

Informationen für Eltern

Mehr Freude und weniger Stress mit Kindern erleben und die immergleichen nervigen Situationen durchbrechen: Dieser Elternkurs stärkt Mütter und Väter, aber auch Grosseltern und Personen, die beruflich mit Kindern zu tun haben, in ihrer Aufgabe als Erziehende.

Im Erziehungsalltag gibt es oft Situationen, die aus Elternsicht nicht optimal verlaufen – und die dann möglicherweise in Streit und Türeenschlagen enden. Die Eltern sind danach genervt und frustriert und die Kinder fühlen sich unverstanden und alleingelassen. Der Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder^{®*} kann Erziehende unterstützen, damit sich solche Situationen [gewaltfrei](#) und konstruktiv lösen lassen. So verbessert sich die Beziehung zwischen Eltern und Kindern und damit auch das Klima in der Familie.

Kursinhalte

Die «Anleitende Erziehung» ist die Basis dieses Elternkurses: Eltern nehmen eine liebevolle, warmherzige und aufmerksame Haltung gegenüber ihren Kindern ein, vermitteln ihnen aber gleichzeitig auch klare Regeln, Werte und Normen. Er bietet keine Patentrezepte, sondern zeigt Handlungsalternativen («Werkzeuge») auf, mit deren Hilfe die Eltern in verfahrenen und eskalierenden Situationen anders reagieren können.

Wie drücke ich meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle aus? Wie setze ich Grenzen? Wie kann ich besser auf mein Kind eingehen? Wie Sorge ich dafür, dass Abmachungen eingehalten werden? Was kann ich tun, wenn ich wütend werde? Dies sind einige der Fragen, die im Kurs diskutiert werden.

Austausch mit anderen Eltern

Durch den Austausch in der Gruppe erfahren die Kursteilnehmenden, dass auch andere Eltern nicht perfekt sind und sich mit ähnlichen Problemen herumschlagen. Diese Erkenntnis ist für viele entlastend. Mit neuen Ideen und gestärktem Selbstvertrauen können die Kursteilnehmenden Konfliktsituationen entschärfen, bevor sie eskalieren. Die Eltern fühlen sich deshalb im Alltag sicherer und gelassener und kommen weniger an ihre Grenzen. «Der Kurs hat uns sehr bereichert», lautet denn auch der Tenor der Mütter und Väter, «und wir freuen uns über das entspanntere Familienklima!»

Zielgruppenspezifisch

Nebst dem Grundkurs, der sich an Eltern von 3- bis 10-jährigen Kindern richtet, existiert der Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® auch für Eltern von Kleinkindern und für Eltern von Kindern in der Pubertät. Für Grosseltern existiert ein angepasstes Angebot.

Und für pädagogische Fachpersonen gibt es eine auf ihre Aufgabe zugeschnittene Weiterbildung.

Der Elternkurs wird aktuell in deutscher, [französischer](#) und [türkischer](#) Sprache angeboten.

* Starke Eltern – Starke Kinder® ist ein Elternkurs von Kinderschutz Schweiz. Er wurde vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelt.

Stimmen zum Kurs



«Im Kurs habe ich sehr viel gelernt. Ich konnte viele Tipps und Tricks nach Hause nehmen und wir versuchen es in der Familie umzusetzen. Mir hat dieser Kurs die Augen geöffnet, auf was es in der Kindererziehung wirklich ankommt.»

Andrea Neuhaus

«Der Kurs hat mir geholfen, die Probleme von Kindern auch von einer anderen Seite zu betrachten und ich habe so mehr Verständnis für mein Gegenüber bekommen. Der Kurs ist sehr interessant gestaltet und der Austausch untereinander gibt einem viele Ideen und Anregungen, wie man eine schwierige Situation lösen kann.»

Andrea Muri, Sempach



«Durch den Kurs ist es mir gelungen, etwas Distanz zu kriegen zum Erziehungsalltag und die anstehenden Schwierigkeiten von aussen und immer wieder mit Humor zu betrachten.»

