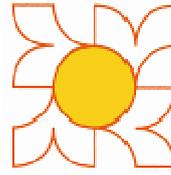


Wir danken den Veranstaltern:



Katholisches Bildungswerk  
Zollernalbkreis e. V.

# Kurse für Eltern

(Auf-) Wachsen in familiären  
Zusammenhängen



**die lobby für kinder**

MARIABERG



Von Mensch zu Mensch





...damit Sie als Eltern gestärkt den vielfältigen Anforderungen im Familienalltag begegnen können, und auch schwierige Situationen sicher meistern, bieten Elternkurse zahlreiche Informationen, Austausch und Unterstützung durch Fachleute an. Nutzen Sie diese Chance für sich und Ihr Kind, Ihre Familie!

**Es lohnt sich, in ein gutes Familienklima und in die positive Entwicklung der Kinder zu investieren, für das eigene Wohlbefinden etwas zu tun und die eigene Erziehungskraft neu zu stärken.**

Die Kurse des Programms „**STÄRKE**“ tragen dazu bei, das Zusammenleben in der Familie neu zu sehen, es besser zu verstehen und Veränderungen anzugehen.

Unser Team im Jugendamt hat zusammen mit den Veranstaltern 42 verschiedene Kurse zusammengestellt. Nutzen Sie das vielfältige Angebot im Zollernalbkreis und lösen Sie Ihren **Bildungsgutschein** (40 €) ein!

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

Ihr \_\_\_\_\_

Günther-Martin Pauli MdL  
Landrat des Zollernalbkreises

## Hinweise

- Nicht alle Kurse sind in gleicher Weise für alle Eltern geeignet. Bitte wählen Sie einen Kurs speziell für sich aus!
- **Der Gutschein ist ein Jahr gültig. Sie können den Gutschein für folgende Kurse einlösen:**

<b>Grundkurse</b>	<b>Nr. 1 bis 9</b>
<b>Themenkurse</b>	<b>Nr. 10 bis 25</b>
<b>Allgemeine Kurse</b>	<b>Nr. 26 bis 29</b>

**Unter der Kursnummer finden Sie Titel, Kurzbeschreibung und Kontaktadresse für den Kurs.**

**Bitte beachten!**

<b>An den Spezialkursen</b>	<b>Nr. 30 bis 42</b>
-----------------------------	----------------------

**können Sie auf Nachfrage kostenlos teilnehmen. Es ist keine Einlösung von Gutscheinen möglich.**

- Sind Plätze frei, können auch Eltern ohne Gutschein an den Kursen als Selbstzahler/innen teilnehmen.
- Die Träger und ihre Referentinnen und Referenten stehen **für eine qualitätsvolle und engagierte Durchführung** der Kurse. Im Vorfeld einer Anmeldung erhalten Sie telefonisch oder per Mail gerne weitere Informationen zu Beginn, Inhalt, Kosten, Anzahl der Teilnehmer/innen und Ablauf des Kurses.
- Die in Albstadt, Balingen und Hechingen angebotenen Kurse können meist auch an anderen Orten im Zollernalbkreis stattfinden, z. B. wenn Sie gerne mit anderen Eltern an Ihrem Wohnort gemeinsam einen Kurs besuchen möchten. Fragen Sie nach!
- Die Kurse werden von den Bildungsträgern, z. B. den Volkshochschulen, auch in ihren eigenen Programmen angeboten.



Kurs 1

## Grundkurse Nr. 1 bis 9

Für Eltern mit Kindern im Alter von 0 – 12 Monaten. Die Grundkurse geben eine gute Übersicht über die Entwicklung des Kindes im 1. Lebensjahr.

- |          |   |                        |
|----------|---|------------------------|
| <b>1</b> | Stärke –<br>Ein Kurs für junge Eltern!          | Albstadt               |
| <b>2</b> | Hurra, jetzt bin ich da!                        | Meßstetten             |
| <b>3</b> | Eine starke Familie von<br>Anfang an!           | Balingen,<br>Hechingen |
| <b>4</b> | PEKiP<br>Kurse für Babys ab 3 Monate!           | Balingen               |
| <b>5</b> | PEKiP<br>Kurse für Babys ab 3 Monate            | Hechingen              |
| <b>6</b> | Spiel und Spaß<br>Begleitender Eltern-Kind-Kurs | Jungingen              |
| <b>7</b> | EiBa – Eltern-Baby-Kurs!                        | Hechingen              |
| <b>8</b> | Plus 1 – als Familie wachsen!                   | nach<br>Absprache      |
| <b>9</b> | Das erste Lebensjahr!                           | nach<br>Absprache      |



### „Stärke“

#### Ein Kurs für junge Eltern

Familien mit einem neuen Erdenbürger haben eine neue, schöne, aber nicht immer leichte Aufgabe vor sich. Gerade im ersten Lebensjahr gibt es für viele Eltern häufig Fragen und Probleme, die Zeit, Kraft und Nerven kosten. Die jungen Eltern lernen, die Bedürfnisse des Babys zu erkennen und darauf einzugehen. Dazu kommt, vor allem beim ersten Kind, dass Sie sich selbst in der Elternrolle zurechtfinden müssen.

Dieser Kurs soll jungen Eltern einerseits Information zur Grundversorgung des Babys geben, sowie praktische Hilfestellung zu seiner Entwicklung, Pflege, Gesundheit und Ernährung. Auf der anderen Seite vermittelt er, wie Eltern mit den zusätzlichen Belastungen fertig werden und dabei den Umgang mit dem Baby liebevoll gestalten können, indem sie seine Bedürfnisse wahrnehmen und es bei der Entdeckung seiner neuen Welt unterstützen.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden  
jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

**Beginn:** Montag, 17.11.2008

**Ort:** Bildungszentrum Albstadt-Ebingen  
Raum 5, 2. OG

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Volkshochschule Albstadt  
Tel.: 07431/134350  
Mail: [info@vhs-albstadt.de](mailto:info@vhs-albstadt.de)

## Kurs 2

„Hurra, jetzt bin ich da!“

Leben heißt Lernen vom 1. Tag an und auf Entdeckungsreise gehen

Das Baby teilt sich uns mit, durch Lächeln, erste Laute, Weinen und Schreien. Es passt sich dem Tag – Nacht – Wechsel an. Es entsteht eine Beziehung zwischen Baby, Mutter und Vater. Schlaflose Nächte, Schreien ohne ersichtlichen Grund und Unsicherheiten bei der Ernährung können hinzukommen. Die Eltern erfahren im Kurs, diese Signale und Zeichen zu erkennen, zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren.

Das Baby erobert seinen Raum, übt, strampelt, dreht sich, krabbelt, will sitzen, entdecken und erforschen. Die Eltern werden zu einem wichtigen Spielpartner und geben Anleitung im gemeinsamen Erleben. Sie werden mit Bewegung anregenden Spielen und sinnvollem Spielzeug vertraut gemacht und erfahren über die Bedeutsamkeit der motorischen Entwicklung vom Baby bis zum Schulkind.

Das Baby gedeiht. Es wird gestillt oder erhält Flaschennahrung. Breimahlzeiten folgen. Wir informieren Sie über die Stillzeit und dessen Bedeutung für das Kind. In einem theoretischen und praktischen Teil werden Kenntnisse über altersabhängige Verträglichkeit von Nahrungsmitteln vermittelt. In der praktischen Umsetzung werden Mahlzeiten selbstständig und kostengünstig hergestellt.

Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben heutzutage eine große Bedeutung. Um sich mit diesen Themen vertraut zu machen, werden Tipps und Informationen vermittelt.

**Dauer:** 8 Termine à 1 ½ Stunden  
mittwochs von 18.00 – 19.30 Uhr  
**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Jugendbüro Meßstetten  
Skistraße 39 oder  
nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Diasporahaus Bietenhausen e. V.  
Tel.: 07471/2506



## Kurs 3

„Eine starke Familie von Anfang an!“

Der Kurs umfasst fünf Gliederungspunkte:

Alles ist neu – Ein gemeinsamer Anfang!

- Miteinander vertraut werden, Bindung herstellen / Grundbedürfnisse des Kindes – der Mutter – des Vaters

Wie ich wachse – Was ich brauche!

- Mit allen Sinnen die Welt entdecken und erforschen – Aktiv lernen

In Einklang kommen – Miteinander geht es leichter!

- Rituale erleichtern den Alltag – Grenzen geben Halt

Immer mit der Ruhe – Wir schaffen es!

- Energietankstellen nützen – Beziehung stärken, Umgang mit Stress

Wir sorgen vor – Was wir sonst noch brauchen!

