



## Elternkurs von KOFA Winterthur

### Ressourcen der Eltern stärken

# Liebevoll hartnäckig

**«Meinem Kind mehr zumuten und ihm nicht alles durchgehen lassen», sagt Patrizia S. und schaut in die Runde. Diese wichtige Erkenntnis bringt auf den Punkt, was sie aus dem heutigen Elternkurs mitnehmen will, um es im Alltag umzusetzen.**

Der Raum sieht gemütlich aus mit den beiden Sofas und grossen Regalen voller ordentlich weggeräumter Spielsachen. Ein riesiges Kinderzimmer, das zum Verweilen einlädt. Im Moment sind allerdings keine Kinder anwesend, sondern Eltern. Patrizia S. und die anderen Teilnehmenden am Elternkurs von KOFA Winterthur sitzen auf Stühlen in einem Kreis. Sie wirken vertraut und fühlen sich sichtlich wohl miteinander und mit den beiden Kursleiterinnen. Eine Begegnung auf Augenhöhe. Der Elternkurs ist eine Ergänzung zur Familienbegleitung von KOFA Winterthur. Er richtet sich an Mütter und Väter mit Mehrfachproblemen in der Familie wie mindestens einem stark verhaltensauffälligen Kind, Gewalt, Rückplatzierung, Erkrankung und Sucht oder Trennung.

#### Vier zentrale Themen – ein Ziel

Die Elternkurse basieren auf dem Gruppenlernen nach Prof. Dr. Albert Lenz. Aufgrund von herausfordernden Umständen fehlt es manchen Eltern an multiplen Perspektiven. Diese werden mit einem Blick von aussen aufgezeigt. In acht Kurstagen befassen sich die Teilnehmenden mit vier Kernthemen: Mentalisieren, Gefühle regulieren, Stress abbauen sowie Vernetzung. Beim Mentalisieren geht es darum, die eigenen Verhaltensweisen und Gefühle sowie die des Gegenübers wahrzunehmen und dadurch neue Handlungsoptionen zu erkennen. Die Methode öffnet den Tunnelblick und gibt den Weg frei für Auswege und alternative Sicht- und Handlungsweisen. Auch in schwierigen Situationen soll zwischen Handlungen, Gefühlen und Denkweisen unterschieden werden können. Dieses Bewusstsein gilt es zu trainieren.

#### Ein Rahmen zum Lernen und Üben

Damit auch spontan auf individuelle Notlagen eingegangen werden kann, führen die Kursleiterinnen Marianne Egloff und Monika Senn den Kurs zu zweit durch. Auch eine Kinderbetreuung wird bei

Bedarf angeboten. Die Leiterinnen laden jeweils zu Kaffee und Brötli ein, bevor die 1,5-stündige Sequenz mit einem «kleinen Einstieg für die Seele», wie Marianne Egloff es nennt, beginnt. Dabei geht es darum, gemeinsam zu lachen, sich zu spüren und an Ressourcen anzuknüpfen. Dies geschieht etwa, in dem die Teilnehmenden ihre Stimmung im Sinne eines Wetterberichts äussern. Im Anschluss wird eines der vier Kernthemen behandelt, zu dem auch Skripte und Arbeitsblätter zum Ausfüllen abgegeben werden. Das Einüben von Situationen in der Gruppe oder zu zweit im Rahmen von Trainingssequenzen ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses. So kann das Gehörte stets direkt mit praktischen Alltagssituationen verbunden werden und sich dadurch festigen. Den Abschluss bildet ein neuer Auftrag, eine Art Hausaufgabe, die im nächsten Kurstag besprochen wird.

#### Hilfsmittel zur Veranschaulichung

Um das im Kurs Gelernte besser im Alltag zu verankern, kreieren die Teilnehmenden verschiedene Hilfsmittel. So etwa eine Filzkugel. Sie wird zu Hause an prominenter Stelle platziert und steht sinnbildlich für den «Stopp-Knopf», den die Teilnehmenden in herausfordernden Situationen öfters mal drücken sollten. Ein weiteres Hilfsmittel ist ein Würfel, dessen sechs Seiten je für eine Methode stehen. Wenn die Teilnehmenden in einer Situation nicht wissen, wie sie reagieren sollen, hilft der Würfel bei der Entscheidung. Zudem zeigt er auf, dass es in jeder Situation immer verschiedene Seiten und Betrachtungsweisen gibt. Ein selbst kreierte Duftöl in einem kleinen Fläschchen sorgt selbst in der Hektik für einen kurzen Moment der Entspannung – ein Notfallbüchlein, in dem auf jeder Seite etwas steht, was in Stresssituationen wirksam sein kann, schafft Distanz.

