

Kurse für Familien in besonderen Lebenssituationen



Kinder im Blick – ein Kurs für Eltern in Trennung

Eine Trennung ist für alle Beteiligten eine schwere Zeit voller Veränderungen. Gerade Kinder brauchen für die Bewältigung und den Schritt in den neuen Lebensabschnitt viel Zuwendung. Nur leider ist das für die Eltern nicht einfach in einer emotional hoch belastenden Zeit, in der Konflikte, finanzielle Probleme und Zukunftsängste ihre ganze Zeit und Kraft fordern. Kurz: Die Nerven liegen blank und darunter leiden häufig nicht nur die Kinder, sondern auch das eigene Wohlbefinden. Dieser Kurs möchte Eltern in Trennungssituationen beim Umgang mit ihren Kindern unterstützen. Dafür brauchen Sie nicht gemeinsam teilzunehmen. Denn der Kurs wird in zwei getrennten Gruppen und an unterschiedlichen Abenden von einem professionellen Zweierteam durchgeführt. Außerdem bekommen Sie eine Elternmappe mit nach Hause, wo Sie ganz in Ruhe das Gelernte vertiefen und immer wieder ansehen können.

Beginn: Nach Rücksprache mit dem Kursleiter

Dauer: 6x jeweils zwei Stunden

Anmeldung: Caritasverband Sigmaringen, Erziehungsberatungsstelle, Tel: 07571-730160

Kursgebühr: Wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Veranstaltungsort: Erziehungsberatungsstelle, Fidelisstraße 1, 72488 Sigmaringen

Elternbildungskurs: Fit für die Schule – Kinder im letzten Kindergartenjahr

(unterstützend zur therapeutischen Gruppe für Vorschulkinder an der Erziehungsberatungsstelle)

Das letzte Kindergartenjahr ist für Kinder und ihre Eltern mit vielen Erwartungen, Vorfreude, Aufregung, aber auch Abschieden, Stress und Nervosität verbunden. Kein Wunder: Ein Meilenstein auf dem gemeinsamen Weg steht bevor und ein neuer Lebensabschnitt beginnt bald.

In dieser Zeit richtet sich der Fokus vermehrt auf das, was das Kind bereits kann, geschafft oder gelernt hat. Mit den individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Kindes, wird auch aufgedeckt, wo noch Förderbedarf besteht. Für viele Eltern beginnt spätestens jetzt eine Gratwanderung zwischen fördern, bestärken und überfordern.

Um Eltern und Kinder in dieser wichtigen und chancenreichen Phase zu begleiten, bieten wir ein Kurspaket für Kinder und Eltern an. Das heißt, Eltern können ebenfalls an einem Kurs teilnehmen, während ihre Kinder dies tun.

Beginn: Bitte bei der Erziehungsberatungsstelle erfragen

Dauer: 5x jeweils 2 Stunden

Anmeldung: Caritasverband Sigmaringen, Erziehungsberatungsstelle, Tel: 07571-730160

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Veranstaltungsort: Erziehungsberatungsstelle, Fidelisstraße 1, 72488 Sigmaringen

KESS-erziehen – Von Anfang an Stärkt die Eltern-Kind-Beziehung

(für Väter und Mütter von Kindern im 1. bis 3. Lebensjahr)

Für ein entspanntes und gleichzeitig spannendes Miteinander – von Anfang an.

Mit KESS-erziehen wollen wir Müttern und Vätern von Kindern im 1. bis 3. Lebensjahr Wege zu einem gelingenden Miteinander aufzeigen.

In 5 Einheiten sehen wir uns wichtige Themen und Meilensteine auf diesem Weg an:

1. Ein neues Leben beginnt - Beziehung aufbauen 2. Selbstständigkeit fördern und das Kind ermutigen, die Welt zu erkunden 3. Konfliktsituationen kess angehen 4. Selbstbewusst werden – für sich sorgen 5. Jetzt bin ich - Gemeinschaft leben.

