Kanton Bern
Canton de Berne



Gruppenangebot für Familien: «Achtsam und gestärkt unterwegs»

Kim Wyss, M. Sc. Psychologin, dipl. Erziehungsberaterin-Schulpsychologin,

Fachpsychologin Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Lya Läng, M. Sc. Psychologin, dipl. Erziehungsberaterin-Schulpsychologin

Infos und Anmeldung:

Bildungs- und Kulturdirektion, Erziehungsberatung Biel
Bahnhofstrasse 50
2502 Biel-Bienne
eb.biel@be.ch
+41 31 636 15 20

Kanton Bern
Canton de Berne

Viele Familien leben in einem hektischen Alltag.
Das kann zu Streit, unkontrollierten Emotionen oder Unzufriedenheit führen
und benötigt viel Energie.

Um sich in einer Familie wohlzufühlen, braucht es gute Bindungen und Beziehungen untereinander. Die Stärkung dieser Beziehungen geht oft in der Hektik des Familienalltags unter. Sei es ein Kind, welches Unruhe mit sich bringt, indem es sich laut, wild oder unkontrolliert verhält. Oder sei es ein Kind, welches Stress verursacht, weil es dauernd Dinge vergisst, schlecht gelaunt und oft wütend ist. Auch die Eltern können Unruhe ins System bringen, wenn sie wenig Zeit haben und sich unter Druck fühlen gegenüber all den Anforderungen, denen sie gerecht werden sollten.
Unter Anleitung der Fachpersonen lernen die teilnehmenden Familien Möglichkeiten zu mehr Achtsamkeit und Respekt in der Familie kennen. Sie profitieren vom Vergleich und Austausch mit anderen Familien und inspirieren sich gegenseitig, Neues auszuprobieren.

Angebot	Gruppe für Familien mit Kindern der 1. bis 4. Klasse**,** welche ihr Familienleben bewusster gestalten und einen besseren Umgang mit Gefühlen finden möchten 1 Familie = mind. 1 Elternteil und 1 Kind; Geschwister nach Absprache; Elternteil kann sich abwechseln
Wann	Ende März bis Juni 2027, 7 Termine jeweils mittwochs von 15:00-17:00 Uhr
Ziel	Die Familien erfahren, dass sie mit ihren Schwierigkeiten im Familienalltag nicht allein sind. Sie lernen, ihren Alltag zu reflektieren und mit Ideen und Anregungen aus anderen Familien anzureichern. Jeder lernt seine/ihre Rolle in der Familie besser kennen und übernimmt Verantwortung dafür. Achtsamkeitsübungen werden geübt und können später im Familienalltag eingebaut werden
Themen	Zusammenleben und Alltag in der eigenen Familie achtsam und stärkend gestalten: • Austausch und Inspiration durch andere Familien • Ideen für den Umgang mit Emotionen im Familienalltag • Familienregeln: so wenig wie möglich, so viel wie nötig • Achtsamkeit und Respekt als wichtige Begleiter
Sprache	alle Teilnehmenden verstehen Deutsch und sprechen selbst Deutsch oder Französisch
Rahmen	Regelmässige Teilnahme; Versicherung/Unfallversicherung ist Sache der Eltern.
Ort	Erziehungsberatung Biel-Seeland, Bahnhofstrasse 50, 2502 Biel.
Anmeldung	Via Anmeldungsformular (kann unter eb.biel@be.ch; +41 31 636 15 20 bezogen werden) bis am 01.03.2027. Die Aufnahmegespräche (45 Minuten) finden im März 2027 auf der EB Biel mit mindestens einem Elternteil statt.