- Ernährung und Bewegung – Gesundheit ist alles

**Dauer:** 5 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** DRK – Kreisverband Zollernalb e. V.  
Balingen, Henry-Dunant-Straße 5  
Hechingen, Fred-West-Str. 29

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Deutsches Rotes Kreuz  
Tel.: 07433/9099-11  
Mail: [sekretariat@drk-zollernalb.de](mailto:sekretariat@drk-zollernalb.de)

## „Prager-Eltern-Kind-Programm“ PEKiP-Kurse für Babys ab 3 Monaten

Kurs 6

Das Prager Eltern-Kind-Programm ist ein Angebot der Elternbildung im Sinne einer Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr des Kindes. Die Eltern mit ihren ca. 12 Wochen alten Babys treffen sich in kleinen Gruppen. Die ausgebildeten Gruppenleiterinnen vermitteln Entwicklungspsychologische Grundlagen und pädagogische Konsequenzen für das erste Lebensjahr. Die Eltern erhalten Informationen und Tipps zur Ernährung von Kleinkindern. In der Gruppe findet ein intensiver Erfahrungsaustausch über Erlebnisse mit dem Kind statt, so dass mit diesem situations- und erfahrungsbezogenen Ansatz eine konkrete und praktische Qualifizierung der Eltern möglich wird.

Spiel- und Bewegungsanregungen stehen im Mittelpunkt der Gruppenarbeit und sind dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angemessen. Die Bewegungsspiele stellen eine aktivierende Lernform dar, in der das Baby mit seinen Kompetenzen und Bedürfnissen das Spielangebot bestimmt. Der Aufbau einer positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude wird unterstützt. Die Kinder erleben erste soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen im Beisein ihrer Eltern.

### Kurs 4

#### in Balingen

**Dauer:** 10 Termine à 1 ½ Stunden  
**Beginn:** nach Absprache  
mittwochs von 9.30 – 11.00 Uhr **oder**  
freitags von 9.30 – 11.00 Uhr **oder**  
freitags von 11.00 – 12.30 Uhr  
**Ort:** Volkshochschule Balingen  
Wilhelmstr. 36  
**Kosten:** 83 Euro  
**Kontakt:** Volkshochschule Balingen e. V.  
Tel.: 07433/90800

### Kurs 5

#### in Hechingen

**Dauer:** 10 Termine à 1 ½ Stunden  
**Beginn:** Mittwoch, 22. Oktober 2008  
**Ort:** Hebammenpraxis Hechingen  
Schloßackerstr. 43  
**Kosten:** 83 Euro  
**Kontakt:** Hebammenpraxis  
Tel.: 07471/960260

#### Veranstalter:

Kath. Bildungswerk Zollernalbkreis e. V. in  
Kooperation mit dem Dekanat Zollern

### Spiel und Spaß - begleitender Eltern- Kind-Kurs im ersten Lebensjahr

Der Kurs begleitet Kinder im ersten Lebensjahr in ihrer Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung und ihre Eltern im Aufbau ihrer Handlungssicherheit und Elternkompetenz.

Die Eltern erhalten

- Altersgemäße Spiel und Bewegungsangebote für ihr Baby
- Lieder und Reime, die die Sprachentwicklung unterstützen
- Austausch und neue Kontakte mit Menschen in ähnlicher Situation
- Informationen zur seelisch-körperlichen Entwicklung eines Babys sowie Ernährungstipps

In jeder Kurseinheit werden Informationen zu einem bestimmten Thema gegeben und findet ein Austausch zwischen den Müttern/Vätern statt. Die Babys genießen das Spielen und Erforschen ihrer Umgebung ohne einengende Kleidung und die wertvolle Zeit miteinander.

**Dauer:** 8 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache  
vormittags, 10.00 – 11.30 Uhr

**Ort:** Praxis LICHTBLICK  
Killertalstr. 6 in Jungingen

**Kosten:** 72 Euro

**Kontakt:** Praxis LICHTBLICK  
Tel.: 07477/151457

#### Veranstalter:

Kath. Bildungswerk Zollernalbkreis e. V. in  
Kooperation mit dem Dekanat Zollern



## Kurs 7

### „EiBa - Eltern-Baby-Kurs!“ Kursprogramm für Eltern und Babys im 1. Lebensjahr

#### Wünschen Sie sich Raum und Zeit für:

- Gespräche und Kontakte zu anderen Eltern mit Babys?
- Intensive Gemeinsamkeit mit Ihrem Kind?
- Spiele für alle Sinne?
- Erfahrungsaustausch zu Fragen rund um Ihr Baby und Ihre neue Lebenssituation?
- Entlastung und Entspannung im Alltag?

#### Dann ist das EiBa-Programm des Deutschen Roten Kreuzes das Richtige für Sie!

#### Die Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit:

- Vom Alltag abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und sich intensiv Zeit für sich und Ihr Kind zu nehmen
- Gemeinsam mit Ihrem Kind Sinnesanregungen, Bewegungsspiele und Lieder kennen zu lernen
- Sich mit anderen Eltern zu wichtigen Themen der frühkindlichen Entwicklung ebenso Ernährung und Schlafverhalten austauschen zu können und weiterführende Informationen von erfahrenen GruppenleiterInnen zu erhalten.

**Dauer:** 10 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Rettungswache Hechingen  
Fred-West-Straße 29

**Kosten:** 65 Euro für Nichtmitglieder  
60 Euro für Mitglieder

**Kontakt:** Deutsches Rotes Kreuz  
Tel.: 07433/9099-11  
Mail: [sekretariat@drk-zollernalb.de](mailto:sekretariat@drk-zollernalb.de)



## Kurs 8

### „Plus 1 - als Familie wachsen!“ Angebot für Eltern mit Babys

Wachstum ist die zentrale Erfahrung für junge Familien. Die Geburt eines Babys sorgt für Familienzuwachs, und sein Wachsen und Gedeihen wird in der ersten Zeit das Wichtigste sein. Seine Eltern stellt das älter werdende Baby vor immer neue Herausforderungen, die die Entwicklung häufig noch ungeahnter Elternfähigkeiten verlangen. So geht das Heranwachsen des Kindes mit dem persönlichen Wachstum von Mutter und Vater einher. Ein spannendes Abenteuer!

Für einen gelingenden Start ins Familienleben können Sie sich Unterstützung organisieren: sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation austauschen und Infos und Tipps in einem hilfreichen Kurs erhalten.

An vier Vormittagen (am Samstag sind auch die Partner eingeladen) erfahren Sie Wesentliches zu den Themen Entwicklung des Babys, Ernährung und Bewegung und zu den Veränderungen in der Familie, die eine Geburt mit sich bringt. Wenn Ihr Kind zwischen zehn Wochen und neun Monaten alt ist, sind Sie herzlich eingeladen.

*Bitte eine Unterlage für die Babys mitbringen.*

**Dauer:** 3 Termine à 1 ½ Stunden  
1 Samstagvormittag à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** nach Absprache

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Kath. Bildungswerk Zollernalbkreis e. V.  
Tel.: 07433/20251  
Mail: [bildungswerkZAK@aol.com](mailto:bildungswerkZAK@aol.com)

## „Das erste Lebensjahr“

Durch den täglichen Umgang und der Versorgung des Säuglings/Kleinkindes setzen Eltern im frühesten Kindesalter die Grundlagen für dessen Weiterentwicklung. In jeweils zwei Einheiten zu den Themen Entwicklungsgrundlagen, Entwicklungsförderung, Bewegung und Ernährung werden die unterschiedlichen Aspekte beleuchtet und Handreichungen für eine förderliche Erziehung gegeben.

### 1. Termin:

Entwicklungsmeilensteine – Entwicklungspsychologie, Neugeborenen- / Säuglings- / Kleinkindzeit, Bedeutung und Entwicklung von Bindung, Vater/Mutter sein

### 2. Termin:

Entwicklung und Förderung des Kindes – Feinfühligkeit, intuitive elterliche und regulatorische kindliche Kompetenzen, Alltagsprobleme: Schlafen, schreien...

### 3. Termin:

„Mein Kind entdeckt und erobert“ – Bewegung und Motorik, mit allen Sinnen (be)greifen, Spiel und Spielzeug für drinnen und draußen, Raumgestaltung

### 4. Termin:

„Mahlzeit“ – Wie wichtig ist Stillen? Wann ist welche Nahrung richtig? Was tun, wenn mein Kind eine Allergie bekommt? Rituale und Regeln beim Essen...

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** nach Absprache

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Haus Nazareth Sigmaringen  
Tel.: 07571/7203-136  
Tel.: 07571/7203-133



# Themenkurse Nr. 10 bis 25

Für Eltern mit einem Kind unter 3 Jahren in der Familie. Die Kurse greifen die Themen Vatersein - Muttersein, Kommunikation in der Familie, Entwicklung und Bewegung auf. Jeder Kurs hat einen bestimmten Schwerpunkt.

