

## Vater-Kind-Guetzle Das Backerlebnis für Väter und ihre Kinder

Seit sieben Jahren ist das Vater-Kind-Guetzle ein fester Bestandteil im vorweihnächtlichen Programm. Väter erleben mit ihren Kindern von etwa 4 bis 10 Jahren abwechslungsreiche Stunden.

Zusammen wird der Teig gemacht und ab und zu natürlich probiert. Dann kommt das Ausrollen und Formen an die Reihe. Mit viel Hingabe werden die Guetzli ausgestochen oder geschnitten. Nach dem Backen steht noch das Bestreichen und Verzieren auf dem Programm. Der feine Duft der Guetzli schwebt durch alle Räume und alle bringen zufrieden ihre Werke nach Hause.

## Kinder stark machen – zu stark für Suchtmittel Vortrag für Eltern von Mittelstufenkindern und Jugendlichen

Alle, die mit grösseren Kindern und Jugendlichen zu tun haben, kennen das: Endlos Playstation spielen oder vor dem Fernseher sitzen, stundenlang im Internet surfen und chatten, dauernd smslen, Alkohol trinken, Zigaretten rauchen, kiffen...

Wie können Sie als Eltern mit diesen Phänomenen in Ihrer Familie sinnvoll umgehen und was brauchen Ihre Kinder, damit sie stark werden und nicht aus unserer Welt in eine Ersatzwelt, in eine Sucht flüchten müssen? Wir alle wissen es: Kinder so zu stärken, dass sie „Nein“ sagen zu Suchtmitteln ist eine spannende aber auch herausfordernde Aufgabe.... K(I)eine Rezepte?!

Unser Vortrag mit der erfahrenen Kinder- und Jugendpsychologin Antonia Meier hilft weiter: Sie liefert keine Patentrezepte, aber Anregungen und Tipps, um den „Rucksack“ der Kinder und Jugendlichen gut zu packen, sodass diese keine Suchtverhalten entwickeln und „Nein“ sagen können zu Suchtmitteln.

# elternforum

Illnau-Effretikon und Lindau



## Programm Herbst 2009

September 2009 bis Januar 2010

Vorpubertät als Chance vor dem Sturm  
Referat für Eltern von 8-12jährigen Kindern

Märchen sind die Sprache des Herzens  
Vortrag für Eltern von 5-8jährigen Kindern

Die Kraft der Ermutigung  
Vortrag mit Diskussion für alle Erziehenden

Kinder begegnen dem Tod  
Kurs für alle Erziehenden

Jugend und Depression  
Vortrag mit Diskussion für Eltern von Jugendlichen

Vater-Kind-Guetzle  
Das Backerlebnis für Väter und ihre Kinder

Kinder stark machen – zu stark für Suchtmittel  
Vortrag für Eltern von Mittelstufenkindern und Jugendlichen

Leitung: Samuel Wuest, Vater und Teilzeiterwerbender  
Datum: Samstag, 12. Dezember 2009, 9.00-12.00 Uhr  
Ort: Rebbuckzentrum, Reformierte Kirche, Rebbuckstrasse 1, 8307 Effretikon  
Kosten: Fr. 45.- pro Vater, inkl. Materialkosten  
Anmeldung: bis 20. November 09 an Samuel Wuest, Dorfstrasse 14, 8307 Effretikon, Tel. 052 343 72 78 oder s.wuest@schweiz.org

Leitung: Antonia Meier, Primarlehrerin und Psychologin lic. phil. FSP  
Datum: Mittwoch, 27. Januar 2010, 19.30-21.45 Uhr  
Ort: Kath. Pfarreizentrum St. Martin, Birchstr. 20, 8307 Effretikon  
Kosten: Fr. 15.- pro Person, Fr. 20.- für Paare  
Anmeldung: bis 15. Januar 2010 an Eva Denzler Beckmann, Alpenblick 12, 8307 Ottikon, Tel. 052 346 20 04 oder daniel.beckmann@win.ch

## Vorpubertät als Chance vor dem Sturm Referat für Eltern von 8-12jährigen Kindern

In der Vorpubertät haben Kinder das Alter aller Abenteuerhelden, die wir aus der Jugendliteratur kennen, Pippi Langstrumpf, Pünktchen und Anton und natürlich Harry Potter...

Diese grossen Kinder wollen mutig und selbständig sein, wollen forschen und ausprobieren und manchmal überschätzen sie sich. All diese Erfahrungen machen schlau und selbstbewusst. Diese neue Stärke bekommen auch die Eltern zu spüren. Vielleicht nicht nur im positiven Sinne. Um in dieser meist turbulenten Zeit einen „guten Boden“ und starke Familienbande zu haben, ist diese gemeinsame Abenteuerzeit in der Vorpubertät wichtig. Wir gehen den Veränderungen nach und suchen nach Lösungen für eine gestärkte Beziehung, die auch rauhere Zeiten zu überstehen vermag.

