

## Gruppengrösse

Vier bis acht Personen

## Kursleitung

Tamara Krexha, Psychologin, MSc

Christina Eggenschwiler, Psychologin, MSc

## Kursort

Psychiatrische Dienste Graubünden

KJP-Zentralstelle Chur

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden

Masanserstrasse 14

7000 Chur

## Kontakt / Anmeldung

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden

Telefon 058 225 19 19

info@kjp-gr.ch

www.kjp-gr.ch



# «Kinder im Blick»

## Ein Kurs für Eltern in Trennung



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden  
Psichiatria d'uffants e da giuvenils dal Grischun  
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

# Warum ein Kurs für Eltern?

Eine grosse Anzahl von Forschungsergebnissen weisen darauf hin, dass Elternkonflikte den grössten Risikofaktor im Trennungsprozess auf die Entwicklung der Kinder darstellen, d.h. besonders belastend wirken sich Konflikte dann auf die Kinder aus, wenn sie lange anhalten, intensiv sind, mit feindseligem Verhalten einher gehen, die Kinder involvieren und ohne Lösung enden. (Auszug Webseite kinderimblick.ch)

An verschiedenen Orten in der Schweiz werden unter dem Namen «Kinder im Blick» Kurse für Eltern in Trennung angeboten. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) Graubünden bietet in einer Pilotphase den Kurs im Kanton Graubünden an.

Der Kurs ist ein wissenschaftlich fundiertes Angebot, welches seine Grundlagen in der Stress- und Scheidungsforschung hat. Kooperationspartner bei der Entwicklung des Kurses waren die Ludwig-Maximilians-Universität München und der Familien-Notruf München e.V..

## Kursinhalt

Bei einer Trennung ändert sich für die ganze Familie vieles. Kinder brauchen besonders viel Zuwendung, um die elterliche Trennung gut zu bewältigen und um sich in der neuen familiären Situation orientieren zu können. Die Unterstützung der Kinder in der Trennungssituation und nach der Trennung stellt für die Eltern eine zusätzliche Herausforderung dar.

Über die Trennung hinaus anhaltende Konflikte mit dem anderen Elternteil, häufige finanzielle Schwierigkeiten und organisatorischer Aufwand fordern von den Eltern viel Kraft, Nerven und Zeit. Darunter leiden oft das eigene und das Wohlbefinden der Kinder.

## Kursthemen

- Wie können getrennt lebende Eltern die Beziehung zu ihrem Kind stärken und dessen Entwicklung fördern?
- Auch nach der Trennung Eltern bleiben: Risiken und Chancen
- Was braucht mein Kind nach der Trennung?
- Wenn Kinder fragen
- Umgang mit unangenehmen Gefühlen der Kinder
- Wie schaffe ich es, in der Krise selber Energie zu tanken?
- Umgang mit zwischenelterlichen Konflikten und Spannungen
- Wie kann der Kontakt zum anderen Elternteil zum Wohle meines Kindes gestaltet werden?

## Kursdaten / Kurszeiten

Aktuelle Daten und Zeiten entnehmen Sie in unserer Webseite [www.pdgr.ch/kinderimblick](http://www.pdgr.ch/kinderimblick).

Der Kurs umfasst 7 Sitzungen und wird jeweils im Frühjahr und im Herbst durchgeführt. Elternteile besuchen den Kurs nicht in derselben Gruppe.

## Kurskosten

Es wird ein Teilnehmerbeitrag von CHF 150.00 pro Person erhoben.