



Kongress 2022

„Auslaufmodell Kindheit?“

Eltern und Kinder zwischen Optimierung und Überforderung

Datum: 09.11.2022 Uhrzeit: 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung - Innsbruck oder online via Zoom

Die Elternbildung Tirol, eine Einrichtung des Österreichischen Kinderschutzbundes, veranstaltet alle drei Jahre einen Kongress zu familienrelevanten Themen.

Zielgruppe der Veranstaltung sind sowohl Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern, als auch Mitarbeiter:innen der Kooperationseinrichtungen der Elternbildung Tirol, welche mit Familien arbeiten.

Nähere Informationen zu unserer Arbeit finden Sie unter: www.elternbildung-tirol.at.

Anmeldung unter: elternbildungtirol@gmail.com

Die Veranstaltung wird als Fortbildung für mehrere Berufsgruppen angerechnet.

„Auslaufmodell Kindheit“

Eltern und Kinder zwischen Optimierung und Überforderung

Unsere Gesellschaft setzt in den letzten Jahrzehnten immer mehr auf eine Optimierung von Haltungen und Leistungen in allen Bereichen. Dies betrifft zunehmend auch Kinder und Jugendliche – und natürlich auch deren Eltern und führt zu vielfältigen Überforderungssituationen für beide. Der „Schonraum Kindheit“, wie er für eine gedeihliche Entwicklung notwendig erscheint, wird dadurch immer fraglicher. Die COVID-19 Pandemie hat zudem unser aller Leben maßgeblich verändert und die Situation vielfach noch verschärft. Die psychischen Belastungen scheinen zu steigen, Kinder- und Jugendpsychiatrien platzen aus allen Nähten.











Medien scheinen derzeit einerseits vieles zu ermöglichen, z.B. die Abhaltung von Fernunterricht, haben aber auch Schattenseiten, z.B. durch ihre Dominanz im kindlich-jugendlichen Alltag und ihren Einfluss auf psychisches Wohlbefinden.

Was können wir als Eltern und Erwachsene tun, um Kinder und Jugendliche zu unterstützen und ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken? Wie geht es den Eltern selbst? Wie können diese ein Gleichgewicht schaffen zwischen Optimierungsdrang und Gefühlen von Überforderung?

Droht ein „Aus“ der unbeschwerten Kindheit? Welche „Schonräume“ kann es geben, sodass eine glückliche Kindheit ermöglicht wird?!




Mit Fachvorträgen sowie Workshops möchten wir auf das Thema aufmerksam machen und zu Prävention und Sensibilisierung beitragen. Ein Kongress zum Mit- und Nachdenken...

Tagesablauf




-  Einlass ab 08:30
-  09:00 – 09:15: Einführende Worte - *Univ.-Prof. Dr. Josef Christian Aigner*
-  09:15 – 09:30: Ehrengäste
-  09:30 – 10:30: Vortrag 1 – *MMag.^a Dr.ⁱⁿ Astrid Ebner-Zarl*
-  10:30 – 11:00: Pause
-  11:00 – 12:00: Vortrag 2 – *Elisabeth Raffauf, Dipl. Psych.ⁱⁿ*
-  12:00 – 13:30: Mittagspause
-  13:30 – 14:30: Vortrag 3 – *Univ.-Prof. Dr. Paul Plener*
-  14:30 – 15:00: Pause
-  15:00 – 16:30: Workshops
-  16:30 – 16:45: Rückkehr ins Forum
-  16:45 – 17:00: Kurzer Abschlussvortrag mit *Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sigrid Tschöpe–Scheffler*

Moderation: Mag.^a Elisabeth Harasser – Kinder- und Jugendanwältin für Tirol








Vormittag

-  **Einführende Worte:** *Univ.-Prof. Dr. Josef Christian Aigner*
„Einführende Worte: Lost in perfection?“
-  **Vortrag 1:** *MMag.^a Dr.ⁱⁿ Astrid Ebner-Zarl*
„Kindheit in der Gegenwart: Smarte Spielsachen, Social-Media Idole und der frühe Start der großen Karriere?“
-  **Vortrag 2:** *Elisabeth Raffauf, Dipl.-Psych.ⁱⁿ*
„Erzieht uns einfach!“

Nachmittag

-  **Vortrag 3:** *Univ.-Prof. Dr. Paul Plener*
„Aufwachsen in einer Pandemie: Was haben wir gelernt?“
-  **Workshops**
-  **Abschließende Worte:** *Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sigrid Tschöpe–Scheffler*
Abschluss und Ausblick

