

Angebote für Familien in besonderen Lebenslagen im Schwarzwald-Baar-Kreis

Stand: März 2024

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|---|---|--|--|
| <p>Aktion Stromausfall – Spiele und soziales Miteinander in der Familie ohne moderne Medien</p> <p>(Online Kursangebot und/oder Praxiskurs)</p> | <p>Was machen heute viele Kinder und Jugendliche, wenn ihnen langweilig ist? Die Antwort darauf fällt nicht schwer. Sie greifen auf eines der vielen vorgefertigten Angebote zurück um sich zu beschäftigen. Sei es eines aus der großen Zahl der zur Verfügung stehenden Medienangebote oder eines jener Spielzeuge das eigenen Ideen wenig Raum lässt. Gerade in dieser für alle schwierigen Zeit mit der Corona Thematik ist es fast nicht mehr möglich ein normales Familienleben zu gestalten. Homeoffice und Zukunftsängste bilden sich immer mehr aus. Daher ist es leicht geworden, Kinder an den modernen Medien zu „parken“. Doch auch der Medienkonsum der Eltern darf nicht vernachlässigt werden. Langeweile wird offenbar zunehmend als Bedrohung für die Entwicklung der kindlichen Psyche empfunden, denn nicht nur den Kindern fällt es immer schwerer Langeweile zu ertragen, sondern auch deren Eltern. Diese tragen daran schwer, wenn sich ihr Kind langweilen muss. Kinder und auch Jugendliche werden permanent beschäftigt und unterhalten, ohne dass sie sich selbst etwas ausdenken müssen.</p> | <p>Veranstalter: Ago e. V. Georg Tritschler</p> <p>Veranstaltungsort: Ago –Kreativcamp in der Mistelbrunnerstr. 26, 78166 Donaueschingen - Hubertshofen,</p> <p>07705/9788236 bzw. online über moderne Medien</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|--|-------------------------|---|---|
| ADHS-Elterntertraining Grund- und Aufbaukurs mit individueller Einzelfallberatung in Blumenfeld | ADHS-Elterntertraining | Veranstalter: MA Trainingsseminare Monika Ade Veranstaltungsort: Vogtstraße 29, 78250 Tengen-Blumenfeld 07736/924837 | Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen. |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|------------------------------------|--|---|---|
| Krankes Kind – was nun? | Dieser Kurs bietet dafür eine spezielle Familienbildung: durch Informationen über Kinderkrankheiten und – Gesundheit (z.B.: Fieber erkennen, messen, richtig senken, pflegen; Magen-Darm Erkrankungen- erkennen, behandeln, allgemeine Pflege zuhause usw.) Anleitung der Eltern zur optimalen Genesung des Kindes bei verschiedene Krankheiten z.B.: Zwiebelwickel, Bauchmassage, Hygiene, Wadenwickel, Tee und Säfte selber herstellen. Demonstration verschiedene Anwendungen. Eines steht fest: wenn ein Kind krank ist benötigt es Hilfe! Nicht nur medizinische um schnell wieder gesund zu werden, sondern ergänzend auch noch die richtige häusliche Pflege, Zuwendung und Aufmerksamkeit, damit es die Erkrankung leichter und besser verkraftet. | Veranstalter: Monika Schulz und Diane Fehrenbach Tel.: 0172/7210314 Der Veranstaltungsort ist beim Veranstalter zu erfragen. | Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen. |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|---|---|---|--|
| <p>Achtsames Erleben mit Pferden - ein Achtsamkeitstraining für Eltern</p> | <p>In einer Gruppe zur Ruhe kommen, sich selbst wahrnehmen zu können und Kraft zu schöpfen ist das Ziel dieses Gruppenangebots. Im Beisein der Pferde werden in der Natur sanft Übungen angeleitet und der Raum geöffnet, um mit sich und der Natur in Einklang zu kommen. Durch verschiedene Methoden und Übungen wird die Selbstwahrnehmung verbessert, die Resilienz gestärkt und die Teilnehmenden können mit neu-er Kraft und innerer Ruhe in ihren Alltag zurück-kehren.</p> | <p>Therapie- und Erlebnishof Glücksbringer Bubenbacher Straße 17 79871 Eisenbach</p> <p>www.therapiehof.org Johanna Laurer 0179 7907036 info@therapiehof.org</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |
