

“

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, sich mit ihnen zu vernetzen und miteinander zu wachsen. 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 Entwicklung von mehr Lebensqualität, keine Psychotherapie
- ▷ 3 Seminarmodule insgesamt geplant, die separat gebucht werden  
1 Seminarmodul = 8 Treffen online in ca. 3 Monaten, werktags 19:00-21:30 Uhr,
- ▷ Mind. 5 und max. 8 TeilnehmerInnen pro Seminar
- ▷ **Reiseziele:** Im 1. Modul (Basismodul) werden stärkende Methoden vermittelt, die auch in den Aufbaumodulen, die themenzentrierter sind, zurückgegriffen wird. Gleichzeitig dient es dem Zusammenwachsen und der Vernetzung.
- ▷ **Deine Investition/Modul:** 299 € = ca. 38 €/Termin für 2,5 h inkl. Möglichkeit für Online-Treffen zwischen dem Seminarterminen (Ratenzahlung auf Anfrage, Ermäßigung in Ausnahmefällen möglich)
- ▷ **Nächster Start Modul 1:** voraussichtl. Herbst 2021/Frühjahr 2022  
Kostenloses und unverbindliches Vorgespräch ab sofort möglich, um zu klären, ob das Gruppenangebot zu dir und deinen Bedürfnissen passt

## Reiseroute für Seminarmodul 1 (Basisseminar)

- ▷ 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

In den Modulen 2 und 3 werden konkrete Anforderungen thematisiert wie Verantwortung für mich übernehmen & für erkrankten Eltern abgeben, emotionale Erpressung erkennen & hilfreich ihr umgehen, eine eigene Familie gründen und mit der Angst vor einer eigenen Erkrankung hilfreich umgehen.

## Methoden = Fahrweise

didaktisch passend u.a. Selbstreflexion und -erfahrung, Input, 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 vernetztes Wissen, Freude am mit- und voneinander Lernen,** 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, das von mir datenschutzkonform eingerichtet wurde, Zugangslink einfach über den Browser öffnen

## 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.

