



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

AnbieterIn	Angebot	Kontakt / Anmeldung
Eva Vetter Pädagogin, Erziehungsberaterin, Eltern-, Säuglings- und Kleinkindberaterin, PEKiP- Gruppenleiterin und Gordon- Familientrainerin	Das Gordon Familientraining – ein Onlinekurs "Ich habe dir schon 100 Mal gesagt, räume dein Zimmer auf!" So oder ähnlich klingt es in Familien. Eltern wissen manchmal gar nicht mehr, was sie noch machen sollen. Mit gutem Zureden oder gar Drohungen kommt man nicht weiter. Die unterschiedlichen Bedürfnisse und Wertvorstellungen von Kindern und Eltern führen zu häufigen Konflikten. Das Familientraining ist das Kursprogramm zum Weltbestseller „Die Familienkonferenz“ von Thomas Gordon. Eine präventiv orientierte Fortbildung für Eltern (und alle, die mit Kindern zu tun haben), die kompetente Gesprächspartner sein, ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen, Konflikte konstruktiv und ohne Anwendung von Macht lösen wollen, ohne dass es Gewinner und Verlierer gibt. Es hilft Ihnen, Ihre Kompetenzen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu erweitern und in der Familie ein harmonisches und vertrauensvolles Klima zu schaffen, in dem sich alle wohl fühlen. In lockerer Atmosphäre und kleinen Gruppen (max. 9 Teilnehmer) bietet der Kurs ein erprobtes Konzept in Form von Kurzvorträgen, praktischen Übungen und alltagsbezogenen Rollenspielen. Die Kurse finden an 7 Abenden jeweils von 20 – 22.30h über das Programm „zoom“ statt. Die Voraussetzung ist ein Laptop, Tablett, PC mit Webcam oder Smartphone.	Weiherbergstraße 4a 76646 Bruchsal Tel.: 07251/930742 vetter.eva@gmx.net www.vetter-bruchsal.de
Dorothea Stritt	-KESS erziehen – von Anfang an Für Väter und Mütter mit Kindern von 0-3 Jahren Eine Bindung zu den engsten Bezugspersonen ist die wichtigste Grundlage für eine gesunde Entwicklung eines Kindes – sowohl körperlich als auch seelisch. Aufgrund dieser sicheren Bindung kann das Kind neugierig die Welt erkunden.	07251/303810 familiestritt@t-online.de



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

Diakonisches Werk Bruchsal, Frau Bardua und Kolleginnen	Telefon- und Videoberatung für Alleinerziehende Informationen über soziale und rechtliche Ansprüche Familienalltag, Erziehung, Arbeitszeiten und seit neuestem Homeschooling und insbesondere die Sicherung des Lebensunterhaltens stellen Alleinerziehende vor besondere Herausforderungen. Das monatliche Budget ist in der Regel ein Mix aus verschiedenen Einkünften, möglichem Erwerbseinkommen oder Arbeitslosengeld I oder II und staatlichen Leistungen wie Kindergeld, Wohngeld, Kinderzuschlag, Unterhalt, Elterngeld, Zuschüssen zum Kindergartenbeitrag und Unterstützung bei Krankheit des Kindes. In der Telefon- oder Online-Beratung bieten wir Ihnen in einem Gespräch Informationen und Unterstützung über ihre persönlichen und gesetzlichen Ansprüche und mögliche soziale Hilfen an. Die Beratung unterliegt Schweigepflicht. Rufen Sie uns gerne an unter 07251 9150-0 oder schicken uns eine E-Mail: bruchsal@diakonie-laka.de , Wir melden uns bei Ihnen und vereinbaren einen Termin.	Wörthstr. 7 76646 Bruchsal Tel.: 07251/9150-0 bruchsal@diakonie-laka.de
Caritasverband Ettlingen e.V.	Wie umarme ich einen Kaktus? – Elternsein in der Pubertät	07243/515-140 pb@caritas-ettlingen.de
Diakonisches Werk Ettlingen, Frau Maierhofer- Edele	Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“ in Ettlingen Neue Wege im Umgang mit Kindern! In unserer sich schnell verändernden Welt stehen Eltern vor immer größeren Herausforderungen. Alle wollen gute Eltern sein und das Beste für ihr Kind tun – aber was ist das Beste? Der Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® ist ein Kursangebot des Deutschen Kinderschutzbundes für alle Mütter und Väter. Er bietet Eltern die Möglichkeit, neue Wege des Umgangs mit ihren Kindern kennenzulernen und sich untereinander auszutauschen, er hilft den Stress im Familienalltag zu reduzieren und auch schwierige Situationen mit den Kindern gut zu meistern. Das Entdecken neuer Handlungsmöglichkeiten und der Austausch mit anderen Müttern und Vätern macht Spaß und wird von den Kursteilnehmern als große Bereicherung erlebt.	Tel.: 0721/822208 www.kinderschutzbund-karlsruhe.de



