

# Der Elterntag findet an 10 verschiedenen Orten in Karlsruhe statt:

An der vhs Karlsruhe in der Kaiserallee 12e können Sie den Vortrag live erleben und einen Workshop nach Wahl besuchen.

In den Kinder- und Familienzentren (KiFaZ /FamZ) in verschiedenen Stadtteilen können Sie den Vortrag per Übertragung mitverfolgen und den Workshop „In Beziehung bleiben“ besuchen.

Die vhs und einige (KiFaZ /FamZ) bieten außerdem Kinderbetreuung bzw. Mitmachangebote an.

## Anmelden geht so:

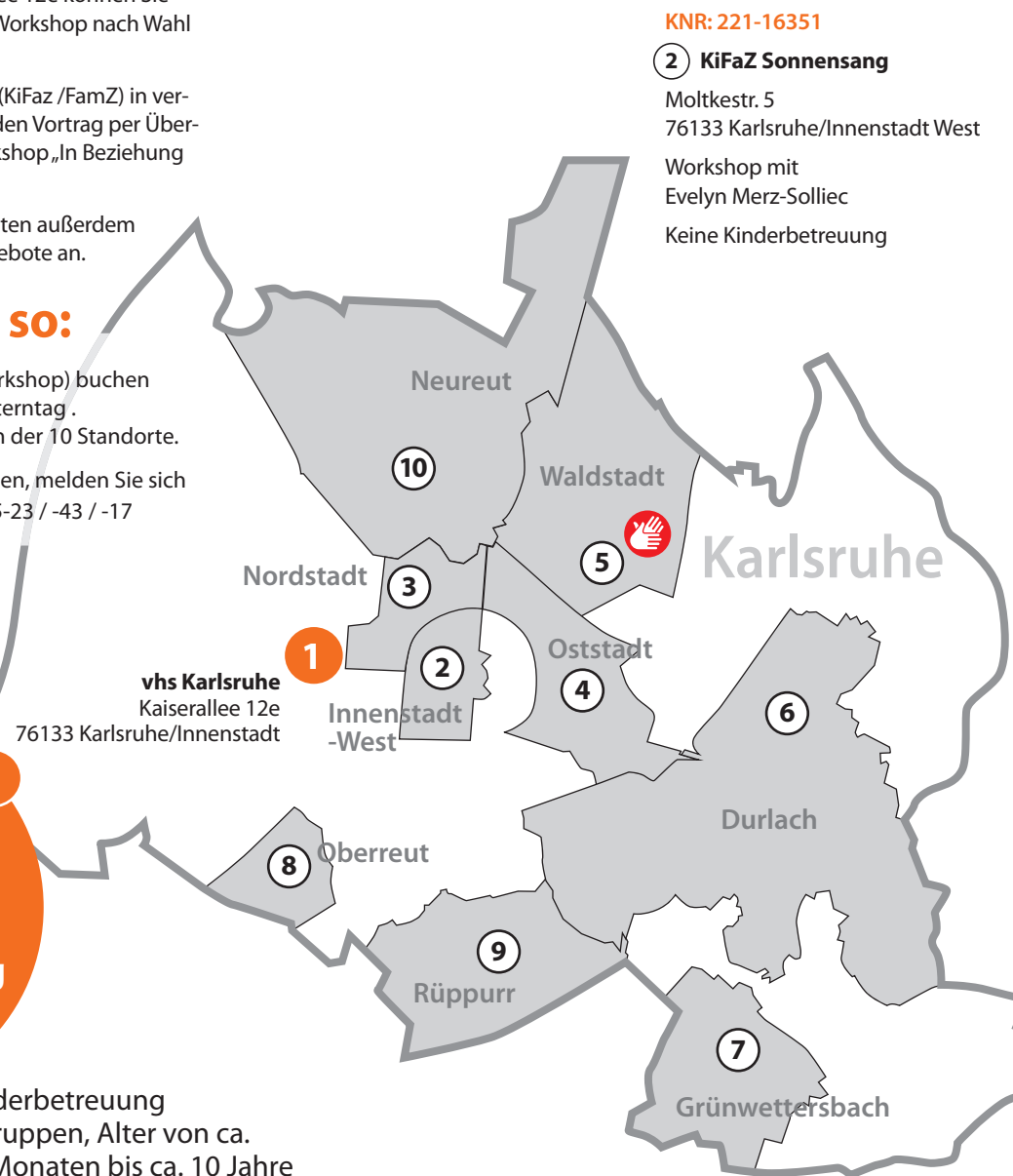
Die Tageskarte (für Vortrag plus Workshop) buchen Sie direkt unter [vhs-karlsruhe.de/elterntag](http://vhs-karlsruhe.de/elterntag). Sie entscheiden sich dabei für einen der 10 Standorte.

