

**Miteinander leben und füreinander da sein
Kinder – Jugendliche - Eltern – Familie**

Elternkurs: Starke Eltern – Starke Kinder

Nach einem Konzept des Deutschen Kinderschutzbundes

Sie kennen das Gefühl:

„Ich liebe mein Kind, aber manchmal möchte ich es schütteln?“

Zu diesen ambivalenten Gefühlen zu stehen, bedeutet Mut und Verantwortungsbewusstsein zu zeigen. So manche Eltern werden durch „gut gemeinte Ratschläge“ verunsichert und fragen sich: „Was ist richtig, was ist falsch? Was macht eine gute Mutter, einen guten Vater aus?“ Eltern spüren, in der Beziehung zu meinem Kind gibt es auch Schwierigkeiten und sie suchen nach Lösungen.



Dieser Kurs bietet einen Weg dazu. Indem wir uns über unsere Werte und Ziele klar werden und sie bewusst formulieren, wird ein erster Schritt gegangen. Dann wird geschaut, ob der beschrittene Weg geeignet scheint, diese Ziele zu erreichen.

Alle Eltern wollen das Beste für ihre Kinder, es ist nur manchmal schwer zu erkennen, was das „Beste“ ist, und den richtigen Weg dorthin zu finden. In Problemsituationen scheint es manchmal so, als hätten die Eltern nur eine Brille zur Verfügung durch die sie ihre Kinder anschauen: die „Problembille“ eben.

Wir geben Ihnen als Eltern eine zweite und dritte Brille mit auf den Weg, die „Humor- und die Gelassenheitsbrille“, und motivieren sie wöchentlich aufs Neue, diese Brille so oft wie möglich zu tragen, vor allem auch beim Blick in den Spiegel.

Veranstalter: Ev. Erwachsenenbildung in Kooperation mit dem jeweils angegebenen Kooperationspartner

Gebühr: unterschiedlich je nach Möglichkeiten des Familienzentrums als Kooperationspartner

Auskunft: Sollten Sie Fragen haben, bitten wir Sie, sich mit dem jeweiligen Familienzentrum oder mit unserer Erwachsenenbildung in Verbindung zu setzen

Kursreihe: **Starke Eltern – Starke Kinder in Aldenhoven**

Referentin: Judith Cervigne, DKSB - Zertifikat Elternkursleitung

Gebühr: 40,00 €

Ort: Ev. Gemeindezentrum, Martinusstr. 25

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der GGS Aldenhoven statt.

wöchentlich

montags ab

16. Januar 2012

20.00 - 22.15 Uhr

10 x

Kursreihe: **Starke Eltern – Starke Kinder – Kursreihe in Wassenberg**

Ort und Kindergärten Apfelbaum

Anmeldung: Am Neumarkt 23 – 25

41849 Wassenberg

Tel. 02432 6790

Kursleitung: Nicole Stumpf, zertifizierte Referentin der Erwachsenen und Familienbildung

Gebühr: 40,00 €

donnerstags ab

26. Januar 2012

20.00 – 22.15 Uhr

10 x

Infotag:	Starke Eltern – Starke Kinder in Koslar	Dienstag
Ort/Anmeldung:	Familienzentrum Koslar-Barmen Städt. Kita „Unterm Regenbogen“ Frau Körfer-Mommertz Crombachstr. 1 52428 Jülich-Koslar Tel. 02461 51207 email: regenbogen@kita-juelich.de	28. Februar 2012 20.00 – 22.15 Uhr
Gebühr:	kostenlos	
Kursleitung:	Judith Cervigne, zertifizierte Erwachsenenbildungreferentin	
Kursreihe:	Starke Eltern – Starke Kinder in Koslar	dienstags
Ort/Anmeldung:	Familienzentrum Koslar-Barmen Städt. Kita „Unterm Regenbogen“ Frau Körfer-Mommertz Crombachstr. 1 52428 Jülich-Koslar Tel. 02461 51207 email: regenbogen@kita-juelich.de	06. März 2012 20.00 – 22.15 Uhr 10 x
Gebühr:	50,00 €/Person, Familien des Familienzentrums 25,00 €/Person	
Kursleitung:	Judith Cervigne, zertifizierte Erwachsenenbildungreferentin	

Elternkurs GELKI!

Gesund leben mit Kindern – Eltern machen mit Bewegen, ernähren, entspannen mit Kindern – aber wie?!

Konzeptionelle Grundlagen für den Elternkurs

Auf der Grundlage genannter Erkenntnisse entwickelte der Deutsche Kinderschutzverband Landesverband NRW e. V. in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das Konzept für einen Elternkurs mit dem Ziel, Mütter und Väter auch in schwierigen Lebenssituationen in der ganzheitlichen Förderung der Kindergesundheit zu unterstützen.

Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung sind folglich die zentralen Themen des Elternbildungsangebots GELKI! Gesund leben mit Kindern – Eltern machen mit. Aufgebaut ist das Angebot als Kurs mit insgesamt 8 strukturierten Kurseinheiten. Ausgehend von der Haltung, dass Eltern mit ihren Kindern die eigentlichen Expert/innen ihrer Lebenssituation sind, bietet jede Kurseinheit viel Raum für den wechselseitigen Austausch und die Reflexion zurückliegender und aktueller Praxis der Gesundheitsfürsorge.

