

A: aufklaren

Expertise & Netzwerk für Kinder psychisch erkrankter Eltern



: Wetterbericht N° 15

13. Januar 2021

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das war ein Jahreswechsel der besonderen Art. Wir hoffen, dass es Ihnen trotz bestehender Umstände gelungen ist, die Last der letzten Monate hinter sich zu lassen, gesund und mit neuer Energie in 2021 zu starten. Wir von **A: aufklaren** haben losgelassen, durchgeatmet und Dinge sortiert. So auch den Wetterbericht. Das Ergebnis: In jeder Ausgabe erwartet Sie ab jetzt ein Themenschwerpunkt - immer mit Blick auf die Arbeit mit Kindern von psychisch erkrankten Eltern. Los geht es im Januar mit dem Thema „**Achtsam sein und gesund bleiben**“. Neben Angeboten, Interviews und praktischen Tipps erwartet Sie außerdem im Wetterbericht N° 15:

- Zwei neue Veranstaltungsformate: [A: aufklaren to go](#) und [Blitzlicht](#)
- Im [Interview](#): Klaus Obermeyer - Psychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, systemischer Beraterin und Mediatorin (als [Text](#) und [Video](#))
- Input über den [Ansatz der Salutogenese](#)
- Unsere Angebote stehen auch in 2021 für Sie bereit: [Sprechzeiten](#), [Arbeitskreise](#) und [Fallberatung](#).

Wir wünschen Ihnen viel Inspiration für sich selbst und die Arbeit mit ihrer Zielgruppe.

Bleiben Sie gesund und bis bald,
Ihr A: aufklaren-Team
ein Projekt von DER PARITÄTISCHE



: Unser Thema

Die Corona-Pandemie fordert uns alle - jede*n auf eine andere Weise. Die verschärften Regeln zeigen sich dabei als weitere Belastungsprobe - beruflich und privat. Umso wichtiger ist es jetzt, dass wir kleine Räume von Autonomie und Sinnhaftigkeit erobern, die uns immer wieder das Gefühl von Selbstbestimmung, Verstehbarkeit und Sicherheit geben. Für den Start in das neue Jahr haben wir daher das Schwerpunktthema „**Achtsam sein und gesund bleiben**“ gewählt. Dabei geben wir Ihnen Impulse für Ihre Arbeit. Frei nach der Analogie „Starke Eltern - starke Kinder“ sagen wir: „Starke Fachkräfte - wachsende Klient*innen“. Erfahren Sie in diesem Kontext mehr über:

- [Das Konzept der Salutogenese](#)
- Vom Umgang mit Unsicherheiten im [Interview](#) mit Supervisor Klaus Obermeyer (auch als [Video](#))
- [Literaturtipps, Kurs-Empfehlungen und Achtsamkeitsübungen](#)

Achtsamkeit für große und kleine Leute

Das Konzept der Achtsamkeit hat vielfältige Ausrichtungen und Angebote für die persönliche Stärkung sowie als Ansatz in der Prävention und Stressregulation. Forschungsansätze und evaluierte Programme finden im Rahmen von Stressregulationskursen und Traumpädagogik ihre Anwendung. Als Einstieg oder kleine Auffrischung stellen wir hier einige Aspekte zusammen, die Sie inspirieren können oder für den Alltag mit Klient*innen eine praktische Ergänzung sind. Hier gelangen Sie zum [Dokument](#).

Was hält Menschen gesund?

Das Konzept der Salutogenese nach Aaron Antonovsky

Dauerhafte psychosoziale Belastungen, seelischer Stress und überwältigende Anforderungen haben ein hohes Potenzial, die seelische Gesundheit zu gefährden und krank zu machen. Die aktuelle Corona-Pandemie stellt an alle Menschen die Herausforderung, sich anzupassen, Einschränkungen anzunehmen und für sich ein stimmiges Narrativ der aktuellen Lebensumstände zu entwickeln. Nicht jedem und jeder gelingt dies gleich gut. Für eine Perspektiverweiterung holen wir das Modell der Salutogenese einmal wieder hervor. [Hier erfahren Sie mehr.](#)

Klaus Obermeyer im Interview - Ein Intensivpraktikum im Umgang mit Unsicherheit

Im Gespräch mit **A: aufklaren** schildert Klaus Obermeyer, was psychosoziale Arbeit in diesen Tagen für Fachkräfte bedeutet. Vor allem das (Um-)Gewöhnen an neue Arbeitsweisen, die eigene Unsicherheit, der Verzicht auf Kontroversen oder die Regulation des Risikos zeigen sich gerade als große Herausforderungen. Dabei stellt er eine neue Augenhöhe mit Klient*innen fest. Er wirbt für den Wert von Beiläufigkeiten sowie Verschiedenheiten und plädiert für Gelassenheit mit der eigenen Gereiztheit und der der anderen. Das ganze Interview können Sie als [Video](#) abrufen oder in Textform hier [weiterlesen](#).