Mit vielen praktischen Anregungen für Ihren Erziehungsalltag ist KESS-erziehen ein wunderbarer Start in diese aufregende Lebensphase für Sie als Familie.

Beginn: auf Anfrage

Dauer: 5x jeweils 2,5 Stunden

Anmeldung: Caritasverband Sigmaringen, Erziehungsberatungsstelle, Tel: 07571-730160

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Veranstaltungsort: Erziehungsberatungsstelle, Fidelisstraße 1, 72488 Sigmaringen

KESS-erziehen – Weniger Stress. Mehr Freude.

Ein Kurs für Eltern die mehr wollen!

(für Väter und Mütter von Kindern zwischen 3 und 11 Jahren)

KESS-erziehen eröffnet Müttern und Vätern Wege zu einem entspannten und erlebnisreichen Miteinander. Die Fragen, mit denen sich Eltern in dieser Lebensphase der Kinder auseinandersetzen sind vielseitig: Wie können wir das Familien-Gefühl stärken? Einen respektvollen Umgang miteinander erreichen oder in manchen Situationen gelassener reagieren? Wie die Selbstverantwortung des Kindes fördern oder Grenzen setzen? Die 5 unterschiedlichen Kurseinheiten sollen Eltern unterstützen, die auf der Suche nach Alternativen zu ihren Erziehungsmethoden sind. Folgende Inhalte erwarten Sie:

- Das Kind sehen – soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- Kinder ermutigen – die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen – Probleme lösen
- Selbstständigkeit fördern – Kooperation entwickeln

Wir freuen uns auf Sie und Ihre individuellen Herausforderungen.

Beginn: Auf Anfrage

Dauer: 5x jeweils 2,5 Stunden

Anmeldung: Caritasverband Sigmaringen, Erziehungsberatungsstelle, Tel: 07571-730160

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Veranstaltungsort: Erziehungsberatungsstelle, Fidelisstraße 1, 72488 Sigmaringen

Elternbildungskurs: Kess erziehen Abenteuer Pubertät“

Ein Kurs für Eltern mit Kindern **im Alter von 11 – 18 Jahren**

Pubertät - das ist für Eltern wie für Jugendliche eine Phase des Aufbruchs. Das ist risikoreich und anstrengend - und zugleich gibt es viel Schönes neu zu entdecken.

Oft fragt man sich: wie kann das gehen – (erziehen) miteinander Leben, ohne ständige Auseinandersetzungen und Machtkämpfe? Gelassen bleiben, auch in herausfordernden Situationen? Sich selbst und die Jugendlichen nicht aus dem Blick verlieren, auch wenn es stressig wird?

Hier setzt der Elternkurs „Kess-erziehen – Abenteuer Pubertät.“ an.

An 5 Treffen werden Eltern dabei unterstützt das positive Selbstwert- und Lebensgefühl ihres heranwachsenden Kindes zu fördern, (störende) vielleicht: herausfordernde Verhaltensweisen oder Ihnen unverständliche Verhaltensweisen „anders“ zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren, die Spannung zwischen Abgrenzung und gewünschter Gemeinschaft als Familie auszuhalten und kooperativ zu gestalten, Grenzen respektvoll zu setzen, die Entwicklung des Sohnes / der Tochter zu einem eigenständigen, verantwortungsvollen und lebensfrohen Menschen zu fördern.

Der Elternkurs umfasst 5 Einheiten:

1. Veränderungen wahrnehmen- die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen
2. Achtsamkeit entwickeln- Positionen beziehen
3. Dem Jugendlichen das Leben zutrauen- Halt geben
4. Das positive Lebensgefühl stärken- Konflikte entschärfen
5. Kompetenzen sehen – das Leben gestalten

Wir freuen uns auf Sie und Ihre individuellen Herausforderungen.

