

**ELTERN
NOTRUF**
24/7 BERATUNG



Zürcher Präventionstag
2. Februar 2024

ELTERN NOTRUF 40 Jahre
24/7 BERATUNG

Angebot Institution Fachpersonen Themen Spenden Publikationen Veranstaltungen Kontakt Feedback **FR**

24h Beratung
von Fachpersonen
für Eltern, Familien und
Bezugspersonen

Wir beraten auf
**Deutsch, Französisch,
Englisch, Italienisch und Spanisch.**

**IMMER DAS
GSCHREI!**

Jetzt spenden
für verzweifelte Eltern

Wer sind wir?
Unser neuer Film

Telefonberatung E-Mail-Beratung Face-to-Face Chatberatung

Unser Angebot (1/2)

- Telefon-, Chat- und Mailberatung kostenlos (Lokaltarif)
- Auf Wunsch anonym
- Für Eltern, Familienmitglieder, Bezugspersonen und Fachpersonen
- Für die ganze deutsche Schweiz (Beratung in D, E, F, It, Sp.)
- Telefon rund um die Uhr, 365 Tage/Jahr
=> rund die Hälfte am Tag, je ein Viertel an Abenden und Feiertagen/WE
- Rund die Hälfte wird als «familiäre Krise» eingestuft, ca. 1/3 Erziehungsberatung, Rest Inf./med./anderes
- Finanzierung via Vertragskantone und Spenden (je etwa die Hälfte)

Unser Angebot (2/2)

- Persönliche Beratung (F2F)
einkommensabhängig (50.- - 180.- / Stunde)
- Bildungsangebote für Eltern und Fachpersonen
- Elterngruppe: **Input und Austausch für Eltern zum Thema "Neue Autorität"**, Durchführung zweimal pro Jahr, jeweils drei Treffen.