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| <b>10</b> Erziehen durch guten Kontakt!                                  | Albstadt                    |
| <b>11</b> Die ersten Lebensjahre!  | Albstadt                    |
| <b>12</b> Alles ist in Bewegung!   | Meßstetten,<br>u. Absprache |
| <b>13</b> Streiten ist nicht schwer!<br>Konflikte lösen<br>dagegen sehr? | Meßstetten,<br>u. Absprache |
| <b>14</b> Wenn Eltern Kraft und Mut<br>verlieren!                        | Balingen,<br>u. Absprache   |
| <b>15</b> Auf die Stärken bauen!   | Balingen,<br>u. Absprache   |
| <b>16</b> Elternttraining!   | Balingen,<br>u. Absprache   |
| <b>17</b> Kreativ spielen –<br>spielend lernen!                          | Balingen                    |
| <b>18</b> Babyschwimmen –<br>Wassergewöhnung!                            | Balingen                    |
| <b>19</b> Babymassage!   | Hechingen                   |
| <b>20</b> Babymassage!   | Jungingen                   |
| <b>21</b> Die psychomotorische<br>Entwicklung Ihres Babys!               | nach<br>Absprache           |
| <b>22</b> Entspannung für Eltern<br>und Babys!                           | nach<br>Absprache           |
| <b>23</b> Der Start in unser Familien-<br>leben!                         | nach<br>Absprache           |
| <b>24</b> Eltern sein –<br>was verändert sich für uns?                   | nach<br>Absprache           |
| <b>25</b> Familie – (er-)leben!  | nach<br>Absprache           |

**„Erziehen durch guten Kontakt“  
Ein Elternkurs für Familien mit Kindern  
bis zu 12 Jahren auf der Grundlage der  
Interaktionsmethode  
Video-Home-Training**

„So schwer habe ich mir die Kindererziehung nicht vorgestellt“;

„manchmal denke ich: soll ich verbieten, strafen und wütend werden oder nachgeben“;

„manchmal ist die Atmosphäre furchtbar zu Hause“;

...diese und ähnliche Aussagen kennen viele Eltern!

Das Verhalten der Kinder können wir verändern, indem wir, als die Eltern, selbst kleine Änderungen an unserem eigenen Verhalten vornehmen.

Wir werden wirkungsvoller, wenn wir gewisse Regeln des Umgangs und des miteinander Sprechens beachten.

In diesem Kurs werden alltägliche Erziehungssituationen besprochen und anhand von kurzen Videoaufnahmen sehen wir, was unter einem „guten Kontakt“ zu verstehen ist.

Wir wollen Sie als Eltern dazu ermuntern, ihre erzieherischen *Stärken* (immer wieder neu) wahrzunehmen, um sie so oft als möglich einzusetzen.

**Der Kurs will auch Leichtigkeit und Freude an der Kindererziehung vermitteln. Herzliche Einladung dazu!**

Das **Video-Home-Training®** ist eine Methode, die an den Stärken der Eltern ansetzt.

**Dauer:** 6 Termine à 2 Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Soziale Dienste Mariaberg  
Museumstr. 14, Albstadt-Ebingen  
(AOK-Gebäude)

**Kosten:** 90 Euro

**Kontakt:** Interdisziplinäre Frühförderstelle  
Albstadt-Ebingen  
Tel.: 07431/90346  
Mail: [ch.rosenhagen@mariaberg.de](mailto:ch.rosenhagen@mariaberg.de)



**„Die ersten Lebensjahre“  
Einführung und Austausch über eine gute  
Entwicklung von der Geburt über das Kin-  
dergartenalter bis zur Schule**

Junge Familien haben bei der Geburt Ihres Kindes oft viele Fragen:

- Welche Entwicklungsschritte soll ein Kind in welchem Alter machen?
- Wie macht gemeinsames Spielen Eltern und Kindern Spaß? Welches Spielzeug ist richtig?
- Wie lernt ein Kind sprechen?
- Welche Zuwendung brauchen die Kinder in ihrer jeweiligen Entwicklungsphase?
- Was können Eltern tun, damit Geschwisterkinder viel voneinander lernen?
- Wann kann oder soll ein Kind in den Kindergarten? Und wie gelingt ein guter Start?
- Wie werden Medien (Fernsehen und Computer) für Kinder positiv eingesetzt?
- Welche Möglichkeiten haben Väter in der frühen Erziehung?

Vieles bekommen wir von den eigenen Eltern mit. Gesellschaftliche und private Strukturen haben sich verändert und fordern so von uns Eltern immer wieder neue Wege in der Erziehung zu gehen.

Die Kurstermine geben dabei wichtige Informationen und die Möglichkeit zum Austausch.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden  
jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Soziale Dienste Mariaberg  
Albstadt-Ebingen  
Museumstr. 14  
(AOK-Gebäude)

**Kosten:** 50 Euro

**Kontakt:** Interdisziplinäre Frühförderstelle  
Albstadt-Ebingen  
Tel.: 07431/90346  
Mail: [ch.rosenhagen@mariaberg.de](mailto:ch.rosenhagen@mariaberg.de)



Kurs 13

Kurs 12

**„Alles ist in Bewegung“  
Bewegung und Entwicklung  
im Kleinkindalter 0 - 3 Jahre**

Bewegung fasziniert Kinder und weckt ihre Neugier. Kinder brauchen schon im Säuglingsalter für ihre körperliche und geistige Entwicklung und Gesundheit die Möglichkeit, ihren Bewegungsdrang auszuleben, Körperkraft und Geschicklichkeit zu entwickeln. Als Eltern erfahren sie Zusammenhänge zwischen der Entwicklung des Tastsinns und der Eroberung der Umwelt ihres Kindes. Sie werden mit Bewegung anregenden Spielen und sinnvollem Spielzeug vertraut gemacht und lernen die Bedeutsamkeit der motorischen Entwicklung vom Baby bis zum Schulkind kennen.

Daran anschließend werden Sie mit den Kindern die Bewegungsspiele entdecken.

**Dauer:** 6 Termine à 1 ½ Stunden  
mittwochs von 18.00 – 19.30 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Jugendbüro Meßstetten  
Skistr. 39  
nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Diasporahaus Bietenhausen e. V.  
Tel.: 07471/2506

**„Streiten ist nicht schwer!!!  
Konflikte lösen dagegen sehr???”  
Konfliktlösungsstrategien für junge Familie mit Kindern von 0 - 3 Jahren und älter**

Anhand von unterschiedlichen Kommunikationstheorien werden umsetzbare Lösungen für alltägliche Konflikte in jungen Partnerschaften und Familien erarbeitet und eingeübt.

Mit Rollenspielen und Übungen geben wir Ihnen einen Einblick, wie Konflikte entstehen und wie sie gelöst werden können.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden  
donnerstags von 18.00 – 19.30 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Jugendbüro Meßstetten  
Skistr. 39  
nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Diasporahaus Bietenhausen e. V.  
Tel.: 07471/2506



## Kurs 14

### „Wenn Eltern Kraft und Mut verlieren“ Für Eltern mit pubertierenden Jugendlichen

Die Jungen und Mädchen lassen sich nichts mehr sagen. Sie kommen heim, wann sie wollen, schwänzen die Schule, verbarrikadieren sich im Zimmer und abgesehen von lauten Streitereien gibt es keinen Kontakt zwischen Eltern und ihrem Kind. Die Eltern haben scheinbar den Platz und die Bedeutung in der Familie verloren, geben auf, ziehen sich zurück und resignieren.

Die Abende sollen Wege aufzeigen die „Elterliche Präsenz“ wieder zu erlangen. Es geht darum, wieder in den Ring zu steigen, ohne sich in Machtkämpfe zu verstricken oder diese gewinnen zu müssen, sondern neue Beziehungen zu gestalten durch verstärktes Engagement, um im Leben der Jugendlichen wieder eine angemessene Rolle zu spielen. Neben der Vorstellung des Modells „Elterliche Präsenz“, werden gewaltfreie Wege auch praktisch vermittelt und geübt.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden  
dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Jugendhilfezentrum Balingen  
Jakob-Beuter-Str. 10  
nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Diasporahaus Bietenhausen e. V.  
Tel.: 07471/2506



## Kurs 15

### „Auf die Stärke bauen“ Fähigkeiten wecken statt Probleme wälzen

Wenn Kinder Probleme haben oder machen, fehlen Ihnen manchmal einfach nur ein paar erlernbare Fähigkeiten. Der Blick weg vom problematischen Verhalten zur erwünschten und erlernbaren Fähigkeit zeigt Eltern und ihren Kindern einen vielleicht freudvolleren Weg.

