

“

Wenn seit der Kindheit Elternteile chronisch schwer psychisch erkrankt sind, kann der Weg ins eigene Leben sehr herausfordernd sein. Das weiß ich aus vielen Gesprächen im beruflichen und privaten Kontext und aus eigener Erfahrung. In den Online-Seminaren “Miteinander WACHSEN” möchte ich daher alles dabei Hilfreiche, was ich mir in all den Jahren zusammen gesucht und erarbeitet habe, ähnlich betroffenen Menschen komprimiert zur Verfügung stellen. Auf diese Weise möchte ich Menschen auf ihrem Weg begleiten, trotz schwierigem Start ins Leben und oftmals weiterhin bestehenden hohen Anforderungen ein erfüllendes Leben zu führen. Das Gruppenangebot bietet außerdem allen TeilnehmerInnen die Chance, Gleichgesinnte zu treffen, miteinander zu wachsen und sich zu vernetzen. Das mit auf den Weg zu bringen, ist mir eine Herzensangelegenheit.

”



Katja Beeck

Netz und Boden
Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern
c/o Katja Beeck
Puschkinstr. 18 / D-14542 Werder

Tel.: 0049 / (0)3327 / 52 063 59
E-mail: beeck@netz-und-boden.de
www.netz-und-boden.de

Miteinander WACHSEN

Foto: Grace Winter/ pixelio.de



Online-Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung

für Erwachsene, die mit
psychisch erkrankten Elternteilen aufgewachsen sind

Netz und Boden



Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern

„Lasst uns von- und miteinander lernen, wie wir mit allen Anforderungen ein erfüllendes Leben führen.“

Grundlegendes zur gemeinsamen Fahrt

- ▷ Angebot zur Persönlichkeitsentwicklung und für mehr Lebensqualität, keine Psychotherapie und keine reine Selbsthilfegruppe
- ▷ 3 Module mit jeweils 8 Seminareinheiten online werktags 19:00-21:30 Uhr in der Regel im Abstand von 2 Wochen
- ▷ manchmal kleine Aufgaben zur Vorbereitung der nächsten Einheit erwünscht
- ▷ optional begleitende Onlinetreffen zum Austausch ohne Leitung möglich und empfohlen in den Wochen zwischen den Seminareinheiten
- ▷ Mind. 5 und max. 8 TeilnehmerInnen pro Modul
- ▷ 1. Modul (Basismodul): Einführung und Training von stärke Methoden, gegenseitige Vertrauen aufbauen und verfestigen, gute Gruppenstimmung
- ▷ 2. und 3. Modul: themenzentrierte Arbeit (Themen vgl. Website)
- ▷ **Deine Investition pro Modul:** 299 € = ca. 38 €/Termin für 2,5 h inkl. Möglichkeit für zusätzliche Online-Treffen ohne Leitung) (Ratenzahlung auf Anfrage, Ermäßigung in Ausnahmefällen möglich)
- ▷ **Nächster Start Modul 1:** Juni 2022, Anmeldung ab sofort möglich
Kostenloses und unverbindliches Vorgespräch ab sofort möglich, um zu klären, ob das Gruppenangebot zu dir und deinen Bedürfnissen passt

Reiseroute - Inhalte der Seminare

- ▷ Kennenlernen - für ein gelingendes Miteinander & gemeinsames Wachsen
- ▷ Humor als Kraftquelle im Leben
- ▷ Eigene Wahrnehmung positiv beeinflussen & Gefühl der Dankbarkeit ausbauen
- ▷ Unangenehme Gefühle durch Erinnerungen an angenehme Gefühle überlagern
- ▷ Persönliche Ressourcen entdecken & Gefühle sind ansteckend
- ▷ Eigene Stärken erkennen
- ▷ Lebensziele - was mir wichtig ist im Leben & Wünsche als Kraftquelle
- ▷ Vorbilder & Orientierung

Inhalte der Module 2/3: vgl. www.netz-und-boden.de/miteinander-wachsen

Methoden = Fahrweise

didaktisch passend u.a. fachlicher Input, Selbstreflektion und -erfahrung, Methoden aus der positiven Psychologie, themenzentrierter Austausch, Peer-Beratung

Was mich als Seminarleitung ausmacht

- ▷ **Über 30 Jahre persönliche und über 20 Jahre berufliche Erfahrungen** im Bereich „Familien mit psychisch erkrankten Eltern“ - u.a. Aufbau und Leitung eines Patenschaftsangebots für Kinder psychisch erkrankter Eltern, von Selbsthilfegruppen erwachsen gewordener Kinder und von Elternseminaren sowie in der Beratung von erwachsen gewordenen Kindern, anderen Angehörigen und Fachkräften sowie in der Leitung von Seminaren
- ▷ **Praxisnähe & Authentizität:** Seit meinem 12. Lebensjahr beschäftige ich mich u.a. mit Bewältigungsstrategien von Menschen, an die ihr Leben hohe Anforderungen stellt; alle praktischen Anregungen, die ich im Seminar vorstelle, habe ich selbst ausprobiert.
- ▷ **Umfangreiches und vernetzes Wissen** einhergehend mit einer hohen **Vermittlungskompetenz** und gewürzt mit einer Portion **Humor**
- ▷ **Freude, Sie auf Ihrem Weg ein Stück begleiten zu dürfen**

Online-Treffen

- ▷ PC mit Audiofunktion, Kamera und stabiler Internetanschluss erforderlich
- ▷ mit dem Videokonferenz-Programm Zoom

Anmeldung zum kostenlosen Vorgespräch & Seminar

Um einen Termin zum kostenlosen Vorgespräch zu vereinbaren, schicken Sie mir eine formlose E-Mail oder rufen Sie mich an. Das Anmeldeformular zum Seminar finden Sie online - sobald die Termine für den nächsten Kurs feststehen, diese auch.