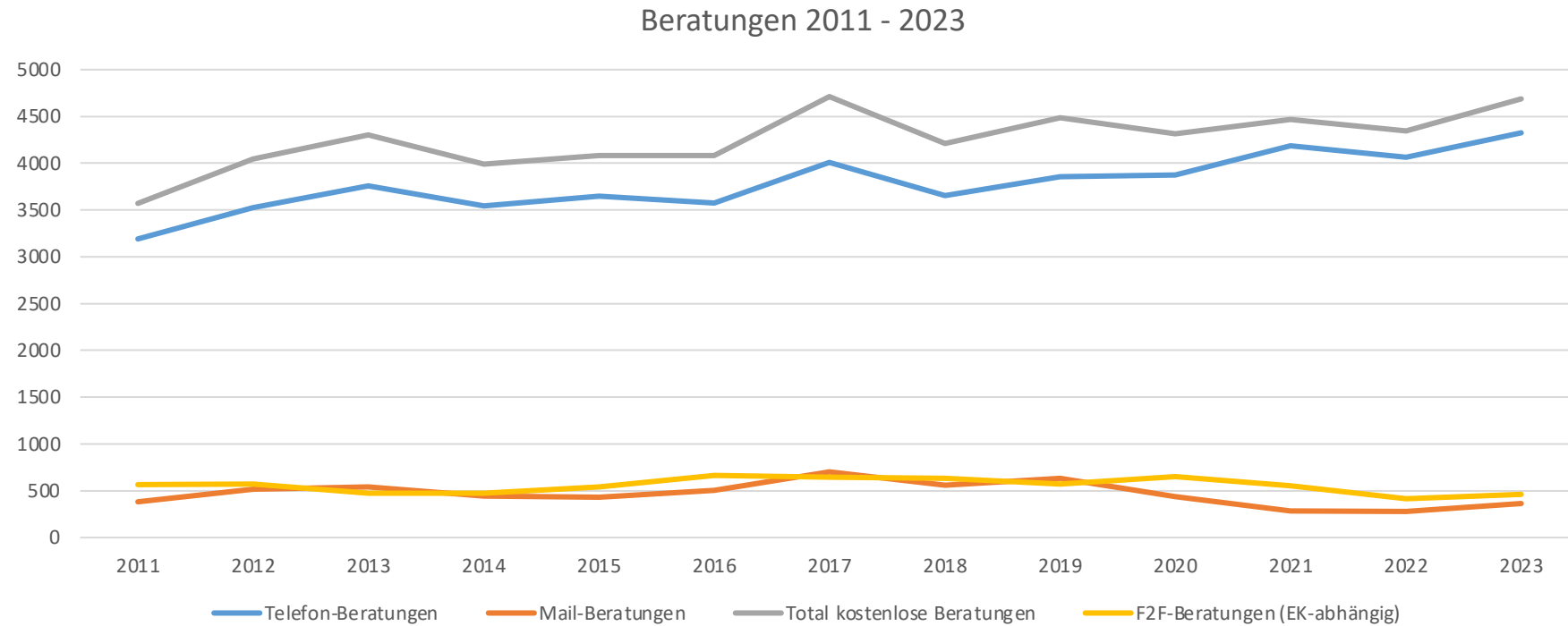
Mitarbeiter:innen

- Berater:innen mit Ausbildung in Psychologie, SA, Pädagogik (aktuell knapp 600 Stellen-% inkl. Admin & Leitung)
- Alle beraterischer oder therapeutischer Zusatzausbildung
- Alle sind selber Eltern
- Regelmässige Intervision / Supervision
- Neue Autorität als gemeinsame Methode / Haltung

Unser Leitbild – Was uns leitet

- Wir schützen Kinder, indem wir Eltern stärken.
- Wir leben eine respektvolle, offene und wertschätzende Haltung.
- Wir orientieren uns an den Ressourcen und Zielen der Eltern, suchen zusammen mit ihnen Lösungen und entwickeln gemeinsam Ideen für Veränderungen.

Beratungen 2011-2023 (von Total 4'139 auf 5'147)



Neue Autorität (Haim Omer)

Traditionelle Autorität	Neue Autorität	Laissez-faire
Furcht / Distanz	Präsenz / Beziehung	Grenzlosigkeit
Kontrolle (des Kindes)	Selbstkontrolle	Lasst sie machen!
Einzelkämpfertum	Netzwerk (Wir)	Resignation
Dämonisierung	Differenzierung Verhalten/Person	Ausblenden negatives Verhalten
Vergeltungspflicht / Strafe	Eskalationsvorbeugung / Wiedergutmachung	Keine Konsequenzen
Unmittelbarkeit / Dringlichkeit	Verzögerung, Beharrlichkeit	Toleranz

7 SÄULEN DER NEUEN AUTORITÄT

Präsenz &
Wachsamer Sorge

1

Selbstkontrolle &
Eskalationsvorbeugung

2

Unterstützungsnetzwerk &
Bündnisse

3

Protest &
Gewaltloser Widerstand

4

Gesten der Wertschätzung &
Versöhnung

5

Transparenz &
partielle Öffentlichkeit

6

Wiedergutmachungsprozesse

7

Hans Steinkellner/Stefan Ofner: Stärke statt Ohnmacht – die 7 Säulen der Neuen Autorität.
In: Ursula Gamauf-Eberhardt et al.: Meine Schule gegen Gewalt. Friedenszentrum Burg Schlaining, 2011

www.neueautoritaet.at

Neue Autorität* nach Haim Omer

* In Holland wird dieser Ansatz von Eliane Wiebenga und ihrem Team "Verbindende Autorität" genannt

Wachsame Sorge

- Offene Aufmerksamkeit
- Fokussierte Aufmerksamkeit
- Einseitige Schutzmassnahmen

Was ist ein Machtkampf?



Wege aus dem Machtkampf

"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit."

Viktor Frankl

Diesen Raum erkennen, ausdehnen. Das eigene Verhalten bewusst wählen, anstatt automatisch zu reagieren.

Verlangsamten.

