

Elternschule



Ein Forum für Elternbildung

Elternschule

Stark durch Erziehung

**Kursprogramm
2011/2012**



Zum neuen Jahresprogramm der Elternschule!

„Eltern am Anschlag“ titelte die Sonntagszeitung am 15. Mai dieses Jahres, weil immer mehr Eltern Rat bei Fachstellen und Nottelefonen suchten. Die entsprechenden Zahlen stammten aus dem Kanton Zürich – in Luzern sind sie vermutlich nicht anders. Der Umstand, dass Eltern bei Fachstellen Hilfe suchen, darf aber nicht nur darauf reduziert werden, dass sie alle "am Anschlag" sind. Niederschwellige Beratungsstellen zielen darauf ab, dass Eltern sich bereits frühzeitig Unterstützung in kritischen Entwicklungsphasen holen, noch bevor es „lichterloh brennt“. Glücklicherweise erziehen viele Eltern sehr engagiert und sind sich der Wichtigkeit ihrer Aufgaben bewusst. Sie nutzen die Beratungsangebote, weil sie ihre Kinder und Jugendlichen möglichst gut unterstützen möchten.



Die Stadt Luzern hat schon seit langem erkannt, dass **Beratungsangebote für Eltern** nicht nur wichtig, sondern unabdingbar sind. Sie hat entsprechende Initiativen unterstützt, selber Stellen geschaffen und das Angebot immer wieder angepasst und erweitert. Seit fast siebenzig Jahren gibt es den Schulpsychologischen Dienst, der immer auch Erziehungsberatungsstelle war und noch ist. Die Schulsozialarbeit, welche dieses Jahr ihr 10-jähriges Jubiläum feiern kann, ist mittlerweile gut etabliert und vielen Eltern schulpflichtiger Kinder bekannt. Die Beratungsstelle „Contact“, ursprünglich als Jugend- und Elternberatung konzipiert, wurde letztes Jahr um die Familienberatung erweitert. Für Eltern kleinerer Kinder gibt es zudem seit langem die Mütter- und Väterberatung.

Neben all diesen Beratungsstellen ist der Stadt Luzern auch die **Elternbildung** ein grosses Anliegen. Vor über dreissig Jahren wurde die Elternschule ins Leben gerufen und unterstützt seither mit ihrem vielfältigen Kursangebot Eltern und Erziehende in ihrer anspruchsvollen Aufgabe.

Voraussichtlich wird das vorliegende Elternschulprogramm das letzte in dieser Art sein. Der Markt und die Bedürfnisse der Erziehenden haben sich in den letzten Jahren verändert. In ihren Anfängen war die Elternschule praktisch das einzige Bildungsangebot für Eltern. Im Laufe der Zeit kamen neue Angebote hinzu. Hier erwähnt sei nur der Verein „Schule & Elternhaus“, mit welchem die Elternschule punktuell zusammenarbeitete. Erziehungsratgeber kamen auf den Markt. Neben eher fragwürdigen Produkten gibt es mittlerweile auch viele gute und sehr praxisnahe Bücher, auf welche wir in unseren Kursen auch immer wieder Bezug nahmen.

Die Stadt Luzern erachtet die Elternbildung nach wie vor als sehr wichtig und wird sie auch künftig entsprechend fördern. Sie möchte aber neue Wege einschlagen. Die Richtung und ihre Beschaffenheit sind noch nicht im Detail festgelegt. Ein Ansatz fokussiert besonders die Förderung im frühen Kindesalter, da die Weichen für die spätere Entwicklung bekanntlich schon sehr früh gestellt werden.

Das vorliegende Programm enthält wie jedes Jahr eine breite Palette von spannenden Kursen. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie bei uns begrüßen dürften.

Freundliche Grüsse

im August 2011



Ruth Enz, lic. phil.
Leiterin Elternschule
Kinder- und Jugendpsychologin FSP



Beate Kemény
Sekretariat



Evelyne Schiess-Bucherer
Sekretariat

Kurslokal / Adresse / Sekretariat der Elternschule



Wenn nicht anders vermerkt, finden die Kurse an folgender Adresse statt:



Stadt Luzern
Elternschule
Obergrundstrasse 1 a
im Moritzli
6002 Luzern

Tel. 041 208 89 02 / Fax 041 208 89 01

E-Mail: elternschule@stadtluzern.ch



Sie erreichen uns mit diversen Bussen, Haltestelle "Pilatusplatz".

Eingang: Gehen Sie durch das Eisengittertor zwischen Einwohnerkontrolle und Sozialzentrum Rex. Sie gelangen in den Innenhof des Stadthausareals.

(Wenn das Tor geschlossen ist, bitte läuten!)

Das Lokal befindet sich rechts im kleinen Haus mit Vordach am südlichen Ende des Innenhofs, zweite Türe im „Schulungsraum Moritzli“ (Erdgeschoss).



Teilnahmebedingungen

Kursanmeldungen richten Sie bitte telefonisch, schriftlich, per Fax oder per E-Mail an obige Adresse.

Anmelde-Talons finden Sie auf der letzten Seite des Kursprogramms.

Die **Kursbestätigung** erhalten Sie kurzfristig, zirka eine Woche vor Kursbeginn.

