

ALL ABOUT PARENTING

der Resilienzkurs für deine Elternschaft

Wir alle möchten unseren Kindern das geben, was sie brauchen. Wir möchten ihnen gerecht werden, sie lieben und fördern. Ihnen die Möglichkeit geben, sicher und geborgen zu wachsen.

Und dafür dürfen wir bei uns anfangen.

Kurzbeschreibung

Die (neue) Rolle der Eltern und die damit verbundenen alltäglichen Anforderungen führen häufig zu wachsenden Belastungen und Überforderungsgefühlen. Durch den Resilienzkurs speziell für Eltern konzipiert, soll ein fürsorglicherer Umgang mit sich selbst entwickelt werden. Darüber hinaus werden gemeinsam Impulse erarbeitet, die den Teilnehmenden in der Rolle als Eltern im Umgang mit ihren Kindern und den einhergehenden Anforderungen unterstützen. Ziel ist es, das allgemeine Wohlbefinden der Teilnehmenden durch Wissensvermittlung und gemeinsam erarbeitete Handlungsalternativen zu steigern. Der Kurs findet ohne Kinder statt.

Ziele des Kurses

- Erlernen eines wertschätzenden und achtsamen Umgangs mit sich selbst
- Stärkung psychosozialer Ressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren für eine psychische Störung (konkret: Burnout, Depression, evtl. soziale Phobien)
- Verbesserung der Bewältigungsstrategien im Alltag
- Erlernen der eigenen Bedürfniserkennung

Übergeordnetes Ziel der Maßnahme ist eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens der Teilnehmenden. Durch die Stärkung der individuellen Ressourcen, einen achtsameren Umgang mit sich selbst sowie der Vermittlung von Wissen betreffend der Lebensrealität (junger) Eltern erhalten die Teilnehmenden explizite und individuelle Unterstützung in dieser vulnerablen Lebensphase.

Alle Maßnahmen werden durch verhaltens- und ressourcenorientierte Übungen sowie psychoedukative Gruppengespräche durchgeführt.

ALL ABOUT PARENTING

der Resilienzkurs in deine Elternschaft

Eckdaten

- ressourcenorientierter Präventionskurs im Bereich des Stressmanagements speziell für (werdende) Eltern entwickelt
- 11 Online-live-Seminare á 90min, 1x wöchentlich zu einem festen Termin
- maximal 12 Teilnehmende pro Kurs
- feste Gruppen über alle Termine hinweg
- Workbook inkl. aufbereiteten Informationen, die zuvor in dem Kurs besprochen wurden, praktischen Übungen und ausreichend Platz für Notizen
- alle Termine verfolgen grundsätzlich einen ähnlichen Aufbau und werden durch die Kursleitung angeleitet: Ankommen & Einfinden; Einführung in das aktuelle Thema; entsprechende psychologische Interventionen zum erfahren & erleben der Inhalte; intensiver Austausch in Kleingruppen (Breakout-Sessions) sowie einer abschließenden Reflexion eines jeden Teilnehmenden in der großen Gruppe
- WhatsApp Gruppe für die Teilnehmenden einer Gruppe für weiterführenden Austausch
- 520€* inkl. Workbook



*Der Kurs erfüllt die Qualitätskriterien der Krankenkassen nach § 20 SGB V.
Somit werden die Kosten (anteilig) von deiner Krankenkasse übernommen.

ALL ABOUT PARENTING

der Resilienzkurs in deine Elternschaft

Alle Inhalte für dich zusammengefasst:

1. Termin: Ankommen & Kennenlernen

Wir nutzen den ersten Termin, um uns zu beschnuppern und die Teilnehmenden können sich ausgiebig kennenlernen. Sie fassen erstes Vertrauen untereinander. Da die Gruppe über alle Termine hinweg in der gleichen Konstellation bestehen wird, ist das Gefühl eines sicheren Raumes von großer Bedeutung. Die Teilnehmende bekommen bereits jetzt die Möglichkeit gesehen und gehört zu werden und können sich austauschen.

2. Termin: Resilienz & Kohärenzerleben

Wir schauen uns an, was wir unter Resilienz verstehen, was unser Kohärenzgefühl ist und zeigen auf, wie diese Faktoren unserer mentalen Gesundheit beeinflussen. Wir schauen aktiv, was du bereits in deinem Leben gemeistert hast und wie du dies für deine aktuellen Herausforderungen ganz individuell nutzen kannst. Gemeinsam erarbeiten wir deinen Weg, um deine psychische Widerstandsfähigkeit weiter zu stärken.

