



## „Auf den Anfang kommt es an“ Online-Kurs für Eltern in der Schwangerschaft und im ersten Jahr nach Geburt ihres Kindes

Die Geburt eines Babys bringt sehr viele Veränderungen mit sich und stellt Sie als Eltern vor ganz neue Fragen und Herausforderungen.

*Wie möchte ich meine Mutter- und Vaterrolle ausfüllen? Welche Werte sind mir wichtig? Wie verändert sich durch die Geburt meine Partnerbeziehung? Wie können die unterschiedlichen Bedürfnisse von Mutter/Vater/Kind wahrgenommen und in Einklang gebracht werden? Was braucht mein Baby? Wo sind meine Stärken? Wie sieht mein soziales Netz aus?...*

Der Kurs möchte Ihnen Anregungen und Raum geben, sich in Ihrer neuen Rolle als Eltern bewusst und sicherer zu werden; sich als Eltern und ihr Baby kennenzulernen. Wir möchten Sie gerne beim „Prozess des Elternwerdens“ begleiten.

Der Elternkurs besteht aus 4 Bausteinen. **Er findet in digitaler Form statt.** Sie benötigen hierfür einen **ZOOM-Zugang** und eine stabile Internet-Verbindung. Mit diesen Themen werden wir uns beschäftigen:

- Eigene Kindheit, eigene Werte und Haltung als Grundlage für die Erziehung
- Wie das Baby mit uns spricht; Feinzeichen des Babys verstehen; gestuftes Trösten
- Umgang mit unerwünschten Gefühlen; gute Kommunikation zwischen Eltern
- Veränderungen; Aufgabenverteilung; soziales Netz; Selbstfürsorge

Durch Informationen, Anregungen, Entspannungsübungen, Austausch und Videobeispiele wollen wir Sie ermutigen, sich mit Ihrer neuen Elternrolle aktiv auseinanderzusetzen.

<b>TERMINE 2023</b>	<b>Dienstag, 07.03.</b>	<b>14:00 – 16:30 Uhr</b>
	<b>Dienstag, 14.03.</b>	<b>14:00 – 16:30 Uhr</b>
	<b>Dienstag, 21.03.</b>	<b>14:00 – 16:30 Uhr</b>
	<b>Dienstag, 28.03.</b>	<b>14:00 – 16:30 Uhr</b>

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

Referentinnen:

Karin Prinz-Musch (Hebamme) und Elke Mayer (Sozialarbeiterin)

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

Katholische Schwangerschaftsberatung, Seestraße 44, 88214 Ravensburg

direkt bei Elke Mayer: [mayer@caritas-bodensee-oberschwaben.de](mailto:mayer@caritas-bodensee-oberschwaben.de) oder telefonisch unter 0751-36256 0