



## Einfach wegweisend. Elternbildung für Alle.

### Einzelveranstaltungen

Veranstaltungstitel	Alter
<b>Sprachabenteuer – die Welt der Wörter erobern</b>	<b>0 – 4</b>

Die ersten Lebensjahre sind entscheidend für die Sprachentwicklung. Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder spielerisch und ohne Überforderung gezielt unterstützen können. Sie erhalten einen praktischen Werkzeugkoffer voller Ideen und Anregungen.

<b>Digitale Welt – Kleinkinder sicher begleiten</b>	<b>0 – 4</b>
---	--------------

Der Alltag mit Kleinkind und Tablet ist eine Gratwanderung. Wie können Eltern ihre Kinder altersgerecht in die digitale Welt begleiten und von welcher Qualität soll die Mediennutzung sein? Eine wichtige Auseinandersetzung für konstruktive und sichere Nutzung im Familienalltag.

<b>Gefühle, Körper und mehr – Aufklärung von Anfang an</b>	<b>0 – 5 6 – 10</b>	<b>NEU</b>
--	-------------------------	------------

Reaktionen wie «das ist nichts für dich» oder «dafür bist du zu klein» vermitteln dem Kind, dass es falsch liegt, wenn es nach den Fakten des Lebens fragt. Wie können Eltern achtsam und altersgerecht auf die kindliche Neugier reagieren, damit das Kind einen natürlichen Bezug zu seinem Körper erfahren darf? Dies stärkt ihr Vertrauen in sich selbst und hilft ihm später, sich vor negativen Erfahrungen zu schützen. In Kooperation mit der Fachstelle für Beziehungsfragen, Solothurn

<b>Kleine Stürme, grosse Chancen – die Trotzphase meistern</b>	<b>2 – 4</b>
--	--------------

Wenn Kleinkinder nicht wollen und nicht hören, stattdessen schreien und toben, um ihren Willen durchzusetzen, fordert das Eltern heraus. Welche Bedürfnisse und Entwicklungsschritte stehen dahinter und wie können Eltern gelassener auf das Kind eingehen und es unterstützen?

<b>Harmonie im Kinderzimmer – erstrebenswert oder utopisch?</b>	<b>3 – 10</b>	<b>NEU</b>
---	---------------	------------

In dieser Veranstaltung erfahren Eltern, wie sie konstruktiv mit Konflikten zwischen ihren Kindern umgehen können. Sie lernen Strategien kennen, wie sie Streitigkeiten in positive Lernerfahrungen umzuwandeln und den Zusammenhalt der Familie durch einfühlsame Kommunikation stärken können.

<b>Väter aktiv – Balance zwischen Familie und Beruf</b>	<b>0 – 10</b>
---	---------------

Viele Väter wollen aktiv am Leben ihrer Kinder teilnehmen, sie begleiten und unterstützen. Wie gehen sie mit den gestiegenen Erwartungen um und in welcher Rolle sehen sie sich? Väter teilen ihre Erfahrungen und finden Wege, wie sie die Balance zwischen Beruf und Familie meistern können.

<b>Selbstfürsorge für Eltern – eigene Bedürfnisse im Fokus</b>	<b>0 – 16</b>	<b>NEU</b>
--	---------------	------------

Eltern tragen oft eine zusätzliche Last durch die vielen unsichtbaren Aufgaben im Familienalltag, die sie organisieren und managen. Eltern müssen aber nicht allen Ansprüchen gerecht werden, sondern dürfen ohne schlechtes Gewissen auch auf ihre eigenen Bedürfnisse achten. Eltern erfahren, wie sie durch Selbstfürsorge und realistischen Erwartungen an ihr Kind und sich selbst ein harmonisches Familienleben führen können.

<b>Kinder stärken – Resilienz und Selbstvertrauen fördern</b>	<b>2 – 12</b>
---	---------------

Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen, schwierige Lebenssituationen und Krisen zu meistern und sich psychisch gesund weiterzuentwickeln? Eltern erfahren, wie das Modell der anleitenden Erziehung hilft, Selbstvertrauen zu fördern und eine positive Einstellung zu wahren.

<b>Grenzen und Regeln – motivieren statt strafen</b>	<b>2 – 16</b>
--	---------------

Eltern werden Wege aufgezeigt, wie sie in stressigen Situationen ohne Strafen und Schreien ihr Kind zum gewünschten Verhalten motivieren können. Sie erkennen, was ihnen in der Erziehung wirklich wichtig ist und setzen selbstbewusst Grenzen und fordern gewaltfrei Regeln ein.

