



Vortrag & Diskussion

Update Gelenkersatz an Knie und Hüfte – Endoprothetik 5.0:

Robotik, Nachbehandlung und Implantatwahl

Wann?

Mi, 03.11.2021, 19:00 Uhr

Wo?

JKU Life Science Park, Huemerstraße 3-5, 4020 Linz (Raum LP C115)

Referent:

Prim. Univ.-Prof. Dr. Tobias Gotterbarm, Vorstand der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie, Facharzt für Orthopädie und Traumatologie, spezielle Orthopädische Chirurgie, Leitung Endoprothetik Zentrum, Med Campus III., Kepler Universitätsklinikum Linz

Es gilt die 3-G-Regel.

Weitere Infos unter: minimed.at/zutritt

Anmeldung unter:

minimed.at/veranstaltungen

Inf hotline: 0810 0810 60

In Zusammenarbeit mit:



Wissenschaftlicher Partner:



Medienpartner:



Partner:



MINI MED STUDIUM



Dass es in Familien öfter Streit gibt, ist normal. Wenn diskutiert wird, ist es wichtig einander ausreden zu lassen.

Foto: lightwavemedia/panthermedia

Auch richtig streiten will gelernt sein

OÖ. Eine Meinungsverschiedenheit, eine trotzig Reaktion – und schon fliegen die Fetzen. „Streit im Familienalltag ist normal“, so Corinna Harles, Psychologin bei der „Rat auf Draht“-Elternseite. „Wichtig dabei ist, wie gestritten wird.“ Denn mit Konflikten umzugehen, muss gelernt werden. Die Expertin hat Tipps für eine wertschätzende Konfliktlösung im Familienleben.



**FAMILIEN
RUNDSCHAU**

Ich-Botschaften: Wenn Sie diskutieren, lassen Sie einander ausreden und versuchen Sie, sich in die Lage des anderen zu versetzen. Vermeiden Sie Vorwürfe und formulieren Sie Ihre Ansichten in Ich-Botschaften.

Beobachtung/Gefühl/Bedürfnis/Bitte: Versuchen Sie, die Situation zu beobachten, ohne sie zu bewerten, und teilen Sie diese Beobachtung mit Ihrem Kind. Formulieren Sie dann, wie Sie sich dabei fühlen und auch das dahinterliegende

Bedürfnis. Zum Schluss sollte eine Bitte stehen. Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Kompromisse: Manchmal werden sich Eltern und Kinder einfach nicht einig. Versuchen Sie, sich auf die Sichtweise Ihres Kindes einzulassen und diese zu verstehen. Finden Sie Kompromisse, die die Ideen des Kindes miteinbeziehen.

Deeskalation: Wenn die Situation zu eskalieren scheint, beharren Sie nicht weiter auf Ihrem Standpunkt. Bevor Sie etwas sagen, das Ihr Kind verletzt und Ihnen später leid tut, atmen Sie tief durch. Achten Sie darauf, dass Sie mit beiden Beinen fest am Boden stehen und zählen Sie gedanklich langsam bis zehn. Kann Sie das immer noch nicht beruhigen, hilft es vielleicht, das Zimmer kurz zu verlassen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie eine kurze Auszeit brauchen und dann wiederkommen.

Unterstützung holen: Wissen Sie nicht mehr weiter, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen.

Mehr dazu unter: elternseite.at & sos-kinderdorf.at/familientipps