

## Bericht St Galler Forum – November 2022

Am 12. November 2022 habe ich am St. Galler Forum (Programmtitel «Echt jetzt?»), im Rahmen von Elternbildung, teilgenommen. Das Programm war sehr gut besucht, im Publikum waren Eltern, Pflegeeltern, Fachpersonen, sowie Menschen die mit Kindern zu tun haben. Auch diverse Organisationen wie Pro Juventute, familylab, STEP, etc. waren anwesend und haben ihre Angebote gezeigt in einer Art “Marktplatz”.

Am Vormittag hat Stefanie Rietzler das Thema «Wenn Kinder in alten Wunden wühlen» vorgetragen. Sie hat gezeigt wie negative Glaubenssätze, die uns seit unserer Kindheit prägen, unsere Reaktionen in bestimmte Situationen beeinflussen, und uns zu Handlungen führen, die wir eigentlich nicht wollen, und für unsere Kinder nicht günstig sind. Sie hat auch gezeigt, wie man diese Glaubenssätze identifiziert und wie man ihnen entgegenwirken kann.

Am Nachmittag hat Dr. Maja Storch ihr «Mañana Kompetenz» Konzept präsentiert. Das Konzept, das sie mit Gunter Frank entwickelt hat, soll den Menschen helfen, ihre eigene Art von Erholung zu identifizieren (sogenannte «Mañana Zonen»), und richtige Pause zu machen. Das wirkt positiv auf die Gesundheit und auf die Beziehung in der Familie.

Sowohl am Vor- wie am Nachmittag wurde das Publikum in Gruppen verteilt, um die Themen zu besprechen, Tipps und Erfahrungen auszutauschen und Fragen an die Vortragenden zu stellen.

Beide Vorträge waren sehr gut, und nicht nur für Eltern wertvoll, sondern für jede und jeden.

Das Programm hat mir sehr gefallen, es war nicht nur informativ, sondern auch sehr unterhaltsam. Die Moderation von Mona Vetsch war hervorragend und man hatte eine sehr gute Atmosphäre gespürt. Die Erfahrung, dass Eltern in so einen Anlass machen dürfen, nicht allein mit bestimmten Herausforderungen zu sein, empfand ich als besonders wertvoll.