Wege aus dem Machtkampf

- Konflikte gehören zur Erziehung – nicht jeder Konflikt ist ein Machtkampf
- Ein Machtkampf endet dann, wenn eine Person aus der Dynamik aussteigt. **Ich habe die Wahl!**

1. Die eigene Einstellung – einen Sinn drin sehen

- Konflikte sind normal und gehören zum Familienalltag. Sie lassen sich nicht vermeiden.
- Gut gelöste Konflikte können das Vertrauen und die Beziehungen stärken und weiteres Lernen ermöglichen.
- Alle Gefühle dürfen sein, jedoch nicht jedes Verhalten. Das Verhalten kann man ändern. Üben, üben, üben.

2. Faktor Zeit

Zeitdruck wann immer möglich vermeiden. Schwierige Abläufe bewusst – evtl. zusammen mit Ihrem Kind – gestalten. Genug Zeit einplanen. Übergänge klar vorankündigen.



Zeit erlebbar und spielerisch visualisieren.



3. Prioritäten setzen: 3 + 1 Körbe (H. Omer)



Nervige Verhaltensweisen, jedoch für gleichaltrige Kinder und Jugendliche "normal". *"Darüber regen wir uns nicht mehr auf."*



Verhaltensweisen, die langfristig nicht akzeptabel sind, die aber zurzeit nicht im Zentrum stehen. Verhandlung ist möglich.



Verhaltensweisen, die mit Sicherheit und den wichtigsten Grundwerten zu tun haben. Dort, wo es sich lohnt, mit aller Kraft dafür einzustehen.

Persönliche Erfahrung



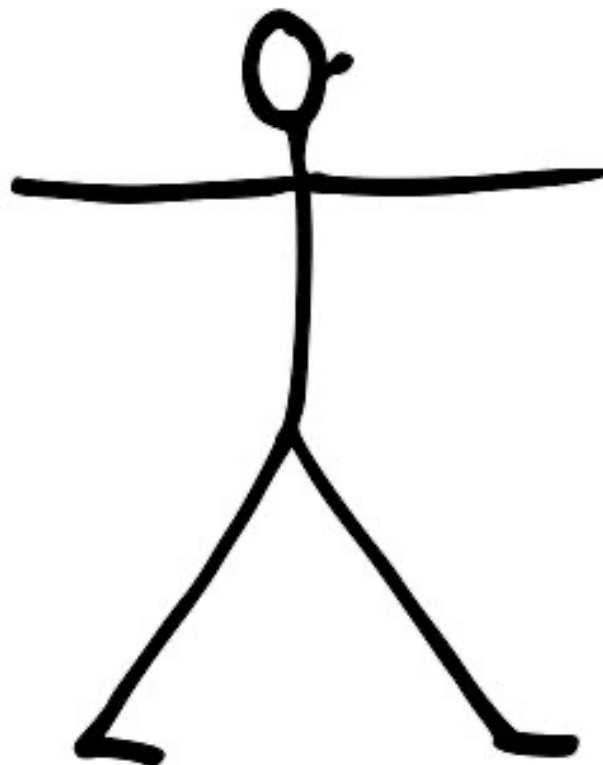
Verhaltensweisen und Eigenschaften, die anerkannt werden, sich gar nicht ändern müssen und allenfalls sogar zur Problemlösung eingesetzt werden können.

Reflexion: Welche Verhaltensweisen deines Kindes gehören in welchen Korb?

Adaptiert aus:

H. Omer und A. von Schlippe, Das Geheimnis starker Eltern: Stärke statt Macht

4. Sich vorbereiten. Daran glauben.



Botschaften: "Woran merkt Ihr Kind...?"

- Du bist mir wichtig.
- Ich habe Freude an dir.
- Ich liebe dich, auch wenn wir Ärger miteinander haben.
- Ich bin immer für dich da. Ich schaue zu dir und beschütze dich.
- Du darfst erforschen, Neues entdecken und ausprobieren.
- Ich helfe dir, deine Gefühle zu verstehen und zu ordnen.