Beginn: Auf Anfrage

Dauer: 5x jeweils 2,5 Stunden

Anmeldung: Caritasverband Sigmaringen, Erziehungsberatungsstelle, Tel: 07571-730160

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Veranstaltungsort: Erziehungsberatungsstelle, Fidelisstraße 1, 72488 Sigmaringen

„Schwanger und ich spür ein Kribbeln im Bauch. Was kommt da auf mich zu?“ Schwangerschaft, Geburt & Mama-Sein

Voll Vertrauen zu einer zufriedenen Mutterschaft

„Was kommt auf mich zu? Wie wird das wohl mit der Schwangerschaft und mit dem Mama-Sein? Schaffe ich das? Diese und ähnliche Fragen stellt sich wohl jede (werdende) Mutter. Eins haben alle gemeinsam: Niemand kann genau vorhersagen wie „es“ sein wird oder zu 100% alles unter Kontrolle haben. Genau das sorgt viele Frauen – und verursacht ein unsicheres Kribbeln im Bauch. Doch keine Sorge: Sie sind damit nicht allein. Genau deshalb steht in diesem Kurs, neben dem fachlichen Input durch die Referentin (selbst zweifache Mama), der Austausch in der Gruppe im Vordergrund. Miteinander über Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen zu sprechen, hilft und stärkt Mamas und solche, die es werden wollen. Denn ganz gleich, ob Sie schon schwanger oder Mama sind oder eine

Schwangerschaft planen: Hier treffen sich Frauen, die voller Vertrauen und Zuversicht Mama werden wollen. Mit Humor und wertvollen Alltagstipps verbringen wir gemeinsam eine gute Zeit.

Beginn: **Bitte bei Ramona Jäger erfragen**

Dauer: 4x jeweils 2,5 Stunden

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Anmeldung: Ramona Jäger
E-Mail: kontakt@ramona-jaeger.de

Veranstaltungsort: Hauptstraße 28 in 88605 Meßkirch

Referentin: Ramona Jäger, Psychologin

Auszeit für Eltern und Kind!

Zusammen mit dem Baby eine Achtsamkeitsinsel im Alltag schaffen

Für Familien mit herausforderndem Lebensstart oder schwierigem Geburtserlebnis

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, dem Erlebten einen Raum zu geben. Gleichzeitig werden die Verbundenheit und die Bindung zum Kind aufgebaut.

Hier bleibt genügend Zeit für den Austausch zwischen den Eltern. Alltägliche Fragen und Sorgen finden genauso Platz wie das Kennenlernen von unterschiedlichen Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken im Umgang mit Stress.

Seelische und körperliche Harmonie sind die Basis für ein gesundes Wachstum und damit für eine positive Lebensgrundlage. Zuwendung hilft dem Baby, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln, und festigt die Beziehung zwischen Elternteil und Kind auf wunderbare Weise. Gemeinsam erlernen wir die ayurvedische Babymassage nach Frederik Leboyer.

Bindungsstärkend und entwicklungsfördernd von Anfang an!

Beginn: Nach Rücksprache mit der Kursleiterin

Dauer: 5x, jeweils 90 min.

Anmeldung: Steffi Fuchs, Tel: 0151 55326080 Mail: info@steffi-fuchs.de

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Mama im Fokus

Für Frauen in einer (stress) belastenden Lebenssituation

Dein Baby darf dich begleiten, doch die Hauptrolle spielst du

Bei „Mama im Fokus“ stehst du im Mittelpunkt und nimmst dir eine kurze Auszeit vom Alltag. In diesem Kurs soll es um dich als Frau und Mama gehen und darum, deine Ressourcen aufzufüllen.

In jeder Kursstunde werden wir uns austauschen, wir werden verschiedene Achtsamkeits- und Körperübungen ausprobieren, die dich entspannen und dir im Alltag im Umgang mit Stresssituationen helfen können.

Durch Impulsthemen reflektieren wir deine verschiedenen Alltagssituationen, Rollenbilder, Kraftquellen, persönliche Werte & Ziele und du darfst dir einen neuen Blickwinkel erarbeiten.

Beginn: Nach Rücksprache mit der Kursleiterin

Dauer: 6x, jeweils 90 min.

Anmeldung: Steffi Fuchs, Tel: 0151 55326080 Mail: info@steffi-fuchs.de

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Pferde STÄRKE

Eine Energietankstelle der besonderen Art!

