

# **Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen für Eltern**

**Pro Modul: 140,- €**

Erleben Sie Familienleben, Kindererziehung und Partnerschaft oft als Stress? Haben Sie das Gefühl, Familie und den Alltag um sie herum „managen“ zu müssen und den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder, des Partners, der Großeltern, Freunde, Kindergarten, Schule ... nicht mehr gerecht zu werden oder gar mit den eigenen Bedürfnissen unter einen Hut zu bekommen?

## **Multimodales familienzentriertes Stressmanagement® (SGB V)**

Gesundheitsverhalten wird an keinem Ort so stark geprägt wie innerhalb der eigenen Familie. Auch der Umgang mit Stress wird bereits früh im Leben von den engsten Bezugspersonen gelernt.

Stress, ob familiärer „Alltagsstress“, Beziehungs- oder Erziehungsstress wird von allen Beteiligten als besonders belastend empfunden und stellt einen immensen Risikofaktor für die gesunde Entwicklung von Kindern dar.

Um der zunehmenden Anzahl stressbedingter Krankheiten nachhaltig entgegenzuwirken bedarf es der Aktivierung multimodaler Stressbewältigungsressourcen. Stressprävention innerhalb von Familien zu etablieren ermöglicht, nachhaltiges Gesundheitsverhalten schon möglichst früh zu fördern: eine gelungene Beziehung ist das beste „Vitamin“ gegen Stress.

Eine gute Stressbewältigungskompetenz gilt als zentraler Faktor seelischer Gesundheit.

Multimodales familienzentriertes Stressmanagement® ist ein von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziertes Präventionskonzept nach § 20 SGB V.

Kosten für zertifizierte Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen zwischen 75,- € und 140,- € pro Kurs erstattet. Auskünfte über die Höhe der Erstattung erteilt Ihre Krankenkasse.

### **Modul I: Was Eltern und Kind brauchen um dem Familienalltag gelassen zu begegnen, Bedürfnisse wahrzunehmen und diese angemessen handzuhaben**

### **Modul II: Das prägt fürs Leben – Eltern als Gestalter einer gesunden Kindheit**

### **Modul III: Beziehungsstress? Erziehungsstress? Gelassener durch die kleinen und großen Krisen**

# **Modul I: Was Eltern und Kind brauchen um dem Familienalltag gelassen zu begegnen, Bedürfnisse wahrzunehmen und diese angemessen handzuhaben**

Erleben Sie Familienleben, Kindererziehung und Partnerschaft oft als Stress? Haben Sie das Gefühl, Familie und den Alltag um sie herum „managen“ zu müssen und den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder, des Partners, der Großeltern, Freunde, Kindergarten, Schule ... nicht mehr gerecht zu werden oder gar mit den eigenen Bedürfnissen unter einen Hut zu bekommen?

Innerfamiliäre Stressbewältigung? - Familie kann der schützende, Hülle gebende, Rückzug ermöglichende Ort der „Beheimatung“ sein, der ein gesundes Miteinander ermöglicht. Stressfaktoren wirken hier scheinbar unkontrolliert entgegen.

Elterlicher Stress (und sog. „Umweltstress“) hinterlässt bleibende Spuren in Bezug auf die (un)gesunde emotionale und körperliche Entwicklung von Kindern bis in die Gene hinein. Der Umgang mit Stress wird bereits in früher Kindheit von den engsten Bezugspersonen gelernt und prägt entsprechendes Gesundheitsverhalten nachhaltig, mitunter ein Leben lang. In diesem Workshop geht es darum, Sie als Eltern in die Lage zu versetzen, ihr eigenes, wie auch familienrelevantes Stressmanagement zu verbessern und individuelle Strategien zur Stressreduktion zu entwickeln und umzusetzen.

## **Modul II: Das prägt fürs Leben – Eltern als Gestalter einer gesunden Kindheit**

Kinder und Jugendliche fühlen sich gestresst! Schulstress, Freizeitstress, in der Peergroup mithalten, Stress mit den Eltern, Stress mit den Lehrern, Pubertät ... Auch bei kleinen Kindern, die diesen äußeren Anforderungen noch nicht so stark ausgesetzt sind, werden vermehrt Stresssymptome beobachtet. Wie innerhalb der Familie mit Stress umgegangen wird, was Eltern als Stress erleben und wie sie diesen bewältigen, wird von Kindern schon früh verinnerlicht und übernommen. In diesem Workshop geht es zum einen darum Eltern zu befähigen, ihre eigenen Stressoren zu minimieren, zum anderen, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, inwiefern und wie „leicht“ bereits Kinder, Stress durch Überforderung erleben. Eltern möchten ihre Kinder vor Stress schützen. Damit dies gelingen kann, werden Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie in den Kontext des Themas „Stress“ gestellt. Stressbewältigung wird praxisorientiert an konkreten Beispielen geübt. Eltern können ihre Gestaltungsressourcen entdecken – für sich und ihre Kinder.

## **Modul III: Beziehungsstress? Erziehungsstress? Gelassener durch die kleinen und großen Krisen**

Familie ist Ort vertrauter Beziehungen. Hier möchte ich Ich sein, mich fallen lassen, mich in all meinen Stärken und Schwächen verstanden und angenommen fühlen. Familie ist Rückzugs- und Erholungsort, um den von außen gestellten Ansprüchen immer wieder von Neuem gewachsen zu sein. Beziehungen – auch die familiären – überleben nur langfristig, wenn es einen Ausgleich von Geben und Nehmen gibt. Innerhalb der unterschiedlichen innerfamiliären Rollen (Eltern, Vater, Mutter, Paar, Kind, Ich) kommt es dann zu „Stress“, wenn die Ressourcen des Gebens durch Konflikte aufgebraucht sind und nicht wieder aufgetankt werden können. Wieviel Achtsamkeit kann den unterschiedlichen Rollen und ihrer unterschiedlichen Bedürftigkeit geschenkt werden? Haben sie Raum ohne Erwartungs- und Leistungsdruck? Beziehungsstress belastet emotional, macht auf Dauer krank. In Krisen liegen Chancen – sagt man! Familiäres Stressmanagement kann helfen, diese Chancen zu ergreifen und sie gelassener zu bewältigen.

**Für den Antrag auf Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse geben Sie dort die Kurs-ID an: 20190807-1128262**