Wenn Sie Kinderbetreuung wünschen, melden Sie sich bitte telefonisch unter 0721 / 98575-23 / -43 / -17

Mehr Infos dazu siehe rechts.

### Fast überall gibt es eine Kinderbetreuung.

Bitte informieren Sie sich im Folgenden über die Angebote und entscheiden Sie sich dann für Ihren „Lieblingsort“. Alle Standorte sind barrierefrei.



**KNR: 221-16351**

#### 2 KiFaZ Sonnensang

Moltkestr. 5  
76133 Karlsruhe/Innenstadt West

Workshop mit Evelyn Merz-Sollic  
Keine Kinderbetreuung

**KNR: 221-16352**

#### 3 KiFaZ Kentuckyallee

Kentuckyallee 120  
76149 Karlsruhe/Nordstadt

Workshop mit Ruth Lüke  
Kinderbetreuung: 2-6 Jahre

**KNR: 221-16353**

#### 4 KiTa Burgpiraten

Haid-und-Neu-Str. 32  
76131 Karlsruhe/Oststadt

Workshop mit Stefanie Wolz  
Kinderbetreuung: 2-6 Jahre

**KNR: 221-16354**

#### 5 Kath. FamZ Karlsruhe Nord-Ost

Königsberger Str. 55  
76139 Karlsruhe/Waldstadt

Workshop mit Annette Loewen-Hellriegel  
Kinderbetreuung: 2-8 Jahre

Übersetzung in Gebärdensprache  
Willy Gorny, Hannah Heidt

**KNR: 221-16355**

#### 6 KiFaZ Les Explorateurs

An der RaumFabrik 8  
76227 Karlsruhe/Durlach

Workshop mit Siegwart Johansen  
Kinderbetreuung: 3-10 Jahre

**KNR: 221-16356**

#### 7 KiFaZ Dorfwies

Zur Dorfwies 1  
76228 Karlsruhe  
Grünwettersbach

Workshop mit Karin Lüling-Reichel  
Kinderbetreuung: 3-7 Jahre

**KNR: 221-16357**

#### 8 FamZ Arche Kunterbunt in Kooperation KiFaZ Villa Regenbogen

Ökumenisches Gemeindezentrum  
Bernhard-Lichtenberg-Str. 44  
76189 Karlsruhe/Oberreut

Workshop mit Claudia Hunn-Kappler  
Kinderbetreuung: 2,5-8 Jahre

**KNR: 221-16358**

#### 9 KiFaZ Rüppurr

Diakonissenstr. 26  
76199 Karlsruhe/Rüppurr

Workshop mit Monika Ronacher  
Kinderbetreuung: 1-6 Jahre

**KNR: 221-16359**

#### 10 KiFaZ Neureut Brunhilde-Baur-Haus

Linkenheimer Landstr. 133 a  
(Zugang auf der Spöcker Str.)  
76149 Karlsruhe/Neureut

Workshop mit Kerstin Heuser  
Kinderbetreuung: 2-6 Jahre

## Informationen zur Anmeldung

### Vortrag

- in Präsenz an der vhs Karlsruhe
- Live-Übertragung in die Familienzentren

### Workshops

- in Präsenz
- Kinderbetreuung (in festen Gruppen)
- Pausensnack (Tüten mit herzhaften und süßen Häppchen)
- Im Familienzentrum Waldstadt wird in Gebärdensprache übersetzt.

