



## Einfach wegweisend. Elternbildung für Alle.

### Einzelveranstaltungen

Kostenlos  
(Kollekte)

Veranstungstitel	Alter
<b>Nun sind wir sieben!</b>	<b>0 – 16</b>
Das Leben in der Patchworkfamilie braucht viel Zeit und Geduld, damit sich alle Familienmitglieder wohlfühlen. Wie können Eltern diese Herausforderung meistern?	
<b>Stress lass nach!</b>	<b>0 – 6</b>
Das Leben in der Familie bringt viel Freude, birgt aber auch Herausforderungen und Belastungen. Wie können sich Eltern in den Strapazen des Alltags Sorge tragen?	
<b>Zwischen Sandkasten und Bildschirm</b>	<b>0 – 6</b>
Unsere Kinder wachsen ab Geburt mit Bildschirmmedien auf. Wie können Eltern sie altersgerecht in die digitale Welt begleiten und worauf müssen sie achten?	
<b>Anleitende Erziehung – was bedeutet das?</b>	<b>0 – 10</b>
Kinder werden in ihrer Persönlichkeitsentwicklung weder zu stark eingeschränkt, noch erhalten sie grenzenlose Freiheiten! Wie soll das gehen?	
<b>Konsequent sein – ja, aber wie?</b>	<b>0 – 12</b>
Eltern möchten ihren Kindern Freiraum gewähren, müssen aber auch Grenzen setzen. Dabei konsequent zu bleiben ist im Alltag oft eine Herausforderung.	
<b>Starke Gefühle bei Kindern</b>	<b>2 – 12</b>
Frustration, Wut, Angst oder Traurigkeit gehören zur Gefühlswelt der Kinder dazu. Wie finden Eltern damit einen unterstützenden Umgang im Erziehungsalltag?	
<b>«Hör mir endlich zu!»</b>	<b>2 – 12</b>
Wie können Eltern mit ihrem Kind reden, damit es zuhört, und wie können sie zuhören, damit ihr Kind redet? Stärkung der Kommunikation in der Familie.	
<b>Wie du mir, so ich dir – Fair streiten</b>	<b>6 – 12</b>
In einer Familie geht es nicht immer harmonisch und friedlich zu. Zahlreiche Situationen können zu Stress, Streitigkeiten oder Konflikten führen. Wie können Eltern konstruktiver mit diesen Situationen umgehen?	
<b>«Chill s' Läbe!» – Wenn Eltern schwierig werden</b>	<b>10 – 16</b>
Die Pubertät ist für Jugendliche kein Spaziergang; Viel ist in Veränderung. Wie gelingt es Eltern, gelassener durch diese Phase zu kommen und weiter mit ihren Kindern in Beziehung zu bleiben?	
<b>«Nur noch 5 Minuten!» Digitale Medien in der Familie</b>	<b>10 – 16</b>
Wie können Kinder und Jugendliche zu einem mündigen Umgang mit digitalen Medien begleitet werden? Ansätze für konstruktive Gespräche mit Kindern und Jugendlichen.	

### Jahresprogramm 2021

Entdecken Sie spannende Einzelveranstaltungen und mehrteilige Kurse für Eltern, Grosseltern und Erziehende.

### Mehrteilige Kurse

Veranstungstitel	Alter
<b>Starke Eltern – Starke Kinder®</b>	<b>0 – 3</b>
Wert- und Erziehungsvorstellungen, Entwicklungsaufgaben unterstützen, Kommunikation mit dem kleinen Kind, Freiraum und Orientierung	
<b>Aufteilung in Basis- und Aufbaukurs</b>	
Dauer: je 4 Kursabende à 2 ½ Std.	
<b>Kosten:</b> CHF 160.–/Elternteil, CHF 240.–/Elternpaar	
<b>Starke Eltern – Starke Kinder®</b>	<b>3 – 10</b>
Werte und Ressourcen, Entwicklungsfördernde Erziehung, Umgang mit Gefühlen, Grenzen setzen, Konfliktlösungen	
<b>Aufteilung in Basis- und Aufbaukurs</b>	
Dauer: je 4 Kursabende à 2 ½ Std.	
<b>Kosten:</b> CHF 160.– / Elternteil, CHF 240.– / Elternpaar	
<b>Starke Eltern – Starke Teenies®</b>	<b>10 – 16</b>
Entwicklungsschritte in der Pubertät, Freiraum und Grenzen, Strategien der Konfliktlösung und Verhandlungskunst	
<b>Dauer:</b> 2 Kursabende à 2 ½ Std.	
<b>Kosten:</b> CHF 80.–/Elternteil, CHF 120.–/Elternpaar	
<b>Starke Grosseltern – Starke Kinder®</b>	
Grosseltern im Wandel der Zeit, Werte und Generationengrenzen, Vertrauen und Anerkennung, Umgang mit Konflikten	
<b>Dauer:</b> 3 Kursabende à 2 ½ Std.	
<b>Kosten:</b> CHF 120.–/Einzelperson, CHF 200.–/Paar	
<b>Kompass Elternkurs «Willkommen im Trotzalter»</b>	<b>2 – 5</b>
Entwicklungsaufgaben der 2–5-jährigen Kinder (Sprache, Trotzen, Bewegung, Trocken werden etc.), Erziehung ist Beziehung (Kommunikation, Halt und Orientierung)	
<b>Dauer:</b> 2 Kursabende à 2 ½ Std.	
<b>Kosten:</b> CHF 80.–/Einzelperson, CHF 120.–/Paar	
<b>Kompass Elternkurs «Motivation statt Druck»</b>	<b>6 – 10</b>
Entwicklungsaufgaben der 6–10-jährigen Kinder, Schule (Lernen, Selbstständigkeit), Kooperation fördern, Kommunikation, Grenzen setzen, Umgang mit Konflikten, Medienkonsum	
<b>Dauer:</b> 2 Kursabende à 2 ½ h	
<b>Kosten:</b> CHF 80.–/Einzelperson   CHF 120.–/Paar	
<b>Kompass Elternkurs Modul 10 plus</b>	<b>10 – 16</b>
Entwicklungsaufgaben der 10–16-jährigen Kinder, Schule (Übertritt, Leistungsdruck), Kommunikation, Grenzen setzen, Umgang mit Konflikten, Freizeit, Medien, Konsum	
<b>Dauer:</b> 4 Kursabende à 2 ½ h	
<b>Kosten:</b> CHF 160.–/Einzelperson   CHF 240.–/Paar	

