



Starke **Eltern**  
Starke **Kinder**



## Der Elternkurs des Kinderschutzbundes

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

## Starke Eltern – Starke Kinder Ein Elternkurs hilft Familien

Damit wieder mehr Leichtigkeit und Freude ins Familienleben kommt, hat der Kinderschutzbund den Elternkurs **Starke Eltern – Starke Kinder** entwickelt.



- Was ist mir wichtig in der Erziehung?
- Wie gut kenne ich mich selbst?
- Wie kann ich mein Kind unterstützen?
- Wie setze ich Grenzen?
- Wie treffen wir Vereinbarungen?
- Wie lösen wir Konflikte?

Im Mittelpunkt des Kurses steht neben dem fachlichen Input der Austausch der Eltern untereinander und die gegenseitige Unterstützung. Angeleitet werden die Elternkurse von pädagogischen Fachkräften, die vom Kinderschutzbund fortgebildet werden.

## So geht es vielen Eltern ...

Ist Ihr Familienalltag manchmal so anstrengend, dass Sie ihn gar nicht richtig genießen können?

Meckern Sie viel und klingen Sie dabei wie Ihre eigenen Eltern, obwohl Sie das eigentlich gar nicht wollen?

Haben Sie in der Familie immer wieder die gleichen Konflikte und dabei das Gefühl, dass Sie nicht weiterkommen, aber dass es eigentlich auch anders gehen könnte?

**So geht es auch vielen anderen Eltern.**



# Ein Elternkurs des Kinderschutzbundes

Der Kinderschutzbund ist die älteste und größte Kinderschutzorganisation in Deutschland. Er setzt sich für die Rechte und Belange von Kindern ein. Mehr über die Arbeit des Kinderschutzbundes erfahren Sie auf [www.kinderschutzbund.de](http://www.kinderschutzbund.de)

## Elternstimmen

Seit ich den Elternkurs besucht habe, gibt es in unserer Familie weniger Stress.

Vater (34) einer Tochter (8) und eines Sohnes (12)

Der Elternkurs hat mir geholfen, die Pubertät meines Sohnes besser zu verstehen.

Mutter (45) eines Sohnes (15)

Mithilfe des Elternkurses konnte ich die Wutanfälle meiner Tochter besser durchstehen.

Mutter (24) einer Tochter (3)

# Rat und Hilfe am Telefon

Die „Nummer gegen Kummer“ ist aus dem Kinderschutzbund hervorgegangen. Hier finden Kinder, Jugendliche und Eltern anonym und kostenlos Hilfe.

**Elterntelefon**  
0800 - 1110550  
Mo, Mi, Fr  
9 bis 17 Uhr  
Di und Do  
9 bis 19 Uhr



Elterntelefon  
**0800  
1110550**  
NummergegenKummer

freecall  
unterstützt durch die  
Deutsche Telekom

**Kinder- und  
Jugendtelefon**  
116111  
Mo bis Sa  
14 bis 20 Uhr



Kinder- und  
Jugendtelefon  
**116111**  
NummergegenKummer

freecall  
unterstützt durch die  
Deutsche Telekom



---

## Der Kinderschutzbund Bundesverband

Der Kinderschutzbund  
Bundesverband e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Kalckreuthstraße 4  
10777 Berlin



Telefon: 030 / 214 809 – 0  
[info@kinderschutzbund.de](mailto:info@kinderschutzbund.de)  
[kinderschutzbund.de/sesk](https://kinderschutzbund.de/sesk)

## Das Kursangebot in Ihrer Nähe

Der Elternkurs **Starke Eltern – Starke Kinder** wird von Ortsverbänden des Kinderschutzbundes und anderen Trägern durchgeführt. Der Kinderschutzbund verantwortet das Konzept des Elternkurses und die Qualifizierung der Kursleitenden.

Wann:

25.09.2026 - 18.12.2026

jeden Freitag

von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Wo:

Erziehungs- und

Familienberatungsstelle

der Stadtverwaltung Cottbus

Hopfengarten 57

03044 Cottbus

Tel: 0355 6123690

Anmeldeschluss: 21.08.2026



Erziehungs- und Familienberatungsstelle  
Hopfengarten 57, 03044 Cottbus  
Telefon: 0355 6123690



Starke Eltern  
Starke Kinder