

Pressemitteilung | Bonn, 08.09.2022

Neue App für Eltern: „Entspannt erziehen“

In 7 Schritten zu mehr Gelassenheit und Freude im Erziehungsalltag – dies ermöglicht die neue Eltern-App „Entspannt erziehen“. Zahlreiche interaktive Elemente laden Mütter und Väter dazu ein, das eigene Familienleben ermutigend in den Blick zu nehmen. Videos und Fotos skizzieren praxistaugliche Lösungswege für alltägliche Konflikte: So verspricht die „Zipp“-Methode in Konfliktsituationen einen Ausstieg aus alten Mustern. In einer „Schatzkiste“ können wichtige Erkenntnisse, Vorsätze und Nachdenkenswertes gesammelt werden. Und: es besteht die Möglichkeit, durch eine Push-Nachricht an „eigene Schätze“ erinnert zu werden.

Entwickelt wurde die „Entspannt erziehen“-App vom „Kess-erziehen-Institut für Personale Pädagogik“ und den „Elternbriefen du+wir“, in Trägerschaft der „AKF - Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V., Bonn“ - gemeinsam mit erfahrenen Pädagog*innen und Psycholog*innen aus der Familienbildung und Erziehungsberatung. Die App gibt es ab sofort kostenfrei in den App-Stores oder über die App-Homepage: www.entspannt-erziehen-app.de

Entspannt erziehen – die Haltung zählt

„‘Entspannt erziehen‘ gelingt durch eine wertschätzende Grundhaltung in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern: Statt ständig auf Fehlersuche zu gehen, blicken Väter und Mütter auf die Stärken des Kindes“, erläutert Christof Horst, Leiter des „Kess-erziehen-Instituts für Personale Pädagogik“. „Entscheidend ist die Haltung, die Eltern entwickeln. Aus ihr entstehen individuelle, konkrete Handlungsmöglichkeiten.“ Die sozial orientierte Haltung berücksichtigt die sozialen Grundbedürfnisse des Kindes nach Geborgenheit, Liebe, Mitbestimmung, Bedeutung und Zugehörigkeit. Aber sie respektiert auch die Bedürfnisse der Eltern. Erziehung funktioniert also nicht stur nach Lehrbuch, sondern geht situationsorientiert auf die Möglichkeiten, Handlungen und Ziele von Eltern und Kindern ein. „Standardisierte Lösungen nach ‚Schema F‘ findet man in unserer App nicht. Zahlreiche Impulse regen dazu an, das eigene Familienleben stressfreier und mit Freude zu gestalten“, sagt Franziska Feil von „Elternbriefe du+wir“.

Weniger Stress - mehr Freude

Die „Entspannt erziehen“-App basiert auf dem vielfach bewährten Ansatz der „Kess-erziehen“-Elternkurse, inhaltlich auf dem Kursformat „Weniger Stress. Mehr Freude.“ In fünf Einheiten vermittelt dieser Elternkurs wichtige Gedanken und Impulse für den Erziehungsalltag, die die Erziehungs-kompetenz und Problemlösefähigkeiten von Müttern und Vätern von 3- bis 11-Jährigen nachhaltig steigern. Inzwischen werden acht verschiedene „Kess-Erziehen“- Kursformate angeboten, ebenso viele Fort- und Ausbildungsformate für Erzieher*innen, Lehrkräfte und andere Erziehungsverantwortliche. Infos unter: www.kess-erziehen.de

Weitere Apps der AKF

Die Elternbriefe-App bietet die Texte der 45 Elternbriefe kompakt und bequem zum Unterwegslesen: www.elternbriefe.de/elternbriefe-app/

Die Ehe.Wir.Heiraten.-App begleitet und unterstützt Paare mit Impulsen auf ihrem Weg zur Hochzeit: www.ehe-wir-heiraten.de/

Infos für Multiplikator*innen

Auf der Homepage www.entspannt-erziehen-app.de finden Multiplikator*innen ein Medienkit für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt für Presseanfragen

*Die AKF – Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V. mit Sitz in Bonn ist der Fachverband für Familienbildung und Familienpastoral in der katholischen Kirche Deutschlands. Weitere Infos: www.akf-bonn.de Als **Ansprechperson für die Presse** steht Christof Horst, Leiter des Kess-erziehen-Instituts für Personale Pädagogik, gerne per Mail an [horst\[at\]akf-bonn.de](mailto:horst[at]akf-bonn.de) zur Verfügung.*