



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. Wir starten mit einem Elterntermin und in insgesamt drei Terminen wird den Kindern spielerisch und mit gezielten Übungen dabei geholfen, ihre Resilienz zu stärken und ihre Ressourcen zu aktivieren.

Inhalte der insgesamt 4 Termine:

- **Elterntermin:**

Hier erhalten Sie Informationen / Erläuterungen zu unserem Angebot, damit Sie mit Ihrem Kind in den Austausch gehen und Erlerntes sowie individuelle Ressourcen vertieft werden können. Zudem werden Tipps zum Umgang mit Stress im Alltag der Kinder mit an die Hand gegeben.

- **Kindertermine:**

- **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“.

Termine: Elterntermin: 14.10., Kindertermine: 28.10., 04.11., 11.11.2026,
jeweils von 15.30 – 17.00 Uhr
Wo: Erziehungs- und Familienberatungsstelle
Montanusstr. 23a, 41515 Grevenbroich
Für wen: max. 6 Teilnehmer_innen 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