

# KRISEN IN CHANCEN UMWANDELN

Elternseminar vom 05.10.2024 bis 06.10.2024

## Zurück zur eigenen Stärke finden

Unser diesjähriger Eltern-Workshop geht ganz bewusst weg von Problemen und Ängsten. Denn der Alltag von KEKS-Eltern ist damit schon ausreichend gefüllt und belastet. Häufig entsteht ein Gefühl von Machtlosigkeit und Selbstunwirksamkeit. Das wirft immer wieder Fragen auf, ob wir alles richtig machen oder vielleicht doch viel mehr falsch, ob wir das, was unsere Kinder brauchen, erkennen und ob wir auch wirklich nichts vergessen haben? Als Eltern fühlen wir uns verantwortlich für den Lebensweg unserer Kinder und haben gleichzeitig das Gefühl, dieser Verantwortung insbesondere für die KEKS-Kinder nicht wirklich und richtig nachkommen zu können.

## Inhalt

- Wir wollen mit euch gemeinsam daran arbeiten, wieder an Stärke zu gewinnen und trotz aller Schwere den Blick optimistisch nach vorne zu richten. Wo eure Ressourcen liegen, mit welchen Techniken ihr wieder mehr aus eurer Selbstsicherheit heraus handeln können und wie es möglich ist, zur eigenen Stärke zurück zu finden, soll Inhalt dieses Workshops sein.
- Theoretischer Input zum Thema Resilienz und Selbstsicherheit
- Strategien für Stärkung und Ressourcenfindung
- Strategien für den Umgang mit traumatischen Erinnerungen
- Entspannungsübungen
- Aktives Arbeiten sowie Raum für Gespräche und Austausch

## Rahmen allgemein

- Anreise 04.10.2024, Freitagnachmittag ab 16 Uhr (Ankunft und Abendessen)
- Seminar Tag 1: 05.10.2024, Samstag 10 - 17 Uhr  
Seminar Tag 2: 06.10.2024, Sonntag 10 - 13 Uhr
- Mittagessen und Abreise: 06.10.2024, Sonntag bis 14 Uhr
- Ort: Jugendherberge Stuttgart International, Haußmannstr. 27, 70188 Stuttgart, Tel. 0711 6647470
- Teilnehmerzahl mindestens 10 Personen, maximal 20 Personen
- Workshopleiterinnen: Dipl.-Päd. Uschi Braun, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin & Dipl.-Soz.-Päd. Anna Breitruck, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
- Teilnahmegebühr je KEKS-Familien 150 €, je Alleinreisende/r 75 €
- Anmeldefrist 30.06.2024

## Zusätzliche Leistungen

- Kinderbetreuung
- Vollpension in der Jugendherberge

### KEKS e.v

Patienten- und Selbsthilfeorganisation für  
Kinder und Erwachsene mit kranker Speiseröhre  
Sommerrainstraße 61 | 70374 Stuttgart | [www.keks.org](http://www.keks.org)  
Telefon 07 11/400 99 4 - 0 | Fax -99 | [info@keks.org](mailto:info@keks.org)



**KEKS**  
Selbsthilfeorganisation für  
Speiseröhrenerkrankungen

# KRISEN IN CHANCEN UMWANDELN

Elternseminar vom 05.10.2024 bis 06.10.2024

## Anmeldung

Bitte meldet euch bis spätestens 30.06.2024 über das Online-Formular über die [info@keks.org](mailto:info@keks.org) an.  
Alternativ könnt ihr uns dieses Anmeldeformular per E-Mail, Fax oder Post zusenden.

### Folgende Personen melden wir an:

Name	Vorname	Bitte ankreuzen			Alter d. Kinder
1.		Erwachsener	Kind	KEKS-Kind	
2.		Erwachsener	Kind	KEKS-Kind	
3.		Erwachsener	Kind	KEKS-Kind	
4.		Erwachsener	Kind	KEKS-Kind	
5.		Erwachsener	Kind	KEKS-Kind	

### Wir werden ...

- am Freitagnachmittag/-abend anreisen
- am Mittagessen am Sonntag teilnehmen

### Bemerkungen (Besonderheiten zum Essen bitte hier mitteilen)

## Kinderbetreuung

### Zur besseren Planung bitten wir um Ihre Anmeldung.

Name des Kindes	Alter
Name des Kindes	Alter

Bitte teilt uns vorab mit, ob euer Kind besonderen Betreuungsbedarf hat. Jüngere Kinder werden vor Ort betreut.

## Übernachtung

Wir haben für euch eine Übernachtungsmöglichkeit in der Jugendherberge Stuttgart International reserviert.

Weitere Informationen bitten wir der Homepage der Jugendherberge zu entnehmen:

<https://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/stuttgart-international-112/portraet>

## Teilnehmerbeitrag

150 € pro Familie

75 € für Alleinreisende

Bitte überweist den Teilnahmebetrag bis zum 30.06.2024 auf das Konto des KEKS e. V.

### BW- Bank

IBAN: DE54 6005 0101 0001 2307 90 | BIC: SOLADEST600

Betreff: Elternseminar 2024

Datum

Unterschrift

E-Mail Adresse (wichtig für die Anmeldebestätigung!)

### KEKS e.v

Patienten- und Selbsthilfeorganisation für

Kinder und Erwachsene mit kranker Speiseröhre

Sommerrainstraße 61 | 70374 Stuttgart | [www.keks.org](http://www.keks.org)

Telefon 07 11/400 99 4 - 0 | Fax -99 | [info@keks.org](mailto:info@keks.org)



**KEKS**  
Selbsthilfeorganisation für  
Speiseröhrenerkrankungen