

Angebot: RAUS AUS DEM SPAGAT

Für Pflegemütter/Adoptivmütter, die ein Kind mit FASD (fetale-Alkohol-Spektrum-Störung) in ihrer Familie aufgenommen haben bzw. mit einem oder mehreren Kindern mit FASD leben.

Viele Frauen bewegen sich täglich in einem Spagat zwischen Fürsorge für ihre Kinder und ihre Familie und dem Bedürfnis nach Selbstfürsorge. Eine wichtige Frage bzw. Aufgabe kann sein, zu erfahren, wie kann ein oft anstrengender Alltag gelingen? Sicher mit viel Unterstützung durch Freunde und Familie. Und vor allem mit regelmäßigen Pausen.

Und vielleicht mit dem Wissen, dass **der erste Schritt** bedeutet, die Herausforderungen, die das Leben an uns stellt, anzuerkennen. **Im zweiten Schritt** können wir lernen, uns und unser Bedürfnis nach Selbstfürsorge kennen zu lernen.

Dieses Angebot möchte Frauen, Pflegemüttern und Adoptivmüttern aufzeigen, wie Erholungsphasen gestaltet werden können, wie wir zunächst erkennen und dann umsetzen können, was wichtig für uns ist. Wie wir entdecken können:

- was uns auftanken lässt
- was für uns individuell passt
- was uns Entspannung und Freude bringt
- wie wir für andere da sein können, ohne uns selbst zu verlieren

Inhalte:

Übungen zu z.B.

- Entwicklung und Stärkung von Selbstfürsorge mit kreativen Mitteln
- Techniken zur Erlangung von Selbstwirksamkeit
- Stressreduktion durch Achtsamkeitsübungen

Entspannungstechniken wie z.B.

- autogenes Training
- progressive Muskelentspannung
- Phantasiereisen

Wo?

Gruppenraum mit angrenzender Küche

Kolpinghaus Wuppertal-Elberfeld e.V., Laurentiusstr. 6, 42103 Wuppertal

Wann?

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 20. April 2023



FASD-Beratungszentrum



Caritasverband
Wuppertal/Solingen e.V.

Kosten:

Es entstehen keine Teilnahmegebühren! Das Angebot ist kostenfrei.

Teilnahme:

Das Angebot ist offen für jede Frau, es sind keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Es gibt keine Verpflichtung für eine regelmäßige Teilnahme, die jeweiligen monatlichen Termine sind thematisch in sich abgeschlossen.

Veranstalter:

FASD-Beratungszentrum
Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.
Hünefeldstraße 52a, 42285 Wuppertal



Anmeldung zum jeweiligen Donnerstag:

bitte unter fasd@caritas-wsg.de

Fragen beantwortet gerne anke.weber@caritas-wsg.de oder Tel.: 01638843742



FASD-Beratungszentrum