

# Wir sind eine starke Familie



Präventions  
Netzwerk  
Ortenaukreis

## Liebe Eltern, liebe Mütter und Väter,

Eltern und Kinder wünschen sich eine starke Familie. In einer starken Familie halten alle zusammen, geben aufeinander Acht und geben einander Kraft. Dann macht Familie sein, trotz der normalen kleinen und großen Alltagsorgen, viel Spaß.

Manchmal gibt es aber auch Hindernisse. Dann klappt Familie nicht so, wie sich Mütter, Väter und Kinder das wünschen. Es gibt dann so viele Probleme auf einmal, so dass der Familienalltag immer schwieriger wird. Deshalb haben wir, das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO), einen ganz besonderen Kurs entwickelt. Mit der Elternkursreihe „Wir sind eine starke Familie“ möchten wir Sie, liebe Eltern, darin unterstützen, wie Sie ihre Kinder liebevoll und aufmerksam fördern und stärken können. Damit Ihre Kinder später mit Zuversicht und Selbstvertrauen gut ihr eigenes Leben meistern. Und Sie selbst lernen sehr viel über Ihre eigene Rolle als Mutter oder Vater und auch, wie Sie selbst gut für sich sorgen können.

Zusammen mit Expertinnen und Experten aus der Kinder- und Jugendforschung haben wir uns viele Gedanken gemacht, wie wir Ihnen als Eltern richtig gut zur Seite stehen können. Die Elternkursreihe ist das Ergebnis wissenschaftlicher Forschungen und vieler Erfahrungen mit Kindern.

### Interesse?

**Wenden Sie sich bitte an Ihre Regionalen Präventionsbeauftragten.**

## Wie läuft die Elternkursreihe ab?

An sechs Terminen lernen Sie alles rund um die seelische Gesundheit von Kindern kennen und das, was Kinder brauchen, um stark, gesund und fröhlich zu sein. Die Informationen sind leicht verständlich und natürlich können Sie immer Fragen stellen. Jeder Termin dauert zwei Stunden. Dabei ist viel Zeit für Austausch vorgesehen. So können Sie ganz konkrete Situationen aus Ihrem Alltag einbringen und sich Impulse dazu holen. Wir organisieren gerne eine Kinderbetreuung für Sie, damit Sie auf jeden Fall teilnehmen können. Alle Termine sind kostenfrei. Wenn Sie also Kinder im Alter von 0-10 Jahren haben, dann sind Sie herzlich eingeladen unsere Elternkursreihe zu besuchen.

Eine Bitte: Wenn Sie den Kurs starten, dann wäre es super, wenn Sie zu allen sechs Terminen kommen können. Sie können sich nur für den gesamten Kurs anmelden.

#### Raum Kehl

E-Mail: [pno.kehl@ortenaukreis.de](mailto:pno.kehl@ortenaukreis.de)

#### Raum Achern

E-Mail: [pno.achern@ortenaukreis.de](mailto:pno.achern@ortenaukreis.de)

#### Raum Offenburg

E-Mail: [pno.offenburg@ortenaukreis.de](mailto:pno.offenburg@ortenaukreis.de)

#### Raum Lahr

E-Mail: [pno.lahr@ortenaukreis.de](mailto:pno.lahr@ortenaukreis.de)

#### Raum Haslach

E-Mail: [pno.haslach@ortenaukreis.de](mailto:pno.haslach@ortenaukreis.de)

[www.pno-ortenau.de](http://www.pno-ortenau.de)

Telefon: 0781 / 805 9814



## Kursinhalte

### Kurs 1

#### Mein Kind und ich

Wir starten mit dem Kennenlernen und der Vermittlung des Grundgedankens des Kurses:

„Was läuft alles gut?  
Was kann ich als Elternteil meinem Kind geben?  
Ich habe viele Fragen.“

### Kurs 2

#### Starke Kinder

Hier geht es darum, das Thema „Resilienz“ einzuführen:

„Wie wird mein Kind seelisch stark?  
Was erwarte ich von meinem Kind?  
Wie kann ich es unterstützen?“

### Kurs 3

#### Gefühle und wie schauen wir auf die Welt

Die Resilienzfaktoren „Selbststeuerung, Emotionsregulation, Spiegeln“ sowie „Selbst- und Fremdwahrnehmung“ werden näher betrachtet:

„Ich und die vielen Gefühle. Was hilft mir mit Gefühlen gut umzugehen?  
Wie kann ich mich und andere gut wahrnehmen?  
Wie gut kenne ich die Gefühle meines Kindes?“

### Kurs 4

#### Probleme lösen – kein Problem

Wir vertiefen die Resilienzfaktoren „Selbstwirksamkeit“ und „Problemlösen“:

„Niemand ist perfekt.  
Wie gut kann ich mit Problemen umgehen?  
Wie finde ich gute Lösungen?“

### Kurs 5

#### Konflikte helfen weiter

Hier stehen soziale Kompetenz und Konfliktlösung in der Familie im Mittelpunkt:

„Wie können wir gut miteinander leben?  
Wie können wir Konflikte lösen?  
Mütter und Väter als Vorbilder.“

### Kurs 6

#### Der lange Atem lohnt sich

Am Ende der Kursreihe fokussieren wir die Möglichkeiten, die Mütter und Väter haben, um ihr Leben als Eltern positiv zu gestalten:

„Kinder sind ein Geschenk, auch wenn die Erziehung manchmal stressig ist.  
Wie bewahre ich mir den Spaß und die Freude?“

Gefördert durch

