

Angebotskatalog für Eltern

Liebe Eltern, liebe Angehörige,
 wir haben eine Liste mit unseren Angeboten für Infoveranstaltungen und Workshops (z.B. in Elterncafés oder auf Elternabenden) zusammengestellt. Sie können sich auch zu anderen Themen rund um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen jederzeit an uns wenden. Die Inhalte und der zeitliche Rahmen können flexibel an Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst werden. Wir versuchen uns dabei nach Ihren Zeiten zu richten. Auf Wunsch können die Veranstaltungen auch digital stattfinden. Wir freuen uns über einen offenen Austausch zu den verschiedenen Themen.

Thema	Art des Angebots	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Anlaufstellen und wegweisende Beratung – wohin kann ich mich wenden, wenn mein Kind psychische Probleme hat?	Vortrag	1–2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Anlaufstellen gibt es regional und überregional, die bei psychischen Problemen von Kindern und Jugendlichen unterstützen? • Wie finde ich einen Therapieplatz für mein Kind? • Was heißt Beratung, ambulante und stationäre Psychotherapie? • Welche anderen Hilfsangebote gibt es?
Psychische Gesundheit und Gefühle			
Gut für sich selbst sorgen – So bleiben Eltern/Bezugspersonen stark	Vortrag/Workshop	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist psychische Gesundheit? Was bedeutet Psychohygiene? • Wie kann ich erkennen, dass es mir psychisch nicht gut geht? • Wie gehe ich mit meinen Schuldgefühlen als Mutter/Vater/Bezugsperson um? • Übungen zu den Themen: Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Grenzen setzen, Glaubenssätze und Schuldgefühle • Was ist Resilienz und wie kann ich meine Resilienz fördern?
Kinder stärken	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was brauchen Kinder, um psychisch gesund aufzuwachsen? • Was sind Schutzfaktoren? • Was ist Resilienz und wie können Eltern/Bezugspersonen diese bei ihren Kindern fördern?
Gefühle bei Kindern – Wie sie lernen, mit Wut, Trauer und Freude umzugehen	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Psychische Gesundheit und psychische Grundbedürfnisse • Was bedeutet Temperament und Bindung? • Wie Kinder lernen, mit Gefühlen umzugehen und wie Eltern/Bezugspersonen sie dabei unterstützen können

Thema	Art des Angebots	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Bindung – Eltern-Kind-Beziehung stärken	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind psychische Grundbedürfnisse? Was bedeutet Bindung? • Welche Bindungstypen gibt es? • Was ist Feinfühligkeit? • Was ist Resilienz? Wie kann ich sie stärken? • Was stärkt die Bindung zwischen mir und meinem Kind?
Grenzen setzen – liebevoll und konsequent	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Warum brauchen Kinder Grenzen? • Welche Familienregeln sind mir wichtig und warum? • Wie stelle ich liebevoll Regeln auf? Was sind logische Konsequenzen? Was ist verhandelbar und was nicht?
Probleme mit der Konzentration und Unruhe bei Kindern und Jugendlichen	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Wie lange können sich Kinder und Jugendliche konzentrieren? • Was beeinflusst die Konzentration?? • Wie kann ich mein Kind unterstützen?
Ängste im Kindes- und Jugendalter	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<p><u>Kleinkindalter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kindliche Ängste verstehen • Warum fremdeln Kleinkinder und wie viel ist „normal“? • Wie kann ich mein Kind beim Umgang mit Gefühlen unterstützen? • Wie helfe ich meinem Kind, mutiger zu sein? • Ab wann sollte ich Hilfsangebote aufsuchen? <p><u>Grundschulalter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Typische Ängste im Grundschulalter verstehen (z.B. Leistungsängste, Angst vor dem Tod, Trennungsängste) • Wann sollte ich Hilfe holen? <p><u>Jugendalter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Typische Ängste im Jugendalter (z.B. die Angst vor den anderen, die Angst anders zu sein oder Zukunftsängste) • Ab wann sollte ich Hilfsangebote aufsuchen??

Thema	Art des Angebots	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Wut und Aggression im Kindes- und Jugendalter	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<p><u>Kleinkindalter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kindliche Wut und Aggression verstehen • Was ist die Trotzphase? • Wie kann ich mein Kind beim Umgang mit seinen Gefühlen unterstützen? • Ab wann sollte ich Hilfsangebote aufsuchen? <p><u>Grundschulalter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kindliche Wut und Aggression verstehen • Was ist altersangemessen und was verhaltensauffällig? • Ab wann sollte ich Hilfsangebote aufsuchen? • Ab wann sollte ich Hilfsangebote aufsuchen? <p><u>Jugendliche:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einordnung von Wut, Aggression und Pubertät • Wie können Jugendliche unterstützt und begleitet werden? • Ab wann sollte ich Hilfsangebote aufsuchen?
Traurigkeit und Rückzug bei Kindern und Jugendlichen	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<p><u>Kleinkindalter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kindliche Traurigkeit verstehen • Wie kann ich mein Kind beim Umgang mit Gefühlen unterstützen? • Ab wann sollte ich Hilfsangebote aufsuchen? <p><u>Grundschulalter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kindliche Traurigkeit verstehen • Was ist altersangemessen und was verhaltensauffällig? • Ab wann sollte ich Hilfsangebote aufsuchen? <p><u>Jugendliche:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einordnung von Traurigkeit und Rückzug und Pubertät • Nur pubertär oder verhaltensgestört? • Wie können Jugendliche unterstützt und begleitet werden? • Ab wann sollte ich Hilfsangebote aufsuchen?