Mit Hilfe des „Ich schaff’s“- Konzepts wird in dem Kurs ein 15-Schritte Programm vorgestellt und Mut zum Ausprobieren gemacht.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden  
dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Jugendhilfezentrum Balingen  
Jakob-Beuter-Str. 10  
nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Diasporahaus Bietenhausen e. V.  
Tel.: 07471/2506

## „Elterntaining“

Die Gefühle der Kinder verstehen - verständnisvoll zuhören - die eigenen Gefühle erkennen und zeigen - wissen, wie Kinder lernen - konsequentes Verhalten - Grenzen setzen.

Das sind einige Stichworte und schon oft gehörte Zauberformeln aus dem Ratgeber-Dschungel. Nur funktioniert Erziehung nicht nach dem Rezeptblock, sondern durch praktisches Tun und Ausprobieren. Damit Ratschläge nicht erschlagen und entmutigen, wird neben Wissensbausteinen auch in Rollenspielen praktisches Verhalten ausprobiert und geübt. Spaß ist dabei nicht ausgeschlossen.

**Dauer:** 15 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Jugendhilfezentrum Balingen  
Jakob-Beuter-Str. 10  
nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Diasporahaus Bietenhausen e. V.  
Tel.: 07471/2506



## „Kreativ spielen - spielend lernen - liebevoll fördern“

## Spielgruppen für Kleinkinder von 1 - 2 Jahren mit Mutter oder Vater

In den ersten Lebensjahren erwirbt ein Kind die Grundlagen seiner körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten. Kinder brauchen deshalb eine liebevolle Förderung, um sich optimal entfalten zu können und die Möglichkeit zur Weiterentwicklung dieser Fähigkeiten durch die Begegnung mit anderen Kindern und Erwachsenen. Je früher damit begonnen wird, desto besser. Kleine Kinder sind sehr neugierig. Sie wollen viel entdecken, erfahren und wissen. Durch verschiedene Impulse im Spielen, Fühlen, Schmieren, Matschen, Klatschen, Hören, Springen, Toben wollen wir gemeinsam lernen und diese Erfahrungen erleben und so die Welt auf die unterschiedlichsten Arten entdecken. Die Eltern bekommen Anregungen und Ideen, wie Sie mit ihren Kindern spielen, singen, tanzen und lachen können. Die Kinder lernen ihre ersten Freundinnen und Freunde kennen und erfahren neue Bewegungs-, Spiel- und Lernmöglichkeiten in einer Gruppe. Alle Themen, die sich aus dem Leben mit Kindern ergeben, können gemeinsam besprochen werden.

**Dauer:** 8 Termine à 1 Stunde  
mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Volkshochschule Balingen  
Wilhelmstr. 36

**Kosten:** 49 Euro

**Kontakt:** Volkshochschule Balingen  
Tel.: 07433/90800

## Kurs 18

### „Babyschwimmen - Wassergewöhnung“ Für Babys ab 5 Monate

Wassergewöhnung für Babys ist eine Form intensiver Mutter/Vater-Kind-Gymnastik im Wasser, die die motorische, geistige und soziale Entwicklung des Kindes fördert. Das Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit, hat eine positive Auswirkung auf die Atmung und das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskulatur und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Im Vordergrund stehen die Freude des Babys, sich im Wasser zu bewegen und der enge Körperkontakt zu den Eltern. Der Kurs soll eventuelle Ängste vor dem Wasser nehmen und das Kind soll lernen mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen

**Dauer:** 12 Termine à ½ Stunde  
montags von 15.30 – 16.00 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Eyachbad Balingen  
bei der Stadthalle

**Kosten:** 62 Euro

**Kontakt:** Volkshochschule Balingen  
Tel.: 07433/90800



Spaß am Wasser

## Kurs 19

### „Babymassage ab der 6. Lebenswoche bis zum 4. Lebensmonat“

Der Babymassagekurs ist ein Angebot an Eltern mit ihrem Baby ab der 6. Lebenswoche bis Ende des 4. Monats. Im Kurs bekommen die Eltern praktische Anleitung für die als tägliches Ritual zu Hause auszuführende Babymassage.

Die Eltern erleben in diesem Kurs intensiv die Nähe zu ihrem Kind, bekommen Anregungen, wie sie die Signale, die Körpersprache ihres Babys besser verstehen können und erfahren etwas über die Wichtigkeit von Rhythmus und Ritualen für Babys.

Ein wichtiger Schwerpunkt des Kurses ist auch die Vermittlung der Entwicklung der verschiedenen Sinne. Wann können Babys wie sehen, hören, riechen, schmecken und spüren, wie kann ich als Mutter oder Vater günstige Sinnesreize und für die Entwicklung förderliche Impulse geben und wo besteht die Möglichkeit einer Reizüberflutung mit welchen Konsequenzen für das Kind?

In einer kleinen Spieleinheit zu Beginn einer jeden Kursstunde gibt es Anregungen für erste Spiele (Fingerspiele, Schaukelspiele, Lieder...) und nebenbei erfolgt Unterstützung und Anleitung zum Babyhandling.

Regelmäßig ergeben sich auch Gespräche über aktuelle Themen bzw. Probleme, die gerade im Leben mit dem Baby auftauchen (Schlafprobleme, Ernährungsfragen, Hautauffälligkeiten, Zahnungsbeschwerden, etc.).

**Dauer:** 5 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** Mittwoch, 10.09.2008

**Ort:** Hebammenpraxis Hechingen  
Schlossackerstr. 43

**Kosten:** 50 Euro

**Kontakt:** Kath. Bildungswerk Zollernalbreis e. V.  
in Kooperation mit dem Dekanat  
Zollern  
Tel.: 07471/960260  
Mail: [hebammenpraxis.hechingen@web.de](mailto:hebammenpraxis.hechingen@web.de)



## Kurs 20

### „Babymassage“

#### Anregung und Entspannung für Babys

Der Kurs richtet sich an Eltern mit ihrem Baby ab der sechsten Lebenswoche bis Ende des 4. Monats. Neben der praktischen Anleitung für die Babymassage bekommen die Eltern

- Anregungen, wie sie die Bedürfnisse und die Körpersprache ihres Babys besser verstehen können
- Informationen über die Entwicklung der Sinne und förderliche Impulse
- Anregungen für erste Spiele
- Die Möglichkeit zum Austausch über aktuelle Themen und Probleme

**Dauer:** 6 Termine à 1 ½ Stunden  
1 x pro Woche von 10.00 – 11.30 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Praxis LICHTBLICK Jungingen  
Killertalstr. 6

**Kosten:** 50 Euro

**Kontakt:** Kath. Bildungswerk Zollernalbreis e. V.  
in Kooperation mit dem Dekanat  
Zollern  
Tel.: 07477/151457  
Mail: [info@lichtblick-jungingen.de](mailto:info@lichtblick-jungingen.de)

## Kurs 21

### „Die psychomotorische Entwicklung Ihres Babys“

Bewegung ist für Babys der Schlüssel zur Welt. Über das Medium Bewegung lernen sie ihre Umwelt, die Menschen um sie und sich selbst kennen. Die Grundsteine für die weitere geistige, sprachliche und psychische Entwicklung des Kindes werden in der motorischen Entwicklung gelegt.

Wie die psychomotorische Entwicklung verläuft und wie sie unterstützt werden kann, wird an 4 Themenabenden verdeutlicht:

1. Verlauf der motorischen Entwicklung
2. Motorik und Denken
3. Motorik und Sprache
4. Motorik und psychische Entwicklung

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Therapeutikum der KBF Mössingen  
Ulrichstr. 97  
Gewerbegebiet Schlattwiesen

**Kosten:** 75 Euro

**Kontakt:** Therapeutikum der KBF  
Tel.: 07473/9240512  
Mail: [therapeutikum@kbf.de](mailto:therapeutikum@kbf.de)



**ICH MÖCHTE LERNEN:**

dir Halt geben,  
dich aber nicht zwingen;

dir Stütze sein, dich aber nicht  
hemmen;

dir Hilfe sein, dich aber nicht  
abhängig machen;

