

Stressmanagement-Kurse in Hannover und Umgebung

Das Leben in den verschiedenen Familienkonstellationen ist nicht leichter geworden. Familie, Beruf und Partnerschaft wollen miteinander ausbalanciert werden. Oft gelingt dies nicht befriedigend.

Für Mütter und/oder Väter, die in ihrem Familienalltag an ihre Grenzen der Leistungsfähigkeit und darüber hinaus gelangt sind und nach Lösungswegen aus dem Dilemma suchen, bieten Ruth Kindt-Hoffmann, Dunja Rüter, Wolfgang Voigt und Reinhard Kindt seit Anfang 2019 Kurse in Multimodalem Familienzentrierten Stressmanagement an. Diese zertifizierten Präventionskurse in drei Modulen wurden im Familienforum am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe in Berlin entwickelt und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Es nützt nichts, sich über den stressigen Alltag zu beklagen. Vielmehr geht es darum, zu lernen, nicht immer wieder in die Stressfalle zu tappen und sich über die meist schon bekannten Reaktionen zu ärgern.

Jede Mutter und jeder Vater kann sich natürlich in der inzwischen vielfältigen Literatur, z.B. von Remo Largo und Jesper Juul über Stress und Familie informieren, doch hat es einen völlig anderen Stellenwert, sich in einer Gruppe von mit gleichen Problemen geplagter Eltern auszutauschen und unter fachkundiger Anleitung erfolgreiche Strategien kennenzulernen und zu erproben (z.B. in Rollenspielen)

An meist 4 Samstagvormittagen finden Seminare statt, in denen in der Gruppe die Grundlagen erarbeitet werden und dann Gelegenheiten bestehen, verschiedene übende Verfahren kennenzulernen und bisher unbekannte Wege der Stressbewältigung zu erproben.

Das 1. Modul mit dem Thema: „Was Eltern und Kinder brauchen, um dem Familienalltag gelassen zu begegnen“ konnte 2019 zweimal im Marienkindergarten in Sorsum angeboten werden und zeigte eine positive Resonanz.

Neben der Gruppenarbeit während der Kurse haben sich schnell Kontakte zwischen den Eltern ergeben, sodass die Veranstalter davon ausgehen, dass auch in der Folgezeit ein bestärkender Erfahrungsaustausch stattfinden kann. Es ist allen schon eine große Hilfe, zu bemerken, dass eine ganze Reihe von Problemen und Ausnahmestände in anderen Familien ähnlich ablaufen.

In diesem Jahr wird das 1. Modul mit dem Thema: „Was Eltern und Kinder im Familienalltag gelassener macht“, sowie das 2. Modul: „Eltern als Gestalter einer gesunden Kindheit“ stattfinden (das 3. Modul: „Beziehungsstress? Erziehungsstress? Gelassener durch die kleineren und größeren Krisen“ folgt im Januar 2023). Die Inhalte sind soweit unabhängig, dass einzelne Kurse für sich besucht werden können. Die Kurse finden in den Räumen des Marienkindergartens, Weetzener Straße 3 in 30973 Wennigsen/Sorsum statt.

Modul 1:

03.09.22 9 bis 13 Uhr, 10.09.22 9 bis 16:30 und 17.09.22 9 bis 13 Uhr

Modul 2:

05.11.22 und 12.11.22 jeweils von 9 bis 16:30 Uhr

Modul 3:

14.01.23 9 bis 13 Uhr, 21.01 9 bis 16:30, 28.01. 9 bis 13 Uhr

Während der Kurszeiten wird bei Bedarf eine Kinderbetreuung angeboten

Weitere Informationen über

Dunja Rüter: email: dunjaruether@web.de/

Telefon 0511-88 11 00 und

Künstlerisches Therapeutikum: www.kuethera.de

Anmeldungen an Dunja Rüter (siehe oben)

Reinhard Kindt, Dunja Rüter, Ruth Kindt-Hoffmann, Wolfgang Voigt