

**Simone Wampfler-Freiburghaus (1971)**  
Diemtigtal



Familienfrau & Mutter von zwei Söhnen (Jg. 02 & 05),  
zertifizierte SESK-Kursleiterin & Stressbewältigungstrainerin,  
dipl. Mental Coach, Erwachsenenbildnerin SVEB II, Lehrerin/Schulleiterin.

**Motto:**  
Man kann einen Menschen nichts lehren.  
Mann kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken. (Galilei)

## WEITERE INFORMATIONEN

Mehr Informationen zum Elternkurs Starke Eltern - Starke Kinder®  
finden Sie auf [www.starkeeltern-starkekinder.ch](http://www.starkeeltern-starkekinder.ch).

Der vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelte Elternkurs Starke Eltern - Starke Kinder® ist ein Angebot von Kinderschutz Schweiz. Kinderschutz Schweiz ist eine unabhängige privatrechtliche Stiftung und gesamtschweizerisch tätig. Als gemeinnützige Fachorganisation machen wir uns dafür stark, dass alle Kinder in der Schweiz im Sinne der UN-Kinderrechtskonvention in Schutz und Würde aufwachsen.



## Starke Eltern - Starke Kinder® Pubertät: Aufbruch & Umbruch

Kurs für Eltern von Kindern  
ab ca. 10 Jahren

Basiskurs: Feb./März 2021 in Spiez



## Pubertät: Aufbruch & Umbruch

Die Pubertät ist eine Herausforderung für Eltern und ihre Kinder. Aufbauend auf dem Konzept von Starke Eltern - Starke Kinder® werden Sie als Mutter und Vater für diese Aufgabe gestärkt. Der Kurs vermittelt Ihnen "Werkzeuge", um Ihre Teenager auf dem Weg zu selbstständigen und verantwortungsbewussten Menschen zu begleiten. Ebenso erhalten Sie Anregungen, wie Sie in dieser Familienphase achtsam mit sich und Ihrer Partnerschaft umgehen können.

### Themen im Basiskurs

- Was ist mir in meiner Familie wichtig? Welche Werte habe ich?
- Welche Ziele verfolge ich mit meiner Erziehung?
- Was passiert mit meinem Kind während der Pubertät?
- Wie kann ich mit meinem Kind im Gespräch bleiben?

Bei Bedarf wird anschliessend ein Aufbaukurs angeboten.

### Themen im Aufbaukurs

- Wo sind meine Grenzen?
- Wie treffen wir Vereinbarungen und wie setzen wir diese um?
- Wie lösen wir Probleme in der Familie?

### Arbeitsweise

Kurzinputs, Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit, praktische Übungen für den Alltag

### Datum

Basiskurs: Donnerstag, 18. Februar, 4./11./25. März 2021, jeweils 19.00-21.30h  
(Aufbaukurs: Di, 27.4./11.5./25.5./8.6.2021, jeweils 19.00-21.30)

### Kursort

Schulhaus Räumli, Aula, 3700 Spiez. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Familienforum Spiez statt.

### Kosten

CHF 180.- / Mitglieder Familienforum Spiez: CHF 150.- / Paare CHF 320.-

### Leitung

Simone Wampfler-Freiburghaus, zertifizierte SESK-Kursleiterin, Erwachsenenbildnerin

### Anmeldung

Simone Wampfler, Pletschen 4, 3755 Horboden; [info@elemental-diemtigtal.ch](mailto:info@elemental-diemtigtal.ch)

[www.elemental-diemtigtal.ch](http://www.elemental-diemtigtal.ch)

Die Anmeldung zum Kurs ist verbindlich.

# Anmeldung Basiskurs 2021

Vorname / Name

Strasse

PLZ / Ort

Telefon

Mail

Kinder / Alter

Datum / Unterschrift

**Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und per Email bestätigt. Die Anmeldung ist verbindlich.**

**Sollte der Kurs auf Grund der BAG-Weisungen nicht vor Ort durchgeführt werden können, wird er online stattfinden.**

### Einsenden an:

Simone Wampfler, Pletschen 4, 3755 Horboden  
[info@elemental-diemtigtal.ch](mailto:info@elemental-diemtigtal.ch)