WORKSHOPS

-  **WS 1:** *Dr.ⁱⁿ Karin Urban*
„Das kindliche Staunen – eine bedrohte Seelennahrung?“
-  **WS 2:** *Mag.^a Dr.ⁱⁿ Lisa Wallnöfer*
„Wie können Kinder und Jugendliche im „System Schule“ gestärkt werden?“
-  **WS 3:** *Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sigrid Tschöpe-Scheffler*
„Mehr Mut zum LEER-Raum“
-  **WS 4:** *Daniela Klingler, MA*
„Sinn- und Wertvolles für unsere Kinder in herausfordernden Zeiten“
-  **WS 5:** *Alexandra Fuchs, BA MA MSc*
„Der Mut-Wolf: Selbstwirksamkeitserleben bei Kindern, Jugendlichen (und Eltern) stärken“
-  **WS 6:** *Iris van den Hoeven, BA MA*
„Das Bild vom Kind - Relevanz, Risiko und Ressource“
-  **WS 7:** *Univ.-Prof. Dr. Paul Plener*
„Gesund aufwachsen: (scheinbar) simple Konzepte und eine komplexe Welt“

Informationen zur Tagungsgebühr

Die Tagungsgebühr beträgt **80,- Euro**.

Mitglieder des Österreichischen Kinderschutzbundes zahlen 70,- Euro.

In der Tagungsgebühr sind **Mittagessen sowie Pausengetränke inkludiert**.

Für die Vergabe der Workshop-Plätze gilt das Datum der Einzahlung. Aus Gründen der Qualitätssicherung ist die maximale Teilnehmer:innenzahl auf 150 Personen begrenzt.

Wir bitten Sie daher, sich rechtzeitig anzumelden und den Tagungsbeitrag einzuzahlen, da Ihre Anmeldung erst mit Einlangen des Tagungsbeitrages gültig wird.

Die Anmeldefrist endet am 20.10.2022.

Bankverbindung: Sparkasse Tirol

Empfänger: Österr. Kinderschutzbund Tirol

IBAN: AT192050300200113033

Verwendungszweck: Kongress 2022 und Name des/der Teilnehmenden

Informationen zur Anrechnung der Fort- und Weiterbildung

Psychologische Berater:innen/Lebens- und Sozialberater:innen:

Diese Veranstaltung wird gem. § 4 Abs. 2 Z. 3 der GewO für psychologische Berater:innen mit 8 Stunden als Weiterbildungsveranstaltung anerkannt.

Klinische- und Gesundheitspsycholog:innen:

Diese Veranstaltung wird gemäß der Fort- und Weiterbildungsrichtlinien für Klinische- und Gesundheitspsycholog:innen, im Ausmaß von 8 Einheiten, angerechnet (AAP).

Psychotherapeut:innen:

Laut Fort- und Weiterbildungsrichtlinie des BMGF wird diese Veranstaltung mit 8 Einheiten als methodenerweiternde psychotherapeutische Fortbildung angerechnet (TLP).

Kindergarten- und Kinderkrippenpädagog:innen:

Diese Veranstaltung wird gem. § 29a Abs. 1 des Tiroler Kinderbildungs- und Kinderbetreuungsgesetz 2010 mit 8 Stunden als Weiterbildungsveranstaltung anerkannt.

EINFÜHRENDE WORTE ...

Univ.-Prof. Dr. Josef Christian Aigner

Der Referent ist Psychoanalytiker und Psychotherapeut, em. Univ.-Prof. am Institut für Psychosoziale Intervention und Kommunikationsforschung Universität Innsbruck, Ehrenobmann Österreichischer Kinderschutzbund.

Lost in perfection?

Immer öfter hören wir von Optimierungs- und Perfektionierungs-Bestrebungen in allen möglichen Lebensbereichen - Arbeit, Beruf, Sport u.a.m. Dies macht auch vor dem Privatbereich und vor Kindern und Jugendlichen nicht halt. Dadurch geraten sie, aber auch deren ihre Eltern, enorm unter Druck. Und es leiden andere Aspekte wie Muße, Freude, Zeit haben füreinander, Kreativität und scheinbar Zweckloses darunter.

