



Angebote in Villingen-Schwenningen

Stand: Januar 2022

<u>Kurstitel</u>	<u>Kursbeschreibung</u>	<u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u>	<u>Termine</u>
<b>Einfach lernen!</b>	Wer kennt das nicht? Schon bei der Frage: „Hast Du Hausaufgaben auf?“ bekommen Eltern Stress. Und hat man sich erst dazu gesetzt, hört man Aussagen wie: „Ich verstehe das nicht...“, das hatten wir noch nie...“ Lernen will gelernt sein, auch für Eltern. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder bei den Schularbeiten unterstützen können. Es werden praktische Übungen zum Motivieren, Begleiten ohne zu überfordern und Ängste lösen gezeigt und trainiert. Sie lernen für sich zu sorgen, um souverän und gelassen zu bleiben.	<b>Alexandra Ben,</b> Auf Herdenen 5, 78054 Villingen-Schwenningen  Tel.: 0172/7450602	Jeweils ein Kurs im <b>Frühjahr 2022</b> und ein Kurs im <b>Herbst 2022</b> .  Der Kurs umfasst drei Termine, die voraussichtlich von 19:00 bis 21:30 Uhr stattfinden werden.  Die genauen Termine sind bei der Kursleitung zu erfragen.
<b>Einfach Mama sein!</b>	Bin ich eine gute Mutter? Mache ich alles richtig? Warum schaffen es andere besser als ich? Diese und andere Fragen quälen viele Frauen. Denn nie waren die Ansprüche an das Muttersein so hoch, wie heute. Die Bandbreite der Mutter- <i>Must-have</i> -Fähigkeiten ist schier unendlich. In diesem Kurs möchte ich Müttern den Weg in eine entspannte Mutterschaft aufzeigen und klar machen, warum Frauen schnell in die Überforderung geraten. Wie sie eigene Bedürfnisse und Werte erkennen und wie ein klares „NEIN“ Leben verändern kann. Einer der Pfeiler dieses Kurses ist der gezielte Austausch zu Erziehungsthemen und Methoden. Frauen bekommen pädagogische Tipps und Techniken, um zielgerichtet mit ihren Kindern zu kommunizieren. Methoden zur Selbstreflektion und Entspannungstipps komplettieren das Angebot.	<b>Alexandra Ben,</b> Auf Herdenen 5, 78054 Villingen-Schwenningen  Tel.: 0172/7450602	Mai 2022  Der Kurs umfasst drei Termine, die voraussichtlich von 19:00 bis 21:30 Uhr stattfinden werden.  Die genauen Termine sind bei der Kursleitung zu erfragen.

<u>Kurstitel</u>	<u>Kursbeschreibung</u>	<u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u>	<u>Termine</u>
<p><b>Mütter stärken zu Beginn</b></p>	<p>Der Kurs richtet sich an Mütter, die aus bestimmten Gründen und Umständen einen schwierigen Start mit ihrem Baby hatten, z.B. aufgrund von: Risikoschwangerschaft, traumatischer Geburt, Frühgeburt, Frauen, die alleinerziehend oder Mehrlingsmutter sind. Inhaltlich wird es in dem Kurs Raum geben zum Austauschen über den erschwerten Start, zu persönlichen „wunden Punkten“, aber auch theoretische und hilfreiche praktische Anregungen zu Themen wie: Elternschaft, Selbstwahrnehmung, eigene Bedürfnisse und Entspannungstechniken. Das Ziel ist es, dass die Mütter entspannter, ermutigter und gestärkter in ihrer begonnen Elternschaft zurechtkommen.</p>	<p><b>Bernadette Arteaga</b> (Psychologin, M. Sc.) <a href="mailto:imeinklang@posteo.de">imeinklang@posteo.de</a></p>	<p><b>Online-Kurs</b></p> <p><b>Termine:</b> jeweils samstags, 05.03.2022, 12.03.2022, 19.03.2022</p> <p><b>Uhrzeit:</b> jeweils von 09.30 bis 11.00 Uhr</p>
<p><b>Alleinerziehende Väter/Mütter stärken</b></p>	<p>Der Online Kurs richtet sich an alle alleinerziehenden Mütter oder Väter, die in Ihrem Alltag kaum Zeit für sich und ihre eigenen Bedürfnisse finden und sich daher oft erschöpft oder überfordert fühlen. An den verschiedenen Abenden lernen wir unter anderem, die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen, Entspannung im Alltag möglich zu machen und der Überforderung besser standzuhalten. Der Kurs sollte auch nicht nur theoretisch verlaufen, sondern Sie selbst dazu ermutigen, Ihre eigene Situation, ihre eigenen Themen anhand kleiner Übungen besser zu erforschen.</p>	<p><b>Bernadette Arteaga</b> (Psychologin, M. Sc.) <a href="mailto:imeinklang@posteo.de">imeinklang@posteo.de</a></p>	<p><b>Online-Kurs</b></p> <p><b>Termine:</b> jeweils dienstags, 01.03.2022, 08.03.2022, 15.03.2022</p> <p><b>Uhrzeit:</b> jeweils von 20.30 bis 22.00 Uhr</p>

