

Fortbildung zum/zur Lehrer/in «Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern» (Mindful Parenting) mit Susan Bögels und Jörg Mangold

In den letzten zwei Jahrzehnten sind achtsamkeitsbasierte Interventionen bei einer Vielzahl von psychischen, physischen und stressbedingten Problemen erfolgreich eingesetzt worden. Die Anwendung der Achtsamkeitspraxis auf den Bereich Elternschaft, Kindeserziehung und Familienleben (Mindful Parenting) gehört zu den neueren Entwicklungen.

"Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern" (Mindful Parenting) bringt das Konzept und die Praxis der Achtsamkeit in den Bereich Erziehung und Elternsein und in die therapeutische Begleitung belasteter Familien ein und hilft damit sowohl Kindern als auch Eltern. Das achtwöchige Programm basiert auf MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy). Es enthält sowohl die formalen als auch die informellen Achtsamkeitsübungen aus den MBSR- und MBCT-Programmen, ist aber auf phantasievolle Weise ergänzt und auf die Anforderungen der Erziehung und der Elternschaft zugeschnitten worden. Zu den formalen Meditationspraktiken gehören der Body-Scan, die Atemmeditation, Meditation mit Körperempfindungen, Geräuschen, Gedanken und Gefühlen, Liebende-Güte-Meditation, offenes Gewahrsein, achtsames Sehen, Gehmeditation und Yoga. Diese Arbeit beruht auf dem machtvollen Fundament von Freundlichkeit und Mitgefühl. Mindful Parenting ist ein Programm von neun Sitzungen in Gruppen von 10-15 Eltern. Es wird in zwei Formaten angeboten: als klinisches Programm mit jeweils dreistündigen Sitzungen und als vorbeugendes Programm mit jeweils zweistündigen Sitzungen.

Im Mittelpunkt dieses Elterntrainings stehen das Stresserleben der Eltern, ihr Leiden und gegebenenfalls ihre eigene psychische Symptomatik und nicht das Problemverhalten des Kindes.

Nach der Fortbildung können die TeilnehmerInnen Eltern beraten und begleiten, die Hilfe bei der Erziehung ihrer Kinder suchen. Sie können Kurse anbieten, die sich an Eltern in stressbelasteten Eltern-Kind-Situationen richten, die sich blitzartig zu hoch emotionalen Interaktionen entwickeln. Charakteristisch für solche Interaktionen sind schnelle, automatische und oft wütende Reaktionen und eine rasche Eskalation des Konflikts. Viele Eltern beschreiben diese Interaktionen mit Worten wie „durchdrehen“, „explodieren“ oder „ausrasten“ und empfinden anschliessend Reue und Scham, weil sie die Kontrolle über sich verloren und sich ihrem Kind gegenüber destruktiv verhalten haben.

Die Eltern erlernen in den Kursen ein tieferes Verständnis für die eigenen Kinder und für sich selbst zu entwickeln, indem sie bewusst nicht-urteilende Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt in den eigenen Erziehungsalltag und ihre Familien bringen. Es hilft den

Eltern die Beziehung zu ihren Kindern zu verbessern, effektiver oder weniger impulsiv zu erziehen oder ihren Kindern zu helfen, ruhiger zu werden oder sich verträglicher zu verhalten.

Mindful Parenting kann Eltern unter anderem helfen,

- mehr Empathie und Mitgefühl für sich selbst wie für ihr Kind zu entwickeln,
- schwierige Gefühle bei sich und bei ihrem Kind zu tolerieren,
- sich selbst und ihrem Kind mit mehr Akzeptanz zu begegnen,
- Konflikte mit ihrem Kind konstruktiv zu lösen,
- und/oder eine stärkere Bindung zu ihrem Kind zu entwickeln.

Die TeilnehmerInnen werden sowohl im klinischen als auch im vorbeugenden Programm geschult. Mittels Meditationspraktiken, bei denen sich die Teilnehmer in die Rolle der Eltern begeben, werden die typischen Achtsamkeitsübungen in der Rolle des Ausbilders erfahren und anschließend praktiziert. Es werden auch Video-Beispiele gezeigt.

Susan Bögels unterrichtet auf Englisch und wird von Co-Leiter Jörg Mangold auf Deutsch übersetzt.