Wir sollten uns dieser schleichenden Tendenzen bewusst werden, ihre Voraussetzungen und Auswirkungen hinterfragen und uns im Interesse des Kindeswohls kritisch dazu verhalten. Dieses Anliegen verfolgt auch dieser Kongress.

VORTRAG 1

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Astrid Ebner-Zarl

Die Referentin ist promovierte Soziologin mit den Schwerpunkten Medien-, Kindheits-, Jugend- und Genderforschung. Sie arbeitet als Forschende und Lehrende an der Fachhochschule St. Pölten und ist Autorin des Buches „Die Entgrenzung von Kindheit in der Mediengesellschaft. Kinder zwischen Talentförderung, Leistungsdruck und wirtschaftlichen Interessen“ (erschienen bei Springer VS, 2021).

Kindheit in der Gegenwart:

Smarte Spielsachen, Social-Media Idole und der frühe Start der großen Karriere?

Kinder wachsen heute in einer Gesellschaft auf, in der Medien und digitale Technologien allgegenwärtig sind. Oft sind Kinder schon in jüngstem Alter mit hohen Leistungsanforderungen und Wettbewerb konfrontiert, werden von der Konsumwirtschaft als Zielgruppe umworben und sind mitunter auch Tendenzen der Sexualisierung ausgesetzt. Vom smarten Spielzeug über verdeckte Marketingstrategien bis hin zur Einbettung von Kindern in eine Förderindustrie gibt der Vortrag zunächst einen anschaulichen Überblick über die grundlegenden Rahmenbedingungen, durch die Kindsein in der Gegenwart gekennzeichnet ist.

Danach werden Casting Shows für Kinder einer ausführlichen Analyse unterzogen. Solche Casting Shows sind Schauplätze, in denen Mediatisierung, Leistungs- und Wettbewerbsorientierung, Kommerzialisierung und teils auch Sexualisierung ineinandergreifen. Am konkreten Beispiel zweier Showformate reflektiert der Vortrag, welche Erfahrungen Kinder in Situationen von mediatisiertem, öffentlichem Wettbewerb machen, welche Kindheitsbilder damit transportiert werden und was sich daraus über Generationenverhältnisse zwischen Kindern und Erwachsenen ableiten lässt.

VORTRAG 2

Elisabeth Raffauf, Dipl.-Psych.ⁱⁿ

Die Referentin ist Diplom-Psychologin. Sie arbeitet in freier Praxis in Köln und leitet Gruppen für Eltern Jugendlicher an einer Erziehungsberatungsstelle.

Als Autorin und Expertin im Studio ist sie u.a. für den WDR und für die Kindernachrichtensendung „logo“ tätig. Sie hat Erziehungsratgeber und Aufklärungsbücher geschrieben. Aktuelle Veröffentlichung „Erzieht uns einfach – Was Kinder und Jugendliche von ihren Eltern brauchen“

Erzieht uns einfach!

„Wenn du nicht willst, dass ich das mache, dann verbiet‘ es mir doch!“

Wenn Kinder das sagen, dann wird deutlich: Die Rollen in der Erziehung haben sich umgedreht. Manche Kinder schlüpfen unmerklich in erwachsene Rollen und sind dadurch häufig massiv überfordert. Parentifizierung heißt das im Fachjargon.

Wie es dazu kommt, kann verschiedene Gründe haben: Manche Eltern haben Angst, die Kinder zu erziehen, weil sie nichts falsch machen wollen, alles perfekt sein soll, andere, weil sie die Liebe der Kinder nicht verlieren möchten, wieder andere, weil sie selbst in Not sind.

Es soll zunächst darum gehen, zu verstehen, wie es zu dieser Umkehrung kommt. Und dann, wie es gelingen kann, das Eigene anzuschauen, sich als Eltern sicher zu fühlen und seinen Kindern Halt und Orientierung zu geben.

VORTRAG 3

Univ.-Prof. Dr. Paul Plener

Der Referent ist Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Medizinischen Universität Wien/ Universitätsklinikum AKH. Er ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und Mitglied diverser Fachgesellschaften (Fellow der ISSS, Vizepräsident ÖGKJP, Vorstandsmitglied der DeGPT, ESSPD Member). Prof. Pleners Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Nicht-suizidales Selbstverletzendes Verhalten (NSSV), Suizidalität und Traumafolgestörungen.

Aufwachsen in einer Pandemie: Was haben wir gelernt?

