



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion

■ kjz

# Eltern bleiben

Kurs für Mütter und Väter,  
die getrennt leben



Weitere Infos online!

**Wenn Eltern sich trennen, führen die Veränderungen bei Kindern zu Unsicherheiten. Sie brauchen dann besonders viel Zuwendung. Auch Sie als Eltern sind gefordert. Sie müssen Kinderbetreuung, Finanzen und den Kontakt miteinander neu regeln. Das kann zu Stress führen und belasten.**

Im Kurs suchen Sie zusammen mit den anderen Eltern und der Kursleitung nach möglichen Lösungen zu folgenden Fragen:

- Wie können Sie weiterhin eine liebevolle Beziehung zu Ihrem Kind führen und es in seiner gesunden Entwicklung unterstützen?
- Wie gehen Sie mit Belastungen um?
- Wie bleiben Sie mit dem anderen Elternteil in Kontakt zum Wohle Ihres gemeinsamen Kindes?

- 
- Kursaufbau**
- Der Kurs umfasst 4 Treffen à 2 ½ Stunden in einer kleinen Gruppe von max. 10 Teilnehmenden.
  - Er findet in zwei getrennten Gruppen an unterschiedlichen Wochentagen statt.
  - Die beiden Elternteile nehmen in verschiedenen Kursgruppen teil.
  - Auch Einzelpersonen können teilnehmen.
  - Jede Gruppe wird von zwei Fachpersonen (Mann und Frau) geleitet.

---

**Kosten** Das Angebot ist kostenlos.

**Daten und  
Anmeldung**



Aktuelle Daten, Anmeldung und weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite.

[www.zh.ch/eltern-bleiben](http://www.zh.ch/eltern-bleiben)

---

Ein Angebot in Kooperation von

**kjz im Kanton Zürich** | [www.zh.ch/kjz](http://www.zh.ch/kjz)

**Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich**

[www.paarberatung-mediation.ch](http://www.paarberatung-mediation.ch)

**Amt für Jugend und Berufsberatung** | Geschäftsstelle Elternbildung  
[www.zh.ch/elternbildung](http://www.zh.ch/elternbildung) | Tel. 043 259 79 30