

Erziehungs- und Familienberatung Eichstätt  
Ostenstraße 31a  
85072 Eichstätt



## **Elternkurs: Starke Eltern Starke Kinder**

angeleitet wird der Kurs von Dr. Teresa Tillmann, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin i.A. mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie

### **SO GEHT ES VIELEN ELTERN...**

Ist Ihr Familienalltag manchmal so anstrengend, dass Sie ihn gar nicht richtig genießen können? Meckern Sie viel und klingen Sie dabei wie Ihre eigenen Eltern, obwohl Sie das eigentlich gar nicht wollen? Haben Sie in der Familie immer wieder die gleichen Konflikte und dabei das Gefühl, dass Sie nicht weiterkommen, aber dass es eigentlich auch anders gehen könnte? So geht es auch vielen anderen Eltern.

Damit wieder mehr Leichtigkeit und Freude ins Familienleben kommt, hat der Kinderschutzbund den Elternkurs *Starke Eltern – Starke Kinder* entwickelt.  
<https://sesk.de>

Was ist mir wichtig in der Erziehung? Wie gut kenne ich mich selbst? Wie kann ich mein Kind unterstützen? Wie setze ich Grenzen? Wie treffen wir Vereinbarungen? Wie lösen wir Konflikte? Das sind die Leitfaden dieses Elternkurses, der schon Tausenden von Eltern geholfen hat, besser in der Familie klarzukommen.

Im Mittelpunkt des Kurses steht der Austausch der Eltern untereinander und die gegenseitige Unterstützung.

### **Termine:**

8 Abende

Dienstags 27.02.2024, 05.03.2024, 12.03.2024, 19.03.2024, 09.04.2024,  
16.04.2024, 23.04.2024, 30.04.2024

**Uhrzeit:** von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

in den Räumen der Erziehungs- und Familienberatung Eichstätt  
kostenlos

### **Anmeldung**

Telefonisch unter 08421/8565; per Mail unter:  
[erziehungsberatung@caritas-eichstaett.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-eichstaett.de)