

Kurszeiten

Die Elternteile nehmen an getrennten Kursen teil, die an verschiedenen Tagen durchgeführt werden. Die Kursinhalte sind in beiden Kursen identisch.

Beide Kurse finden jeweils wöchentlich statt:

Termine des <u>Montagskurses:</u>	19.02.2018 26.02.2018 05.03.2018 12.03.2018 19.03.2018 09.04.2018	Uhrzeit: 17—20 Uhr
Termine des <u>Donnerstagskurses:</u>	01.03.2018 08.03.2018 15.03.2018 22.03.2018 12.04.2018 19.04.2018	Uhrzeit: 9:30—12:30 Uhr

Kursleiter des Montagskurses: Sybille Horbank
Holger Hundeiker

Kursleiter des Donnerstagskurses: Angelika Hykel
Johannes Biedermann

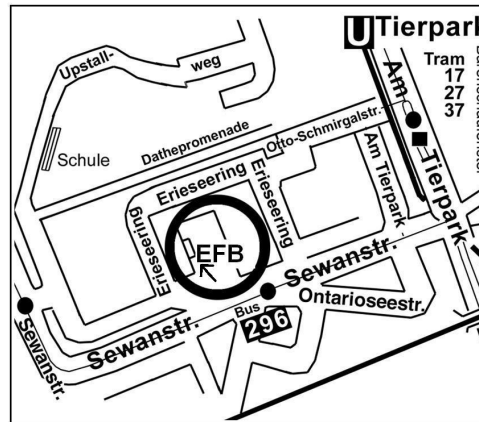
Zentrale Anmeldung:

EFB Lichtenberg-
Hohenschönhausen
Frau Krüger
Tel.: 97 11 396

Kosten: Zur Deckung der Kosten für das umfangreiche Kursmaterial wird ein Beitrag von 20 € erhoben.

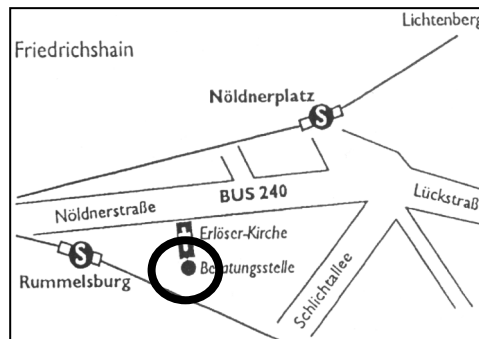
Veranstaltungsorte für die Kurse

Montagskurs:



EFB IN LICHTENBERG
Erieseering 4 · 10319 Berlin

Donnerstagskurs:



Erziehungs- und Familienberatung
„Familie im Zentrum“ / EJF gAG
Nöldnerstr. 43 · 10317 Berlin
Tel.: 522 06 49

Kinder im Blick

Ein Trainingskurs für Eltern in
Trennungssituationen

Ab Februar 2018



Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
Abt. Familie, Jugend und Gesundheit
Psychosoziale Dienste - EFB

in Kooperation mit

Erziehungs- und Familienberatung
„Familie im Zentrum“ / EJF gAG

Für wen ist dieser Kurs?

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

Der Elternkurs „*Kinder im Blick*“ kann Eltern dabei helfen, schwierige Trennungskonflikte besser zu bewältigen. Vor allem geht es in dem Kurs darum, trotz des Konflikts die Kinder im Blick zu behalten und für sie zu sorgen. Trotz aller Meinungsverschiedenheiten haben alle Eltern den Wunsch, dass es ihren Kindern gut geht und sie nicht unter den Konflikten leiden müssen.

In diesem Kurs werden drei Schwerpunkte gesetzt:

- Wie kann ich in der Trennungsphase für mich selber sorgen? Wie kann ich besser mit dem Stress umgehen?
- Was kann ich tun, um meinem Kind bei der Bewältigung der Trennung zu helfen?
- Wie kann ich besser mit dem anderen Elternteil umgehen und Konflikte ausbremsen?



Durchführung des Kurses

Kinder im Blick

- besteht aus 6 Sitzungen á drei Stunden.
- findet in einer kleinen Gruppe von maximal 10 Teilnehmern statt.
- wird in zwei getrennten Gruppen durchgeführt, so dass beide Elternteile in verschiedenen Gruppen mit anderen Eltern zusammenarbeiten.
- wird von zwei Trainern (einem Mann und einer Frau) geleitet.
- ermöglicht Ihnen mit einer ausführlichen Elternmappe die Wiederholung und Erprobung des Gelernten zuhause.
- bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern, die in ähnlichen Situationen sind, auszutauschen.

Grundlagen

Der Elternkurs „*Kinder im Blick*“ wurde von der Ludwig Maximilians Universität in Zusammenarbeit mit dem Familien-Notruf München entwickelt. Bei der Erarbeitung des Programms wurden die neuesten Erkenntnisse der Stress- und Scheidungsforschung berücksichtigt.

Weitere Infos unter: www.kinderimblick.de

Die Kursinhalte im Überblick

Mit folgenden *Fragen und Themen* beschäftigen wir uns:

- Was braucht mein Kind in der Trennungssituation?
- Wie kann ich selber im „Stressmeer“ auftanken und für mich sorgen?
- Wie kann ich die Fragen meines Kindes über die Trennung beantworten?
- Wie gehe ich mit den unangenehmen Gefühlen meines Kindes—Wut, Trauer, Schmerz—um?
- Wie kann ich im eigenen Stress die Beziehung zu meinem Kind pflegen?
- Was kann ich tun, um Konflikte mit dem anderen Elternteil zu entschärfen?
- Wie können wir als Eltern auch in der Trennungssituation besser für unser Kind sorgen?
- Wie können Kinder und Eltern eine neue Lebensperspektive gewinnen?