

*Jeden Morgen der gleiche Stress. Mutter Melanie M. weiß nicht, wo ihr der Kopf steht. Die dreijährige Tochter quengelt, will sich nicht anziehen, sondern lieber mit der Lieblingspuppe spielen. Ihre beiden Großen bleiben trotz mehrfachen Weckens einfach im Bett liegen. Die Schultaschen sind noch nicht gepackt, die Pausenbrote nicht geschmiert und vom gemeinsamen Frühstück ist die Familie meilenweit entfernt. Der Zeitdruck steigt, denn der Bus zur KiTa und zur Schule wartet nicht. Melanie M. bekommt Herzrasen. Sie möchte weder die Kinder anschreien, noch ihnen mit Gewalt drohen. Melanie M. weiß nicht weiter...*

Der Alltag kann ziemlich stressig sein, ein Leben mit Kindern anstrengend und mitunter auch überfordernd. Wir geben Ihnen Rückenwind, um wieder alles meistern zu können.

### Hier finden Sie uns

Ambulante Familienhilfe  
Hauptstraße 311  
44649 Herne

Bei Interesse melden Sie sich gern:



**Sabrina Kaminski**  
0176 11928-090  
s.kaminski@caritas-herne.de



*Wenn Stress und Kindererziehung zusammen kommen, kann es richtig schwierig werden.*

*Die Elterngruppe RÜCKENWIND soll gestresste und überforderte Eltern stärken und Kinder schützen.*

## Über das Programm

Das modular aufgebaute Gruppenprogramm wurde von Prof. Dr. phil. Albert Lenz entwickelt und in zahlreichen Institutionen erprobt, fachgerecht beurteilt und Anfang 2019 veröffentlicht. Im Austausch mit Gleichgesinnten werden die eigenen Alltagssituationen der Eltern reflektiert, um **individuelle Lösungswege** zu finden.

## Für wen ist dieses Angebot?

Angesprochen werden mit dieser Elterngruppe **alle Mütter und Väter**, die sich in ihrem Alltag **überlastet und überfordert** fühlen.

## Was können Sie lernen?

- Kindgerechtes Handeln in Krisen- und Stresssituationen
- Eigenes Verhalten, das Ihrem Kind schaden könnte, erkennen und verhindern

- Stärkung des Einfühlungsvermögens in die Bedürfnisse und Gedanken sowie in die Perspektiven Ihres Kindes
- Hilfreichen Umgang mit den eigenen Gefühlen und Belastungen
- Angemessene Stressbewältigungslösungen

## Was können wir Ihnen bieten?

- Gespräch zum gegenseitigen Kennenlernen
- 12 wöchentliche Treffen und Methoden-Trainings à 120 Minuten
- Austausch und Erarbeitung individueller Lösungswege in einer Kleingruppe von ca. 8 Elternteilen mit ähnlichen Themen
- Auffrischungstreffen nach einigen Wochen

## Wie gehen wir vor?

- Praktische Übungen
  - Reflexion konkreter Beispiele aus dem eigenen Alltag
  - Austausch mit und Lernen von anderen Eltern in ähnlichen Situationen
  - Aufgaben zum Vertiefen und Üben des Gelernten
  - Vermittlung von Hintergrundwissen
  - Tipps und Hilfestellungen durch Fachkräfte
- u.v.m.

## Ihr Weg zu uns

Bei Interesse freuen wir uns, Sie kennenzulernen. „Rückenwind“ ist ein Präventionsangebot, das im Rahmen von Hilfen zur Erziehung durch das Jugendamt der Stadt Herne finanziert wird. Für die Teilnehmer ist es **kostenlos**.