Kursabmeldungen haben für Sie bis zum Ablauf der im Kursprogramm festgelegten Anmeldefrist keine Kostenfolge.

Bei späteren Abmeldungen sind Kursgelder bis Fr. 150.-- vollständig, ab Fr. 151.-- zu 60% zu entrichten.

Nach Kursbeginn ist das Kursgeld vollumfänglich zu entrichten, auch wenn Sie dem Kurs ganz oder teilweise fernbleiben.

Die Zahlungspflicht entfällt, wenn ein/eine Ersatzteilnehmer/in gestellt wird.

Wenn nicht bei der detaillierten Kursausschreibung anders vermerkt, verstehen sich die Preise pro Kurs und gelten für eine Person.

Übersicht Kurztitel und Kursbeginn

K-Nr.	Kurztitel	Kursbeginn	Seite
Kursbeginn im Oktober 2011			
01	So helfe ich meinem Kind beim Lernen Tipps für Eltern, die ihre Kinder beim Lernerfolg in der Primarschule unterstützen wollen	26.10.2011	6
02	Was funktioniert beim ADHS/ADS anders im Gehirn? für Eltern von Kindern ab 5 Jahren	27.10.2011	7
03	Wenn Erziehungsstrategien ungenügend wirksam sind... Elterncoaching für Eltern von Kindern von 3 bis 8 Jahren	31.10.2011	7
Kursbeginn im November 2011			
04	Erziehungsberatung – Training für Eltern mit ADHS-Kindern	03.11.2011	8
05	Lernprobleme beim Lesen, Schreiben, Rechnen? Hilfen für Kinder mit Wahrnehmungsdefiziten für Eltern von Kindern ab 7 Jahren	08.11.2011	9
06	Freiheit in Grenzen – für Eltern von Kindern bis 8 Jahre	22.11.2011	10
07	Kids-Yoga – für Kinder von 7 bis 9 Jahren	23.11.2011	12
Kursbeginn im Dezember 2011			
08	Grenzen setzen	12.12.2011	12
Kursbeginn im Januar 2012			
09	Starke Eltern – starke Kinder für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 12 Jahren	16.01.2012	13
10	Coaching für Eltern mit Kleinkindern bis 6 Jahre	18.01.2012	14
11	Pubertät als Herausforderung für Jugendliche und Eltern für Eltern von Jugendlichen ab 12 Jahren	24.01.2012	15
Kursbeginn im März 2012			
12	Märchen erfahren mit Kopf, Herz und Hand	02.03.2012	16
13	STEP – ein Erziehungsprogramm für Eltern von Kindern bis 7 Jahre	03.03.2012	17
14	Mentale Stärke und Selbstvertrauen für den Erziehungsalltag	05.03.2012	17
15	Lern- und Arbeitstechnik für Jugendliche vom 6. bis 10. Schuljahr	07.03.2012	18
16	Wenn in der Familie mehrere Sprachen gesprochen werden...	14.03.2012	19
17	Was ist für mein Kind im Internet spannend – was gefährlich? Kinder- und Jugendschutz im Internet	15.03.2012	21
18	Erziehungshaltungen – natürliche Autorität	27.03.2012	22
19	Coaching für Eltern von Primarschulkindern	28.03.2012	23
Kursbeginn im Mai 2012			
20	Starke Seelen – starke Kinder Förderung von Stärken und Widerstandskräften im Erziehungsalltag – für Eltern von Kindern bis 10 Jahre	14.05.2012	24
21	Kreative Sinnes- und Seelenpflege für Klein- und Vorschulkinder ein Kurs für Eltern von Kleinkindern bis Schuleintritt	23.05.2012	25



Kurs 01 So helfe ich meinem Kind beim Lernen

Tipps für Eltern, die ihre Kinder beim Lernerfolg in der Primarschule unterstützen wollen

Kursinhalte

Wie kann mein Kind lernen, dass es ihm auch Spass macht? Wie kann es erleben, dass seine Anstrengungen erfolgreich sind? Und wie kann ich als Elternteil mein Kind sinnvoll unterstützen?

Inhalte der beiden Kursabende:

- Förderung des richtigen Lernverhaltens
- Tipps, wie Hausaufgaben und Vorbereitungen auf Klassenarbeiten bzw. Lernkontrollen gemeinsam bewältigt werden
- Vorstellen und Üben von Lerntechniken zur Unterstützung des Gedächtnisses
- Empfehlungen für die Gestaltung einer Umgebung, die das Lernen der Kinder fördert

Und dass hier Übung nicht nur den Meister, sondern auch viel Spass machen kann, erfahren die Eltern durch zahlreiche praktische Beispiele.

Eine umfangreiche Übungsmappe bietet Hilfen für das Lerntraining und die Umsetzung zu Hause.

Kursleitung	Miriam Hess	lic. phil. Psychologin, Gedächtnistrainerin
Wochentag	3 Mittwochabende	19.00 - 21.30 Uhr
Kursbeginn	26.10.2011	
Kursdaten	26. Oktober; 09./23. November 2011	
Kursanmeldung	bis spätestens: 14.10.2011	
Kurskosten	Fr. 120.-- (Fr. 135.--) inkl. einer sehr umfangreichen Arbeitsmappe	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaf sind.



