



# Rundbrief Elternbildung

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

*Wie schön doch das Gedicht von Joseph von Eichendorff: «Markt und Strassen stehn verlassen, Still erleuchtet jedes Haus, Sinnend geh' ich durch die Gassen, Alles sieht so festlich aus»*

*Weihnachten hat etwas Beruhigendes, auch im 21. Jahrhundert noch. Abgesehen vielleicht von den Geschenken, zeichnet sich das Fest nicht durch grosse Überraschungen aus, sondern vor allem durch Gewohnheiten: Altbekannte Rituale und Bräuche prägen die Weihnachtszeit. Rituale sind nicht Überbleibsel aus der Vergangenheit. Sie erfüllen eine wichtige Funktion für den Menschen als soziales Wesen. Gerade für Kinder spielen Familienrituale eine wichtige Rolle. Sie fördern die seelische und körperliche Gesundheit, schweissen Familien zusammen, stärken die emotionale Verbundenheit, stiften Familienidentität, schaffen Orientierung, geben Halt und Sicherheit.*

*Und wie schön doch, auch in der hektischen Adventszeit bieten Rituale einen Gegenpol, eine Ruheinsel.*

*Ich wünsche Ihnen von Herzen eine behagliche Weihnachtszeit.*

Andrea Lenzin  
Fachstelle Elternbildung



## St.Galler Forum 2019 – ein Rückblick

«Tun Sie sich etwas Gutes. Den Kindern zuliebe.» Der diesjährige Weiterbildungstag für Eltern und weitere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen widmete sich den Themen Umgang mit Stress, Wut und Führung im Familienalltag. Die Erziehungsberaterin Christelle Schläpfer von «edufamily» zeigte anhand eines Stressmodells auf, welche Auslöser auf verschiedenen Ebenen dazu führen, dass wir nicht mehr angemessen handeln und vermittelte hilfreiche Bewältigungsstrategien und Erkenntnisse dazu. Selbstfürsorge ist ein wichtiger Pfeiler der Stressbewältigung, aber auch der Hinweis, «Love it, change it or leave it» hilft, mit schwierigen Alltagssituationen umzugehen.

Steffen Kirchner referierte eindrücklich und erzählte aus seinem Erfahrungsschatz, wie wir fokussiert und energievoll das Leben meistern können. «The attention goes, where the energy flows».

Im ausverkauften Fürstenlandsaal in Gossau erlebten Eltern und Interessierte einen spannenden Tag, der neben den beiden Referaten und den Beiträgen von Schulklassen zum Thema Kinderrechte auch ausreichend Zeit für Austausch, Diskussion und Fragen bot. Nach einem Grusswort von Regierungsrat Stefan Kölliker übernahm Mona Vetsch das Wort. Sie verstand es hervorragend, mit viel Witz und Charme durch den Anlass zu führen. Die Moderatorin wird auch am St. Galler Forum 2020 am 14. November wieder mit dabei sein.

## RegioForum 2020

Am 13. Mai 2020 findet erstmals ein RegioForum statt. Das RegioForum ist ein Elternbildungsabend, widmet sich einem Thema aus dem Elternalltag und soll jeweils in einer Region des Kantons St. Gallen stattfinden. Das erste RegioForum findet in Sargans statt. Prof. Dr. Jürg Frick referiert zum Thema "Die Kraft der Ermutigung". Ebenfalls wird Frau Regula Immler von Familienzeiten mit der Ideenküche zu konsumfreien Aktivitäten und Ritualen vor Ort sein. Im Anschluss wird ein Apéro offeriert. Anmeldungen werden unter [elternbildung@sg.ch](mailto:elternbildung@sg.ch) entgegengenommen.



## Elternbildungskalender 2020

Der Veranstaltungskalender liegt demnächst gedruckt vor. Anfangs Januar 2020 wird der Kalender via Schulen an die Eltern verteilt. Erhalten Sie keinen Veranstaltungskalender oder sind Sie an einer anderen Region des Kantons interessiert? Melden Sie sich bei uns unter [elternbildung@sg.ch](mailto:elternbildung@sg.ch). Wir stellen Ihnen die gewünschten Kalender gerne zu.

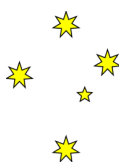
## Digitaler Rundbrief Elternbildung

Wünschen Sie in Zukunft den Elternrundbrief in digitaler Form? Der Mehrwert für Sie ist, dass Sie die erwähnten Links in den Beiträgen direkt anklicken können und so schnell zu weiteren Informationen kommen. Bitte teilen Sie uns Ihre Mailadresse unter [elternbildung@sg.ch](mailto:elternbildung@sg.ch) mit, damit wir Sie in Zukunft digital beliefern können.