Die CoVid-19 Pandemie hat unser Leben auf mehreren Ebenen verändert. Neben den körperlichen und gesellschaftlichen Folgen, gab es auch zahlreiche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Ängste, Essstörungen und Depressionen haben sowohl international als auch in Österreich in der Allgemeinbevölkerung stark zugenommen, wobei dieser Anstieg besonders deutlich in der Altersgruppe der 15 - 25-jährigen zu sehen war.

Im Zuge der gestiegenen Belastungen sind auch die Nachfragen im Bereich der Beratung, der Psychotherapie, wie auch der Kinder- und Jugendpsychiatrie gestiegen. Während schon vor der Pandemie nur ein ungenügender Teil der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen behandelt werden konnte, so hat sich die Problemlage nun verschärft.

Eine neue Herangehensweise bezüglich der Versorgung psychisch erkrankter Minderjähriger, die stärker auf abgestufte Versorgungskonzepte und auf eine stärkere Betonung der Prävention und

niedrigschwelliger Hilfen abzielt, wird notwendig sein, um diesem gestiegenen Bedarf gerecht werden zu können. Dies beinhaltet auch einen neuen Fokus auf Verhaltensweisen, die wesentliche Grundpfeiler unserer seelischen Gesundheit sind: Bewegung, Ernährung und Schlaf.

Die CoVid-19 Pandemie hat - vergleichbar mit einem Brennglas - die Schwachstellen unserer „pandemic preparedness“ im Gesundheitssystem offengelegt und bietet dadurch die Chance, für die Zukunft unser Hilfsangebot zu überdenken. Es benötigt mutige Entscheidungen, um unser System für die Bewältigung dieser und zukünftiger Krisen besser auszurüsten.

ABSCHLUSSWORTE ...

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sigrid Tschöpe-Scheffler

Die Referentin war bis 2015 Professorin an der Technischen Hochschule Köln für Familienbildung und Leiterin des Instituts für Kindheit, Jugend und Familie. Sie arbeitet heute freiberuflich als Familien- und Erziehungsberaterin, Autorin und Referentin im In- und Ausland. In Kenia hat sie ein Familien- und Gemeindezentrum gegründet, das sie regelmäßig mit Spenden unterstützt.

WORKSHOPS

WS 1: Dr.ⁱⁿ Karin Urban

Die Referentin ist Psychologin, Sexualpädagogin, Geschäftsführerin des Zentrums für Ehe- und Familienfragen, Innsbruck, und Vorstandsmitglied des Österreichischen Kinderschutzbundes.

Das kindliche Staunen – eine bedrohte Seelennahrung?

Eine große Begabung von Kindern ist die Fähigkeit oder Bereitschaft zu Staunen.

Staunen ist echte Nahrung für die Seele. Die Wüstenmütter und Wüstenväter im 5. Jahrhundert, wie auch moderne Autoren wie Norman Brown, zeigen auf, wie der Mangel an gesunder (seelischer) Nahrung zum Konsum von „Fastfood“ führt.

Steht der Verlust des Staunens (erfahrbar durch das Erleben von Natur, Kunst usw.) hinter dem unkontrollierten Medienkonsum oder sogar der Mediensucht unserer Kinder? Und - wie können wir mit den Kindern wieder Staunen lernen?

WS 2: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Lisa Wallnöfer

Die Referentin ist Schulpsychologin (Bildungsregion Ost, Beratungsstelle Wörgl), Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Notfallpsychologin.

Wie können Kinder und Jugendliche im „System Schule“ gestärkt werden?

Welche Rahmenbedingungen braucht es, um Kinder möglichst individuell fördern zu können?

Was können Erwachsene (Eltern, Lehrpersonen, Helfersysteme etc.) dazu beitragen?

Welche Folgen können Über- und Unterforderung haben?

Wie können sich Kinder und Jugendliche in herausfordernden Zeiten zu glücklichen Erwachsenen entwickeln?

Diese und weitere Fragen sollen anhand von Fallbeispielen aus der Praxis im Workshop diskutiert und erarbeitet werden.

WS 3: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Sigrid Tschöpe-Scheffler

Die Referentin war bis 2015 Professorin an der Technischen Hochschule Köln für Familienbildung und Leiterin des Instituts für Kindheit, Jugend und Familie. Sie arbeitet heute freiberuflich als Familien- und Erziehungsberaterin, Autorin und Referentin im In- und Ausland. In Kenia hat sie ein Familien- und Gemeindezentrum gegründet, das sie regelmäßig mit Spenden unterstützt.