Iris Wenger

«Im Kurs habe ich gelernt zu verstehen, dass unsere Kinder ganz oft in ihrer eigenen kleinen Welt leben, in der wir nur sporadisch willkommen sind. Seither ist mein Erziehungsalltag generell ruhiger und gelassener geworden. Natürlich finden die schwierigen Situationen nach wie vor statt. Jedoch kann ich oft besser damit umgehen, die Situation besser annehmen und dementsprechend reagieren. Unser Alltag ist harmonischer, achtsamer, fantasievoller zum Teil aber auch konsequenter und klarer geworden.»

Shirin Zemp, Inwil



«Ich habe mich für den Kurs entschieden, weil ich wissen wollte, wie ich besser mit meinen Kindern kommunizieren und auf sie eingehen kann. Es war toll zu spüren, dass es allen Eltern im Kurs gleich ging. Ich habe durch die Rollenspiele gemerkt, wie sich meine Kinder fühlen und dass wir die gleichen Bedürfnisse haben. Ich habe gelernt, ohne schlechtes Gewissen meine Bedürfnisse wahrzunehmen. Es hat mir viel gebracht, zu wissen, wie ich etwas sage, dass es bei meinem Kind besser ankommt und es sich verstanden fühlt. Seit ich dies anwende, haben wir viel weniger Diskussionen und Streit. Ich kann wieder viel besser auf die Bedürfnisse meiner Kinder eingehen und sie unterstützen.»



«Seit dem Kurs achte ich bewusst auf die Formulierung meiner Sätze und versetze mich öfters in die Lage meiner Kinder. Dank z.B. dem Kommunikationsquadrat, kann ich besser auf ihre Bedürfnisse eingehen. Ich reagiere weniger aufbrausend und sie können meine Reaktion besser verstehen.

Der Kurs hat mir geholfen, den oft sehr anspruchsvollen und fordernden Erziehungsalltag positiv zu meistern.

Wie überall macht auch in der Erziehung die Übung erst den Meister: Es geht nicht alles von heute auf morgen, aber bestimmt ab übermorgen!

Ich kann den Kurs sehr empfehlen.»

Nadine Rosinus, Wangen

«Der Kurs war sehr wertvoll! Unser Familienalltag ist entspannter, weil wir konstruktiver miteinander kommunizieren. Ich habe insbesondere gelernt, mehr auf die Kinderperspektive zu achten und mich ohne schlechtes Gewissen abzugrenzen.»

Roland E. Peter, Winterthur

```
(function($) { var slider = $('<div>.mod_rocksolid_slider</div>').last(); slider.find('video[data-rsts-background], [data-rsts-type=video] video').each(function() { // Disable mejs for videos this.player = false; }); slider.rstSlider({ "type": "slide", "direction": "x", "navType": "bullets", "scaleMode": "fit", "imagePosition": "center", "centerContent": false, "random": false, "loop": true, "videoAutoplay": false, "autoplayProgress": false, "pauseAutoplayOnHover": false, "keyboard": true, "captions": false, "controls": true, "thumbControls": false, "combineNavItems": true, "autoplay": 10000, "visibleAreaAlign": 0.5, "gapSize": "0%" }); // Fix missing lightbox links $(function() { if (!$.fn.colorbox) { return; } var lightboxConfig = { loop: false, rel: function() { return $(this).attr('data-lightbox'); }, maxWidth: '95%', maxHeight: '95%' }; var update = function(links) { links.colorbox(lightboxConfig); }; slider.on('rsts-slidestop', function(event) { update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); })(jQuery);
```

-
[Flyer Starke Eltern – Starke Kinder®](#)

[Informationen für Eltern](#)

-
[Das Schwerpunktthema von Kinderschutz Schweiz](#)

[Kinder im Kontext häuslicher Gewalt](#)