

# ELTERN STÄRKEN

INFOBRIEF | DEZEMBER 2023



Gefördert durch die  
**Aktion  
MENSCH**

Pflegekinder im Kiez gGmbH



## LIEBE ELTERN,

die Weihnachtszeit ist da und der Jahreswechsel naht. Das kann eine anspruchsvolle und eine schöne Zeit sein. Eine Zeit, um zur Ruhe zu finden in all dem Trubel.

Gerade in dieser Zeit ist es besonders wichtig, immer wieder durchzuatmen und auf sich selbst zu achten. Wir möchten Sie unterstützen, einen Anker in Ihrem Alltag schaffen, der zum Auftanken und Kraft schöpfen einlädt. Dazu können Sie (kostenlos) an einem unserer Angebote teilnehmen, die speziell für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung konzipiert sind.

Sie können einmal wöchentlich abwechslungsreiche und **wohltuende Übungen aus verschiedenen Gesundheitstrainings genießen**, um neue Energie und Stärke zu schöpfen. Dabei richten wir uns terminlich nach Ihrem Alltag. - sowohl online, als auch live.

Die Übungen können Sie danach auch in Ihren Alltag mitnehmen.

Oder Sie nehmen unsere abwechslungsreichen und wohltuenden **Einzelcoachings** wahr.

Jetzt zum Jahreswechsel kann es gut tun, zu reflektieren, sich für das nächste Jahr gut aufzustellen und vielleicht auch lang Ersehntes umzusetzen. Wir unterstützen Sie in der Reflektion, der Klärung und dem Dranbleiben an ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen.

Das kann bei Ihnen zu Hause, in unseren Räumen oder per Zoom zu Terminen ihrer Wahl stattfinden.

Sie können uns auf die genannten Angebote auch gerne kurzfristig ansprechen – wir starten dann bei Bedarf so schnell wie möglich.

Wir wollen und können sie gerade jetzt dabei unterstützen, zu mehr Ruhe und Energie zurückzufinden, und sich trotz dieser nasskalten Zeit selbst kraftvoller und entspannter zu erleben.

Schauen Sie einfach gerne auch rechts im Infobrief auf die aktuellen und neuen Angebote. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und Sie durch die Winterzeit zu begleiten. Herzliche Grüße,

Ihr Team Eltern stärken

Katharina Meyer & Birgit Mallmann

## UNSERE ANGEBOTE

### ELTERN STÄRKEN IM EINZELSETTING

Mit der Unterstützung von Aktion Mensch machen wir seit 2020 und bis August 2024 ein individuelles Coachingangebot, durch das Sie Kraft schöpfen können, damit trotz der enormen elterlichen Herausforderungen, auch Ihre Bedürfnisse wieder einen Platz im Alltag finden.

Wir machen individuelle Termine mit Ihnen (60 oder 90 Minuten), die konkret auf Sie als Eltern zeitlich und örtlich abgestimmt sind.

### FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE

Wir schulen Fachkräfte aus dem sozialpädagogischen und medizinischen Bereich in dreistündigen Fortbildungen als Multiplikator\*innen, damit Sie in verschiedenen Settings Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung unterstützen, Krisen zu überwinden und wieder zu Kräften zu kommen.

Dort stellen wir Vorgehensweisen und Methoden zur Verfügung, die im direkten Austausch mit belasteten Eltern hilfreich sind. Auf die jeweiligen Arbeitszusammenhänge und konkreten Erfahrungen der Teilnehmenden stellen wir uns gerne ein. Dadurch wird das Gelernte für Sie in verschiedenen Kontexten sofort anwendbar. Darüber hinaus ist auch kollegiale Beratung möglich.

## GESCHICHTEN VON STARKEN ELTERN

Frau Silwert, eine alleinerziehende Mutter von Zwillingen, von denen eines eine seltene Beeinträchtigung hat, fand sich nach der Corona-Pandemie in einem Zustand zunehmender Erschöpfung und Einsamkeit, begleitet von Rückenschmerzen. Trotz eines vollen Alltags, der sich um ihre Arbeit als Floristin und die Betreuung ihrer Kinder dreht, zögerte sie zunächst, das Einzelcoaching des Projekts "Eltern Stärken" in Anspruch zu nehmen. Nach und nach erlebte sie jedoch eine spürbare Erleichterung und mehr Raum für sich selbst. Durch eine Kombination aus somatisch fokussiertem Gesundheitstraining, Achtsamkeit, Stressmanagement und Coachinggesprächen, gewann sie eine bewusstere Wahrnehmung ihrer Körperreaktionen und emotionalen Zustände. Die im Coaching erlernten Übungen halfen ihr, besser mit Stress umzugehen. Der klare zeitliche Rahmen und die Flexibilität des Projekts gaben ihr Sicherheit und halfen ihr, wieder Vertrauen in ihren Alltag zu finden, was zu einem einfacheren Leben, mehr Energie und einer verbesserten Beziehung zu ihren Töchtern führte.

