

Kursleitung

Barbara Felka, seit 1989 Psychologische Mitarbeiterin bei der Stadt Karlsruhe im Bereich Familien-Beratung, Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt in Personenzentrierter Therapie



(GwG), Körper- und Atemarbeit (Connor), Entspannung und Achtsamkeit, Kreativer Traumatherapie für Kinder und Jugendliche (Frick-Bähr), Clownin Mutter zweier erwachsener Kinder

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 Leitungsscoachings
- Einzel-, Familien- und Paartherapie
- Supervisionen
- Fortbildungen (z.B. zu den Themen Leitung, Gesprächsführung, systemisches Handeln im beruflichen Alltag, Umgang mit Konflikten, Grenzen setzen, Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern, Burnout, usw.)



Ihre Söhne sind 15 und 17 Jahre alt.

Wann? (6 Kurseinheiten)

Freitags Live + Online

Live: Fr 20.01. + 10.02. von 9.15-12.15
Online: Fr 27.01., 03.02., 17.02. + 24.02.
oder 03.03. jeweils von 8.45-10.45

Montags / Freitags Live + Online

Live: Mo 27.02. + 27.3. von 9.15-12.15
Online: Mo 06.03., **Fr 17.03.**, Mo 20.03. +
Mo 03.04.23 von 8.30 – 10.30

Ort PBS Karlsruhe,
Kriegsstraße 78, 76133 Karlsruhe

Anmeldung und Fragen?

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an:

Maren de Klerk
0721 / 499 06 48
maren.deklerk@gmx.de

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, mit Migrationshintergrund, Mehrlingseletern, „Corona-Belastete“ (z.B. durch Ausfälle in den Kindertageseinrichtungen, Home-Schooling o.a.) sowie für erschöpfte, niedergeschlagene und andere Eltern.

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

Stärkung für den Alltag – wenn grad alles zu viel wird



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 Geduldss-faden 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 über-zulaufen 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.

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. :-)