

# Wichtige Hinweise zum Kurs:

## Termine:

Gruppe Frühjahr:  
 Mittwoch 24.01.2018  
 31.01.2018  
 07.02.2018  
 28.02.2018  
 07.03.2018  
 14.03.2018  
 21.03.2018

jeweils von 18.00 - 21.00 Uhr  
 Optional wird ein Nachtreffen am Ende eines Kurses angeboten.



# KINDER IM BLICK

Es finden zwei Gruppen im Jahr (mit je ca. 8 Teilnehmern) statt. Die Elternteile können an den unterschiedlichen Gruppen teilnehmen.

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

## Termine:

Gruppe Herbst:

Im Oktober, November und Dezember,  
 immer Mittwochs  
 insgesamt 7 Termine

jeweils von 18.00—21.00 Uhr  
 Optional wird ein Nachtreffen am Ende eines Kurses angeboten.

## Kursgebühren:

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

## Veranstaltungsort:

Außenstelle der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche  
**Am Stadtgraben 1**  
 (Zugang über Poststraße neben Parkhaus Post)  
**88677 Markdorf**

## Anmeldung:

für Frühjahrskurs am Donnerstag 11.01.2018  
 für Herbstkurs am Donnerstag 20.09.2018

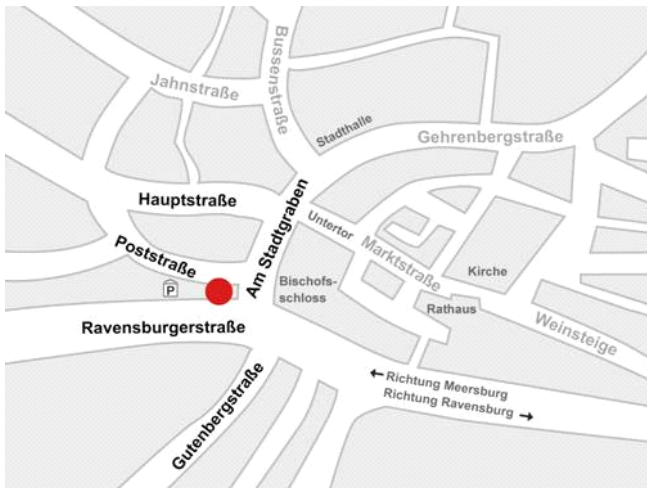
## Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Mühlbachstraße 18, 88662 Überlingen  
 Tel.: 07551/308560

## Psychologische Familien- und Lebensberatung

Katharinenstraße 16, 88045 Friedrichshafen  
 Tel.: 07541/3000-0

Anfahrtsskizze Veranstaltungsort: Markdorf



# 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