



Fit for Family – für Mütter und Väter von 2- bis 18-jährigen Kindern

Angebotsdokumentation



«Fit for Family» richtet sich an Mütter und Väter, welche aus unterschiedlichen Gründen nicht an herkömmlichen Elternbildungsangeboten teilnehmen. Das Angebot setzt bei den Fragen und Ressourcen der Teilnehmenden an. Es bietet Eltern Gelegenheit, neue Handlungsmöglichkeiten für den Familienalltag, die Erziehung und die Begleitung der Kinder kennenzulernen. Der alltagsnahe Austausch mit anderen Eltern hat eine entlastende Wirkung und gibt Anregungen und Lösungsansätze für eigene Fragestellungen.

Zielpublikum

Das Angebot richtet sich an Mütter und Väter von 2- bis 18-jährigen Kindern, die bereits andere Unterstützungsangebote (kjj, Mobile Familienberatung, Sozialdienst etc.) in Anspruch nehmen und/oder von einer Stärkung ihrer Erziehungskompetenzen profitieren könnten.

Ziele

Die teilnehmenden Eltern

- kennen die zentralen Entwicklungsschritte von Kindern und wissen, wie sie angemessen darauf reagieren können.
- üben einen konstruktiven Umgang mit Stress- und Konfliktsituationen, was den Zugang zu ihren eigenen Fähigkeiten wieder ermöglicht.
- lernen, wie sie Beziehungen innerhalb der Familie wertschätzend gestalten und die Selbstwirksamkeit aller Familienmitglieder stärken können.
- sind angeregt, durch die Erweiterung ihrer Erziehungskompetenzen einen entwicklungsfördernden Umgang mit ihren Kindern zu finden.

Inhalt

Themenschwerpunkte der fünf Kurseinheiten sind:

- Erziehungsstile und ihre Auswirkungen
- Umgang mit Stress, Wut und Aggressionen
- Miteinander reden
- Grenzen und Freiräume
- Bedürfnisse und Beziehung

Innerhalb dieser Themenbereiche werden aktuelle Fragestellungen aus der Gruppe bearbeitet.

Eine einzelne Kurseinheit setzt sich aus folgenden wiederkehrenden Bausteinen zusammen:

- Austausch: Reflexion des Familienalltags, Erfahrungsaustausch
- Selbstmanagement: Strategien zu Konflikt- und Stressbewältigung
- Pause: Vernetzung unter den Teilnehmenden
- Wissensvermittlung: Kurzer thematischer Input
- Vertiefung: Praktische Übungen zum Thema, Wahl einer individuellen Beobachtungs- oder Experimentieraufgabe

Dabei werden folgende Kernbotschaften vermittelt:

- Es gibt keine allgemeingültigen Lösungen. Jede Familie verfügt über unterschiedliche Ressourcen zur Bewältigung ihrer Aufgaben.
- Eltern sind die verantwortlichen Personen ihres Familiensystems. Sie werden wertgeschätzt und in ihrer Wirksamkeit gestärkt.
- Eltern werden unterstützt, (wieder) zu ihren eigenen Fähigkeiten und zu den Potenzialen ihrer Kinder zu finden.

Um möglichst nah an den Erziehungsthemen der Teilnehmenden arbeiten zu können, richtet sich «Fit for Family» an Eltern von Kindern in drei Altersgruppen:

- 2- bis 5-jährige Kinder
- 5- bis 12-jährige Kinder
- 12- bis 18-jährige Kinder

Dauer und Form

- Ein Kurs umfasst 5 Treffen à ca. 2 Std., i. d. R. 14-täglich.
- Eine regelmässige Teilnahme wird erwartet.
- Eine Gruppengrösse von 6 bis 12 Teilnehmenden wird empfohlen.
- Zum Angebot für Eltern von 2- bis 5-jährigen Kindern werden einzelne und unabhängige Themenworkshops angeboten.

Ort und Zeit

Die Durchführungen finden in den Räumen des kjz oder in geeigneten Familienzentren statt. Sie werden – je nach Bedarf – tagsüber, abends oder online angeboten.

Kinderbetreuung

Bei Angeboten, die tagsüber stattfinden, wird auf Wunsch Kinderbetreuung für Kinder bis und mit Kindergartenalter angeboten.

Sprache

Einfache Deutschkenntnisse werden vorausgesetzt. Im Angebot für Eltern von 2- bis 5-jährigen Kindern kann eine Dolmetscherin oder ein Dolmetscher beigezogen werden.

Kosten

Die Angebots- und Kinderbetreuungskosten sowie die Entlohnung der Dolmetscherin / des Dolmetschers werden von der Geschäftsstelle Elternbildung übernommen.

Voraussetzungen und Verantwortlichkeiten

Durchgeführt wird «Fit for Family» von einem/einer Eltern- und Erwachsenenbildner/in der Geschäftsstelle Elternbildung in Zusammenarbeit mit einer Fachperson aus dem regionalen kjz (Soziale Arbeit und Mandate, Erziehungsberatung oder Mütter- und Väterberatung). Mütter und Väter werden durch Fachpersonen von Beratungsstellen auf das Angebot aufmerksam gemacht. Die Geschäftsstelle Elternbildung übernimmt die Kursadministration, stellt Flyer für die gezielte Weitergabe an Eltern und auf Wunsch Plakate für den Aushang im Wartebereich zur Verfügung. Bei Interesse stellen Kursleitende das Angebot gerne Teams von Beratungsstellen vor.

Kontakt

Geschäftsstelle Elternbildung
Carla Brunner und Dora Marti,
Angebotsleitung «Fit for Family»
carla.brunner@ajb.zh.ch, Tel. 043 259 79 32
dora.marti@ajb.zh.ch, Tel. 043 259 79 43

Eine Übersicht der laufenden Angebote und weitere Informationen finden Sie auf der Website der Geschäftsstelle Elternbildung.

www.zh.ch/fit-for-family

neu ab Herbst 2023

«Fit for Family – für Mütter und Väter von 2- bis 5-jährigen Kindern»

- mit Übersetzung
- einmalige Workshops im Voraus
- Anmeldungen jederzeit möglich