Kurs 02 **Was funktioniert bei ADHS/ADS anders im Gehirn?**
für Eltern von Kindern ab 5 Jahren

Kursinhalte Bei Menschen mit ADHS/ADS besteht eine andere "Hardware" des Gehirns. Ausgehend von den wissenschaftlichen Erkenntnissen der biologischen Psychiatrie und modernen bildgebenden Verfahren wird erläutert, wie die zentralen Symptome des ADHS/ADS durch ein "etwas anders Funktionieren" des Gehirns verursacht sind.

Daraus resultiert ein spezieller Wahrnehmungs- und Reaktionsstil bei Menschen mit ADHS/ADS und eine anders verlaufende Entwicklung in Kindheit und Jugend, die mit vielen Hürden gespickt sein kann, wie vermehrte Ängste, Selbstwertprobleme und Lernstörungen. Medikamente wie Ritalin greifen an spezifischen Stellen der Gehirnfunktion ein und können über eine Aktivierung von verzögert reifenden Bereichen einen Beitrag zur Verbesserung von Steuerungsfunktionen, Lernen u.a. bewirken.

Kursleitung Dr. Adelheid Eulitz Ärztin für Neurologie

Wochentag 1 Donnerstagabend 19.00 - 21.00 Uhr

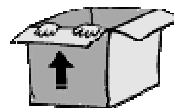
Kursbeginn 27.10.2011

Kursdaten 27. Oktober 2011

Kursanmeldung bis spätestens: 14.10.2011

Kurskosten Fr. 35.-- (Fr. 40.--)

Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 03 **Wenn Erziehungsstrategien ungenügend wirksam sind... Elterncoaching**

für Eltern von Kindern von 3 bis 8 Jahren

Kursinhalte Kinder auf ihrem individuellen Weg zu begleiten ist eine wunderschöne Aufgabe, die Eltern aber auch immer wieder an ihre Grenzen führt. Es entstehen Fragen wie:

- Was mache ich, wenn Konsequenzen nicht greifen?

- Warum entstehen täglich die gleichen Auseinandersetzungen und Streitereien zwischen Eltern und Kindern über das Zusammenleben in der Familie, Regeln, Aufgaben usw.?

Im Elterncoaching wird das elterliche Fachwissen bewusst genutzt. Eltern können sich in einem geschützten Rahmen gegenseitig unter fachkundiger Leitung über ihre persönlichen Erziehungsschwierigkeiten austauschen, reflektieren und gemeinsam nach verschiedenen Lösungsansätzen suchen. Somit erhalten Eltern die Chance für nachhaltige Veränderungen im individuellen Erziehungsalltag.

Dieser Kurs wird in einer Kleingruppe mit maximal 6 Personen angeboten!

Kursleitung	Dagmar Böhler-Kreitlow	dipl. Heilpädagogin, STEP- und Triple P-Trainerin
Wochentag	2 Montagabende	19.00 - 21.30Uhr
Kursbeginn	31.10.2011	
Kursdaten	31. Oktober; 07. November 2011	
Kursanmeldung	bis spätestens: 21.10.2011	
Kurskosten	Fr. 80.-- (Fr. 90.--)	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 04 Erziehungsberatung Training für Eltern mit ADHS-Kindern

Kursinhalte ADHS-Kinder sind:

- kreativ
- erfinderisch
- phantasievoll
- hilfsbereit
- fürsorglich

wenn wir ihnen die Gelegenheit geben, es uns zu zeigen!

Im Rahmen unseres Elterntrainings für Paare zeigen wir Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen können, damit es zu Hause und in der Schule seine Ressourcen umsetzen kann.

Kursleitung	Rosmarie Gianinazzi und Franz Stalder	lic phil. Psychologin FSP lic phil. Psychologe FSP Schulpsychologischer Dienst Stadt Luzern
Wochentag	4 Donnerstagabende	19.00 - 21.00Uhr
Kursbeginn	03.11.2011	
Kursdaten	03./10./17. November; 01. Dezember 2011	
Kursanmeldung	bis spätestens: 21.10.2011	
Kurskosten	Fr. 140.-- (Fr.160.--)	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 05 Lernprobleme beim Lesen, Schreiben, Rechnen?

Hilfen für Kinder mit Wahrnehmungsdefiziten für Eltern von Kindern ab 7 Jahren

Kursinhalte Häufig beruhen Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens, Schreibens und Rechnens auf einer nicht-altersgemäss entwickelten Seh- und/oder Hör-Wahrnehmung. Die Verarbeitung der Sinnesinformationen im Gehirn funktioniert noch nicht so, dass das Lernen den Kindern leicht fällt.

Am ersten Abend werden die neurobiologischen Grundlagen unserer Wahrnehmung dargestellt und ein Weg zur Testung und Therapie von Seh- und Hör-Wahrnehmungsstörungen vorgestellt (Methode des Freiburger BlickLabors, gezieltes Training mit einem Computer-Leihgerät zuhause).

Am zweiten Abend wird über Lernstörungen, wie die Lese-Rechtschreib-Schwäche und die Rechenschwäche, aus neurobiologischer Sicht berichtet – was funktioniert im Gehirn anders? Es werden zusätzlich konkrete Massnahmen und Konzepte zur Minderung der Lernschwächen aufgezeigt.

