



# Wir sind eine starke Familie

## Wer kann an der Elternkursreihe teilnehmen?

Der Kurs richtet sich an Familien in **besonderen Erziehungs- und Lebenssituationen** mit Kindern im Alter von **0-10 Jahren** und kann über das Programm Ortenauer STÄRKE **kostenfrei** angeboten werden.

*Besondere Lebenssituationen können u.a. sein: Alleinerziehende, wenn ein Elternteil jung Mutter bzw. Vater geworden ist, Familien mit Mehrlingsgeburten, Familien mit Pflege- oder Adoptivkindern, Familien mit gleichgeschlechtlichen Eltern, Familien mit Gewalterfahrung, Familien mit Krankheitserfahrung*

## 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.
- Sie können die Kurse nicht einzeln, sondern nur als **gesamte Kursreihe** buchen.
- Die Kurstermine finden immer abends von **19.30 Uhr bis 21.30 Uhr** statt.
- Die Kurse werden **online** durchgeführt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Zugangslink.
- Bitte melden Sie sich zur Kursreihe bis **spätestens** zum 11. Oktober 2024 an.

# Wir sind eine starke Familie

Unterstützende Kursreihe für Eltern von Kindern zwischen 0-10 Jahren

## Anmeldung:

Bitte melden Sie sich über unsere Homepage zur Kursreihe an: [www.pno-ortenau.de](http://www.pno-ortenau.de)

Anmeldefrist: Freitag, 11. Oktober 2024



## Referentin:

Judith Jäger

## Veranstaltungsort:

Online

## Kontakt bei Fragen:

E-Mail: [pno@ortenaukreis.de](mailto:pno@ortenaukreis.de)  
Telefon: +49 781 805 9814



Was brauchen Sie und Ihr Kind?  
Wie können Sie sich und ihre Kinder besser unterstützen?

**Kostenfreie Online-Elternkursreihe vom 15. Okt. bis 26. Nov. 2024 für Familien in besonderen Lebenslagen**

Gefördert durch



## Liebe Eltern, liebe Mütter und Väter,

Sie und Ihre 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 Sie sich das wünschen. Es gibt dann so viele Probleme auf einmal, so dass der Familienalltag immer schwieriger wird. Kindererziehung und Familienleben verlaufen dann nicht ganz so reibungslos wie erhofft.

## Ein Kurs für Sie als Eltern

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.

## Wissenschaftlich fundiertes und alltagspraktisches Wissen

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.

## Einladung

Wir laden Sie ein, an insgesamt 6 kostenlosen Kursterminen mehr darüber zu erfahren, was Sie und Ihre Kinder brauchen, damit Familie wieder Spaß macht.

Denn gemeinsam sind Sie eine starke Familie.

**Wir sind eine  
starke Familie**

**Sind Sie dabei?**

Wir freuen uns auf Sie!

## Veranstalter:

Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO)  
Amt für Soziale und Psychologische Dienste  
im Landratsamt Ortenaukreis

## Mein Kind und ich

Was läuft alles gut? Was kann ich als Mutter oder Vater meinem Kind geben? Ich habe viele Fragen.

**Kurs 1** Dienstag, 15.10.2024, 19:30 Uhr

## Starke Kinder

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

**Kurs 2** Dienstag, 22.10.2024, 19:30 Uhr

## Gefühle und wie schauen wir auf die Welt?

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 3** Dienstag, 05.11.2024, 19:30 Uhr

## Probleme lösen – kein Problem!

Niemand ist perfekt. Wie gut kann ich mit Problemen umgehen? Wie finde ich gute Lösungen? Wer oder was kann mir dabei helfen?

**Kurs 4** Dienstag, 12.11.2024, 19:30 Uhr

## Konflikte helfen weiter

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

**Kurs 5** Dienstag, 19.11.2024, 19:30 Uhr

## Der lange Atem lohnt sich

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

**Kurs 6** Dienstag, 26.11.2024, 19:30 Uhr