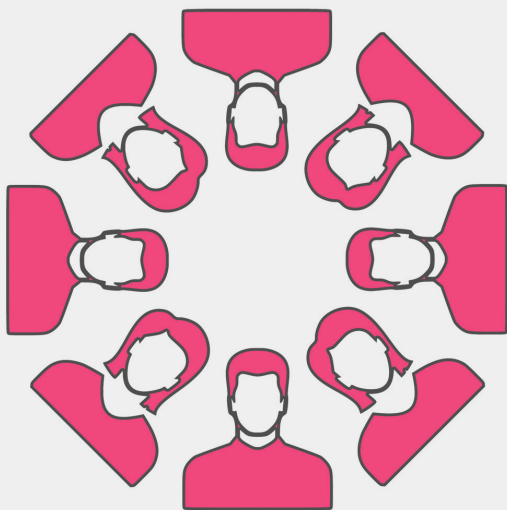


# So! Trainings



Zentrum für  
Gewaltprävention & Sozialkompetenz  
Familientherapie & Elterntraining

## Elterntraining



**„Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist.“**

[www.sotrainings.de](http://www.sotrainings.de)



## Warum Elterntraining?

Streiten Sie häufig mit Ihrem Kind oder ärgern sich oft über sein Verhalten? Respektiert Ihr Kind Ihre Regeln nicht und macht oft was es will? Haben Sie schon wieder geschrien, obwohl Sie es diesmal anders machen wollten? Fühlen Sie sich hilflos und denken manchmal: Was hab ich nur falsch gemacht? Und wünschen sich Rat? In unserem Elterntraining lernen Sie andere Eltern kennen, denen es genauso geht wie Ihnen.

In der heutigen Zeit verläuft das Zusammenleben innerhalb der Familie nicht automatisch reibungslos und konfliktfrei. Familien bewegen sich häufig im Spannungsfeld zwischen Anforderung, Überforderung, Respektlosigkeit und Hilflosigkeit. Das gesamte Miteinander muss immer wieder aufeinander abgestimmt werden, dazu gehört das Aufstellen von sinnvollen Regeln, genauso wie das Aussprechen von klaren Grenzen und eine respektvolle Kommunikation zwischen den Familienmitgliedern.

Das Elterntraining bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Eltern, das eigene Erziehungsverhalten zu reflektieren und neue Handlungsstrategien kennenzulernen und auch auszuprobieren. Im Verlauf des Elterntrainings werden Sie lernen, wie es gelingt Regeln aufzustellen und was Sie dafür tun müssen, dass diese auch eingehalten werden.



Sie werden lernen durch einen Perspektivwechsel Ihrem Kind mehr Lob und Wertschätzung entgegenzubringen, um es so in seiner positiven Entwicklung zu bestärken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihrem Kind in Konfliktsituationen souveräner und gelassener begegnen können. Sie sollen wieder selbstbestimmt handeln können, ohne sich von Ihrem Kind zu unüberlegten Äußerungen oder Handlungen provozieren zu lassen. Und wenn es doch mal passiert: Fehler gehören zum Leben dazu. Wichtig ist, dass Sie lernen sich selbst zu verzeihen und Fehler als das zu sehen was sie sind,- hilfreiche Wegweiser auf dem Weg zu einem entspannteren Familienleben.

### **Kosten?**

Die Kosten für das Elterntraining können über das örtliche Jugendamt finanziert werden. Das Angebot basiert auf dem §§27ff.SGB VIII und ist daher als Hilfe zur Erziehung in Form von sozialer Gruppenarbeit zu betrachten. Oder aber die Kosten werden selbst von Ihnen getragen.

### **Ort/Zeit?**

Das Elterntraining wird mit einer Gruppengröße von 8-15 Teilnehmern durchgeführt. Es findet wöchentlich im Umfang von 2,5 Stunden über einen Zeitraum von 24 Wochen, in unserer Einrichtung in der Hans-Böckler-Str.10a, 44787 Bochum, statt. Es gibt sowohl die Möglichkeit an einem Vormittags- als auch an einem Nachmittagstraining teilzunehmen. Bitte sprechen Sie uns an!



## Leyla Sonnet

Diplom Sozialarbeiterin  
Systemische Anti-Gewalt-Trainerin  
und Deeskalationstrainerin

## Gabriele Sitwalla-Möhring

Dipl. Sozialwissenschaftlerin  
Systemisch-integrative Therapeutin  
Psychodrama Therapeutin

Hans-Böckler-Str.10a  
44787 Bochum

[leyla.sonnet@sotrainings.de](mailto:leyla.sonnet@sotrainings.de)

[gabriele.sitwalla-moehring@sotrainings.de](mailto:gabriele.sitwalla-moehring@sotrainings.de)

Büro 0234/60292379

Fax 0234/60292206

Mobil 0172/2353271

[www.sotrainings.de](http://www.sotrainings.de)