



Starke Eltern ohne Gewalt

Elternmitwirkung



Zweisimmen

Es war einmal...



SCHUL
SOZIAL
ARBEIT

Elternmitwirkung



Zweisimmen

Übersicht

- ▶ Ohnmacht und Stärke
- ▶ Vorstellung
- ▶ Teil I: Raus aus der Ohnmacht

- ▶ Kaffee und Kuchen

- ▶ Teil II: Praktischer Austausch
- ▶ Abschluss

Elternmitwirkung



Zweisimmen

Ohnmacht



Elternmitwirkung



Zweismimmen

Stärke



SCHUL
SOZIAL
ARBEIT

Elternmitwirkung



Zweisimmen

Selbstregulation und Selbstfürsorge



Elternmitwirkung



Zweismimmen

Jede gute Mutter & jeder gute Vater sorgt zuerst für sich



Gefühle als Füllstandsanzeige

Bedürfnisse erfüllt =
voller Tank =
angenehme Gefühle

Bedürfnisse nicht erfüllt
= leerer Tank =
unangenehme Gefühle



Elternmitwirkung



Zweisimmen

Guter Vater – gute Mutter

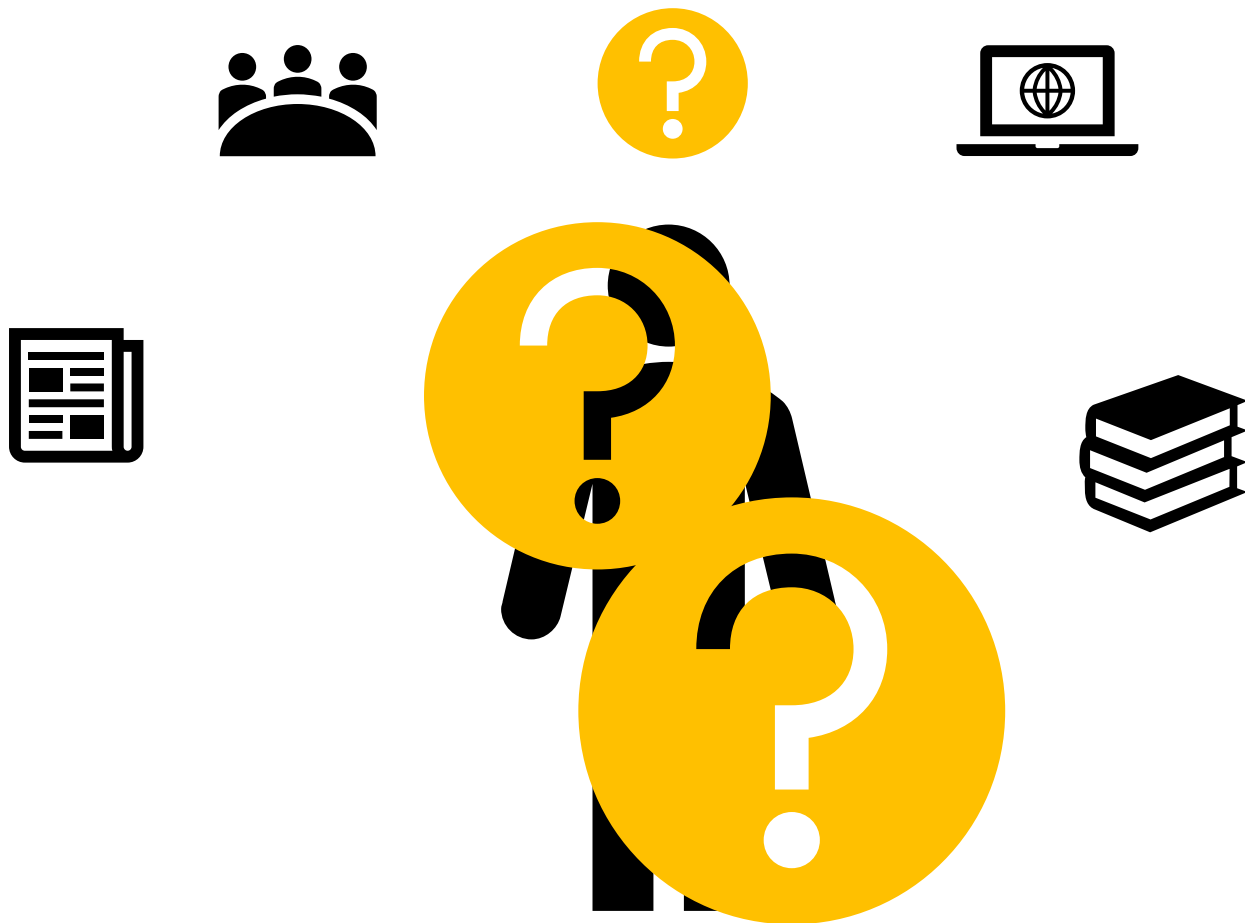


Elternmitwirkung



Zweisimmen

Vorbild sein



**WAS NUN?
WAS TUN?**

Elternmitwirkung



Zweisimmen

Früher

► Strafe, Züchtigung 🙄 🤔



Heute

► Liebevoll, Angepasst, Freundlich, Ruhig 🤔 😊

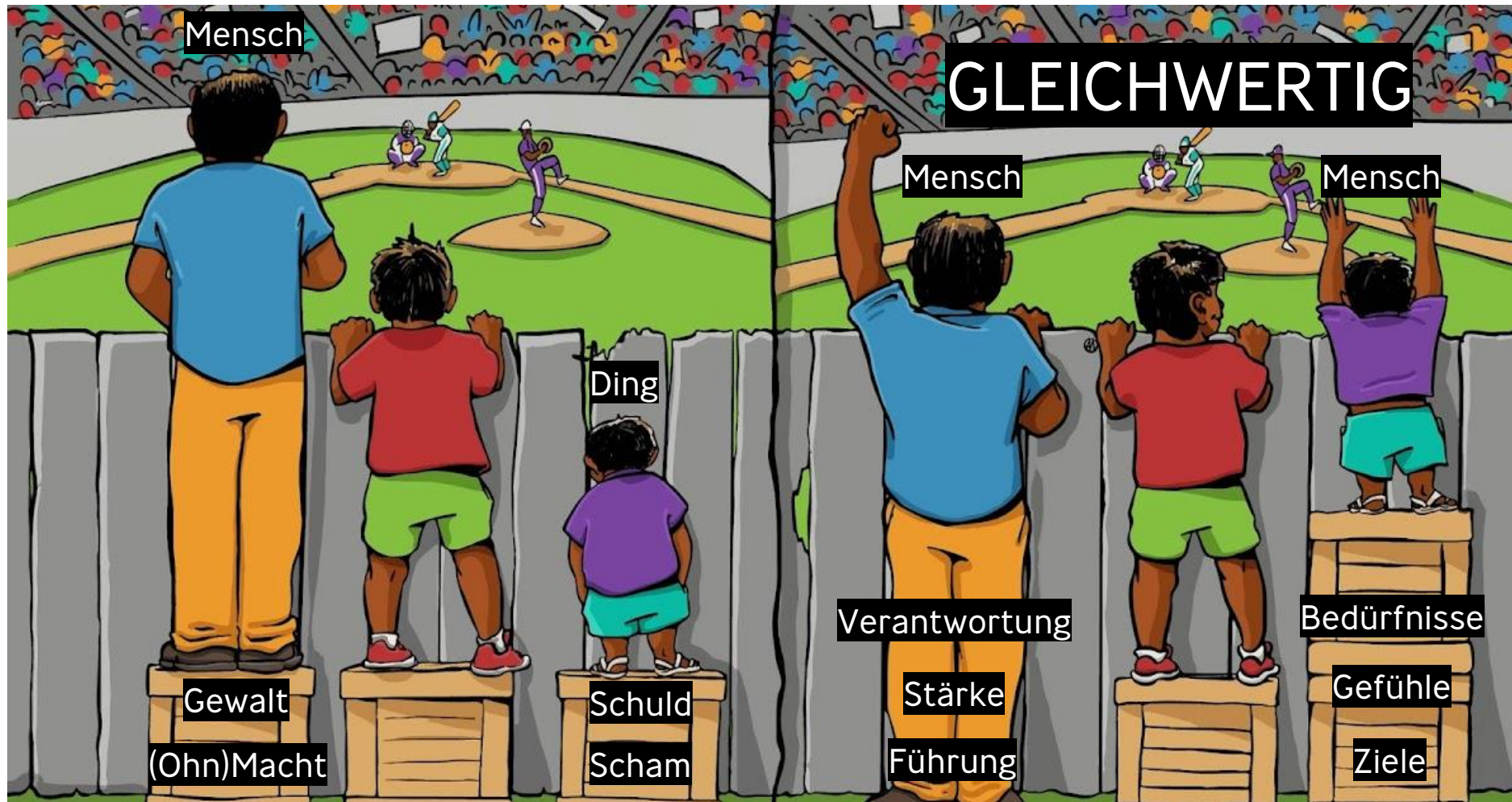


Elternmitwirkung



Zweismimmen

Werte: Auf Augenhöhe sein



Elternmitwirkung

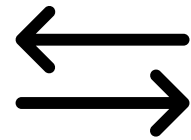


Zweisimmen

Werte: Die Persönlichkeit schützen



JA | NEIN



SCHUTZ



JA | NEIN

Elternmitwirkung

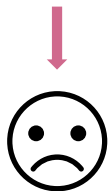


Zweisimmen

Werte: Echt und wahrhaftig sein



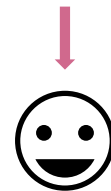
ROLLEN & MASKEN



«Ich bin, wer
ich sein muss»



ECHTTHEIT



«Ich bin, wer
ich bin»