<b>Starke Gefühle bei Kindern – so unterstützen Sie Ihr Kind</b>	<b>4 – 10</b>
--	---------------

Frustration, Wut, Angst oder Traurigkeit gehören zur Gefühlswelt der Kinder dazu. Wie können Eltern in solchen Momenten besonnen reagieren und ihren Kindern einen unterstützenden Umgang mit Gefühlen lehren?

<b>Lernen – so geht's besser</b>	<b>6 – 12</b>
----------------------------------	---------------

«Solltest du nicht noch Hausaufgaben erledigen?» Sätze die Eltern immer wieder über die Lippen gehen und doch nicht zum erwünschten Erfolg führen. Welche Strategien helfen, dass Kinder lieber lernen und selbständiger werden, ohne dabei Druck ausüben zu müssen?

<b>Hochsensible Kinder – ganz (ausser)gewöhnlich</b>	<b>0 – 16</b>
--	---------------

Sockennächte stören, Überraschungen sind ein Gräuel und das Einschlafen bereitet Mühe. Wenn zu viele Eindrücke auf hochsensitive Kinder einströmen, geraten sie in eine Überreizung. Eltern erfahren was Hochsensibilität ist und wie sie hochsensitive Kinder erkennen können und erhalten dabei inspirierende Unterstützungsideen.

In Kooperation mit Nicole Leu, Coach & Expertein im Thema Hochsensibilität, Sozialpädagogin FH.

<b>Null-Bock – mache ich später</b>	<b>12 – 16</b>
-------------------------------------	----------------

Sinn- und Motivationskrisen kommen in der Pubertät häufig vor, insbesondere dann, wenn sich die Jugendlichen Gedanken über ihr Leben machen. Eltern erfahren mehr über die nötigen Aufgaben und Entwicklungsschritte, welche ihr Teenager zu bewältigen hat. Wie können sie ihrem Kind hilfreich zur Seite stehen und dabei auf Vorwurf, Kritik und Druck verzichten?

<b>Loslassen und Haltgeben – Herausforderung Pubertät</b>	<b>12 – 16</b>
---	----------------

Die Pubertät ist für Eltern wie für Jugendliche eine herausfordernde Zeit. Vieles ist im Umbruch, auch die Beziehungen zu den Eltern und Geschwistern. Eltern bekommen Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie im Spannungsfeld von Loslassen und Haltgeben mit ihrem Jugendlichen in Beziehung bleiben. Es gilt die Rolle als Erzieherin/Erzieher neu zu definieren.

### Mehrteilige Kurse

Veranstaltungstitel	Alter
<b>Eltern werden – Eltern sein</b>	

Mutter oder Vater zu werden ist mit vielen Veränderungen verbunden. Diese Zeit ist gleichwohl spannend wie herausfordernd. Die bisherige Lebensweise wird auf den Kopf gestellt; Beziehungen verändern sich. Erwerbstätige sind zusätzlich gefordert bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Eltern setzen sich damit auseinander, wie sie als junge Familie zusammenleben wollen.

**Dauer:** 2 Kursabende à 2 ½ Std.

**Kosten:** CHF 120.–/Elternpaar

<b>Starke Eltern – Starke Kinder</b>	<b>3 – 10</b>
--------------------------------------	---------------

Kinder auf dem Weg zu selbständigen, verantwortungsbewussten und zufriedenen Menschen zu begleiten, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Viele Eltern fühlen sich unsicher und überfordert. Der Kurs «Starke Eltern – Starke Kinder» gibt den Eltern mehr Sicherheit und trägt zu einem entspannteren Familienalltag bei.

Im **Basiskurs** setzen sich Eltern damit auseinander, was ihnen in der Erziehung wichtig ist, wie sie ihre Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken und sich mit ihrem Kind besser verständigen können.

Im **Aufbaukurs** erfahren Eltern, wie Grenzen gesetzt, Regeln vereinbart und Konfliktsituationen gewaltfrei gelöst werden können.

**Basis- und Aufbaukurs, Dauer:** je 4 Kursabende à 2 ½ Std.

**Kosten:** CHF 160.– / Elternteil, CHF 240.– / Elternpaar

<b>Starke Grosseltern – Starke Kinder</b>	
---	--

Bei aller Freude mit den Enkel, kann es schwierig sein, als Grosseltern den richtigen Platz in der Familie zu finden, den verschiedenen Anforderungen gerecht zu werden und sich dabei selbst nicht zu vergessen. In diesem Kurs wird über den Wert und die Rolle der Grosseltern gesprochen und wie ein wertschätzendes Zusammenleben gestaltet werden kann.

