



## Einfach wegweisend. Elternbildung für Alle.

### Einzelveranstaltungen

Veranstaltungstitel Alter

**Sprache – der Schlüssel zur Welt** 0 – 4

Die ersten Lebensjahre sind für die Sprachentwicklung eines Kindes wegweisend. Sprachliche Kompetenzen haben einen erheblichen Einfluss auf einen erfolgreichen Bildungsverlauf. Welche Lernmöglichkeiten können Eltern ihren Kleinsten anbieten und sie dabei fördern, ohne zu überfordern? Eltern erhalten einen Werkzeugkoffer mit vielfältigen Ideen und Anregungen.

**Medienerziehung – wann sind Kinder alt genug?** 0 – 4

Der Alltag mit Kleinkind und Tablet ist eine Gratwanderung. Wie können Eltern ihre Kinder altersgerecht in die digitale Welt begleiten und von welcher Qualität soll die Mediennutzung sein? Eine wichtige Auseinandersetzung für konstruktive und sichere Nutzung im Familienalltag.

**Willkommen im Trotzalter** 2 – 5

Wenn Kleinkinder nicht wollen und nicht hören, stattdessen schreien und toben, um ihren Willen durchzusetzen, fordert das Eltern heraus. Welche Bedürfnisse und Entwicklungsschritte stehen dahinter und wie können Eltern gelassener auf das Kind eingehen und es unterstützen?

**Mein Kind lügt – was kann ich tun?** 2 – 12

«Nein, ich war's nicht!» Ein Kind kann aus verschiedenen Gründen lügen. Jüngere Kinder wollen vielleicht einer möglichen Bestrafung entgehen oder Aufmerksamkeit erregen. Ältere Kinder lügen, um ihre Unabhängigkeit zu wahren oder ihr Privatleben zu schützen. Es ist ihre Art, ein Problem zu lösen. Wie können Eltern angemessen auf Lügen reagieren?

**Väter – unter Druck?** 0 – 10

Können sich Väter unbeschwerter ihrer Familie zuwenden als früher? Wie gehen sie mit den gestiegenen Erwartungen um und in welcher Rolle sehen sie sich? Die Austauschrunde unter Vätern wird von einer männlichen Fachperson moderiert.

**Mütter – mutig statt perfekt** 0 – 10

Verabschiedung vom Idealbild der perfekten Familie. Weshalb Mütter nicht allen Ansprüchen gerecht werden müssen. Wie schaffen sie es, ohne schlechtes Gewissen wieder vermehrt auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten?

**Workshopreihe für starke Eltern**  
Auf Basis vom Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder erweitern Sie Ihre Erziehungskompetenzen und stärken Ihr Selbstvertrauen in der Rolle als Eltern. Die drei Workshops basieren auf der Grundlage der anleitenden Erziehung und können einzeln oder als Einheit gebucht werden.

**Bedürfnisse – Was Kinder und Eltern brauchen** 2 – 12

Bedürfnisse zu haben ist menschlich und universell. Wie unterscheiden sich Bedürfnisse von Wünschen? Und wie zeigen unsere Gefühle, ob ein Bedürfnis erfüllt ist oder nicht? Dies sowohl bei den Eltern wie beim Kind.

**Kommunikation – was wertschätzende Sprache ausmacht** 2 – 16

Unser Miteinander im Familienalltag bringt immer wieder Missverständnisse hervor. Zahlreiche Konflikte lassen sich durch einfühlsame Kommunikation verhindern. Eltern lernen verschiedene Kommunikationstechniken kennen und üben deren Anwendung. Dies als wichtige Grundlage für ein kooperatives Miteinander.

**Resilienz – was Kinder stark macht** 2 – 12

Schlechte Nachrichten sind omnipräsent und Kinder bekommen mehr davon mit, als manche Eltern glauben und sich wünschen. Was können Eltern ihren Kindern mit auf den Weg geben, damit sie mit gestärktem Selbstvertrauen schwierige Lebenssituationen und Krisen meistern und sich weiterentwickeln können?

**Schimpfen – Funktioniert Erziehung ohne laut zu werden?** 2 – 12

Niemand will es, doch fast allen passiert es. Warum tappen Eltern immer wieder in die Schreifalle und was können sie tun, wenn Kinder nach fünfmaliger Bitte den Aufforderungen immer noch nicht nachkommen?

**Starke Gefühle bei Kindern – So unterstützen Sie Ihr Kind** 2 – 12

Frustration, Wut, Angst oder Traurigkeit gehören zur Gefühlswelt der Kinder dazu. Wie können Eltern in solchen Momenten besonnen reagieren und ihren Kindern einen unterstützenden Umgang mit Gefühlen lehren?

