

Was meine Seminare und mich als Dozentin ausmacht

- ▷ **Vernetztes Wissen** zu den vielen unterschiedlichen Bereichen, die für die Arbeit mit Familien mit psychisch erkrankten Eltern relevant sind durch
- ▷ **über 20 Jahre berufliche und über 30 Jahre persönliche 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 Angehörigen und Fachkräften.
- ▷ **Praxisnähe & Authentizität** - Fast alle praktischen Anregungen, die ich weiter gebe, habe ich selbst ausprobiert. Eigene Wissens- oder Erfahrungsgrenzen sowie Grenzen der aktuellen Forschung zu kennen und zu benennen, halte ich für eine wichtige Basis, damit Vertrauen zwischen TeilnehmerInnen und DozentIn entsteht. Ich lerne stetig dazu - auch in meinen Seminaren.
- ▷ **Freude am miteinander und voneinander Lernen** gepaart mit einer hohen **Vermittlungskompetenz**, gewürzt mit einer Portion **Humor**.
- ▷ **Über 20 Jahre Erfahrung in der Erwachsenenbildung**: An knapp 300 Seminaren, Workshops und Vorträgen haben bislang über 10.000 Fachkräfte teilgenommen. Die Rückmeldungen haben mich darin bestärkt, meine Berufung gefunden zu haben - vielen Dank dafür!

”

Lass dich überraschen, wie schnell die Zeit online vergehen kann und übers Internet gut gemeinsam gelernt und gelacht werden kann.



Katja Beek

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

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

Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

Für Fachkräfte aus Jugendhilfe & Psychiatrie

online SEMINARE

1. Quartal 2021



mit
Katja Beek

Familien mit psychisch erkrankten Eltern

Netz und Boden 
Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern

Komm mit an Bord des virtuellen Seminarschiffs „MS Familien mit psychisch erkrankten Eltern“. Es erwarten dich bewegende Fahrten zu unseren Zielen – Reisen voller voller Esprit, von denen du mit neuen Gedanken und Impulsen in deinen Heimathafen zurückkehrst. Lass uns gemeinsam die Segel hissen unter dem Motto

„Von- und Miteinander Lernen“

Vorteile von Online-Seminaren

- ▷ Zeit und Kosten für An- und Abfahrt und Übernachtung entfallen, Eltern brauchen keine Kinderbetreuung organisieren.
- ▷ Es nehmen nur 4 und bis max. 8 Personen an einem Seminar teil. Dadurch entsteht schneller eine persönliche Atmosphäre, TeilnehmerInnen können sich öfter einbringen und ich individueller auf die TeilnehmerInnen eingehen.
- ▷ Fachkräfte mit unterschiedlichen beruflichen Zugängen und Kompetenzen sowie aus unterschiedlichen Regionen kommen zusammen und geben sich gegenseitig neue Impulse für ihre Arbeit.
- ▷ Räumliche Flexibilität am Seminartag und eine Teilnahme ist trotz eventueller coronabedingten Auflagen möglich.

Vorbereitungstreffen online

Vor jedem Seminar findet ein 90-min. Vorbereitungstreffen online statt, damit

- ▷ wir miteinander vertrauter werden und eine gute Lernatmosphäre entsteht,
- ▷ alle erprobt im Umgang mit dem Seminarraum in Zoom sind und
- ▷ du dich noch mehr auf die eigentliche Seminarteilnahme freuen und besser auf die Inhalte konzentrieren kannst.

Technische Voraussetzungen

- ▷ Internetanschluss mit Audiofunktion und Kamera
- ▷ Zoom - das Videokonferenz-Programm kann kostenlos direkt über den Browser online genutzt oder auf dem PC installiert werden (weitere Informationen nach Anmeldung)

”

Ganz herzlichen Dank für das praxisnahe, fachlich sehr fundierte und menschlich wertvolle Seminar. In meine Arbeit in der Krisenambulanz konnte ich bereits Neues einbringen.

Mit deiner herzlich-offenen Art und den humorvollen Auflockerungsübungen hast du es geschafft, selbst über das Internet ein wirklich schweres Thema bekömmlich zu vermitteln. Mir ist auf diese Weise auch zum ersten Mal richtig klar geworden, wie wichtig eine gute Psychohygiene ist.