Kursleitung	Dr. Adelheid Eulitz	Ärztin für Neurologie
Wochentag	2 Dienstagabende	19.00 - 21.00 Uhr
Kursbeginn	08.11.2011	
Kursdaten	08./15. November 2011	
Kursanmeldung	bis spätestens: 28.10.2011	
Kurskosten	Fr. 70.-- (Fr. 80.--)	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 06 Freiheit in Grenzen

ein Kurs für Eltern von Kindern bis 8 Jahre

Kursinhalte

Es gibt nicht die richtige Erziehung, es gibt auch nicht die perfekten Eltern und nicht die perfekten Kinder.

Im Kurs werden Handlungsfragen und Erziehungsangebote vorgestellt und gemeinsam diskutiert, die eine Erziehung unter dem Motto "Freiheit in Grenzen" ermöglicht. Dieser Ansatz bewegt sich zwischen den beiden Polen: "Freiheit ohne Grenzen" und "Grenzen ohne Freiheit".

Diese Gratwanderung einzugehen, ist eine Herausforderung, die mit Erziehungswissen und daraus entstehender Erziehungskompetenz besser gemeistert werden kann.

Themen, die im Kurs vorgestellt und erarbeitet werden:

- Kooperation / Freiheit / Grenzen setzen
- Elterliche Wertschätzung des Kindes / Akzeptanz des So-Seins / Achtung der individuellen Bedürfnisse aller Beteiligten

Ziel des Erziehungsansatzes "Freiheit in Grenzen" ist, Kindern ein Heranwachsen zu selbstständigen, selbstbewussten, leistungsfähigen und sozial integrierten Menschen zu ermöglichen. Sie benötigen für diesen Prozess kompetente Eltern mit klaren Erziehungsvorstellungen.

Kursleitung	Dagmar Böhler-Kreitlow	dipl. Heilpädagogin STEP- und Triple P-Trainerin
Wochentag	2 Dienstagabende	19.00 - 21.30 Uhr
Kursbeginn	22.11.2011	
Kursdaten	22./29. November 2011	
Kursanmeldung	bis spätestens: 11.11.2011	
Kurskosten	Fr. 80.-- (Fr. 90.--)	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Telefonische Erziehungsberatung

jeweils Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
(ausser in den Schulferien)

Haben Sie Schwierigkeiten in der Erziehung, die Sie belasten (Ungehorsam, Aggressivität, Streit unter den Geschwistern, Probleme im Umgang mit Gleichaltrigen, Ängste, Hyperaktivität, Fragen zum Lernen ...)?

Sind Sie in einer familiären Phase, in welcher Sie als Eltern an Ihre Grenzen stossen oder vor neuen Aufgaben stehen?

Die Kinder- und JugendpsychologInnen aus unserem Team beraten Sie gerne hinsichtlich möglicher Lösungsansätze!

Rufen Sie uns an:
Stadt Luzern, Schulpsychologischer Dienst
Obergrundstrasse 1a, 6002 Luzern
Tel. 041 208 89 00



Kurs 07 Kids-Yoga

ein Kurs für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Achtung anderer Kursort!

Kursinhalte Yoga für Kids führt auf spielerische und abwechslungsreiche Art ins Yoga ein. Die Kinder lernen einfache, meist mit Tiernamen benannte Yogapositionen, experimentieren, stärken ihren Körper und halten ihn beweglich. Sie nehmen ihren Atem bewusst wahr und erleben ihre Konzentrationsfähigkeit. Die Stille wird als etwas Spannendes entdeckt.

Kursort:

**Raum für Bewegung, Yogastudio (am Löwenplatz),
Zürichstrasse 31, 6004 Luzern (Eingang neben Möbel Pfister)**

Kursleitung	Simone Zweifel	Primarlehrerin, Yogalehrerin
Wochentag	3 Mittwochnachmittage	14.30 - 15.30 Uhr
Kursbeginn	23.11.2011	
Kursdaten	23./30. November; 07. Dezember 2011	
Kursanmeldung	bis spätestens: 11.11.2011	
Kurskosten	Fr. 60.-- (Fr. 70.--)	

Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 08 Grenzen setzen

Kursinhalte Das Auskundschaften von Grenzen und die Faszination von Grenzüberschreitungen gehören zu einer gesunden Entwicklung eines Kindes. Grenzen sollen Halt geben, nicht unnötig einengen und Orientierung geben.

Der Kurs gibt Eltern Anhaltspunkte für das Grenzsetzen, hilft zu erkennen, wie Kinder die Grenzen ausloten und kann Fragen beantworten, wie Grenzen im Erziehungsalltag gelebt werden können.

