

Seminar: Menschen treffen, die meine Welt verstehen – Eltern von CF-betroffenen Kindern stärken

Elterliche und kindliche psychologische Ressourcen stärken bei CF

Zielgruppe: Eltern von CF-betroffenen Kindern jeglichen Alters

Gruppengrösse: Max. 20 Personen

Leitung: M.Sc. Zora Muff, eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Kurssprache: Deutsch

Inhalt

09.00

Begrüssung, Kennenlernen, gemeinsamer Austausch

Eigene Themen, Bedürfnisse und Ziele klären

Selbstbild und Selbstbeziehung

10.00

Psychoedukation zu psychischer Belastung und CF

Herausforderungen, Ängste, Belastungen, Schuldgefühle

11.00

Ressourcen und Kraftquellen

12.00

Mittagessen

13.30

Selbstfürsorge der Eltern

Stressverarbeitung und Emotionsregulation

Entspannung

14.30

Selbstfürsorge der Kinder und Familien-Resilienz

15.30 – 16.30

Abschluss und «Take Home»

