

NÄCHSTE TERMINE

Modul I

19.01.2019 9–12.30 Uhr
26.01.2019 9–12.30 Uhr
02.02.2019 9–12.30 Uhr
09.02.2019 9–12.30 Uhr

Die Termine für die Module II und III werden noch bekannt gegeben.

VERANSTALTUNGSORT

Marien-Waldorfkindergarten
Weetzener Straße 3
30974 Wennigsen/Sorsum

In Zusammenarbeit mit dem Künstlerischen Therapeutikum Hannover.

KOSTEN

140,- € pro Modul
Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kursgebühr (je nach Kasse) zwischen 50% und 100%.

Kinderbetreuung gewünscht?
Sprechen Sie uns an.

Die Anmeldung zu den Kursen bitte bis zum 14.1.2019 bei dunjaruether@web.de,
Tel.: (0163) 288 46 27

Nach Kursabsolvierung erfolgt die Kostenerstattung der Krankenkasse direkt an die Teilnehmer. Erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse über die Höhe der Erstattung!
Begrenzte Teilnehmerzahl.

REFERENTEN

Dunja Rüther, Dipl. Sonderpädagogin
Waldorfkindergärtnerin, Mutter (2 Söhne)

Reinhard Kindt, Arzt für Allgemeinmedizin,
Anthroposophische Medizin (GAÄD),
Vater (4 Töchter, 6 Enkel)

Ruth Kindt-Hoffmann, Ärztin für Allgemeinmedizin,
Anthroposophische Medizin (GAÄD),
Mutter (4 Töchter, 6 Enkel)

Wolfgang Voigt, Dipl. Kunsttherapeut, Künstler,
Vater (3 Töchter)

multimodales
familienzentriertes
Stressmanagement®

2019

Präventionskurse für Eltern (SGB V)

... ein von den Krankenkassen gefördertes Konzept zum besseren Umgang mit Beziehungs- und Erziehungsstress!

Gute Chancen für Gesundheit!

Gesundheitsverhalten wird an keinem Ort so stark geprägt wie innerhalb der eigenen Familie. Stress, ob familiärer „Alltagsstress“, Beziehungs- oder Erziehungsstress wird von allen Beteiligten als besonders belastend empfunden und stellt einen immensen Risikofaktor für die gesunde Entwicklung von Kindern dar. Um der zunehmenden Anzahl stressbedingter Krankheiten nachhaltig entgegenzuwirken bedarf es der Aktivierung multimodaler Stressbewältigungsressourcen. Es lohnt sich Stressprävention innerhalb von Familien zu etablieren und nachhaltiges Gesundheitsverhalten schon möglichst früh zu fördern. Die, von den gesetzlichen Krankenkassen zertifizierten und bezuschussten Präventionskurse zum „multimodalen familienzentrierten Stressmanagement®“ wurden am Familienforum Havelhöhe entwickelt und werden dort, wie auch an weiteren Orten (bundesweit) angeboten.

Modul I

Was Eltern und Kind brauchen um dem Familienalltag gelassen zu begegnen, Bedürfnisse wahrzunehmen und diese angemessen handzuhaben

Erleben Sie Familienleben, Kindererziehung und Partnerschaft oft als Stress? Haben Sie das Gefühl, Familie und den Alltag um sie herum „managen“ zu müssen und den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder, des Partners, der Großeltern, Freunde, Kindergarten, Schule ... nicht mehr gerecht zu werden oder gar mit den eigenen Bedürfnissen unter einen Hut zu bekommen? Innerfamiliäre Stressbewältigung? Familie kann der schützende, Hülle gebende, Rückzug ermöglichende Ort der „Beheimatung“ sein, der ein gesundes Miteinander ermöglicht. Stressfaktoren wirken hier scheinbar unkontrolliert entgegen. Elterlicher Stress (und sogenannter „Umweltstress“) hinterlässt bleibende Spuren in Bezug auf die (un)gesunde emotionale und körperliche Entwicklung von Kindern bis in die Gene hinein. Der Umgang mit Stress wird bereits in früher Kindheit von den engsten Bezugspersonen gelernt und prägt entsprechendes Gesundheitsverhalten nachhaltig, mitunter ein Leben lang. In diesem Workshop geht es darum, Sie als Eltern in die Lage zu versetzen, Ihr eigenes, wie auch familienrelevantes Stressmanagement zu verbessern und individuelle Strategien zur Stressreduktion zu entwickeln und umzusetzen.

Aus dem Inhalt: Grundbedürfnisse des Kindes; Beheimatung, Beruhigung – Beunruhigung, Hyperaktivität; Abgrenzung; Selbstregulation; Selbstwirksamkeitserleben; Urvertrauen – Selbstvertrauen.

Modul II

Das prägt für's Leben – Eltern als Gestalter einer gesunden Kindheit

Kinder und Jugendliche fühlen sich gestresst! Schulstress, Freizeitstress, in der Peergroup mithalten, Stress mit den Eltern, Stress mit den Lehrern, Pubertät ... Auch bei kleinen Kindern, die diesen äußeren Anforderungen noch nicht so stark ausgesetzt sind, werden vermehrt Stresssymptome beobachtet. Wie innerhalb der Familie mit Stress umgegangen wird, was Eltern als Stress erleben und wie sie diesen bewältigen, wird von Kindern schon früh verinnerlicht und übernommen. In diesem Workshop geht es zum einen darum Eltern zu befähigen, ihre eigenen Stressoren zu minimieren, zum anderen, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, inwiefern und wie „leicht“ bereits Kinder, Stress durch Überforderung erleben. Eltern möchten ihre Kinder vor Stress schützen. Damit dies gelingen kann, werden Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie in den Kontext des Themas „Stress“ gestellt. Stressbewältigung wird praxisorientiert an konkreten Beispielen geübt. Eltern können ihre Gestaltungsressourcen entdecken – für sich und ihre Kinder.

Aus dem Inhalt: Stärkung der Beziehungskompetenz; Entwicklungspsychologie und pädagogischer Umgang; Sinnesentwicklung im Kontext lebenslanger Gesundheit.

Modul III

Beziehungsstress? Erziehungsstress? Gelassener durch die kleinen und größeren Krisen

Familie ist Ort vertrauter Beziehungen. Hier möchte ich Ich sein, mich fallen lassen, mich in all meinen Stärken und Schwächen verstanden und angenommen fühlen. Familie ist Rückzugs- und Erholungsort, um den von außen gestellten Ansprüchen immer wieder von Neuem gewachsen zu sein. Beziehungen – auch die familiären – überleben nur langfristig, wenn es einen Ausgleich von Geben und Nehmen gibt. Innerhalb der unterschiedlichen innerfamiliären Rollen (Eltern, Vater, Mutter, Paar, Kind, Ich) kommt es dann zu „Stress“, wenn die Ressourcen des Gebens durch Konflikte aufgebraucht sind und nicht wieder aufgetankt werden können. Wieviel Achtsamkeit kann den unterschiedlichen Rollen und ihrer unterschiedlichen Bedürftigkeit geschenkt werden? Haben sie Raum ohne Erwartungs- und Leistungsdruck? Beziehungsstress belastet emotional, macht auf Dauer krank. In Krisen liegen Chancen – sagt man! Familiäres Stressmanagement kann helfen, diese Chancen zu ergreifen und sie gelassener zu bewältigen.

Aus dem Inhalt: Kommunikation als Stressfalle; Konfliktkultur; konstruktiver streiten; die eigene Biografie – ein Rucksack voller stressrelevanter Vermächtnisse.

Veranstaltungsort und Termine →