**Lernen – so geht's besser** 6 – 10

«Solltest du nicht noch Hausaufgaben erledigen?» Sätze die Eltern immer wieder über die Lippen gehen und doch nicht zum erwünschten Erfolg führen. Welche Strategien helfen, dass Kinder lieber lernen und selbständiger werden, ohne dabei Druck ausüben zu müssen?

**Gewaltfrei erziehen – ja, aber wie?** 0 – 16

«Wenn du nicht aufisst, bin ich traurig.» «Jetzt stell dich nicht so blöd an!» «Noch einmal und du kriegst einen Klaps!» Auch Sätze, die nur so nebenbei fallen, können Kinder verletzen. In stressigen Situationen greifen manche Eltern auf psychische und körperliche Bestrafungen zurück, obwohl sie doch ihr Kind liebevoll erziehen möchten. Wie können Kinder zu erwünschtem Verhalten motiviert werden bzw. wie können Regeln und Grenzen gewaltfrei eingefordert werden? Das Modell der anleitenden Erziehung gibt Anregungen für alternative Handlungsmöglichkeiten.

**Hochsensible Kinder – ganz (ausser)gewöhnlich** 0 – 16

Sockennächte stören, Überraschungen sind ein Gräuel und das Einschlafen bereitet Mühe. Wenn zu viele Eindrücke auf hochsensitive Kinder einströmen, geraten sie in eine Überreizung. Eltern erfahren was Hochsensibilität ist und wie sie hochsensitive Kinder erkennen können und erhalten dabei inspirierende Unterstützungsideen. In Kooperation mit Nicole Leu, Coach & Expertin im Thema Hochsensibilität, Sozialpädagogin FH.

**Null-Bock – mache ich später** 12 – 16

Sinn- und Motivationskrisen kommen in der Pubertät häufig vor, insbesondere dann, wenn sich die Jugendlichen Gedanken über ihr Leben machen. Eltern erfahren mehr über die nötigen Aufgaben und Entwicklungsschritte, welche ihr Teenager zu bewältigen hat. Wie können sie ihrem Kind hilfreich zur Seite stehen und dabei auf Vorwurf, Kritik und Druck verzichten?

**Loslassen und Haltgeben – Herausforderung Pubertät** 12 – 16

Die Pubertät ist für Eltern wie für Jugendliche eine herausfordernde Zeit. Vieles ist im Umbruch, auch die Beziehung zu den Eltern und Geschwistern. Eltern bekommen Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie im Spannungsfeld von Loslassen und Haltgeben mit ihrem Jugendlichen in Beziehung bleiben. Es gilt die Rolle als Erzieherin/Erzieher neu zu definieren.

### Mehrteilige Kurse

Veranstaltungstitel Alter

**Eltern werden – Eltern sein**

Mutter oder Vater zu werden ist mit vielen Veränderungen verbunden. Diese Zeit ist gleichwohl spannend wie herausfordernd. Die bisherige Lebensweise wird auf den Kopf gestellt; Beziehungen verändern sich. Erwerbstätige sind zusätzlich gefordert bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Eltern setzen sich damit auseinander, wie sie als junge Familie zusammenleben wollen.

**Dauer:** 2 Kursabende à 2 ½ Std.

**Kosten:** CHF 120.–/Elternpaar

**Starke Eltern – Starke Kinder** 3 – 10

Kinder auf dem Weg zu selbständigen, verantwortungsbewussten und zufriedenen Menschen zu begleiten, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Viele Eltern fühlen sich unsicher und überfordert. Der Kurs «Starke Eltern – Starke Kinder» gibt den Eltern mehr Sicherheit und trägt zu einem entspannteren Familienalltag bei. Im **Basiskurs** setzen sich Eltern damit auseinander, was ihnen in der Erziehung wichtig ist, wie sie ihre Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken und sich mit ihrem Kind besser verständigen können. Im **Aufbaukurs** erfahren Eltern, wie Grenzen gesetzt, Regeln vereinbart und Konfliktsituationen gewaltfrei gelöst werden können.

**Optional: Medienerziehung**  
Mediendinge entwickeln sich rasend schnell, von Gefahren hört und liest man immerzu. Der Anspruch seine Kinder zu schützen steht nicht selten im Widerspruch der Aspekte der Förderung und Teilhabe. Eltern wird aufgezeigt, wie gesundes Aufwachsen mit Medien gelingen kann. Voraussetzung ist der Besuch des SESK-Basiskurses.

