



# Fit for Family – Coaching für Mütter und Väter von 2- bis 18-jährigen Kindern

## Angebotsdokumentation



**Das Elterncoaching «Fit for Family» richtet sich an Mütter und Väter, welche sich in einer belasteten Lebenssituation befinden und aus unterschiedlichen Gründen nicht an herkömmlichen Elternbildungsangeboten teilnehmen. Das Angebot setzt bei den Fragen und Ressourcen der Teilnehmenden an. Es bietet Eltern Gelegenheit, neue Handlungsmöglichkeiten für den Familienalltag, die Erziehung und die Begleitung der Kinder kennenzulernen. Der alltagsnahe Austausch mit anderen Eltern hat eine entlastende Wirkung und gibt Anregungen und Lösungsansätze für eigene Fragestellungen.**

### Zielpublikum

Das Angebot richtet sich an Mütter und Väter von 2- bis 18-jährigen Kindern, die sich aufgrund unterschiedlicher Belastungsfaktoren in schwierigen Lebenssituationen befinden, bereits andere Unterstützungsangebote (kjz, Mobile Familienberatung, Sozialdienst etc.) in Anspruch nehmen und von einer Stärkung ihrer Erziehungskompetenzen profitieren könnten. Deutschkenntnisse für einen Austausch in einem einfachen Sprachniveau werden vorausgesetzt.

### Ziele

Die teilnehmenden Eltern

- kennen die zentralen Entwicklungsschritte von Kindern und wissen, wie sie angemessen darauf reagieren können.
- üben einen konstruktiven Umgang mit Stress- und Konfliktsituationen, was den Zugang zu ihren eigenen Fähigkeiten wieder ermöglicht.
- lernen, wie sie Beziehungen innerhalb der Familie wertschätzend gestalten und die Selbstwirksamkeit aller Familienmitglieder stärken können.
- sind angeregt, durch die Erweiterung ihrer Erziehungskompetenzen einen entwicklungsfördernden Umgang mit ihren Kindern zu finden.

### Inhalt

Themenschwerpunkte der fünf Kurseinheiten sind:

- Erziehungsstile und ihre Auswirkungen
- Umgang mit Stress, Wut und Aggressionen
- Miteinander reden
- Grenzen und Freiräume
- In Beziehung sein

Innerhalb dieser Themenbereiche werden aktuelle Fragestellungen aus der Gruppe bearbeitet.

Eine einzelne Kurseinheit setzt sich aus folgenden wiederkehrenden Bausteinen zusammen:

- Austausch: Reflexion des Familienalltags, Erfahrungsaustausch
- Selbstmanagement: Strategien zu Konflikt- und Stressbewältigung
- Pause: Vernetzung unter den Teilnehmenden
- Wissensvermittlung: Kurzer thematischer Input
- Vertiefung: Praktische Übungen zum Thema, Wahl einer individuellen Beobachtungs- oder Experimentieraufgabe

Dabei werden folgende Kernbotschaften vermittelt:

- Es gibt keine allgemeingültigen Lösungen. Jede Familie verfügt über unterschiedliche Ressourcen zur Bewältigung ihrer Aufgaben.
- Eltern sind die verantwortlichen Personen ihres Familiensystems. Sie werden wertgeschätzt und in ihrer Autorität gestärkt.
- Eltern werden unterstützt, (wieder) zu ihren eigenen Fähigkeiten und zu den Potenzialen ihrer Kinder zu finden.

Um möglichst nah an den Erziehungsthemen der Teilnehmenden arbeiten zu können, richtet sich «Fit for Family» an Eltern von Kindern in drei Altersgruppen:

- 2- bis 5-jährige Kinder
- 5- bis 12-jährige Kinder
- 12- bis 18-jährige Kinder

### **Dauer und Form**

- Das Angebot umfasst 5 Kurseinheiten à 2 Std., i. d. R. 14-täglich (= 1 Zyklus).
- Pro Zyklus bleibt die Gruppe geschlossen.
- Eine regelmässige Teilnahme wird erwartet.
- Teilnehmende haben die Möglichkeit, mehrere Zyklen zu besuchen.
- Eine Gruppengrösse von 8 bis 12 Teilnehmenden wird empfohlen.

### **Ort und Zeit**

Vorzugsweise wird das Angebot direkt in den Räumen der regionalen kjz durchgeführt. Die Elterncoachings finden – je nach Bedarf – tagsüber, abends oder online statt.

### **Kinderbetreuung**

Bei Kursen, die tagsüber stattfinden, wird auf Wunsch Kinderbetreuung für Kinder bis und mit Kindergartenalter angeboten.

### **Kosten**

Die Kosten für das Kursangebot und die Kinderbetreuung werden von der Geschäftsstelle Elternbildung übernommen.

### **Voraussetzungen und Verantwortlichkeiten**

Durchgeführt wird der Kurs «Fit for Family» von zwei Eltern- und Erwachsenenbildner/innen der Geschäftsstelle Elternbildung oder einem/einer Eltern- und Erwachsenenbildner/in der Geschäftsstelle Elternbildung in Zusammenarbeit mit einer Fachperson aus dem regionalen kjz (Soziale Arbeit und Mandate, Erziehungsberatung oder Mütter- und Väterberatung). Für die Teilnahme in Frage kommende Mütter und Väter werden durch Fachpersonen von Beratungsstellen auf das Angebot aufmerksam gemacht. Die Geschäftsstelle Elternbildung übernimmt die Kursadministration, stellt Flyer für die gezielte Weitergabe an Eltern und auf Wunsch Plakate für den Aushang im Wartebereich zur Verfügung. Bei Interesse stellen Kursleitende das Angebot gerne Teams von Beratungsstellen vor.

### **Kontakt**

Geschäftsstelle Elternbildung  
Christoph Laube, Angebotsleitung «Fit for Family – Coaching für Mütter und Väter von 2- bis 18-jährigen Kindern»  
christoph.laube@ajb.zh.ch, Tel. 043 259 79 36

Eine Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf der Website der Geschäftsstelle Elternbildung.

[www.zh.ch/elternbildung](http://www.zh.ch/elternbildung) → [Kantonale Angebote](#)  
→ [Fit for Family](#)