

### Kinder im Blick

- Umfasst 7 Sitzungen à 3 Stunden.  
(max. 8 Teilnehmer/innen)
- Wird in zwei getrennten Gruppen durchgeführt  
(Kurs A; Kurs B), so dass die Eltern nicht in der  
gleichen Gruppe sind.
- Jede Gruppe hat eine eigene Kursleitung.
- Hilft, neue Lösungen zu finden und unter  
Anleitung zu erproben.
- Bietet mit einer Elternmappe die Möglichkeit,  
das Gelernte zuhause zu vertiefen.
- Kosten pro Person: mindestens CHF 150.-  
Eine Reduktion ist dank Spenden /  
Unterstützungsgeldern möglich.  
Bitte nehmen Sie bei Bedarf mit uns  
Kontakt auf.
- Der Kurs wird von diversen Organisationen  
freundlich unterstützt. Detaillierte Infos dazu  
finden Sie auf der Website [www.kinderimblick.ch](http://www.kinderimblick.ch).

### KiB Kurse finden in folgenden Regionen statt:

Linthgebiet  
Nordwestschweiz  
Zentralschweiz  
Zürich

Siehe [www.kinderimblick.ch](http://www.kinderimblick.ch)

### Anmeldung und Durchführung:

Sie können sich telefonisch oder mit dem Formular  
auf der Website anmelden.

Hier finden Sie die Kursdaten:

[www.kinderimblick.ch](http://www.kinderimblick.ch)

### Kontakt und Information:

elbe, Fachstelle für Lebensfragen  
Hirschmattstrasse 30b  
6003 Luzern  
Tel. +41 41 210 10 87  
[info@elbeluzern.ch](mailto:info@elbeluzern.ch)  
[www.elbeluzern.ch](http://www.elbeluzern.ch)

**e.l.be.**  
Fachstelle für Lebensfragen

Die elbe führt den Kurs in Zusammenarbeit mit  
folgenden Institutionen durch:



## Ein Kurs für Eltern in Trennung





## Was bietet dieser Kurs?

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen. Das ist für die meisten Eltern nicht leicht. Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven, häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

Dieser Kurs behandelt drei grundlegende Fragen:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?



## Die Themen im Überblick

Eltern sein und Eltern bleiben nach der Trennung:  
Fallstricke und Chancen

Was braucht mein Kind jetzt?

Kinder fragen – was kann ich antworten?

Wie kann ich in Krisensituationen „auftanken“?

Aufmerksamkeit und Beachtung – die Beziehung zu  
meinem Kind pflegen.

Wie reagiere ich, wenn mein Kind unangenehme  
Gefühle hat?

Wie lassen sich Konflikte mit dem anderen Elternteil  
entschärfen und besser bewältigen?

Eine neue Lebensperspektive gewinnen – was trägt  
mich, was ist mir wichtig?

## Gute Gründe für diesen Kurs

- Sie lernen Ihr Kind und seine Bedürfnisse besser kennen – und erfahren, wie man darauf eingehen kann.
- Sie bekommen Vorschläge an die Hand, wie Sie besser mit dem anderen Elternteil umgehen können.
- Wichtige, neueste Erkenntnisse der Scheidungsforschung werden Ihnen praxisnah vermittelt.
- Sie haben die Gelegenheit, praktische Tipps zu erproben.
- Sie lernen individuell in kleinen Gruppen.
- Sie lernen andere Eltern in Trennungssituationen kennen.