## NEUES ANGEBOT 2024!

Beratung und Stärkung für Eltern mit Kindern, die eine Behinderung haben (4 Termine).

Ziel ist es, mit einer verbindlichen kleinen Gruppe bei Bedarf über die Beziehung zu den Kindern ins Gespräch zu kommen, konkreten Erziehungsfragen Platz zu geben, Dynamiken besser zu verstehen und den Kindern gegenüber Entscheidungen liebevoll und klar zu vertreten. In der Gruppe kann sich erholt, Kraft geschöpft und Resilienz gestärkt werden.

Bei Interesse bitte melden, insbesondere mit der Vorliebe für den Wochentag und Uhrzeit.

## WIE SIE ZU UNS KOMMEN

Sie finden uns in den schönen Räumen der Pflegekinderdienstes „Pflegekinder im Kiez gGmbH“ (PIK) Dieffenbachstraße 56, 10967 Berlin – Kreuzberg (Gräfekiez)

*Anfahrt mit den Öffentlichen*  
Bus M41, Gräfestraße  
U8 Schönleinstraße  
U7 Südstern

*Kontakt*  
Projekt „Eltern Stärken“  
Birgit Mallmann & Katharina Meyer  
elternstaerken@pflegekinder-im-kiez.de  
030 - 612 27 35  
[www.pflegekinderimkiez.de/projekte/eltern-staerken](http://www.pflegekinderimkiez.de/projekte/eltern-staerken)  
*Nutzen Sie dazu gerne auch den QR-Code.*

## UNSERE ERFAHRUNGEN

In den letzten Jahren – in und nach Corona - haben wir mit sehr vielen Eltern einzeln gearbeitet und konnten sie deshalb gut unterstützen, da die akuten Sorgen wie die langfristigen Stärkungsmöglichkeiten Platz und Zeit brauchen.

Wir hören immer wieder, dass es gut tut, dass es jemanden gibt, der sich ganz und gar auf diese eine Elternteil oder das Elternpaar einstellt. Dauer, Uhrzeit, Abstände zwischen den Terminen können individuell verabredet werden – was in den fordernden Lebensalltag „unserer“ Eltern passt.

Es macht auch uns viel Freude, sich so intensiv auf die konkreten Lebenslagen einzustellen und mit Ruhe Gespräche, Übungen, Reflektionen, Wissensvermittlung und manchmal auch konkrete Beratung zu verschiedenen Themen anzubieten. Wir sind nachhaltig beeindruckt, welche Kräfte die Eltern in ihrem Alltag tagtäglich aufbringen.

Meistens kommen die Eltern ohne ihre Kinder. Wenn die Kinder dabei sind, kümmert sich eine Kollegin um die Beschäftigung der Kinder.

Wir versuchen jeweils eine Waage zu finden zwischen konkreten, akuten Gesprächsbedarfen der Eltern und langfristigen Impulsen, damit sie ihre Kräfte wiedergewinnen und erhalten können.

Unsere Internet-Seite



Podcast zum Hören und Entspannen



## SEMINAR ZUR ENTSPANNUNG UND AKTIVIERUNG

In dieser 2,5 stündigen Veranstaltung geben wir Anregungen zum Auftanken in Form von Vorstellungs- und Achtsamkeitsübungen sowie somatisch ausgerichteten Körperübungen. Die Übungen sind im Alltag konkret einsetzbar und eine gute Grundlage, um sich als Eltern gestärkt und gelassen zu erleben.

## UNTERSTÜTZUNG BESTEHENDER GRUPPEN

Wir besuchen auch bestehende Elterngruppen, die sich regelmäßig treffen.

Unsere Übungen und Gespräche mit den Eltern helfen zu verstehen, wie Familiendynamiken und physiologischen Auswirkungen im Leben mit einem Kind mit Behinderung zu Erschöpfung und dauerhaften Überlastung führen können.

Die Übungen zur bewussten Aktivierung des Vagusnervs zur Entspannung finden in diesem Rahmen ebenfalls einen guten Platz.

Sollte Ihre Gruppe Interesse haben, können Sie sich gerne melden.

