



# Blickpunkt Familie

## Erziehungs- und Familienberatung

### Stark & Entspannt

Ein körperorientiertes Gruppenangebot  
zur Stressbewältigung und Resilienzstärkung von Kindern im Grundschulalter



*Fühlt Ihr Kind sich häufig gestresst?*

*Wie bewältigt es Situationen, in denen es sich unter Druck gesetzt fühlt*

- durch die Schule,
- den Kontakt mit anderen Kindern oder auch
- im familiären Miteinander...?

In unserer Familienberatungsstelle bieten wir eine Kindergruppe für **Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren** an, die sich mit dem Umgang von Stress und Druck beschäftigt. In **insgesamt drei Terminen** wird den Kindern spielerisch und mit gezielten Übungen dabei geholfen, ihre Resilienz zu stärken und ihre Ressourcen zu aktivieren. **Zusätzlich wird es einen Reflexionstermin für die Eltern geben**, in dem diese die Fortschritte ihrer Kinder besprechen und weitere Unterstützung im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags erhalten können.

#### Inhalte der insgesamt 4 Termine:

- **1. Stresserleben- und Bewältigung:** Die Kinder lernen, woran sie eigenes Stresserleben erkennen und wie sich dieses auf sie selbst und ihr Umfeld auswirken kann. Es folgt ein erster Austausch über mögliche wirksame Bewältigungsstrategien.
- **2. Ressourcen aktivieren:** Sammeln von Strategien und ganz individuellen Ressourcen. Die Kinder entdecken ihre eigenen Stärken und lernen, wie sie diese für mehr Selbstvertrauen und innere Stärke nutzen können.
- **3. Verankerung von Bewältigungsmechanismen und Ressourcen:** Anhand vertiefender Methoden wird das bisher erarbeitete nochmals „verankert“.
- **4. Reflexion mit den Eltern:** Am Ende wird es einen Termin nur für Eltern - ohne Kinder geben. Dieser ist für uns ein wichtiger Bestandteil des Angebotes. Bei diesem soll den Eltern rückgemeldet werden, was wir den Kindern vermitteln durften und was diese möglicherweise für individuelle Ressourcen mitbringen und vertiefen konnten. Zudem werden Tipps zum Umgang mit Stress im Alltag der Kinder mit an die Hand gegeben.

Termine: 11.06.2025, 15:30 – 17:00 Uhr, 18.06., 15:30 – 17:00 Uhr, 25.06.2025  
15:30 – 17:00 Uhr, Elterntermin 02.07.2025 15:30 – 17:00 Uhr  
Wo: Erziehungs- und Familienberatungsstelle  
Montanusstr. 23a, 41515 Grevenbroich  
Für wen: ab 5 bis maximal 12 Kinder im Alter von 7 – 10 Jahren sowie deren Eltern  
Fachliche Begleitung: **Maren Garleff**, Dipl. Heilpädagogin, Systemische Familientherapeutin  
& **Alina Prinz**, M.Sc. Psychologin, Systemische Familientherapeutin,  
Yogalehrerin

Die Teilnahme ist kostenfrei. Melden Sie sich gerne bereits jetzt an unter 02181/32 50.



**Caritas**  
im Rhein-Kreis Neuss