



Ziel des Kurses ist es, die Situation von Familien in Trennung zu erleichtern. So richtet sich „Kinder im Blick“<sup>©</sup> an Eltern in Trennung, die sich eine oder mehrere der folgenden Fragen stellen:

- Was ist für mein Kind in der gegenwärtigen Situation wichtig?
- Wie kann ich auch bei hohem Stresspegel eine gute Beziehung zu meinem Kind pflegen
- Wie trage ich dazu bei, dass mein Kind sich fröhlich und gesund entwickelt?
- Wie können wir als Eltern besser miteinander umgehen?
- Und wie kann ich dabei auch noch für mich selbst sorgen?

Das strukturierte Training für Trennungseltern ergänzt ebenso sinnvoll beraterische und trennungsbegleitende Angebote wie z. B. Mediation und Kindergruppen für Kinderaus Trennungs- und Scheidungsfamilien.

Die Themen im Überblick:

- Eltern sein und Eltern bleiben
- Kinder fragen – Eltern antworten
- Was braucht mein Kind jetzt?
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind unangenehme Gefühle hat?
- Aufmerksamkeit und Beachtung – Die Beziehung zu meinem Kind pflegen
- Konflikte besser bewältigen – Raus aus der Achterbahn
- Wie ich in Krisensituationen auftanken kann - Inseln im Stressmeer
- Was trägt mich? – Eine neue Lebensperspektive gewinnen

„Kinder im Blick“<sup>©</sup> umfasst sieben Sitzungen á drei Stunden und wird für Mütter und Väter in verschiedenen Gruppen angeboten. Es kann auch ein Elternteil alleine am Training teilnehmen. Jeder Kurs wird von einem professionellen Zweierteam geleitet. „Kinder im Blick“<sup>©</sup> hilft, neue Lösungen zu finden und unter Anleitung zu proben. Mit einer Elternmappe wird ermöglicht, das Gelernte zu Hause zu vertiefen.

Kursleitung:

Birgitt Seifarth (VAMV Aachen)

Harald Breidt (Familienberatungsstelle der Caritas)