Informationen zur Online Elternkursreihe des PNO

im November & Dezember 2022

Wir sind eine starke Familie

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 Alltagssorgen, 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.

Wie läuft die Elternkursreihe ab?

An sechs Terminen erhalten Eltern viele Informationen zu Resilienz – das bedeutet, sie lernen 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. 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.

Gefördert durch

Organisatorische Informationen:

Organisiert werden die Online-Kurse von einem/r Präventionsbeauftragten des PNO. Für die Durchführung wird ein Videokonferenzprogramm genutzt (Bsp. Zoom oder Webex).

Ihnen stehen Folgende Starttermine zu Auswahl:

- Dienstag, den 8.11.2022 von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr
- Mittwoch, den 09.11.2022 von 9 Uhr bis 11 Uhr
- Donnerstag, den 10.11.2022 von 19 Uhr bis 21 Uhr
- Freitag, den 11.11.2022 von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr
- Montag, den 14.11.2022 von 19 Uhr bis 21 Uhr

Die Kurse finden im wöchentlichen Rhythmus statt. Weitere Informationen und die Anmeldefunktion finden Sie auf der Homepage unter www.pno-ortenau.de bei der entsprechenden Veranstaltung.

Bei Fragen können Sie sich gerne bei ihrer/ihrem Präventionbeauftragten melden.
Theresa Böhly E-Mail: theresa.boehly@ortenaukreis.de Tel.: 07821/9157-2529

Gefördert durch

Kursinhalte:

Kurs 1: Mein Kind und ich

Wir starten mit dem Kennenlernen und der Vermittlung des Grundgedankens des Kurses:
„Läuft alles gut? Was kann ich als Mutter oder Vater 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:

Gefördert durch

„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