Ziel des Elternkurses

Eltern, die gesundheitlichen Problemen bei ihren Kindern vorbeugen wollen, erfahren häufig nur wenig Erfolg. Oft ist es in ihrem Erleben sehr schwierig, die kleinen Stubenhocker/innen vom Fernsehen oder Computer wegzulocken und in Bewegung zu bringen. Auch wissen sie oft nicht, wie sie den Mädchen und Jungen gesunde Ernährung schmackhaft machen und sie dabei unterstützen können, öfter mal die Seele baumeln zu lassen.

montags
16. April 2012
14.30 – 16.00 Uhr ab
8 x
wöchentlich

(weitere Termine in
Absprache mit den
Teilnehmenden)

Der Elternkurs GELKI! Gesund leben mit Kindern – Eltern machen mit hat zum Ziel, Mütter und Väter in der ganzheitlichen Förderung der Kindergesundheit zu unterstützen. D. h. gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung werden gleichermaßen als Themen aufgegriffen und mit den Eltern bearbeitet.

Ort und Kindergarten Apfelbaum
Anmeldung: Am Neumarkt 23 – 25
41849 Wassenberg
Tel. 02432 6790
Kursleitung: Alexandra Rothe und Katrin Kereit
Gebühr: keine

Leben mit Kindern und Jugendlichen

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Jülich und der Psychologischen Beratungsstelle Jülich



Umgang mit Grenzen, Umgang mit Loslassen

Diese Gruppe ist offen für Frauen, die neugierig auf sich selbst sind.

Grenzen setzen, Grenzen erleben, sich abgrenzen und eigene Bedürfnisse äußern.

Loslassen – den Anderen loslassen, aber auch sich selbst. Loslassen eigener Wünsche und Zwänge.

Viele Anspannungen und Stress-Situationen beruhen darauf, dass uns das Nein-Sagen, Grenzen setzen und das Loslassen schwer fällt. Unter Verlustängsten, Sorgen und Mangeldenken leiden viele Menschen.

Ein geringes Selbstwertgefühl steht oft hinter der mangelnden Fähigkeit, sich abzugrenzen und loszulassen.

In Gesprächen, in der Arbeit mit Bewegung und kreativen Medien, in Rollenspielen wollen wir Ihnen helfen, sich selbst besser kennenzulernen, so dass Grenzen setzen und Loslassen mit weniger Angst möglich sein wird.

Referentinnen: Jutta Ehrhardt, Marcella Heer
Ort: Peter-Beier-Haus, Aachener Straße 13a,
Jülich

Auskunft und

Anmeldung: Psychologische Beratungsstelle,
Karin Bischoff, Tel. 02461 52655

14-tägig
dienstags ab
17. Januar 2012
17.00 – 19.00 Uhr

Erziehung als Aufgabe – Verhalten ist veränderbar

Tipps und Ratschläge zum Umgang mit Kindern

Ein Kind erziehen heißt: es aus dem geschützten Rahmen (Mutterleib, Familie) ins Leben zu entlassen.

Aus einem kleinen, nur an seinen Bedürfnissen orientierten Wesen einen Menschen hin zu einem sozialen Wesen zu begleiten, ist unsere Aufgabe als Erzieher, vor allem der Eltern.

Dabei heißt erziehen, die Richtung zeigen, Grenzen setzen und Regeln des Zusammenlebens zu gestalten und durchzusetzen.

Wie mache ich das?

Donnerstag
22. März 2012
18.00 – 21.15 Uhr

Seit November 2000 gilt in Deutschland das Gesetz zur Ächtung der Gewalt in der Erziehung (§1631 II BGB). Es verbietet körperliche Bestrafung der eigenen Kinder.

Welche Möglichkeiten gibt es außerdem noch?

Wie soll ich meinem Kind Autorität sein?

In einem kurzen Vortrag werden bestimmte Themen zu Menschenbild, Erziehungshaltung und –handeln dargelegt, praktische Anregungen gegeben und im Anschluss deren Umsetzung im allgemeinen Austausch besprochen.

Referent: Albert Schuy, Erziehungsberater

Ort: nach Bedarf

Auskunft und

Anmeldung: Psychologische Beratungsstelle,
Karin Bischoff, Tel. 02461 52655

Elterncoaching

Im Umgang mit den Kindern sehen sich die Eltern immer wieder vor die Frage gestellt: Wie gehen wir jetzt mit dieser Situation um, wie sollen wir uns verhalten?

Der eine Aspekt dieser Frage bezieht sich auf das/die Kind/er, der andere auf die Paarbeziehung. Da wirken unter Umständen die Mann-Frau-Problematik, das Rollenverständnis Mutter – Vater, die individuelle Biografie, Konkurrenz, Eifersucht, Verantwortung, bedingt durch An- oder Abwesenheit eines Elternteils, mit hinein.

Wir konzentrieren uns auf die persönliche Fragestellung des Einzelnen und suchen nach Lösungsmöglichkeiten.

Ein Vorgespräch bei der Anmeldung ist erforderlich.

Referentin: Jutta Ehrhardt

Ort: Peter-Beier-Haus, Aachener Str. 13 a, Jülich

Auskunft und

Anmeldung: Psychologische Beratungsstelle,
Karin Bischoff, Tel. 02461 52655

Samstag
26. März 2012
10.00 – 18.00 Uhr

Die Erziehungsberatungsstelle stellt sich vor

- Was ist eine psychologische Beratungsstelle?
- Worüber wird in einer psychologischen Beratungsstelle gesprochen?
- Entstehen dem Ratsuchenden Kosten?
- Wie sieht es aus mit Schweigepflicht und Datenschutz?

nach Absprache

Mitarbeitende der Beratungsstelle stellen ihre tägliche Arbeit vor.

Interessierte, die sich über die Arbeit der Beratungsstelle einmal ganz unverbindlich informieren wollen, sind herzlich eingeladen.

Referentinnen: Jutta Ehrhardt, Marcella Heer

Ort: Peter-Beier-Haus, Aachener Straße 13a,
Jülich

Auskunft und

Anmeldung: Psychologische Beratungsstelle,
Karin Bischoff, Tel. 02461 52655