Die unterschiedlichen beruflichen und persönlichen Zugänge der Fachkräfte haben den Austausch für mich besonders interessant gemacht, mir neue Perspektiven eröffnet und neue Impulse für meine Arbeit gegeben.

Ich freue mich schon auf das nächste Seminar – gerne auch wieder online. Das ist für mich einfacher, da ich dann für meine Kinder keine Betreuung organisieren brauche.

Dr. Simone Born,
Psychiaterin in der Krisenambulanz des Städtischen Klinikums Karlsruhe

Foto: Marvin Siefke / pixelio.de

Anmeldung

Das Anmeldeformular und die Teilnahmebedingungen befinden sich im Anhang, online unter www.netz-und-boden.de/fortbildungen-termine oder sie können bei der Dozentin angefordert werden. Eine Anmeldung bitte per Post oder als Anhang per E-Mail senden an: fortbildung@netz-und-boden.de

Miteinander Wachsen (1)

Online-Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung für Erwachsene, die mit psychisch erkrankten Elternteilen aufgewachsen sind

Deine Investition: 299 € (ca. 38 Euro/Termin für 2 h)

Persönliches kostenfreies Vorgespräch vor Teilnahme erforderlich

- ▷ Angebot zur Entwicklung von mehr Lebensqualität, keine Psychotherapie
- ▷ mind. 5 und max. 8 TeilnehmerInnen pro Seminar
- ▷ 8 Treffen online, auf 3 Monate verteilt, Termine werden festgelegt, sobald genügend Interessenten vorhanden sind, Start Seminar 1: 2021
- ▷ kostenloses Vorgespräch und Anmeldung ab sofort möglich
- ▷ Weiterfahrt in den Seminaren „Miteinander Wachsen 2 und 3“ möglich

Dein Nutzen = Fahrtziele aller Seminare

- ▷ Du fühlst dich insgesamt emotional gestärkt,
- ▷ kennst praktische Methoden, wie du unangenehme Gefühlslagen vorbeugen und bei Bedarf begegnen kannst und wendest diese an und
- ▷ hast du Gleichgesinnte kennen gelernt und dich mit ihnen vernetzt.

Geplante Inhalte = Fahrtroute für Seminar 1

- ▷ Kennenlernen - für ein gelingendes Miteinander & gemeinsames Wachsen
- ▷ Humor - für mehr Leichtigkeit in unserem 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

Methoden = Fahrweise

didaktisch passend zu den einzelnen Themen u.a. Selbstreflexion und -erfahrung, Input, themenzentrierter Austausch, Peer-Beratung, Methoden aus der positiven Psychologie und der Glücksforschung

Eltern mit einer **Borderline-Persönlichkeitsstörung** besser verstehen und einen hilfreichen Umgang mit ihnen entwickeln

Deine Investition: 199 €

inkl. Seminarmaterial & 90 Min. Vorbereitungstreffen online ca. 3 Tage vorher

Dein Nutzen = Fahrtziele

Im Vergleich zu vor deiner Seminarteilnahme

- ▷ kannst du häufige Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen sowie körperliche Symptome von Menschen, die (vermutlich) an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) leiden, besser einordnen.
- ▷ sind dir mögliche Auswirkungen einer BPS auf die Elternrolle und hilfreiche Unterstützungsansätze für Menschen mit einer BPS in deren Elternrolle noch bewusster geworden.
- ▷ bist du im Umgang mit Eltern, die (vermutlich) an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden, sicherer geworden. Das schließt ein, dass du deine Handlungsspielräume und deren Grenzen genauer kennst.
- ▷ hast du mind. zwei neue Anregungen für deine Arbeit mit Eltern, die (vermutlich) an einer BPS leiden und bist motiviert, diese umzusetzen.

