

## WAS BIETET DIESER KURS?

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

Das ist für die meisten Eltern nicht leicht. Konflikte mit dem anderen Elternteil, finanzielle Probleme, Verlustängste oder mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven, gehen häufig auf Kosten der Kinder, aber auch genau so 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 IM ÜBERBLICK:

- Eltern sein und Eltern bleiben nach der Trennung: Fallstricke und Chancen
- Was braucht mein Kind jetzt?
- Kinder fragen – was kann ich antworten?
- Wie kann ich in Krisensituationen „auftanken“?
- Aufmerksamkeit und Beachtung – die 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?
- Eine neue Lebensperspektive gewinnen – was trägt mich, was ist mir wichtig?

## ALLGEMEINES ZUM KURS:

Kinder im Blick

- umfasst 6 Sitzungen à 3 Stunden in einer überschaubaren Gruppe
- wird in zwei getrennten Gruppen durchgeführt, so dass beide Eltern an unterschiedlichen Terminen teilnehmen
- ist für getrennte Eltern mit Kindern ab 3 Jahren entwickelt
- wird von einem professionellen Zweierteam geleitet
- hilft, neue Lösungen zu finden und unter Anleitung zu erproben
- bietet mit einer Elternmappe die Möglichkeit, das Gelernte zu Hause zu vertiefen.

## ORT:

### Väterzentrum Berlin

Marienburger Str. 28 · 10405 Berlin

[www.vaeterzentrum-berlin.de](http://www.vaeterzentrum-berlin.de)

Väterzentrum Berlin 

## ZEIT:

donnerstags

**12.05.** 18:30–21:30 Uhr    **02.06.** 18:30–21:30 Uhr

**19.05.** 18:30–21:30 Uhr    **09.06.** 18:30–21:30 Uhr

**26.05.** 18:30–21:30 Uhr    **23.06.** 18:30–21:30 Uhr

# KINDER IM BLICK

## KURSLEITER:

Marc Schulte und Bettina Urbanczyk-Schulte  
(Diplom Sozialpädagogen)

## KOSTEN:

190,00 € pro Teilnehmer  
(Ermäßigung nach Absprechne möglich)

## ANMELDUNG

Väterzentrum Berlin

Tel.: 030/28 38 98 64

[info@vaeterzentrum-berlin.de](mailto:info@vaeterzentrum-berlin.de)

Entwickelt von:



**familiennotruf  
münchen**

Beratungsstelle für  
Familien- und Partnerschaftskrisen,  
Trennung und Scheidung

Ein Kurs für Eltern in Trennung

