

Allgemeines zum Kurs

Kinder im Blick

- 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.
- Hilft, neue Lösungen zu finden und unter Anleitung zu erproben.
- Bietet mit einer Elternmappe die Möglichkeit, das Gelernte zuhause zu vertiefen.
- Kosten pro Person: CHF 100.-
Eine Reduktion ist dank Spenden / Unterstützungsgeldern möglich.

Weitere Informationen zu Kinder im Blick:

www.pukzh.ch/kib
www.kinderimblick.ch

Zürich

Anmeldung und Durchführung:

Sie können sich telefonisch, per Mail oder mit dem Formular auf der Website anmelden.
(www.kinderimblick.ch)

Hier finden Sie die Kursdaten:

www.pukzh.ch/kib
www.kinderimblick.ch

Kosten pro Person: CHF 100.–

Kontakt und Information:

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie
Thurgauerstrasse 39
8050 Zürich
+41 44 578 60 80
kjpp.ambizhnord@puk.zh.ch

Kinder im Blick



Ein Kurs für Eltern in Trennung



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

Klinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und Psychotherapie



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 im Sinne meines Kindes gestalten?



Die Themen im Überblick

- Eltern sein und Eltern bleiben nach der Trennung – Fallstricke und Chancen
- Was braucht mein Kind jetzt?
- Kinder fragen – was kann ich antworten?
- Wie kann ich in Krisensituationen „auftanken“?
- Aufmerksamkeit und Beachtung – die Beziehung zu meinem Kind pflegen
- 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

- Eltern nehmen getrennt in unterschiedlichen Gruppen am Training teil und erhalten die gleichen thematischen Inputs und Werkzeuge im Umgang mit Konflikten.
- Sie lernen Ihr Kind und seine Bedürfnisse besser kennen – und erfahren, wie man darauf eingehen kann.
- Sie bekommen Vorschläge an die Hand, wie Sie besser mit dem anderen Elternteil umgehen können.
- Wichtige, neuste 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 Trennungssituationen kennen.