- Warum hat mein Kind Geheimnisse?
- Hat da schon ein Ablösungsprozess begonnen?
- Wieso braucht es Sinneserfahrungen?
- Wieso ist ein gutes Körpergefühl so wichtig?
- Wie leiste ich Beziehungsarbeit und kann gleichzeitig Regeln und Abmachungen durchsetzen?
- Die Einflüsse ausserhalb der Familie (Freunde, Schule, Medien) gehören zu den spannenden aber konflikträchtigen Bereichen. Ein Hinsehen baut Stress ab.

Leitung: Christine Tschannen, Eltern- und Erwachsenenbildnerin eidg. FA  
Datum: Mittwoch, 23. September 2009, 20.00-21.30 Uhr  
Ort: Pavillon Watt, Lindenstrasse 2, 8307 Effretikon  
Kosten: Fr. 15.- pro Person, Fr. 20.- für Paare  
Anmeldung: bis 14. September 09 an Nadia Onorato, Chaltenriet 2, 8310 Grafstal, Tel. 052 345 18 14 oder nadia.onorato@swissonline.ch

## Märchen sind die Sprache des Herzens Vortrag für Eltern von 5-8jährigen Kindern

Die Autorin Susanne Stöcklin-Meier erzählt uns anhand ihres neuen Buches „Von der Weisheit der Märchen – Kinder entdecken Werte mit Märchen und Geschichten“, wie sich Werte oft besser vermitteln lassen durch Erzählen und Vorlesen als durch „Predigen“ oder Schimpfen, und worauf wir besonders achten sollten.

Märchen leben von Gegensätzen wie gut und böse, falsch und richtig, Wahrheit und Lüge, zärtlich und grob, frech und freundlich, schimpfen und loben, streiten und sich versöhnen, gute Manieren und unmögliches Benehmen.

Märchen geben Mut und machen Kinder stark, weil meist der Kleine und Schwache am Ende siegt. Sie vermitteln ein kindgerechtes Wertebild. Held oder Heldin müssen gefährliche Situationen meistern. Kinder lernen dabei, dass es Probleme und Konflikte gibt, die man aber handelnd überwinden kann – auch wenn man sich schwach und klein fühlt.

Märchen transportieren eine Lehre, die unabhängig von Ort und Zeit, in der sie entstanden sind, immer wieder dieselbe ist: Es lohnt sich, anderen zu helfen und sich für das Gute einzusetzen. So sind Märchen zwar erfundene Geschichten, aber keineswegs nur Kindersache!

Leitung: Susanne Stöcklin-Meier, Autorin und Erwachsenenbildnerin  
Datum: Montag, 26. Oktober 2009, 19.30-22.00 Uhr  
Ort: Pavillon Watt, Lindenstrasse 2, 8307 Effretikon  
Kosten: Fr. 15.- pro Person, Fr. 20.- für Paare  
Anmeldung: bis 22. Oktober 09 an Ursi Tresch-Wintsch, Im Zwei 1, 8307 Bisikon, Tel. 052 343 21 94 oder ursi-tresch@bluewin.ch

## Die Kraft der Ermutigung Vortrag mit Diskussion für alle Erziehenden

«Dem Mutigen gehört die Welt» sagt man, doch oft ist es gar nicht so einfach, sich durch die Ereignisse des Lebens im Alltag nicht entmutigen zu lassen – sei es als Kind, als Jugendlicher, aber auch als Erwachsener. Wie kann man sich selber und andere Menschen besser ermutigen, unterstützen? Im Vortrag werden wir uns mit verschiedenen Aspekten dieses spannenden Themas auseinandersetzen:

- Was heisst und was bewirkt Ermutigung?
- Wie sieht eine ermutigende Grundhaltung aus?
- Die Bedeutung der subjektiven Verarbeitung
- Der Ermutigungs- und der Entmutigungskreislauf
- Angemessene Ideale als Eltern pflegen
- Die Sprache der Ermutigung
- Die Rolle des Humors
- Den inneren Dialog besser gestalten: Positive Selbstgespräche
- Anregende Aphorismen und Gedanken

Auf der Basis seines gleichnamigen Buches vermittelt der Referent Jürg Frick Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe.

Leitung: Jürg Frick, Psychologe FSP, Professor an der PHZH und Buchautor  
Datum: Donnerstag, 5. November 2009, 19.30-21.15 Uhr  
Ort: Rebbuckzentrum, Reformierte Kirche, Rebbuckstrasse 1, 8307 Effretikon  
Kosten: Fr. 15.- pro Person, Fr. 20.- für Paare  
Anmeldung: bis 21. Oktober 09 an Barbara Braun-Jacob, Steinacherstr. 15, 8308 Illnau, Tel. 052 346 00 39 oder barbara.braun@bluewin.ch

**Kontaktadresse:** Elternforum, Postfach 356, 8307 Effretikon, Samuel Wuest Tel. 052 343 72 78 oder [www.elternforum.ch](http://www.elternforum.ch).

Die Veranstaltungen werden nur dann im "regio.ch" ausgeschrieben, wenn sie noch nicht ausgebucht sind. Bei grosser Nachfrage ist die Reihenfolge der Anmeldungen massgebend.