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

effeff Ettlinger Frauen- und Familientreff e.V., Frau Benazzouz	EIBa-Kursprogramm für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr Die zertifizierte Kursleiterin bietet individuelle Beratung und Information rund um die frühkindliche Entwicklung wie Schlafen, Weinen, Ernährung, Bindung, Wahrnehmung, Bewegungsentwicklung, Spielen... Den max. 8 gleichaltrigen Babys pro Gruppe stehen Materialien zur Verfügung, mit denen sie sich gemäß Ihre Entwicklungsstandes selbstständig und aktiv beschäftigen können. Die Kurse starten im April und September.	effeff Ettlinger Frauen- und Familientreff e.V. Middelkerkerstr. 2 76275 Ettlingen 07243/12369 info@effeff-ettlingen.de www.effeff-ettlingen.de
Irmgard Karcher, Erzieherin, Elternbegleiterin, Kursleiterin von Eltern-Kind-Kursen	Die Kuschelebären Singen, Spielen, Bewegen. Der Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Kindern im Alter von ca. sechs Monaten bis drei Jahren . Aufgeteilt in Altersgruppen erleben Kinder Lieder, Fingerspiele, Verse, vielseitige Spielanregungen und Impulse für ihr Forscher- und Entdeckerwesen. Für die Eltern bieten die Kurse Informationen, Austausch, Anregungen und pädagogische Begleitung im Familienalltag. Weitere Informationen zu den aktuellen Kursen finden sie auf der Webseite www.baerenkurse.de	Frau Karcher 07243/572863 (abends) oder per Email irmikarcher@icloud.com oder irmi@baerenkurse.de www.baerenkurse.de
Kirsten Riedelbauch	ADHS Elternteraining nach dem OptiMind Konzept - Online-Kurs ADHS-Kinder sind ganz besondere Kinder und für Sie als Eltern eine tägliche Herausforderung. Die Kinder können durch ihre tollen Ideen begeistern und Sie mit ihrer Spontaneität und ihrem Witz zum Lachen bringen. Aber an manchen Tagen fühlen Sie sich ausgelaugt und sind mit den Nerven fertig. Wahrscheinlich wünschen Sie sich in Ihrer Rolle als Vater oder Mutter dann nichts sehnlicher, als dass einmal alles ohne ständigen Druck und Ermahnungen funktionieren würde. Der Kurs kann Ihnen dabei helfen, dass der Alltag mit Ihrem ADHS-Kind stressfreier wird. Lernen Sie, Ihr Kind in seiner Entwicklung verständnisvoll zu begleiten und freuen Sie sich gemeinsam über die Erfolgserlebnisse. Sie lernen in 8 zweistündigen Seminaren, wie man mit handfesten Methoden positive Verhaltensveränderungen bewirkt. So können Sie durch geeignetes Verhalten dem Kind gegenüber den eigenen Stresspegel senken und das Vertrauen in Ihre eigene Handlungsfähigkeit wiedergewinnen.	07255/768262 kirsten.riedelbauch@ gmail.com