| <p>Familien(r)auszeit</p> | <p>Wenn unangenehme Gefühle und Sorgen in den Vordergrund gerückt sind, die sich negativ auf das Wohlbefinden und die Beziehungen in der Familie auswirken können ist es wichtig den Stress zu reduzieren und die Beziehungen innerhalb der Familie zu stärken.</p> <p>Für Familien die aktuell besonderen Belastungen ausgesetzt sind; mit dem Ziel das allgemeine Wohlbefinden sowie die Beziehungen untereinander zu verbessern und die eigenen Kompetenzen zu stärken.</p> | <p>Therapie- und Erlebnishof Glücksbringer Bubenbacher Straße 17 79871 Eisenbach</p> <p>www.therapiehof.org Lina Renard 01577 5347708 info@therapiehof.org</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |
| <p>Stark durch Interaktion -pferdegestützte Eltern-Kind-Gruppe-</p> | <p>Wenn besondere Situationen in den Familien dazu führen, dass Routinen verschwunden und viele Unsicherheiten in den Vordergrund gerückt sind, dann kann sich dies negativ auf das Wohlbefinden und die Beziehungen in der Familie auswirken.</p> <p>Zielgruppe Eltern mit ihren Kindern in besonderen Lebenssituationen, mit dem Bedürfnis, die Emotionen besser regulieren zu können und die Frustrationstoleranz zu verbessern. Dabei werden die Beziehungen untereinander ebenso gestärkt, wie die eigenen Kompetenzen und das Selbstwertgefühl.</p> | <p>Therapie- und Erlebnishof Glücksbringer Bubenbacher Straße 17 79871 Eisenbach</p> <p>www.therapiehof.org Lina Renard 01577 5347708 info@therapiehof.org</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|---|--|--|--|
| <p>Elternbildungsangebot: "Gemeinsam statt einsam"</p> | <p>Wenn die neue Elternrolle zu Unsicherheiten und Belastungen führt oder nach kritischen Lebensereignissen, können Selbstverständlichkeiten verschwinden und zu Mehrbelastung im oftmals stressigen und eng getakteten Familienalltag führen. Mütter und Väter werden vermehrt mit Fragen und Unsicherheiten konfrontiert. Dadurch kann es zu Überforderung, Stress und Schlaflosigkeit kommen und manche Familien in besonderem Maße belasten, so dass Ängste und Sorgen die Lebenssituation der Familien bestimmen. Dies kann sich negativ auf die Paarbeziehung, die kindliche Entwicklung und die Mutter/Vater-Kind Beziehung auswirken.</p> <p>Für Mütter und Väter, die Unterstützung bei der Bewältigung persönlicher Herausforderungen benötigen. Krisen- und Stressbewältigung für Eltern.</p> | <p>Therapie- und Erlebnishof Glücksbringer Bubenbacher Straße 17 79871 Eisenbach</p> <p>www.therapiehof.org Lina Renard 01577 5347708 info@therapiehof.org</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |
| <p>Starke Pferde – Starke Eltern</p> | <p>In dem Kurs geht es darum mit Hilfe der Pferde an sich selbst zu glauben, Selbstwirksamkeit zu erfahren und Führung zu übernehmen.</p> <p>Den Augenblick ganz bewusst zu genießen, sowie sich selbst wahrnehmen zu können und Kraft zu schöpfen ist das Ziel dieses Angebots.</p> <p>Mit und um das Pferd werden in der Natur Aufgaben angeleitet. Durch verschiedene Methoden und Übungen wird u.a. Selbstwahrnehmung verbessert und das Selbstwertgefühl gestärkt.</p> | <p>Therapie- und Erlebnishof Glücksbringer Bubenbacher Straße 17 79871 Eisenbach</p> <p>www.therapiehof.org Lina Renard 01577 5347708 info@therapiehof.org</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|--|---|--|--|
