Wenn Eltern* für ihren Alltag Superkräfte brauchen

(self) care & empowerment – Wissen, Entlastung und Community

Dein kostenloser (Online-)Kurs für alle Eltern* von Kindern mit Behinderung/ chronischer Erkrankung von Renate Weyrich

*Der Kurs richtet sich auch gerne an Oma, Opa, Tante, Onkel, erwachsene Geschwister oder andere Familienmitglieder und Freunde

Du bist stärker als du denkst – dein (self) care & Empowermentkurs

Informationen geben Sicherheit und „empowern". Das bedeutet, dass du als Elternteil an Kraft und Selbstwirksamkeit gewinnst. Du kannst deinen Weg mit deinem Kind selbstbestimmter und gestärkter gehen. Wir geben dir hilfreiches Wissen an die Hand:

- die Bewältigungsphasen, deren Herausforderungen und Aufgaben
  - Mein Leben im Ausnahmenzustand (Unser Keks-Kind ist da – unsere Welt steht Kopf – was haben wir da eigentlich alles geleistet?)
  - Neuordnung der äußeren Welt (Mein Peer-Netzwerk)
  - Meine neue innere Ausrichtung (Wie geht es mir?)
  - Ruhe kehrt ein – Zeit zum durchatmen
  - Loslassen (Fremdbetreuung, Kita/Schule, Kindergeburtstag – wie kann das gelingen)

- finanzielle und institutionelle Hilfen, die dir zustehen

- Selbstfürsorge & Entspannungstechniken, persönliche Weiterentwicklung

Einblicke in den Kurs (self) care & empowerment

Als Angehörige eines Kindes mit Ösophagusatresie hast du im Alltag viele Herausforderungen zu stemmen. In unserem Kurs lernst du Selbstfürsorge- und Entlastungsstrategien für deinen (Pflege-)Alltag kennen, sowie deine ganz eigenen Ressourcen. Du bist in deinem Familienalltag dein/e beste/r Mitarbeiter/in, dein bestes Pferd im Stall. Damit du lange und kraftvoll pflegen und für deine Familie sorgen kannst, sind diese Methoden und Strategien ein Grundbaustein.

Dein Kurs – Details

Der Kurs erstreckt sich über 6 Treffen à 2 Stunden, an denen du online teilnimmst. Zusätzlich erhältst du ein umfangreiches Kursbuch und darfst bei der Wahl der Schwerpunktthemen mitentscheiden. Drängende individuelle Themen haben immer Vorrang in unseren Treffen. Die Theorie kann in Ruhe mithilfe des Kursbuchs nachgelesen werden, jedoch fühlt sich die echte Lebenssituation fast immer anders an als auf dem Papier.

Ein geschützter Raum ermöglicht es, Vertrauen untereinander aufzubauen und die eigenen Stärken und Werte zu entdecken. Dies hilft im oft kräftezehrenden Alltag, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu handeln.

Online schaffen wir für alle Teilnehmenden einen geschützten Raum, in dem sie sich als Gruppe wohl und sicher fühlen können.

Auswahl an Schwerpunktthemen:

- SOS-Übungen – schnelle Hilfe für Krisenzeiten
- Selbstmitgefühl
- Mein Dorf – mein Netz
- Mental Load
- Zeitmanagement
- Überblick im sozialrechtlichen Dschungel
- Meine inneren Antreiber
- Dankbarkeit
- Die eigenen Werte
- Geschwisterkinder
- Wie viel Therapie tut gut?
- Miniurlaube, Glücksaktivitäten und Zeit für mich
- Nein sagen!
- Eltern sein – Paar bleiben
- u.v.m.

Termine:

Donnerstagabend:

- Donnerstag, 07.01.2027 19:30-21:30 Uhr
- Donnerstag, 14.01.2027 19:30-21:30 Uhr
- Donnerstag, 21.01.2027 19:30-21:30 Uhr
- Donnerstag, 28.01.2027 19:30-21:30 Uhr
- Donnerstag, 04.02.2027 19:30-21:30 Uhr
- Donnerstag, 18.02.2027 19:30-21:30 Uhr

Mittwochabend

- Mittwoch, 17.02.2027 19:30-21:30 Uhr
- Mittwoch, 24.02.2027 19:30-21:30 Uhr
- Mittwoch, 03.03.2027 19:30-21:30 Uhr
- Mittwoch, 10.03.2027 19:30-21:30 Uhr
- Mittwoch, 17.03.2027 19:30-21:30 Uhr
- Mittwoch, 24.03.2027 19:30-21:30 Uhr

Montagabend:

- Montag, 12.04.2027 19:30-21:30 Uhr
- Montag, 19.04.2027 19:30-21:30 Uhr
- Montag, 26.04.2027 19:30-21:30 Uhr
- Montag, 03.05.2027 19:30-21:30 Uhr
- Montag, 24.05.2027 19:30-21:30 Uhr
- Montag, 31.05.2027 19:30-21:30 Uhr