

Wie gelingt ein stressfreies Miteinander?

Anspruch, Wirklichkeit und neue Wege des Zusammenlebens als Familie
Gruppenangebot für Paare

Mittwochs,
6. November bis 11. Dezember

Achtung: neue Uhrzeit

jeweils von **18.30 bis 20.30 Uhr**

in der Elternschule Steilshoop
Gropiusring 43a



Das Angebot ist kostenlos.

Wenn Sie eine Kinderbetreuung benötigen, wenden Sie sich gerne an uns!

Anmeldung bei der Elternschule Steilshoop:

Telefon: 040 42881 5695

Sprechzeiten: Montag und Donnerstag 10-12 Uhr und 16-18 Uhr

E-Mail: elternschule-steilshoop@wandsbek.hamburg.de



Erziehungs- und Familienberatung



Liebe Paare,

ist es bei euch auch manchmal stressig?

Wir möchten euch gerne dabei helfen, dass ihr als Paar und Eltern eine gute Zeit habt.

Deshalb bieten wir euch Themenabende für Elternpaare an.

Als Paar eine Familie zu gründen, den Alltag zu leben und Kinder zu erziehen, kann eine Herausforderung sein. Dies zu erkennen und rechtzeitig einen neuen Umgang damit zu finden, ist Ziel dieser Seminarreihe für Paare und Eltern.

An sechs Abenden sprechen wir über die Themen, die euch als Paar und Eltern beschäftigen. Wir schauen uns gemeinsam an, wie ihr schwierige Situationen im Alltag meistern könnt. Gerne sprechen wir auch über Themen, die euch wichtig sind.

Wir freuen uns, wenn ihr kommt!

1. Abend:

Wir starten mit einer Bestandsaufnahme: Was klappt bei uns gerade gut? Woran mangelt es? Wovon gibt es zu viel?

2. Abend:

Blick auf Zeit und Ressourcen, Aufgabenverteilungen und Paarzeit (falls davon noch etwas übrig ist). Woher könnte Unterstützung kommen?

3. Abend:

An diesem Abend geht es darum, wer in der Herkunftsfamilie wichtig war und wie diese Personen mich als Partner*in oder Elternteil geprägt haben. Wir besprechen, welche Werte wir in unserer Beziehung zulassen können und welche wir bestimmen sollten.

4. Abend:

Was trauen wir uns gegenseitig zu? Wo müssen wir uns absprechen? Wo tricksen uns unsere Kinder aus?

5. Abend:

Wie kommunizieren wir miteinander? Eskalation oder Schweigen? Wie können wir besser kommunizieren und auf unsere Gefühle hören? Was ist hilfreich?

6. Abend:

Was ist noch offen (Themensammlung vom ersten Abend)?

Was soll so bleiben und was kann verbessert werden?

Abschluss.

Die Reihenfolge der Abende kann sich ändern.

Leitung: Evelyn Duhnkrack-Hey, systemische Paar und Familientherapeutin



Erziehungs- und Familienberatung

