



LANDKREIS  
LUDWIGSBURG

## Alle Seminare inkl. Kinderbetreuung sind kostenlos!

**Kinderbetreuung** im Gruppenraum 237  
(bitte 15 Minuten vor Beginn mit dem Kind kommen).

**Anmeldung zum Seminar** telefonisch oder per E-Mail.



Landratsamt Ludwigsburg

### Hilfen für Alleinerziehende

71638 Ludwigsburg

Dienststelle: **Hindenburgstr. 40**

Zimmer: 518 in der 5. Ebene

Telefon: 07141/144-42781  
07141/144/43199 (Sekretariat)

Mail: [Sonja.Ohren@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:Sonja.Ohren@landkreis-ludwigsburg.de)  
[alleinerziehende@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:alleinerziehende@landkreis-ludwigsburg.de)

Internet: [www.landkreis-ludwigsburg.de](http://www.landkreis-ludwigsburg.de)

Wir bieten Ihnen außerdem telefonische und persönliche Beratung an. **Montags** ist zudem **Offene Sprechstunde** von 9 – 11 Uhr (ohne Termin).

Stand: 14.11.2023

# Hilfen für Alleinerziehende



## Seminarprogramm für Alleinerziehende Frühjahr 2024

mit kostenloser Kinderbetreuung



[alleinerziehende@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:alleinerziehende@landkreis-ludwigsburg.de)

## **„Nachhaltig erfolgreich lernen – Hausis, 1x1, Vokabeln und Co**

**Dienstag, den 30.01.2024, 16.00 Uhr – 17.30/ 18.00 Uhr, Raum 401**  
**Referentin: Frau Andrea Ertl, Lernberaterin, systemischer Coach, pädagogische Assistentin**

Bindung und Beziehung sind wichtige Faktoren für positives Lernen. Der Vortrag vermittelt Grundlagenwissen für die Begleitung von Kindern und Jugendliche aller Altersstufen. Eltern und andere Bezugspersonen erfahren, welche Bedingungen für nachhaltiges und effektives Lernen außerhalb von Schule und Vorschule wichtig sind und wie sich diese leicht in den Alltag integrieren lassen. So können Kinder und Jugendliche ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit entwickeln und ihr Potenzial entfalten. Eigenen Fragen wird genügend Raum gegeben.

## **Tonies, Apps & Tablets – digitale Medien in der Familie**

**Dienstag, den 19.03.2024, 16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Raum 401**  
**Referentin: Frau Silvia Bösl, Dipl.- Sozialpädagogin (FH) und freie medienpädagogische Referentin**

Bereits kleine Kinder wachsen mit einer Vielzahl an Medien auf. Die Faszination von Smartphone und Tablet ist groß. Kinder brauchen bei ihrer Mediennutzung jedoch Unterstützung und auch Grenzen durch Erwachsene.

Für Eltern entstehen dabei verschiedene Fragen, wie:

„Was sind geeignete Medien für mein Kind und wie finden wir gute Regeln für unsere Familie?“

Informationen, Tipps und Gespräche dazu gibt es beim Seminar für Alleinerziehende.

## **Zeit fürs ICH, Zeit für mich!**

**Dienstag, den 07.05.2024, 16.00 Uhr – 18.00 Uhr, Raum 401**  
**Referentin: Frau Sonja Ohren, Dipl. Sozialpädagogin und Entspannungspädagogin, Landratsamt LB**

Als alleinerziehender Elternteil steht man ständig unter Strom und Zeitnot. Diesen Zustand wollen wir in diesen zwei Stunden ändern, denn da geht es nur um Sie.

Nach einem gemeinsamen Start können Sie in gemütlicher Atmosphäre innerhalb der zwei Stunden unter verschiedenen Aktionen wählen. In einer Relaxsecke gibt es u.a. Tipps für kleine Auszeitmöglichkeiten, in der Kreativecke darf gebastelt werden, eine Kleidertauschaktion soll es geben, sowie 2 Blitz- Runden zu je 30 Minuten, zu denen Sie sich spontan dazugesellen können. Folgenden Themen für die Blitzrunden sind angedacht:

\* Wie Sorge ich gut für mich \* Wo sehe ich mich in einem Jahr

Ein gemeinsamer Abschluss rundet den Nachmittag ab.

## **Jetzt aber Schluss - Grenzen setzen hilft auch Alleinerziehenden und Kindern**

**Dienstag, den 02.07.2024, 16.00 – 17.30 Uhr, Raum 401**  
**Referent: Frau Kristina Sagel- Strittmatter, Psychologisch - pädagogische Lerntherapeutin, PTE Ludwigsburg**

Wie kann man durch Einführung von Regeln, Absprachen und Punkteplänen allen in der Familie gerecht werden.

Alleinerziehende tragen oft zu einem großen Teil die Verantwortung der Erziehung. Bei dem Versuch der Alleinerziehenden, das Beste für die Kinder zu erreichen, gehen sie oft über ihre eigenen Grenzen hinaus. Damit aber auch diese Grenze gewahrt bleibt, kann die Aufstellung von Regeln und die Vereinbarung sogenannter Verträge sinnvoll sein. Im Rahmen des Vortrages lernen Sie, wie Regeln passend zur Situation zuhause aufgestellt werden und deren Einhaltung gewährleistet werden kann.