| <p>Kinder mit herausforderndem Verhalten kompetent begleiten - pferdegestützter Workshop für Eltern</p> | <p>Du wünschst dir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen entspannteren Umgang mit deinen Kindern? • mehr Gelassenheit in herausfordernden Situationen? • einen positiven und wertschätzenden Alltag? <p>Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich!</p> <p>Wenn ihr als Familie in einem „Teufelskreis“ gefangen seid und die Kinder zum „Problem“ werden, dann ist es wichtig, dass du neue Perspektiven kennenlernenst, um deine Kinder mit anderen Augen sehen zu können. Wir begleiten dich dabei, das Verhalten deiner Kinder verstehen zu lernen und angemessen darauf reagieren zu können. Du lernst in Theorie und Praxis, wie du aktiv die Emotionsregulation deines Kindes unterstützen kannst. Dabei stehen immer deine Stärken und Ressourcen, sowie dein persönlicher Stressabbau im Vordergrund.</p> <p>Warum mit Pferden? Bei uns am Hof, in einem geschützten Lernraum bietet das Verhalten der Pferde dir eine Basis zur Reflexion und ermöglicht es, Selbsterfahrungen sammeln. Du erfährst durch das Pferd einen ganzheitlichen Zugang, denn Pferde reagieren unmittelbar auf eine Veränderung unserer inneren Haltung, sie sind nicht nachtragend und eignen sich so als perfekter Übungspartner, damit der Transfer in den Alltag leichter gelingt. Außerdem fällt es uns meist leichter, das unmittelbare und nonverbale Feedback der Pferde anzunehmen, als dies von einem Menschen (in unserem direkten Umfeld) zu bekommen.</p> | <p>Therapie- und Erlebnishof Glücksbringer Bubenbacher Straße 17 79871 Eisenbach</p> <p>www.therapiehof.org Lina Renard 01577 5347708 info@therapiehof.org</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|---|--|--|--|
| <p>Bauchgefühl – dein Kurs für alle Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit mit Kind</p> | <p>Du bist schwanger und unter 23 Jahre alt? Dann erfährst Du in diesem Kurs Wissenswertes rund um Schwangerschaft, Geburt & die erste Zeit mit Baby. „Bauchgefühl“ bedeutet viel nützliche Information, aber vor allem auch sich mit anderen auszutauschen, die sich in der gleichen Situation befinden & neue Kontakte zu knüpfen. Dabei soll es nicht nur um die Schwangerschaft & Vorbereitung auf die Geburt gehen, sondern auch um Fragen zu Anträgen, finanziellen Hilfen & anderen Unterstützungsmöglichkeiten. Der Kurs beinhaltet 4 Gruppenabende in der Schwangerschaft & einen Termin nach der Geburt. An einem Abend ist der Partner oder eine andere Vertrauensperson eingeladen mitzumachen. Außerdem ist je nach Möglichkeit und Coronasituation eine gemeinsame Kreißaalbesichtigung geplant.</p> | <p>pro familia Beratungsstelle e.V. Klosterring 11 78050 VS-Villingen</p> <p>Telefon: 07721 / 59088</p> | <p>Die Termine sind in der Beratungsstelle zu erfragen.</p> |
| <p>Mein Kind – Dein Kind – Unser Kind?</p> | <p>Trennung und Scheidung sind mittlerweile ein Massenphänomen. Dennoch ist die Bewältigung dieser schwierigen Lebenssituation ein individualisiertes Problem. Die Konflikte und Schwierigkeiten, die mit einer Trennung einhergehen, werden häufig durch das soziale Umfeld verschärft, wenn Verwandte und Freunde Partei ergreifen. Kinder und Jugendliche, die ihre Ängste und Schwierigkeiten oft indirekt artikulieren, fühlen sich vielfach ungehört und unverstanden. Der Kurs hat zum Ziel, es Eltern zu ermöglichen, in einem geschützten Rahmen Handlungsstrategien für eine getrennte Elternschaft zu entwickeln.</p> | <p>pro familia Beratungsstelle e.V. Klosterring 11 78050 VS-Villingen</p> <p>Telefon: 07721 / 59088</p> | <p>Die Termine sind bei der Beratungsstelle zu erfragen.</p> |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|---|--|---|---|