F E H L E R
H E L F E R

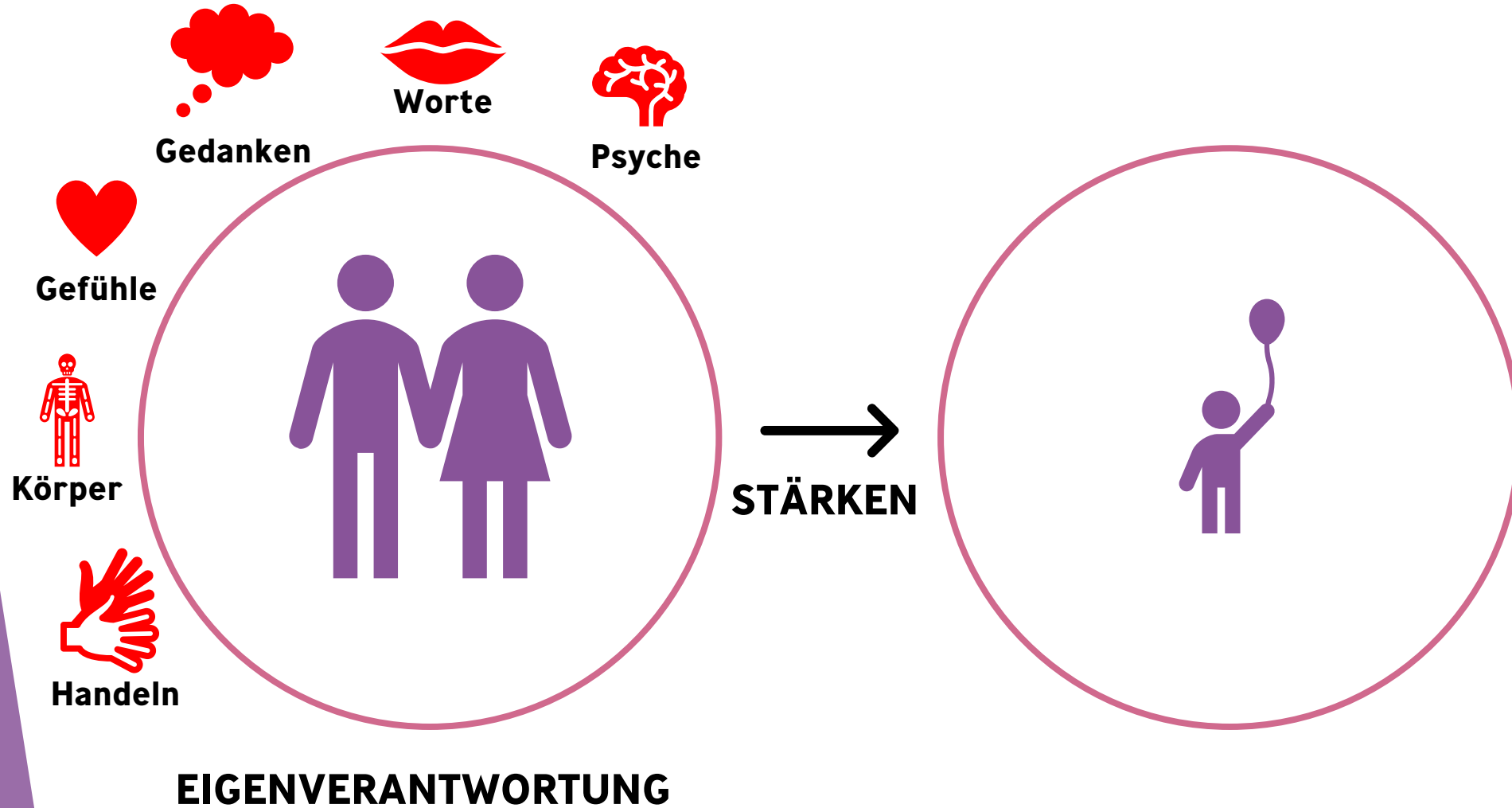


Elternmitwirkung



Zweisisimmen

Werte: Eigenverantwortung übernehmen



Elternmitwirkung



Zweisimmen

Grundannahmen zu Bedürfnissen

1. Bedürfnisse sind universell; alle Menschen teilen die gleichen Bedürfnisse.
2. Aufgrund unseres Entwicklungsstandes und/oder unserer Lebensgeschichte sind nicht alle Bedürfnisse für alle Menschen gleich wichtig.
3. Alle Verhaltensweisen haben zum Ziel, Bedürfnisse zu erfüllen.
4. Gefühle zeigen uns, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Sie sind deshalb wichtig und richtig!

Elternmitwirkung



Zweisimmen

Bedürfnispyramide



Elternmitwirkung



Zweisimmen

Was sind Bedürfnisse?

z.B. Liebe, Zugehörigkeit, Beitragen, Nähe, Loyalität

