

## Kurs-Info

### Elternkurs: Starke Eltern - Starke Kinder ®



Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Tägliche Machtkämpfe, lautstarke Streitigkeiten unter Geschwistern, Chaos im Kinderzimmer, unlösbar erscheinende Konflikte rund um Schule und Hausaufgaben –solche und ähnliche Probleme können den Familienalltag so sehr belasten, dass Freude und Spaß verloren gehen, auf der Strecke bleiben.

Der Elternkurs „Starke Eltern - Starke Kinder ®“ ist eine Weiterbildung für Eltern und basiert auf einem Konzept des Deutschen Kinderschutzbundes.

Der Kurs hilft, die Kommunikation in der Familie zu verbessern und stärkt Eltern und Erziehende, den Familienalltag gelassener, mit weniger Stress, zu meistern. Er zeigt Perspektiven, wie Sie eine vertrauensvolle, offene Beziehung mit gegenseitiger Wertschätzung zu Ihren Kindern aufbauen oder erhalten können.

In dem Kurs geht es um Fragen wie z.B.:

- Wie gebe ich meine Wertvorstellungen wirksam an die Kinder weiter?
- Welche Grundbedürfnisse hat mein Kind?
- Was ist wirklich wichtig in der Erziehung?
- Wie kann ich mich entwicklungsfördernd verhalten?
- Wie können wir so miteinander reden, dass einer den anderen versteht?
- Wie helfe ich meinem Kind, Probleme zu lösen?
- Wie setze ich meinem Kind die notwendigen Grenzen?
- Wie gehe ich mit Konflikten um?
- Wie können wir einen friedlichen Umgang miteinander lernen?

Aktives Zuhören, Grenzen und Regeln, Bedeutung von Gefühlen, Problem – und Konfliktlösung sind einige der Themen, die hierbei behandelt werden.

In dem Kurs bekommen Sie Informationen, können Neues ausprobieren und Erfahrungen austauschen.

Ziel des Seminars ist es, **Eltern stark** zu machen, damit in einer Atmosphäre der Geborgenheit **starke Kinder** heranwachsen, mit Selbstbewusstsein und Verantwortungsgefühl.

Für mehr Freude und Gelassenheit in der Familie!

#### 1.Aabend

**Motto:** „Achte auf die positiven Seiten Deines Kindes“  
“Vorbild wirkt besser als Worte“

**Thema:** Vorstellung des Elternkurses  
Kennenlernen der Teilnehmer/innen

Was ist mir wirklich wichtig in der Erziehung?

**Ziel:**

- Einblick in Inhalte und Arbeitsweisen des Elternkurses gewinnen
- Schaffung einer positiven Atmosphäre für den Elternkurs
- Sich untereinander kennenlernen
- Anregung zur Reflexion von Wertvorstellungen und Erziehungszielen
- Klärung der Erziehungsziele
- Bewusstmachen der eigenen Bedürfnisse und Wertvorstellungen
- Vermittlung von Wertvorstellungen

## **2. Abend**

**Motto:** „Zum Aufwachsen brauchen wir Liebe, Vertrauen und Anerkennung!“  
 „Sprache schafft Wirklichkeit“

**Thema:** Die psychischen Grundbedürfnisse des Kindes  
 Geben und Empfangen von Feedback

### **Ziel:**

- Erkennen der Bedeutung einer positiven Grundeinstellung zum Kind
- Reflexion der eigenen Kommunikationsgewohnheiten und so Vertiefung der Selbstkenntnis und ggf. Anregung zur Veränderung
- Üben von konstruktivem Feedback

## **3. Abend**

**Motto:** „Hör Deinem Kind zu, dann verstehst Du es besser“

**Thema:** Einfühlsames Zuhören

Ich-Botschaften

### **Ziel:**

- Sensibilisierung für entwicklungsfördernde Aspekte im Erziehungsverhalten
- Kennenlernen des einfühlsamen Zuhörens als Mittel, das Kind besser zu verstehen und bei der Lösung von Problemsituationen zu unterstützen

## **4. Abend**

**Motto:** „Emotionale Probleme kannst Du für andere nicht lösen – nur dabei helfen!“

**Thema:** Wie verhalte ich mich als Erziehende/r in Problemsituationen?

### **Ziel:**

- Möglichkeiten der Problemlösung

## **5. Abend**

**Motto:** „Alle Gefühle sind erlaubt und werden akzeptiert – aber nicht alle Handlungen!“  
 „Verändere zuerst dein Verhalten– erwarte nicht, dass der Andere den ersten Schritt macht!“

**Thema:** Wie bin ich als Erziehende/r? Wie drücke ich Gefühle aus?

Grenzen und Regeln

### **Ziel:**

- Bedeutung von Gefühlsäußerungen und ihre Beziehung zu entwicklungsfördernder Erziehung
- Anregung der TN zur Überprüfung der eigenen Grenzen und Familienregeln
- Grenzen begründet setzen und Regeln vereinbaren
- Konfliktlösungsfähigkeit innerhalb der Familie stärken

## **6. Abend**

**Motto:** „Je mehr Macht Du in Konfliktsituationen anwendest, desto weniger bleibenden positiven Einfluss hast Du!“

**Thema:** Wie bin ich als Erziehende/r – wie gehe ich entwicklungsfördernd mit Macht um?

### **Ziel:**

- Betrachtung von Macht aus der Perspektive der entwicklungsfördernden/entwicklungshemmenden Erziehung

## **7. Abend**

**Motto:** „Wenn ich Beschlüsse, die mich betreffen, mitentscheiden kann, bin ich auch eher bereit, sie einzuhalten!“

**Thema:** Problemlösungsfähigkeiten

### **Ziel:**

- Erlernen von Verhandlungskunst und Vereinbarungen treffen

## **8.Aabend**

**Motto:** „Wenn Du es eilig hast, mache einen Umweg!“

**Thema:** Was haben wir gelernt?

**Ziel:**

- Inhalte und Fragestellungen wiederholen, zusammenfassen und in einen größeren Kontext stellen.
- Auswertung des Kurses durch die TN.
- Das Gelernte vernetzen, persönliche Ergebnisse sichern.

## **Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum**

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

***Weitere Informationen enthält unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter/innen der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.***