



Einfach wegweisend. Elternbildung für Alle.

Einzelveranstaltungen

Kleine Schritte, grosse Entwicklung – was Eltern wissen sollten	NEU	0 – 3
--	-----	-------

Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind geprägt von rasanten Entwicklungsschritten – körperlich, emotional und sprachlich. Für Eltern bedeutet das oft wenig Schlaf, viele Fragen und ein ständiges Abwägen zwischen Fördern und Überfordern. Eltern erhalten Impulse, welche Rituale und Ideen im Alltag helfen können, Kindern Struktur und Sicherheit zu geben.

Digitale Welt – Kleinkinder sicher begleiten	0 – 4
---	-------

Eltern von Kleinkindern stehen schon früh vor wichtigen Entscheidungen: Wie wollen wir unser Kind an die digitalen Medien heranführen? Welches Wissen brauchen sie, um ihr Kind altersgerecht und sicher in der digitalen Welt zu begleiten? Wie sieht der eigene Medienkonsum aus? Eine wichtige Auseinandersetzung für eine bewusste und qualitativ sinnvolle Nutzung im Familienalltag.

Trotzphase meistern – kleine Stürme, grosse Chancen	2 – 4
--	-------

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?

Mein Körper – meine Grenzen Nähe, Neugier und Schutz im Kleinkindalter	3 – 6
---	-------

Kleinkinder entdecken ihren Körper mit Neugier und Freude – auch beim «Döckerle». Eltern sind gefordert, sie achtsam und altersgerecht zu begleiten – ohne die Entdeckerfreude zu bremsen. Nähe gestalten, Grenzen wahren und frühzeitig schützen. Auch beim Teilen von Kinderbildern gilt: Es sind Bilder des Kindes, sein Körper, sein Recht. Schutz beginnt im echten Alltag wie im digitalen Leben. In Kooperation mit der Fachstelle für Beziehungsfragen, Solothurn

Geschwisterstreit – Harmonie um jeden Preis?	3 – 10
---	--------

Lautstarke Konflikte zwischen Geschwistern gehören zum Familienalltag und fordern Eltern heraus. Sie lernen Strategien kennen, wie sie konstruktiv mit Streitigkeiten umgehen und diese in positive Lernerfahrungen umwandeln können. Einfühlsame Kommunikation stärkt den Zusammenhalt der Familie – auch wenn es mal laut wird.

Selbstfürsorge für Eltern – eigene Bedürfnisse im Fokus	0 – 16
--	--------

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

Kinder stärken – Resilienz und Selbstvertrauen fördern	2 – 12
---	--------

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.

Grenzen und Regeln – gewaltfrei, klar und liebevoll	2 – 16
--	--------

Regeln geben Halt, wenn sie achtsam und klar vermittelt werden. In belastenden Momenten greifen manche Eltern zu Drohungen oder Strafen, obwohl sie ihr Kind liebevoll begleiten möchten. Es gibt Wege, wie Grenzen gewaltfrei gesetzt und Regeln gemeinsam vereinbart werden können – ganz ohne körperliche oder psychische Gewalt.

Starke Gefühle bei Kindern – so unterstützen Sie Ihr Kind	4 – 10
--	--------

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?

Vertrauen statt Kontrolle – Wie Kinder selbstständig lernen	NEU	6 – 12
--	-----	--------

Viele Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder in der Schule erfolgreich sind und geraten dabei selber unter Druck. Doch Lernen ist mehr als Leistung. Welche Strategien helfen, dass Kinder lieber lernen und selbständiger werden, ohne dabei Druck ausüben zu müssen? Ein Abend mit praktischen Impulsen, ehrlichem Austausch und einem Blick auf das Wesentliche.

ADHS im Familienalltag – zwischen Überforderung und Orientierung	NEU	0 – 16
---	-----	--------

Der Alltag mit einem Kind mit ADHS kann chaotisch und kräftezehrend sein. Eltern erhalten Informationen und konkrete Tipps für herausfordernde Alltagssituationen – unabhängig davon, ob bereits eine Diagnose vorliegt. Sie bekommen Anregungen um mehr Ruhe, Struktur und Verständnis in den Familienalltag zu bringen. Dabei steht der persönliche Austausch im Mittelpunkt.

