



# Eltern bleiben – Mein Kind im Zentrum

## Angebotsdokumentation



**Der Kurs «Eltern bleiben – Mein Kind im Zentrum» unterstützt getrennt lebende Mütter und Väter bei drei grundlegenden Fragen: Wie können beide Elternteile ihre Beziehung zum Kind in der neuen Familiensituation positiv gestalten und es in seiner Entwicklung unterstützen? Was können Eltern tun, um den eigenen Stress zu reduzieren und abzubauen? Wie können die getrennten Elternpaare ihren Kontakt und ihre Kommunikation zum Wohl ihres Kindes gestalten?**

### Zielpublikum

Das Angebot richtet sich an

- Eltern in einer Trennungs- und Scheidungssituation ohne Besuchsrechtsbeistandschaft.
- Eltern während der Errichtung einer Besuchsrechtsbeistandschaft als Ergänzung und Unterstützung (Reduktion des Eskalationsrisikos).
- strittige Elternpaare bei bestehendem Besuchsrechtsmandat.

Voraussetzung zur Teilnahme sind getrennte Wohnsitze und ausreichende Deutschkenntnisse für einen Austausch auf einem einfachen Sprachniveau.

### Ziele

Die teilnehmenden Eltern

- erfahren Entlastung durch den Austausch mit anderen betroffenen Müttern und Vätern.
- setzen sich mit den Bedürfnissen der Kinder in Trennungssituationen auseinander.
- lernen Werkzeuge zur Stressreduktion und Kommunikation kennen und probieren diese aus.
- kennen ihre elterlichen Pflichten und die Rechte der Kinder.
- erhalten Impulse, um für sich und ihre Kinder Perspektiven zu entwickeln und zunehmend lösungsorientiert zu agieren.
- eignen sich Kenntnisse und Fähigkeiten an, die neue Entwicklungsprozesse für die Familienmitglieder ermöglichen.

### Inhalt

Im Zentrum steht das Wohl der Kinder: Sie brauchen besonders viel Zuwendung von ihren Eltern, um sich in der veränderten Familiensituation zurechtzufinden. Den Eltern ermöglicht der Kurs, sich vertieft mit ihrem Kind und seinen Bedürfnissen auseinander zu setzen.

Aber auch die Eltern sind gefordert: Finanzielle Probleme, die neue Wohn- und Betreuungssituation und

Spannungen mit dem anderen Elternteil bedeuten mehr Stress und können das eigene Wohlbefinden belasten.

Der Kurs gibt den Eltern Anstösse, um mit Stress besser umzugehen und Konflikte mit dem anderen Elternteil zu reduzieren. Sie lernen durch fachliche Inputs sowie Austausch und Übungen in der Gruppe alternative Lösungen kennen. Diese können sie im Umgang mit den Kindern und im Kontakt mit dem anderen Elternteil ausprobieren und neue Verhaltensmuster entwickeln.

### **Dauer und Form**

- Der Kurs «Eltern bleiben» umfasst 3 oder 4 Kurseinheiten à 2 ½ Std. (inkl. Pause) und findet in der Regel 14-täglich statt.
- Der Kurs wird in zwei getrennten, geschlechtergemischten Gruppen durchgeführt. Die beiden Elternteile nehmen in unterschiedlichen Kursgruppen teil.
- Jede Kursgruppe hat eine eigene Leitung mit je 2 Fachpersonen.
- Die Gruppengrösse beträgt 6 bis 10 Teilnehmende.

### **Ort und Zeit**

Die Kurse finden in der Regel in den Räumen der regionalen kjz statt, üblicherweise am Abend.

### **Kinderbetreuung**

Es wird keine Kinderbetreuung angeboten.

### **Kosten**

Die Kosten für die Teilnehmenden betragen Fr. 50.– pro Person.

### **Voraussetzungen und Verantwortlichkeiten**

Beide Kursgruppen werden jeweils von zwei Fachpersonen (Mann und Frau) geleitet, wobei eine Fachperson in der Durchführungsregion (in der Regel im kjz), die andere als Eltern- und Erwachsenenbildner/in in der Geschäftsstelle Elternbildung tätig ist.

Die Kursflyer werden Fachstellen und sozialen Institutionen zugestellt, die mit möglichen Teilnehmenden in Kontakt sind und ihnen den Kursbesuch empfehlen oder nahelegen. KESB und Gerichte können einen Kursbesuch anordnen.

Neben Elternpaaren können auch Einzelpersonen teilnehmen.

Der Kurs «Eltern bleiben – Mein Kind im Zentrum» ist vom kjz Winterthur, vom Zentrum Breitenstein in Andelfingen, von der Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich (Beratungsstelle Winterthur) und von der Geschäftsstelle Elternbildung entwickelt worden. Der Kurs wird an verschiedenen kjz-Standorten im Kanton Zürich durchgeführt. Die Geschäftsstelle Elternbildung übernimmt die Kursadministration.

### **Kontakt**

Geschäftsstelle Elternbildung

Martin Gessler

[martin.gessler@ajb.zh.ch](mailto:martin.gessler@ajb.zh.ch), Tel. 043 259 79 34

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

[www.zh.ch/elternbildung](http://www.zh.ch/elternbildung) → [Kantonale Angebote](#)  
→ [Eltern bleiben](#)