

## **Beziehung in Bewegung**

Partnerschaft und Elternschaft stärken in Zeiten von Krisen und Erschöpfung

Paare und Familien hatten und haben in Zeiten der vielfältigen Krisen starke Herausforderungen zu bewältigen. Viele Elternpaare haben in Zeiten von Corona sehr gelitten unter dem sozialen Rückzug, den Veränderungen der Lebenswirklichkeit ihrer Kinder, dem veränderten Familienalltag und den psychischen Folgen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Diese belastenden und für manche Familien traumatischen Erlebnisse stecken vielen Elternpaaren noch in den Knochen. Sie sind oft selber belastet und möchten ihre Kinder in schwierigen Lebenssituationen stärken. Oft ist dies ein Spagat und zerrt an den Nerven, die schon in einem „normalen“ Alltag beansprucht sind. Bei vielen Paaren macht sich mehr und mehr das Gefühl breit nicht zu genügen und überfordert zu sein. Eine ständige innere Unruhe: Ich müsste, könnte, sollte – ich schaffe es aber nicht.

Häufig haben sich Konflikte auf der Paarebene entwickelt oder sind bekannte Konfliktherde verstärkt worden. Die Paarbeziehung hat sehr gelitten und befindet sich am Rand der Belastbarkeit. Es können sich Beziehungskrisen bis hin zur Trennung entwickeln.

In dieser Situation ist es schwierig den Kindern ein Eltern- und Paarmodell zu zeigen, welches von gegenseitigem Respekt und Stärkung geprägt ist.

In diesem Angebot haben die Elternpaare die Möglichkeit sich mit ihrer Paarbeziehung und ihren Stärken als Paar zu beschäftigen. Ressourcenorientierung, achtsame Kommunikation und stärkender Austausch der Elternpaare untereinander stehen im Mittelpunkt des Angebotes.

Das Gruppenangebot wird oft als besonders hilfreich und praxisnah erlebt. Die Erfahrung und Anregungen mit anderen zu teilen stärkt viele Paare sehr.

Inhalt der beiden Tage werden sein: Ressourcenorientierte Übungen unter Einbeziehung von systemischen und körperorientierten Methoden.

Ihre Themen als Paar und ihre Konflikt- und Problemfelder stehen im Focus. Dadurch wird das Angebot praxisnah und auf Sie abgestimmt.

..... denn ihre Partnerschaft ist das was Sie miteinander gestalten, bewegen, kreieren.....

und sie ist eine der besten Voraussetzungen für eine zufriedene Elternschaft.

**Zeit:** Freitag 24. November 2023      18 – 21 Uhr  
Samstag 25. November 2023      11 – 15 Uhr

Bitte bringen Sie lockere Kleidung mit. Wir bewegen und entspannen uns.

**Ort:** Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle, Karl Hass Strasse 11, 53859 Niederkassel

### **Kursleitung:**

Heidmarie Müller systemische Therapie und Supervision; Mitarbeiterin der Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle

Kirsten van Well Diplomsportpädagogin, Achtsamkeitsbasierte Kommunikation, Gewaltprävention

Das Angebot ist kostenfrei

**Anmeldung/Infos:** Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle  
Heidmarie Müller

**Mail:** Orga-familienberatung@niederkassel.de  
Tel.: 02208-73774

Bitte geben Sie bei der Anmeldung ihre Namen, Adresse, Telefonnummer und Mailadresse an