

# Elternvorträge

## Vermittlung suchtpräventiver Aspekte für den Familienalltag

Suchtvorbeugung bedeutet, die Persönlichkeit eines Menschen von Anfang an zu stärken, um weniger anfällig für die vielfältigen Formen von Sucht zu sein. Die Entwicklung von Lebenskompetenzen ermöglicht dabei einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben.

Um dies zu lernen, brauchen Kinder einen klaren Rahmen, in dem sie wachsen können. Freiheiten und Grenzen sollten dabei altersangemessen und an den Entwicklungsstand des jeweiligen Kindes angepasst sein.

### Wir bieten Vorträge zu folgenden Themen an:

- **Geschützt und gestärkt dem Leben begegnen** – Suchtvorbeugung in der Familie
- **Nüchtern betrachtet** – Vom verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol
- **Über Medien reden** – Herausforderungen und Chancen im digitalen Familienalltag
- **Vom Sehen, Hören und einander Verstehen** – Kommunikation in der Familie
- **Zu dick?! Zu dünn?! Oder gerade richtig?!** – Prävention von Essstörungen
- **Gut begleitet** – Vom Wurzeln-Geben und Loslassen-Können
- **Wenn Mama und Papa kompliziert werden** – Eltern sein in Trotzphase und Pubertät
- **Es passt so wie ich bin** – Innere Stärke als Schutzfaktor
- **Rund um den blauen Dunst** – Warum Rauchen (k)ein Thema sein sollte
- **Alltagsg'schichten** – Leben zwischen Langweile und Freizeitstress
- **Heute bin ich** – Lebenskompetent durch Bilderbücher (für Eltern von Kindern bis 6 Jahren)

#### Zielgruppe

Eltern von Kindern aller Altersstufen

**Dauer:** 1,5 Stunden pro Vortrag

**Termine:** nach Vereinbarung

**Kosten:** kostenlos

## Vortragsinhalte im Überblick

### **Geschützt und gestärkt dem Leben begegnen – Suchtvorbeugung in der Familie**

Suchtvorbeugung bedeutet, die Persönlichkeit eines Menschen zu stärken und ihn damit weniger anfällig für die vielfältigen Formen von Sucht zu machen. Dabei steht nicht das Wissen um Substanzen im Vordergrund, sondern Kinder und Jugendliche im Alltag zu stärken.

### **Nüchtern betrachtet – Vom verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol**

Wie Eltern einen verantwortungsvollen Umgang mit „diesem besonderen Getränk“ vorleben und ihre Kinder begleiten können.

### **Über Medien reden – Herausforderungen und Chancen im digitalen Familienalltag**

Die „neuen“ Medien haben gute Seiten, bergen aber auch Risiken und Gefahren. Wie Eltern ihren Kindern und Jugendlichen einen Rahmen für eine kritische und verantwortungsvolle Mediennutzung geben und eigene Medienkompetenz vorleben können.

### **Vom Sehen, Hören und einander Verstehen – Kommunikation in der Familie**

Für Kommunikation braucht es ein klares und interessiertes Gegenüber. Durch ehrliche Kommunikation in der Familie bekommen Kinder und Jugendliche Orientierung und Sicherheit.

### **Zu dick?! Zu dünn?! Oder gerade richtig?! – Prävention von Essstörungen**

Zu viel, zu wenig, Essen als Ersatz für Zuwendung u.v.m zeigen problematisches Essverhalten auf. Die Entwicklung eines positiven Körperbildes und der entspannte Umgang mit Essen sind wichtige Säulen in der Prävention von Essstörungen.

### **Gut begleitet – Vom Wurzeln-Geben und Loslassen-Können**

Zentral für Kinder und Jugendliche ist das Erleben einer positiven, stabilen Beziehung zu ihren Bezugspersonen. Eine sichere Bindung gilt als wichtiger Schutzfaktor gegen eine Suchtentwicklung.

### **Wenn Mama und Papa kompliziert werden – Eltern sein in Trotzphase und Pubertät**

Auch wenn es mal herausfordernd wird – Kinder und Jugendliche möchten und brauchen die Begleitung ihrer Eltern. Über die gelingende Beziehung in turbulenten Zeiten.

### **Es passt so wie ich bin – Innere Stärke als Schutzfaktor**

Um mit Anforderungen des Lebens angemessen umgehen zu können benötigt man Selbstvertrauen und ein gutes Selbstwertgefühl. Durch das Ernstnehmen von emotionalen Bedürfnissen, Fördern von Stärken und das aufmerksame Begleiten im Alltag wächst die Persönlichkeit.

### **Rund um den blauen Dunst – Warum Rauchen (k)ein Thema sein sollte**

Eine ablehnende Haltung dem Rauchen gegenüber ist wichtiger als die Frage, ob die Eltern selbst rauchen oder nicht. Um diese Haltung zu vertreten, gibt es gute Argumente und wichtige Fakten.

### **Alltagsg'schichten – Leben zwischen Langweile und Freizeitstress**

Der Tag von Kindern und Jugendlichen ist oft gut durchgeplant. Hobbys, Hausaufgaben und Pflichten im Familienalltag lassen wenig Freiräume zu. Aber gerade in den langweiligen Stunden wird die Kreativität angekurbelt und der Blick auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse geschärft.

### **Heute bin ich – Lebenskompetent durch Bilderbücher (für Eltern von Kindern bis 6 Jahren)**

Lebenskompetenzförderung passiert beim (Vor)Lesen ganz „nebenbei“ und Gesprächsanlässe laden zum Beispiel zum Austausch über Problemlösungen ein.