Mehr Mut zum LEER-Raum

Nicht erst seit der Corona Pandemie und dem Lockdown sind Mütter und Väter besonders herausgefordert und fühlen sich verunsichert:

Seien es z.B. die gestiegenen Anforderungen der Schulen durch Homeoffice für Schülerinnen und Schüler oder das kindliche Bedürfnis nach mehr Zuwendung einerseits oder je nach Lebensalter, mehr Distanz andererseits oder die Frage nach der „richtigen Erziehung“.

Auch der Umgang mit den eigenen Kräften im Berufs- und Familienalltag und die individuelle Auseinandersetzung mit der sich verändernden Rolle als Mann und Frau, Mutter und Vater, erleben viele Eltern als schwierig. In meiner Praxis für Familienberatung taucht sehr häufig die Frage auf: "Wie soll ich das alles schaffen?" Es tut gut, gemeinsam darüber nachdenken zu können und im Austausch den Mut zu finden, neue eigene Wege zu erproben.

Mein Impuls für das Seminar lautet: Weniger (Selbst-)Optimierung und Druck für Kinder und Eltern, stattdessen mehr Leer-räume und (Wahl-)Möglichkeiten entstehen lassen. Wie könnte das aussehen? Gegenseitige Ermutigung, gelungene Beispiele aus dem (Erziehungs-)Alltag, dialogisches Erkunden und "Um-die-Ecke-DENKEN" können unser Seminar bereichern.

WS 4: Daniela Klingler, MA

Die Referentin ist Kindergarten- und Hortpädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Teamleiterin Elementar-pädagogik am Institut für Schulqualität und berufsbegleitende Professionalisierung und Dozierende an der Pädagogischen Hochschule Tirol, Referentin, Autorin.

Sinn- und Wertvolles für unsere Kinder in herausfordernden Zeiten

Werte- und sinnorientierte Pädagogik (Existenzielle Pädagogik), herausgebildet aus dem Verständnis des Menschenbildes nach Viktor Frankl und den vier Grundbedingungen menschlicher Existenz nach Alfried Längle, zeigt einen wunderbaren Weg auf, Kinder in ein selbstbestimmtes, gesundes und erfülltes Leben zu begleiten.

Mit Aspekten der Existenziellen Pädagogik gelingt es, sich ganz auf das einzelne Kind einzulassen und achtsam bei ihm zu sein und dabei auch das soziale Miteinander in der Gruppe / in der Familie zu stärken.

Wir erarbeiten praktische Methoden, wie Beziehung und Begegnung gestaltet werden kann und dadurch die Kinder in ihrer Person gestärkt und in ihrer Potenzialität gefördert werden können.

WS 5: Alexandra Fuchs, BA MA MSc

Die Referentin ist Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin und als Psychotherapeutin, Familiencoach und Supervisorin in eigener Praxis tätig. Sie ist Vorstandsmitglied des Österr. Kinderschutzbundes. Darüber hinaus ist sie als systemischer Coach in einem Gesundheitsunternehmen in Tirol für die Persönlichkeitsentwicklung und Aufrechterhaltung der Gesundheit der Mitarbeitenden zuständig. Als Doktorandin beschäftigt sie sich mit der Stärkung des Kompetenz- und Selbstwirksamkeitserlebens im Übergang Schule – Beruf am Beispiel „Rückenwind“.

Der MUT-Wolf:

Selbstwirksamkeitserleben bei Kindern, Jugendlichen (und Eltern) stärken

„Ich kann das nicht! - Ich schaff das nicht! - Ich checke rein gar nichts! - Ich bin einfach zu dumm!“

In manchen (Lern-)Situationen erleben sich junge Menschen derart demotiviert, dass sie sich auf Lernerfahrungen und -prozesse kaum noch einlassen können. Die inneren Dialoge, die während des Lernens oder der Bewältigung herausfordernder Situationen geführt werden, bestimmen, wie wir uns fühlen und mit Schwierigkeiten umgehen.

Gerne neigen begleitende Personen dazu, wohlwollend gegen die inneren Dialoge anzureden, indem sie Motivationsversuche wie „du schaffst das schon“ oder „versuch es nochmal“ starten. Oftmals macht es jedoch mehr Sinn, mit den Heranwachsenden darüber nachzudenken, wie sie mit sich selbst sprechen, welche Gefühle sie dadurch in ihrem Erleben auslösen und ob dieser Versuch der Selbststeuerung hilfreich ist, um die herausfordernde Situation zu bewältigen.