Kursleitung	Daniel Niederberger	dipl. Sozialarbeiter FH, Familientherapeut IEF CONTACT Jugendberatung Familienberatung
Wochentag	1 Montagabend	19.30 - 21.30 Uhr
Kursbeginn	12.12.2011	
Kursdaten	12. Dezember 2011	
Kursanmeldung	bis spätestens: 30.11.2011	
Kurskosten	Fr. 35.-- (Fr. 40.--)	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 09	Starke Eltern – starke Kinder® ein Kurs für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 12 Jahren	
Kursinhalte	Das anleitende Erziehungsmodell von Starke Eltern – starke Kinder® unterstützt Sie darin, mit Ihren Kindern eine glückliche Familie zu sein, in der alle gern leben, Konflikte gewaltfrei gelöst werden und Menschen mit ihren Grenzen respektiert werden. Ausgehend von den eigenen Wert- und Erziehungsvorstellungen wird Ihr Selbstvertrauen als Eltern gestärkt. Themen im Basiskurs sind unter anderem die Bedürfnisse von Eltern/Kindern, die Verbesserung der Kommunikation sowie entwicklungsfördernde Verhaltensweisen. Später kann ein Aufbaukurs besucht werden.	
Kursleitung	Stefan Christen	lic. phil. Fachpsychologe für Kinder- und Jugendpsychologie FSP
Wochentag	4 Montagabende	19.00 - 21.15 Uhr
Kursbeginn	16.01.2012	
Kursdaten	16./23./30. Januar; 06. Februar 2012	
Kursanmeldung	bis spätestens: 06.01.2012	
Kurskosten	Fr. 160.-- (Fr. 180.--) Einzelperson Fr. 270.-- (Fr. 310.--) Paare	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 10 Coaching für Eltern mit Kleinkindern bis 6 Jahre

- Kursinhalte**
- Unser Kind hat Trennungsängste – wie gehen wir Eltern damit um?
 - Ungehorsam – was kann ich von meinem Kind erwarten, was ist eine Überforderung?
 - Unsere Tochter hat unberechenbare Wutanfälle – machen wir etwas falsch?
 - Ständiges Stören – muss das sein?

Diese oder auch ganz andere Fragen beschäftigen Eltern von Kleinkindern oft. An diesem Abend werden, zusammen mit zwei Fachpersonen der Jugend- und Familienberatung CONTACT, in einer geführten Gesprächsrunde solche und ähnliche Erziehungsfragen besprochen. Ihre aktuellen Fragen oder Anliegen werden die Grundlage für den Austausch sein.

Es besteht auch die Möglichkeit, Ihre Fragen oder Anliegen, welche Sie an diesem Abend besprechen möchten, bis zum 01.01.2012 kurz an helen.burri@contactluzern.ch zu mailen. So können wir uns auf die aktuellen Fragestellungen konkret vorbereiten.

Hinweis: Dieser Informationsabend ist auf maximal zehn Teilnehmer/innen ausgerichtet.

Kursleitung	Helen Burri und Edith Gassmann	dipl. Sozialarbeiterinnen FH, CONTACT Jugendberatung Familienberatung
Wochentag	1 Mittwochabend	19.00 - 21.30 Uhr
Kursbeginn	18.01.2012	
Kursdaten	18. Januar 2012	
Kursanmeldung	bis spätestens: 06.01.2012	
Kurskosten	Fr. 35.-- (Fr. 40.--)	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 11	Pubertät als Herausforderung für Jugendliche und Eltern
	für Eltern von Jugendlichen ab 12 Jahren
Kursinhalte	<p>Die Zeit der Pubertät ist eine Zeit der Veränderungen! Jugendliche entwickeln sich von Kindern zu Erwachsenen und durchlaufen einen intensiven Prozess. Dies ist herausfordernd für die Jugendlichen selbst und auch für die Eltern.</p> <ul style="list-style-type: none">• Welche Veränderungen erfahren die Jugendlichen in dieser Lebensphase?• Welche Veränderungen sind bei den Eltern "als Antwort" notwendig?• Wie kann die Familie neue Formen des Zusammenlebens finden, die zu einer Familie mit Jugendlichen passen?• Wie kann der Ablösungsprozess gelingen? <p>Dies sind einige der Fragen, die im Referat sowie im gemeinsamen Austausch thematisiert werden.</p>
Kursleitung	Hansueli Windlin dipl. Sozialarbeiter FH, CONTACT Jugendberatung Familienberatung
Wochentag	1 Dienstagabend 19.00 - 21.00 Uhr
Kursbeginn	24.01.2012
Kursdaten	24. Januar 2012
Kursanmeldung	bis spätestens: 13.01.2012
Kurskosten	Fr. 35.-- (Fr. 40.--) Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