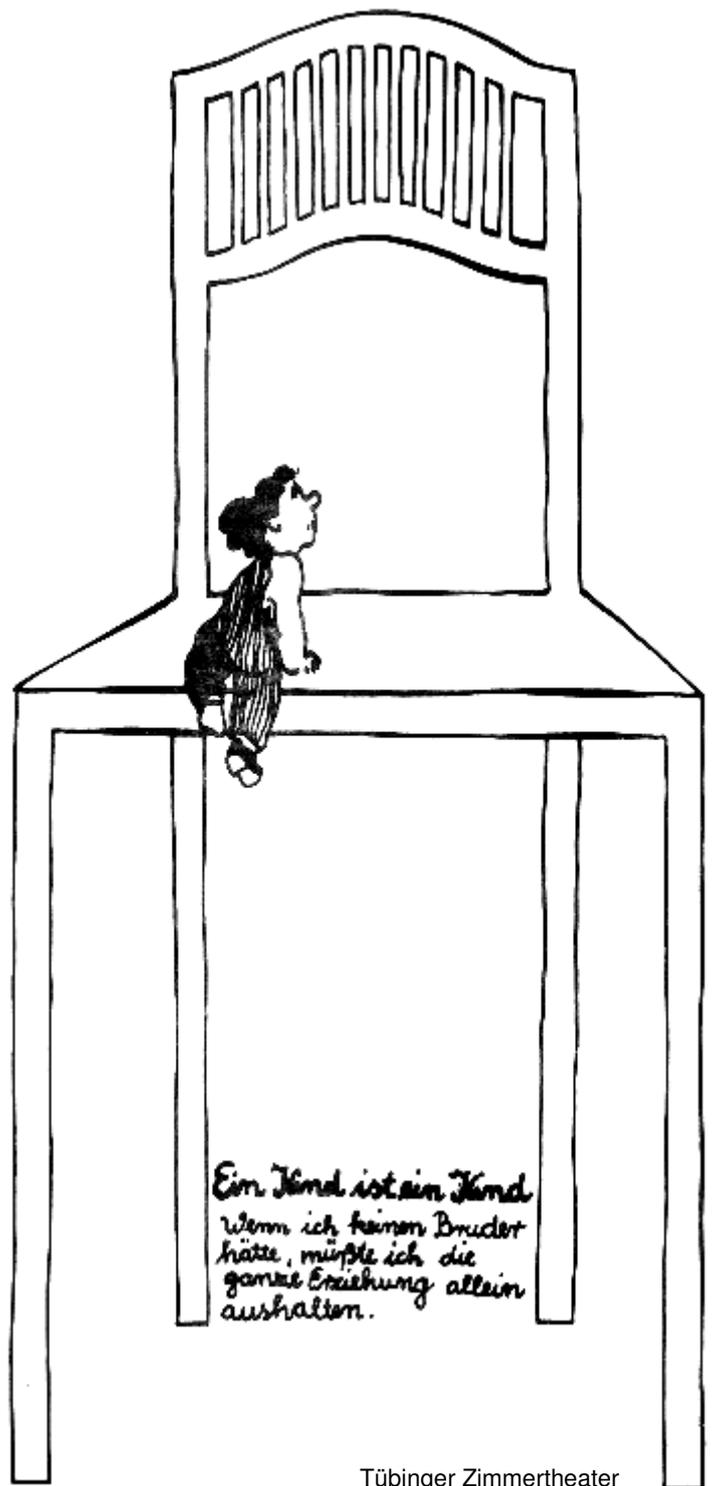
dir nahe sein, dich aber nicht  
einengen;

dir Raum geben, dich aber nicht  
ängstigen;

dir Geborgenheit geben, dich aber  
nicht festhalten.

Ich möchte lernen, für dich  
dazusein, damit du wachsen kannst.

*M Feigenwinter*



Tübinger Zimmertheater

## Kurs 22

### „Entspannung für Eltern und Babys“

Das Leben mit einem neuen Familienmitglied ist oft anstrengend. Spannung und Stress wirken sich negativ auf die Familie und das Kind aus. Nicht nur Familien mit „unruhigen Babys“ oder „Schreibabys“ profitieren von diesem Angebot.

6 Termine zum Kennenlernen und Einüben von entspannenden Verhaltensweisen und Methoden.

**Dauer:** 6 Termine à 1 Stunde

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Therapeutikum der KBF Mössingen  
Ulrichstr. 97  
Gewerbegebiet Schlattwiesen

**Kosten:** 75 Euro

**Kontakt:** Therapeutikum der KBF  
Tel.: 07473/9240512  
Mail: [therapeutikum@kbf.de](mailto:therapeutikum@kbf.de)



## Kurs 23

### „Der Start in unser Familienleben“

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der praktischen Gestaltung des Familienalltags nach der Geburt des Babys bis ins Kleinkindalter. Die vier Themeneinheiten widmen sich der Bedeutung von Strukturen und Alltagsregelungen, des grundsätzlichen Erziehungshaltens, förderlichen Kommunikationsmustern sowie Anregungen zum gemeinsamen Spiel.

1. Termin:

Erziehung wagen – Orientierungskurs durch den Erziehungsdschungel

2. Termin:

„Nochmal! Nochmal! Nochmal!“ – Weshalb Tagesstruktur und Rituale so wichtig sind

3. Termin:

„Habt ihr heute nur gespielt?“ – Spielen ist Arbeit! Warum ist Spielen so wichtig?

4. Termin:

Der Ton macht die Musik – gewaltfreie Sprache, Sprachförderung

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** nach Absprache

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Haus Nazareth Sigmaringen  
Tel.: 07571/7203-136 oder  
Tel.: 07571/7203-133

## Kurs 24

### „Eltern sein - was verändert sich für uns?“

Für Eltern beginnt mit der Geburt Ihres Säuglings immer auch ein neuer Lebensabschnitt. Wir laden sie ein, sich in vier Themeneinheiten kreativ mit Ihrer Stärke als Eltern auseinander zu setzen. Schwerpunkte sind: Was wir unserem Kind für seinen Lebensweg mitgeben: Gesetzmäßigkeiten und Herkunftsfamilie, Eltern werden – Partner bleiben, Kommunikation in Ehe/Partnerschaft.

#### 1. Termin:

Was gebe ich meinem Kind heute mit, damit es morgen bestehen kann?

#### 2. Termin:

Wie stelle ich mir meine Familie vor und wie läuft es tatsächlich?

#### 3. Termin:

Was ist mit mir? Eltern werden, Partner bleiben.

#### 4. Termin:

Miteinander reden – geht das noch?

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** nach Absprache

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Haus Nazareth Sigmaringen  
Tel.: 07571/7203-136 oder  
Tel.: 07571/7203-133



## Kurs 25

### „Breiter angelegter Elternkurs“ Familie (er-)leben

Wir bieten Ihnen keine weiteren Erziehungsrezepte aus der bereits bestehenden Vielfalt an, sondern wollen mit Ihnen gemeinsam die Elternrolle anhand verschiedener Methoden sowie aus verschiedenen Perspektiven betrachten und bearbeiten.

Das Ziel dieses Seminars ist, dass Sie Stärkung, Sicherheit und neue Impulse in Ihren Familienalltag integrieren können. Mit jeweils zwei Einheiten zu den Themen „Eltern sein – Ehepartner bleiben“, „Miteinander reden“, „Großeltern“, „Geschwisterkonstellationen“, „Teenager in der Familie“ und „Erziehung im Alltag“ ist dieser Kurs insbesondere für Mehrfacheltern geeignet.

**Dauer:** 6 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** nach Absprache

**Kosten:** 40 Euro

**Kontakt:** Haus Nazareth Sigmaringen  
Tel.: 07571/7203-136 oder  
Tel.: 07571/7203-133



Kurs 26

## Allgemeine Kurse Nr. 26 - 29

Für Eltern mit einem Kind unter 3 Jahren und älteren Kindern in der Familie. Die Kurse wenden sich vor allem an Eltern, die sich auch mit den Erziehungsthemen der älteren Kinder befassen möchten.

- 26** Starke Eltern – Starke Kinder! Balingen
- 27** Triple P – nach  
Positives Erziehungsprogramm! Absprache
- 28** Kess – kooperativ, ermutigend, Albstadt  
sozial, situationsorientiert  
erziehen!
- 29** Kess – kooperativ, ermutigend, Hechingen  
sozial, situationsorientiert  
erziehen!



„Nicht wie der Wind weht,  
sondern wie die Segel gesetzt sind  
darauf kommt es an.“

## „Starke Eltern – Starke Kinder“ Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes

Der Kurs für alle Eltern, die über sich, ihre Werte und Ziele nachdenken, zu ihrem Kind eine positive Grundhaltung und Beziehung aufbauen und sie ohne Gewalt erziehen wollen.