... ist unser Titel für ein ganz besonderes Abenteuer. Ein Kurs, bei dem Eltern gemeinsam mit ihren Kindern neue Erfahrungen und Erlebnisse mit dem wunderbaren Partner Pferd machen können. Das stärkt die Eltern-Kind-Beziehung, macht Spaß und schenkt - gerade auch in schwierigen Zeiten - neue Energie und Lebensfreude. Vorkenntnisse müsst ihr keine mitbringen, aber Lust auf Pferde und mehr! Wir freuen uns auf eine unvergessliche Zeit mit Euch! Also dann – bis bald.

Kursbeginn: bitte telefonisch erfragen

Dauer: 6x, jeweils ca. 2 Stunden

Anmeldung: Pferdehof Paradis´le, Tel: 07574-932290

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Treffpunkt: Pferdehof Paradis´le, Inneringerstraße 20, 72513 Hettingen

Heidelberger Elterntraining zur frühen Sprachförderung

Bei Ihrem Kind zwischen 2 und 3 Jahren wurde eine verzögerte Sprachentwicklung oder eine andere allgemeine Entwicklungsauffälligkeit festgestellt? Möglicherweise sind Sie nun verunsichert und haben viele Fragen. Wenn Sie Ihr Kind auf seinem Weg bestmöglich begleiten möchten, sind Sie in diesem Training genau richtig und herzlich willkommen. Durch Videoillustrationen, die Analyse eigener Videos und gemeinsames Erarbeiten in der Gruppe, sehen wir uns an, wie Sie ihr Kind im Alltag sinnvoll sprachlich anregen und in bestimmten Situationen fördern können. Die Gruppengröße ist auf 5-10 Personen beschränkt und eine Vorstellung Ihres Kindes im Sozialpädiatrischen Zentrum Ravensburg (auf Überweisung des Kinderarztes) ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Beginn: Bitte erfragen

Dauer: 8x im Abstand von 2-3 Wochen außerhalb der Schulferien

Anmeldung: Nikola Determann, Logopädin, zertifizierte Trainerin Heidelberger
Elternt raining, Tel.: 0751-977 1238 700, E-Mail: [nikola.determann@st-
elisabeth-stiftung.de](mailto:nikola.determann@st-elisabeth-stiftung.de)

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Veranstaltungsort: Sozialpädiatrisches Zentrum Ravensburg, Nikolausstr. 10, 88212
Ravensburg

Training Autismus Sprache Kommunikation (TASK)

Eltern (5-8 Personen) von Kindern mit Autismus oder Verhaltensweisen aus dem autistischen Spektrum und verzögerter Sprachentwicklung im Alter zwischen 2 und 6 Jahren treffen sich und erfahren, wie sie ihr Kind im Alltag in der Kommunikation und sprachlich anregen können. Außerdem lernen sie Alltagssituationen mit ihrem Kind positiv zu gestalten. Dies geschieht durch Videoillustrationen, gemeinsames Erarbeiten in der Gruppe und der Analyse eigens mitgebrachter Videos.

Eine Vorstellung des Kindes im Sozialpädiatrischen Zentrum Ravensburg auf Überweisung des Kinderarztes ist als Voraussetzung für die Teilnahme am Elternt raining erforderlich.

Beginn: Bitte erfragen

Dauer: 8x im Abstand von 2-3 Wochen außerhalb der Schulferien

Anmeldung: Nikola Determann, Logopädin, zertifizierte Trainerin Autismus Sprache
Kommunikation, Tel.: 0751-977 1238 700,

E-Mail: nikola.determann@st-elisabeth-stiftung.de

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Veranstaltungsort: Sozialpädiatrisches Zentrum Ravensburg, Nikolausstr. 10,
88212Ravensburg

