



## Erziehungs- und Familienberatung Ingolstadt

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien  
Gabelsbergerstraße 46  
85057 Ingolstadt  
Tel. 0841 / 99 35 440  
mailto: [erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de)



## Unser Programm im Herbst/Winter 2023

### Onlinevorträge für Eltern

#### Gelassen durch die Pubertät

Donnerstag, 16.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

#### Ruheinseln im Trennungsmeer – Warum es für mein Kind wichtig ist, dass ich auf mich selbst achte

Montag, 04.12.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

### Unsere Gruppenangebote für Eltern

#### NEU! FamShip – für einen entspannten (Familien-) Alltag Ein Training für Eltern und Erziehende

Freitag, 9:00 – 11:30 Uhr, ab 13.10.23 (6 Termine)

#### Elternkurs Kinder im Blick®

Abend Kurs: Dienstag 18:00 – 21:00 Uhr, ab 17.10.23 (6 Termine)

Samstag Kurs, 3 Teile: 23.09.23 / 07.10.23 / 25.11.23 jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

#### ABC Seminar für Eltern von Schulanfängern

3 Teile: Dienstag 26.9.23 / 10.10.23 / 17.10.23 plus 1 Termin nach dem Zwischenzeugnis, jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

### Unsere Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche

#### Soziale Kompetenzgruppe für Kinder

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr, ab 19.10.23 (9 Termine) + Elterngruppe

#### Trennungs- und Scheidungskindergruppe für Teens ab 12 Jahren

Mittwoch, 15:30 - 17:00 Uhr, ab 25.10.2023 (6 Termine)

#### Feriengruppe für Kinder psychisch kranker und suchtkranker Eltern

Herbstferien 2023: 30.10 - 03.11.2023 (außer 1.11), jeweils 8:00 - 15:30 Uhr

### Unsere Gruppenangebote für Eltern und Kinder

#### Eltern-Kind-Training bei Rechtschreibproblemen/Legasthenie

Montag 06.11.23 – Freitag 10.11.23 jeweils 14:30 – 16:30 Uhr

Voranmeldungen sind für alle Gruppen ab sofort möglich.

Bitte beachten Sie, dass die Gruppenangebote bereits ausgebucht sein können.  
Wir setzen Sie aber gerne auf die Warteliste für die nächste Gruppe

Eine Beschreibung aller Gruppenangebote finden Sie auf der nächsten Seite



Kostenlos teilnehmen können alle Eltern und Kinder aus der Stadt Ingolstadt oder dem Landkreis Eichstätt.  
**Haben Sie Interesse an einem unserer Angebote, haben Sie Fragen dazu oder möchten Sie sich anmelden  
Dann wenden Sie sich bitte jederzeit an uns:**

Mail: [erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de)

Telefon: 0841 / 99 35 440



Gefördert durch den Freistaat Bayern



## Erziehungs- und Familienberatung Ingolstadt

### Erziehungs- und Familienberatung Ingolstadt

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien  
Gabelsbergerstraße 46  
85057 Ingolstadt  
Tel. 0841 / 99 35 440  
mailto: [erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de)



## Kursbeschreibungen

### FamShip – für einen entspannten (Familien-) Alltag

#### Ein Training für Eltern und Erziehende

Eltern und Erziehende stehen täglich vor Herausforderungen. Mit FamShip wollen wir zeigen, wie man als Kapitän oder Kapitänin und einer guten Navigation das Schiff Familie sicher und entspannt steuern kann. Das Training beruht auf Erkenntnissen der Bindungsforschung und emotionsfokussierten Therapie und bietet den Teilnehmern einen praktikablen Leitfaden für das erzieherische Handeln: Ermutigung, gelingende Kommunikation, Umgang mit Gefühlen und Stimmungen und Grenzen sind u.a. Themen des Trainings.

Dieser Kurs erstreckt sich über 6 Einheiten und wird von ausgebildeten Trainerinnen geleitet. Das Training richtet sich an Mütter, Väter, Elternpaare, Patchwork-Eltern, Alleinerziehende, Fachkräfte, die Kinder im Alter von etwa 3-14 Jahren betreuen oder erziehen.

### Elternkurs Kinder im Blick®

„Handwerkszeug“ und wichtige Informationen für getrennte Eltern. Was brauchen die Kinder, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen? Wie gehe ich mit dem anderen Elternteil um? Dies sind nur einige der zentralen Fragen dieses Kurses.

### ABC Seminar für Eltern von Schulanfängern

Das ABC-Seminar richtet sich an Eltern von Schulanfängern. Mit Input von Fachkräften und im gemeinsamen Austausch mit anderen Eltern wird das Thema Hausaufgaben und Lernen aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Es werden nicht nur die unterschiedlichen Herausforderungen betrachtet, sondern auch gemeinsam Ideen entwickelt, wie Eltern diesen neuen Lebensabschnitt mit ihren Kindern gut gestalten können.

### Soziale Kompetenzgruppe für Kinder

Manche Kinder haben Schwierigkeiten im Umgang mit anderen, mit ihren Gefühlen oder der Einschätzung sozialer Situationen. Wir wollen das Vertrauen der Kinder in ihre eigenen Fähigkeiten steigern und den Eltern zeigen, wie sie ihr Kind dabei unterstützen können.

### Trennungs- und Scheidungskindergruppe für Teens ab 12 Jahren

Wenn Eltern sich trennen, betrifft das auch Kinder und Jugendliche. Viele Fragen und Gedanken tauchen auf – wie soll es jetzt weitergehen? Eltern sind hier oft nicht der erste Ansprechpartner. Andere Jugendliche in ähnlicher Situation, die wissen, wie so etwas ist, jedoch schon. Bei uns habt ihr die Möglichkeit und den Raum für einen Austausch untereinander und erhaltet Input von Fachkräften dazu.

### Feriengruppe für Kinder psychisch kranker und suchtkranker Eltern

Unser kostenfreies Gruppenangebot hilft Kindern, besser mit der psychischen Erkrankung ihrer Eltern zurechtzukommen. Das Angebot ergänzt gruppen-therapeutische Einheiten mit Freizeitprogramm und gemeinsamen Mahlzeiten.

### Eltern-Kind-Training bei Rechtschreibproblemen/Legasthenie

Kinder mit Lese-/ Rechtschreibschwierigkeiten machen beim Schreiben viele Fehler. Trotz vielen Übens spüren Kinder und Eltern keine Fortschritte und sind deshalb oft frustriert. Wir zeigen Eltern in einem einwöchigen Trainingskurs, wie sie mit ihrem Kind regelmäßig üben können, damit Rechtschreibstrategien schon bald effektiv angewendet werden können.



Kostenlos teilnehmen können alle Eltern und Kinder aus der Stadt Ingolstadt oder dem Landkreis Eichstätt.  
**Haben Sie Interesse an einem unserer Angebote, haben Sie Fragen dazu oder möchten Sie sich anmelden?  
Dann wenden Sie sich bitte jederzeit an uns:**

Mail: [erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de)

Telefon: 0841 / 99 35 440



Gefördert durch den Freistaat Bayern