Teilnahmevoraussetzung

Dieses internationale Trainingsprogramm richtet sich an zertifizierte MBSR- und MBCT-LehrerInnen sowie an PsychotherapeutInnen, FamilientherapeutInnen, EntwicklungspsychologInnen oder PsychiaterInnen. Für Interessierte ohne MBSR- oder MBCT-LehrerInnen-Zertifikat sind eine eigene regelmässige Achtsamkeitspraxis, die Teilnahme an einem MBSR- oder MBCT-Kurs und die Teilnahme an min. einem fünftägigen Schweige-Meditationsretreat Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Training. Über die Zulassung zur Weiterbildung entscheidet das CFM Zentrum für Achtsamkeit aufgrund der Bewerbungsunterlagen.

Die Kursleiter

Susan Bögels

Susan Bögels ist Professorin für Entwicklungspsychopathologie an der Universität von Amsterdam sowie eine lizenzierte klinische Psychologin und kognitive Verhaltens- sowie Kinder- und Familientherapeutin. Ihre Forschung konzentriert sich auf die intergenerationale Übertragung von Psychopathologie, durch Eltern-Kind- und Familien-Interaktionen, mit einem speziellen Fokus auf den Vater, auf die Rolle von Aufmerksamkeitsprozessen in der Psychopathologie und auf Kinder- und Familieninterventionen, einschliesslich Achtsamkeit. Sie ist auch die Direktorin des akademischen Zentrums für die Behandlung von Eltern und Kindern, UvA Minds, in dem evidenzbasierte kognitiv-behaviorale und achtsame Interventionen für Familien angeboten werden. Sie ist eine praktizierende Achtsamkeitstrainerin, die auf Achtsamkeit für Kinder und ihre Eltern in einem psychischen Gesundheitskontext spezialisiert ist. Sie ist Autorin des Buches Mindful Parenting: Ein Leitfaden für Psychiater (2013) zusammen mit Kathleen Restifo und hat zahlreiche Artikel im Bereich Achtsamkeit und Jugendpsychopathologie veröffentlicht. Sie ist Mitglied der Arbeitsgruppe für Angst-, Zwangs-, posttraumatische und dissoziative Störungen des DSM-5.



Jörg Mangold

Jörg Mangold ist Arzt, Psychotherapeut und Lehrer für MBSR, MSC, MBCL und Mindful Parenting.



Literaturvorbereitung (bitte vorab lesen):

A) Bögels, S.M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010) Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107-120.

Das Buch über dieses Programm,

B) Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern, 2014, Arbor.

Kursort

Wellness am Züriberg, Tobelhofstrasse 21, 8044 Zürich

Kursdaten und -zeiten:

Dienstag	19. Juni 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
Mittwoch	20. Juni 2018	09.30 - 12.30 Uhr	14.30 - 17.30 Uhr
Donnerstag	21. Juni 2018	09.30 - 12.30 Uhr	14.30 - 17.30 Uhr
Freitag	22. Juni 2018	09.30 - 12.30 Uhr	14.30 - 20.30 Uhr
Samstag	23. Juni 2018	09.30 - 12.30 Uhr	14.30 - 17.30 Uhr
Sonntag	24. Juni 2018	09.30 - 12.30 Uhr	

Kosten

CHF 1'740.00 inkl. Unterricht und Kursmaterial

Teilnehmerzahl

min. 14 Teilnehmer und max. 24 Teilnehmer

Das Zentrum für Achtsamkeit behält sich vor, die Fortbildung bei zwingenden Gründen bis 5. Juni 2018 abzusagen.

Annulationsbedingungen

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung in der Höhe von CHF 150.00 fällig.
Annulationsbedingungen:

- Bis ein Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 60.00 erhoben.
- Zwischen dreissig und zehn Tagen vor Kursbeginn werden 50% des Kurshonorars verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als zehn Tage vor Kursbeginn, wird das gesamte Kurshonorar in Rechnung gestellt.

Falls sich der Platz neu besetzen lässt, wird nur die Bearbeitungsgebühr von CHF 60.00 erhoben.

Anmeldung

CFM – Zentrum für Achtsamkeit

0041 79 60 88 100

www.centerformindfulness.ch

