



# Elternbildung an Schulen

Elternbildungsangebote für Stadtzürcher  
Kindergärten und Schulen

2023/24





## Liebe Leserinnen und Leser

**Wie kann ich mein Kind während der Kindergarten- und Schulzeit kompetent begleiten und fördern? Welche Unterstützung braucht mein Kind, um optimale Chancen auf einen positiven Entwicklungs- und Bildungsweg zu haben?**

Kinder sind wunderbar, können Eltern und Erziehungsberechtigte aber auch ganz schön herausfordern. Zuhause in der Familie sowie unter Gleichaltrigen in der Schule oder Freizeit lernen die Kinder fürs Leben, erproben Grenzen und entwickeln ihre Eigenheiten und Kompetenzen. Mit gezielter Elternbildung will die Stadt Zürich Eltern in ihren Erziehungskompetenzen stärken und unterstützen. So legen Sie eine solide Basis und ermöglichen Ihrem Kind gute Entwicklungs- und Bildungschancen.

Die Angebote sind leicht zugänglich, denn sie finden dort statt, wo Ihr Kind den Grossteil seines Alltags verbringt – in Kindergärten oder Schulen. Unsere Kurse zu alters- und entwicklungsspezifischen Themen vermitteln praxisnahe Ideen zur erfolgversprechenden «Zusammenarbeit» mit heranwachsenden Kindern, geben professionelle Inputs zu Herausforderungen des Alltags und stärken die Familie als wichtigen und prägenden Lern- und Begegnungsort.

Hat Sie eines unserer Angebote neugierig gemacht? Gerne informieren wir Sie vertieft, was schulpflichtige Kinder jeden Alters brauchen, um sich positiv entwickeln zu können, und wie Erziehungsarbeit gelingt. Kontaktieren Sie uns: Wir stehen gerne für Fragen oder weitere Informationen zur Verfügung. Es würde uns freuen Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

Freundliche Grüsse

Filippo Leutenegger, Stadtrat  
Vorsteher Schul- und  
Sportdepartement

Christian Albrecht  
Direktor  
Fachschule Viventa



## Inhaltsverzeichnis

Resilienz – Mein Kind schafft das!	04
Faszination Bildschirm	04
Red Bull, Haribo, Burger und Co.	05
Chill mal! Wie können Eltern ihre Kinder in der Adoleszenz begleiten?	05
«Das kann ich doch nicht durchlassen!» – Wege aus dem Machtkampf	06
Mobbing? Keine Chance!	06
Schlaraffenland oder lohnender Verzicht? Über den Umgang mit Geld und Konsum	07
Sexualerziehung – Eltern sind gefragt!	07
Wie Emotionen das Lernen beeinflussen	08
Eltern? Perfekt unperfekt!	08
Achtsamkeit und Fürsorge für Eltern	09
Mit Kindern über Zukunftsperspektiven sprechen	09
Organisatorisches	10
Anmeldung	10
Kontakt und Beratung	11



## Resilienz – Mein Kind schafft das!

Wir wünschen unseren Kindern Widerstandskraft. Wir hoffen, sie sind gerüstet für alle herausfordernden Momente und fragen uns, was wir dazu beitragen können.

An dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit dem Thema Resilienz. Was heisst Resilienz eigentlich? Was können wir dafür tun, damit unsere Töchter und Söhne stark, zuversichtlich und vertrauensvoll im Leben stehen? Es erwartet Sie ein Abend voller Fragen, Informationen und gemeinsam gefundenen Antworten.

---

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindergartenkindern und Primarschüler*innen
<b>Kursleitung</b>	Gabi Woerlen Eltern- und Erwachsenenbildnerin eidg. FA, Fachperson entwicklungspsychologische Beratung, Kleinkindererzieherin
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.

---

## Faszination Bildschirm

Kinder machen immer mehr virtuelle und immer weniger reale Erfahrungen. Was bedeutet das für die Entwicklung von Kindern? Inwiefern hat übermässiger Bildschirmkonsum einen negativen Einfluss auf wichtige Metakompetenzen wie Konzentrationsfähigkeit, Impulskontrolle und Frustrationstoleranz?

Was bedeutet «übermässig», wie viel ist zu viel, wer setzt die Grenze und vor allem wie? Ist die Vorbildfunktion von Erwachsenen wirklich so gross? Was ist der Unterschied zwischen Mediennutzung und Medienkonsum?

Neben der Vermittlung von aktuellen Erkenntnissen aus der Hirnforschung wird ein Praxisbezug hergestellt und ein für alle Familienmitglieder passender Medienumgang initiiert.