WWW.HIRSCHMATT.CH

HIRSCHMATT BUCHHANDLUNG. FEINKOST FÜR BÜCHERWÜRMER

HIRSCHMATTSTRASSE 26. 6003 LUZERN

TELEFON: 041 - 210 19 19. TELEFAX: 041 - 210 52 05. E-MAIL: INFO@HIRSCHMATT.CH

Kurs 12	Märchen erfahren mit Kopf, Herz und Hand	
Kursinhalte	<p>Märchen spiegeln uralte Menschheitserfahrungen wider. Da wir ihre Bildersprache oft nicht mehr verstehen, tasten wir uns gemeinsam an die SYMBOLE heran – mit meditativen und kreativen Übungen.</p> <p>Am Beispiel eines russischen Märchens entdecken wir – im Anhören und Nachgestalten der Erzählung und im Gesprächsaustausch – die Verbindung des Märchens mit unseren persönlichen Lebensfragen, unseren Ängsten und Nöten und mit unserem Sehnen nach Glück.</p> <p>Diese Erfahrung wird uns bereichern und uns zum Märchenlesen und -erzählen neu motivieren! Vielleicht brauchen auch unsere Kinder die Märchen heute mehr denn je.</p>	
Kursleitung	Maria Herzog	Lehrerin, dipl. Heilpädagogin
Wochentag	5 Freitagabende	19.30 - 22.00 Uhr
	Bitte hartes Sitzkissen, Wolldecke oder Gymnastikmatte mitbringen!	
Kursbeginn	02.03.2012	
Kursdaten	02./09./16./23./30. März 2012	
Kursanmeldung	bis spätestens: 17.02.2012	
Kurskosten	Fr. 175.-- (Fr. 200.--)	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 13 STEP – ein Erziehungsprogramm

ein Kurs für Eltern von Kindern bis 7 Jahre

Kursinhalte STEP ist ein systematisches, zeitgemässes Erziehungsprogramm. Da weder die autoritäre, noch die antiautoritäre Kindererziehung den Anforderungen der heutigen Gesellschaft gerecht werden, bietet STEP Prinzipien einer demokratischen Kindererziehung.

STEP ermöglicht den Eltern ihre Werte, Erziehungsziele und Haltungen Schritt für Schritt zu überdenken und die neuen Erfahrungen in den individuellen Familienalltag zu integrieren.

Ziel ist es, ein kooperatives, stressarmes Zusammenleben in der Familie zu erreichen und eine tragfähige, erfüllende Beziehung mit den Kindern aufzubauen.

Kursleitung	Dagmar Böhler-Kreitlow	dipl. Heilpädagogin, STEP- und Triple P-Trainerin
Wochentag	4 Samstagvormittage	09.00 - 14.00 Uhr
Kursbeginn	03.03.2012	
Kursdaten	03./17./31. März; 05. Mai 2012	
Kursanmeldung	bis spätestens: 17.02.2012	
Kurskosten	Fr. 375.-- (Fr. 390.--) Einzelperson Fr. 650.-- (Fr. 690.--) Paare inkl. Buch	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 14 Mentale Stärke und Selbstvertrauen für den Erziehungsalltag

Kursinhalte Der Alltag als Eltern ist nicht immer einfach. Es können Selbstzweifel entstehen, oder der Erziehungsalltag mit seinen Belastungen zehrt an der Substanz.

Dieses Seminar vermittelt Ihnen einfache Übungen, welche Ihnen wieder neue Kraft, Motivation und Selbstvertrauen vermitteln. Einzelne Übungen können Sie auch zu Hause mit Ihren Kindern durchführen, z.B. bei Prüfungsängsten.

Kursleitung	Heidy Helfenstein	Psychotherapeutin VPZ
Wochentag	4 Montagabende	19.00 - 21.00Uhr
Kursbeginn	05.03.2012	
Kursdaten	05./12./19./26. März 2012	
Kursanmeldung	bis spätestens: 22.02.2012	
Kurskosten	Fr. 140.-- (Fr. 160.--)	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 15 Lern- und Arbeitstechnik für Jugendliche vom 6. bis 10. Schuljahr

Kursinhalte Dieser Lerntechnikkurs hilft, mehr Effizienz und Spass in den Lernalltag zu bringen und Überlastungen abzubauen. Konkrete Lernstrategien zur Verbesserung des Arbeits- und Lernverhaltens werden gezeigt und eingeübt.

Folgende Themen werden behandelt:

1. Kursblock: Lernplanung (Zeiteinteilung, Arbeitsrhythmus, Stoff aufarbeiten)
2. Kursblock: Lernen (Lerntypen, Vernetzung, Visualisieren, Anwenden, Wiederholen)
3. Kursblock: Informationen richtig verarbeiten, zusammenfassen und vortragen
4. Kursblock: Prüfungen, Stress, Konzentration, Verhalten

Kursleitung	Susanne Zehnder	Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin
Wochentag	4 Mittwochnachmittage	13.30 - 15.30 Uhr
Kursbeginn	07.03.2012	
Kursdaten	07./14./28. März; 04. April 2012	
Kursanmeldung	bis spätestens: 24.02.2012	
Kurskosten	Fr. 160.-- (Fr. 180.--)	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 16	Wenn in der Familie mehrere Sprachen gesprochen werden... Umgang mit Sprachenvielfalt und -förderung in mehrsprachigen Familien. <i>Der Kurs wird in deutscher Sprache durchgeführt!</i>
Kursinhalte	Werden in einer Familie mehrere Sprachen gesprochen, so verlangt dies einen besonders sorgfältigen und bewussten Umgang mit der Sprache. Gelingt dies, so profitieren die Kinder. Sie gewinnen an Sprachgewandtheit, Sprachsicherheit und erlernen mehrere Sprachen gleichzeitig. Der Kurs vermittelt theoretische Grundlagen zu Spracherwerb, Sprachentwicklung, Umgang mit Mehrsprachigkeit und Sprachförderung in der Familie. Am zweiten Kursabend wird praktisch aufgezeigt, wie der konkrete Umgang mit Sprachenvielfalt und Sprachförderung im Familienalltag gestaltet werden kann.
Kursleitung	Bruno Rütsche Schulberater FABIA Dozent PHZ
Wochentag	2 Mittwochabende 19.30 - 21.30 Uhr
Kursbeginn	14.03.2012
Kursdaten	14./21. März 2012
Kursanmeldung	bis spätestens: 02.03.2012
Kurskosten	Fr. 70.-- (Fr. 80.--) Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



KURSHINWEIS!

