



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

gestärkt im Alltag

mehr Leichtigkeit
statt Anspannung und
Erschöpfung



für Eltern aus dem
Stadt- und Landkreis
Karlsruhe sowie Calw

Zur Elterngruppe

Es gibt unzählige Gründe, wodurch Eltern an ihre Belastungsgrenze kommen.

Der Alltag mit kleinen Kindern lässt manchmal nicht mehr viel Luft für die eigenen Bedürfnisse. Die Kleinen brauchen uns und können noch nicht gut zurückstecken.

Aber auch der Alltag mit gefühlsintensiven, mit behinderten oder kranken Kindern, mit Kindern, die viel Aufmerksamkeit brauchen oder besondere Bedürfnisse haben, fordert manchmal immens viel ab.

Oder wenn die Eltern pflegebedürftig sind, es einen Todesfall im engeren Umfeld gibt, wenn außer der Arbeit mit den Kindern noch eine Wohnung renoviert werden will – das alles zehrt an den Kräften, oder oder oder...

Ganz gleich was im Einzelnen alles mitspielt – oft ist das Ergebnis, dass der Geduldsfaden mit den Kindern nur noch hauchdünn ist, es nur wenig braucht, um uns aus dem Gleichgewicht zu bringen und wir uns zurücksehnen nach Ruhe oder der Leichtigkeit von früher.

Diese kann der Elternkurs zwar nicht zurückgeben, wohl aber die ersten Schritte und Ansatzpunkte dorthin aufzeigen sowie Anregungen dafür geben wie du es ändern kannst.

**Gerade dann,
wenn Du KEINE Zeit hast,
um innezuhalten und
Dich mit Deinen eigenen Bedürfnissen
und Belastungen zu beschäftigen,
ist es höchste Zeit,
Dir die Zeit dafür zu nehmen!**

In dieser Elterngruppe wollen wir euch einladen, unterschiedliche Möglichkeiten dazu kennenzulernen, z.B.

- sich (wieder mehr) Erholung und Regeneration zu gönnen
- hinderlichen Gedanken(muster) zu identifizieren und durch förderliche zu ersetzen
- Eure eigenen Bedürfnisse und Grenzen bewusster wahrzunehmen
- Wege zu finden wie Ihr Grenzen setzen könnt
- Selbst-Achtsamkeit zu üben
- und diese zwischen den einzelnen Terminen auszuprobieren

Dazu wird es immer wieder kleinere theoretische Inputs geben und Anregungen zur Eigenreflexion.

Bitte beachtet:

Individuelle Themen können gerne eingebracht und mit allen gemeinsam besprochen werden, als präventives STÄRKE-Angebot kann der Kurs aber keine Beratung oder Therapie ersetzen.

Dieses Angebot ist der 2. Teil einer Modulreihe und kann nur gemeinsam mit „Muss ich mir Sorgen um mich machen?“ gebucht werden.

Wann?

montags/freitags vormittags

Mo 28.04. + 05.05. online von 8:30-10:30 („Muss ich mir Sorgen um mich machen?“)
Fr 16.05. (online) | 23.05. (Präsenz) | Mo 02.06. (online) und Fr 04.07. (Präsenz) von 10 – ca. 12:30 Uhr

Ort

Präsenz: Brunhilde-Baur-Haus, Linkenheimer Landstr. 133A (Eingang von Spöcker Straße aus), Karlsruhe, Begegnungs-Appartment im 2. OG

online-Termine finden über alfaview statt.

Kosten?

Die Elterngruppe ist kostenlos...

... für Eltern in besonderen Lebenssituationen, z.B. getrennt Lebende, Alleinerziehende, Eltern mit kranken, behinderten, pflegebedürftigen Familienmitgliedern, mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen, Eltern mit Migrationshintergrund, Mehrlingseltern, erschöpfte, niedergeschlagene, finanziell und anders stark belastete Eltern. Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Geht es Dir auch so?

- Empfindest Du den Alltag auch als extrem anstrengend?
- Sehnst Du Dir morgens bereits den Abend herbei?
- Hast Du das Gefühl, nur noch zu „funktionieren“?
- Nimmt der Stress immer mehr zu?
- Sehnst du dich nach mehr Zeit zum Auftanken?
- Ist das Miteinander mit Deinen Kindern zunehmend angespannter?
- Ist Dir manchmal alles einfach nur zu viel?
- Droht der Überblick verloren zu gehen?
- Willst Du Austausch mit anderen Eltern, denen es ähnlich geht?

Dann bist Du in dieser Elterngruppe vermutlich genau richtig. :-)

Dieses Angebot richtet sich an alle Eltern, die an ihrer Belastungsgrenze angekommen sind und wieder in ihre Kraft kommen wollen.

Kursleitung

Maren de Klerk ist Dipl.-Psychologin, Systemische Familientherapeutin (SG) und Paartherapeutin (GiPP) mit Fort-/Weiterbildungen in Traumatherapie, Mediation und Transaktionsanalyse. Schwerpunkte ihrer Arbeit bilden

- Team- und Coachings
- Einzel-, Familien- und Paartherapien
- Supervisionen
- Fortbildungen (z.B. zu den Themen Leitung, systemische Beratung, systemisches Handeln im beruflichen



Alltag, Umgang mit Konflikten, Grenzen setzen, Umgang mit verhaltensorientierten Kindern, Burnout, usw.). Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen (17 und 19 Jahre) in Karlsruhe.

Anmeldung und Fragen?

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an:

Maren de Klerk
0721 / 499 06 48

maren.deklerk@dialog-weise.de

(Ich bin leichter über Mail erreichbar)