Ziele:

- Stärkung des Selbstvertrauens der Eltern
- Aufbau einer guten Eltern-Kind-Beziehung und Verbesserung der Kommunikation in der Familie
- Vorbeugung psychischer und physischer Gewalt
- Eltern werden sich darüber klar, welche Werte ihnen wichtig sind, welche Ziele sie bei der Erziehung ihres Kindes haben, und lernen, diese als Botschaften an die Kinder weiter zu geben
- Kinder werden in die Entscheidungen des Familienalltags einbezogen, so dass sie auch Mitbestimmungs- und Gestaltungsmöglichkeiten haben
- Regeln werden gemeinsam besprochen und ebenso die möglichen Konsequenzen bei Nichteinhaltung

**Dauer:** 10 - 12 Termine à 2 Stunden  
montags von 20.00 bis 22.00 Uhr

**Beginn:** 20.10.2008

**Ort:** Deutscher Kinderschutzbund Balingen  
Filsenstr. 9

**Kosten:** 80 Euro für Einzelne  
140 Euro für Elternpaare  
10 Euro Arbeitsmaterial

**Kontakt:** Deutscher Kinderschutzbund Balingen  
Tel.: 07433/21212  
Mail: [info@kinderschutzbund-balingen.de](mailto:info@kinderschutzbund-balingen.de)

## „Triple P - Positives Erziehungsprogramm“

Im Triple P-Kurs lernen Eltern, wie sie sich ohne Drohen und Herumschreien durchsetzen können. Gerade bei schwierigen Kindern hat sich der Elternkurs bewährt: Streitigkeiten gehen zurück, die Kinder werden kooperativer und deutlich weniger auffällig, die Schulleistungen verbessern sich und die Eltern ziehen an einem Strang. Kurz: Das Elternsein und der Familienalltag werden schöner und stressfreier.

Die Triple P-Erziehungsstrategien sind in dem 4wöchigen Kurs leicht zu erlernen. Hilfreich sind dabei die praktischen Übungen und der Austausch mit den anderen Eltern. So kann das gelernte Erziehungswissen zuhause und unterwegs in kritischen Situationen besser umgesetzt werden. In 4 Telefonterminen unterstützt der Trainer die Eltern individuell, konkrete Erziehungsprobleme zu lösen.

Die Wirksamkeit des Triple P-Elternkurses wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

**Dauer:** 4 Termine à 2 Stunden  
montags von 20.00 bis 22.00 Uhr  
4 Telefonberatungen à 15 – 20 Min.

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Integrativer Kindergarten Balingen  
Heimlichenwasen 56  
nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kosten:** 140 Euro

**Kontakt:** Therapeutikum der KBF  
Tel.: 07473/9240512  
Mail: [therapeutikum@kbf.de](mailto:therapeutikum@kbf.de)



**kooperativ /  
ermutigend / sozial / situationsorientiert**

Geht das: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien und Ausrasten? Ohne sich in eine endlose Kette von Konflikten zu verhaken und gelassen zu sein? Immer mehr Eltern suchen nach Alternativen zu ihren Erziehungsmethoden. KESS – erziehen ist ein anerkanntes Elterntraining. Die Grundprinzipien dieses Kurses sind

*Kinder verstehen! Ermutigen! Grenzen setzen!  
Kinder zur Mitwirkung gewinnen!*

Wie dies partnerschaftlich, demokratisch und respektvoll funktionieren kann, versucht der Kurs zu vermitteln.

Der Kurs wendet sich vor allem an Eltern mit Kindern zwischen 2 und 10 Jahren.

### in Albstadt

Kurs 28

**Dauer:** 5 Termine à 2 ½ Stunden  
dienstags von 19.30 – 22.00 Uhr

**Beginn:** 23. September 2008

**Ort:** Marienheim Albstadt-Ebingen  
August-Sauter-Str. 21

**Kosten:** 40 Euro für Einzelne  
70 Euro für Paare  
Dieser Kurs wird vom Diözesanen Bildungswerk unter dem Motto „Familie ist Zukunft“ gefördert.

**Kontakt:** Kath. Bildungswerk Zollernalbkreis e. V.  
Tel. 07433/20251

### in Hechingen

Kurs 29

**Dauer:** 5 Termine à 2 ½ Stunden  
jeweils 20.00 – 22.30 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Bildungshaus St. Luzen Hechingen  
Klostersteige 6

**Kosten:** 50 Euro für Einzelne  
80 Euro für Paare

**Kontakt:** Bildungshaus St. Luzen  
Tel.: 07471/93410



## Spezialkurse Nr. 30 bis 42

### Besondere Lebenssituationen

Geeignet für Eltern mit Kindern von 0 – 17 Jahren, die in einer bestimmten Lebenssituation Unterstützung wollen.

- |           |   |                           |
|-----------|---|---------------------------|
| <b>30</b> | Streiten ist nicht schwer!<br>Konflikte lösen dagegen sehr? | Albstadt u.<br>Meßstetten |
| <b>31</b> | Wenn Eltern Kraft und Mut verlieren!                        | Balingen<br>u. Absprache  |
| <b>32</b> | ...und wir dachten wir bleiben ein Leben lang zusammen!     | Balingen                  |
| <b>33</b> | Drei brauchen mehr als Zwei!                                | Hechingen<br>u. Absprache |
| <b>34</b> | Das Wunder Baby!  | Hechingen<br>u. Absprache |
| <b>35</b> | LandArt – Wochenende für Alleinerziehende!                  | Hechingen                 |
| <b>36</b> | ADSH – Hilfen für Familien!                                 | nach<br>Absprache         |
| <b>37</b> | Mein Bruder ist anders -<br>meine Schwester ist behindert!  | nach<br>Absprache         |
| <b>38</b> | Der etwas andere<br>Tupperabend!                            | nach<br>Absprache         |
| <b>39</b> | Allein erziehen!  | nach<br>Absprache         |
| <b>40</b> | Ohne Moos nix los!  | nach<br>Absprache         |
| <b>41</b> | Gewalt in der Familie!                                      | nach<br>Absprache         |
| <b>42</b> | Trennung und Scheidung!                                     | nach<br>Absprache         |

### „Streiten ist nicht schwer!!! Konflikte lösen dagegen sehr???” Konfliktlösungsstrategien für Familien

So lange man sich versteht, klappt es meist auch mit dem Streiten und sich Versöhnen.

Schwieriger jedoch wird dies bei drohender Trennung oder gar Scheidung. Hier scheinen plötzlich andere Regeln zu gelten.

Diese Lebenssituation kann unzufrieden stimmen, hilflos machen und löst Verlustängste, besonders bei Kindern aus. Diese Verunsicherung prägt das Familienleben und wird zur Zerreißprobe.

Anhand von unterschiedlichen Kommunikationstheorien werden umsetzbare Lösungen für Konflikte in Partnerschaften und Familien erarbeitet und eingeübt.

Mit Rollenspielen und Übungen geben wir Ihnen einen Einblick, wie Konflikte entstehen und wie sie beispielhaft gelöst werden können.

**Dauer:** 6 Termine à 1 ½ Stunden  
donnerstags von 18.00 – 19.30 Uhr  
**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Jugendbüro Meßstetten  
Skistr. 39  
nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kontakt:** Diasporahaus Bietenhausen e. V.  
Tel.: 07471/2506



## Kurs 31

### „Wenn Eltern Kraft und Mut verlieren“ Für Eltern mit pubertierenden Jugendlichen

Die Jungen und Mädchen haben zu Hause allein das Sagen. Sie kommen heim, wann sie wollen, essen wann sie wollen, schwänzen die Schule, verbarrikadieren sich im Zimmer. Die Streits eskalieren und am Ende werden die Eltern mit Gewalt bedroht oder geschlagen. Sie haben scheinbar den Platz und die Bedeutung in der Familie verloren, geben auf, ziehen sich zurück und resignieren. Umgedreht sind die Ohnmachtgefühle der Eltern oft Anlass zu körperlichen Gegenschlägen gegenüber den Jugendlichen, womit die familiäre Gewalt sich weiter nach oben schraubt.

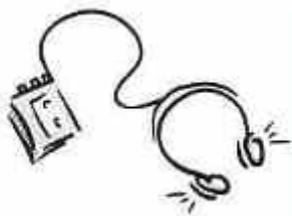
Die Abende sollen Wege aufzeigen die „Elterliche Präsenz“ wieder zu erlangen und aus der Gewaltdynamik auszusteigen. Es geht darum, wieder in den Ring zu steigen, ohne sich in Machtkämpfe zu verstricken oder diese gewinnen zu müssen, sondern neue Beziehungen zu gestalten durch verstärktes Engagement, um im Leben der Jugendlichen wieder eine angemessene Rolle zu spielen. Neben der Vorstellung des Modells „Elterliche Präsenz“ werden gewaltfreie Wege auch praktisch vermittelt und geübt.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden  
dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Jugendhilfezentrum Balingen  
Jakob-Beuter-Str. 10  
nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kontakt:** Diasporahaus Bietenhausen e. V.  
Tel.: 07471/2506



Nachdenken über  
Kinder und sich selbst

## Kurs 32

### „... und wir dachten, wir bleiben ein Leben lang zusammen“ Menschen in Trennungs-/ Scheidungssituationen

*„Am Anfang gehören alle Gedanken der Liebe.  
Später gehört dann alle Liebe den Gedanken“  
Albert Einstein*

Am Anfang war es anders gedacht – Träume einer gemeinsamen Zukunft, eines gemeinsamen Lebens. Dann sind Entwicklungen eingetreten, die sich nicht vereinbaren lassen mit einer zufriedenen und dauerhaften Partnerschaft. Der Weg geht auseinander.

