



## „Kinder im Blick“ – Ein Kurs für Eltern in Trennung und Scheidung

Wenn Eltern sich trennen oder in Trennung leben, verändert sich vieles, auch für die gemeinsamen Kinder. Diese brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen. Das ist für Eltern in Trennung meistens nicht leicht. Sie sind häufig selbst mit vielen Themen beschäftigt, wie z.B. dem Umzug und finanziellen Sorgen oder mit der emotionalen Belastung durch Konflikte mit dem anderen Elternteil. Dies fordert Kraft, Zeit und Nerven, häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

Um diesem entgegenzusteuern, bietet die Lebensberatung Cochem einen Elternkurs über 6 Abende in einer kleinen Gruppe getrennt lebender Eltern an. In diesem Kurs werden drei grundlegende Fragen bearbeitet und Impulse gegeben: Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern? Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen? Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?

„Kinder im Blick“ ist ein wissenschaftlich fundiertes Angebot, welches in der Beratungspraxis auf Grundlage von Stress- und Scheidungsforschung entwickelt wurde. Dieser Kurs soll dabei helfen, das eigene Kind und dessen Bedürfnisse besser kennen zu lernen und zu erfahren, wie man auf diese eingeht. Eltern erhalten Handlungsideen, wie sie besser mit dem anderen Elternteil umgehen können.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Lebensberatung Mayen statt. Der erste Kurs mit 6 Sitzungen über je drei Stunden findet in der Lebensberatung Cochem statt und der zweite Kurs mit 6 Sitzungen in der Lebensberatung Mayen. Die Kurse werden in getrennten Gruppen durchgeführt, so dass die jeweiligen Elternteile an unterschiedlichen Kursen teilnehmen können.

**Leitung:** Simone Ibald-Strauch, Dipl. Sozialpädagogin und  
Nicole Stockschlaeder, Systemische Familientherapeutin

**Der erste Kurs startet am Donnerstag, 06.03.2025 um 17.30 Uhr bis 20.30 Uhr.  
Folgetermine sind donnerstags, 13.03.; 20.03.; 27.03.; 03.04. und am 10.04.2025.  
Ort:** Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Moselstraße 23, Cochem

**Der zweite Kurs startet am Donnerstag, 06.11.2025 um 17.30 Uhr bis 20.30 Uhr.  
Folgetermine sind donnerstags 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12. und am 11.12.2025.  
Ort:** Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, St.-Veit-Str. 42, Mayen

**Kosten:** 60 € pro Person (inkl. Kursmaterial und Verpflegung)

**Anmeldung:** Für den Kurs in Cochem Tel.: 02671 - 7735 oder  
Email: sekretariat.lb.cochem@bistum-trier.de

Für den Kurs in Mayen Tel.: 02651-48085 oder  
Email: sekretariat.lb.mayen@bistum-trier.de

**Weitere Informationen:**

**[www.cochem.lebensberatung.info](http://www.cochem.lebensberatung.info)**

## Grundlagen des Kurses:

„Kinder im Blick“ ist ein wissenschaftlich fundiertes Angebot, das in der Beratungspraxis mit Trennungsfamilien entwickelt wurde. Es hat seine Grundlagen in der Stress- und Scheidungsforschung und baut auf dem Elternkurs „Familienteam“ auf. Kooperationspartner bei der Entwicklung des Kurses waren:

- die Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU), Prof. Dr. Sabine Walper und Team
- der Familien-Notruf München e. V.

Der Elternkurs wird von einem Forschungsteam der Universität München wissenschaftlich begleitet, um die Qualität zu sichern und das Programm zu optimieren.

Haben Sie noch Fragen?  
Hier gibt es weitere Informationen  
zu „Kinder im Blick“:

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

## Gute Gründe für diesen Kurs:

- ✓ Sie lernen Ihr Kind und seine Bedürfnisse besser kennen – und erfahren, wie man darauf eingehen kann.
- ✓ Sie bekommen Vorschläge an die Hand, wie Sie besser mit dem anderen Elternteil umgehen können.
- ✓ Sie haben die Gelegenheit, praktische Tipps zu erproben.
- ✓ Wichtige, neueste Erkenntnisse der Scheidungsforschung werden Ihnen praxisnah vermittelt.
- ✓ Sie lernen individuell in kleinen Gruppen.
- ✓ Sie lernen andere Eltern in Trennungssituationen kennen.



# Kinder im Blick

*Ein Kurs für Eltern  
in Trennung*

## Was bietet dieser Kurs?

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen.

Das ist für die meisten Eltern nicht leicht. Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven, häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

Dieser Kurs behandelt drei grundlegende Fragen:

- **Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?**
- **Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen?**
- **Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?**

## Die Themen im Überblick:

- **Eltern sein und Eltern bleiben nach der Trennung: Risiken und Chancen**
- **Was braucht mein Kind jetzt?**
- **Kinder fragen – was kann ich antworten?**
- **Wie kann ich trotz Krisensituationen „auftanken“?**
- **Mein Kind und ich – wie kann ich eine gute Beziehung zu meinem Kind pflegen**
- **Wie reagiere ich, wenn mein Kind unangenehme Gefühle hat?**
- **Wie lassen sich Konflikte mit dem anderen Elternteil entschärfen und besser bewältigen?**
- **Herausforderungen beim Übergang zu einer Patchworkfamilie**
- **Eine neue Lebensperspektive gewinnen – was trägt mich, was ist mir wichtig?**

## Allgemeines zum Kurs:

### Kinder im Blick

- **umfasst 6 Sitzungen à 3 Stunden in einer überschaubaren Gruppe (max. 10 Teilnehmer/innen)**
- **kann um eine 7. Einheit zum Thema „Patchworkfamilien“ erweitert werden**
- **wird in zwei getrennten Gruppen durchgeführt, so dass beide Eltern an unterschiedlichen Abenden teilnehmen**
- **wird von einem professionellen Zweierteam geleitet**
- **hilft, neue Lösungen zu finden und unter Anleitung zu erproben**
- **bietet mit einer Elternmappe die Möglichkeit, das Gelernte zuhause zu vertiefen**