

Anmeldung

„Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man anfängt, ihn zu gehen.“

(Paulo Coelho)

Bei Interesse, Fragen und weiteren Informationen zum Kurs kontaktieren Sie uns gerne:



Torsten Filthaut

Karlstraße 15

58636 Iserlohn

Tel.: 02371/ 8186876

E-Mail: t.filthaut@caritas-iserlohn.de

TreffSicher



Ein Kursangebot für

Eltern mit psychischen
Erkrankungen oder
Belastungen



www.frühaufl.org

www.caritas-familienberatung.de

Der Früh aufsuchende Familiendienst „FrühAuf“ und die Familien- und Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes Iserlohn, Hemer, Menden, Balve e. V. bieten einen Kurs für Eltern mit psychischen Erkrankungen oder Belastungen an.

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 10 Jahren. Die 10 Treffen finden einmal wöchentlich im Caritashaus in Iserlohn statt und werden von zwei Fachkräften geleitet.

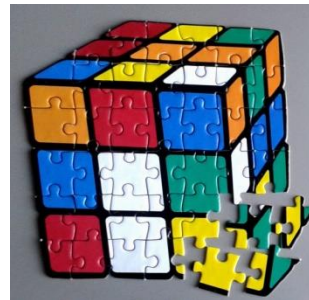
In einer kleinen Gruppe von max. 8 TeilnehmerInnen werden, gemeinsam mit anderen Eltern, die eigenen Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung gestärkt. Geht es Ihnen gut, geht es auch Ihren Kindern gut.

Die Teilnahme ist kostenlos.

...

- ✚ „Ich verstehe nicht, warum sich mein Kind so verhält.“
- ✚ „Ich bin unsicher, wie ich reagieren kann“
- ✚ „Wir schaukeln uns gegenseitig hoch“
- ✚ „Ich fühle mich dann oft gestresst“
- ✚ „Ich fühle mich alleine und unverstanden mit meinen Problemen“
- ✚ „Manchmal habe ich das Gefühl, mein Kind mag mich nicht“

Wenn es Ihnen auch so geht, ist der Elternkurs „TreffSicher“ vielleicht genau das Richtige für Sie.



Der Kurs geht über 10 Treffen und teilt sich in drei Module auf:

Mentalisieren

Die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen von mir und meinem Kind besser verstehen lernen

Gefühle

Die eigenen Gefühle besser wahrnehmen, ernst nehmen und sie durch das Erlernen von Strategien bewusster regulieren

Stressbewältigung

Stresssituationen frühzeitig erkennen, Herausfinden eigener Lösungsstrategien in konkreten Alltagssituationen