

# Elternkurs

## Eltern-Kind-Beziehung stärken durch Förderung der Mentalisierungsfähigkeit

Ziel dieses Elternkurses ist, Sie dabei zu unterstützen, Ihre eigenen Gefühle in Bezug auf Ihr Kind und die Gefühle Ihres Kindes leichter wahrzunehmen. Der Kurs soll Sie bestärken, Ihrem Kind als Mutter oder Vater einen sicheren Hafen zu bieten. In diesen kann Ihr Kind von seinen Erkundungen in der Welt immer wieder zurückkehren, sich geschützt, getröstet und auch gestärkt für weitere Erlebnisse fühlen.

Mentalisieren heißt „sich selbst von außen und die anderen von innen sehen“. Das bedeutet für Sie als Eltern in Bezug auf Ihre Kinder:

- Aufmerksames Wahrnehmen der Bedürfnisse der Kinder
- Unterstützung der Selbstwahrnehmung
- Stärkung der Kommunikationsfähigkeit
- Sensibilisierung für die Auswirkung von Gefühlen
- Übung im Umgang mit Konflikten
- Kindgerechte Worte für Gefühle, Gedanken und Handlungen zu finden
- Offenheit für neue Erfahrungen

Der Kurs ist angelehnt an das Leuchtturmprogramm, entwickelt am Universitätsklinikum Heidelberg, findet in einer Kleingruppe statt und wird begleitet durch drei Einzelgespräche.



### Kursleitung

Barbara Evangelou, Diplom-Psychologin  
Kanber Yolcu, Diplom-Pädagoge

### Kursstart & Kursort

Der erste Termin ist am Freitag, 06.02.2026, von 10 - 12 Uhr.  
Der Kurs findet an sechs Freitagen von 10 - 12 Uhr im Erdgeschoss des Beratungszentrums Am Weißen Stein statt.  
Die Termine sind am 06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 24.04. und 08.05.2026.

### Anmeldung & Information

Evangelisches Zentrum für Beratung Am Weißen Stein  
Eschersheimer Landstraße 567 | 60431 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 5302 220  
E-Mail: [familienberatung@frankfurt-evangelisch.de](mailto:familienberatung@frankfurt-evangelisch.de)  
Website: [www.evangelische-beratung.com](http://www.evangelische-beratung.com)