-erziehen.de

Das Referat «Weniger Stress. Mehr Freude» möchte aufzeigen, was Kess-erziehen für den konkreten Familienalltag bedeutet und Fragen nachgehen wie: Was stärkt Mütter und Väter in ihrer Elternrolle? Was reduziert Konfliktpotenziale? Was hilft aus dem Hamsterrad auszusteigen und aus einem anderen Blickwinkel auf die eigene Familie zu schauen? Verschiedene Formate sind möglich: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, weitere eigene Ideen.

Kühler Kopf in heisser Phase – Erziehungsfragen in der Pubertät

Die Pubertät ist im Leben eines jungen Menschen eine spannende und konfliktreiche Phase, sowohl für Eltern wie auch für die Teenager. Was macht diese Lebensphase heiss? Wie sieht die Rolle der Eltern in dieser Zeit aus? Was hilft Müttern und Vätern, die nötige Gelassenheit zu entwickeln in dieser turbulenten Phase? Solche und viele weitere Fragen stellen sich Eltern von Jugendlichen, die die Veranstaltung aufnehmen möchte.

Verschiedene Formate sind möglich: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, weitere eigene Ideen.

Vergeben – versöhnen in der Familie

Einander verletzen mit Worten und Taten, ungerecht reagieren, dies gehört zum Familienleben. In einer Familie leben heisst auch immer wieder aneinander schuldig werden. Kinder lernen vor allem

am Verhalten ihrer Mütter und Väter den Umgang mit Schuld und Versagen. Wie gelingt Versöhnung in der Familie? Worin stecken die Herausforderungen? Was braucht es für einen versöhnlichen Umgang miteinander? Gibt es hilfreiche Rituale? Diese und weitere Fragen nimmt die Veranstaltung auf und gibt darauf Antworten.

Verschiedene Formate sind möglich: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, weitere eigene Ideen.

Wenn die Kinder flügge werden - Hineinwachsen in eine neue Elternrolle

Aus Kindern werden junge Erwachsene, die immer selbständiger ihr Leben gestalten und irgendwann mal ausfliegen – eine Umbruchphase für die Eltern. Wie verändert sich die Rolle der Eltern – für Mütter und Väter? Welches sind die Herausforderungen und wie kann die Beziehung zwischen Eltern und ihren erwachsenen Söhnen und Töchtern gepflegt werden? Wie können sich die beiden Generationen neu auf einer Erwachsenenenebene begegnen? Diese und weitere Fragen nimmt das Referat auf und gibt darauf Antworten.

Verschiedene Formate sind möglich: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, weitere eigene Ideen.

Wenn die eigenen Eltern älter werden

„Die Kinder beginnen flügge zu werden. Damit eröffnen sich neue Freiräume. Fehlanzeige! Meine Eltern sind gebrechlich geworden und sind immer mehr auf meine Unterstützung angewiesen.

„Diese Erfahrung machen viele Töchter und Söhne alternder (Schwieger-) Eltern. Sie fragen sich: Welche Betreuungsaufgaben kann ich übernehmen? Wo muss ich mich abgrenzen? Was übernehme ich, was meine Geschwister, Schwager und Schwägerinnen? Was können wir als Familie nicht leisten und wo finden wir weitere Unterstützung?

Solchen und anderen Fragen, die sich rund um den Umgang mit alternden Eltern stellen, möchte das Referat nachgehen. Bei allen konkreten Fragen, die sich ergeben, wird es wichtig sein, die grundsätzliche Frage nicht aus den Augen zu verlieren: in welcher Haltung begegne ich den älter werdenden Eltern und Schwiegereltern? Die Auseinandersetzung mit ihnen birgt auch die Chance, sich mit der eigenen Vergänglichkeit, mit Abschied und Tod auseinanderzusetzen und wach zu bleiben für das Wesentliche im Leben. Folgende Formate sind möglich: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, weitere eigene Ideen.