| Zum ersten Mal Papa werden | Gesprächsangebot für Männer, die zum ersten Mal Vater werden. Hierbei sollen Männer unter sich die Möglichkeit haben, ihre Vorstellung in Bezug auf ihre kommende, neue Rolle, aber auch ihre Unsicherheiten und Ängste bei den Punkten Schwangerschaft, Geburt und Vater-Sein zu besprechen und entsprechende Inputs zu bekommen. Ziel dabei ist es, die Zeit der Schwangerschaft und Geburt mit mehr Sicherheit und Gelassenheit zu erleben und mit eben diesem Zugewinn an Sicherheit/Gelassenheit auch die neue Rolle als Vater zu finden und einzunehmen. | pro familia Beratungsstelle e.V. Klosterring 11 78050 VS-Villingen Telefon: 07721 / 59088 | Die Termine sind in der Beratungsstelle zu erfragen. |
| Pubertät – der ganz normale Wahnsinn | Der Kurs soll Eltern mit pubertierenden Kindern „Stärke“ vermitteln. Sie erhalten Informationen und Tipps rund um das Thema „Pubertät“ und können sich mit anderen Eltern austauschen <ul style="list-style-type: none"> - zum Umgang mit Regeln, Grenzen, Absprachen - zur Unterstützung ihres Kindes in einer schwierigen Lebensphase, insbesondere unter Corona-Bedingungen (keine Partys, wenig Sozialkontakte) - zum Umgang mit Alltagssorgen des Kindes - zur Konfliktminimierung | pro familia Beratungsstelle e.V. Klosterring 11 78050 VS-Villingen Telefon: 07721 / 59088 | Die Termine sind bei der Beratungsstelle zu erfragen. |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|--|--|--|---|
| Elternkurs inklusiv – für Familien mit Kindern mit Handicap | Elternkurs inklusiv – für Familien mit Kindern mit Handicap Die Veranstaltungsreihe für Familien mit Kindern mit Handicap bietet Information und Austausch zum Thema Inklusion und die Möglichkeit sich zu vernetzen. Themen der Veranstaltungen sind: Inklusiver Rechte (rechtliche Ansprüche und deren Umsetzung), Inklusiver Familienalltag (Alltag mit Kind mit Behinderung), Inklusiv stark (Faktoren die Familien stärken), Inklusiver Hilfen (Unterstützungsmöglichkeiten im Schwarzwald-Baar-Kreis). | MOWA – Melanie Olfert Wald Akademie Veranstaltungsort: Familienzentrum Petrus, Görlitzer Straße 24, 78052 Villingen-Schwenningen Tel: 0160 4122019 (Melanie Olfert) | November – Dezember 2024 (19.11.24, 26.11.24, 03.12.24, 10.12.24) Uhrzeit: jeweils von 19:00 bis 21:30 Uhr |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|--|--|--|--|
| <p>ADHS-Kinder brauchen starke Eltern.</p> <p>ADHS-Elternteraining</p> | <p>Eltern, deren Kinder von einer ADHS betroffen sind, werden in ihrem Alltag mit deutlich erhöhten Anforderungen hinsichtlich der Betreuung und Erziehung ihrer Kinder konfrontiert. Das ADHS-Elternteraining unterstützt elterliche Kompetenzen dabei, diese besondere Lebenssituation bewältigen zu können. Das Programm umfasst sechs Einheiten zu je 150 Minuten, deren Schwerpunkte darauf beruhen, zum einen, eine Verbesserung der Familienatmosphäre zu erreichen und zum anderen Verhaltensänderungen für eine bessere Bewältigung des schwierigen Erziehungsalltags herbeizuführen. Die Inhalte orientieren sich praxisnahe am Erziehungsalltag der Familien.</p> | <p>Veranstalter: switch GmbH & Co KG, Im Reichenbach 2, 78112 St. Georgen</p> <p>Veranstaltungsort: Lucian-Reich-Schule, Hohenstraße 16, 78183 Hüfingen</p> <p>Tel.: 07721/8786479</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |
| <p>Themenabende für Familien mit besonderen Kindern (ASS)“</p> | <p>Der Kurs soll Eltern mit autistischen Kindern die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und zu vernetzen. Ein kurzer theoretischer Teil, jeweils zu Beginn der Kurseinheiten, über lebensnahe Themen, ist ein Bestandteil des Kurses. Ein weiterer ist, durch Gespräche und moderiertem Austausch, die Eltern zu stärken und ihnen vermitteln, dass sie nicht allein sind mit der Problematik, Familie zu leben mit einem autistischen Kind.</p> | <p>Veranstalter: switch GmbH & Co. KG, Im Reichenbach 2, 78112 St. Georgen</p> <p>Kursleitung: Eva Ummenhofer</p> <p>Veranstaltungsort: Switch GmbH & Co. KG, Am Niederen Tor 5, 78050 VS-Villingen</p> <p>Tel.: 07721/406640</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|--|--|--|--|