5. Bewusst entscheiden

Sich bewusst sein, ich habe die Wahl, wie ich mich verhalte – ich habe nicht die Wahl, wie sich mein Gegenüber verhält

Wege aus dem Machkampf

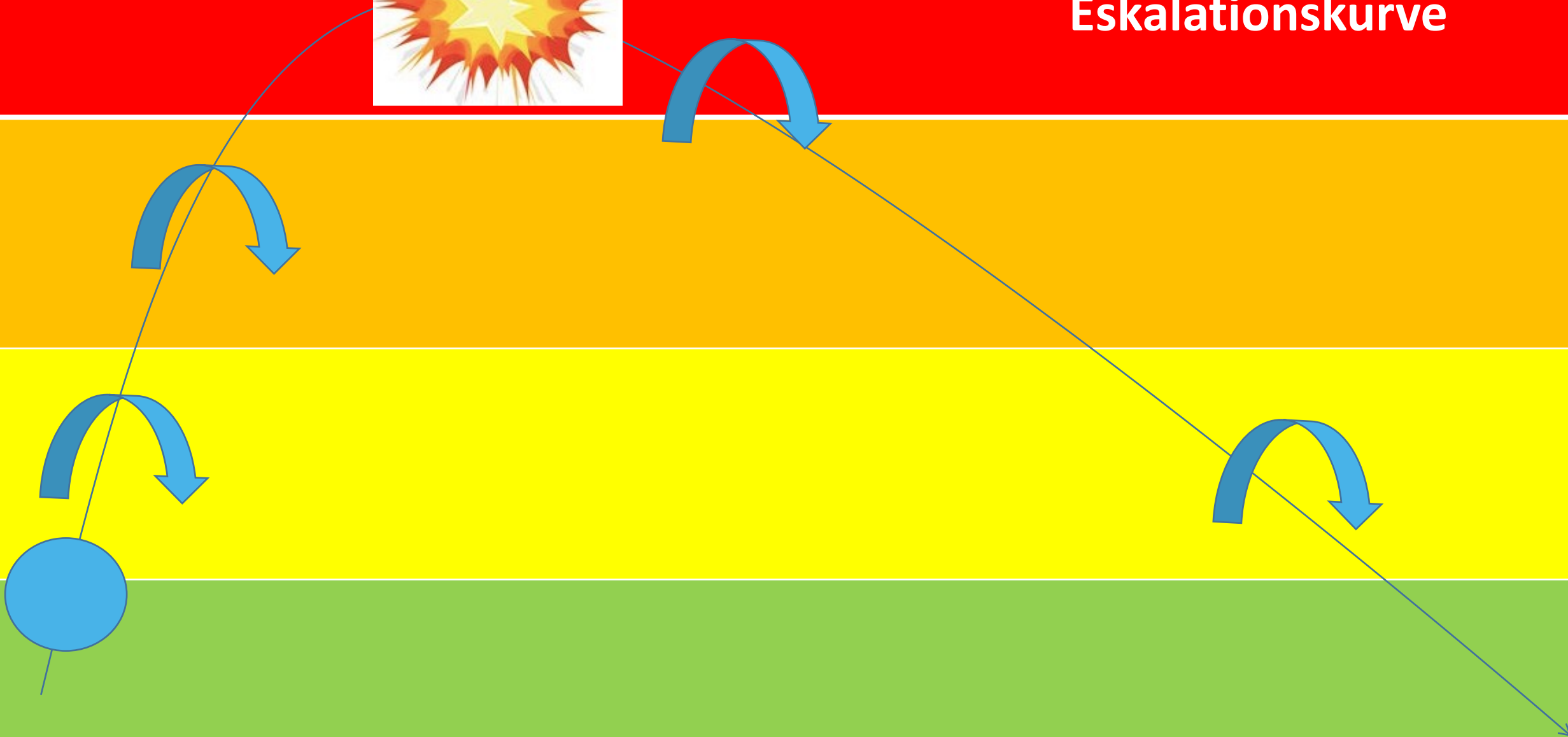
1. **Wissen:** Konflikte sind Teil des Lebens und bieten Chancen für Entwicklung. Kinder lernen allmählich, ihre Gefühle zu regulieren. Ich kann sie dabei unterstützen: Co-Regulation.
2. **Emotionale Verbindung:** mit mir selbst und mit meinem Kind
3. **Körper:** langsames Atmen, Augenkontakt, ruhiger Ton, offenes Herz
4. **Worte:** Benennung vermuteter Gefühle ("Name it to tame it"); kurze Ich-Botschaften zu meinen Bedürfnissen und Grenzen. Nicht *zu viel* reden.
5. **Handeln:** selbstverantwortlich, wenn sinnvoll verzögert, möglichst klar und gleichzeitig in Beziehung bleibend (nicht ablehnend).

