

Kurstermine in 2025:

Dienstag, 01. April 2025
Dienstag, 08. April 2025
Dienstag, 15. April 2025
Dienstag, 22. April 2025
Dienstag, 29. April 2025
Dienstag, 06. Mai kein Termin
Dienstag, 13. Mai 2025
Dienstag, 20. Mai 2025

jeweils von 18 bis 21 Uhr

Anmeldung:

Erziehungs- und Familienberatungsstelle
Wandsbek
Bovestraße 40
22043 Hamburg
Tel.: 040 42881 2205
E-Mail: Erziehungsberatungsstelle-wandsbek
@wandsbek.hamburg.de

Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei.

Kursleitung:
Vanessa Bruss (Familienmediatorin/Juristin)
Enno Borchers (Dipl. Sozialpädagoge)



Bild: Colourbox.de

KINDER IM BLICK

EIN KURS FÜR ELTERN

IN TRENNUNG

Erziehungs- und
Familienberatungsstelle
Wandsbek




Hamburg

Was bietet dieser Kurs?

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich das Leben für die gesamte Familie.

Kinder brauchen in dieser Zeit viel Zuwendung und Verständnis, um den neuen Lebensabschnitt gut bewältigen zu können.

Die Erwachsenen müssen vieles entsprechend der neuen Situation regeln. Konflikte mit dem anderen Elternteil, finanzielle Schwierigkeiten und mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven, sodass manchmal das Gefühl entsteht, dem Kind/den Kindern nicht gerecht werden zu können.

Das eigene Wohlbefinden rückt meist an die letzte Stelle.

Dieser Kurs behandelt drei grundlegende Fragen:

- ◆ Welche Bedürfnisse hat mein Kind jetzt und wie kann ich am besten auf diese eingehen?
- ◆ Was hilft mir als Mutter oder Vater, Stress zu vermeiden und auch die eigenen Kräfte im Auge zu behalten?
- ◆ Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne unseres Kindes gestalten?

Kursinhalte im Überblick

- ⇒ Eltern sein und Eltern bleiben: Risiken und Chancen
- ⇒ Wie kann ich eine gute Beziehung zu meinem Kind aufbauen und pflegen?
- ⇒ Kinder fragen – wie antworte ich?
- ⇒ Wie reagiere ich, wenn mein Kind unangenehme/traurige Gefühle zeigt?
- ⇒ Wie lassen sich Konflikte mit dem anderen Elternteil entschärfen?
- ⇒ Wie und wo kann ich trotz Krisensituation „auftanken“?
- ⇒ Wie können Kinder und Eltern eine neue Lebensperspektive gewinnen?

Struktur des Kurses:

- ◇ 7 Sitzungen à 3 Stunden
- ◇ Kleine Gruppe
- ◇ Nur ein Elternteil nimmt teil,
- ◇ Der Kurs wird von einer Frau und einem Mann geleitet.
- ◇ Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten zum Nachlesen eine Elternmappe mit allen Inhalten des Kurses.