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

<p>Doro Hartlage, Pädagogin, PEKiP Gruppenleiterin, Stillberaterin i.A, Eltern- und Familienberatung</p>	<p>Mama Empowerment – Deine Geburtsvorbereitung - NEU im Programm</p> <p>Die Zeit der Geburt und die frühe Elternschaft ist eine ganz besonders berührende und intensive Zeit. Eine selbstbestimmte Geburt zu erleben und in die ersten Lebenswochen positiv zu starten, sollte nicht nur "Glück" der Einzelnen, sondern Realität jeder werdenden Mama sein. Die aktuelle Forschung zeigt, dass das Mindset erheblichen Einfluss auf die Geburt hat. Ich möchte Dich (bzw. Euch) ganzheitlich, realitätsnah UND positiv auf Geburt und Wochenbettzeit vorbereiten. Der Kurs richtet sich an Erst- und Mehrgebärende, die sich eine angstfreie, selbstbestimmte Geburt wünschen und auch an werdende Mamas, die in der Vergangenheit eine für sie traumatische Geburt erfahren haben.</p> <p>Das Angebot versteht sich als Ergänzung und (vor allem für Erstgebärende) nicht als Ersatz zu dem Geburtsvorbereitungskurs Deiner Hebamme.</p> <p>Inhalte des Kurses: Es geht um Deine Geburt. So, wie Du sie Dir vorstellst. Mit Deinen (Vor)Erfahrungen stehst Du im Mittelpunkt. Ich gebe Dir Infos und Methoden an die Hand, denn wer weiß, was- wann und wie- bei einer Geburt passiert, kann informiert Entscheidungen treffen. Du wirst handlungsfähig bleiben und kannst die Geburt entspannt und selbstbestimmt erleben. Wir werden aktiv... mit Entspannungsübungen, Atemübungen und weiteren Methoden des mentalen Trainings. Ich bereite Euch auf das Stillen vor. Und Ihr bekommt wichtige Tipps zu Babyausstattung, Kliniktasche, Wochenbett.</p> <p>Wochenendkurs Sa + So (jeweils 3h) auf Anfrage oder Kurs von 18.30-20.00 Uhr, wöchentlich (4 Termine) im Mind-in-motion Yoga/Pilates Studio in Ettlingen.</p>	<p>Doro Hartlage www.familienkosmos- ettlingen.de kontakt@familienkosmos- ettlingen.de 07243-9244669</p>
--	---	--



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

<p>Franziska Schüller Sozialarbeiter B.A. Sozialpädagogische Familienhelferin, mehrjährige Erfahrung als pädagogische Fachkraft in Kindertageseinrichtu ngen</p>	<p>Entspannt durch den Alltag mit Kindern unter 3 Jahren NEU im Programm</p> <p>Im Alltag mit Kleinkindern kann es passieren, dass Eltern unsicher oder manchmal vielleicht auch überfordert sind. Ob es um das Thema Essen, Schlafen, Sauber werden, den Kita-Besuch, die Entwicklung des Kindes oder Trotzverhalten geht: oft fragen sich Eltern, was eigentlich normal ist und ob sie alles richtig machen. Vielleicht zeigt Ihr Kind auch Verhaltensweisen, die Sie wütend oder hilflos machen, wie beispielsweise der Wutanfall im Supermarkt oder der Schreikrampf beim Schlafengehen.</p> <p>Der Kurs „entspannt durch den Alltag mit Kindern unter 3 Jahren“ soll Eltern dabei unterstützen, das Verhalten und die zu Grunde liegenden Bedürfnisse ihrer Kinder besser zu verstehen und einen entspannten und sicheren Umgang damit zu finden. Neben praktischen Tipps und Input zum Thema soll dabei auch Raum zum Austausch geschaffen werden.</p> <p>Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe und lockerer Atmosphäre mit maximalen 6 Teilnehmern statt. Die Kurse finden an 6 Vormittagen (Pfingstferien ausgenommen) jeweils Mittwochvormittag von 10:00-12:00 Uhr statt. Termine: 25.05. / 01.06. / 22.06. / 29.06. / 06.07. / 13.07. Beginn: 25.05.2022, Ort: AFH Koch – Graben-Neudorf Maximale Teilnehmerzahl: 6</p>	<p>AFH ambulante Familienhilfen Bahnhofsring 2 76661 Graben-Neudorf Tel. 07255/7624187 Mail: afh-koch@web.de</p>
--	---	--