---

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindergartenkindern und Primarschüler*innen
<b>Kursleitung</b>	Gabi Woerlen Eltern- und Erwachsenenbildnerin eidg. FA, Fachperson entwicklungspsychologische Beratung, Kleinkindererzieherin
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.

---



## Red Bull, Haribo, Burger und Co.

Ihr Kind wird Junkfood essen – egal ob sie wollen oder nicht. In dieser Veranstaltung setzen sie sich mit den folgenden Fragen auseinander:

- «Wo können sie Einfluss nehmen?»
- «Wann dürfen sie vertrauen?»
- «Was hat es in «schlechten» Nahrungsmitteln und Getränken wirklich drin?»
- «Wie vermitteln sie das ihrem Kind?»
- «Welchen Gestaltungsraum haben sie als Eltern?»
- «Warum muss sich ihr Kind sogar in Bezug auf die Ernährung von ihnen abgrenzen?»

Viele Fragen warten auf Antworten. Ändern Sie, was Sie ändern können und sorgen Sie dafür, dass Essen weiterhin Freude macht.

---

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindergartenkindern und Primarschüler*innen
<b>Kursleitung</b>	Denise Kaufmann Dipl. Ernährungsberaterin SHS, Köchin, Diätköchin
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.

---

## Chill mal! Wie können Eltern ihre Kinder in der Adoleszenz begleiten?

Mit der Adoleszenz der Kinder fängt auch für Eltern eine neue Lebensphase an. Wie gelingt es, die Jugendlichen loszulassen und ihnen gleichzeitig Halt zu geben? Wann ist Zuversicht und wo Präsenz angesagt? Wie können Eltern in Beziehung bleiben?

Diese Fragen und weitere Inputs und Denkanstöße begleiten Eltern an diesem Anlass und ermöglichen eine praxisnahe Auseinandersetzung mit einer spannenden Entwicklungsphase.

---

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Primarschüler*innen und Oberstufenschüler*innen
<b>Kursleitung</b>	Rita Girzone Beraterin Elternnotruf, Integrative Beraterin IBP, SGfB, Klinische Sozialarbeiterin M. A.
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.

---



## «Das kann ich doch nicht durchlassen!» – Wege aus dem Machtkampf

Erziehung kann manchmal sehr herausfordernd sein. Die Eltern wollen etwas, das Kind nicht – oder umgekehrt. Nicht selten verstricken sich Eltern in einen Machtkampf und sind auf der Suche nach Strategien, um in angespannten Situationen wirkungsvoll zu reagieren.

An dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden Inputs, wie sie in Konfliktsituationen Eskalationen vermeiden und aus Machtkämpfen aussteigen. Eltern lernen zudem, was während einer Eskalation im Gehirn vor sich geht und wie sie sich ruhig und liebevoll mit ihrem Kind verbinden und gleichzeitig klare Grenzen setzen können. Basierend auf dem Konzept «Neue Autorität» nach H. Omer und A. von Schlippe wird aufgezeigt, wie Eltern in herausfordernden Situationen wirkungsvoller agieren.

Anschauliche Beispiele bereichern diesen Vortrag, um die theoretischen Inputs nachvollziehbar zu machen. Die Teilnehmenden werden durch Denkanstöße und kurze Austauschmöglichkeiten unterstützt, das Gehörte mit ihrem Alltagsleben in Verbindung zu bringen.

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindergartenkindern und Primarschüler*innen
<b>Kursleitung</b>	Rita Girzone Beraterin Elternnotruf, Integrative Beraterin IBP, SGfB, Klinische Sozialarbeiterin M. A.
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.

## Mobbing? Keine Chance!

Warum entsteht Mobbing? Wer ist von Mobbing betroffen? Wie auf Mobbing reagieren?

Proaktives Verhalten gegenüber den Ursachen von Mobbing durch alle beteiligten Erwachsenen (Schulpersonal und Eltern) verhindert dessen Aufkommen und führt längerfristig zu einer besseren Lernatmosphäre in Klasse und Schulhaus.

Diese Veranstaltung informiert darüber, wie Eltern und Schulpersonal präventiv handeln können, um für Kinder, Klassen und Schulhaus eine Atmosphäre zu schaffen, in der Mobbing keine Chance hat. Mobbing lässt sich am besten verhindern und eingrenzen, wenn alle an der Erziehung Beteiligten wissen, was sie von den anderen erwarten dürfen und wie sie selber zu einem guten Klima beitragen.

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindergartenkindern, Primar- und Oberstufenschüler*innen
<b>Kursleitung</b>	Markus Busin Primarlehrer in mehrsprachiger Schulkasse, Vater in zweisprachiger Familie
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.



