

## ELTERNKURS

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

Ziel dieses Eltern-Kurses 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 den es bei seinen Erkundungen in der Welt immer wieder zurückkehren, sich geschützt und auch getröstet fühlen kann. Für die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind ist es hilfreich, dass Sie seine Gefühle wahrnehmen, Ihr Kind und seine Reaktionen ausreichend sehen und verstehen können. Ihr Kind kann umgekehrt in Ihren Gedanken und Gefühlen ein Bild von sich selbst entdecken und dadurch wichtige Schritte in seiner Entwicklung gehen. Sie können in diesem Kurs ihre Kompetenzen als Eltern erweitern, auch um elterlichen Stress zu reduzieren, besser mit familiären Konflikten und Streit umzugehen und die Entwicklung Ihres Kindes zu fördern. Angelehnt an das Leuchtturmprogramm (entwickelt am Universitätsklinikum Heidelberg) können Sie in der Gruppe unter Anleitung an diesen Themen arbeiten und Ihre Mentalisierungskompetenz ausbauen.

Mentalisieren heißt „sich selbst von außen und die anderen von innen sehen“.

Gutes Mentalisieren bedeutet:

- Bessere Selbstwahrnehmung
- Reiches psychisches Selbsterleben
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Bessere Wahrnehmung der Anderen
- Mehr Interesse am Gegenüber
- Bewusstsein über die Auswirkung von Gefühlen und Affekten
- Besserer Umgang mit Konflikten
- Offenheit Neues zu erfahren
- Höhere Selbstreflexion

Wir unterstützen Sie dabei, den Blick mehr auf Ihre Kinder zu richten und das Mentalisieren in der Gruppe zu üben. Wir versuchen Ihre Fragen zur Kindesentwicklung und zur Feinfühligkeit im Umgang mit Ihren Kindern zu beantworten.

Die Teilnahme an dem Kurs umfasst Einzel- und mindestens fünf zweistündige Gruppentermine.

**Kursleitung:** Saskia Körn (Psychologin M. Sc., Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin)  
Axel Wegner (Phil. M.A., Familientherapeut)

**Kurszeiten:** 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.

**Der Kurs findet 7x montags von 17 - 19 Uhr statt**

#### Anmeldung und Informationen:

Evangelisches Zentrum für Beratung in Höchst  
Psychologische Beratungsstelle  
Leverkuserstraße 7 | 65929 Frankfurt a.M.  
T. 069 75 93 67 210

[psychologischeberatung.hoechst@frankfurt-evangelisch.de](mailto:psychologischeberatung.hoechst@frankfurt-evangelisch.de)

[www.evangelische-beratung.com](http://www.evangelische-beratung.com)