Deutsch- und Integrationskurse

Gjermanisht dhe kurs integrimi

Njemački- i integracioni kurs

Corso di lingua tedesca e di integrazione

Curso de alemão e de integração

Curso de alemán y de integración

Almanca ve entegrasyon Kursu

டொச்மொழி பயிலுதலும் - சமூகத்துடன் இணைந்து

வாழ்தலுக்குமான பயிற்சிநெறிகள்

Kursinhalte	<p>Die Hauptziele der Kurse sind die Förderung der Kommunikationsfähigkeit in der deutschen Sprache sowie die Orientierung im Schweizer Alltag. Sie lernen Sprechen, Lesen und Schreiben und werden mit integrationsrelevanten Themen vertraut gemacht wie z.B. Wohnen, Einkaufen, Arztbesuch, Schule</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Deutsch- und Integrationskurse: Der Kursbesuch ist auf Basis- (Anfänger) und Aufbaustufe (Fortgeschrittene) möglich.▪ Konversation und Information: dieser Kurs richtet sich an fremdsprachige Personen, die bereits Deutsch sprechen und verstehen (Niveau A1). Der Kurs gibt viele Informationen zum Alltagsleben in der Schweiz und gibt Inputs zu Erziehungs- und Gesundheitsthemen. Die Kursteilnehmenden werden angeregt, aktiv an Gesprächen teilzunehmen.▪ Deutsch und Information für Mütter/Väter und Kinder: Sie können Ihre Sprachkenntnisse praktisch anwenden und erweitern und erhalten Informationen und Inputs zu Familienthemen wie Erziehung, Schulsystem, Gesundheit, Freizeit. Die Kinder erhalten eine gezielte Sprachförderung und können zudem ihre Sozialkompetenz erweitern. (Die Durchführung dieses Kurses ist noch nicht gesichert.)
Kursdaten	<p>12.09.2011 – 03.02.2012 / 27.02.2012 – 06.07.2012 / je 16 Kurswochen à 2 Lektionen / 32 Lektionen pro Semester Über die genauen Kurszeiten gibt FABIA gerne Auskunft.</p>
Kursorte	<p>Schulhaus Säli und andere Räumlichkeiten in der Stadt Luzern</p>
Kursanmeldung Organisation	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78, 6005 Luzern, Tel. 041 360 07 22, Email: info@fabialuzern.ch, Web: www.fabialuzern.ch</p>
Kurskosten	<p>Fr. 256.– exkl. Lehrmittel (zuzüglich Fr. 64.– pro Kind im Kurs Deutsch und Information für Mütter/Väter und Kinder)</p>



Kurs 17 **Was ist für mein Kind im Internet spannend – was gefährlich?**

Kinder- und Jugendschutz im Internet

Kursinhalte

- Welche Risiken bestehen für die Kinder und Jugendlichen konkret?
- Wo kann oder muss man sie schützen?

Im Kursverlauf werden verschiedene von Kindern und Jugendlichen häufig genutzte Internetseiten vorgestellt und eventuelle Risiken mit den Teilnehmenden erarbeitet.

Weitere Themen werden die Gewalt- und Pornografie-Filter sowie Jugendschutzprogramme sein. Wie verlässlich sind diese und welche sind zu empfehlen?

Ebenso besprechen wir Computerspiele und Gewalt, Pornografie im Internet und auf Mobiltelefonen sowie Mobbing im Internet.

Und: Wie Sie das neue Wissen konkret in Ihrer Familie nutzen!

Kursleitung

Stefan Caduff

dipl. Pflegefachmann HF,
BSc in Angewandter
Psychologie ZFH

Wochentag

3 Donnerstagabende

19.30 - 21.30 Uhr

Kursbeginn

15.03.2012

Kursdaten

15./22./29. März 2012

Kursanmeldung

bis spätestens: 02.03.2012

Kurskosten

Fr. 105.-- (Fr. 120.--)

Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.





Kurs 18	Erziehungshaltungen – natürliche Autorität	
Kursinhalte	Immer wieder klagen Eltern: "Wir rennen für die Kinder nur noch herum." "Die Kinder bringen uns an den Rand der Verzweiflung." Wer dirigiert da wen? Mit welchen Erziehungshaltungen bleibt man in der natürlichen Autorität gegenüber den Kindern? Wie wächst Respekt, der die Eltern führen lässt?	
Kursleitung	Daniel Niederberger	dipl. Sozialarbeiter FH, Familietherapeut IEF, CONTACT Jugendberatung Familienberatung
Wochentag	1 Dienstagabend	19.30 - 21.30 Uhr
Kursbeginn	27.03.2012	
Kursdaten	27. März 2012	
Kursanmeldung	bis spätestens: 16.03.2012	
Kurskosten	Fr. 35.-- (Fr. 40.--)	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.

