



Starke Eltern – starke Kinder

## Basis- und Aufbaukurs in Hochdorf

Elternkurse für mehr Gelassenheit, Vertrauen und gewaltfreie  
Erziehung

## Elternsein ist eine Herausforderung

Mutter- und Vatersein ist eine schöne und erfüllende Aufgabe. Im Erziehungsalltag gibt es aber immer wieder Situationen, die im Streit enden oder uns aus der Fassung bringen. Als Eltern sind wir dann genervt und frustriert; die Kinder fühlen sich unverstanden und allein gelassen.

## Erziehung bewusst gestalten – mit mehr Gelassenheit und Vertrauen

Die Elternkurse Starke Eltern – starke Kinder stärken Sie in Ihrer Rolle als Mutter, Vater oder Bezugsperson. In einer offenen, unterstützenden Atmosphäre erhalten Sie alltagstaugliche Impulse für eine respektvolle und gewaltfreie Erziehung – auf Augenhöhe, mit Klarheit und gegenseitigem Respekt.

## Ziele der Kurse

- mehr Sicherheit und Gelassenheit im Familienalltag
- neue Perspektiven und konkrete Anregungen durch Austausch mit anderen Eltern
- konstruktiver Umgang mit Konflikten und herausfordernden Situationen

Die Kursleitung begleitet Sie einfühlsam durch Gespräche und praktische Übungen. Ihre Erfahrungen werden wertgeschätzt – Kritik oder Schuldzuweisungen haben keinen Platz.

## Basiskurs – für einen sicheren und bewussten Erziehungsalltag

### **Sie lernen ...**

- Werte und Regeln zu vermitteln.
- Ihr Kind respektvoll zu begleiten.
- eine harmonische Familienatmosphäre zu gestalten.

### **Zentrale Themen:**

- Was ist uns als Familie wichtig?
- Wie finde ich Sicherheit in meiner Elternrolle?
- Wie unterstütze ich das Selbstvertrauen meines Kindes?

## Aufbaukurs – gelassen und gewaltfrei durch Konflikte

**Sie erfahren, wie sie ...**

- in schwierigen Situationen ruhig bleiben.
- Gefühle besser verstehen und begleiten.
- Grenzen setzen und Vereinbarungen treffen.
- gemeinsam mit ihrem Kind Lösungen entwickeln.

Im Fokus: Gewaltfreier Umgang mit Konflikten, Balance zwischen Nähe und Führung.

## Gewaltfreie Erziehung – Kindern Wurzeln und Flügel geben

Kinder brauchen verlässliche Beziehungen, geprägt von Vertrauen.

Gewalt – ob körperlich oder seelisch – hinterlässt Spuren. Erwachsene tragen die Verantwortung, Kinder mit Herz, Haltung und klaren Alternativen zu schützen.

**Gewaltfreie Erziehung bedeutet:**

- Kinder zu begleiten, statt zu bestrafen
- Bedürfnisse ernst zu nehmen
- Grenzen klar und respektvoll zu setzen

**Für wen sind die Kurse gedacht? Für Erwachsene, die sich fragen:**

- Wie bleibe ich ruhig, wenn mein Kind wütend ist?
- Wie setze ich Grenzen, ohne zu verletzen?
- Wie stärke ich das Selbstwertgefühl meines Kindes?

**Jetzt teilnehmen – weil Kinder Schutz, Orientierung und starke Erwachsene brauchen.**

## Infos und Anmeldung für die nächsten Kurse

### Basiskurs

**Kursort** Hochdorf – Reformierte Kirche, Kursraum UG, Luzernstrasse 14  
**Daten** Dienstag, 1.9., 8.9., 15.9. und 22.9.2026  
**Anmeldung** bis 15. August 2026 an [mvb@zenso.ch](mailto:mvb@zenso.ch)

### Aufbaukurs

**Kursort** Hochdorf – Reformierte Kirche, Kursraum UG, Luzernstrasse 14  
**Daten** Dienstag, 20.10., 27.10., 3.11. und 10.11. 2026  
**Anmeldung** bis 5. Oktober 2026 an [mvb@zenso.ch](mailto:mvb@zenso.ch)

**Zeit** 19.00 Uhr – 21.30 Uhr

**Leitung** Andrea Burri, zertifizierte SESK-Kursleiterin

**Veranstalter** Zentrum für Soziales, Mütter- und Väterberatung

**Kosten** CHF 60.– / Paare Fr. 100.– (inkl. Kursunterlagen)  
Diese Tarife gelten für Eltern, die im Einzugsgebiet des  
Zentrum für Soziales leben.

## Kompetent. Sozial. Regional.

Zentrum für Soziales  
Standort Hochdorf  
Bankstrasse 3b  
6280 Hochdorf

T 041 914 31 41  
[mvb@zenso.ch](mailto:mvb@zenso.ch)

Zentrum für Soziales  
Standort Sursee  
Christoph-Schnyder-Str. 4b  
6210 Sursee

T 041 925 18 20  
[mvb@zenso.ch](mailto:mvb@zenso.ch)