Gebärdenkurs „Schau doch meine Hände an“

Eltern (6-8 Personen) von Kindern im Alter von 2-6 Jahren, die bisher noch nicht sprechen oder nur wenig Lautsprache zur Verfügung haben, erfahren in diesem Kurs, wie sie mit einfachen, lautsprachbegleitenden Gebärden nach dem Konzept „Schau doch meine Hände an“ mit ihrem Kind gelingende Kommunikationssituationen gestalten können. Damit können sie ihrem Kind eine „Brücke“ zur Sprache anbieten und Sprache anregen. Dies kann ganz einfach in den Alltag integriert werden. Der Gebärdenkurs wird für die Teilnehmenden des Heidelberger Elternt rainings (HET) und des Elternt rainings Autismus Sprache Kommunikation (TASK) angeboten.

Eine Vorstellung des Kindes im Sozialpädiatrischen Zentrum Ravensburg auf Überweisung des Kinderarztes ist als Voraussetzung für die Teilnahme am Elternt raining erforderlich.

Beginn: Bitte erfragen

Dauer: 3x 1,5 Std. im Abstand von 2-3 Wochen außerhalb der Schulferien

Anmeldung: Nikola Determann, Logopädin, zertifizierte Trainerin Autismus Sprache Kommunikation und Heidelberger Elterntraining,
Tel.: 0751-977 1238 700, E-Mail: nikola.determann@st-elisabeth-stiftung.de

Referentin: Roswitha Österle, Kommunikationspädagogin

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Veranstaltungsort: online oder Sozialpädiatrisches Zentrum Ravensburg, Nikolausstr. 10, 88212 Ravensburg

„Alltagshelden“ - Gestärkt für den Erziehungsalltag

Auszeitangebot für Eltern

Keine Frage: Eltern sind echte Alltagshelden und was sie jeden Tag tun und leisten ist nicht selbstverständlich und oft ganz schön energieraubend. Umso wichtiger ist es, dass Sie gut für sich sorgen. Selfcare wirkt sich dabei nicht nur positiv auf Sie aus, sondern auch auf ein gelingendes harmonisches Familienleben und damit auf die ganze Familie.

Unsere Treffen sollen Ihnen eine Auszeit sein, um in Balance zu bleiben, den Alltag zu reflektieren und eine gute Zeit mit anderen Eltern zu haben. Gemeinsam können Sie sich austauschen, aktuelle Familienthemen aus anderen Perspektiven betrachten und einfach mit unseren Kreativangeboten, praktische Ideen und wohltuenden Anregungen Ihre kleine Insel im Alltag finden.

Gönnen Sie sich etwas Gutes nur für sich und es wird der ganzen Familie zugutekommen.

Beginn: gerne beim Veranstalter zu erfragen

Dauer: 5x 2 Stunden

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Anmeldung: bei Susanne Kopp, 0176 63401380
E-Mail: Susanne.Kopp@haus-nazareth-sig.de

Veranstaltungsort: 72488 Sigmaringen und 88630 Pfullendorf

Gemeinsam gut Starten.live

für Eltern mit ihren Kindern (0-3 Jahren)

Alle sprechen immer über Qualitytime. Wir ermöglichen sie!
Denn, wenn Sie Ihre Eltern-Kind-Beziehung intensivieren und Ihnen und Ihrem Kind gleichzeitig die Möglichkeit geben möchten, sich mit anderen auszutauschen und neue Erfahrungen zu machen, sind Sie bei uns genau richtig und herzlich willkommen.

Hier wechseln sich ganz praktische Gemeinsam-Momente im Kreis (mit Liedern, Instrumenten, Spielen und Kreativem) ab mit dem Austausch und Raum für Ihre Fragen rund um den Erziehungsalltag und hilfreichen Impulsen zum Mitnehmen nach Hause.

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Kinder und die gemeinsame Qualitytime!