 Kurse und Veranstaltungen werden neu auch **online** durchgeführt.



Für Einzelveranstaltungen  
anmelden: [kompass-so.ch](http://kompass-so.ch)



Für mehrteilige Kurse  
anmelden: [kompass-so.ch](http://kompass-so.ch)

### Save the date: Elternbildungstag

Samstag, 18. September 2021.

(Mehr auf der Rückseite)

### Anmeldung

Interessierte Eltern/Erziehende können sich telefonisch oder über unsere Website für einen Kurs oder eine Einzelveranstaltung anmelden. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung mit detaillierten Angaben zu Kursort, Kursleitung und Kurszeiten.

[kompass-so.ch](http://kompass-so.ch) | 032 624 49 39





**kompass**

Orientierung für Eltern und Kinder.

## Einfach persönlich. Elternbildung für Alle.

### Weitere Angebote und Events

Wir unterstützen Sie auch mit Beratungen, Sprechstunden oder Coachings. Kompass ist in jeder Situation für Sie da.

#### Erstberatung am Telefon

Kurzberatung (während den Bürozeiten) zu Fragen der Kindererziehung und Information über das Beratungs- und Elternbildungsangebot von kompass.

#### Elternsprechstunde

Erstberatung (max. 45 Minuten) zu Erziehungsfragen. Jeweils am ersten und dritten Freitag im Monat von 8.30 bis 11.30 Uhr auf der Fachstelle kompass.

#### Anmeldung erforderlich.

Für Eltern im Kanton Solothurn kostenlos.

#### Beratungsgespräche

Kurzfristig verfügbares Beratungsangebot zu Fragen der Kindererziehung und zum Zusammenleben in der Familie. Der Beratungstermin wird individuell vereinbart. Das Gespräch findet auf der Fachstelle statt. Die Kosten betragen CHF 80.– pro Gespräch à 75 Minuten.

Weitere Details unter [kompass-so.ch](https://www.kompass-so.ch)

#### Elterncoaching zu Hause

Mehrteilige Beratung in der Familie für Eltern, die sich verunsichert fühlen und ihre Erziehungssituation belastend erleben.

Die Kosten betragen CHF 80.– pro Gespräch zuzüglich Wegspesen.

#### Elternrunde mit Austausch und Anregung

Mit einem Einstiegsthema und weiteren von Eltern gewählten Erziehungsthemen wird in gemütlicher Runde ausgetauscht. Moderiert wird die Elternrunde von einer Fachperson. Die Eltern erhalten Anregungen für den Umgang mit ihren Kindern im Erziehungsalltag.

**Kostenlos (Kollekte)**



#### Elternbildungstag

Der nächste Elternbildungstag findet am Samstag, 18. September 2021 in Solothurn statt. Der Flyer mit den konkreten Angaben ist ab Juni 2021 auf [kompass-so.ch](https://www.kompass-so.ch) abrufbar. Reservieren Sie sich bereits jetzt das Datum!

#### Referate und Workshops rund um das Thema Erziehung

- Einstiegsreferat: Fabian Grolimund, Psychologe und Autor
- Rahmenprogramm mit Matthias Bartscher, Elternkabarett
- Betreuungsangebot für Kinder



### Organisatorisches

#### Veranstaltungskalender

Unter [kompass-so.ch](https://www.kompass-so.ch) sind die aktuellen Elternbildungsangebote publiziert. Hier finden interessierte Eltern Angaben zum Durchführungsort, zu den Daten und den Kosten der einzelnen Veranstaltungen.

#### Durchführung

Spätestens eine Woche vor Kursbeginn wird über die Durchführung entschieden und informiert.

#### Zahlungsbedingungen

Die Kursgebühr wird zu Beginn des Kurses in Rechnung gestellt.

#### Kursleitung

Die Kurse und Vorträge werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet.

#### Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

**kompass**

Orientierung für Eltern und Kinder.

#### Fachstelle kompass

Postadresse: Postfach  
Büro: Poststrasse 10,  
4502 Solothurn

#### Ab 1. März 2021 gilt neu:

Büro: Glutz-Blotzheim-Str. 1  
4502 Solothurn

Wir  
ziehen  
um!

**Jetzt Angebot entdecken: [kompass-so.ch](https://www.kompass-so.ch)**



#### Für Fragen oder Anregungen:

[mail@kompass-so.ch](mailto:mail@kompass-so.ch) | Telefon 032 624 49 39

#### Folgen Sie uns auf:

[facebook.com/kompass.so](https://facebook.com/kompass.so)

**SWISSLOS**  
Lotteriefonds des  
Kantons Solothurn

