

STÄRKE

Wenn grad alles zu viel wird

- gestärkt im Alltag



für Eltern aus dem
Stadt- und Landkreis
Karlsruhe sowie Calw

Zur Elterngruppe

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

wenn sie Arbeit (evtl. Home-office) und Kinder unter einen Hut bringen müssen,

wenn es mit dem Kind in Kindergarten oder Schule „nicht klappt“,

wenn das Baby während der dringend benötigten Nachtruhe trinken will,

wenn womöglich noch Streit mit dem (Ex-) Partner dazukommt,

die Situation mit den Schwiegereltern angespannt ist oder, oder, oder...

Ganz gleich was alles mitspielt – Tatsache ist, dass es weder uns noch unserer Umgebung gut tut, wenn wir dauerhaft mit „tief-entladener Batterie“ laufen.

Spätestens dann, wenn der Geduldsfaden mit den Kindern nur noch hauchdünn ist, keine Entlastung in Sicht ist oder wir das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren, ist es Zeit, sich um den eigenen Energie-Haushalt zu kümmern.

Eltern reagieren sehr unterschiedlich, wenn es zu viel wird:

Manche werden immer gereizter und angespannter, wenn das Fass überzulaufen droht.

"Geh Du vor", sagte die Seele zum Körper, "auf mich hört sie nicht. Vielleicht hört sie auf Dich."

"Ich werde krank werden, dann wird sie Zeit für Dich haben", sagte der Körper zur Seele.

(Ulrich Schaffer)

Andere versuchen, den Alltag aufrecht zu erhalten, reduzieren soziale Kontakte und werden dabei immer gestresster, so dass sie sich schließlich den Herausforderungen kaum oder gar nicht mehr gewachsen fühlen. Sie brauchen dann immer dringender eine Auszeit – oder sind gar von einem Tag auf den anderen gar nicht mehr belastbar.

In der Elterngruppe laden wir Sie ein,
- Ihre Belastungen anzuschauen, mit dem Ziel, diese reduzieren zu lernen
- verschiedene Wege zu Entspannung und Regeneration für sich zu entdecken und anzuwenden
- alternative Möglichkeiten im Umgang mit Stress kennenzulernen und diese auf Ihren Alltag anzupassen.

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

Wann? (6 Kurseinheiten)

Freitags Live + Online

Live: Fr 28.06. | 19.07.24

Jeweils von 9.15 – 12.15 Uhr

Online: Fr 21.06. | 05.07. | 12.07. | 13.09.

jeweils von 9.15 – 11.45 Uhr

(bis 12.15 h noch Zeit für Fragen)

Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie an mind. 5 der 6 Termine Zeit haben. Die online-Termine finden über Microsoft Teams statt. Mit Ihrer Anmeldung versichern Sie, nichts nach außen zu tragen und dass keine Mitschnitte gemacht werden

Ort

Brunhilde-Baur-Haus, Karlsruhe
Linkenheimer Landstr. 133A (Eingang von Spöcker Straße aus!),
Begegnungs-Appartement (2. OG)

Kosten?

Die Elterngruppe ist kostenlos...

... für Eltern in besonderen Lebenssituationen, z.B. Alleinerziehende, getrennt Lebende, Eltern mit kranken, behinderten, pflegebedürftigen Familienmitgliedern, mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen, Eltern mit Migrationshintergrund, Mehrlingselementern, erschöpfte, niedergeschlagene, finanziell und anders stark belastete Eltern.

Der Kurs wird durch das Ministerium für Arbeit und Soziales unterstützt und aus Mitteln des baden-württembergischen Landesprogramms „STÄRKE“ finanziert.

Geht es Ihnen auch so?

- Empfinden Sie den Alltag auch als extrem anstrengend?
- Sehnen Sie sich morgens bereits den Abend herbei?
- Haben Sie das Gefühl, nur noch zu „funktionieren“?
- Nimmt der Stress immer mehr zu?
- Gelingt es Ihnen zunehmend weniger, sich zu entspannen, selbst WENN Sie denn mal Zeit dafür haben?
- Ist das Miteinander mit Ihren Kindern zunehmend schwieriger oder belasteter?
- Ist Ihnen manchmal alles einfach nur zu viel?
- Haben Sie inzwischen Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, weil sie all das so beschäftigt?
- Oder droht der Überblick verloren zu gehen?
- Wollen Sie Austausch mit anderen Eltern, denen es ähnlich geht?

Dann sind Sie in dieser Elterngruppe genau richtig. :-)

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 (16 und 18
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)