

## „Corona und Familienleben: Entwicklung in der Krise“



Montag, 08.02.2021,  
19.00 - 20.30 Uhr

Die Pandemie wirkt sich auf viele Bereiche unseres Lebens aus. Vieles ist im Wandel und auch im Familiensystem sind Veränderungen spürbar.

Wie gehen wir als Familie damit um? Welche Auswirkungen kann das Geschehen auf uns, auf Eltern, Großeltern, unsere Mitmenschen -aber vor allem auf die Kinder- haben? Wie können wir Zuversicht, Mut und Kraft in dem Umgang mit der Pandemie bringen? Wie bekommen Freude und Freunde Raum in der Krise?

Wir möchten mit Ihnen über die Dinge sprechen, die wir alle gerade erleben. Wir möchten die Herausforderungen benennen und gemeinsam an Lösungsideen arbeiten. Die Veranstaltung soll den Teilnehmer\*innen einen wissenschaftlich fundierten Einblick in psychologische Prozesse der Pandemie geben und neue praktische Ideen für den Familienalltag eröffnen.

Referentinnen: Miriam Thye und  
Dr. Ursula Licher-Rüschon,  
Gesundheitsdienst LK+Stadt Osnabrück

## "Nobody is perfect - Klassische Erziehungsfallen und ihre Lösungen!"



Dienstag, 16.02.2021,  
19.30 - 21.00 Uhr

- Wie komme ich aus der Na-gut-Falle wieder raus?
- Die Harmoniefalle - was tun, wenn Kinder auf unsere Grenzen mit Wut reagieren?
- Die Uneinigkeitsfalle - was tun, wenn Opa und Oma andere Erziehungsvorstellungen haben, als ich sie habe?
- Die Überzeugungsfalle - ich habe meinem Kind alles erklärt und es hört trotzdem nicht!

Der Vortrag beschreibt in vielen kleinen Anekdoten auf lustige Art und Weise klassische Erziehungsfallen, die uns beim "Grenzen setzen" oft das Leben schwer machen.

Auf humorvolle Art wird in der Veranstaltung aufgezeigt, wie wir geschickt unterschiedliche Erziehungsfallen meistern und erfolgreich Grenzen setzen.

Referent:  
Dipl. Pädagoge Thomas Rupf



## „Kraftquellen im Alltag nutzen – Innere Stärke für starke Kinder“



Dienstag, 09.03.2021,  
19.00 - 20.30 Uhr

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Uns erwarten immer neue Herausforderungen. Um stressige Situationen und Krisen gesund meistern zu können, ist ein stabiles "seelisches Immunsystem" nützlich. Das nennt sich Resilienz.

Das kurzweilige Programm an diesem Abend besteht aus einer bunten Mischung von:

- theoretischen Grundlagen über die sieben Säulen der Resilienz,
- Selbstreflexion,
- praktischen Übungen,
- sowie einem Erfahrungsaustausch.

Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Anregungen und möglichen Wegen zu einem resilienten "Ich".

Referentin:  
Karin Beyreuther,  
Coaching und Resilienztraining



Melden Sie sich gerne über unsere Homepage [www.qualivit.de](http://www.qualivit.de) an.