| <p>ER-ziehung mit BE-ziehung – wie mit Hilfe von gewaltfreier Kommunikation ein gutes Miteinander gelingen kann“ – der AUFBAUKURS</p> | <p>Aufbauend auf den ersten Kurs vertiefen Die Teilnehmer*innen ihre Grundkenntnisse der „gewaltfreien Kommunikation“ über detaillierte Inputs und praktische Übungen, die Selbsterfahrungen ermöglichen und wertorientierte empathische Kommunikation, die hilft Konflikte zu deeskalieren. Fachlicher Input, sowie das Einbringen eigener Erfahrungen soll bei den Eltern ein neues Verständnis für ihre eigenen Bedürfnisse und der ihrer Kinder anregen und somit zu mehr gegenseitigem Verständnis führen.</p> <p>Auf lange Sicht soll die Fähigkeit deeskalierende Gespräche führen zu können die Eltern-Kind-Beziehung nachhaltig festigen.</p> | <p>Veranstalter: switch GmbH & Co KG, Im Reichenbach 2, 78112 St. Georgen</p> <p>Veranstaltungsort: Lucian-Reich-Schule, Hohenstraße 16, 78183 Hüfingen</p> <p>Tel.: 07721/8786479</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|---|--|---|--|
| <p>ATTENTIONER-Programm – Training für Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen (Grundschulkind 2. bis 4. Klasse)</p> | <p>Attentioner: Trainingsprogramm für Eltern mit einem zappeligen Schulkind (ADHS) Alter der Kinder: Grundschulkind aus der 2. bis 4. Klasse mit der Diagnose ADHS Das Elterntraining Attentioner möchte Eltern helfen, das eigene Erziehungsverhalten aber auch das Verhalten des Kindes besser zu verstehen. Neben einer elterngerechten Aufklärung über Konzentrationsprobleme und zappeliges Verhalten lernen die Eltern das eigene Verhalten und das Verhalten ihres Kindes genauer zu analysieren, um gemeinsam mit der Kursleiterin an konkreten Situationen (etwa aufstehen, Zimmer aufräumen, zu Bett gehen, Aufforderungs-situationen etc.) neue Verhaltensweisen zu entwickeln und zu erproben.</p> | <p>Veranstalter: Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (BEKJ) Frau Monika Hirt Tel: 07721/913-7676</p> <p>Veranstaltungsort: BEKJ Herdstraße 4 78050 VS-Villingen</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|---|---|--|--|
| <p>Erziehung zwischen Perfektion und Realität – Training zur Stärkung der Elternkompetenz und der Interaktion zwischen Eltern und Kind</p> | <p>Elternkurs-Erziehung zwischen Perfektion und Realität. Der Anspruch, der von außen auf Familien Einfluss nimmt, wird drängender. Sorgen und Gedanken der Eltern alles richtig zu machen, den Kindern einen guten Weg durch das Leben zu ermöglichen, sind präsenter denn je. Wie wirkt sich das in der kleinsten Zelle des Lebens, nämlich der Familie aus? Muss Erziehung perfekt sein? Kann Erziehung auf Augenhöhe mit dem Kind stattfinden? Kann auch Gelassenheit mit Unterstützung klarer Strukturen ein Weg sein?</p> | <p>Veranstalter: Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (BEKJ) Frau Monika Hirt Tel: 07721/913-7676</p> <p>Veranstaltungsort: BEKJ, Herdstraße 4 78050 VS-Villingen</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |
| <p>ADHS-Kinder brauchen starke Eltern</p> | <p>Das Kursangebot ist für Mütter und Väter von Kindern mit Problemen im Bereich Konzentration, Hyperaktivität und / oder Aufmerksamkeit. Familien mit ADHS-Kindern unterliegen ganz besonderen Belastungen und Herausforderungen. Die speziellen Probleme lassen sich meist nicht allein mit gutem Willen oder gut gemeinten Ratschlägen bewältigen, sondern bedürfen zusätzlicher Hilfe. Mit dem Elterntraining bieten wir fachliche Unterstützung, um in einem schwierigen Erziehungsalltag Veränderungen herbeizuführen und Fortschritte zu erreichen. Das Trainingsprogramm beruht auf erprobten, therapeutischen Erfahrungen.</p> | <p>Veranstalter: Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (BEKJ) Lioba Schick (switch GmbH & Co.KG) Tel. 07721-913-7940</p> <p>Veranstaltungsort: BEKJ, Rößleplatz 2, 78120 Furtwangen</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|---------------------------------------|--|--|--|