**Dauer:** 3 Kursabende à 2 ½ Std.

**Kosten:** CHF 120.–/Einzelperson, CHF 200.–/Paar

<b>Stark in Beziehung – Erziehung – Bildung</b> Veranstaltung für pädagogische Fachpersonen	
--	--

Basierend auf dem Modell der anleitenden Erziehung aus «Starke Eltern – Starke Kinder». Ziel der Fortbildung ist, die Handlungskompetenzen der pädagogischen Fachpersonen zu erweitern. Ein beziehungsfördernder Umgang mit Schülern und Eltern kann besonders in schwierigen Situationen für Erleichterung sorgen.

**Dauer:** 2 Kursabende à 2 ½ Std.

**Kosten:** CHF 160.–

### Anmeldung

Telefonisch oder über unsere Website

[kompass-so.ch](http://kompass-so.ch) | [mail@kompass-so.ch](mailto:mail@kompass-so.ch) | 032 624 49 39



Anmelden: [kompass-so.ch](http://kompass-so.ch)





# Jahresprogramm 2025

## Einfach persönlich. Elternbildung für Alle.

### Weitere Angebote und Events

Wir unterstützen Sie auch mit Beratungen, Sprechstunden oder Coachings. Kompass ist in jeder Situation für Sie da.

### Erstberatung am Telefon

Kostenlos  
Kurzberatung (während den Bürozeiten)  
zu Fragen der Kindererziehung und  
Information über das Beratungs- und  
Elternbildungsangebot von kompass.

### Elternsprechstunde

Erstberatung (max. 45 Minuten) zu  
Erziehungsfragen. Jeweils zweimal im  
Monat an einem Freitagmorgen von 8.30  
bis 11.30 Uhr auf der Fachstelle kompass.

### Anmeldung erforderlich

Für Eltern im Kanton Solothurn kostenlos

### Beratungsgespräche

Kurzfristig verfügbares Beratungsangebot  
zu Fragen der Kindererziehung und zum  
Zusammenleben in der Familie. Der Beratungs-  
termin wird individuell vereinbart. Das Gespräch  
findet auf der Fachstelle statt. Die Kosten  
betragen CHF 80.– pro Gespräch à 75 Minuten.

Weitere Details unter [kompass-so.ch](https://www.kompass-so.ch)

### Elterncoaching zu Hause

Mehrteilige Beratung in der Familie für Eltern,  
die sich verunsichert fühlen und ihre  
Erziehungssituation belastend erleben.

Die Kosten betragen CHF 80.– pro Gespräch  
à 75 Minuten zuzüglich Wegspesen.

### Kurz und knackig

Kurz gehaltene Online-Diskussionsrunde  
(45 Minuten) zu verschiedenen Erziehungs-  
themen.

**NEU** In der letzten Woche des Monats  
[kompass-so.ch](https://www.kompass-so.ch)



### Home sweet home

Lade Freunde und Bekannte ein  
und wir kommen mit einer Veranstaltung  
zu dir nach Hause.

Kosten: CHF 150.– bis 5 Personen  
Jede weitere Person CHF 20.–

### Save the Date

Der Solothurner Elternbildungstag findet am  
Samstag, 20. September 2025 im Schulhaus  
Brühl, Solothurn statt.

Die Informationen mit konkreten Angaben  
sind ab Juni 2025 auf unserer Website  
[kompass-so.ch](https://www.kompass-so.ch) abrufbar.

## Organisatorisches

### Veranstaltungskalender

Das Kursprogramm ist vielseitig und wird  
fortlaufend den Bedürfnissen unserer  
Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer  
angepasst und weiterentwickelt.

### Kursleitung

Die Kurse und Vorträge werden von quali-  
fizierten Fachpersonen geleitet.

### Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Kursteil-  
nehmenden.

### Kosten Einzelveranstaltung

Die Teilnehmenden aus dem Kanton  
Solothurn können frei nach ihren persönli-  
chen Möglichkeiten entscheiden, welchen  
Betrag sie für die Veranstaltung bezahlen  
möchten. **Richtwert CHF 10.–**  
Für Personen ausserhalb des Kantons  
Solothurn gilt ein **Mindestbetrag von  
CHF 20.–**

Eltern können nach einer Veranstaltung  
bei Bedarf beschliessen, sich zu einem  
weiteren Erziehungsthema nochmals zu  
treffen.

### Durchführung

Spätestens eine Woche (Präsenz-  
veranstaltungen) bzw. drei Tage (Online-  
Veranstaltungen) vor Kursbeginn wird  
über die Durchführung entschieden und  
informiert.

## kompass

Orientierung für Eltern und Kinder.

### Fachstelle kompass

Glutz-Blotzheim-Str. 1 | 4502 Solothurn

Jetzt Angebot entdecken: [kompass-so.ch](https://www.kompass-so.ch)



Für Fragen oder Anregungen:

mail@kompass-so.ch | Telefon 032 624 49 39

Folgen Sie uns:



KANTON **solothurn**