## Schlaraffenland oder lohnender Verzicht? Über den Umgang mit Geld und Konsum

Kinder besitzen heute mehr als früher. Werbung, Peer Group und neue Medien wecken immer mehr Konsumwünsche. Vielen Eltern fällt es schwer, mit den Begehrlichkeiten ihrer Kinder umzugehen. Dabei wissen Eltern, dass sie konsequent sein sollten, aber wie genau? Klar sein erfordert Engagement, Ehrlichkeit und Mut. In diesem Kurs geht es darum, wie wichtig nicht nur die elterliche Führung, sondern vor allem auch die eigene Vorbildfunktion ist. Sie erhalten konkrete Anregungen die sie sofort umsetzen können.

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindergartenkindern und Primarschüler*innen
<b>Kursleitung</b>	Carla Kronig Erziehungswissenschaftlerin, «familylab» Seminarleiterin
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.

## Sexualerziehung – Eltern sind gefragt!

Kinder und Jugendliche stellen Fragen zu Beziehung, Liebe und Sexualität oder kommen damit in unterschiedlichster Weise in Kontakt. Eltern wie Lehrpersonen stehen vor der Aufgabe, altersgerecht zu antworten und wenn nötig zu handeln. Eine Aufgabe, die ganz schön herausfordernd sein kann. Denn wie gelingt Sexualerziehung? Was beschäftigt Kinder/Jugendliche? Wie beantwortet man Fragen altersentsprechend? Und wie können Kinder geschützt werden?

Themenschwerpunkte: Sexualerziehung heute, körperliche und psychosexuelle Entwicklung, sexuelle Orientierungen/ Geschlechtsrollen/-identität, Umgang mit sexualitätsbezogenen Medieninhalten.

Soweit es der Raum zulässt, können neben den fachlichen Inputs auch Alltagsfragen zur Sexualerziehung diskutiert werden.

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindergartenkindern, Schüler*innen der Primar und Sek I
<b>Kursleitung</b>	Roberto Giacomini-Rutishauser Sexualpädagoge MAS, Supervisor bso
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.



## Wie Emotionen das Lernen beeinflussen

Wir wissen aus unserer eigenen Erfahrung, dass wir zu bestimmten Tageszeiten, bei gewisser Stimmung, und je nach körperlicher Verfassung leichter und schneller lernen. Unter welchen Umständen lernt Ihr Kind besser? Was muss gegeben sein, damit sich Ihr Kind die Inhalte schneller merken kann? Wie können positive Emotionen zum Lernen genutzt werden und wie beeinflusst die Beziehung zwischen Eltern und Kindern den Lernerfolg?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie konkrete Informationen, und die Gelegenheit einen neuen Zugang zum Thema Lernen zu finden.

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindern im Kindergarten, an der Primarschule und Sek I
<b>Kursleitung</b>	Carla Kronig Erziehungswissenschaftlerin, «familylab» Seminarleiterin
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.

## Eltern? Perfekt unperfekt!

Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen, ist alleine schon herausfordernd. Eine Gratwanderung, wenn alles perfekt sein soll. Erfahren Sie, warum Eltern nicht perfekt sein müssen und ihnen ihre Kinder dafür dankbar sind. Perfektionismus hat seine Sonnen- wie Schattenseiten. Die Balance zu halten, ist eine Kunst. Ein Ungleichgewicht kann die Entwicklung eines Menschen bremsen oder ihn in die Erschöpfung führen.

Dieser Anlass zeigt auf, was uns zur Perfektion antreibt und wie sich das auf unsere Kinder auswirkt. Finden Sie mit Achtsamkeit und einfachen Hilfestellungen zu mehr Entspannung und Freude im Familienalltag.

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindern im Kindergarten, an der Primarschule und Sek I
<b>Kursleitung</b>	Barbara Brandt Lehrperson für Gestaltungsunterricht BKE Bildungszentrum Kinderbetreuung, zertifizierte Kursleiterin «Starke Eltern – Starke Kinder®» Ausbilderin IG Spielgruppen
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.





## Achtsamkeit und Fürsorge für Eltern

Eltern sein ist erfüllend, aber oft auch herausfordernd und erschöpfend. Wir gelangen an unsere Grenzen – und darüber hinaus. Manchmal geraten wir deshalb «ausser uns» und werden danach von Scham- und Schuldgefühlen geplagt. In dieser Praxisveranstaltung finden Sie in kurzen Übungen, ergänzt durch neurobiologische Hintergründe heraus, wie Sie mit sich selbst fürsorglicher und mitfühlender umgehen, um gut für sich sorgen zu können – und dadurch auch für Ihr Kind.

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindern im Kindergarten, an der Primarschule und Sek I
<b>Kursleitung</b>	Martina Egli Meienberg, Achtsamkeitstrainerin (MBSR «Mindful Parenting») und Familienmediatorin
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.