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

<p>Sibylle Heckmann Systemischer Coach, Sozialpädagogische Familienhelferin</p>	<p>So wie es ist, kann es nicht bleiben! NEU im Programm Workshop für Eltern von Kindern und Jugendlichen aller Altersgruppen</p> <p>In schwierigen Situationen, die uns im Alltag begleiten, wünschen wir uns oft Gelassenheit. Aber wie können wir uns den Wunsch nach Gelassenheit erfüllen, wenn wir im Trubel des Alltags und im Dschungel der perfekten Erziehungstipps versuchen, unseren Weg zu finden. „Ich sollte mich eigentlich nicht aufregen, aber wenn...“ „Ich weiß, ich kann es nicht ändern, aber trotzdem...“ „Ich habe mir nichts anmerken lassen, aber innerlich sieht es ganz anders aus...“</p> <p>Der Grund hierfür findet sich häufig wieder, weil unser Kopf und unser Bauch nicht zusammenarbeiten wollen. Im Workshop finden viele Fragen Platz:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie kann ich auch in schwierigen Erziehungssituationen mit meinem Kind umgehen, ohne dass es mich belastet?• Wie kann ich es schaffen, Probleme von der Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen?• Oder einfach ganz allgemein: was brauche ich in meiner jetzigen Lebenssituation?“ <p>Die Lösungen tragen wir in uns selbst. Der Workshop bietet Raum dafür, dass Eltern andere Perspektiven einnehmen können und so ihr Kind auch in schwierigen Situationen ganz neu kennen und schätzen lernen. Lernen Sie die Fähigkeiten und Ressourcen des Kindes kennen, damit Sie auch in Zukunft handlungsfähig sind.</p> <p>Der Workshop findet in einer kleinen Gruppe und angenehmer Atmosphäre mit maximal 6 Teilnehmenden statt. 10 Termine, jeweils donnerstags von 09.30 Uhr bis 11.30 Uhr, Ort: AFH- Büro in Graben-Neudorf</p>	<p>AFH ambulante Familienhilfen Bahnhofsring 2 76661 Graben-Neudorf Tel. 07255/7624187 Mail: afh-koch@web.de</p>
---	---	--



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

<p>Maren de Klerk Elternkursleiterin KESS erziehen® und Starke Eltern - Starke Kinder® Systemische Familientherapeutin (SG)</p>	<p>erMUTigung - liebevoll und konsequent - Online-Elternkurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wünschen Sie sich einen entspannteren Alltag mit Ihrem Kind? - Belasten das ständige Rumgeschreie oder die dauernden Diskussionen die Stimmung zu Hause sehr? - Wollen Sie verstehen, warum Ihr Kind 'stört'? - Wollen Sie Anregungen wie Sie anders reagieren können? - Fragen Sie sich bei all dem Stress im Alltag: Und wo bleibe ich selbst? - Wollen Sie sehen, dass Sie mit diesen alltäglichen Kämpfen nicht alleine dastehen? <p>Dieser Kurs wird mit 4 - max. 6 Personen online stattfinden. Neben einem Input zum jeweiligen Thema gibt es viele Praxisbeispiele, die Möglichkeit für Fragen der Teilnehmenden und zum Austausch mit den anderen Eltern. Insgesamt findet der Kurs an 6 Terminen über das Tool "Zoom" statt.</p>	<p>Hertzstraße 48 76187 Karlsruhe 0721 / 499 06 48 maren.deklerk@gmx.de</p> <p>Sie können sich einfach per Mail mit Name, Adresse und Telefonnummer anmelden und erhalten dann weitere Informationen.</p>
<p>Maren de Klerk Elternkursleiterin KESS erziehen® und Starke Eltern - Starke Kinder® Systemische Familientherapeutin (SG)</p>	<p>„Wege aus der Brüllfalle" - online-Meeting</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was kann ich tun, wenn mein Kind nicht macht, was es soll? • Möglichkeiten zu De-Eskalation und Prävention für angespannte Situationen • Wie kann ich die Situation entschärfen, wenn mein Kind „hochgeht“ (oder ich)? • Ausstiegsmöglichkeiten aus Machtkampf & Co. <p>alle online-Meetings: - für 3 – max. 6 Personen - neben Inputs zum Thema ist Zeit für einen Austausch der Teilnehmenden - nach den Treffen ist ½ Stunde Zeit, um individuelle Fragen an die Kursleitung zu stellen - findet über Zoom statt.</p>	<p>Hertzstraße 48 76187 Karlsruhe 0721 / 499 06 48 maren.deklerk@gmx.de</p> <p>Sie können sich einfach per Mail mit Name, Adresse und Telefonnummer anmelden und erhalten dann weitere Informationen.</p>



