

## Wie ist das Mehr MUT! - Training aufgebaut?

Das Mehr MUT! - Training umfasst zehn Sitzungen, die in wöchentlichen Abständen stattfinden.

In jeder Sitzung wird ein anderes Thema behandelt, so dass Sie nach dem Training einen guten Überblick zu Themen der Entwicklung Ihres Kindes, aber auch zu Möglichkeiten des guten Umgangs mit Ihrem Kind und sich selbst haben.

Das Training ist kostenlos!  
Ihre Kinder können betreut werden.

**Beginn:** nach Absprache

**Wann:** gewöhnlich mittwochs in 10 Sitzungen von 10.00 -12.00 Uhr

**Wo:**

## Interessieren Sie sich für das Mehr MUT! - Training?

Dann wenden Sie sich bitte an:

### Maria Zucht

Caritas-Beratungsstelle für Schwangere und Familien,  
Regierungsstraße 55, 99084 Erfurt  
Tel: 0361 555 33 52 / E-Mail: zucht.m@caritas-bistum-erfurt.de

### Gisela Frank

Caritas-Suchthilfezentrum S13,  
temp. Postadresse: Schulzenweg 13, 99097 Erfurt  
Tel : 0361 21 65 84 60 / E-Mail: frank.g@caritas-bistum-erfurt.de

*Das Mehr MUT! - Training wurde entwickelt im Rahmen des Kooperationsprojektes „Verbreitung bewährter Präventionsansätze zur Vermeidung und Reduzierung von Suchtmittelkonsum in Schwangerschaft und Stillzeit“ der KathHO NRW und des SkF Köln e.V. Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.*



# Mehr MUT!



ERZIEHUNG IM ALLTAG MEISTERN

Bundesinitiative  
Frühe Hilfen



Caritasregion Mittelthüringen im  
Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.



Sie sind Mutter eines Säuglings oder Kleinkindes und suchen nach guten Wegen, dieser neuen Verantwortung gerecht zu werden? Sie wünschen sich Unterstützung und Austausch mit anderen, denen es ähnlich geht? Es fiel Ihnen schwer, während der Schwangerschaft oder Stillzeit den Alkohol-, Tabak- oder Drogenkonsum einzuschränken bzw. aufzugeben?

**Wir haben ein Angebot für Sie...**

## Worum geht es?

Mit der Geburt Ihres Kindes verändert sich eine Menge. Ein guter Umgang mit dem Kind, aber auch mit sich selbst ist dabei enorm wichtig, um eine stabile Beziehung zueinander aufzubauen.

Vielleicht fällt Ihnen diese Umstellung schwer, Sie finden wenig konkrete Unterstützung und Ihr Kind fordert Sie heraus. Manches läuft nicht wie erhofft.

Wir möchten Ihnen helfen und Sie darin unterstützen, sich selbst und Ihr Kind zu verstehen und den gemeinsamen positiven Erlebnissen mehr Platz im Alltag zu geben.

Dazu bieten wir das Erziehungskompetenztraining „Mehr MUT!“ an, in dem Sie Antworten auf Erziehungsfragen und Informationen zu Entwicklung und Umgang mit Ihrem Kind bekommen.

## Was ist das Mehr MUT! - Training?

Das Training gibt Ihnen Anregungen und Hilfestellungen für den Umgang mit Ihrem Kind.

### Ihnen wird die Möglichkeit gegeben

- *Neues auszuprobieren.*
- *sich mit anderen Müttern über Schwierigkeiten und Erfahrungen auszutauschen.*
- *sich selbst und Ihre Fähigkeiten als Mutter besser kennen zu lernen.*
- *Ihr Kind und sein Verhalten besser verstehen zu können.*
- *Ermutigung zu erfahren, damit schöne Erlebnisse mit Ihrem Kind Platz im Alltag haben.*