### Zeitlicher Ablauf

13.00-14.45 Uhr Vortrag  
14.45-15.15 Uhr Pause  
15.15-16.45 Uhr Workshops  
12.30-17.00 Uhr Kinderbetreuung

### Anmeldung / Kosten der Tageskarte

**Tageskarte** = Vortrag + Workshop + Pausensnack  
**Kosten:** 15 € pro Person

### Ermäßigte Tageskarte: 8 €

**STÄRKE** für Eltern in besonderen Lebenssituationen: Alleinerziehende, Mehrlingseltern, Pflege- oder Adoptiveltern, Eltern mit kranken oder behinderten Familienmitgliedern, Eltern in prekären finanziellen Verhältnissen, Eltern mit Migrationshintergrund

Bitte wenden Sie sich an Sigrid Abeln,  
Tel.: 0721 / 98 575-23, [abeln@vhs-karlsruhe.de](mailto:abeln@vhs-karlsruhe.de)

**Anmeldung:** Die Tageskarte buchen Sie direkt unter [vhs-karlsruhe.de/elterntag](http://vhs-karlsruhe.de/elterntag) über die beim jeweiligen Workshop genannte Kursnummer.

**Anmeldeschluss:** Donnerstag, 27.1.2022

### Kinderbetreuung: Anmeldung /Kosten

**Kosten:** 5 € pro Kind

**Anmeldung:** nur telefonisch bei Sigrid Abeln, Tel.: 0721 / 98 575-23  
Ilka Müller-Beckedorff, Tel.: 0721 / 98 575-17  
Diana Schuster, Tel.: 0721 / 98 575-43

Gehörbeeinträchtigte Menschen wenden sich bitte schriftlich an Sigrid Abeln ([abeln@vhs-karlsruhe.de](mailto:abeln@vhs-karlsruhe.de))

**Der Elterntag 2022 wird unter Coronabedingungen stattfinden.** Für Ihre größtmögliche Sicherheit gilt: Zum Elterntag haben Geimpfte und Genesene mit zusätzlichem Antigenschnelltest Zutritt. Bitte informieren Sie sich unter [vhs-karlsruhe.de/hygienerregeln](http://vhs-karlsruhe.de/hygienerregeln) zu den aktuellen Hygiene- und Zutritts- und Ausnahmeregelungen.

# ElternTag

Stark durchs Leben  
Die Entwicklung des Gehirns verstehen – Resilienz fördern

Vortrag, Workshops,  
Kinderbetreuung

Samstag  
29.1.2022  
13-17 Uhr



[vhs-karlsruhe.de](http://vhs-karlsruhe.de)

Volkshochschule Karlsruhe

# Stark durchs Leben

## Die Entwicklung des Gehirns verstehen – Resilienz fördern

**Wir Eltern wünschen uns für unsere Kinder, dass sie**

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben
- Probleme und Krisen mutig angehen
- Stress und Enttäuschungen aushalten
- mit negativen Gefühlen umgehen können
- Verantwortung übernehmen und ihr Leben und ihre Beziehungen gut gestalten.

**Kurzum:** Wir wünschen uns, dass unsere Kinder Resilienz entwickeln und den Herausforderungen des Lebens gewachsen sind. Aber wie können wir Eltern den Aufbau von Resilienz bei unseren Kindern fördern? Wie können wir dazu beitragen, dass unsere Kinder eine stabile Psyche entwickeln und ein gutes Lernvermögen aufbauen?

**Dieser Frage geht der Elterntag nach.**

Er zeigt, wie Bindungs-/positive Beziehungserfahrungen und die Entwicklung stabiler „Netzwerke“ im Gehirn zusammenwirken und wie Eltern dazu beitragen können, Kinder stark zu machen.