| <p>Einfach lernen!</p> | <p>Wer kennt das nicht? Schon bei der Frage: „Hast Du Hausaufgaben auf?“ bekommen Eltern Stress. Und hat man sich erst dazu gesetzt, hört man Aussagen wie: „Ich verstehe das nicht...“, das hatten wir noch nie...“ Lernen will gelernt sein, auch für Eltern. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder bei den Schularbeiten unterstützen können. Es werden praktische Übungen zum Motivieren, Begleiten ohne zu überfordern und Ängste lösen gezeigt und trainiert. Sie lernen für sich zu sorgen, um souverän und gelassen zu bleiben.</p> | <p>Alexandra Ben, Auf Herdenen 5, 78054 Villingen-Schwenningen</p> <p>Tel.: 0172/7450602</p> <p>Veranstaltungsort: Generationstreff Bad Dürrhein, Hofstr.1, 78073 Bad Dürrhein</p> | <p>Die Termine sind bei der Kursleitung zu erfragen.</p> |
| <p>Eltern im Gleichgewicht</p> | <p><i>Seminar für Familien in besonderen Lebenslagen, Mehrlingsfamilien, Alleinerziehende</i></p> <p>Als Mutter/Vater erschöpft, überfordert, ausgebrannt? Das muss nicht sein. Burnout kann man rechtzeitig gegensteuern. In diesem Kurs lernen Sie die häufigsten Gründe für Burnout bei Eltern kennen und mögliche Maßnahmen zur Vorbeugung. Sie erfahren, was am effektivsten wirkt, um ein Ausbrennen zu verhindern und was Sie tun können, wenn sie schon betroffen sind. Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Grenzen setzen klingt einfacher als es ist. Sie bekommen effiziente Techniken vermittelt und lernen, wie sie diese einfach in ihren Alltag integrieren.</p> | <p>Alexandra Ben, Auf Herdenen 5, 78054 Villingen-Schwenningen</p> <p>Tel.: 0172/7450602</p> <p>Veranstaltungsort: Auf Herdenen 5, 78054 Villingen-Schwenningen</p> | <p>Die Termine sind bei der Kursleitung zu erfragen.</p> |

| <u>Kurstitel</u> | <u>Kursbeschreibung</u> | <u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u> | <u>Termine</u> |
|---------------------------------|---|---|--|
| <p>Einfach Mama sein</p> | <p><i>Seminar für Mütter in besonderen Lebenslagen, Alleinerziehende und andere.</i></p> <p>Bin ich eine gute Mutter? Mache ich alles richtig? Warum schaffen es andere besser als ich? Die Ansprüche an das Muttersein sind hoch. Die Bandbreite der Mutter-<i>Must-have</i>-Fähigkeiten ist schier unendlich. Frauen fühlen sich permanent überlastet. In diesem Kurs möchte ich Müttern den Weg in eine entspannte Mutterschaft aufzeigen, klären warum Frauen schnell in die Überforderung geraten. Wie sie eigene Bedürfnisse und Werte erkennen und wie ein klares „NEIN“ Leben verändern kann. Wichtig ist der gezielte Austausch zu Erziehungsthemen und Methoden. Die Frauen bekommen pädagogische Tipps und Techniken, um klar und zielgerichtet mit ihren Kindern zu kommunizieren. Methoden zur Selbstreflektion und Entspannungstipps komplettieren das Angebot.</p> | <p>Alexandra Ben, Auf Herdenen 5, 78054 Villingen-Schwenningen</p> <p>Tel.: 0172/7450602</p> <p>Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus Donaueschingen, Schulstraße 5, 78166 Donaueschingen</p> | <p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p> |

Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis
Bahnhofstraße 6
Kreisjugendamt
78048 VS-Villingen
Telefon: 07721 913-7960
Fax: 07721 913-8127
E-Mail: staerke@lrabk.de
www.Lrabk.de/Landesprogramm_STARKE