Die Trennung von einem vertrauten und geliebten Menschen ist ein einschneidendes Erlebnis. Es tut weh, zerstört alle Träume, reißt uns heraus aus gewohnten, lieb gewonnenen Bahnen, erschüttert vielleicht sogar unsere Grundüberzeugungen und lässt einen Scherbenhaufen mit verletzten Gefühlen, Ängsten, Fragen und Selbstzweifeln zurück.

Die Veranstaltung möchte Mut machen, die Trennung als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung zu verstehen und das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten zu stärken.

**Dauer:** 5 Termine à 2 ½ Stunden  
donnerstags von 19.00 – 21.30 Uhr

**Beginn:** 16.10.2008  
23.10.2008  
06.11.2008  
13.11.2008  
27.11.2008

**Ort:** Kath. Gemeindehaus  
Balingen-Frommern  
St.-Paulus-Str. 2

**Kontakt:** Kath. Bildungswerk Zollernalbkreis e. V.  
Tel.: 07433/20251

## Kurs 33

### „Drei brauchen mehr als zwei“ Geld einteilen und sparen, Verschuldung vermeiden

Das Einkommen ist fast immer zu niedrig und die alltäglichen Kosten steigen kontinuierlich an. Die Einteilung des Taschengeldes für die Kinder und die Unterstützung ihrer Aktivitäten (Freizeit und Schule) muss bewerkstelligt werden. Wer kennt diesen finanziellen Druck im Nacken nicht! Diese Lebenssituation kann unzufrieden stimmen, hilflos machen und Existenzängste auslösen. Verunsicherung prägt das Familienleben.

Diese Tatsache ist besonders prekär für Menschen, die ein geringes Einkommen haben, sich in Ausbildung befinden, Bezug von Leistungen nach SGB II (Hartz IV) oder SGBXII erhalten und noch eine Familie zu versorgen haben.

An ihrem Einkommen und an den heutigen Kosten können wir nichts ändern. Doch wie Sie diese finanzielle Lebenssituation angehen und verbessern können, wird Inhalt dieses Kurses sein.

Schwerpunktt Themen werden sein:

- Privatin solvenz
- Hartz IV
- Versicherungen
- Haushaltsführung
- Vertragsrecht
- Grundlagen der Schuldenprävention



**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden  
donnerstags von 19.00 – 20.30 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Jugendhilfzentrum Balingen  
Jakob-Beuter-Str. 10  
nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kontakt:** Diasporahaus Bietenhausen e. V.  
Tel.: 07471/2506



## Kurs 34

### „Das Wunder Baby – ein kleines Geschöpf erblickt die Welt“

**Lachen, Plappern, Weinen und Strampeln  
– die „Sprache“ des Babys erkennen und verstehen**

Für junge Eltern (unter 18 Jahren) und Allein-erziehende (bis 25 Jahren) mit Kindern zwischen 0 - 3 Jahren.

Unter belastenden Lebensumständen wie allein erziehend oder Elternschaft in jungen Jahren ist es eine besondere Herausforderung, den ständig wiederkehrenden körperlichen und emotionalen Bedürfnissen der Säuglinge und Kleinkinder gerecht zu werden, ohne die eigenen Bedürfnisse ganz zu vernachlässigen. Damit dieser Balanceakt besser gelingen kann, ist es wichtig zu wissen, wie Babys lernen und wie sie sich mitteilen.

Inhalte der vier Abende sind:

- Leben heißt lernen vom 1. Tag an: Kinder erfahren die Welt durch die Kommunikation mit ihren Eltern.
- Wie sagt mir mein Baby wie es ihm geht? Feinzeichen sehen und verstehen
- Elterliche Aufgaben: versorgen, schützen, fördern

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden  
donnerstags von 18.30 – 20.00 Uhr

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Jugendhilfzentrum Klösterle Hechingen  
Gutleuthausstr. 26  
nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kontakt:** Diasporahaus Bietenhausen e. V.  
Tel.: 07471/2506



## Kurs 35

### „LandArt“

#### Wochenende für allein erziehende Frauen

Die Natur ist seit jeher ein wunderbarer Ort der Erholung und Erneuerung. Mit Hilfe von LandArt führt sie uns mit ihrem Farben- und Formenreichtum wieder an unsere schöpferischen Quellen und damit zu unserer Lebensfreude zurück. Wir werden aus den Schätzen der Natur Kunstwerke schaffen, die wir an ihrem Ort zurücklassen.

Wenn Kinder vertieft spielen oder bauen, nehmen sie die Welt um sich herum nicht mehr wahr, Zeit ist vergessen und das Tun geht wie von selbst: Sie sind im schöpferischen Zustand, im „Flow“ (engl. Fließen) und dieser Zustand ist das Geheimnis von Glück.

Diesen Flow-Zustand werden wir an diesem Wochenende wieder wachrufen, mit allem, was die Natur zu bieten hat. Für LandArt braucht es keinerlei künstlerische Vorkenntnisse. Bei anhaltendem Regen gibt es als Alternativprogramm „Meditatives Malen“.

Dabei werden vielfältige Gelegenheiten geboten, im Austausch wertvolle Informationen über Erziehung, Bewältigung des Familienalltags, rechtliche Fragen, unterstützende Institutionen... zu erhalten.

Mit Kinderbetreuung für Kinder von 3 – 12 Jahren.

**Dauer:** Wochenende  
**Beginn:** Freitag, 24.10.2008 um 18.00 Uhr -  
Sonntag, 26.10.2008 um 14.00 Uhr

**Ort:** Bildungshaus St. Luzen Hechingen  
Klostersteige 6

**Kontakt:** Bildungshaus St. Luzen Hechingen  
Tel.: 07471/93410



## Kurs 36

### „ADHS - Hilfen für Familien“

Familien mit Kindern, bei denen eine Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) festgestellt wurde oder bei denen eine solche vermutet wird, stehen oft unter großem Druck: der Alltag zuhause ist anstrengend, es kommt zu Problemen in Kindergarten und Schule. Häufig sehen sich die Eltern mit vielfältigen, ganz unterschiedlichen Ratschlägen konfrontiert. Der Kurs soll Hilfe geben, für eine positive Erziehung sowie passende Betreuung, gute Förderung und Therapie für die Kinder zu finden.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden  
**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Integrativer Kindergarten Balingen  
Heimlichenwasen 56  
Nach Absprache auch andere Veranstaltungsorte möglich

**Kontakt:** Therapeutikum der KBF  
Tel.: 07473/9240512  
Mail: [therapeutikum@kbf.de](mailto:therapeutikum@kbf.de)



**„Mein Bruder ist anders -  
Meine Schwester ist behindert“  
Hilfen im Umgang mit den Veränderungen  
in Familien mit behinderten oder von  
Behinderung bedrohten Kindern**

Das Zusammenleben mit einem behinderten Kind stellt Eltern vor große Aufgaben. Aber auch andere Familienmitglieder müssen sich auf das Zusammenleben mit einem behinderten Kind einstellen.

Was dies insbesondere für Geschwisterkinder bedeutet und wie sie im Umgang mit der Situation unterstützt werden können, wird in diesem Kurs thematisiert.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden  
**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** Therapeutikum der KBF Mössingen  
Ulrichstr. 97  
Gewerbegebiet Schlattwiesen

**Kontakt:** Therapeutikum der KBF  
Tel.: 07473/9240512  
Mail: [therapeutikum@kbf.de](mailto:therapeutikum@kbf.de)



**Der etwas andere „Tupperabend“  
Schnupperabende für Menschen in besonderen Lebenslagen**

Sie leben in einer schwierigen familiären Lebenssituation und wollen sich mit Menschen, die Sie kennen und die ähnliche Probleme haben im Rahmen eines Themenabends austauschen? Laden Sie diese zu sich nach Hause ein, ab 6 Teilnehmern kommen wir gerne zu Ihnen. Bei weiterem Interesse besteht zudem die Möglichkeit, die angesprochenen Themen an bis zu drei weiteren Abenden zu vertiefen. Die einladende Familie erhält als Dankeschön einen Erziehungsratgeber. Sie können zwischen folgenden Themen wählen:

- „Allein erziehen - mir wächst der Haushalt über den Kopf“: Was Familienmanager/Innen alles leisten sollen und wie sich Alltagsorganisation, Haushaltsführung und Erziehung tatsächlich unter einen Hut bringen lassen.
- „Jetzt erst recht – auch alleine bin ich stark“: Was tun, wenn der andere Elternteil im Alltag fehlt? Selbstbewusst Mutter/Vater sein, neue Chancen erkennen und nutzen.
- „Ohne Moos nix los“: Wenn Ihnen die Kosten über den Kopf wachsen, gilt es genau hinzusehen, wo im Haushalt Geld eingespart werden kann und ob alle Einnahmelmöglichkeiten ausgeschöpft sind.
- „Immer Ärger mit dem/der Ex“: Miteinander Eltern sein gestalten – wie es gelingen kann, trotz Trennung gute Eltern zu bleiben und Eskalationen zu vermeiden.
- „Manchmal könnte ich einfach ausrasten“: Wer als Kind selbst Gewalt erfahren hat, gibt diese oft ungewollt an seine Kinder weiter. Auswege aus der Endlosschleife Gewalt.