Wir freuen uns auf Sie!

vhs Karlsruhe und Kinderbüro Karlsruhe

## Vortrag

13-14.45 Uhr

vhs, Kaiserallee 12e, Ulrich-Bernays-Saal

### Frühkindliche Erfahrungen, Hirnentwicklung, Resilienz – (Wie) Hängt das eigentlich zusammen?

Die Referentin erläutert anschaulich die Zusammenhänge von frühen Erfahrungen auf die Entwicklung von stabilen „Netzwerken“ im Gehirn, z. B. den Einfluss von zuverlässigen und feinfühligem Bindungspersonen in den ersten Lebensjahren, die Bedeutung des selbstbestimmten Spiels in der Natur und mit Gleichaltrigen.

Sie erfahren, welche Bedürfnisse das kindliche Gehirn hat, was das Kind für die selbstständige Regulation seiner Gefühle, für die Stressbewältigung und den Aufbau eines festen Bindungssystems braucht und wie die Grundlagen dafür geschaffen werden können. Denn Kinder müssen über Ressourcen verfügen, bzw. eine hohe Resilienz entwickeln, um den Herausforderungen der Zukunft gut begegnen zu können.

Frühe Erfahrungen haben dabei einen großen Einfluss, aber auch später gibt es viele Möglichkeiten, wie Sie Ihre Kinder im Aufbau von „lebens-wichtigen“ Fähigkeiten unterstützen können.

Der Vortrag geht mit Beispielen auf einige Alltagssituationen von Familien ein. Sie erhalten jedoch keine Patentrezepte, denn ein wichtiges Ziel ist es, die o. g. Zusammenhänge bewusst zu machen, so dass Eltern eigene Konzepte und Handlungsmöglichkeiten entwickeln können. Dabei werden auch die besonderen Herausforderungen der Coronapandemie für die Familien berücksichtigt.

**Dr. Nicole Strüber**

Dipl.-Biologin, Neurowissenschaftlerin, Wissenschaftsautorin

## Workshops

### Workshops an der vhs

**KNR: 221-16301**

**Workshop 1: Mein Kind verstehen – Signale von Säuglingen und Kleinkindern richtig deuten**

Der Workshop knüpft direkt an den Vortrag an und erläutert mit Hilfe von Filmbeispielen anschaulich das Konzept der Feinfühligkeit von elterlichem Handeln. Dabei werden Fragen beantwortet wie z. B.: Wie gelingt es Ihnen, Signale Ihres Kindes wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und angemessen darauf zu reagieren? Wie erkennen Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes?

Darüber hinaus können (dürfen) Sie sich über Ihre Erfahrungen austauschen und miteinander ins Gespräch kommen.

**Für Eltern von 0- bis 3-jährigen Kindern**

Tanja Burkhardt, Diplom-Psychologin, Safe-Mentorin

**KNR: 221-16302**

**Workshop 2: „Kinder brauchen Ermutigung wie eine Pflanze das Wasser“**

Dieses Zitat von Rudolf Dreikurs wird mit Beispielen aus dem Erziehungsalltag praxisnah erfahrbar: Wie ermutigen Sie Ihr Kind richtig, ohne es zu schwächen? Wie muten Sie Ihrem Kind konstruktiv sein eigenes Leben zu, so dass es sich zu einem selbstständigen, selbst- und verantwortungsbewussten Menschen entwickeln kann?

Dabei wird der Zusammenhang von Ermutigung und einer guten Bindung auf die Entwicklung der Resilienz anschaulich verdeutlicht.

**Für Eltern von 2- bis 10-jährigen Kindern**

Ayla Germann, Dipl.-Sozialarbeiterin (FH), Systemische Familientherapeutin, zertifizierte Kursleiterin für Kess-erziehen

**KNR: 221-16303**

**Workshop 3: Kinder brauchen ungeteilte Aufmerksamkeit**

Der Familien- und Berufsalltag ist herausfordernd, eng getaktet - Eltern, Kinder und Alltag müssen einfach funktionieren. Wir Eltern sind dann nicht immer bei der Sache, wenn sich unsere Kinder mit ihren Sorgen und Freuden an uns wenden.