Beginn: gerne beim Veranstalter zu erfragen
Dauer: 5x 2 Stunden
Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen
Anmeldung: bei Susanne Kopp, 0176/63401380
E-Mail: Susanne.Kopp@haus-nazareth-sig.de
Veranstaltungsort: 72488 Sigmaringen

„Outdoortreff“ Familytime
für Eltern mit ihren Kindern (ab 4 Jahren)

Nichts verbindet mehr wie gemeinsame tolle Erlebnisse, aus denen die ganze Familie neue Kraft für den Alltag mit all seinen Herausforderungen schöpft. Denn wo der Familienzusammenhalt im Mittelpunkt steht, rücken alle etwas näher zusammen.

Durch unterschiedlichste Aktionen – von lockeren Gesprächen am Lagerfeuer bis hin zu abenteuerlichem Seilrutschen im Wald – können Eltern und Kinder hier eine aufregende Auszeit vom Alltag erleben. Und miteinander in und mit der Natur tolle Momente verbringen, von denen alle noch lange zehren.

Beginn: gerne beim Veranstalter zu erfragen
Dauer: 3x 3 Stunden
Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen
Anmeldung: bei Susanne Kopp, 0176/63401380
E-Mail: Susanne.Kopp@haus-nazareth-sig.de
Veranstaltungsort: 72488 Sigmaringen

„Kess-erziehen Spezial:
Weniger Stress – mehr Freude“, Stärkt die Eltern-Kind-Beziehung

Der Kurs unterstützt Mütter und Väter von Kindern im Alter von 3-10 Jahren in einer Haltung, die die Entwicklung und Selbständigkeit des Kindes fördert: feinfühlig agieren, das Kind in den Alltag einbeziehen, alltägliche Erfahrungsräume nutzen. Gleichzeitig fördert er die kommunikativen Fähigkeiten der Eltern. Parallel zu den Elterneinheiten wird ein spezifisch abgestimmtes Programm für die Kinder angeboten.

Beginn: gerne beim Veranstalter zu erfragen
Dauer: 3 Blocktreffen
Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen
Anmeldung: bei Simone Duttweiler, 0162 2515867

„Für-Uns-Atelier“

Die eigenen Stärken stärken

Ein Angebot (für Eltern allein oder als Eltern-Kind-Kurs), das die eigenen Stärken und die des gesamten Familiensystems in den Fokus rückt. Jeder soll spüren: „Ich bin einzigartig und zusammen sind wir ein gutes und starkes Team“.

Durch gemeinsames kreatives Tun entstehen Kunstwerke, die einen Transfair in den Alltag herstellen. Wir schaffen uns ein gemütliches Zuhause.

Genießt gemeinsame Kreativzeit, unbeschwerte Gemeinschaft mit anderen und eine wohltuende Oase im Alltag.

Beginn: gerne beim Veranstalter erfragen

Dauer: 4x2,5 Stunden

Ort: nach Bedarf & Interesse!

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Anmeldung: bei Susanne Kopp, 0176/63401380
E-Mail: Susanne.Kopp@haus-nazareth-sig.de

Resilienz- & Glückswerkstatt“

Elternreihe für Balance und Stärke

Im Mittelpunkt der gemeinsamen Treffen steht die Frage, nach einem erfüllten, starken und zufriedenen Leben. Was hilft uns persönlich, den Blick auf Positives zu richten. Wie können wir unsere Kinder stärken mit den Herausforderungen des Alltags positiv umzugehen?

Wie entwickeln wir persönlich und als Familie „Trotzkraft“?

Welche Ressourcen und Lebensquellen haben wir?

Welche Erkenntnisse aus der Resilienzforschung, der Positiven Psychologie und Glücksforschung können wir vielleicht für uns nutzen?

Welche hilfreichen praktischen Ideen und Rituale gibt es in Bezug auf „Mental Health“?

Mit thematischen Impulsen, Austauschrunden, Reflexionsangeboten, Oasenmomenten und praktischen Tipps gestärkt für den Alltag.

Beginn: gerne beim Veranstalter erfragen

Dauer: 4x2,5 Stunden

Ort: nach Bedarf und Interesse

Kursgebühr: wird im Rahmen von STÄRKE übernommen

Anmeldung: bei Susanne Kopp, 0176/63401380
E-Mail: Susanne.Kopp@haus-nazareth-sig.de