**Dauer:** 4 Termine  
**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** nach Absprache

**Kontakt:** Haus Nazareth Sigmaringen  
Tel.: 07571/7203-136 oder  
Tel.: 07571/7203-133



Kurs 39

## „Allein erziehen“ Gesprächsnachmittage für allein erziehende Mütter und Väter

Alleinerziehung stellt besondere Anforderungen. Dieses Seminar bietet allein erziehenden Müttern und Vätern Hilfestellung und Information in ihrer besonderen Lebenssituation.

Themen:

- „Jetzt erst recht – auch alleine bin ich stark!“ Was tun, wenn der andere Elternteil im Alltag fehlt – selbstbewusst Mutter und Vater sein – neue Chancen erkennen und nutzen!
- „Mein gutes Recht!“ Informationen über Unterstützungsangebote, Möglichkeiten zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, finanzielle und rechtliche Fragen.
- „Eltern bleiben Eltern.“ Gestaltung von Besuchskontakten, Trennung aus der Sicht des Kindes. Wieder ins Gespräch kommen mit dem/der Ex.
- „Spiel und Spaß.“ Ein bunter Nachmittag mit Anregungen z. B. für die Geburtstagspartie, Familienspiele usw.

Im Anschluss an jede Veranstaltung besteht die Möglichkeit des gegenseitigen Austausches bei einer Tasse Kaffee, Kinderbetreuung bei Bedarf.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** nach Absprache

**Kontakt:** Haus Nazareth Sigmaringen  
Tel.: 07571/7203-136 oder  
Tel.: 07571/7203-133

Kurs 40

## „Ohne Moos nix los!“

Arbeitslose oder gering verdienende Familien unterliegen Einschränkungen in materieller, gesundheitlicher, sozialer und kultureller Hinsicht. Das Seminar zeigt Ihnen Kompetenzen und Ressourcen auf und vermittelt praxisnahe Strategien zur Bekämpfung oder Vermeidung von Armut.

Themen:

- „Ohne Moos nix los“: Wie kann ich meine Einkommenssituation verbessern und vorhandenes Geld besser einteilen.
- Hauptsache es macht Spaß: Anregungen zur Freizeitgestaltung mit Kindern.
- Gesund Essen: Wie es gelingen kann, trotz angeschlagener Haushaltskasse Kinder einigermaßen gesund zu ernähren.
- Wie viel wert ist der Mensch? Wie es gelingen kann, persönliche und finanzielle Durststrecken zu bewältigen und aus diesen gestärkt hervor zu gehen.

Im Anschluss an jede Veranstaltung besteht die Möglichkeit des gegenseitigen Austausches bei einer Tasse Kaffee, Kinderbetreuung bei Bedarf.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** nach Absprache

**Kontakt:** Haus Nazareth Sigmaringen  
Tel.: 07571/7203-136 oder  
Tel.: 07571/7203-133



## Kurs 41

### „Gewalt in der Familie“

Manchmal könnte ich einfach ausrasten! Wer selbst als Kind Gewalt erfahren hat, gibt diese oft ungewollt an seine Kinder weiter. Wir beschäftigen uns mit Auswegen aus der Endloschleife Gewalt. Es werden Grundsätze eines gewaltfreien und förderlichen Erziehungsverhaltens vermittelt. Die Rolle von Grenzsetzung, Konsequenz, Verlässlichkeit und Kommunikation wird verdeutlicht.

Themen:

- Gewalt im Alltag: Situationen im Familienalltag zwingen scheinbar dazu, mit Gewalt zu reagieren. Worauf reagieren wir selbst aggressiv?
- Täter und Opfer: Gewalt erzeugt zwei Seiten – Täter und Opfer. Wir beleuchten beide Seiten.
- Wie es anders geht: Es gibt Alternativen zu Gewalt. Wie können diese im Familienalltag umgesetzt werden?
- Gewaltfreie Kommunikation: Wir nehmen unsere Alltagssprache unter die Lupe.

Im Anschluss an jede Veranstaltung besteht die Möglichkeit des gegenseitigen Austausches bei einer Tasse Kaffee, Kinderbetreuung bei Bedarf.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** nach Absprache

**Kontakt:** Haus Nazareth Sigmaringen

Tel.: 07571/7203-136 oder

Tel.: 07571/7203-133



## Kurs 42

### „Trennung und Scheidung“

Wenn eine Beziehung zu Ende geht, bricht für viele die Welt zusammen. Sowohl der verlassene Partner, als auch die Kinder leiden unter der Situation. Hinzu kommen häufig finanzielle und soziale Sorgen. Das Seminar beschäftigt sich damit, wie eine Trennung bewältigt und ein Neuanfang gelingen kann.

Themen:

- „...und wo bleibe ich?“ Strategien zur Alltagsbewältigung, praktische Vorschläge, Information
- „Immer Ärger mit dem/der Ex“ Gesprächsstrategien, Vermeidung/Beseitigung von Elternkonflikten
- „Getrennte Partner – gemeinsam Eltern“ Besuchskontakte, Feriengestaltung, Aufgaben- und Verantwortungsverteilung
- „Trennung aus Sicht der Kinder“ Erlebnis-, Gefühlswelt der Kinder nach der Trennung ihrer Eltern

Im Anschluss an jede Veranstaltung besteht die Möglichkeit des gegenseitigen Austausches bei einer Tasse Kaffee, Kinderbetreuung bei Bedarf.

**Dauer:** 4 Termine à 1 ½ Stunden

**Beginn:** nach Absprache

**Ort:** nach Absprache

**Kontakt:** Haus Nazareth Sigmaringen

Tel.: 07571/7203-136 oder

Tel.: 07571/7203-133

## Angebote des Kreisjugendamtes

### Allgemeiner Sozialer Dienst

Albstadt Tel. 07431/935309-0

Balingen Tel. 07433/ 92- 1419

Hechingen Tel. 07471/9327-0

### Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

Albstadt Tel. 07431/991066

Hechingen Tel. 07471/9300770

### Fachberatung für Kindertageseinrichtungen

Balingen Tel. 07433/92 - 1415

### Jugendpflege

Balingen Tel. 07433/92- 1418

### Pflegekinderfachdienst

Balingen Tel. 07433/92 - 1415



### Treffpunkte für Eltern

– regelmäßig – informativ – kostenlos –  
in Zusammenarbeit mit den Kommunen

- **Elterntreff im Hölzle**  
Langwatte 58, Albstadt-Ebingen  
Tel. 07431/56983  
dienstags 8.00 -12.00 Uhr
- **Elterntreff Tailfingen**  
Martin-Luther-Str. 20, Albstadt-Tailfingen  
Tel. 07432/170688  
freitags 8.30 – 11.30 Uhr
- **Elterntreff im Generationenhaus**  
Filsenstr. 9, Balingen  
Tel. 07433/ 9079868  
donnerstags, 9.00 – 12.00 Uhr
- **Elterntreff „Auf der Halde“ Bisingen**  
Auf der Halde 17, Bisingen  
Tel. 07476/9476-54  
montags, 13.30 -16.00 Uhr
- Elterntreff / iku-Fam-Treff  
**Interkultureller Familientreff Meßstetten**  
Ferdinand-Steinbeis-Str.15, Meßstetten  
Tel. 07431/62810  
donnerstags, 13.30 – 16.00 Uhr

### Impressum

Hrsg. Landratsamt Zollernalbkreis  
Sozialdezernat, Kreisjugendamt  
Hirschbergstraße 29  
72336 Balingen  
Telefon: 07433/92-1403  
Mail: [jugendamt@zollernalbkreis.de](mailto:jugendamt@zollernalbkreis.de)  
Internet: [www.zollernalbkreis.de](http://www.zollernalbkreis.de)  
→ Bürgerservice

Koordination:  
Brunhild Schmidt, Jugendhilfeplanung

1. Auflage, 9/2008