Grosseltern im Fokus

Sie spielen mit ihren Enkeln, springen ein, wenn das Kind krank ist, erzählen Geschichten, auch von früher- noch nie waren sich Grosseltern und Enkel so nah wie heute. In vielen Familien leisten sie einen grossen Beitrag in der Kinderbetreuung: 44 % der Kinder unter sieben Jahren werden regelmässig von Oma und Opa betreut. Grosseltern sind für Kinder die wichtigsten Bezugspersonen neben den Eltern.

In einem Referat mit Gespräch können unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden, wie etwa:

- Von verwöhnen bis miterziehen: Grosseltern haben verschiedene Rollen.
- Hotel Oma und Opa: Welche Art von Betreuung können Grosseltern leisten? Grenzen des Engagements?
- Grosseltern übernehmen die religiöse Begleitung ihrer Enkel: Chancen und Grenzen.
- Wenn die Enkel in die Pubertät kommen- was bedeutet dies für die Grosseltern?

Für eine solche Veranstaltung sind verschiedene Zielgruppen möglich: Eltern oder Grosseltern unter sich, Eltern mit Grosseltern zusammen, Grosseltern mit ihren Grosskindern zusammen oder alle drei Generationen zusammen.

Mögliche Formate: Impulsabend und Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, weitere eigene Ideen.

Vater-Sein

In den letzten Jahrzehnten sind die Väter vermehrt in den Fokus der Gesellschaft geraten. Der seit mehreren Jahren am ersten Sonntag im Juni durchgeführte Schweizerische Vätertag oder die Initiativen für einen verlängerten Väterurlaub zeugen davon. «Neue Väter braucht das Land» – doch was heisst das konkret? Wie sehen die Herausforderungen und die Anreize des Vater-Seins heutzutage aus? Die Fachstelle gibt mit einem Referat oder einem Impuls, angepasst an die jeweilige Veranstaltung, Anregungen zum Vater-Sein in der heutigen Zeit.

Die auf www.vaetergeschichten.ch gesammelten Geschichten können dabei einen sympathischen Gesprächsanstoss bilden. Mögliche Formate: Impuls oder Referat in einer Väterrunde, im Rahmen eines Väter-Kinder-Weekends oder in einem Gottesdienst am Vätertag (erster Sonntag im Juni, vgl. vaetertag.ch). Die Fachstelle PEF führt das Referat auf Anfrage vor Ort durch. Die anfragende Organisation ist zuständig für Werbung und Räumlichkeiten. Falls gewünscht, können Engagierte in der PEF-Seelsorge bei der Vorbereitung und Durchführung mitarbeiten. Ansprechperson: [Matthias Koller Filliger](#)

Newsletter für Interessierte an kirchlicher Väter- und Männerarbeit: Zusammen mit der evang. Kirche Kt. St. Gallen gibt die Fachstelle PEF halbjährlich einen Newsletter heraus mit vier bis fünf Hinweisen und Tipps zur Arbeit mit Männern und Vätern. Anmeldung für den Newsletter an [Matthias Koller Filliger](#).

«Mach mal Pause!» – wie ich präsent werden und bleiben kann

Auf unzähligen Kaffeetassen prangt der Slogan «mach mal Pause». Wir wissen es längst: Pausen sind wichtig. Wir brauchen Pausen. Und doch unterbrechen wir unseren durchgetakteten Alltag viel zu wenig. Das hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche, auch auf unsere Beziehungen in Partnerschaft und Familie. Ständig online sein, Multitasking, von einer Aktivität in die nächste eilen... – so verlieren wir Präsenz, eine wichtige Haltung, um in Kontakt zu bleiben mit uns selber, mit unserem Partner, unserer Partnerin, unseren Kindern und unserer Mitwelt.

Das Referat will dazu anregen, den eigenen Umgang mit Pausen zu überdenken und möchte helfen, den Slogan «Mach mal Pause» in konkrete Ideen umzusetzen, um präsenter zu werden für sich und für andere. Der Fokus kann dabei auf der Lebenswelt Familie und/ oder Partnerschaft liegen. Auch eine Ausweitung auf andere Lebensbereiche ist möglich.

Verschiedene Formate eignen sich für dieses Thema: Impulsabend mit Gespräch, Brunch mit Impulsreferat, ein Frauenzuhause, weitere eigene Ideen.