#### Die unausgesprochenen Erfolge

«Es ist bereits ein Erfolg, wenn es jemand schafft, regelmässig am Kurs teilzunehmen», sind sich die Kursleiterinnen einig. Denn damit bekennen sich die Teilnehmenden dazu hinzuschauen, die Situation ernst zu nehmen und verändern zu wollen. Marianne Egloff und Monika Senn wollen im Kurs vorleben, was sie vermitteln: gelingende Beziehungsgestaltung.



Elternkurs von KOFA Winterthur

Ressourcen der Eltern stärken

## Liebevoll hartnäckig

Marianne Egloff nennt es «liebevoll hartnäckig bleiben». So rufen sie zum Beispiel an, wenn eine Teilnehmerin nicht zum Treffen kommt. Sie pochen dabei nicht darauf, dass sie sich doch zur Teilnahme verpflichtet habe, sondern lassen sie wissen, dass sie fehle, weil sie ja auch zur Gruppe gehöre, erklärt Monika Senn. Die Gruppenbildung ist überhaupt ein entscheidender Aspekt des Kurses. Denn die Teilnehmenden kommen nicht allein wegen des Kurses, sondern wegen der Menschen. Und das ist gut so. Denn auf der Beziehungsebene lässt sich viel mehr erreichen als auf der Verpflichtungsebene. Das ist auch für die Kindeserziehung wichtig: die Beziehung stärken, dem Kind aber nicht alles durchgehen lassen. Auch unabhängig von der Kursleitung soll sich im Kurs zwischen den Teilnehmenden etwas entwickeln können. Unterstützt wird dieses Wir-Gefühl ausserhalb des Kurses durch den Gruppenchat, der rege genutzt wird. Anja B., die normalerweise Mühe hat, sich in Gesellschaft zu begeben, kommt gerne zum Elternkurs. Warum? Weil sie hier sie selbst sein könne und unter Gleichgesinnten keine Scham empfinde. Sie werde von den anderen so angenommen, wie sie sei – mit all ihren Schwierigkeiten. Denn im Kurs wird gelebt: Du bist okay. Dafür gibt es auch explizit Kursregeln, die den Umgang miteinander und die Vertraulichkeit des Gesagten festhalten.

### **Ein Kurs der nachklingt**

Die Fähigkeit, ein Netzwerk aufzubauen und dieses zur Unterstützung einzubinden, ist ein zentraler Aspekt des Kurses. KOFA Winterthur führt zusätzlich zur Familienbegleitung regelmässig Anlässe durch. Im Rahmen eines Ausflugs oder Brunchs haben die Eltern Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen. Zu sehen, dass andere Eltern mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind, hilft, die Zugehörigkeit zu stärken und in der Gemeinschaft das Thema «Unterstützung annehmen» zu enttabuisieren. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Eltern, die sich auf den Elternkurs einlassen, viel häufiger an weiteren Anlässen teilnehmen. Sie sind so in eine Gemeinschaft eingebunden und machen die Erfahrung, dass es in Ordnung ist, nicht alles allein zu schaffen – und sie erkennen im Austausch, welche Formen der Unterstützung sie vielleicht auch in ihrem Umfeld aufbauen und

nutzbar machen könnten. Der Kurs ist für Familien mit grösseren Schwierigkeiten gedacht. Profitieren können wir jedoch alle davon. Denn Hand aufs Herz: Wer schafft es schon immer, seine Erwartungen an sich selbst realistisch zu gestalten und bei Bedarf Hilfe zu suchen?

---

### **Elternkurse**

Elternkurse sind Teil des Fachangebots von KOFA Winterthur. Ergänzend zur Familienbegleitung bieten sie Müttern, Vätern oder Paaren einen Rahmen, um einen gelingenderen Umgang mit Herausforderungen im Alltag mit ihren Kindern zu finden. Das Angebot umfasst 8 Kurseinheiten und findet in den Räumlichkeiten von KOFA Winterthur statt.  
[www.kofa-winterthur.ch/modul-09](http://www.kofa-winterthur.ch/modul-09)