

Inhalte Pilotprojekt "Eltern stärken"

Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen für ihre Kinder. Erziehung und Betreuung im Asyl- und Migrationskontext ist aufgrund der ökonomischen, sozialen, psychischen und physischen Belastungen sowie des eingeschränkten Handlungsspielraums jedoch für alle geflüchteten Eltern eine anspruchsvolle Aufgabe. Das Handbuch soll Mitarbeitenden und Freiwilligen im Asyl- und Migrationsbereich dabei unterstützen, mit wenig Aufwand und in einfacher Weise Eltern und Familien mit Themen von Psychischer Gesundheit, Erziehung und Bildung zu unterstützen. Das Ziel besteht darin, dass die Inhalte des Projekts in verschiedenen Settings (z.B. Unterricht, Freizeit-Aktivitäten, Sprechstunden, I-I-Gespräche) in unterschiedlicher Form immer wieder mit den Eltern besprochen werden können. Die nachfolgende Tabelle stellt die Inhalte und Materialien in der Übersicht vor.

Schwerpunkt: Bildung und Spiel

Thema	Material	Setting
<u>Lernen im Alltag</u> Eltern sind die wichtigsten Lehrpersonen für ihre Kinder. Für den Schulerfolg benötigt es mehr Fähigkeiten als Mathematik und Sprache. Auch soziale Fähigkeiten, Konzentration usw. gehören dazu. Eltern können diese Fähigkeiten unabhängig vom Schulbesuch im Alltag fördern.	- Karten-Set "Lernen und Fähigkeiten" - Karten-Set "Gemeinsam Spielen und Lernen"	Unterricht / Elterngruppe; I-I-Gespräch im Alltag
<u>Schulisches Lernen in der Familie</u> Eltern können unabhängig von Zeit und Ort mit den Kindern Mathematik und Sprache üben mit kleinen Spielen im Familienalltag.	- Karten-Set "Spielerisch Mathematik lernen" - Karten-Set "Spielerisch die Sprache lernen" - Lern- und Spiel-Sets für Familien - <i>Bilderbücher (zum Ausleihen / Ansehen)</i>	Unterricht / Elterngruppe; I-I-Gespräch im Alltag
<u>Gemeinsame Spiel-Aktivitäten</u> Gemeinsame Aktivitäten stärken die Beziehung zwischen Eltern und Kindern und bieten Gelegenheit zum Entspannen, Lernen und Spielen.	- Anleitungen für Eltern-Kind-Workshops	Freizeitaktivität, kinderfreundliche Räume, Schule;

Schwerpunkt: Psychische Gesundheit und Wellbeing

Thema	Material	Setting
<u>Stress: Ursachen, Anzeichen und Auswirkung</u> Erlebnisse im Herkunftsland, auf der Flucht und in der Schweiz lösen Stress aus. Stress wiederum wirkt sich auf der körperlichen und psychischen Ebene negativ aus. Wenn es Eltern nicht gut geht, leiden auch die Kinder darunter.	- Plakat "Stress bei Eltern und Kindern"	Unterricht / Elterngruppe;

<p><u>Was tut mir gut?</u> Die meisten Menschen kennen einige Ideen, was sie brauchen, wenn sie sich überfordert, traurig oder wütend fühlen. Es gilt, diese Ideen so oft wie möglich umzusetzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Karten-Set "Wohltuende Aktivitäten" - Plakat "Wohltuende Aktivitäten" 	Unterricht / Elterngruppe; I-I-Gespräch im Alltag
<p><u>Hilfen für Eltern und Kinder</u> Mit einfachen Entspannungstechniken können Eltern sich selbst und ihre Kinder unterstützen, mit Schlafproblemen, Ängsten und unangenehmen Erinnerungen umzugehen und Belastungen zu lindern. Professionelle Ansprechpersonen sind bekannt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Karten-Set "Entspannungs-Hilfen" 	Unterricht / Elterngruppe; I-I-Gespräch im Alltag
<p><u>Bewegte Entspannung im Alltag</u> Entspannungstechniken sollten regelmässig angewandt werden. Idealerweise werden sie in der Unterkunft im Alltag verankert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Link zu Bewegungs-Entspannungs-Video; - Karten-Set "Entspannungs-Hilfen" 	Unterricht; Freizeit-Aktivitäten; Seelsorge; Freiwilligen-Aktivitäten

Schwerpunkt: Erziehung und Familienträume

Thema	Material	Setting
<p><u>Einfluss-Zonen</u> Es gibt Dinge, die man nicht beeinflussen und Dinge, die man beeinflussen kann. Der Fokus richtet sich auf die Dinge, die Eltern beeinflussen und für ihre Kinder tun können, unabhängig davon, wo und wie sie leben. Das stärkt die Selbst-Wirksamkeit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ansichtsbild "Einfluss-Zonen" - Bildkarten "Was ich (nicht) beeinflussen kann" 	Unterricht / Elterngruppe;
<p><u>Bedürfnisse von Kindern und Familien-Wünsche</u> Was brauchen Kinder, damit sie gesund aufwachsen können? Und was wünschen sich Eltern, wie ihre Kinder als Erwachsene leben? Bedürfnisse und Wünsche geben Orientierung für das eigene Erziehungs-Verhalten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Karten-Set "Bedürfnisse von Kindern" - Karten-Set "Familien-Wünsche" 	Unterricht / Elterngruppe;
<p><u>Wärme und Struktur</u> Kinder benötigen Wärme im Sinne von emotionaler Unterstützung sowie Struktur im Sinne von Tages-Routinen, Informationen und Regeln. Mit einfachen Tricks können Eltern ihren Kindern sowohl Wärme als auch Struktur vermitteln. Am Beispiel "Tages-Routinen" und "Bilderbücher anschauen" sowie mit einem Fragebogen werden die Prinzipien veranschaulicht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Karten-Set "Struktur" - Karten-Set "Wärme" - Handout Wärme-Struktur 	Unterricht / Elterngruppe; I-I-Gespräch im Alltag