## Mitteilungen Dritter

### Wir Kinder haben Rechte

2019 ist das Jahr der Menschen-Rechte. Der AWO Bundesverband und das Bundesjugendwerk der AWO haben das Heft «Wir Kinder haben Rechte» in Leichter Sprache herausgegeben. Die Broschüre kann unter [werbung@awo.org](mailto:werbung@awo.org) und dem Betreff 12107 kostenlos bestellt werden oder unter [www.bundesjugendwerk.de](http://www.bundesjugendwerk.de) als pdf heruntergeladen werden.



## Familienzeiten – konsumfreie Aktivitäten und Rituale

Wie gestalten Familien gemeinsame Zeiten? Was hält sie im Innersten zusammen? Welche Rituale pflegen Sie? Auf [www.familienzeiten.ch](http://www.familienzeiten.ch) erzählen Familien von ihren Ritualen und konsumfreien Aktivitäten. Alle Beiträge sind nun als PDF-Druckversion verfügbar. User können nach eigenen Bedürfnissen eine Kartei zusammenstellen und selber ausdrucken. Ebenfalls sollen in Zukunft über das App [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch) passende Beiträge an Interessierte gepostet werden.



**Idee Nr. 21** Mit Holzstecken und Klebeband verlängern wir unsere Fonduegabeln. So können alle bequem ums Feuer stehen und im Fondue rühren.



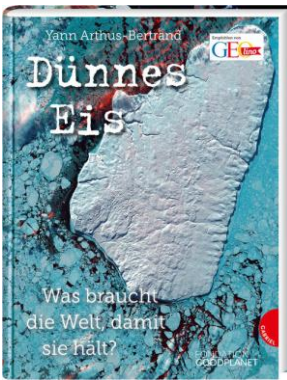
**Idee Nr. 19** Neuschnee. Oben Skianzug, unten barfuss. Ein Rennen rund ums Haus. Drinnen warten warme Socken und Tee.

### Verein Ostschweizer PsychotherapeutInnen (VOPT)

Die Vereinigung Ostschweizer PsychotherapeutInnen bietet wiederum eine Vorlesungsreihe «Frühjahr 2020» an der Universität St. Gallen an. Einzelheiten finden Sie im Programm anbei.

# Publikationen und Bücher

## «Dünnes Eis» Was braucht die Welt, damit sie hält? Yann Arthus-Bertrand

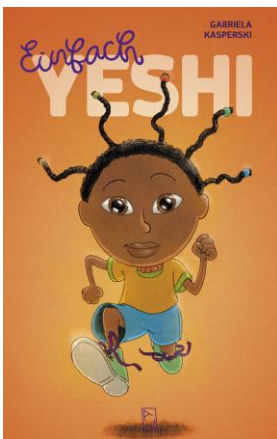


Unsere Erde ist ein schöner, komplizierter und aufregender Ort. Von ihr zu erzählen bedeutet heute auch, junge Leserinnen und Leser für die Fragilität ihrer Lebensräume zu sensibilisieren und ihnen die Bedeutung von Vielfalt, Respekt und Toleranz vor Augen zu führen. Mit atemberaubenden Luftaufnahmen, informativen Texten und typografisch auffälligen

Schlagzeilen erzählt das Buch von den Folgen des menschlichen Planungswillens.

Ein Kindersachbuch ab 10 Jahren zu unserer Umwelt.  
ISBN: 978-3-522-30529-7, CHF 22.90, Gabriel Verlag

## «Einfach Yeshi»



Mit viel Humor und Charme erzählt Gabriela Kasperski davon, was es heisst, anders zu sein. Sie greift Fragen um Rassismus und Identität auf, stellt aber Freundschaft und Vielfalt in den Mittelpunkt ihrer Geschichte. Ihre lebensfrohe Heldin misst die Zeit in Schuhschachteln und geht mit ihrer Legasthenie so kreativ um, dass es das Herz erwärmt. Gabriela Kasperski ist ein beeindruckender Kinderroman zum Thema Diversität gelungen. Der

Text entstand gemeinsam mit ihrer aus Äthiopien stammenden adoptierten Tochter Samira.

ISBN: 978-3-907238-00-4, CHF 27.90, Arisverlag

## «Winter» Das grosse Lesebuch für die ganze Familie



«Winter. Ein Lesebuch für die ganze Familie» ist beste Unterhaltung für Kinder, Eltern und Grosseltern. Texte von Erich Kästner, Christian Morgenstern, Hans Christian Andersen, Otfried Preussler und vielen mehr.

