

## OFFENE GRUPPE FÜR ELTERN MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?  
Schicken Sie mir gerne eine Mail oder rufen Sie mich an:

### Frau Mi So Park

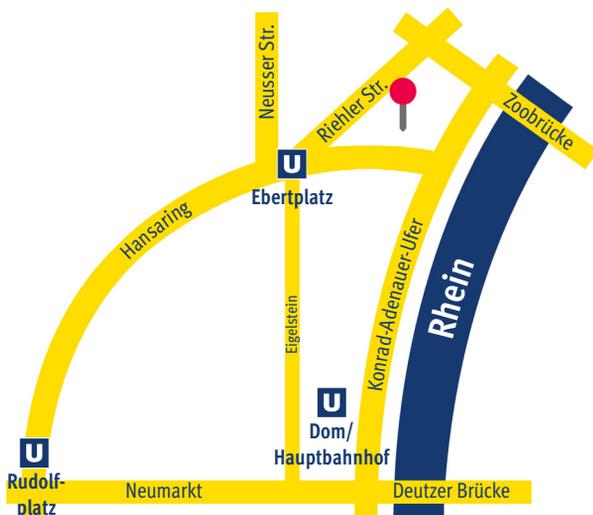
Telefon: +49 (0)159 / 04 34 97 67

E-Mail: [mpark@stiftung-leuchtfeuer.de](mailto:mpark@stiftung-leuchtfeuer.de)



## WANN & WO?

Jeden Dienstags von 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr (nicht in den Schulferien) in der Zentrale der Stiftung Leuchtfeuer (in der Nähe der U-Bahn-Haltestelle Ebertplatz).



## NETZ | WERK

Eine **offene Gruppe** für Eltern mit psychischen Belastungen

*Im Auftrag des Gesundheitsamts der Stadt Köln*

## Stiftung Leuchtfeuer

Gemeinnützige Stiftung zur Förderung von Bildung, Ausbildung, Erziehung und Rehabilitation

Riehler Straße 6  
50668 Köln

Telefon: +49 (0)221 / 92 33 993

Fax: +49 (0)221 / 92 33 279

E-Mail: [info@stiftung-leuchtfeuer.de](mailto:info@stiftung-leuchtfeuer.de)



## RESSOURCEN STÄRKEN!\*

- Fühlen Sie sich psychisch belastet?
- Wünschen Sie sich Kontakt zu anderen Eltern?
- Möchten Sie neue Strategien erlernen, um den alltäglichen Eltern-Stress besser zu bewältigen?
- Möchten Sie neue Ressourcen in sich entdecken und dauerhaft abrufen können?

\* Nach einem Konzept von Prof. Dr. Albert Lenz



**LEBEN  
LACHEN  
LERNEN  
LEUCHTEN**

[www.stiftung-leuchtfeuer.de](http://www.stiftung-leuchtfeuer.de)

## UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

- **Unsere Gruppenthemen:**
  - Selbst- und Fremdwahrnehmung
  - Umgang mit Gefühlen
  - Stressbewältigung
  - Soziales Netzwerk
- Wir bieten Ihnen einen Ort für den Austausch von eigenen Erfahrungen und über Herausforderungen
- Gemeinsames Lernen und Üben mit anderen Eltern in einem geschützten Raum
- Humorvoller Umgang zur Erleichterung des gemeinsamen Lernens
- Professionelle Moderation der Elterngruppe durch eine pädagogische Fachkraft
- Die Einhaltung der Schweigepflicht und des Datenschutzes sind für uns selbstverständlich!
- **Übrigens:**
  - Ihr(e) Partner(in) ist herzlich willkommen!
  - Begleitende Einzelgespräche sind möglich!

**Die Teilnahme an unserer offenen Elterngruppe ist kostenlos.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

