

**Universitätsklinikum Leipzig - AÖR**

Psychosomatikambulanz J0.4

Liebigstr. 22 Haus 7, 04103 Leipzig

Tel.: +49 341 97 24034



Liebe Eltern,

wir bieten für Sie ein wöchentliches Gruppenprogramm an, um Sie über typische Themen rund um Elternschaft und die manchmal damit einhergehenden schwierigen Situationen zu informieren und Möglichkeiten zum Austausch darüber zu schaffen.

Sie können jederzeit ohne Voranmeldung zu Ihren Wunschterminen erscheinen. Wenn Sie mit Ihrem Kind kommen möchten, kontaktieren Sie uns bitte im Vorfeld für eine kurze Absprache. Bitte denken Sie daran, in der Anmeldung die Chipkarte Ihres Kindes einlesen zu lassen. Planen Sie dafür ca. 30 Minuten vor Beginn des Angebots ein.

Wir treffen uns immer **mittwochs um 10:00 Uhr** am gelben Tresen der Psychiatrischen Institutsambulanz.

Bei Rückfragen kontaktieren Sie uns gerne,

Wir freuen uns auf Sie!

Stine Siegmeier

Sozialarbeiterin M.A.  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin i.A.  
Telefon: +49 341 97 24011  
Mobil: 0175 9404114  
E-Mail: [Stine.Siegmeier@medizin.uni-leipzig.de](mailto:Stine.Siegmeier@medizin.uni-leipzig.de)

Claudia Bergmann

Sozialpädagogin M. A.  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin  
Tel.: +49 341 97 20507  
E-Mail: [claudia.bergmann@medizin.uni-leipzig.de](mailto:claudia.bergmann@medizin.uni-leipzig.de)

Datum	Thema
01.03.23	<b>Meine Familie und ich Teil I:</b> Wer gehört zu meiner Familie und wer unterstützt mich aus meinem „Netzwerk“?
08.03.23	<b>Meine Familie und ich Teil II:</b> Arbeitsteilung und Stärken im Erziehungsteam
15.03.23	<b>Familie als Wertesystem Teil I:</b> Welche Werte möchte ich meinen Kindern vermitteln?
22.03.23	<b>Familie als Wertesystem Teil II:</b> Was sind meine Erziehungsziele? Wie vermittele ich meine Werte?
29.03.23	<b>Meine Rolle als Mutter/ Vater:</b> Mein Rollenbild an mich selbst und durch andere
05.04.23	<b>Veränderungen durch Elternschaft:</b> Was ändert sich im Alltag? In meinen Beziehungen?
12.04.23	<b>Gemeinsamer Achtsamkeitsspaziergang</b>
19.04.23	<b>Die Gefühlswelt meines Kindes:</b> Wie entwickelt sie sich und ab wann?
26.04.23	<b>Die Feinsignale meines Kindes Teil I:</b> Was meinen wir mit Feinsignalen und worauf beziehen sie sich?
03.05.23	<b>Die Feinsignale meines Kindes Teil II:</b> Wie erkenne ich sie und wie reagiere ich?
10.05.23	<b>Autonomieentwicklung in der Kindheit:</b> Wie viel Selbständigkeit tut meinem Kind ab wann gut?
17.05.23	<b>Psychoedukation: Regulationsstörungen</b>
24.05.23	<b>Co-Regulation Teil I:</b> Was ist Co-Regulation und warum ist sie so wichtig?
31.05.23	<b>Co-Regulation Teil II:</b> Möglichkeiten und Gestaltung von Co-Regulation
07.06.23	<b>Gemeinsames Picknick</b>
14.06.23	<b>Psychoedukation: oppositionelles Trotzverhalten</b>
21.06.23	<b>Konsequent Handeln, Loben, Belohnen:</b> Wie nehme ich Einfluss auf das Verhalten meines Kindes?
28.06.23	<b>Herausfordernde Alltagssituationen:</b> Klassische Konflikte mit meinem Kind verstehen und händeln
05.07.23	<b>Psychoedukation: emotionale Verhaltensauffälligkeiten</b>
12.07.23	<b>Psychoedukation: Geschwisterrivalität</b>
19.07.23	<b>Routinen und Strukturen Teil I:</b> Wie viel Routine und Struktur braucht mein Alltag mit Kind?
26.07.23	<b>Routinen und Strukturen Teil II:</b> Wir erstellen einen Alltagsstrukturplan
03.08.23	<b>Angeleitete Entspannung der Elterngruppe</b>
10.08.23	<b>Familienrituale:</b> Warum sie wichtig sind und wie sie aussehen können
17.08.23	<b>Ruhezeiten als Familie einhalten und gestalten:</b> Wie viel, wann und wie?
24.08.23	<b>Institutionelle Schritte mit meinem Kind gehen:</b> Kita-Eingewöhnung, (Vor-)Schule, finanzielle Hilfen
30.08.23	<b>Familienaktivitäten in Leipzig:</b> Wie gestalte ich die Freizeit mit meinem Kind?
06.09.23	<b>Abschlussrunde: Reflexion, Feed-Back, Austausch</b>