



■ WIE MELDEN SIE SICH AN

Um sich anzumelden und für Rückfragen schreiben Sie bitte eine E-Mail an

psychologische.beratungsstelle@loerrach-landkreis.de

■ KOSTEN

Die Teilnahme kostet 50 Euro pro TeilnehmerIn, die Sie bitte im Sekretariat bar einzahlen.

Wer bis zum letzten Termin teilnimmt (oder bei Verhinderung vorher Bescheid gibt) erhält 40 € zurück erstattet.

■ VERANSTALTER

Landratsamt Lörrach
Psychologische Beratungsstelle
für Eltern, Kinder und Jugendliche
des Landkreises Lörrach

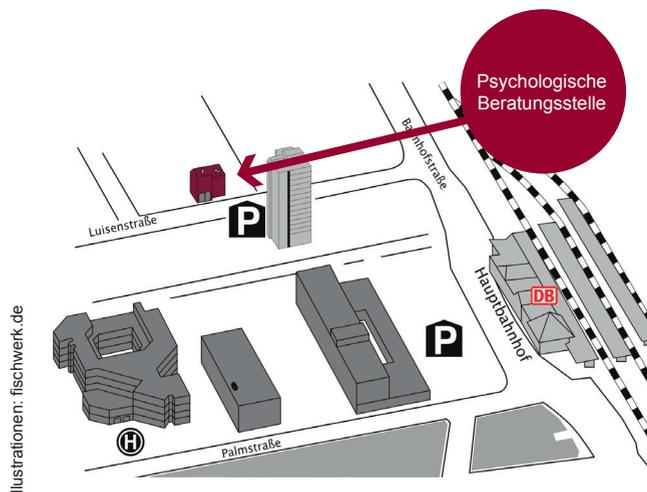
Anschrift: Luisenstr. 35
79539 Lörrach

Telefon: 07621 410-5353

Fax: 07621 410-5398

E-Mail: psychologische.beratungsstelle@loerrach-landkreis.de

■ HIER FINDEN SIE UNS IN LÖRRACH



Illustrationen: fischwerk.de

Die kleinste Familie der Welt

Ein Ermutigungskurs für Alleinerziehende



■ ZUM THEMA

Kinder allein zu erziehen bedeutet für Eltern eine grosse Herausforderung. Da kann einem schon mal die Decke auf den Kopf fallen. Es kann einen verunsichern, bei Entscheidungen auf sich selbst gestellt zu sein. Manchmal ärgert man sich darüber, dass andere Personen sich einmischen wollen. Dass es finanziell eng ist, dass man wenig Zeit für sich selbst hat, unter Schlafmangel leidet ...

Wie alle Eltern wollen Sie als allein Erziehende(r) Ihr Kind so gut wie möglich betreuen, liebevoll umsorgen und bestmöglich fördern.

In einem Kurs, den die Psychologische Beratungsstelle anbietet, soll die besondere Situation, in der Sie sich befinden, im Mittelpunkt stehen. Wie können Sie in Ihrer Situation Gelassenheit und Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind gewinnen? Wie können Sie komplizierte Dinge einfacher machen?

Der Kurs vermittelt praktische Fähigkeiten und Kenntnisse. Er ist aber auch und vor allem als „Anleitung zur Ermutigung“ gedacht, als Möglichkeit, sich im Austausch mit Anderen der eigenen Stärken bewusst zu werden und sie selbstbewusst weiter zu entwickeln.

■ UNSERE ZIELE SIND

- Die TeilnehmerInnen erleben, dass auch andere von der Situation, allein erziehend zu sein, betroffen sind. Der Austausch untereinander wirkt entlastend.
- Welche Strategien sind hilfreich im Umgang mit Erziehungsfragen? Es werden Kenntnisse in Entwicklungspsychologie vermittelt und anhand eigener Beispiele diskutiert.
- Wo können die TeilnehmerInnen Energie tanken? Wie können sie konkret Stress abbauen oder Stress gar nicht erst aufkommen lassen?
- Welche konkreten Möglichkeiten gibt es, um für sich selbst und für die Kinder ein gutes Umfeld zu schaffen?

■ METHODEN

Wir arbeiten mit Gesprächen, Büchern, Skripten und Filmen.

■ DER KURS WIRD GELEITET VON

- Simone Ernsting, Diplom-Psychologin

■ TERMINE

Der Kurs umfasst acht Treffen. Wir treffen uns wöchentlich einmal, jeweils mittwochs von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr.