Was führt zu einer Eskalation?

Folgendes kann bei Konflikten ein Gefühl der Bedrohung – und eine Eskalation – auslösen:

- Gefühle nicht wahrnehmen/übergehen ("Ich werde nicht gehört / gesehen / verstanden!")
- Auf sofortiger Reaktion bestehen (überfordernd und/oder demütigend)
- Vorwürfe, Demütigungen, Liebesentzug
- Zu viel reden / erklären ... (nutzlos beim orangen und roten Bereich)

Eskalationskurve





Pause einschalten, Distanz gewinnen,
ohne Ihr Kind abzulehnen.
Selbstkontrolle wieder herstellen.
Später darauf zurückkommen.



Ruhe bewahren, Verbindung herstellen, zuhören, den "oberen Weg" wählen. Gemeinsam nach Lösungen suchen. Eskalation vorbeugen.



Wieder zur Ruhe kommen. Entspannung.

Evtl. Konflikt nachbesprechen, bei Bedarf sich entschuldigen. Bessere Lösungsmöglichkeiten für die Zukunft?

Ausstieg aus dem Machtkampf (orange/rot)

(Haim Omer)

1. Verzögern

"Das ist für mich nicht in Ordnung. Ich komme später darauf zurück."

2. Wortwahl

Wenig Worte, keine Predigt
Verbote klar und kurz

3. Selbstverantwortung und -steuerung

Situation verlassen, *ohne Ihr Kind abzulehnen*

Eigene "Trigger" wahrnehmen und für sich selbst sorgen

Wenn es sich abkühlt: Das Gespräch danach

- Vorwürfe und Demütigungen vermeiden.
- "Warum hast du das gemacht?" vermeiden.
- Anstelle davon: Einfühlsam Ihre Beobachtungen benennen (Verbindung durch aktives Zuhören). Gemeinsam den Konflikt und die Gefühle besser verstehen.
- Verantwortung für sich selber übernehmen: Ich-Botschaften. Bei Bedarf sich entschuldigen.
- Fokus: "Was könnten wir zukünftig anders machen? Sollen wir das mal ausprobieren?" – **Zuversicht. Gemeinsam ans Ziel.**

Vorbeugung von Eskalationen und Machtkämpfen durch **Verbindung**

"Connect and redirect" (Dr. Daniel Siegel)

- **Verbindung** ("Connection") und einfühlsames Zuhören. Nonverbal sowie "Name it to tame it."
- **Benennung** eigener Bedürfnisse und Grenzen
- **Umleiten** ("Redirect"): Gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten schauen. Verhandeln, wo möglich.
- **Vorbeugend**: Intentionen voraus identifizieren. Den eigenen "grünen Bereich" pflegen und schützen. Üben, üben, üben.

Aufbau von Stress

Warnsignale (körperlich, gedanklich ...), dass du langsam in den "roten Bereich" gerätst? Warnsignale deines Kindes?

