

Kurze Infos zum Kurs

Wann?

Montags 16:00-19:00

26.02.2024, 04.03.2024,
11.03.2024, 18.03.2024,
08.04.2024, 15.04.2024
und 22.04.24

Wer?

Eltern internationaler Herkunft
in Trennung

Wo?

Caritas München Mitte
Psychologischer Dienst für Ausländer
Bayerstr.73
80335 München

Wie?

Anmeldung per Email oder telefonisch

hristina.vlahu@caritasmuenchen.org

089/23 11 49 52
01707018682

Psychologischer Dienst für Ausländer

Caritas München Mitte

Bayerstr. 73, 80335 München
Tel.: 089/23 11 49 0

www.caritas-nah-am-naechsten.de

S-Bahn: Hauptbahnhof S1-8
U-Bahn: Hauptbahnhof U1,U2,U4,U5,U7,U8
Bus: Holzkirchner Bahnhof 58, 68, X98
Tram: Holzkirchner Bahnhof 18,19,29,39,N3

Caritas
Nah. Am Nächsten

Psychologischer Dienst für Ausländer Caritas München Mitte

Kinder im Blick

Ein Kurs für Eltern in Trennung



Gefördert durch

Landkreis München



 Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Liebe Eltern,

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

Das ist für die meisten Eltern nicht leicht. Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven, häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

Dieser Kurs behandelt drei grundlegende Fragen:

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

Die Themen

- Eltern sein und Eltern bleiben nach der Trennung: Risiken und Chancen
- Was braucht mein Kind jetzt?
- Kinder fragen – was kann ich antworten?
- Wie kann ich trotz Krisensituationen „auftanken“?
- Mein Kind und ich – wie kann ich eine gute Beziehung zu meinem Kind pflegen?
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind unangenehme Gefühle hat?
- Wie lassen sich Konflikte mit dem anderen Elternteil entschärfen und besser bewältigen?
- Herausforderungen beim Übergang zu einer Patchworkfamilie.
- Eine neue Lebensperspektive gewinnen – was trägt mich, was ist mir wichtig?

Allgemeines zum Kurs

- umfasst 7 Sitzungen à 3 Stunden
- wird von einem professionellen Zweierteam geleitet
- hilft, neue Lösungen zu finden und unter Anleitung zu probieren
- bietet mit einer Elternmappe die Möglichkeit, das Gelernte zuhause zu vertiefen
- Selbstverständlich achten wir auf Corona-Schutzmaßnahmen