Kinder brauchen jedoch „gesunde“ Aufmerksamkeit, denn wenn sie davon nicht genügend bekommen, nerven sie, triezten ihre Geschwister – kurz: holen sich negative Aufmerksamkeit. Dann entwickelt sich schnell eine anstrengende Dynamik mit „unge-sunden“ Mustern und Strukturen.

Sie erfahren, was Kinder brauchen, erproben praktisch, wie Sie Ihre Fähigkeit zur ungeteilten Aufmerksamkeit weiterentwickeln können und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.

**Für Eltern von 2- bis 16-jährigen Kindern**

Margarete Lorinser, systemische Familien- und Gestalttherapeutin, Elternberaterin, Marte Meo Practitioner

**KNR: 221-16304**

**Workshop 4: Die Konfliktkompetenz von Kindern stärken – Resilienz fördern**

Viele Eltern möchten ihre Kinder vor Ungerechtigkeiten und Zurücksetzungen schützen. Sie glauben, Streit und Konflikte seien schlecht, sie müssten sie unterbinden oder für die Kinder lösen. Doch Kinder müssen lernen, mit unangenehmen und stressigen Situationen umzugehen, denn mit jeder gelungenen Konfliktbewältigung entwickelt das Kind Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, erlebt Selbstwirksamkeit und stärkt seine Resilienz.

Anhand von Fallbeispielen werden unterschiedliche Lösungsansätze – auch unter Einbeziehung der Kinder – aufgezeigt. Wir entdecken Handlungsmöglichkeiten für uns und unsere Kinder: um unangenehme Erfahrungen auszuhalten, Konflikten mutig zu begegnen und sie zu klären.

**Für Eltern von 6- bis 14-jährigen Kindern**

Gudula Kiehle, Diplom-Sozialarbeiterin, Dialogbegleiterin, Schulsozialarbeiterin, Referentin Erwachsenenbildung

## Workshopthema an allen KiFaZ und FamZ

**KNR: siehe KiFaZ/FamZ (nächsten Seite)**

**In Beziehung bleiben**

Das Workshopthema „In Beziehung bleiben“ greift Aspekte des Vortrags auf und vertieft sie. Dazu schauen wir uns Situationen aus dem Familienalltag an und erfahren, wie es gelingen kann, vom Babyalter bis zur Pubertät mit unseren Kindern in Beziehung zu kommen und zu bleiben.

## Kinderbetreuung

An fast allen Veranstaltungsorten (siehe nächste Seite) werden Ihre Kinder betreut.

**Kinderbetreuung an der vhs:**

Wir betreuen Kinder von ca. 1 bis 10 Jahren in kleinen Gruppen mit 6 bis 8 Kindern.

Kinder ab 3 Jahren können selbst aktiv werden und dabei kreativ gestalten, experimentieren und sich bewegen.

**Gruppe 1:**

**Minis, ca. 1 bis 3 Jahre**

Die Kleinsten werden in einer Kleingruppe von erfahrenen Fachkräften liebevoll betreut.

**Gruppe 2:**

**Mitmach-Betreuung, 3 bis 5 Jahre**

Wir „malen“ mit Murmeln und erproben uns an einfachen naturwissenschaftlichen Experimenten. Außerdem bauen und balancieren wir in unserer Bewegungsbaustelle.

Wie das alles geht? Mach einfach mit!

**Gruppe 3:**

**Mitmach-Betreuung, 6 bis 10 Jahre**

Wir gestalten eine Unterwasserwelt und bringen mit Wasserfarben Bewegung ins Bild. Wir erforschen spannende naturwissenschaftliche Phänomene und erproben unsere Geschicklichkeit.

Wie das alles geht? Mach einfach mit!

## Kinderbetreuung in den (Kinder- und) Familienzentren:

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Altersangaben auf der folgenden Seite.

**GUT ZU WISSEN:  
Eltern und Kinder  
sind immer  
am selben  
Veranstaltungsort.**