Unsere Buchempfehlungen

Salutogenese kennen und verstehen

Dieses Herausgeberwerk bietet einen aktuellen Überblick der salutogenetischen Forschung (Stand 2019). Prof. Dr. Claudia Meier Magistretti hat begleitend dazu einen [Überblicksartikel](#) in der Fachzeitschrift *Der Mensch* (Ausgabe 59 2-2019) verfasst. Zur Unterstützung von Kindern psychisch kranker Eltern ist Kapitel 8 „Salutogenese: Der Kohärenzsinn in der Kindheit und in der Familie“ ein guter Inputgeber. Die zentrale Aussage: Je stärker der kindliche Kohärenzsinn ausgeprägt ist, desto besser können Kinder ihre situativen Herausforderungen und persönlichen Erfahrungen meistern. Hier lässt sich mit Einzelinterventionen und Gruppensettings gut ansetzen. C. Meier Magistretti (Hrsg.) 2019: Salutogenese kennen und verstehen. [Hogrefe](#). Bern. 350 Seiten, 39,95 €.

Alles Gut - Das kleine Überlebensbuch

Dieses Buch bietet Soforthilfe bei Schrecksituationen und traumatischen Erlebnissen und unterstützt dabei, Krisen auf eine etwas andere Art zu

meistern. Die Autorin Claudia Croos-Müller stellt einfache „Nebenbei“-Körperübungen vor, die bei belastenden Ereignissen beruhigend und stärkend auf die psychomentale Gesundheit wirken, zum Beispiel „Sich schütteln“, „Augen bewegen“ und „Hand auf die Brust“. [Kösel-Verlag](#), Hardcover, 72 Seiten, 9,99 €.

Literaturliste

Hier finden Sie eine Übersicht ausgewählter Bücher zum Thema „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ mit den Schwerpunkt Salutogenese und Achtsamkeit. Über den Link gelangen Sie zur [Literaturliste](#).



Ausbildung in der Body2Brain CCM® Methode

Die Beratungsstelle Kompaß bietet eine Ausbildung in der Body2Brain CCM® Methode mit der Neurologin und Körperpsychotherapeutin Dr. med. Claudia Croos-Müller an. Die Ausbildung umfasst mehrere Module. Start ist der 14. Juni 2021. Weitere [Infos](#) erhalten Sie hier.

Save the Date: Auftaktveranstaltung zum Eltern-Programm Schatzsuche - Schule in Sicht in Hamburg

Im Zuge der digitalen Auftaktveranstaltung gibt Oggi Enderlein (Initiative für Große Kinder e.V.) im Fachvortrag „Lebensthemen und Entwicklungsbedürfnisse im Grundschulalter - Was Große Kinder brauchen, um sich gut und gesund entwickeln zu können“, Einblicke in das Eltern-Programm. Weitere Informationen zur Veranstaltung zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

Neuer Therapieführer für Psychiatrie und Psychotherapie ist online

Der neue [Online-Therapieführer](#) für Hamburg bietet diagnostische, therapeutische und rehabilitative Angebote im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie. Mithilfe der [Suchfunktion](#) können individuelle Unterstützungsangebote gefunden werden. Dabei können Angebote nach Art des Angebots, Suchbegriffen, Entfernung und Regionen ausgewählt und auf einer Karte dargestellt werden.

Was brauchst Du, damit Du Dich sicher fühlen kannst?

Das Konzept der Salutogenese hat auch Einzug in Kurse zur Stressbewältigung gehalten. Dabei wird der Frage nachgegangen, was einem selbst guttut und lädt zum Perspektivwechsel ein. Ein nächster [Kurs](#) in der Praxis von [Sabine Anna Klüpfel](#) in Hamburg Ottensen startet im Februar 2021.



