



Jahresprogramm 2025 und Portrait

www.elternforum-untersee.ch

Ausblick, Dank und Abschied

Wir wünschen Ihnen von Herzen einen guten Start im neuen Jahr und hoffen, dass Sie die besten Aussichten auf eine interessante, fröhliche und spannende Zeit haben.

Wenn wir vom Elternforum auf das kommende Jahr blicken, freuen wir uns, dass wir Ihnen nochmals drei spannende Referate organisieren konnten.

Wir starten am 19. März in Steckborn mit dem Vortrag zum Thema «**Mental Load – der ständige Stress im Kopf**». Ein aktuelles Thema, welches das «Immer-an-alles-Denken-und-ja-nichts-vergessen» unter die Lupe nimmt – auch mit Entlastungstipps.

Dann folgt eine Reprise des immer wieder spannenden Themas der Pubertät, diesmal mit dem Fokus auf den Veränderungen des Körpers und den ersten Liebesbeziehungen. «**Die drei P – Pickel, Penis, Periode**» findet am 8. Mai in Berlingen statt.

Der letzte Anlass ist am 28. Oktober in Homburg und behandelt das Thema des Geschwisterstreits. «**Hört endlich auf zu streiten!**» zeigt uns auf, weshalb Kinder streiten und gibt uns Alternativen zu den meist «eingeschliffenen» Reaktionen von uns Eltern.

Auf das Elternforum kommen in diesem Jahr Veränderungen zu. Nach einigen Abgängen im Vorstand des Forums konnten wir auch nach intensiver Suche nach neuen Mitgliedern die Lücken nicht füllen. Wir sind nun zu wenige Personen, um unser Elternbildungsangebot aufrecht erhalten zu können. Deshalb haben wir uns entschieden, den Verein nach den drei Referaten dieses Jahres aufzulösen.

Wir bedanken uns herzlich für Ihr Interesse und Ihre Treue.

Uns bleiben viele spannende Inputs, interessante Austausche und schöne Begegnungen in Erinnerung. Gerne denken wir an diese Zeit zurück und verabschieden uns von Ihnen.

Herzlich, der Vorstand des Elternforums
Untersee und Rhein

Mental Load

Der ständige Stress im Kopf



Mittwoch, 19. März 2025, 19.00 Uhr

Pfarreisaal der katholischen Kirchgemeinde,
Zelgistrasse 24, 8266 Steckborn



Der Znüni für die Schule ist bereit, wo sind die Kleider für den Wald, ach, neue Gummistiefel kaufen! Und Milch! ... Dreht es in Ihrem Kopf ähnlich? Diese unsichtbare Denkarbeit, auch «Mental Load» genannt, lässt uns ständig unter Strom stehen. Dabei geht es nicht nur um Arbeitsteilung, sondern um viel

mehr. Die Belastung, die dadurch entsteht, erschöpft die Betroffenen, und diese Arbeitsbelastung nimmt dramatisch zu, wenn Kinder kommen.

In diesem Workshop erfahren Sie, was Mental Load genau ist, ob Sie es von sich selbst kennen und wie Sie besser damit umgehen können.

Ziele

- Sensibilisieren für das Thema «Mental Load», Effekt: Ich bin nicht alleine, anderen geht es auch so, Ursache von vielen Konflikten in der Partnerschaft / mit den Kindern, etc.

- Bewusstsein dafür fördern (Geht es auch MIR so?)
- Quantifizieren des Ausmasses (Wie viel Zeit nimmt Mental Load ein?)
- Strategien kennenlernen, um damit umzugehen und um allenfalls Last zu reduzieren

Referentin

Dr. Filomena Sabatella ist Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychologischen Institut der ZHAW. Ihre Tätigkeiten umfassen Beratung, Lehre und Forschung, wobei einer ihrer Forschungsschwerpunkte auf dem Thema Mental Load liegt. Sie hält regelmässige Vorträge zu diesem Thema und engagiert sich in der Elternbildung.