## Mit Kindern über Zukunftsperspektiven sprechen

Laut Studien schauen immer mehr Kinder und Jugendliche sorgenvoll auf ihre Zukunft. Krieg, Klima und andere Krisen erzeugen Unsicherheit und wirken sich auf ihre Lebenszufriedenheit aus. Wie können Eltern mit diesen Themen und Fragen umgehen? Was brauchen Kinder, damit sie trotz den bestehenden Problemen positiv in ihre Zukunft blicken können? In der Veranstaltung werden anhand des Modells «Zuversicht vermitteln» verschiedene Aspekte zur Stärkung der Kinder beleuchtet.

<b>Zielgruppe</b>	Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von Kindern im Kindergarten, an der Primarschule und Sek I
<b>Kursleitung</b>	Daniela Holenstein Eltern und Erwachsenenbildnerin eidg. FA, zertifizierte Elternkursleiterin «Starke Eltern – Starke Kinder®»
<b>Dauer und Termine</b>	Die Veranstaltung dauert 2 Stunden Durchführungstermin nach Absprache abends oder an einem Samstagmorgen möglich.



## Organisatorisches

### Kursleitung

Die Kurse werden von ausgewählten Fachpersonen mit fundierter Ausbildung in Elementarbildung durchgeführt.

### Zielpublikum

Kindergärten und Schulen der Stadt Zürich können aus dem vorgängigen Angebot Veranstaltungen wählen und in der eigenen Schule den Eltern, Bezugs- und Lehrpersonen sowie anderen Mitgliedern des pädagogischen Teams zugänglich machen.

### Ort

Sämtliche Veranstaltungen werden vor Ort – d.h. in den Räumen des Kindergartens oder der Schule – durch die im Programm aufgeführten Leitungspersonen durchgeführt. Die Verantwortlichen der jeweiligen Schulen sind für die Bewerbung der Veranstaltung und für die Bereitstellung, für das Einrichten und für den Zugang der Räumlichkeiten zuständig.

### Online-Durchführung

Die Fachschule Viventa bietet ihre Kurse als Präsenzveranstaltungen an. Sollte dies pandemiebedingt nicht möglich sein, führen wir das Angebot online durch. So erhalten Sie Planungssicherheit und Durchführungsgarantie. Die Kurskosten und Kurszeiten bleiben in diesem Fall unverändert.

### Kosten

Der Unkostenbeitrag beträgt CHF 500.00 pro Anlass.

## Anmeldung

Die Anmeldung ist jederzeit möglich. Das Angebot ist jedoch kontingentiert. Je früher Sie sich anmelden, umso grösser ist die Chance, dass an Ihrer Schule bald schon qualitativ hochstehende Elternbildung stattfindet.

**Anmeldung:** Gabi Woerlen  
gabriela.woerlen@zuerich.ch



## Kontakt und Beratung

Ist Ihr Wunschthema nicht aufgeführt? Haben Sie Fragen zur Implementierung von Elternbildung an Ihrer Schule? Möchten Sie wissen, wie Sie möglichst viele verschiedene Eltern erreichen können? Bei diesen oder anderen Fragen wenden Sie sich an:

Stadt Zürich  
Fachschule Viventa  
Gabi Woerlen  
Bereichsleitung Eltern- und Erwachsenenbildung  
Wipkingerplatz 4  
8037 Zürich

+41 44 413 50 90  
gabriela.woerlen@zuerich.ch  
stadt-zuerich.ch/viventa



1 Fachschule Viventa  
Schulhaus Wipkingen  
Wipkingerplatz 4  
8037 Zürich

2 Fachschule Viventa  
Schulhaus Bullinger  
Bullingerstrasse 50  
8004 Zürich

3 Fachschule Viventa  
Schulhaus Jungholz  
Jungholzstrasse 43  
8050 Zürich

4 Fachschule Viventa  
Schulhaus Im Rohr  
Sihlquai 332  
8005 Zürich

5 Fachschule Viventa  
Schulhaus Wehntal  
Wehntalerstrasse 129  
8057 Zürich

6 Fachschule Viventa  
Schulhaus Wengi  
Kernstrasse 11  
8004 Zürich

7 Fachschule Viventa  
Schulhaus Dorflinde  
Schwamendingenstrasse 39  
8050 Zürich

8 Fachschule Viventa  
Schulhaus Gutstrasse  
Gutstrasse 8  
8055 Zürich

9 Fachschule Viventa  
Schulhaus Bremgartnerstrasse  
Bremgartnerstrasse 60  
8003 Zürich

**Beratung und Anmeldung:**  
+41 44 413 50 00

viventa@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/fsv-portal

Fachschule Viventa  
einzigartig, vielfältig wie du

