

Allgemeines und Teilnahmebedingungen

- Umfasst 7 Sitzungen à 3 Stunden.
- 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.
- Kosten pro Person: CHF 150.-
Bei knappen finanziellen Verhältnissen ist eine Reduktion oder ein Erlass auf Anfrage möglich.

Teilnahmebedingungen

- Trennung ist vollzogen
- Kontakt zum Kind / zu den Kindern
- Alter der Kinder ca. 4-16 Jahre
- Gutes Sprachverständnis
- Verbindlich alle Kursmodule besuchen

Kursdaten und
Anmeldung



Anmeldung und Information

Anmeldung

Sie können sich telefonisch oder mit dem Formular auf www.kinderimblick.ch anmelden.

Die Kursdaten finden Sie auf der Website.

Kontakt und Information

Verein «KiB – Kinder im Blick SG-AR-AI»
Neugasse 2, 9000 St. Gallen

+41 79 752 26 41

sg-ar-ai@kinderimblick.ch

www.kinderimblick.ch

Spenden

St. Galler Kantonalbank

IBAN CH65 0078 1627 7178 7200 0

lautend auf:

KiB – Kinder im Blick SG-AR-AI



Kinder im Blick

*Ein Kurs für Eltern
in Trennung*

Region

St. Gallen-Appenzell

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 zum Wohl meines Kindes gestalten?

Die Themen im Überblick:

- Eltern sein und Eltern bleiben nach der Trennung: Risiken und Chancen.
- Was braucht mein Kind jetzt?
- Kinder fragen – was kann ich antworten?
- Wie kann ich in Krisensituationen «auftanken»?
- Mein Kind und ich – wie gestalte ich eine gute Beziehung zu meinem Kind?
- 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 üben, wie Sie Ihr Kind gut unterstützen können.
- Sie bekommen Ideen vermittelt, wie Sie besser mit dem anderen Elternteil umgehen können.
- 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 Trennung kennen und können sich austauschen.
- «Kinder im Blick» ist ein wissenschaftlich fundiertes Angebot, das in der Beratungspraxis mit Trennungsfamilien in Deutschland entwickelt wurde. Grundlage ist die Stress- und Scheidungsforschung. Kooperationspartner in der Entwicklung des Kurses waren: Ludwig-Maximilians-Universität München und der Familien-Notruf München.