

Angebote der Gemeinde



**Familienbüro
Lichtenstein**

Bitte beachten Sie auch die Angebote des **Familienbüros** der Gemeindeverwaltung. Das Familienbüro ist eine zentrale Anlaufstelle rund um die Familie. Hier erhalten Sie zahlreiche Informationen sowie vielfältige Unterstützungs- und Serviceangebote.

Andrea Raulin | Tel. 07129 / 696-17 oder
Beatrice Herrmann | Tel. 07129 / 696-10

Jeden Mittwoch ab 15:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung stehen Ihnen pädagogische als auch Verwaltungsfachkräfte für Fragen in Bezug auf Lebens- und Erziehungsberatung zur Verfügung. Sie entwickeln gemeinsam mit Ihnen Lösungswege und unterstützen Sie bei der Umsetzung.

Das **Elterncafé** findet **mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr**, ohne Terminvereinbarung in den Räumlichkeiten des Bürgertreffs, statt.

Die **Schrauberwerkstatt** öffnet **mittwochs von 15:00 bis 18:00 Uhr** Altes Waschhaus, Bahnhofstr. 14-16.

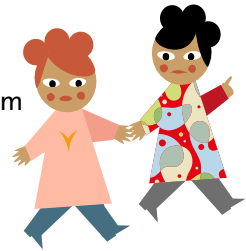


www.gemeinde-lichtenstein.de

Kooperationspartner!

Diese Institutionen unterstützen das ELTERNbildung Programm.

Gemeindeverwaltung Lichtenstein
Schulsozialarbeit
Grundschule Lichtenstein
Elternbeirat der GWRS Lichtenstein
Türkischer Elternverein
Evangelischer, katholischer und kommunale Kindergärten
Familienbüro Lichtenstein
Jugendhilfe pro juvena, FloH-Team
Förderverein GS-Lichtenstein
Gemeindebücherei
VHS Pfullingen,
Außenstelle Lichtenstein



Wir haben zu danken...

Wir danken allen beteiligten Kooperationspartnern für Ihre Mithilfe.

Sie können die Arbeit des Fördervereins oder der Jugend- und Schulsozialarbeit in Lichtenstein gezielt **mit einer Spende** unterstützen.

Förderverein GWRS Lichtenstein
Bank KSK Reutlingen
IBAN DE04 6405 0000 0110 1630 26
BIC SOLADES1REU

Gemeinde Lichtenstein
Stichwort: Jugend- und Schulsozialarbeit
Bank KSK Reutlingen
IBAN DE02 6405 0000 0000 0005 50
BIC SOLADES1REU

Wir haben zu danken...

Bei Fragen stehen wir Ihnen natürlich zur Verfügung.

Ansprechpartner

Schulsozialarbeiterin
Maria Pizzitola-Strasser
Jugendhilfeträger: pro-juvena
Mühlstr. 26-28 | 72805 Lichtenstein
Tel.: 07129/922402

Beatrice Herrmann
Bürgermeisteramt Lichtenstein
Rathausplatz 17 | 72805 Lichtenstein
Tel.: 07129/696-10 | Fax 07129/69626



Gemeinde
Lichtenstein
www.gemeinde-lichtenstein.de

www.roth-grafik.de

www.gemeinde-lichtenstein.de

www.gemeinde-lichtenstein.de

ELTERNbildung

KINDER verstehen lernen

ELTERNbildung
Programm 2023-24



Gemeinde
Lichtenstein

Unterhausen. Holzelfingen. Honau.

Liebe Mütter und Väter, liebe Fachkräfte,

Möge dein Kaffee heute stärker sein als dein Kind.
(www.welove.family/sprueche-fuer-familien/)

Seit 2007 wird die **ELTERNbildung** für Eltern und Fachkräfte zusammengestellt. Das aktuelle Programm ist zum Teil online organisiert, sieht aber auch eine Präsenzveranstaltung vor. Bitte nutzen Sie alle Angebote, insbesondere das online Angebot von „clemenshilft“.

Der Arbeitskreis „**Netzwerk Kinder- und Jugendarbeit in Lichtenstein**“ unter der Schirmherrschaft der **Gemeinde lädt herzlich zu nachstehenden Themenabenden im Rahmen unserer Vortragsreihe ELTERNbildung 2023/2024 ein.**

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.



Termin 08. + 22. + 29. November 2023
06. Dezember 2023 von 19:00-20:00 Uhr
Wo Aula der Uhlenschule,
Mühlstraße 28, 7805 Lichtenstein
Anmeldung elternbildung.online@gemeinde-lichtenstein.de oder
07129 922402

Thema **Achtsamkeit, der Schlüssel zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude- ein Workshop**
Referentin Christine Jirikovsky, Lehrerin, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin und Coaching

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen sie zu surfen ! (Jon Kabat- Zinn). Unser Alltag stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Familie, Beruf und vieles mehr... Der Schlüssel zur mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Lebensfreude heißt Achtsamkeit. In meinem Workshop nehme ich euch an die Hand und begleite euch auf dem Weg Schritt für Schritt in die Welt der Achtsamkeit.

Termin 15. November 2023, 19:00 Uhr
Wo Online Vortrag
Anmeldung elternbildung.online@gemeinde-lichtenstein.de

Thema **Kindliche Sexualität, Körpererkundungsspiele und Grenzverletzungen unter Kindern**

Referentin Frau Henrike Brinkmann, Realschullehrerin Systemische Beratung (StIF Stuttgart zertifiziert)

Für Eltern ist das Thema kindliche Sexualität nicht selten durch Unsicherheiten geprägt und oftmals auch mit Tabus besetzt. Es kommen immer wieder Fragen auf: Kuschneln und Schmusen mit anderen Kindern – was ist o.k. und ab wann wird eine Grenze überschritten? Was machen die Kinder bei Körpererkundungsspielen und

„Doktorspielen“? Muss ich mir Sorgen machen, wenn sich mein Kind selbst streichelt? Wieso fragt mein Kind mich Dinge über die Sexualität? Das alles sind Ausdrucksformen kindlicher Sexualität, welche sich von Erwachsenensexualität gravierend unterscheiden.