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

<p>Maren de Klerk Elternkursleiterin KESS erziehen® und Starke Eltern - Starke Kinder® Systemische Familietherapeutin (SG)</p>	<p>„Grenzen und Regeln, die von Kindern akzeptiert werden (können)“ - online-Meeting</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum hält sich mein Kind nicht an bestimmte Regeln? • Wie kann ich die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass das Kind sich daran hält? • Ich möchte nicht drohen oder strafen –aber was dann? <p>alle online-Meetings: - für 3 – max. 6 Personen - neben Inputs zum Thema ist Zeit für einen Austausch der Teilnehmenden - nach den Treffen ist ½ Stunde Zeit, um individuelle Fragen an die Kursleitung zu stellen - findet über Zoom statt</p>	<p>Hertzstraße 48 76187 Karlsruhe 0721 / 499 06 48 maren.deklerk@gmx.de</p> <p>Sie können sich einfach per Mail mit Name, Adresse und Telefonnummer anmelden und erhalten dann weitere Informationen.</p>
<p>Lighthouse Münzesheim</p> <p>Kirsten Katz Kinderkranken- schwester, STEP Elterntrainerin, Heilpraktikerin (HPG)</p>	<p>STEP Online-Elternkurs</p> <p>STEP hilft Eltern, ein kooperatives, stressfreieres Zusammenleben in der Familie zu erreichen.</p> <p>Was können Eltern tun ... wenn Geschwister sich streiten? ... wenn Hausaufgaben ein Problem darstellen? ... wenn Kinder nicht ins Bett gehen wollen? ... wenn Kinder nicht Zuhause mithelfen?</p> <p>Ich biete drei Kurse, für unterschiedliche Alter an. per ZOOM.</p> <p>Infos hierzu bitte direkt bei Frau Katz.</p>	<p>07250/929431 info@lighthouse-beratung.de www.lighthouse-beratung.de</p> <p>Kraichtal-Münzesheim</p>



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

<p>Monika Meingassner mit Team</p>	<p>Familydays - gemeinsame Zeit für Familien Zeltfreizeiten in Östringen-Tiefenbach</p> <p>Wofür schlägt mein Herz? Was geht mir durch den Kopf? Was tut mir gut? Wie halte ich Körper und Seele gut in Einklang? Was brauche ich gerade jetzt, um meine Seele baumeln zu lassen? Ressourcen - wie und wo finde ich sie in diesen besonderen Zeiten? Wir wollen uns Zeit dafür nehmen, ein offenes Ohr füreinander haben und über den Alltag sprechen. Wir suchen gemeinsam für mich – und für meine Familie – Gutes und Stärkendes. Wir freuen uns auf Sie, Ihr Kind und auf unsere gemeinsame Zeit.</p>	<p>Monika Meingassner, Tel. 06221 3288549 oder per Mail: andereart@kommonikativ.de www.kommonikativ.de</p>
<p>VHS Landkreis Karlsruhe, Dozentin ist Frau Michaela Roskos</p>	<p>Starke Eltern - Online-Elternkurs NEU im Programm</p> <p>Unser erzieherisches Verhalten als Eltern ist davon geprägt, wie wir selbst erzogen wurden. An einigen Überzeugungen möchten wir gerne festhalten, von anderen würden wir uns gerne verabschieden. Doch das geschieht selten durch einen plötzlichen "Geistesblitz" - wir spüren aber im Erziehungsalltag, dass neue "Eingebungen", neue Wege im Umgang mit unseren Kindern helfen würden, aus eskalierenden Konfliktsituationen auszusteigen. Aber woher können diese neuen Ideen kommen?</p> <p>Der Elternkurs bietet Impulse und Anregungen zur Reflexion des eigenen Verhaltens und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern. Er hilft den Stress im Familienalltag zu reduzieren und auch schwierige Situationen mit den Kindern gut zu meistern. Die Kursinhalte bieten den Eltern die Möglichkeit, über die gewachsenen Werte ihrer Familie, die erlernten Kommunikationsformen und die bisherigen Konfliktlösungsmuster nachzudenken. So können Mütter und Väter herausfinden, was davon die Erziehung des Kindes unterstützt oder was im Alltag eher hinderlich ist. Ziel der Kurse ist es auch, Eltern ein Gefühl für die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu geben und sie zu ermutigen, diese in der Erziehung mit einzubringen. Der Kurs eignet sich für Elternpaare und Alleinerziehende mit Kindern in jeder Altersstufe. Dieser Kurs findet online über die vhs.cloud statt. Nach der Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten.</p>	<p>VHS Landkreis Karlsruhe Tel.: 0721 3528330 Mail: info@vhs-karlsruhe-land.de</p>