<u>Kurstitel</u>	<u>Kursbeschreibung</u>	<u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u>	<u>Termine</u>
<p><b>Mein Kind – Dein Kind – Unser Kind?</b></p>	<p>Trennung und Scheidung sind mittlerweile ein Massenphänomen. Dennoch ist die Bewältigung dieser schwierigen Lebenssituation ein individualisiertes Problem. Die Konflikte und Schwierigkeiten, die mit einer Trennung einhergehen, werden häufig durch das soziale Umfeld verschärft, wenn Verwandte und Freunde Partei ergreifen. Kinder und Jugendliche, die ihre Ängste und Schwierigkeiten oft indirekt artikulieren, fühlen sich vielfach ungehört und unverstanden. Der Kurs hat zum Ziel, es Eltern zu ermöglichen, in einem geschützten Rahmen Handlungsstrategien für eine getrennte Elternschaft zu entwickeln.</p>	<p><b>pro familia Beratungsstelle e.V.</b> Klosterring 11 78050 VS-Villingen</p> <p>Telefon: 07721 / 59088</p>	<p>Jeweils ein Kurs im <b>Frühsommer 2022</b> und ein Kurs im <b>Herbst 2022</b></p> <p>Ein Kurs umfasst vier Abendtermine, voraussichtlich jeweils von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr.</p> <p>Die genauen Termine sind bei der Beratungsstelle zu erfragen.</p>
<p><b>Pubertät – der ganz normale Wahnsinn</b></p>	<p>Der Kurs soll Eltern mit pubertierenden Kindern „Stärke“ vermitteln. Sie erhalten Informationen und Tipps rund um das Thema „Pubertät“ und können sich mit anderen Eltern austauschen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zum Umgang mit Regeln, Grenzen, Absprachen</li> <li>- zur Unterstützung ihres Kindes in einer schwierigen Lebensphase, insbesondere unter Corona-Bedingungen (keine Partys, wenig Sozialkontakte)</li> <li>- zum Umgang mit Alltagssorgen des Kindes</li> <li>- zur Konfliktminimierung</li> </ul>	<p><b>pro familia Beratungsstelle e.V.</b> Klosterring 11 78050 VS-Villingen</p> <p>Telefon: 07721 / 59088</p>	<p>Jeweils ein Kurs im <b>Frühjahr 2022</b> und ein Kurs im <b>Herbst 2022</b>.</p> <p>Ein Kurs umfasst vier Termine, voraussichtlich jeweils von 17.30 Uhr bis 19:00 Uhr.</p> <p>Die genauen Termine sind bei der Beratungsstelle zu erfragen.</p>

<u>Kurstitel</u>	<u>Kursbeschreibung</u>	<u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u>	<u>Termine</u>
<p><b>Bauchgefühl – dein Kurs für alle Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit mit Kind</b></p>	<p>Du bist schwanger und unter 23 Jahre alt? Dann erfährst Du in diesem Kurs Wissenswertes rund um Schwangerschaft, Geburt &amp; die erste Zeit mit Baby. „Bauchgefühl“ bedeutet viel nützliche Information, aber vor allem auch sich mit anderen auszutauschen, die sich in der gleichen Situation befinden &amp; neue Kontakte zu knüpfen. Dabei soll es nicht nur um die Schwangerschaft &amp; Vorbereitung auf die Geburt gehen, sondern auch um Fragen zu Anträgen, finanziellen Hilfen &amp; anderen Unterstützungsmöglichkeiten. Der Kurs beinhaltet sieben Gruppenabende in der Schwangerschaft &amp; einen Termin nach der Geburt. An einem Abend ist der Partner oder eine andere Vertrauensperson eingeladen mitzumachen. Außerdem ist je nach Möglichkeit und Coronalage eine gemeinsame Kreißsaalbesichtigung geplant.</p>	<p><b>pro familia Beratungsstelle e.V.</b> Klosterring 11 78050 VS-Villingen</p> <p>Telefon: 07721 / 59088</p>	<p><b>Frühjahr/Frühsummer 2022</b></p> <p>Die genauen Termine sind in der Beratungsstelle zu erfragen.</p>
<p><b>Zum ersten Mal Papa werden</b></p>	<p>Gesprächsangebot für Männer, die zum ersten Mal Vater werden. Hierbei sollen Männer unter sich die Möglichkeit haben, ihre Vorstellung in Bezug auf ihre kommende, neue Rolle, aber auch ihre Unsicherheiten und Ängste bei den Punkten Schwangerschaft, Geburt und Vater-Sein zu besprechen und entsprechende Inputs zu bekommen.</p> <p>Ziel dabei ist es, die Zeit der Schwangerschaft und Geburt mit mehr Sicherheit und Gelassenheit zu erleben und mit eben diesem Zugewinn an Sicherheit/Gelassenheit auch die neue Rolle als Vater zu finden und einzunehmen.</p>	<p><b>pro familia Beratungsstelle e.V.</b> Klosterring 11 78050 VS-Villingen</p> <p>Telefon: 07721 / 59088</p>	<p>Jeweils ein Kurs im <b>Frühjahr 2022</b> und ein Kurs im <b>Herbst 2022</b></p> <p>Ein Kurs umfasst 4 Termine, voraussichtlich von 15:00 bis 17:00 Uhr, 3x online, 1x Einzeltermin</p> <p>Die genauen Termine sind in der Beratungsstelle zu erfragen.</p>

