Wenn seit der Kindheit Elternteile chronisch schwer psychisch erkrankt sind, kann der Weg ins eigene Leben sehr herausfordernd sein. Das weiß ich aus aus vielen Gesprächen im beruflichen und privaten Kontext und aus eigener Erfahrung. In meinen 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 sie auf ihrem Weg begleiten, trotz einem 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.

Stand: 12.01.2023

Kontakt zu 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

Als mein Vater in einer Depression erneut einen Suizidversuch unternommen hat, habe ich das Ganze ruhiger und besser überstanden, als ich selbst erwartet hätte. Ich bin mir sicher, dass auch meine Teilnahme am Seminar dazu beigetragen hat.

Leonie, 21 Jahre

Grundlegendes

- Angebot zur **Persönlichkeitssentwicklung** und hilfreichen Umgang mit Anforderungen, keine Psychotherapie oder Selbsthilfegruppe
- Treffen finden **online mit dem Videokonferenztool Zoom** statt - eine sehr persönliche Atmosphäre entsteht trotzdem, zumal es nur **max. acht TeilnehmerInnen** je Modul sind
- Angeboten werden **drei Seminarmodule mit jeweils acht Terminen** werktags **19:00-21:30 Uhr** in der Regel im Abstand von zwei Wochen Die Module werden separat gebucht, du entscheidest dich immer neu.
- **Zusätzliche Onlinetreffen zum Austausch** ohne Leitung möglich und empfohlen in den Wochen zwischen den Seminareinheiten (Selbsthilfe)
- **1. Modul** (Start- und Basismodul): Einführung und Training von stärkende Methoden, Gruppengefühl aufbauen
- **2. und 3. Modul**: themenzentrierte Arbeit (Themen vgl. Website)
- **Methoden** didaktisch passend zum Thema z.B. fachlicher Input, Selbstreflektion und -erfahrung, Methoden aus der positiven Psychologie, themenzentrierter Austausch und Peer-Beratung
- **Kosten pro Modul:** 299 € = ca. 38 €/Termin für 2,5 h (Ratenzahlung auf Anfrage, Ermäßigung in Ausnahmefällen möglich)

Dein Weg ins Seminar

Wenn du überlegst, ob du teilnehmen möchtest, vereinbare ein **kostenloses und unverbindliches Vorgespräch** mit mir. Schicke eine kurze **E-Mail** oder **rufe mich an**. Das Vorgespräch findet in der Regel Mo-Fr zwischen 8 und 15 Uhr online statt.

Im Gespräch lernen wir uns näher kennen und klären, ob das Seminarangebot zu dir passt und besprechen bei Bedarf Alternativen. Wenn du aktuell beispielsweise extrem belastet bist, kann für dich ein Beratungsgespräch vielleicht zunächst die passendere Unterstützung sein. Dort kann ich noch besser auf deine Situation eingehen als das im Seminar möglich ist. Wenn das Seminar für dich passend ist, nehme ich dich in eine Liste auf und informiere dich als erstes, sobald der nächste Starttermin für Modul 1 feststeht. Dieses Modul biete ich einmal jährlich an.

Inhalt des 1. Moduls - Basismodul zur Stärkung der TeilnehmerInnen

- 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

Was ich dir als Seminarleiterin bieten kann

- **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 am miteinander lernen** und **dich** ein Stück des Weges **begleiten zu dürfen.**

Im Seminar hatte ich viele AHA-Effekte und habe neue Lernfelder für mich entdeckt. In alltäglichen Situationen fallen mir Themen aus unserem Seminar ein, und ich konnte schon einiges praktisch umsetzen.

Alice, 38 Jahre