3. Termin: Schutzfaktor: soziale Beziehungen

Wie war das: für die Kinderbetreuung braucht es ein Dorf? Das soziale Beziehungen uns Kraft und Energie schenken, durften wir bestimmt alle schon einmal erfahren. Doch was ist, wenn mein soziales Netzwerk Energie raubt oder ich nicht weiß, wie ich es bestmöglich für mich nutzen kann? Schaffe dir jetzt Klarheit über dein persönliches Netzwerk, wie es dich beeinflusst und wie es dich am Besten unterstützen kann!

4. Termin Stress(erleben) & Belastungen

Stress ist jedem und jeder ein Begriff. Wir alle kennen das Gefühl gestresst zu sein und dem Alltag nur noch hinterher zu hechten. Doch was ist eigentlich Stress? Wie und wieso fühle ich mich gestresst? Wir erarbeiten gemeinsam, wie dir das Wissen über deine eigenen Stressmechanismen hilft im Alltag besser auf dich und deine Kapazitäten zu achten.

ALL ABOUT PARENTING

der Resilienzkurs in deine Elternschaft

Alle Inhalte für dich zusammengefasst:

5. Termin: Systemwechsel & Konflikte auf Grund von Familiengründung

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Und da kann so ein kleines Menschlein, sei es noch so stark herbeigesehnt, erstmal ganz schön für Unruhe sorgen. Alleine der positive Schwangerschaftstest bringt viele Fragen, Unsicherheiten und neue Herausforderungen mit sich. Und das ist völlig normal! Dass das gleichzeitig ein wunderbarer Zeitpunkt sein kann, um gemeinsam zu wachsen und stärker zu werden, schauen wir uns in deinem Resilienzkurs an.

6. Termin: Rollen- & Verantwortungsklarheit schaffen

Wenn wir über 'Familie' sprechen, sprechen wir über ein System. Ein System, welches unterschiedliche Individuen vereint. Gemeinsam schauen wir, wie uns Klarheit in der Rollen- und Verantwortungsteilung dabei unterstützt, gut für uns und andere zu sorgen und wie wir diese für alle gleichermaßen bedürfnisorientiert kommunizieren können.

7. Termin: Werte & Lebensziele definieren und verfolgen

Wieso ist es wichtig, für sich klare Werte und Lebensziele zu definieren? Wie uns unsere verinnerlichteten Werte im Alltag die Richtung zeigen, sei es der eigene Lebensweg oder vor allem auch im Umgang mit unseren Kindern, und uns Kraft schenken, werden wir gemeinsam während des Kurses erarbeiten.

8. Termin: Selbstwert stärken & Glaubenssätze loslassen

Wir alle tragen Glaubenssätze, die vermeintlich etwas über uns und unsere (zu erbringende) Leistung aussagen, mit uns umher. Gemeinsam schauen wir nach deinen Glaubenssätzen, woher sie eventuell kommen, welche wir behalten wollen und wie wir uns von negativen Glaubenssätzen im Alltag lösen. Für mehr Akzeptanz mir selbst gegenüber!

ALL ABOUT PARENTING

der Resilienzkurs in deine Elternschaft

Alle Inhalte für dich zusammengefasst:

9. Termin: Bedürfnisse & Ressourcen erkennen und stärken

Um selber gut auf dich und deine mentale Gesundheit achten zu können, ist es notwendig, vorher für dich ganz individuell herauszustellen, was du eigentlich brauchst. Gemeinsam in der Gruppe erarbeiten wir, was deine Akkus wieder auflädt und was du nutzen kannst, um deine Ressourcen zu stärken.

10. Termin: Achtsamkeit leben

Achtsamkeit scheint ein Trendwort geworden zu sein. Doch was bedeutet eigentlich ein "achtsamer" Umgang mit sich selbst und seiner Umgebung? Innerhalb des Kurses werden wir der Achtsamkeit auf den Grund gehen und erarbeiten, wie du achtsam im Alltag mit dir und anderen umgehen kannst, um gut für dich zu sorgen.

11. Termin: Abschluss (4 Wochen nach dem 10. Termin)

Der letzte Termin wird für eine gemeinsame Reflexion genutzt. Wir schauen, was du für dich gut in den Alltag integrieren konntest, was du noch weiter vertiefen magst und was du loslassen konntest. Dabei ist es immer wieder eine schöne Erfahrung nicht nur zu schauen, was du selber für dich mitnehmen durftest und gewonnen hast, sondern auch hier nochmal intensiv in den Austausch mit allen Gruppenteilnehmenden zu kommen, die dich die letzten Wochen eng begleitet haben.