

Wichtige Hinweise zum Kurs:



KINDER IM BLICK

Kurs 1 Frühjahr
Termine auf Anfrage
insgesamt 7 Termine à 3 Stunden

Kurs 2 Herbst
Termine auf Anfrage
insgesamt 7 Termine à 3 Stunden

Es finden zwei Kurse statt mit je max. 10 Teilnehmer.
Die Elternteile können an den unterschiedlichen Kursen teilnehmen.

Die Gruppen werden von zwei Fachkräften der Beratungsstellen (Frau und Mann) geleitet.

Info und Anmeldung unter:

**Psychologische Familien- und Lebensberatung
Caritas Bodensee-Oberschwaben
Katharinenstr. 16
88045 Friedrichshafen
07541/3000-0**

oder

**Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Caritasverband für das Dekanat Linzgau e.V.
Johann-Kraus-Straße 3
88662 Überlingen
07551/83030**

Zu Corona:

Da wir große Seminarräume haben ist es uns möglich den nötigen Sicherheitsabstand einzuhalten.
Bitte bringen sie zu Ihrer eigenen Sicherheit eine Schutzmaske mit.

Ein Kurs für Eltern in Trennung

Projekt der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Überlingen



und der Psychologischen Familien- und Lebensberatung in Friedrichshafen



Was bietet dieser Kurs?

Die Themen im Überblick

Gute Gründe für den Kurs

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen.

Das ist für die meisten Eltern nicht leicht. Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven – häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

In diesem Kurs werden folgende Fragen angesprochen:

- Was ist für meine Kinder in der gegenwärtigen Situation wichtig?
- Wie kann ich auch bei hohem Stresspegel eine gute Beziehung zu meinem Kind pflegen?
- Wie trage ich dazu bei, dass mein Kind sich fröhlich und gesund entwickelt?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?
- Wie kann ich dabei auch noch für mich selbst sorgen?

- Eltern sein und Eltern bleiben
Kinder fragen – Eltern antworten
- Was braucht mein Kind jetzt?
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind unangenehme Gefühle hat?
- Aufmerksamkeit und Beachtung – die Beziehung zu meinem Kind pflegen
- Konflikte besser bewältigen – Raus aus der Achterbahn
- Wie ich in Krisensituationen auftanken kann
Inseln im Stressmeer
- Was trägt mich?
Eine neue Lebensperspektive gewinnen
- Herausforderungen beim Übergang zu einer Patchworkfamilie

- Etwas für die Kinder und für sich selbst tun
- Sie lernen Ihr Kind und seine Bedürfnisse besser kennen - und erfahren, wie man darauf eingehen kann
- lebensnahe Themen, anschaulich vermittelt
- individuelles Lernen in kleinen Gruppen
- Menschen mit ähnlichen Erfahrungen kennen lernen
- Erkenntnisse auf dem neuesten Stand der Wissenschaft
- Erfahrene Kursleitung