: Veranstaltungen

Veranstaltungen der PARITÄTISCHEN Akademie Nord

Das [Fortbildungsprogramm 2021](#) der [PARITÄTISCHEN Akademie Nord](#) bietet ein facettenreiches Angebot an Fortbildungen und Weiterbildungen für Fach- und Führungskräfte in sozialen Einrichtungen und Trägern. Wir haben das Programm bereits studiert und passende Formate herausgesucht:

- Gesund und gelassen im Beruf - wie Sie Achtsamkeit im Alltag integrieren (Nr. 2177)
- Recht, Intervention und Kommunikation im Kinderschutz (Nr. 2141)
- Was Kinder stärkt (Nr. 2161)
- Die Logik des Verrücktseins (Nr. 2174)
- Das Messie-Syndrom (Nr. 2176)

Coa-Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien

Children of Alcoholics/ Children of Addicts, kurz: COA. Das sind Kinder von Suchtkranken, die ein erhöhtes Risiko haben, selbst eine stoffliche Sucht oder eine psychische oder soziale Störung zu entwickeln. Mit der Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien wird jedes Jahr um den **14. Februar** die Aufmerksamkeit auf die mehr als 2,6 Millionen Kinder gelenkt, die in Deutschland unter Suchtproblemen ihrer Eltern leiden. Dabei wird u.a. über COAs informiert, Projekte und Initiativen stellen sich vor und Aufmerksamkeit für das Thema geschaffen, um mehr Unterstützungsangebote für COAs zu generieren. [Hier erfahren Sie mehr.](#)

Fortbildungsprogramm Suchtprävention für Hamburg

Zum Thema Suchtprävention gibt es zahlreiche Fortbildungsangebote. Eine Übersicht von Fortbildungen, Seminaren und Veranstaltungen, die dazu in Hamburg angeboten werden, bündelt das [Fortbildungsprogramm Suchtprävention](#).



: Termine

Sprechzeiten

Sie haben einen Fall, bei dem Sie eine zweite Meinung oder einen Rat benötigen? Sie suchen eine*n Ansprechpartner*in oder ein spezifisches Angebot? Wir nehmen uns Ihrem Anliegen an. Rufen Sie uns an! Die Sprechzeiten für Altona, Mitte, Wandsbek und Harburg finden Sie auf unserer [Homepage](#).

Arbeitskreise „Kinder psychisch erkrankter Eltern“

Altona [17.02.2021](#), 15.00-17.00 Uhr | Harburg [18.02.2021](#), 13.00-15.00 Uhr | Mitte [17.02.2021](#), 13.30-15.30 Uhr | Wandsbek [16.02.2021](#), 17.30-19.30 Uhr
Weitere Termine finden Sie auf unserer [Homepage](#).

Neues Veranstaltungsformat: Aufklaren to go

Anmelden, Reinklicken, Abholen, Weitermachen. Eine Stunde KipeE-Wissen auf die Hand. In dieser Stunde erhalten Sie praktisches Know-how, das Sie direkt in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Digital und einmal im Monat geben Fachexpert*innen einen Input zum KipeE-Thema. Weitere Infos lesen Sie [hier](#).

A: Blitzlicht - das Format mit Impulsen, Ideen und neuen Perspektiven zum Thema KipeE

Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede haben Kinder von sucht- und psychisch erkrankten Eltern? Beim ersten Blitzlicht am 15. Februar 2021 gehen Fachexpert*innen dieser Frage nach. Wir bieten ein digitales Forum für Input, Austausch und Diskussion. Weitere [Infos](#) zum Format und zur [Anmeldung](#) lesen Sie hier.



: Feedback

Haben Sie Infos oder Anregungen an die Redaktion?

Eigene Angebote bei Ihrem Träger? Nützliche (seriöse) Links und Materialien? Es gibt Geschichten vom Gelingen, Kooperationen oder echte Highlights zu erzählen? Wir freuen uns, Ihre Beiträge in einem der nächsten Newsletter veröffentlichen zu können. Schreiben Sie uns eine E-Mail an:
newsletter@aufklaren-hamburg.de

Den Wetterbericht abonnieren

[Abonnieren](#) Sie unseren Newsletter **Wetterbericht** und leiten Sie ihn gern an andere interessierte Kolleg*innen weiter. So unterstützen Sie unser Netzwerk!



Copyright © 2021

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Alle Rechte vorbehalten.

: Impressum

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Wandsbeker Chaussee 8

22089 Hamburg

www.paritaet-hamburg.de

Vereinsregister Hamburg VR 4281, Steuer-Nr. 17/413/00717

V.i.S.d.P.: Kristin Alheit (Geschäftsführende Vorstandin)

[Datenschutzerklärung auf unserer Website](#)

: Redaktion

Juliane Tausch | Hanna Berster

newsletter@aufklaren-hamburg.de

www.aufklaren-hamburg.de

: Grafik & Design

www.giraffentoast.de

: Mailingadresse

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Hamburg, Deutschland

Wandsbeker Chaussee 8

Hamburg 22089

Germany

[Add us to your address book](#)

Möchten Sie Ihre Einstellungen verwalten?
Sie können [Ihre Präferenzen updaten](#) oder sich [aus der Liste austragen](#).