→ **«Ich bin willkommen.»**

z.B. Vertrauen, Unterstützung, Geborgenheit, Struktur, Verständnis

→ **«Ich werde gehalten.»**

z.B. Anerkennung, Autonomie, Gleichwürdigkeit, Gehört werden, Ruhe

→ **«Ich habe meinen Platz.»**

z.B. Spiel, Spass, Kreativität, Selbstausdruck, Offenheit

→ **«Ich bin lebendig.»**

Elternmitwirkung



Zweisimmen

Bedürfnisse hängen ab von...

- ▶ ...der Tageszeit und -form
- ▶ ...der aktuellen Lebenssituation
- ▶ ...der Lebensgeschichte (z.B. unerfüllte Bedürfnisse in der eigenen Kindheit)

Bei Frauen auch: vom Zyklus!

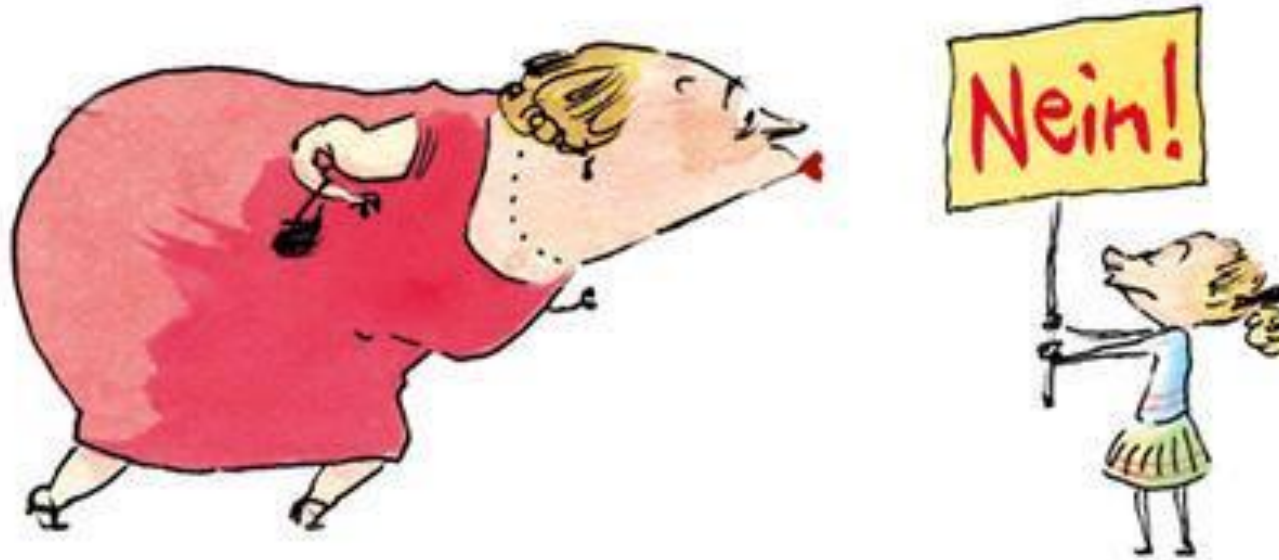
Bei Kindern auch: vom Alter bzw. Entwicklungsstand
(Stichwort Autonomiephase!)

Elternmitwirkung



Zweisimmen

Hinter jedem NEIN steckt ein JA zu etwas anderem



Elternmitwirkung



Zweismimmen