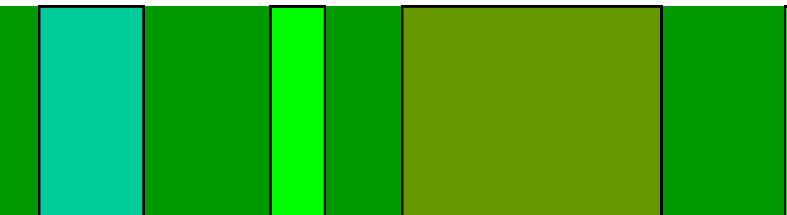


# Wichtige Hinweise zum Kurs:



Es finden zwei Kurse im Herbst statt mit je max. 10 Teilnehmer. Wir behalten uns vor, die Gruppeneinteilung zu gestalten. Wünsche können geäußert werden. Die Eltern-teile können an den unterschiedlichen Kursen teilnehmen.

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

### Zu Corona:

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

**Termine Herbst Gruppe 1/ÜB**  
**Mittwoch**

07.10.2020 jeweils von 18.00 - 21.00 Uhr  
 14.10.2020  
 04.11.2020  
 11.11.2020  
 18.11.2020  
 25.11.2020  
 02.12.2020

Optional wird ein Nachtreffen am Ende eines Kurses angeboten.

**Ort:**  
**Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**  
 Johann Kraus Str. 3, 88662 Überlingen  
 (Im großen Saal 4.OG, bitte Fahrstuhl benutzen)

**Termine Herbst Gruppe 2/FN**  
**Freitag**

23.10.2020 9.00-12.00 & 13.30-16.30 Uhr  
 06.11.2020 13.30-16.30 Uhr  
 13.11.2020 9.00-12.00 & 13.30-16.30 Uhr  
 20.11.2020 9.00-12.00 & 13.30-16.30 Uhr

Optional wird ein Nachtreffen am Ende eines Kurses angeboten.

**Ort:**  
**Psychologische Familien- und Lebensberatung**, Haus der kirchlichen Dienste,  
 Katharinenstraße 16, 88045 Friedrichshafen  
 (Im großen Saal unten)

**Kursgebühren:**  
Es gibt die Möglichkeit die Kosten auf Antrag durch das Projekt „STÄRKE“ zu finanzieren, zuzügl. Handbuch/Getränke 10,00 €

**Info und Anmeldung bis zum 23.09.2020**


**Überlingen 07551/83030**  
**Friedrichshafen 07541/3000-0**

**STÄRKE**

**KINDER IM BLICK**

**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