<u>Kurstitel</u>	<u>Kursbeschreibung</u>	<u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u>	<u>Termine</u>
<p><b>ADHS-Kinder brauchen starke Eltern.</b></p> <p><b>ADHS-Elterntraining</b></p>	<p>Eltern, deren Kinder von einer ADHS betroffen sind, werden in ihrem Alltag mit deutlich erhöhten Anforderungen hinsichtlich der Betreuung und Erziehung ihrer Kinder konfrontiert. Das ADHS-Elterntraining unterstützt elterliche Kompetenzen dabei, diese besondere Lebenssituation bewältigen zu können. Das Programm umfasst sechs Einheiten zu je 150 Minuten, deren Schwerpunkte darauf beruhen, zum einen, eine Verbesserung der Familienatmosphäre zu erreichen und zum anderen Verhaltensänderungen für eine bessere Bewältigung des schwierigen Erziehungsalltags herbeizuführen. Die Inhalte orientieren sich praxisnahe am Erziehungsalltag der Familien.</p>	<p><b>Veranstalter:</b> <b>switch GbR,</b> Im Reichenbach 2, 78112 St. Georgen</p> <p><b>Veranstaltungsort:</b> switch GbR, Obere Straße 8, 78050 Villingen-Schwenningen</p>	<p><b>Termine:</b> 13.01.2022, 20.01.2022, 27.01.2022, 03.02.2022, 10.02.2022, 17.02.2022</p> <p><b>Uhrzeit:</b> von 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr</p>
<p><b>Grundkenntnisse und allgemeinen Informationen zur Gesundheit des Kindes und Kinderkrankheiten</b></p>	<p>Das Geheimnis gesunder Kinder. Dieser Kurs bietet dafür eine spezielle Familienbildung, durch Informationen über Gesundheit und Kinderkrankheiten. Was braucht ein gesundes Kind? Was braucht ein krankes Kind? Welche Anforderungen stellt es für die Familie dar? Eine Kindheit ohne Kinderkrankheiten gibt es nicht! Infekte sind jedoch wichtig und gesund. Eines steht fest: wenn ein Kind krank ist, benötigt es Hilfe! Nicht nur medizinische, um schnell wieder gesund zu werden, sondern ergänzend auch noch die richtige häusliche Pflege, damit es die Erkrankung leichter und besser verkraftet. Die Eltern bekommen viele Informationen, nützliche Tipps zur Pflege, natürliche Linderungsmöglichkeiten und praktische Anleitungen zu verschiedenen Anwendungen.</p>	<p><b>Veranstalter:</b> <b>Monika Schulz</b> und <b>Diane Fehrenbach</b> Tel.: 0172/7210314</p> <p><b>Veranstaltungsort:</b> ev. Gemeindehaus St. Petrus in VS- Villingen</p>	<p><b>Termine:</b> Mai 2022</p> <p><b>Uhrzeit:</b> 19:30 Uhr bis 22.00 Uhr</p> <p>Die genauen Termine sind bei der Kursleitung zu erfragen.</p>