Atmung
wird
schneller

Stimme wird
laut

Gedanken
rasen

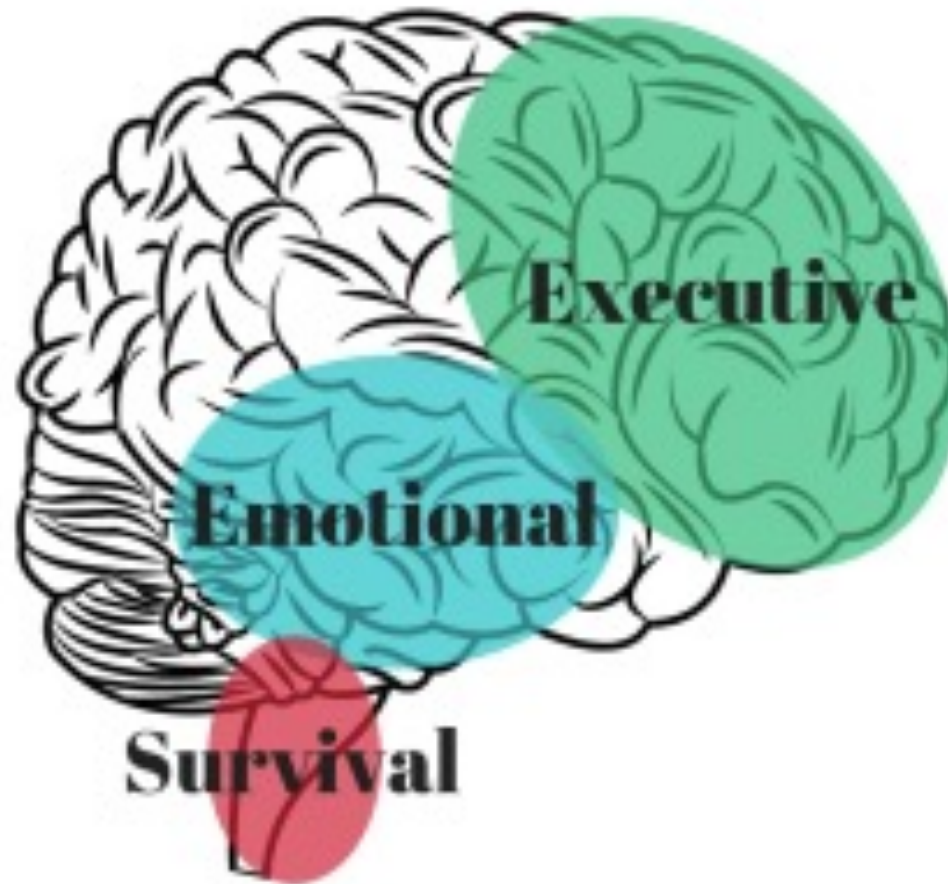
Herz
hämmer

Bei subjektiv empfundener
Bedrohung oder Not:
"Reptilienhirn" übernimmt die
Führung: automatische
"Schutzreaktion":

Fight oder Flight (oder Freeze)

Das Gehirn «oben und unten»

Überleben: Automatische
Notreaktionen
Stammhirn und Rückenmark
"Reptiliengehirn"



inkl. **präfrontaler Cortex**
(Sitz des bewussten
Denkens)
Eigenes Verhalten
situationsbedingt und
gezielt steuern.
**Entwickelt sich erst
langsam.**

System, inkl.
(Mandelkern):
tem“

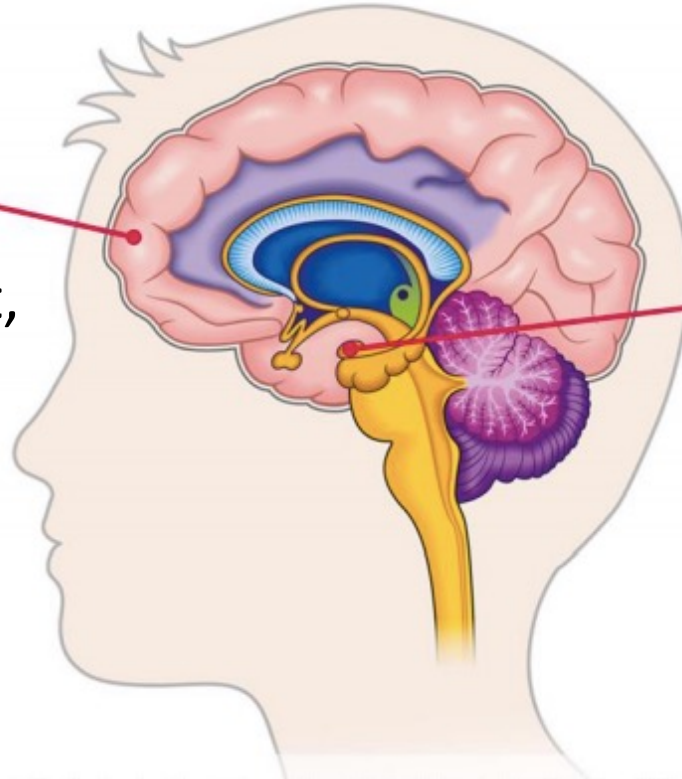
Reaktionswege des Gehirns

Präfrontaler Cortex:

Sitz des bewussten Denkens
Steuerung von Aufmerksamkeit,
Gefühlen und Verhalten.
Für Selbstregulation zuständig.

