

Muss ich mir Sorgen um mich machen?

über Burnout,
Erschöpfung und
Hamsterräder



für Eltern aus dem
Stadt- und Landkreis
Karlsruhe sowie dem
Landkreis Calw

Zur Elterngruppe

Der Alltag fordert gerade Eltern von jüngeren Kindern sehr viel ab. Neben Job, Kindern und Haushalt sind häufig noch andere Herausforderungen zu bewältigen, z.B. wenn es noch einen Säugling gibt, der einem nachts den Schlaf raubt, ein Umzug ansteht, das eigene Heim renoviert werden will, die eigenen Eltern (mehr) Unterstützung brauchen, die Arbeit(-losigkeit) oder private Konflikte die ganze Energie binden o.a..

Dann ist es meist nur eine Frage der Zeit bis Eltern immer erschöpfter und gereizter werden, es zu mehr Streit in der Familie kommt und die Gesamtsituation immer belastender wird.

Spätestens wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, wirklich abzuschalten oder wenn der Körper auch noch mit Krankheitssymptomen reagiert, ist es höchste Zeit, sich Gedanken darüber zu machen wie sich das wieder ändern lässt.

P.S.: Da der Weg aus dem Hamsterrad heraus ähnlich lang ist wie der Weg hinein, lohnt es sich in jedem Fall, frühzeitig zu beginnen.

"Geh Du vor", sagte die Seele zum Körper, "auf mich hört sie nicht. Vielleicht hört sie auf Dich."

"Ich werde krank werden, dann wird sie Zeit für Dich haben", sagte der Körper zur Seele.

(Ulrich Schaffer)

In diesem zweiteiligen Workshop erhalten Sie Informationen über Anzeichen und Verlauf von Burnout sowie Hinweise darauf, wie Sie da wieder herauskommen können.

Im Austausch mit anderen Eltern können Sie Ihre eigene Situation reflektieren und überlegen, was als nächster Schritt wichtig für Sie ist.

In diesem Workshop werden Sie

- Informationen erhalten über typische Anzeichen und Verlauf von Burnout
- Zeit haben innezuhalten und zu reflektieren wie es gerade um Sie selbst bestellt ist
- erste Hinweise erhalten wie Sie aus dem Hamsterrad aussteigen können
- erfahren, dass es vielen Eltern genauso geht wie Ihnen selbst

Der Schwerpunkt liegt auf der eigenen Standortbestimmung. In der halben Stunde danach sind individuelle Fragen möglich.

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die sich dauerhaft herausgefordert, müde oder erschöpft bzw. „wie in einem Hamsterrad“ fühlen und denken, dass es so nicht weitergehen kann.

Kursleitung

Maren de Klerk ist Dipl.-Psychologin, Systemische Familientherapeutin (SG) und Paartherapeutin (GiPP) mit Fort-/Weiterbildungen in Traumatherapie, Mediation und Transaktionsanalyse. Schwerpunkte ihrer Arbeit bilden

- Team- und Leitungskoachings
- Einzel-, Familien- und Paartherapien
- Supervisionen
- Fortbildungen (z.B. zu den Themen Leitung, systemische Gesprächsführung, systemisches Handeln im beruflichen Alltag, Umgang mit Konflikten, Grenzen setzen, Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern, Burnout usw.).

Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen (16 und 18 Jahre) in Karlsruhe.



Geht es Ihnen auch so?

- Fühlen Sie sich ständig müde, erschöpft und ausgelaugt oder wie in einem Hamsterrad und können gar nicht mehr zur Ruhe kommen?
- Sehnen Sie sich dringend nach einer Auszeit?
- Ist es nicht absehbar, wann das endlich wieder aufhört?
- Fragen Sie sich wie es um Sie bestellt ist und ob Sie sich ernsthaft Sorgen machen sollten?
- Finden aber keine Zeit zur Erholung?
- Schickt Ihnen Ihr Körper etwa bereits Signale (Symptome oder Krankheiten) und zeigt damit, dass es so nicht weitergeht?

Anmeldung und Fragen?

Wenn Sie Interesse oder Fragen haben, wenden Sie sich gerne (eher per Mail) an:

Maren de Klerk
0721 / 499 06 48

maren.deklerk@dialog-weise.de

Wann? (2 Workshop-Einheiten)

Freitags 08:30 – 10:30 online
26.04. + 03.05.2024

Wenn Sie dieses Angebot interessiert, Sie es sich aber nicht einrichten können teilzunehmen, könnte der Workshop „Wenn grad‘ alles zu viel wird“ freitags vormittags ab Mitte Juni interessant für Sie sein.

Das online-Angebot findet über Microsoft Teams statt. Mit Ihrer Anmeldung versichern Sie, nichts nach außen zu tragen und dass keine Mitschnitte gemacht werden.

Kosten?

Die Elterngruppe ist kostenlos...

... für Eltern in besonderen Lebenssituationen, z.B. Alleinerziehende, getrennt Lebende, Eltern mit kranken, behinderten, pflegebedürftigen Familienmitgliedern, mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen, Eltern mit Migrationshintergrund, Mehrlingseltern, erschöpfte, niedergeschlagene, finanziell stark belastete und andere Eltern.

Der Kurs wird durch das Ministerium für Arbeit und Soziales unterstützt und aus Mitteln des baden-württembergischen Landesprogramms „STÄRKE“ finanziert.