



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



**Der Kinderschutzbund**  
Ortsverband Bielefeld

Dieser Flyer ist in einfacher Sprache geschrieben,  
so dass ihn möglichst viele Menschen verstehen  
können.

**Herausgegeben von:**

**Stadt Bielefeld**  
Gesundheits-, Veterinär- und  
Lebensmittelüberwachungsamt

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5-9, 33602 Bielefeld

**Verantwortlich für den Inhalt:** Julia Harmsen  
**Redaktion:** Lea Schürstaedt  
**Titelfoto:** Adobe Stock/HBS  
**Stand:** Oktober 2024

**E  
BI**

**E  
BI**

## Elternkurs für Alleinerziehende: Getrennt erziehen – Eltern bestärken

[www.bielefeld.de](http://www.bielefeld.de)



**Herbst 2024**

## Elternkurs:

### Getrennt erziehen – Eltern bestärken

- Ist Ihr Alltag so anstrengend, dass Sie oftmals die Zeit mit Ihren Kindern nicht richtig genießen können?
- Schimpfen Sie viel, obwohl Sie das nicht wollen?
- Haben Sie mit Ihren Kindern immer wieder die gleichen Probleme?
- Wünschen Sie sich das anders?

#### So geht es vielen Eltern.

Deshalb bieten wir einen Eltern-Kurs an.

Mit dem Kurs wollen wir allein/getrennt erziehende Mütter und Väter unterstützen. Denn sie sind in einer besonderen Situation. Wir wollen, dass Sie wieder mehr Freude mit Ihrem Kind/Ihren Kindern haben.

Im Folgenden haben wir Infos zum Kurs für Sie.

#### Für wen ist der Kurs?

Der Kurs ist für Mütter und Väter von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren, die alleinerziehend sind/getrennt leben.

#### Was sind die Inhalte vom Kurs?

Unser Kurs basiert auf dem Kurs **Starke Eltern – Starke Kinder** vom Kinder-Schutz-Bund.

In unserem Kurs geht es um die besonderen Bedürfnisse von allein/getrennt erziehenden Eltern und ihren Kindern.

Wir sprechen auch über die traurigen Seiten der Trennung.

Wir überlegen gemeinsam, wo unsere Stärken liegen, um unsere Kinder zu unterstützen.

Wir schauen gemeinsam hin, wie wir das Verhältnis oder die Bindung von Mutter und Kind und Vater und Kind auf gesunde Weise stärken können.

#### Wie läuft der Kurs ab?

Zu Beginn des Kurses überlegen sich die Teilnehmenden:

- Was ist mir bei der Kinder-Erziehung wichtig?
- Wie war meine eigene Erziehung?
- Wie gehe ich mit meinem Kind / meinen Kindern um?

Anschließend sprechen wir über Möglichkeiten, die Kinder auch anders zu erziehen.

Wir überlegen uns gemeinsam:

- Welche Methode führt zu welchem Ziel?
- Was wollen wir erreichen?
- Welche Rechte und Pflichten haben Kinder?
- Welche Rechte und Pflichten haben wir als Eltern?

#### Wann ist der Kurs?

Es gibt 6 Treffen immer freitags von 16 bis 18 Uhr:  
**08.11.2024 | 15.11.2024 | 22.11.2024 | 29.11.2024**  
**06.12.2024 | 13.12.2024**

#### Wo ist der Kurs?

**Deutscher Kinder-Schutz-Bund –  
Ernst-Rein-Straße 53 – 33613 Bielefeld**

Während des Kurses wird es eine kostenlose Kinderbetreuung vor Ort geben.

#### Kursleiterin:

**Birgit Gollan**, Erzieherin  
und Sozialpädagogin

Bei Fragen zu den  
Inhalten des Kurses:  
Tel.: +49 176 31280955



#### Anmeldung notwendig

**Sichern Sie sich jetzt einen Platz.  
Es sind nur wenige verfügbar.**

**Lea Schürstaedt:** Telefon: 0521 51-6737  
E-Mail: lea.schuerstaedt@bielefeld.de