



„Kinder schützen durch Stärkung der Eltern“

Gruppenpräventionsprojekt der AWO-
Beratungsstellen in Kooperation mit den Frühen
Hilfen in Löhne



Ein Kurs für Eltern –
Ressourcen stärken

Stressfreier Alltag -

Bewusst und gelassen(er) durch den turbulenten
Familienalltag

Ein Kooperationsprojekt von:
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Herford e.V.
Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband OWL
und der Stadt Löhne

So finden Sie zu uns:



Unter der
Schirmherrschaft
von Jürgen Müller,
Landrat des Kreises
Herford



Barbara Gast-Rosner
Ehe- und Lebensberatungsstelle
Schützenstraße 1
32584 Löhne
Tel. 05732/6303
b.gast-rosner@awo-herford.de



Christiane Ulmer
Beratungsstelle für Eltern, Kinder,
Jugendliche und junge Erwachsene
Fröbelstraße 6
32584 Löhne
Tel. 05732/ 949531
eb-loehne@awo-owl.de



Simone Büchel
Frühe Hilfen
Schrakampstr. 6
32584 Löhne
Tel. 05732/9003817
s.buechel@loehne.de



Unterstützt durch das AWO Familienbildungswerk im Kreis Herford

"Stressfreier Alltag"



Kooperation im Löhner Projekt „Stressfreier Alltag“

- Kooperationspartner:

- Jugendamt Stadt Löhne, Frühe Hilfen



- Erziehungsberatungsstelle, AWO OWL



- Ehe- und Lebensberatungsstelle, AWO Herford

- Fachtag 2016, Dr. Hipp

⇒ Gründung regionaler Arbeitsgruppen „Psychisch kranke Eltern“ in Herford und später in Löhne

- Programm: „Kinder schützen durch Stärkung der Eltern“, Prof. Dr. Lenz, kath. FH Paderborn

- Gruppenpräventionsprojekt für psychisch belastete und suchtkranke Eltern

Kooperation im Löhner Projekt „Stressfreier Alltag“

- Gemeinsame Schulung im Programm „Kinder schützen durch Stärkung der Eltern“ bei Prof. Lenz, Sept. 2017:
 - Jugendamt
 - Frühförderstelle
 - Sozialpsychiatrischer Dienst
 - Klinikum Herford
 - Diakonisches Werk
- => Elternkurs „Stressfreier Alltag“ in Löhne



Kooperation im Löhner Projekt „Stressfreier Alltag“

Kooperation:

- Gemeinsame inhaltliche und organisatorische Vorbereitung: Öffentlichkeitsarbeit, Teilnehmergewinnung,....
 - Ressourcen = Teilnehmer, Kontakte, Räumlichkeiten, Kinderbetreuung,...
- => für einen Träger allein nicht umsetzbar

„Kinder schützen durch Stärkung der Eltern“

Ein Gruppenprogramm für psychisch kranke und suchtkranke Eltern entwickelt unter der Leitung von Prof. Dr. Albert Lenz

Umsetzung in Löhne „Stressfreier Alltag“

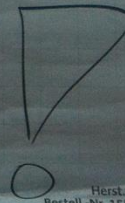
Teilnehmergewinnung

Persönliche Ansprache
Niedrigschwelliger Zugang
Einzelgespräch
Kinderbetreuung

"Stressfreien
Alltag"

♥ - lich

Willkommen



Soennecken eG
Soennecken Platz
491 Overath
05241 400-100

Soennecken

Herst.-Nr. 1138
Bestell.-Nr. 185 0226 02

"Stressfreier Alltag"

FrüheHILFEN
NETZWERK FÜR EINEN
GUTEN START INS LEBEN. LÖHNE

Umsetzung

- 8 Teilnehmerinnen (28 bis 45 Jahre)
- 12 Gruppentermine
- Wöchentliche Treffen á 90 Minuten
- Mutter-Kind Raum der Werretalhalle
- Parallele Kinderbetreuung
- Jede TN hatte eine diagnostizierte psychische Erkrankung oder eine Suchterkrankung

Inhalt und Ablauf

1. Gruppenstunde

„Kennenlernen“

Stundenablauf

- Blitzlicht
- Besprechen der Hausaufgaben
- Themenschwerpunkt
- Kaffeepause
- Besprechen der neuen Hausaufgaben
- Blitzlicht

2.-5. Gruppenstunde

„Mentalisieren“

Arbeitsblatt 1: Mentalisieren

Wenn Sie versuchen sich in andere Menschen hineinzusetzen, können Sie besser verstehen was in dem Anderen vorgeht. Sie können verstehen, WARUM jemand WIE handelt...