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

<p>Alexander Sauer, Psychosoziale Beratung M.A., Systemischer Berater (DGSF), Kindheitspädagoge B.A., Master of Music, Dipl.- Orchestermusiker</p>	<p>Mit sich selbst befreundet sein“</p> <p>Selbstfürsorge und Achtsamkeit für Eltern - Ein Praxiskurs. Was & Wofür? Ein Kursangebot für Eltern, um sich selbst im oftmals stressigen Alltag etwas Gutes zu tun, neue Ideen zur Selbstfürsorge zu bekommen oder bereits Bekanntes aufzufrischen sowie um sich kleine Auszeiten und Inseln der Entspannung im herausfordernden Erziehungs- und Beziehungsalltag zu gönnen. Wir entdecken und beleuchten individuelle Kraftquellen und reflektieren unterschiedliche Aspekte, welche für eine achtsame Lebensführung hilfreich sind und zu innerer Ausgeglichenheit beitragen.</p> <p>Hochsensibilität bei Kindern - Online-Infoveranstaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ist Ihr Kind schnell überfordert von Sinneseindrücken, Informationen und Reizen? -Zeigt es häufig Reaktionen, die Sie nicht so recht einordnen oder nachvollziehen können? -Ist es sehr feinfühlig und lebt manchmal scheinbar in seiner eigenen Welt? <p>Möglicherweise könnte der Begriff der Hochsensibilität helfen, Ihr Kind und seine besonderen Bedürfnisse besser zu verstehen und einzuordnen. An zwei Abendterminen erhalten Sie einen Überblick darüber, was man unter Hochsensibilität versteht und welche besonderen Bedürfnisse damit zusammenhängen. Außerdem steht die Frage im Zentrum, was Ihnen und Ihrem Kind helfen kann, gelassener durch den Alltag zu kommen. Kursleitung: Petra Daiber und Alexander Sauer Bei Interesse können weitere, vertiefende Termine angeboten werden.</p>	<p>Psychologische Beratungsstelle e. V. Ludwigsstraße 2 76684 Östringen 07253 / 24343 sauer@beratungsstelle- oestringen.de</p>
--	---	---