Gemeinsam werden wir uns in diesem Workshop an diesen Lösungsversuch heranwagen, in dem wir das Konzept der Selbstwirksamkeit nach Bandura kurz streifen und uns dann auf die Arbeit nach hypnosystemischen Konzepten in Anlehnung an Schmidt fokussieren. Dabei verwenden wir das Konstrukt des Seitenmodells (zur Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen) und nützen zur Stärkung des Selbstwirksamkeitserlebens und der Selbststeuerung die Metapher eines Indianerhäuptlings, welcher seinem Sohn erzählte: „In dir kämpfen zwei Wölfe: Der Angst-Wolf und der Mut-Wolf. Derjenige, dem du mehr Nahrung gibst, wird den anderen besiegen.“

WS 6: Iris van den Hoeven, BA MA

Die Referentin ist Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, selbständig tätig bei Blickpunkt Erziehung, Vorstandsmitglied im Österreichischen Kinderschutzbund und im Verein Family Support, Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision.

Das Bild vom Kind - Relevanz, Risiko und Ressource

"Sehen verändert unser Wissen, Wissen verändert unser Sehen."

Diesem Zitat Jean Piagets folgend, richten wir unseren Blick auf unser Bild vom Kind: Wodurch wird dieses Bild gefärbt? Welche Relevanz hat es für unser pädagogisches Denken und Handeln? Dabei leiten uns Impulse aus der Kindheits-, Erziehungsstil-, Stress- und Resilienzforschung, sowie entwicklungspsychologisches Grundwissen.

"Wissen verändert unser Sehen."

Bereit? Machen wir uns gemeinsam auf. In unserem Workshop erwartet uns eine spannende Entdeckungsreise, an deren Ziel sich die eine oder andere neue Perspektive auf unser Bild vom Kind eröffnen kann.

WS 7: Univ.-Prof. Dr. Paul Plener

Der Referent ist Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Medizinischen Universität Wien / Universitätsklinikum AKH. Er ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und Mitglied diverser Fachgesellschaften (Fellow der ISSS, Vizepräsident ÖGKJP, Vorstandsmitglied der DeGPT, ESSPD Member). Prof. Pleners Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Nicht-suizidales Selbstverletzendes Verhalten (NSSV), Suizidalität und Traumafolgestörungen.

Gesund aufwachsen: (scheinbar) simple Konzepte und eine komplexe Welt

Ein glückliches und gesundes Aufwachsen ihrer Kinder stellt für alle Eltern einen zentralen Wunsch dar. Große Unsicherheit besteht jedoch darüber, wie die Umsetzung dieses Wunsches idealerweise geschehen soll. Diese Unsicherheit mag einerseits daher rühren, dass die Informationsfülle zugenommen hat und damit auch die Fülle an divergierenden Meinungen. Andererseits konnten auch viele tradierte Vorstellungen darüber, welche Maßnahmen richtig oder falsch sind, einer empirischen Überprüfung nicht standhalten oder bewähren sich in einer zunehmend komplexer werdenden Welt nicht.

Ein Beispiel stellt der Umgang mit digitalen Medien dar, für die es aufgrund ihrer relativen Neuigkeit keine generationenübergreifenden „bewährten“ Konzepte gibt und die sich damit als „Dauerbrenner“ im Bereich der Erziehungsfragen darstellen.

Der Workshop geht von den Grundprinzipien Bewegung, Ernährung, Schlaf und soziale Kontakte aus und stellt in einem ersten Schritt Ergebnisse aus der aktuellen Forschung zur Relevanz dieser Faktoren dar. Dabei geht es auch zentral um die Frage, welche Relevanz diese scheinbar simplen Konzepte für die seelische Gesundheit haben. In einem zweiten Schritt wird es darum gehen, zu erarbeiten, wie eine Implementierung wichtiger Schritte im Zusammenhang mit diesen Faktoren im Alltag gelingen kann.

Wir sagen DANKE ...





 Bundeskanzleramt

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

**INNS'
BRUCK**



HAUSDERBEGEGNUNG



DIÖZESE
INNSBRUCK

 Bildungsdirektion
Tirol



WIRTSCHAFTSKAMMER TIROL
Personenberatung & Personenbetreuung



FAMILY
SUPPORT 



TLP

Tiroler Landesverband
für Psychotherapie