Thema	Art des Angebots	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Medienkonsum und psychische Gesundheit	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was brauchen Kinder, um psychisch gesund zu sein? • Wie lernen und entwickeln sich Kinder? • Was sind mögliche Auswirkungen von Medienkonsum? • Was kann/soll ich tun?
Psychische Störungen/psychosoziale Belastungen			
<ul style="list-style-type: none"> • ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) • Autismus-Spektrum-Störung • Angststörungen • Depressionen • Enuresis (Einnässen) und Enkopresis (Einkoten) • Essstörungen • Traumafolgestörungen • Störung des Sozialverhaltens • Zwangsstörungen 	Vortrag/Workshop	jeweils 1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist das? • Wie äußert es sich? • Was sind Risiko- und Schutzfaktoren? • Welche Ursachen gibt es? • Wie kann es behandelt werden? • Was können Eltern/Bezugspersonen tun?
Rivalität unter Geschwistern	Vortrag/Workshop	1–2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind Ursachen von Rivalität unter Geschwistern? • Was hat einen Einfluss darauf? • Tipps zum Umgang mit Rivalität unter Geschwistern
Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen	Vortrag/Workshop	1–4 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Begriffserklärung und Unterscheidung • Häufigkeiten mit Fokus auf Pubertät • Wie kann ich das Verhalten verstehen und welche Hilfsangebote gibt es? • Wann muss ich Hilfe holen?

Thema	Art des Angebots	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Belastende Lebensereignisse von Kindern und Jugendlichen	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was können belastende Lebensereignisse sein? • Unterschied zwischen Stress, Krise und Trauma • Woran kann ich merken, ob mein Kind belastet ist? Was sind altersgerechte Reaktionen auf Belastungen? • Wie kann ich es ansprechen und unterstützen? • Wann hole ich mir Hilfe von außen?
Trauer bei Tod und Verlust	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind typische und dem Alter entsprechende Reaktionen von Kindern und Jugendlichen? Welche Unterschiede gibt es zwischen Kindern und Jugendlichen? • Welche Phasen der Trauer gibt es? Wie viel Trauer ist noch normal? • Umgang mit schwierigen Fragen: Wie reagiere ich, wenn mein Kind nach Oma fragt? • Wie kann ich meinem Kind helfen seine Trauer auszudrücken und mit ihr umzugehen? • Wo bekommen wir als Familie Unterstützung?
Schulmeidung und Schulverweigerung	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was bedeutet Schulmeidung, Schulangst und Schulphobie? • Welche Gründe gibt es dafür? • Wann muss ich handeln? • Erste Anzeichen erkennen, ansprechen und helfen • Wo bekomme ich Hilfe?

Thema	Art des Angebots	Zeitlicher Rahmen	Inhaltsbeschreibung
Digitale Gewalt und Cybermobbing	Vortrag/Workshop	1–3 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Cybermobbing? • Auf welchen Wegen/Medien findet es statt? • Wie erkenne ich erste Anzeichen bei meinem Kind? • Wo bekomme ich Hilfe?
Mobbing	Vortrag/Workshop	1–2 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist Mobbing? • Welche Arten von Mobbing gibt es? • Auswirkungen von Mobbing auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen • Wie kann ich mein Kind unterstützen, bestärken und bei Verursachenden ein Bewusstsein für die Auswirkungen ihres Handelns schaffen?

Für einige Themen gibt es weitere spezialisierte Angebote und Einrichtungen, die wir Ihnen empfehlen. Diese finden Sie im Anlaufstellenhandout über unsere Internetseite (siehe QR-Code).



KONTAKT

Ansprechpersonen

Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Einsatzort Bremen Nord

Nelli Tews:

nelly.tews@gesundheit-nds-hb.de

0157 / 58 74 99 94

Jessica Koch:

jessica.koch@gesundheit-nds-hb.de

0176 / 77 99 08 13

Einsatzort Bremen Ost

Volkan Gül:

volkan.guel@gesundheit-nds-hb.de

0157 / 58 28 67 89

Laura Thölken:

laura.thoelken@gesundheit-nds-hb.de

0159 / 06 32 57 45

Einsatzort Bremen West

Nelli Tews:

nelly.tews@gesundheit-nds-hb.de

0157 / 58 74 99 94

Claudia Kopf:

claudia.kopf@gesundheit-nds-hb.de

0159 / 06 32 57 60

Einsatzort Bremen Süd

Inari Priess:

inari.priess@gesundheit-nds-hb.de

0157 / 58 28 62 06

Kristina Dobers:

kristina.dobers@gesundheit-nds-hb.de

0176 / 30 19 63 23

Sabrina Hotho:

sabrina.hotho@gesundheit-nds-hb.de

0159 / 06 32 56 99

Einsatzort Bremerhaven

Melanie Schneider:

melanie.schneider@gesundheit-nds-hb.de

0157 / 58 74 90 09

Kristina Dobers:

kristina.dobers@gesundheit-nds-hb.de

0176 / 30 19 63 23

Koordination

Romy Berner:

romy.berner@gesundheit-nds-hb.de

0176 / 72 05 79 10

Dr. Maike Lipsius:

maike.lipsius@gesundheit-nds-hb.de

0421 / 40 86 22 72