Denken Sie mal darüber nach WARUM Sie in bestimmten Situationen WIE handeln...

„Was hat mich dazu gebracht so zu handeln, wie ich gehandelt habe?“

und

„Was hat den Anderen wohl dazu gebracht so zu handeln, wie er es getan hat?“



"Stressfreier Alltag"



6. – 8. Gruppenstunde

„Umgang mit Gefühlen“

Exemplarische Vorstellung
der 6. Gruppenstunde
„Umgang mit Gefühlen“

Vorstellung der 6. Gruppenstunde zum Thema „Umgang mit Gefühlen“,1

Ablauf:

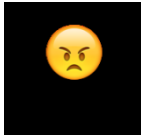

- Blitzlicht
- Besprechung der Hausaufgaben
- Psychoedukation: Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen
- Vorübung: Gefühle unsortiert am Flipchart sammeln, offene Runde

Vorstellung der 6. Gruppenstunde zum Thema „Umgang mit Gefühlen“, 2

Arbeitsblatt 8: Gefühle sammeln

Bitte halten Sie auf dem Arbeitsblatt fest:

- 1.) Welche Gefühle kennen Sie bei sich selbst?
- 2.) In welcher Situation werden diese Gefühle ausgelöst?
- 3.) Wie fühlt es sich in Ihrem Körper an, wenn diese Gefühle aufkommen?

1.) Gefühl	2.) auslösende Situation für das Gefühl	3.) Wahrnehmung von dem Gefühl im Körper
<p>...ein Beispiel: „Ärger“</p> 	<p>Mein Kind schläft nicht ein und heult laut.</p>	<p>Mein Herz rast vor Ärger und ich fange an zu schwitzen.</p>
<p>...oder etwas Schönes: „Freude“</p> 	<p>Mein Kind kommt nach Hause und bringt mir ein Geschenk mit.</p>	<p>Ich fühle mich leicht und beschwingt und mein Herz schlägt vor Freude über.</p>
<p>...und jetzt Sie!</p>	<p>....</p>	

Vorstellung der 6. Gruppenstunde zum Thema „Umgang mit Gefühlen“, 3

- Gefühle und deren körperliche Entsprechung
- Strategien zur Emotionsregulation
- Hausaufgabe
- Blitzlicht
- Abschluss

9.-10. Gruppenstunde

„Stressbewältigung“

11. Gruppenstunde

„Förderung des Sozialen Netzwerkes“



"Stressfreier Alltag"




12. Gruppenstunde

„Auswertung und Abschied“

Auswertung, 1



Auswertung:

- Einstellungs- und Verhaltensänderung bei allen Teilnehmerinnen!
 - => Umgang mit Stress
 - => Selbstwahrnehmung
 - => Erwartungshaltung
- ✓ individuelle Lösungserarbeitung
- ✓ Entlastung, Austausch
- ✓ STOP - Technik 
- ✓ Gefühle / Körperempfindungen
- Lebensweltorientierung
- Vertiefung, Alltagssituationen
- Einbeziehung des Partners

Fazit:

- weitere Gruppentreffen in 2018 zur Vertiefung
- evtl. Elternabend zur Einbeziehung der Partner
- Weiterführung des Programms in 2019
- Ergänzungen in Richtung „kindliche Bedürfnisse“ - altersgerechte Erwartungen an die Handlungsfähigkeit der Kinder
- Veränderung bei den Beispielen (Orientierung am Alter der Kinder der neuen TN)
=> Lebensweltorientierung !



...Fortsetzung folgt!