Das Kursgeld wird entweder am ersten Kursabend oder per Einzahlungsschein einkassiert. Es wird auch dann fällig, wenn der Kurs nicht besucht wird und vorher keine Abmeldung erfolgt ist.

**Babysitterlisten** können bezogen werden bei der Jugend- und Familienberatung Effretikon, Märtplatz 15, 8307 Effretikon, 052 355 37 37.

**Bildungsgutscheine** für Elternbildungsveranstaltungen können Personen mit einem steuerbaren Einkommen unter 50'000 Franken bei der Geschäftsstelle Elternbildung Region Ost in Wetzikon beziehen.

## Jugend und Depression Vortrag mit Diskussion für Eltern von Jugendlichen

In Deutschland und in der Schweiz entwickeln 5 - 8% der Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren eine Depression. Die Fallzahlen sind tendenziell steigend.

Im Vortrag geht es unter anderem um folgende Fragen:

- Was ist eine Depression?
- Welches sind die Unterschiede bei Jugendlichen im Gegensatz zu Erwachsenen?
- Wie kann man erkennen, ob ein Kind oder Jugendlicher depressiv ist?
- Wie kann man den Betroffenen als Eltern und Angehörige hilfreich gegenüberreten?
- Gibt es prophylaktische Möglichkeiten auch im Hinblick auf Suizidalität?

Im Anschluss an den Vortrag findet eine Frage- und Diskussionsrunde statt.

Folgende Institutionen und Vereine unterstützen das Elternforum Illnau-Effretikon und Lindau:

- Stadt Illnau-Effretikon
- Schulpflege Illnau-Effretikon
- Schulpflege Lindau
- Elternbildung Kanton Zürich Region Ost
- Reformierte Kirchgemeinde Illnau-Effretikon
- Katholische Kirchgemeinde Illnau-Effretikon, Lindau und Brütten
- Hauswirtschaftliche Fortbildungsschule Illnau-Effretikon und Lindau
- Elternverein Illnau
- Familienverein Effretikon

Gestaltet wurde dieses Programm von Barbara Braun-Jacob, Eva Denzler, Erika Elsener, Claudia Kofel, Nadia Onorato, Samuel Wuest, Ursi Tresch-Wintsch.

Leitung: Beat R. Schaub, Dr. med. Facharzt FMH  
Psychiatrie und Psychotherapie  
Datum: Mittwoch, 2. Dezember 2009, 19.30-21.00 Uhr  
Ort: Pavillon Watt, Lindenstrasse 2, 8307 Effretikon  
Kosten: Fr. 15.- pro Person, Fr. 20.- für Paare  
Anmeldung: bis 20. November 09 an Claudia Kofel, Schmiedgasse 8, 8307 Ottikon, Tel. 052 345 19 14 oder [cmkofel@tele2.ch](mailto:cmkofel@tele2.ch)

## Kinder begegnen dem Tod Kurs für alle Erziehenden

"Isch s'Grosi jetz im Himmel oder uf em Friedhof?"  
„Werum müend chlini Chind scho sterbe?“ – „Gsehni  
mis Meersäuli im Himmel wider?“ – „Chömed di Tote  
au z'Ässe über?"

Kinder fragen nach dem Tod. Kinder beschäftigen  
sich mit dem Leiden. Diese Fragen sind für Erwach-  
sene oft schwierig zu beantworten.

- Wie erleben Kinder den Tod auf verschiedenen  
Altersstufen und in unterschiedlichen Situati-  
onen?
- Können Kinder zu Beerdigungen mitgenommen  
werden?
- Wie trauern Kinder und wie können sie getröstet  
werden?
- Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Vom Tod reden heisst vom Leben reden. Dieser  
Grundgedanke wird uns durch die zwei Abende mit der  
Fachfrau Dorothea Meili-Lehner begleiten. Die Refe-  
rentin führt in die Thematik ein und beantwortet Fragen.

Leitung: Dorothea Meili-Lehner, Lehrerin und  
Religionspädagogin

Datum: Donnerstags, 12. und 19. November 2009,  
20.00-22.00 Uhr

Ort: Rebbuckzentrum, Reformierte Kirche, Rebbuck-  
strasse 1, 8307 Effretikon

Kosten: Fr. 30.- pro Person, Fr. 40.- für Paare

Anmeldung: bis 4. November 09 an Erika Elsener,  
Hagenacherstrasse 21, 8307 Effretikon,  
Tel. 052 347 02 60 oder erika.elsener@zh.ref.ch

## Anmeldung

Ich melde mich / wir melden uns für folgende  
Veranstaltung/en an:

- Vorpubertät als Chance vor dem Sturm
- Märchen sind die Sprache des Herzens
- Die Kraft der Ermutigung
- Kinder begegnen dem Tod
- Jugend und Depression
- Vater-Kind-Guetzle
- Kinder stark machen – zu stark für Suchtmittel

### 1. Person Name

Vorname

Adresse

Telefon

Email

### 2. Person Name

Vorname

Adresse

Telefon

Email

### 3. Person Name

Vorname

Adresse

Telefon

Email

Talon abtrennen und senden an den/die Kursverant-  
wortliche/n oder an: Elternforum, Postfach 356, 8307  
Effretikon