

**Busverbindungen:**

Busverbindungen:

Linie SB 92, SB 93, 953

Haltestelle Tackenbergstraße

**Gruppenleiter/innen:****Christiane Lübbert**

Dipl. Pädagogin

Kinder & Jugendlichenpsychotherapeutin

**Simone Holtkamp**

Dipl.-Sozialpädagogin

Systemische Familientherapeutin

Systemische Kinder & Jugendlichentherapeutin

**Psychologische Beratungsstelle  
der Stadt Oberhausen****Stressbewältigung  
& Achtsamkeit  
für den  
Familienalltag****Kontakt:**

Psychologische Beratungsstelle

Schwarzwaldstr. 25 - 27, 46119 Oberhausen

Tel.: 0208-825-4190 / Fax: 0208-825-4187

E-Mail: [psych.beratung@oberhausen.de](mailto:psych.beratung@oberhausen.de)

Ein Gruppenangebot für Väter und Mütter,  
die Methoden zur Entspannung und Stressbewäl-  
tigung erproben und sich darüber hinaus  
zu Erziehungs- und Familienfragen  
austauschen möchten.

## Rahmenbedingungen & Dauer

- 6-8 Gruppenteilnehmer/innen
- 8 wöchentliche Termine à 1,45 Stunden
- nach Bedarf montags vormittags oder nachmittags von 9:15 Uhr - 11:00Uhr oder von 17.30-19.15 Uhr
- vor dem Gruppenstart findet zum Kennenlernen und zur Klärung des Anliegens/der persönlichen Ziele ein Vorgespräch mit einer/m Therapeuten/in statt, Zum Gruppenende werden diese Ziele noch einmal gemeinsam überprüft.

## Kosten

Das Gruppenangebot ist kostenfrei

## Kinderbetreuung

Kleine Kinder können bei Bedarf von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin betreut werden.

## Inhalt

Der Alltag von Eltern ist oft gefüllt mit Terminen, Verpflichtungen und dem Spagat zwischen Berufs- und Familienaufgaben. Nicht selten tritt ein Zustand körperlicher und emotionaler Erschöpfung ein, der so gar nicht zum Bild der „glücklichen Familie“ passen will. In diesem Kurs wollen wir dem begegnen, getreu dem Motto:

**„Nur wer für sich selbst sorgt,  
kann auch gut für andere sorgen.“**

Das Kursangebot möchte ein Innehalten ermöglichen und die Auseinandersetzung mit den persönlichen **Stressauslösern** und die Erweiterung der **Bewältigungsstrategien** anregen. Mit Hilfe von **Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen** wollen wir die **Regenerationsmöglichkeiten** und das **Körper- und Selbstbewusstsein** der Teilnehmer / innen stärken.

## Methoden

- achtsamkeitsbasierte, hypnosystemische & körperorientierte Entspannungsverfahren
- lösungs- & ressourcenorientierte Einzel- & Partnerübungen; Gruppengespräche
- systemisch-erlebnisorientierte Übungen zur Reflektion persönlicher Motive, Einstellungen & Werte im Zusammenhang mit Stressbewältigung & Resilienz

## Anmeldung

Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Zeitraum: Vorm. (  ) Nachm. (  )

Kinderbetreuung: Ja (  ) Nein (  )

Anzahl der Kinder: \_\_\_\_\_

Alter der Kinder: \_\_\_\_\_ Jahre

Vermittlung durch: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung und freuen uns auf Sie.