Inhalte = Fahrtroute

- ▷ Bedürfnisse von Kindern & Elternverantwortung
- ▷ Vorüberlegungen zu einer BPS
- ▷ Symptome einer BPS
- ▷ Mögliche Auswirkungen einer BPS auf die Elternrolle
- ▷ Hilfreicher Umgang mit Menschen/Eltern mit einer BPS

Methoden = Fahrweise

- ▷ Gemeinsames Erarbeiten der Inhalte unter Einbezug des Vorwissens der Teilnehmenden
- ▷ Fachlicher Input
- ▷ Fachlicher Austausch in Kleingruppen und im Plenum
- ▷ Selbstreflexion

Eltern mit Depressionen besser verstehen und einen hilfreichen Umgang mit ihnen entwickeln

Deine Investition: 199 €

inkl. Seminarmaterial & 90 Min. Vorbereitungstreffen online ca. 3 Tage vorher

Dein Nutzen = Fahrtziele

Im Vergleich zu vor deiner Seminarteilnahme

- ▷ kannst du häufige Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen sowie körperliche Symptome von Menschen, die (vermutlich) an einer Depression leiden, besser einordnen.
- ▷ sind dir mögliche Auswirkungen von Depressionen auf die Elternrolle und hilfreiche Unterstützungsansätze für Menschen/Eltern mit Depressionen noch bewusster geworden.
- ▷ bist du im Umgang mit Eltern, die (vermutlich) an einer Depression leiden, sicherer geworden. Das schließt ein, dass du deine Handlungsspielräume und deren Grenzen genauer kennst.
- ▷ hast du mind. zwei neue Anregungen für deine Arbeit mit Eltern, die (vermutlich) an einer Depression leiden und bist motiviert, diese umzusetzen.

Inhalte = Fahrtroute

- ▷ Vorüberlegungen zu Depressionen
- ▷ Symptome von Depressionen
- ▷ Mögliche Auswirkungen einer Depression auf die Elternrolle
- ▷ Hilfreicher Umgang mit Menschen/Eltern, die eine Depression haben
- ▷ Prävention von Depressionen

Methoden = Fahrweise

- ▷ Gemeinsames Erarbeiten der Inhalte mit Einbezug des Vorwissens der Teilnehmenden
- ▷ Fachlicher Input
- ▷ Fachlicher Austausch in Kleingruppen und im Plenum
- ▷ Selbstreflexion und Selbsterfahrung (bei Präventionsmöglichkeiten)

Stärkende Gespräche mit Kindern im Kontext einer psychischen Erkrankung ihrer Eltern führen

Deine Investition: 199 €

inkl. Seminarmaterial & 90 Min. Vorbereitungstreffen online ca. 3 Tage vorher

Dein Nutzen = Fahrtziele

Im Vergleich zu vor deiner Seminarteilnahme

- ▷ ist dir bewusster, was Kinder in Gesprächen im Kontext einer psychischen Erkrankung ihrer Eltern brauchen, damit sie durch Gespräche gestärkt werden.
- ▷ fühlst du dich sicherer und ermutigt, mit einem Kind im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung eines Elternteils ins Gespräch zu kommen.
- ▷ hast du mind. eine neue Anregung, die du in deinen Gesprächen mit Kindern mehr berücksichtigen wirst.
- ▷ bist du sicherer, Eltern der Kinder auf Gespräche mit ihren Kindern im Kontext einer psychischen Erkrankung von Eltern vorzubereiten.
- ▷ hast du mind. eine neue Anregung, die du bei Gesprächen mit Eltern umsetzen willst, wenn du diese auf Gespräche mit ihren Kindern vorbereitetest.

Inhalte = Fahrtroute

- ▷ Der Gesprächsbedarf von Kindern im Kontext einer psychischen Erkrankung ihrer Eltern
- ▷ Wichtige Gesprächsziele und -inhalte
- ▷ Hilfreicher Umgang mit für Kinder unangenehmen ehrlichen Antworten
- ▷ Sich innere Vorbilder für die eigene Gesprächsführung mit Kindern schaffen
- ▷ Gesprächshindernisse zwischen Kindern, Eltern und Fachkräften erkennen und überwinden

Methoden = Fahrweise

- ▷ Praktische Übung/Rollenspiel und Kleingruppenarbeit
- ▷ Selbstreflexion
- ▷ Gemeinsames Erarbeiten der Inhalte mit den Teilnehmenden
- ▷ Fachlicher Input