

## Kosten

Der Teilnahmebeitrag für das Training beträgt 60 Euro pro Teilnehmer.

Alle Teilnehmer erhalten eine Elternmappe, mit der Gelerntes zu Hause vertieft werden kann.

## Anmeldung zum Vorgespräch und nähere Informationen

über die Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien der Caritas

Tel. 08821/943 48 - 40 oder per

E-Mail: eb-garmisch

@caritasmuenchen.de

## Veranstaltungsort

Caritas-Zentrum

Dompfaffstr. 1

82467 Garmisch-Partenkirchen

[www.caritas-gap.de](http://www.caritas-gap.de)

## Allgemeines zur Beratungsstelle

Ein Team aus Psychologen und Sozialpädagogen berät zu allen Themen rund um Erziehung, Familie und Partnerschaft. Und zwar kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

## Wer kann sich an uns wenden?

- Eltern
- Kinder und Jugendliche
- Junge Erwachsene bis 21 Jahre
- ErzieherInnen und LehrerInnen
- Alle, die mit Erziehung befasst sind

Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien



## Kinder im Blick<sup>®</sup>

Ein Kurs für getrennte Eltern



Familien-Notruf München

Beratungsstelle für Einzelpersonen, Paare und Familien in Ehekrise, Trennung und Scheidung



## Wenn Eltern sich trennen...

... verändert sich vieles – auch für Ihre Kinder!

Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven – dies geht oft nicht nur auf Kosten des eigenen Wohlbefindens, sondern auch auf das der Kinder.

## Im Fokus des Kurses

stehen drei grundlegende Fragen:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Was kann ich tun, um die eigenen Ressourcen zu aktivieren?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?

## Einige der Themen im Überblick

- Was braucht mein Kind jetzt?
- Wie kann ich in Krisensituationen „auftanken“?
- Aufmerksamkeit und Beachtung – die Beziehung zum Kind pflegen
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind unangenehme Gefühle hat?
- Wie lassen sich Konflikte mit dem anderen Elternteil entschärfen?
- Eine neue Lebensperspektive

## Allgemeines zum Kurs

- umfasst 6 Sitzungen à 3 Stunden
- Entwicklung durch die LMU München und den Familiennotruf München. Details unter:

[www.kinderimblick.de](http://www.kinderimblick.de)

## Was Eltern dazu sagen

- ... der Kurs hilft in der schwierigen Zeit mehr, als man sich vorstellen kann...
- ... der Kurs hat mir Mut und Kraft gegeben für mich und meine Kinder...
- ... es tut gut zu wissen, dass man nicht alleine ist...
- ... ich kann mich in die Gefühle meines Kindes besser reinversetzen und damit umgehen...
- ... als Mann die Sicht der Frauen mitzubekommen hat gut getan...
- ... die Rollenspiele haben viel Spaß gemacht und geholfen die Theorie in die Praxis umzusetzen...

### Termine für die nächste Gruppe:

Dienstags, 17:00 – 20:00 Uhr

21.01.20      18.02.20      17.03.20

04.02.20      03.03.20      31.03.20