Die 3 P - Penis, Pickel, Periode

Pubertät chaotisch & liebevoll



Donnerstag, 8. Mai 2025, 19.30 Uhr

Foyer Unterseehalle Berlingen,
Bahnhofstrasse 5, 8267 Berlingen

Zu diesem Thema referiert Frau Madeleine Bosshart. Die erfahrene Sexualpädagogin verbindet Wissensvermittlung mit vielen praktischen Hinweisen mit einer Leichtigkeit, welche Eltern erleben lassen, wie normal Sexualerziehung sein kann. Nähe und Distanz, wie auch der Umgang mit Körperkontakten, zählen zu den lernbaren Entwicklungsschritten in einer jeden Beziehung und später in der Sexualität. Gefühle erleben, sich

verlieben, sich trennen, die Menstruation, die Spontanreaktion, der ganze Körper verändert sich, und die Hormone purzeln nur so herum. Die Pubertät ist eine wunderbare und spannende Zeit.

Wissen schenkt Sicherheit **Sexualerziehung ist Beziehungs- und Körpergeschichte**

Referentin

Madeleine Bosshart ist Sexualtherapeutin und Sexualpädagogin FSS. Seit 2010 bietet Madeleine Bosshart Sexualpädagogik in den Schulen wie auch spezifische Weiterbildungen für Eltern und Institutionen an. In ihrer Praxis in Eschlikon begleitet und unterstützt Madeleine Bosshart seit elf Jahren Menschen in jedem Alter im Thema Sexualität.

www.liebelust.ch



Hört endlich auf zu streiten! - Vom Umgang mit Geschwisterstreit



Dienstag, 28. Oktober 2025, 19.30 Uhr
Mehrzweckraum Gemeindehaus Homburg,
Hauptstrasse 86, 8508 Homburg

Geschwisterstreit ist in vielen Familien eine tägliche Herausforderung für die elterlichen Nerven. Die meisten Eltern haben schon alles Mögliche versucht, um den Streit zwischen ihren Kindern zu schlichten. Meist folgen sie dem ersten Impuls, indem sie das (vermeintlich) schwächere Kind in Schutz nehmen, was die Geschwisterrivalität noch mehr anheizt. Wozu streiten Kinder? Wie beeinflusst die Geschwisterkonstellation die einzelnen Kinder? Wann und wie sollen Eltern eingreifen?



Referentin

Christelle Schläpfer, ehemalige Lehrerin, Elternbildnerin, individualpsychologische Beraterin, edufamily.ch

Blogartikel

<https://edufamily.ch/geschwisterbeziehung/>

Wir sind ...

... Eltern der Region Untersee und Rhein, welche sich aktiv mit Erziehungsfragen auseinandersetzen. Uns ist ein Erfahrungsaustausch mit anderen Erziehenden und Fachleuten wichtig, denn alle Beteiligten profitieren voneinander.

Wir erleben ...

... mit unseren Kindern viel Freude, aber auch Unsicherheiten. Viele Eltern treten ohne besondere Vorbereitung in die Elternschaft ein. Aber auch «erfahrene» Erziehende werden durch Konflikte oder auch durch (berechtigte) Kritik der Kinder immer wieder verunsichert. Oft fühlen sich Eltern mit ihren Fragen allein gelassen oder hilflos. Dauernde Veränderungen von Werten und Strukturen können zu Orientierungs- und Hilflosigkeit führen oder die Partnerschaft belasten.

Unsere Ziele

Das Elternforum Untersee und Rhein will ein Ort des Gesprächs, des Austausches und der Weiterbildung in Erziehungsfragen sein. Es bietet Denkanstösse und vermittelt Wissen und Hilfeleistung zu Themen wie Erziehung, Partnerschaft, Gesundheitsförderung, sowie Gewalt- und Suchtprophylaxe. Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen soll gefördert werden.

Unser Angebot

Aktuelle Problemstellungen in Erziehungs- und Beziehungsfragen werden in Kursen, Vorträgen, Diskussionsrunden und Arbeitsgruppen aufgenommen.

Kontakt

Nadine Köstli, Tel. 078 641 77 61,
E-Mail: nadine.koestli@elternforum-untersee.ch



**Jetzt mit TWINT
bezahlen!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Zahlung
bestätigen



Gestaltung und Druck

Bodan AG Druckerei und Verlag, Kreuzlingen

Wer sind wir?