ISBN: 978-3-451-38339-7, CHF 49.90, Herder Verlag

## «Erziehen ohne Schimpfen» Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung



Der neue Erziehungsratgeber «Erziehen ohne Schimpfen» gibt viele praktische Tipps und Infos zum Umgang mit dem elterlichen Schimpfen. Ein wichtiger Schritt ist es, die Ursachen zu erkennen. Durch Organisation des Familienalltags, simple Minuten-Übungen und Schulung der Achtsamkeit kommt man oft schon ein grosses Stück voran. Auch um

Kommunikation geht es, um Regeln und darum, wie man mit Fehlern umgeht: Mit Klarheit, Empathie und Spiegelung lassen sich Konflikte viel besser lösen als mit Lautstärke. Eine 21-Tage-Challenge gibt Eltern Ideen an die Hand, mit denen sie aus der Schimpffalle herauskommen.

ISBN: 978-3-8338-6856-6, CHF 19.90, Nicola Schmidt

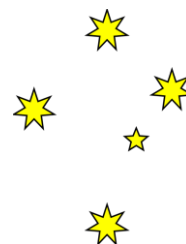
## «Systemsprenger» Der an der letzten Berlinale ausgezeichnete Film ist eine Wucht.



Die zehnjährige Helena Zengel spielt die Hauptfigur Benni mit eindrücklicher Intensität. Systemsprenger

werden in der deutschen Jugendhilfe Situationen mit Kindern genannt, die wie Benni von einer Pflegefamilie zur nächsten Wohngruppe pendeln, mit regelmässigen Aufenthalten in der Psychiatrie. Die Zuschauer gelangen, wie die im Film gezeigten Erziehungsfachleute und Sozialarbeiter, an ihre Grenzen.

«Systemsprenger» läuft seit Oktober in den Deutschschweizer Kinos



## Drei Fragen an .....

**Regula Immler Riklin**, Mutter von 2 Mädels (10/12), wohnhaft in Speicher, Sekundarlehrerin und Ideensammlerin, betreibt u.a. eine Agentur für ungelöste Alltagsprobleme und für nachhaltige Zukunftsideen, Projekt «Familienzeiten»



### Wie entstand die Idee von «Familienzeiten»?

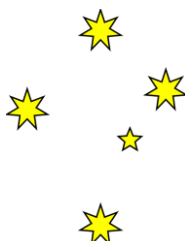
Familienzeiten entstand als Nachfolgeprojekt von Vätergeschichten. Beide Projekte wurden von FamOS (Familien Ostschweiz) lanciert, um den Wert echter Begegnung in gemeinsam gestalteter Zeit sichtbar zu machen.

### Rituale schweissen Familien zusammen und stärken die emotionale Verbundenheit. Welches Ritual erachten Sie persönlich als eines der wichtigsten Rituale im Familienalltag?

Für mich haben die gemeinsamen Mahlzeiten einen hohen Stellenwert, so unspektakulär dies sein mag. Unsere Kinder kommen am Mittag nach Hause, wir haben eine gemeinsame Stunde zum Essen, Ausruhen und Plaudern. Das tut allen gut. In der Ideensammlung finden sich viele Beispiele, wie gemeinsame Mahlzeiten zu etwas ganz Besonderem werden können: die blinde Kuh, ein Essen im Dunkeln (Idee Nr. 110), der Säulitag, an dem man ohne Besteck auskommt (Idee Nr. 83) oder Hanami, ein Picknick unter einem blühenden Baum (Idee Nr. 3).

### Welches Ritual verbinden Sie persönlich mit der Adventszeit?

Als Kind durften wir immer mithelfen, die Weihnachtskrippe aufzubauen. Mit Vorliebe gestalteten wir grosse Landschaften aus Moos, Steinen und Sand in unserem Wohnzimmer. Dieses Ritual pflege ich bis heute mit unseren Mädchen weiter, auch wenn wir für eine ganze Wüstenlandschaft kaum Platz haben. Vor dem Bauen geht es mit grossen Säcken ab in den Wald, um geeignetes Material zu sammeln.



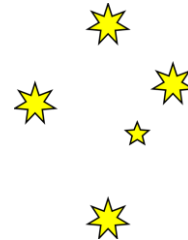
### Termine 2020

23. – 27. März 2020: Rundbrief 01/2020

24. – 28. August 2020: Rundbrief 02/2020

13. Mai 2020 RegioForum Sargans

Redaktionsschluss für den Rundbrief Elternbildung ist jeweils zwei Wochen vor dem ersten Versanddatum.



Markt und Straßen stehn verlassen,  
Still erleuchtet jedes Haus,  
Sinnend geh' ich durch die Gassen,  
Alles sieht so festlich aus.

An den Fenstern haben Frauen  
Buntes Spielzeug fromm geschmückt,  
Tausend Kindlein stehn und schauen,  
Sind so wunderstill beglückt.

Und ich wandre aus den Mauern  
Bis hinaus in's freie Feld,  
Hehres Glänzen, heil'ges Schauern!  
Wie so weit und still die Welt!

Sterne hoch die Kreise schlingen,  
Aus des Schnee's Einsamkeit  
Steigt's wie wunderbares Singen –  
O du gnadenreiche Zeit!

(Joseph von Eichendorff)