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

<p>KarLa, Weingarten, Sarah-Isabel Schuler, Jugend- und Heimerzieherin mit system. Weiterbildung und zert. Yogalehrerin. Melanie Walter, M.A. Sozial- und Kindheitswissensch aftlerin</p>	<p>Entspannte Eltern – glückliche Kinder Online-Kurs</p> <p>Schwierige Zeiten ... während der Corona- Pandemie sind wir als Eltern besonders gefordert. Die Kinder beim Homeschooling unterstützen, den Haushalt erledigen, eventuell der Arbeit nachgehen und trotzdem „läuft nichts zuhause“. Sie können nicht entspannen, sind gestresst, kaputt vom Tag. Ihr Stress und Ärger gehen auf Ihre Familie über. Sie reagieren gereizter, als Ihnen lieb ist.</p> <p>In diesem Kurs lernen wir, Stresssymptome zu benennen und Wege aus der Stressspirale zu finden. Wir schauen auf Alltagssituationen mit unseren Kindern, bei denen wir ungehalten reagieren und überlegen gemeinsam, wie wir diese Momente für alle Familienmitglieder entspannter lösen könnten.</p> <p>Wir üben uns in Aufmerksamkeit für uns selbst und dem kurzen, aber so hilfreichen Abgeben von Kontrolle. Der Austausch zwischen den Teilnehmern und Teilnehmerinnen kommt dabei nicht zu kurz.</p> <p>Für Alleinerziehende und alle Eltern, die Lust haben, Wege aus der Stressspirale kennen zu lernen.</p> <p>Wir freuen uns auf Sie und unsere gemeinsame Zeit - ganz stressfrei ☺.</p> <p>Wir benutzen BigBlueButton als Video-Plattform und senden Ihnen rechtzeitig den Link und eine einfache Anleitung zur Teilnahme zu. So klappt es bestimmt mit unserer Videokonferenz. Gut wäre ein Laptop oder ein Computer.</p>	<p>KarLa - Sozialpäd. Hilfen für Familien Heidengass 10 76356 Weingarten 07244/607520, Sarah-Isabel.Schuler@karla-ev.de www.karla-ev.de</p>
---	---	--



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

<p>effeff Ettlinger Frauen- und Familientreff e.V., Frau Maushart</p>	<p>Offener Treff für jung verwitwete Familien</p> <p>Sonntage sind für uns Menschen (mit oder ohne Kinder), wenn der Tod die Partnerschaft beendet, häufig schwierig: während diese Tage früher durch Paar- und Familienzeit gemeinsam genutzt wurden, machen sie nach dem zu frühen Tod die Lücke besonders bewusst.</p> <p>Der offene Treff für jung Verwitwete ergänzt das bestehende Angebot für Trauernde und gibt die Möglichkeit, Kontakte zu weiteren Betroffenen herzustellen. Die Gruppe trifft sich miteinander und die Kinder werden betreut. Sie unternimmt etwas im Haus oder z.B. im angrenzenden Horbachpark, um so den Sonntagen Struktur geben. Dabei werden nicht nur typische Fragen zur Trauer, Bürokratie, Finanzen etc. aufgegriffen, sondern es entsteht eine gegenseitige Unterstützung um sich selbstständig dem neuen Alltag zu stellen.</p> <p>Die Treffen sind offen gestaltet und es fallen für die Teilnehmenden keine Kosten an. Um dem Thema Trauer auch in der Öffentlichkeit und Politik „eine Stimme“ zu geben, wird die Gruppe als Regionalgruppe des Vereins VIDU, einem bundesweiten Verein für jung verwitwete Menschen, geführt. Eine Mitgliedschaft ist aber keine Voraussetzung für die Teilnahme am offenen Treff. Mehr über VIDU erfahren Sie unter https://www.verein-verwitwet.de/wir-sind-vidu/regionalgruppen/sued/karlsruhe</p> <p>Einmal jährlich plant die Gruppe ein gemeinsames Wochenende, zu dem auch weitere jung verwitwete Familien eingeladen sind. <i>„Abzuschalten vom Alltag – gestützt zu werden von der Gruppe und mal nicht allein für alles zuständig zu sein. Gemeinsam Schönes zu erleben und sich auszutauschen über unser Leben“</i> so die Teilnehmenden aus dem Familienbildungswochenende im Dezember 2021.</p> <p>Der offene Treff für jung Verwitwete mit und ohne Kinder aus Karlsruhe und Umgebung trifft sich sonntags im „effeff“, in der Regel am zweiten Sonntag im Monat von 15-18 Uhr.</p>	<p>effeff Ettlinger Frauen- und Familientreff e.V. Middelkerkerstr. 2 76275 Ettlingen 07243/12369 info@effeff-ettlingen.de www.effeff-ettlingen.de</p>
---	--	---



Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

<p>Sabine Acker, Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin, KiB-Trainerin</p> <p>Kay Schuster, Dipl. Sozialpädagoge, systemischer Elterncoach, KiB-Trainer</p>	<p>Kinder im Blick NEU im Programm Online-Kursangebot</p> <p>Das Elterntraining Kinder-im-Blick unterstützt Väter und Mütter in getrennter Elternschaft dabei, die Herausforderungen der Folgen der Trennung zu bewältigen. Dabei richtet das Elterntraining den Fokus auf die besonderen Bedürfnisse des Kindes, auf die Selbstfürsorge der Mütter und Väter, sowie auf die Kommunikation/Kooperation mit dem anderen Elternteil.</p> <p>Es finden jeweils zwei parallel geführte Gruppen statt, so dass beide Elternteile in unterschiedlichen Gruppen teilnehmen können. Ein professionelles Zweier-Team leitet die 6 Abende.</p> <p>Weitere Informationen unter https://www.kinder-im-blick.de Dieser Kurs findet im online-Format statt.</p> <p>Der nächste Kurs findet im Herbst statt.</p>	<p>Elternkurse Heilbronn, Sabine Acker, elternkurse- heilbronn@gmx.de</p>
<p>Angebote der Stadt Karlsruhe</p>	<p>Siehe Homepage der Stadt Karlsruhe/Kinderbüro</p> <p><u>STÄRKE-Angebote der Stadt Karlsruhe</u></p> <p>STÄRKE-Angebote der Stadt Karlsruhe können von Eltern aus dem Landkreis Karlsruhe ebenfalls gebucht werden.</p>	<p>Kinderbüro Karlsruhe Südenstraße 42 76135 Karlsruhe 0721 / 133-5111 Oder Familientelefon: 0721 / 133-7240 kinderbuero@karlsruhe.de</p>

Wenn Sie Eltern in einer besonderen Lebenssituation sind, können Sie an den STÄRKE-Kursen und Angeboten kostenlos oder mit einem geringen Eigenbeitrag teilnehmen:

***Allein und getrennt erziehende Familien, neu zugewanderte Familien, prekäre finanzielle Situation, Mehrlingsgeburten, kinderreiche Familien, Pflege- oder Adoptivfamilien, Patchwork- oder Regenbogenfamilien, Familien mit besonderen**



**Landesprogramm STÄRKE
für Eltern und werdende Eltern in einer besonderen Lebenssituation
im Landkreis Karlsruhe**



Liebe (werdende) Eltern,
nehmen Sie gerne Kontakt mit den Kursleitungen auf und erfragen Sie den Beginn des nächsten Angebotes.
Für Eltern in einer besonderen Lebenssituation wird nur ein geringer Eigenbetrag erhoben oder die Angebote sind kostenlos.
Die Kurse können Sie auch gerne als SelbstzahlerIn besuchen.

Herausforderungen wie Krankheit, Sucht, Haft, Behinderung oder Trennung und Scheidung, Eltern, die in der Corona-Pandemie besonders belastet sind, usw.

Programmkoordination: Katja Wittemann, Tel. 0721/936-68690, staerke@landratsamt-karlsruhe.de

Weitere Informationen unter: **www.staerke-landkreis-karlsruhe.de**

Weitere Ansprechpartner sind für Sie:

Die Psychologischen Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche im Landkreis Karlsruhe.

PB Graben-Neudorf	0721 936 6860
PB KA	0721 936 67050
PB Diak. Werk Bretten	07252 58690 - 0
PB Diak. Werk Bruchsal	07251 915 - 00
PB Caritas Ettlingen	07243 515 - 140
PB Östringen	07253 243 - 43

Landratsamt Karlsruhe Beratungsstelle Frühe Hilfen

- kostenfreie Beratung für werdende Eltern und Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern (0-3 Jahre)

Die Beratung erfolgt aktuell per E-Mail, Telefon - oder Videokonferenz zu vielfältigen Themen wie z.B. frühkindliche Entwicklung, Schlafen, Schreien, Ernährung, Trotz, Geschwisterrivalität, Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag...

Alle Informationen erhalten Sie auf der Frühe Hilfen Homepage: www.landkreis-karlsruhe.de/fruehe_hilfen