

"ZWIEBELGESPRÄCHE" FÜR EINE GUTE PARTNERSCHAFT – SEMINAR VERMITTELT HILFE ZUR SELBSTHILFE

07.10.2021 Meldung

In den zurück liegenden Monaten der Pandemie haben die Mehrfachbelastungen zwischen Lebenspartnern und in Familien mit Kindern spürbar zugenommen. Viele haben Home-Office, Home-Schooling, Quarantäne und viele andere Einschränkungen im täglichen Leben sehr belastend erlebt.



Foto: A.-M. Steyer

Eltern von behinderten Kindern, die bereits vor Corona im Familienalltag zusätzliche alltägliche Herausforderungen zu meistern hatten, sind von den Einschränkungen und psychosozialen Begleiterscheinungen von COVID-19 oft besonders stark betroffen.

Die eigene Regeneration, persönliche Bedürfnisse und die Paar-Beziehung kommen dabei oftmals genauso zu kurz wie die Geschwisterkinder. Nicht wenige Partnerschaften halten den Belastungen irgendwann nicht mehr stand.

Die Weimarer Elterngruppe Down-Syndrom organisiert in diesem Herbst eine Seminarreihe zum Thema Partnerschaft und Resilienz. Hier lernen speziell Eltern behinderter Kinder ihre aktuelle

Belastungssituation zu reflektieren, fürsorgliche Achtsamkeit mit sich und anderen im Alltag einzuüben und ihre Kommunikationsfähigkeit zu stärken.

Diplompsychologin Anna-Maria Steyer vermittelt den Eltern viel nützliches Wissen und schult sie unter anderem darin, ergiebige Zwiegespräche zu führen. „Solche Qualitätsgespräche sind eine wichtige Grundlage für eine gute Krisenbewältigung und damit auch für eine stabile Partnerschaft und Familie“, erklärt sie.

So berichtete ein Teilnehmer im zweiten Teil des Seminars, wie gut ihm die neuen, regelmäßigen „Zwiebel-Gespräche“, wie er sie nennt, tun. Da würde er Schicht für Schicht immer mehr von sich selbst und seiner Frau verstehen. Ein anderer fügte hinzu: „Und mir wird klar, warum wir oft aneinander vorbeigeredet haben. Ich werde von nun an ganz anders kommunizieren.“ Die Koordinatorin der Gruppe, Anastasia Tseliou-Auer, hebt schließlich neben den persönlichen Lerneffekten auch die immer wieder schöne und produktive Seminaratmosphäre hervor und ergänzt: „Man kann einen solchen Kraft spendenden Prozess nicht allein machen, nur die Gruppe setzt eine solche Dynamik frei.“

Die Selbsthilfegruppe Eltern von Kindern mit Down-Syndrom trifft sich für die nächsten Termine am am 09.10.21 und am 27.10.21 in Weimar und Umgebung. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen. Kontakt: selbsthilfedownsyndrom@gmail.com

Die Selbsthilfegruppe „Eltern von Kindern mit Down-Syndrom“ organisiert seit vielen Jahren neben regelmäßigen Gruppentreffen auch Veranstaltungen für Geschwisterkinder und die ganze Familie sowie Weiterbildungen für Eltern. Die Gruppenmitglieder erfahren in diesen Seminaren viel praktisches Wissen und lernen hilfreiche Techniken zur Selbsthilfe, Selbststärkung und Krisenbewältigung.