



© align-fingers-g00a0ed3e5_1280

KOMMUNIKATION IN DER KRISE

Die Corona-Pandemie stellt uns alle – Kinder und Jugendliche, Eltern, die Gesellschaft – vor große Herausforderungen. Nicht nur gesundheitlich, sondern auch sozial. Viele Jugendliche haben sich zurückgezogen und verlernt zu kommunizieren. Das macht Eltern Sorgen – neben all den anderen Schwierigkeiten, die Corona insbesondere für Familien mit sich bringt. Um einander zu verstehen und Halt zu geben, müssen wir miteinander reden: Eltern mit Kindern und Kinder mit Eltern. Doch wie gelingen Gesprächsanfänge, welche Situationen eignen sich gut und wie halten wir den Draht zu unseren Kindern aufrecht?

DIENSTAG, 11. JANUAR 2022, 18:15 – 21:15 UHR

ONLINE-VERANSTALTUNG für Eltern & interessierte Lehrkräfte

INFORMATION UND KONTAKT | LI Hamburg – Elternfortbildung – Hülya Melic
Telefon: 040 / 428842-674, E-Mail: huelya.melic@li-hamburg.de

ANMELDUNG | Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung zur kostenlosen Veranstaltung bis zum **10.01.2022**. → elternfortbildung@li-hamburg.de

PROGRAMM

- 18:15 – 18:30 Uhr** Warm-up
- 18:30 Uhr** **Begrüßung Hülya Melic**
- 18:40 Uhr** **Impulsvortrag Elke Schicke „Kommunikation in der Krise“**
anschl. **Talkrunde:** Teilnehmende können live ihre Fragen stellen!
- 19:25 Uhr** **Vorstellung der Referierenden & Öffnung der Themenräume**
- 19:30 – 20:15 Uhr** **Block I** Themen 1 – 3
- 20:30 – 21:15 Uhr** **Block II** Themen 1 – 3

Jedes Thema wird zweimal angeboten, in Block I und Block II.
Gern können Sie an zwei Vorträgen teilnehmen.

Impulsvortrag | Kommunikation in der Krise

Wenn die Angst uns im Griff hat, schaltet das Gehirn auf Flucht oder Angriff. Die Verhältnismäßigkeit unserer Wahrnehmung verschiebt sich und wir kommunizieren nicht mehr mühe-los miteinander. Wie können wir als Eltern unsere Jugendlichen ansprechen, beruhigen und guten Kontakt aufnehmen, wenn sie der Coronasituation ängstlich gegenüberstehen? Wie vermitteln wir Sicherheit und hilfreiche Informationen, damit die Jugendlichen zur Ruhe kommen und sich wieder selber steuern können? Dieser Vortrag erläutert kurz die physiologischen Hintergründe von Ängsten und gibt konkrete Tipps zur Kommunikation in akuten Krisen.

- Elke Schicke, Psychologin

1 | Mediation

Auch die harmonischste Familie und das Miteinander geraten von Zeit zu Zeit aus dem Gleichgewicht. Manchmal führen kleine Unstimmigkeiten zu größeren Herausforderungen. In einem Konflikt fehlt oft die neutrale und schlichtende Sicht, vor allem wenn sich die Fronten verhärtet haben. Die Konfliktparteien verlieren den Blick auf die Interessen und begeben sich in die klassische Abwehrhaltung. Eine Mediation kann genau hier der richtige Ansatz sein, wenn die Beteiligten an einer Konfliktlösung interessiert sind. Eine Mediation erfolgt immer freiwillig! Was ist Mediation und wie funktioniert sie eigentlich?

- Stephanie Rusy, Mediatorin

2 | Eltern-Coaching

Eltern tun immer ihr Bestes. In Situationen, wo sie eine Handlung im Nachhinein bereuen, kann das an Ratlosigkeit, Sorge oder Verunsicherung liegen. Eltern möchten, dass sich ihre Kinder wohlfühlen. Kinder sind darauf angewiesen, dass es ihren Eltern gut geht. Trotz des Wunsches, miteinander friedlich und konstruktiv zusammenzuleben, kommt es vor, dass die Handlungen von Eltern untereinander oder gegenüber ihren Kindern nicht zusammenpassen und Konflikte entstehen. Doch davon unberührt ist die Tatsache, dass Eltern ihre Kinder lieben. Bringen Sie Ihre Fragen mit, wir hören zu und versuchen zu vermitteln.

- Traute Bickel, Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Kerstin Erl-Hegel, Paar- und Familientherapeutin

3 | Das perfekte Frühstücksei

Wie kann eine Familie das perfekte Sonntagsfrühstück erleben? Alle sitzen zusammen nach einer anstrengenden Woche im Schul-/Arbeits- und Corona-Alltag. Oder ist das doch nur eine romantische Vorstellung? Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie man aus der eigenen Traumvorstellung ein gemeinschaftliches Zusammensein am Wochenende erleben kann. Welche Strukturen und Regeln sind wichtig? Und welche Themen sitzen neben der Familie noch mit am Tisch? Verschiedene Werkzeuge aus der Sozialpädagogik und Gewaltfreien Kommunikation sollen am Fallbeispiel „Frühstück“ gemeinsam erprobt werden.

- Leah Ross, LI-Elternfortbildung