<u>Kurstitel</u>	<u>Kursbeschreibung</u>	<u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u>	<u>Termine</u>
<p><b>ATTENTIONER-Programm – Training für Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen (Grundschul Kinder 2. bis 4. Klasse)</b></p>	<p>Attentioner: Trainingsprogramm für Eltern mit einem zappeligen Schulkind (ADHS)          Alter der Kinder: Grundschul Kinder aus der 2. bis 4. Klasse mit der Diagnose ADHS          Das Elterntraining Attentioner möchte Eltern helfen, das eigene Erziehungsverhalten aber auch das Verhalten des Kindes besser zu verstehen. Neben einer elterngerechten Aufklärung über Konzentrationsprobleme und zappeliges Verhalten lernen die Eltern das eigene Verhalten und das Verhalten ihres Kindes genauer zu analysieren, um gemeinsam mit der Kursleiterin an konkreten Situationen (etwa aufstehen, Zimmer aufräumen, zu Bett gehen, Aufforderungssituationen etc.) neue Verhaltensweisen zu entwickeln und zu erproben.</p>	<p><b>Veranstalter: Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (BEKJ)</b>          Frau Monika Hirt          Tel: 07721/913-7676</p> <p><b>Veranstaltungsort:</b>          BEKJ          Herdstraße 4          78050 VS-Villingen          (ggfs. online)</p>	<p><b>Termine:</b>          Frühjahr 2022</p> <p>Voraussichtlich fünfmal donnerstags, von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr und zweimal unter Einbeziehung der Kinder donnerstags von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr.</p> <p>Die genauen Termine sind bei der Kursleitung zu erfragen.</p>
<p><b>Erziehung zwischen Perfektion und Realität – Training zur Stärkung der Elternkompetenz und der Interaktion zwischen Eltern und Kind</b></p>	<p>Elternkurs – Erziehung zwischen Perfektion und Realität          Der Anspruch, der von außen auf Familien Einfluss nimmt, wird drängender. Sorgen und Gedanken der Eltern alles richtig zu machen, den Kindern einen guten Weg durch das Leben zu ermöglichen, sind präsenter denn je. Wie wirkt sich das in der kleinsten Zelle des Lebens, nämlich der Familie aus? Muss Erziehung perfekt sein? Kann Erziehung auf Augenhöhe mit dem Kind stattfinden? Kann auch Gelassenheit mit Unterstützung klarer Strukturen ein Weg sein?</p>	<p><b>Veranstalter: Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (BEKJ)</b>          Frau Monika Hirt          Tel: 07721/913-7676</p> <p><b>Veranstaltungsort:</b>          BEKJ          Herdstraße 4          78050 VS-Villingen</p>	<p><b>Termine:</b>          Herbst 2022</p> <p>Voraussichtlich dreimal donnerstags, von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr.</p> <p>Die genauen Termine sind bei der Kursleitung zu erfragen.</p>

<u>Kurstitel</u>	<u>Kursbeschreibung</u>	<u>Veranstalter und Veranstaltungsort</u>	<u>Termine</u>
<p><b>Achtsames Erleben mit Pferden</b>  <b>- pferdegestütztes Achtsamkeitstraining-</b></p>	<p>In einer Gruppe zur Ruhe kommen, sich selbst wahrnehmen zu können und Kraft zu schöpfen ist das Ziel dieses Gruppenangebots. Im Beisein der Pferde werden in der Natur sanft Übungen angeleitet und der Raum geöffnet, um mit sich und der Natur in Einklang zu kommen. Durch verschiedene Methoden und Übungen wird die Selbstwahrnehmung verbessert, die Resilienz gestärkt und die Teilnehmenden können mit neu-er Kraft und innerer Ruhe in ihren Alltag zurückkehren.</p>	<p>Therapie- und Erlebnishof  Glücksbringer  Bubenbacher Straße 17  79871 Eisenbach</p> <p>www.therapiehof.org  Johanna Laurer  0179 7907036  <a href="mailto:info@therapiehof.org">info@therapiehof.org</a></p>	<p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p>
<p><b>Stark durch Interaktion</b>  <b>-pferdegestützte Eltern-Kind-Gruppe-</b></p>	<p>Wenn besondere Situationen in den Familien dazu führen, dass Routinen verschwunden und viele Unsicherheiten in den Vordergrund gerückt sind, dann kann sich dies negativ auf das Wohlbefinden und die Beziehungen in der Familie auswirken.</p> <p>Zielgruppe  Eltern mit ihren Kindern in besonderen Lebenssituationen, mit dem Bedürfnis, die Emotionen besser regulieren zu können und die Frustrationstoleranz zu verbessern. Dabei werden die Beziehungen untereinander ebenso gestärkt, wie die eigenen Kompetenzen und das Selbstwertgefühl.</p>	<p>Therapie- und Erlebnishof  Glücksbringer  Bubenbacher Straße 17  79871 Eisenbach</p> <p>www.therapiehof.org  Lina Renard  01577 5347708  <a href="mailto:info@therapiehof.org">info@therapiehof.org</a></p>	<p>Die Termine sind beim Veranstalter zu erfragen.</p>

Sie haben Fragen zu den Stärkekursen oder möchten einen Stärkekurs anbieten?  
Dann wenden Sie sich bitte an:

Amt für Jugend, Bildung Integration und Sport  
Abteilung Jugendarbeit, Sport und Integration  
Frühe Hilfen  
Kalkofenstraße 3a  
78050 Villingen-Schwenningen  
07721/ 82-2204 oder -2206  
[fruehehilfen@villingen-schwenningen.de](mailto:fruehehilfen@villingen-schwenningen.de)