



Elternkurse

# Starke Eltern – Starke Kinder®

Mehr Freude mit Kindern

Kurs für Eltern von Kindern im Alter zwischen  
ca. 2 und 10 Jahren

Basiskurs: März 2012  
Aufbaukurs: Juni 2012



**EVANGELISCH-REFORMIERTE  
KIRCHGEMEINDE  
ZÜRICH-UNTERSTRASS**

Turnerstrasse 45, 8006 Zürich  
[www.kirche-unterstrass.ch](http://www.kirche-unterstrass.ch)



Stiftung Kinderschutz Schweiz  
Fondation Suisse pour la Protection de l'Enfant  
Fondazione Svizzera per la Protezione dell'Infanzia

[www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)  
[www.starkeeltern-starkekinder.ch](http://www.starkeeltern-starkekinder.ch)

## Starke Eltern – Starke Kinder®

In jeder Familie gibt es Situationen, in denen Eltern Unterstützung bei der Erziehung ihrer Kinder brauchen. Starke Eltern – Starke Kinder® hilft Ihnen, Ihre Erziehungskompetenzen zu erweitern und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Im Elternkurs – aufgeteilt in Basis- und Aufbaukurs – setzen Sie sich mit folgenden Fragen auseinander:

- Was ist mir wichtig in der Erziehung?
- Wie drücke ich meine Bedürfnisse und Gefühle aus?
- Wie kann ich besser auf mein Kind eingehen und es ermutigen?
- Wie setze ich Grenzen?
- Wie lösen wir Probleme in der Familie?

**Inhalte Basiskurs:** eigene Werte und Erziehungsziele, Bedürfnisse von Eltern/Kindern, Kommunikation, entwicklungsfördernde Verhaltensweisen.

**Inhalte Aufbaukurs:** Umgang mit Wut, Grenzen setzen, Phasen der Konfliktlösung, Strategien zur Problemlösung.

**Arbeitsweise** Kurzeinputs, Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit, praktische Übungen für den Alltag

**Kursort** ref. Kirchgemeinde Unterstrass, Turnerstrasse 45,  
8006 Zürich

**Datum** **Infoveranstaltung:** Mittwoch, 29. Februar 2012  
19.30–21.00 Uhr, gratis, keine Anmeldung erforderlich  
**Basiskurs:** Mittwoch, 14./21./ 28. März und 4. April 2012  
19.30–21.45 Uhr  
**Aufbaukurs:** Mittwoch, 30. Mai, 6./13./20. Juni 2012  
19.30–21.45 Uhr

**Kosten** Basiskurs: CHF 140.00/Paare CHF 200.00  
Alleinerziehende CHF 110.00  
Aufbaukurs: CHF 140.00/Paare CHF 200.00  
Alleinerziehende CHF 110.00  
(das Kursgeld soll kein Hinderungsgrund zur Teilnahme sein, es kann auf Anfrage reduziert werden)

**Leitung** Susanne Wigholm, Sozialdiakonin Kind+Familie der  
Kirchgemeinde Unterstrass, zertifizierte SESK-Kursleiterin

**Auskunft** Telefon 044 362 44 47 (Mi/Do)  
susanne.wigholm@zh.ref.ch

## Anmeldung Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder®

**Basiskurs:** März/April 2012

**Basis- und Aufbaukurs:** März/April und Mai/Juni 2012  
Teilnahme am Aufbaukurs setzt Basiskurs voraus

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Kinder / Alter \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und schriftlich bestätigt.  
Mindeste Teilnehmer/innenanzahl: 8 Personen. Die Anmeldung ist verbindlich.

**Anmeldefrist bis: 3. März 2012**

Einsenden an  
Susanne Wigholm  
Ref. Kirchgemeinde Unterstrass  
Turnerstrasse 45  
8006 Zürich