Termin 17. April 2024, 19:00 Uhr
Wo Online Vortrag
Anmeldung elternbildung.online@gemeinde-lichtenstein.de,

Thema **Information zur psychosexuellen Entwicklung von Kindern, die Eltern und Fachkräfte zum aktiven und offenen Umgang ermutigen soll.**

Referent Frau Henrike Brinkmann, Realschullehrerin (Englisch, ev. Religion), Systemische Beratung (StIF Stuttgart zertifiziert)

Prävention: Daten, Fakten, Täter*innenstrategien Was können wir als Eltern tun? Informierte, aufgeklärte und selbstbewusste Eltern können ihr Wissen an die Kinder weitergeben. Eine Erziehungshaltung, die das kindliche Selbstbewusstsein stärkt und die Selbstbestimmung über den eigenen Körper schult, und die altersgerecht Aufklärung sind die wichtigste Basis für eine wirksame Vorbeugung gegen sexualisierte Gewalt. Viele Eltern machen sich Sorgen und fragen sich, wie sie ihre Kinder vor sexualisierter Gewalt schützen können. Die Medien berichten immer wieder von Übergriffen und von sexuellem Missbrauch, was bei Eltern häufig Unsicherheiten und Druck auslöst. In unseren Elternabenden (an denen selbstverständlich auch andere Bezugspersonen teilnehmen können) vermitteln wir grundlegende Informationen zum Thema sexualisierte Gewalt und beantworten die Fragen, die viele Eltern beschäftigen:

- Wer ist betroffen und wie gehen die Täter*innen vor?
- Was kann ich tun, um mein Kind zu schützen?

- Was kann ich meinem Kind mitgeben, damit es sich selbst schützen kann?
- Wo kann ich mich weiter informieren?

Termin 13. März 2024, 19:00 Uhr und
Wo Kita an der Echaz,
Bahnhofstraße 29, 72805 Lichtenstein
Anmeldung elternbildung.online@gemeinde-lichtenstein.de,

Thema **Methode erlernen, Stress abbauen und Spannungen lösen, durch Körperübungen nach: TRE® Tension & Trauma Releasing Exercises nach Dr. David Berce**

Referent Manuela Lieb, Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und TRE®-Providerin

In unserem Alltag sind wir Herausforderungen ausgesetzt, welche Belastungs- und Stresssymptome zur Folge haben können. TRE® – Tension & Trauma Releasing Exercises steht für spannungs- und traumalösende Körperübungen und kann diesen entgegenwirken. TRE® ist leicht zu erlernen und ermöglicht Ihnen damit effektiv die Hilfe zur Selbsthilfe. Die Abfolge von sieben Übungen ruft ein unwillkürliches neurogenes Zittern hervor und aktiviert die dem Körper innewohnende Fähigkeit, muskuläre Verspannungen zu lösen. Dies kann Folgeerscheinungen von Stress (z.B. Rücken- und Kopfschmerzen, nächtliches Zähneknirschen, Schlafstörungen) lindern. Die Umsetzung der Übungen ist kultur- und geschlechtersensibel und auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen möglich. Bei dieser Veranstaltung lernen Sie in einer theoretischen Einführung die Übungen kennen und führen sie anschließend in Begleitung durch. Bitte mitbringen: Yogamatte oder Ähnliches und bequeme Kleidung.

Termin 01. September 2023 - 01. September 2024, innerhalb diesem Zeitraum können die Einheiten abgerufen werden

Wo <https://clemenshilft.de/digitalerelternabend>

Anmeldung Link und Passwort werden per E-Mail unter elternbildung.online@gemeinde-lichtenstein.de versendet. Einfach die Zugangsdaten anfordern

Thema **Wir unterstützen Eltern, die Medien-erziehung in gesunde Bahnen zu lenken!**

Referent Clemens Beisel, Sozialpädagoge und Sozialmanager

1. Eigene Mediennutzung und Vorbildfunktion
2. Das erste Smartphone
3. WhatsApp. Jetzt. Aber wie?!
4. Instagram: Trügerische Bild- und Videowelt
5. TikTok: Unterhaltung mit Suchtpotential
6. Snapchat: Lustige Welt mit Tücken
7. BeReal: Die App für mehr Echtheit?
8. Gaming : Spielen, zocken, daddeln
9. YouTube und YouTube Kids: erwachsenen- oder kindgerecht?
10. Experteninterview mit mit Dipl. Psychologe Stephan Pitten: Medienabhängigkeit: Erkennen, Benennen, Vorbeugen, Handeln
11. Experteninterview mit Dipl.-Päd. Angela Blonski: Sexuelle Grenzverletzung in digitalen Medien
12. Experteninterview Rechtsanwältin Gesa Stückmann Rechtslage: Minderjährige und illegale Inhalte auf Social Media
13. Leben mit Mediensucht - Expertengespräch mit Justin Swiencki
14. Soziale Medien & psychische Erkrankungen, Schwerpunkt Schönheitsfilter - Expertinnen-Gespräch mit PD Dr. Julia Brailovskaia
15. ChatGPT und KI im Bildungswesen - Experten-Gespräch mit Prof. Robert Lepenies