

## Ablauf des Kurses

Getrennte Paare nehmen an verschiedenen KIB-Kursen teil. Wir kooperieren mit anderen Beratungsstellen in der näheren Umgebung, sodass die Möglichkeit besteht, zeitnah in Freising an einem dortigen Kurs teilzunehmen.

In einem obligatorischen Vorgespräch erfragen wir Erwartungen und Wünsche in Bezug auf das Seminar und besprechen gemeinsam die hierzu passenden Inhalte von KIB oder eventuelle Alternativen.

Die Gruppe wird aus insgesamt ca. acht Müttern und Vätern bestehen.

## Organisatorisches

### Anmeldung

Tel.: 08161 5387930

E-Mail: eb-freising@caritasmuenchen.de

### Termine

 (der Kurs findet in zwei Teilen statt)

<b>Teil 1</b>	Fr	16.04.2021	15:30 – 18:30 Uhr
	Sa	17.04.2021	09:30 – 17:00 Uhr
<b>Teil 2</b>	Fr	07.05.2021	15:30 – 18:30 Uhr
	Sa	08.05.2021	09:30 – 17:00 Uhr

### Ort

Caritas-Zentrum Freising  
Bahnhofstraße 20  
85354 Freising

### Kosten

Wir erbitten je Elternteil einen freiwilligen Unkostenbeitrag von 60€.  
(Wenn dieser Betrag Ihrer Teilnahme im Weg steht, sprechen Sie uns gerne an, sodass wir hierzu eine Lösung finden.)

Bank für Kirche und Caritas e.G.  
Verwendungszweck: **KIB KST 135 010**  
IBAN: DE28 4726 0307 0014 4400 17

### Kursleitung

**Bärbel Schenk** (Dipl. Sozialpädagogin, FH)

**Dr. Dietrich Arnold** (Dipl. Psychologe)  
(beide systemische Familientherapeuten)

# Kinder im Blick



entwickelt von

Familien-Notruf München

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



## Ein Kurs für getrennte Eltern

Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Freising

## Eine Trennung...

...verändert viel – für die Eltern, wie auch für die Kinder. Im Außen ist Vieles neu zu regeln und innerlich müssen die entstehenden Gefühle verarbeitet werden.

Eltern versuchen in der Regel, auch in dieser Zeit gut für ihre Kinder da zu sein.

Dies fällt durch finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und Stress oftmals schwer. Manchmal fehlen auch Ideen „wie es anders gehen könnte“.

Hier setzt das Angebot „**Kinder im Blick**“ (KIB) an.

### Die Inhalte

Der Kurs gibt Anregungen zu drei zentralen Fragen in

Trennungssituationen:

- Welche Bedürfnisse hat mein Kind jetzt und wie kann ich am besten auf diese eingehen?
- Was hilft mir als Mutter oder Vater neue Kraft zu tanken?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne unseres Kindes bestmöglich gestalten?

## Der Elternkurs KiB...

...basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Scheidungsforschung. Diese werden in einem Wechsel aus kurzen fachlichen Inputs durch die Kursleitung und praktischen Anregungen mit Übungssequenzen vermittelt. Dazu kommen Austauschmöglichkeiten mit anderen Eltern. In den insgesamt sieben Themenblöcken werden die folgenden Aspekte behandelt:

- Was braucht mein Kind jetzt?
- Kinder fragen, was kann ich antworten?
- Wie kann ich in schwierigen Zeiten meine innere Energie erhalten?
- Mein Kind hat unangenehme Gefühle – wie kann ich damit umgehen?
- Konflikte mit dem anderen Elternteil – welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?
- Patchworkfamilien
- Ausblick: eine neue Lebensperspektive

## Stimmen von Eltern

- „Hilfreich für mich war, dass KIB Anregungen vermittelt, die ich auch ohne den anderen Elternteil umsetzen kann, solange unser Verhältnis so angespannt ist.“
- „Der Austausch mit den anderen Müttern und Vätern in der Gruppe hat mich entlastet.“
- „Bei den praktischen Übungen war ich ehrlich gesagt skeptisch. Später habe ich aber in einem Konflikt mit meinem Sohn gemerkt, dass der sich mit diesen Ideen tatsächlich leichter lösen ließ.“
- „Überzeugt hat mich vor allem der Ansatz der kleinen, gangbaren Schritte.“