



## Informationen zur Elternkursreihe des PNO

# Wir sind eine starke Familie

Mit dem PNO Angebot der Elternkursreihe „Wir sind eine starke Familie“ möchten wir Eltern darin unterstützen, wie sie die Resilienz (seelische Widerstandsfähigkeit) ihrer Kinder fördern können und auch selbst in ihrer Rolle als Mutter oder Vater von der Auseinandersetzung mit dem Thema profitieren.

Das PNO hat dazu in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) eine Kursreihe entwickelt. Dabei erarbeiten Mütter und Väter gemeinsam Lösungen und pragmatische Hilfestellungen die Resilienz ihrer Kinder zu fördern, denn sie dient den Kindern als Schutz- und Bewältigungsfaktor, um ihre Entwicklungsaufgaben erfolgreich zu meistern und zu gesunden und selbstsicheren Persönlichkeiten heranwachsen zu können. Resiliente Kinder können Veränderungen und besondere Belastungen erfolgreicher bewältigen. Die Resilienzförderung ist daher in jeder Lebenslage zielführend.

### Wie läuft die Elternkursreihe ab?

An sechs Nachmittagen erhalten Eltern die Grundprinzipien der Resilienz vermittelt – niedrigschwellig und praxisnah. Im Rahmen von je zwei Stunden erfahren sie Wissenswertes zur seelischen Gesundheit ihrer Kinder und zu Resilienzfaktoren. Bei Bedarf kann eine Kinderbetreuung organisiert werden.

Alle Termine sind kostenfrei und richten sich an Mütter und Väter von Kindern im Alter von 0-10 Jahren. Eine freiwillige Teilnahme – nach Möglichkeit über die gesamte Kursreihe – ist Voraussetzung. Eine Anmeldung für einzelne Kursstunden ist nicht möglich.

Organisiert werden die Kurse von den Regionalen Präventionsbeauftragten des PNO in enger Abstimmung mit kooperierenden Institutionen (z.B. Erziehungsberatungsstellen, Arbeitsagentur) und Bildungseinrichtungen.

**Kontakt:** Wenden Sie sich bitte an Ihre Regionale Präventionsbeauftragte.

- Raum Kehl: [pno.kehl@ortenaukreis.de](mailto:pno.kehl@ortenaukreis.de)
- Raum Achern: [pno.achern@ortenaukreis.de](mailto:pno.achern@ortenaukreis.de)
- Raum Offenburg: [pno.offenburg@ortenaukreis.de](mailto:pno.offenburg@ortenaukreis.de)
- Raum Lahr: [pno.lahr@ortenaukreis.de](mailto:pno.lahr@ortenaukreis.de)
- Raum Haslach: [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:  
*„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:

*„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