Loslassen und Haltgeben – Herausforderung Pubertät	11 – 16
---	---------

Die Pubertät ist für Eltern wie für Jugendliche eine herausfordernde Zeit. Vieles ist im Umbruch, auch die Beziehung 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 Erziehende neu zu definieren.

Mehrteilige Kurse

Eltern werden – Eltern sein	Alter
------------------------------------	-------

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

Starke Eltern – Starke Kinder	3 – 10
--------------------------------------	--------

Kinder auf dem Weg zu selbstständigen, 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

Starke Eltern – Starke Teenies	NEU
---------------------------------------	-----

Pubertät ist eine Zeit des Umbruchs, voller Reibung, Selbstfindung und wachsender Autonomie. Die Beziehung verändert sich und Eltern stehen vor der Herausforderung, Halt zu geben, ohne zu kontrollieren und Nähe zu wahren, ohne sich selbst zu vergessen. Der SESK-Kurs stärkt Eltern, auch in turbulenten Phasen präsent, klar und liebevoll zu bleiben. Statt Macht geht es um Beziehung, statt Strafe um Sprache, statt Druck um Präsenz. Im Zentrum stehen Selbstreflexion, Gefühle und Bedürfnisse – die eigenen und jene der Jugendlichen. Eltern erhalten Impulse, wie sie in Verbindung bleiben, Grenzen achtsam setzen und ihre Haltung bewusst gestalten. Wie gelingt Führung ohne Machtkampf? Eltern vertiefen ihre Fähigkeit, Regeln gemeinsam zu vereinbaren und Konflikte gewaltfrei zu lösen. Sie lernen, psychische Grenzverletzungen zu erkennen und zu vermeiden und bauen Vertrauen in die Selbstwirksamkeit ihrer Teenies auf. **Dauer:** 4 Kursabende à 2 ½ Std. optional 2 weitere Kursabende als Refreshing **Kosten:** CHF 160.– / Elternteil, CHF 240.– / Elternpaar

Stark in Beziehung – Erziehung – Bildung	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.–



Anmelden: kompass-so.ch

Anmeldung
Telefonisch oder über unsere Website
kompass-so.ch | mail@kompass-so.ch | 032 624 49 39





Jahresprogramm 2026

Einfach persönlich. Elternbildung für Alle.

Weitere Angebote und Events

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

Die Tarife gelten für Eltern aus Gemeinden mit Leistungsvereinbarungen.

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
in Solothurn.

Anmeldung erforderlich

Beratungsgespräche

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

Elterncoaching zu Hause

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

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

Weitere Details unter kompass-so.ch

Elternzeit online – echt und ehrlich

Manchmal tut es gut, einfach zu reden. In diesen 45-minütigen
Online-Austauschrunden treffen sich Mütter oder Väter unter
sich, um über den Familienalltag, Herausforderungen und kleine
Erfolge zu sprechen. Mit Kurzinput mit offenen Ohren,
ehrlichem Interesse und der Möglichkeit, sich wiederzusehen.
Wer möchte, bleibt länger – wer mag, kommt wieder.
Zwei Termine pro Jahr für Mütter, zwei für Väter.

Mama-Runde – zuhören, teilen, tanken.
Papa-Runde – offen, direkt und entspannt.

NEU

Home sweet home

Laden Sie Freunde und Bekannte ein und wir
kommen mit einer Veranstaltung zu Ihnen nach
Hause.
Kosten: CHF 150.– bis 5 Personen
Jede weitere Person CHF 20.–



Organisatorisches

Veranstaltungskalender

Das Kursprogramm ist vielseitig und wird
fortlaufend den Bedürfnissen unserer
Kursteilnehmer*innen 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.–.** Bitte überweisen Sie diesen im
Voraus. Die Zahlungsinformationen finden
Sie auf unserer Website. Vielen Dank für
Ihr Verständnis.

Durchführung

Die Durchführung der Veranstaltung wird
spätestens drei Tage im Voraus bestätigt.
Wer sich einen Platz sichern möchte,
meldet sich bitte frühzeitig an. Nach der
Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung
– bitte notieren Sie sich das Datum in
Ihrer Agenda.

kompass

Orientierung für Eltern und Kinder.

Fachstelle kompass

Glutz-Blotzheim-Str. 1 | 4500 Solothurn

Jetzt Angebot entdecken: kompass-so.ch



Für Fragen oder Anregungen:

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

Folgen Sie uns:



 **KANTON** *solothurn*