**Basis- und Aufbaukurs**  
Dauer: je 4 Kursabende à 2 ½ Std.

**Optional: Medienerziehung**  
Dauer: 1 Kursabend à 2 ½ Std.

**Kosten:** CHF 160.– / Elternteil, CHF 240.– / Elternpaar

**Starke Grosseltern – Starke Kinder**

Bei aller Freude mit den Enkeln, kann es schwierig sein, als Grosseltern den richtigen Platz in der Familie zu finden, den verschiedenen Anforderungen gerecht zu werden und sich dabei selbst nicht zu vergessen. In diesem Kurs wird über den Wert und die Rolle der Grosseltern gesprochen und wie ein wertschätzendes Zusammenleben gestaltet werden kann.

**Dauer:** 3 Kursabende à 2 ½ Std.

**Kosten:** CHF 120.–/Einzelperson, CHF 200.–/Paar



Anmelden: [kompass-so.ch](http://kompass-so.ch)

**Anmeldung**  
Telefonisch oder über unsere Website  
[kompass-so.ch](http://kompass-so.ch) | [mail@kompass-so.ch](mailto:mail@kompass-so.ch) | 032 624 49 39





## Jahresprogramm 2024

### Einfach persönlich. Elternbildung für Alle.

#### Weitere Angebote und Events

Wir unterstützen Sie auch mit Beratungen, Sprechstunden oder Coachings. Kompass ist in jeder Situation für Sie da.

#### Erstberatung am Telefon

Kostenlos  
Kurzberatung (während den Bürozeiten) zu Fragen der Kindererziehung und Information über das Beratungs- und Elternbildungsangebot von kompass.

#### Elternsprechstunde

Erstberatung (max. 45 Minuten) zu Erziehungsfragen. Jeweils zweimal im Monat an einem Freitagmorgen von 8.30 bis 11.30 Uhr auf der Fachstelle kompass.

#### Anmeldung erforderlich.

Für Eltern im Kanton Solothurn kostenlos.

#### Beratungsgespräche

Kurzfristig verfügbares Beratungsangebot zu Fragen der Kindererziehung und zum Zusammenleben in der Familie. Der Beratungstermin wird individuell vereinbart. Das Gespräch findet auf der Fachstelle statt. Die Kosten betragen CHF 80.– pro Gespräch à 75 Minuten.

Weitere Details unter [kompass-so.ch](https://www.kompass-so.ch)

#### Elterncoaching zu Hause

Mehrteilige Beratung in der Familie für Eltern, die sich verunsichert fühlen und ihre Erziehungssituation belastend erleben.

Die Kosten betragen CHF 80.– pro Gespräch zuzüglich Wegspesen.

#### Kurz und knackig

Kurz gehaltene Diskussionsrunden zu unterschiedlichen Erziehungsthemen. 45 Minuten online.

[kompass-so.ch](https://www.kompass-so.ch)

#### Home sweet home

Lade Freunde und Bekannte ein und wir kommen mit einer Veranstaltung zu dir nach Hause.

Kosten: CHF 150.– bis 5 Personen  
Jede weitere Person CHF 20.–



#### Organisatorisches

##### Veranstaltungskalender

Das Kursprogramm ist vielseitig und wird fortlaufend den Bedürfnissen unserer Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer angepasst und weiterentwickelt.

##### Kursleitung

Die Kurse und Vorträge werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet.

##### Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

##### Kosten Einzelveranstaltung

Die Teilnehmenden aus dem Kanton Solothurn können frei nach ihren persönlichen Möglichkeiten entscheiden, welchen Betrag sie für die Veranstaltung bezahlen möchten. **Richtwert CHF 10.–**  
Für Personen ausserhalb des Kantons Solothurn gilt ein **Mindestbetrag von CHF 20.–**

Eltern können nach einer Veranstaltung bei Bedarf beschliessen, sich zu einem weiteren Erziehungsthema nochmals zu treffen.

##### Durchführung

Spätestens eine Woche (Präsenzveranstaltungen) bzw. drei Tage (Online-Veranstaltungen) vor Kursbeginn wird über die Durchführung entschieden und informiert.

## kompass

Orientierung für Eltern und Kinder.

#### Fachstelle kompass

Glutz-Blotzheim-Str. 1 | 4500 Solothurn

Jetzt Angebot entdecken: [kompass-so.ch](https://www.kompass-so.ch)



#### Für Fragen oder Anregungen:

[mail@kompass-so.ch](mailto:mail@kompass-so.ch) | Telefon 032 624 49 39

#### Folgen Sie uns:



KANTON **solothurn**