Der "obere Weg"

Bei wahrgenommener akuter
Not, wird er ausgeschaltet →
der untere Weg. In echten
Notfällen nützlich und sinnvoll.



Der "untere Weg":

Amygdala (Mandelkern):

Alarmsystem des Gehirns
Steuert die automatische
Notreaktion des

Stammhirns:

Fight – Flight – Freeze

Wird durch wahrgenommene
"Bedrohungen" und starke
Gefühle aktiviert.

→ Ausschüttung von (Nor-)Adrenalin
Cortisol → körperliche Stressreaktion

Deeskalation im Körper und Gehirn

Mithilfe der Co-Regulation zur Selbst-Regulation

Präfrontaler Cortex:

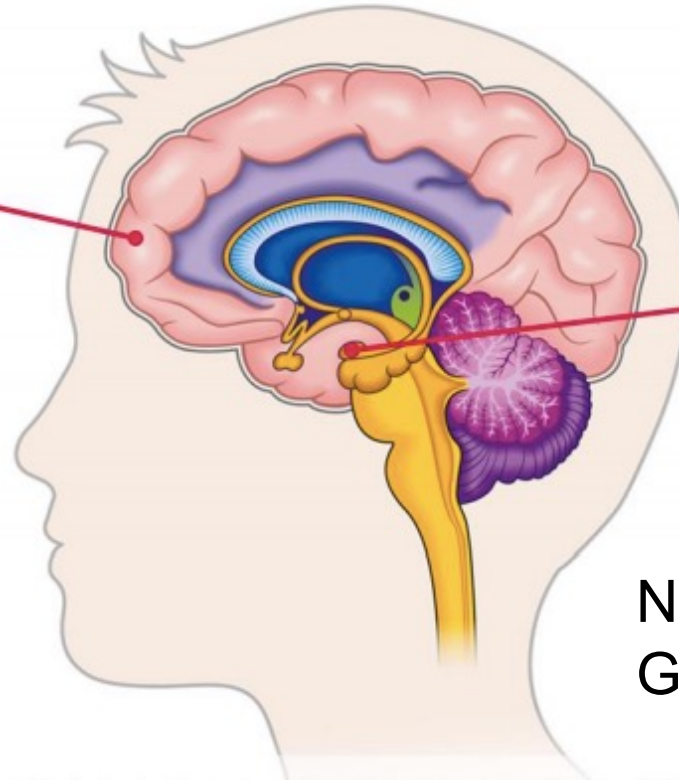
Sitz des bewussten Denkens

Bewusste Deeskalation, z.B.:

- Pause: Zeit und Distanz
- Atmen. Selbstkontakt
- Einfühlsame Kontaktaufnahme
- Benennung von Gefühlen

→ Ausschüttung von **Oxytocin**

→ Beruhigung Psyche und Körper



Amygdala (Mandelkern):

Alarmsystem des Gehirns

Stammhirn:

Fight – Flight – Freeze

Neues Signal vom Körper ans Gehirn: **Keine echte Bedrohung.**

→ Abbau von **(Nor-)Adrenalin** und **Cortisol** → Beruhigung

Man muss das Eisen schmieden, wenn es kalt ist.

(Haim Omer)

Ich kann nur mein eigenes Verhalten kontrollieren, nicht das meines Kindes.

Mein Verhalten wirkt indirekt auf das Verhalten meines Kindes.

«Wenn etwas funktioniert – mach mehr davon.

Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes.»

(Steve de Shazer)

Bewusst entscheiden

Ich habe die Wahl, wie ich mich verhalte. Ich habe nicht die Wahl, wie sich mein Gegenüber verhält.