Kind beisst Kind – Alarm in Sandkasten?
CONTACT lässt Frieden schliessen

CONTACT Jugendberatung
Familienberatung

Mit Gamen die Zeit verträdeln – hilft Gamen abzulenken?
CONTACT lenkt ein

Winkelriedstrasse 14 6002 Luzern

041 208 72 90 info@contactluzern.ch www.contactluzern.ch



Kurs 19

Coaching für Eltern von Primarschulkindern

Kursinhalte

- Unsere Tochter, zu Hause eine freche "Göre", im äusseren Umfeld extrem angepasst – wie können wir für Ausgleich sorgen?
- Unser Kind lügt – was machen wir damit?
- Mitarbeit im Haushalt – was können wir von unseren Kindern erwarten, wie setzen wir unsere Abmachungen durch?
- Die "Gassensprache" meines Kindes stört uns – was ist akzeptabel und wie setzen wir Grenzen?

Diese oder auch ganz andere Fragen beschäftigen Eltern von Primarkindern oft. An diesem Abend werden, zusammen mit zwei Fachpersonen der Jugend- und Familienberatung CONTACT, in einer geführten Gesprächsrunde solche und ähnliche Erziehungsfragen besprochen. Ihre aktuellen Fragen oder Anliegen werden die Grundlage für den Austausch sein.

Es besteht auch die Möglichkeit, Ihre Fragen oder Anliegen, welche Sie an diesem Abend besprechen möchten, bis zum 07.03.2012 kurz an helen.burri@contactluzern.ch zu mailen. So können wir uns auf die aktuellen Fragestellungen konkret vorbereiten.

Hinweis: Dieser Informationsabend ist auf maximal zehn Teilnehmer/innen ausgerichtet.

Kursleitung

Helen Burri und
Edith Gassmann

dipl. Sozialarbeiterinnen FH,
CONTACT Jugendberatung
Familienberatung

Wochentag

1 Mittwochabend

19.00 - 21.30 Uhr

Kursbeginn

28.03.2012

Kursdaten

28. März 2012

Kursanmeldung

bis spätestens: 16.03.2012

Kurskosten

Fr. 35.-- (Fr. 40.--)

Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.



Kurs 20	Starke Seelen – starke Kinder	
	Förderung von Stärken und Widerstandskräften im Erziehungsalltag – für Eltern von Kindern bis 10 Jahre	
Kursinhalte	Psychische Widerstandskräfte (Resilienz) und Stärken (Ressourcen) können bei Kindern durch eine bewusste Erziehung gefördert werden. Im Kurs werden das Resilienzkonzept, die Ressourcenorientierung, stärkendes Erziehungshandeln sowie auf kindliche Bedürfnisse ausgerichtete Handlungsaspekte aufgezeigt und anhand konkreter Alltagsbezüge der Teilnehmer/innen diskutiert und erarbeitet. Ziel ist es, gemeinsam über schützende Erziehungsaspekte nachzudenken und diese in den persönlichen Erziehungsalltag einzubauen. Dadurch werden nicht nur Kinder gestärkt, sondern auch Eltern erleben mehr Sicherheit und Orientierung.	
Kursleitung	Dagmar Böhler-Kreitlow	dipl. Heilpädagogin STEP- und Triple P-Trainerin
Wochentag	4 Montagabende	19.00 - 21.30 Uhr
Kursbeginn	14.05.2012	
Kursdaten	14./21. Mai; 04./11 Juni 2012	
Kursanmeldung	bis spätestens: 04.05.2012	
Kurskosten	Fr. 150.-- (Fr. 170.--)	Die Kurskosten in der Klammer sind für diejenigen Kursteilnehmer/innen, welche nicht in der Stadt Luzern wohnhaft sind.

Anmeldung (mit Talon oder telefonisch – Adresse / Telefon siehe Seite 4)

Vorname _____ Kurs-Nr. _____

Name _____
Einzel
Paar (bitte beide Namen angeben)

Strasse _____
Kurs Nr.07 Kids-Yoga
Kurs Nr.15 Lern-+Arbeitstechnik
Name/Geb. Datum des Kindes

PLZ/Ort _____

E-Mail _____ Tel. Nr. _____

✂-----

Anmeldung (mit Talon oder telefonisch – Adresse / Telefon siehe Seite 4)

Vorname _____ Kurs-Nr. _____

Name _____
Einzel
Paar (bitte beide Namen angeben)

Strasse _____
Kurs Nr.07 Kids-Yoga
Kurs Nr.15 Lern-+Arbeitstechnik
Name/Geb. Datum des Kindes

PLZ/Ort _____

E-Mail _____ Tel. Nr. _____

✂-----

Anmeldung (mit Talon oder telefonisch – Adresse / Telefon siehe Seite 4)

Vorname _____ Kurs-Nr. _____

Name _____
Einzel
Paar (bitte beide Namen angeben)

Strasse _____
Kurs Nr.07 Kids-Yoga
Kurs Nr.15 Lern-+Arbeitstechnik
Name/Geb. Datum des Kindes

PLZ/Ort _____

E-Mail _____ Tel. Nr. _____