

Alleinerziehend zwischen den Kulturen

Stärkung, Unterstützung und Vernetzung für Mütter im multikulturellen Alltag

Alleinerziehende Frauen in multikulturellen Kontexten stehen vor besonderen Herausforderungen. Sie müssen ihre Kinder in einem komplexen kulturellen Umfeld erziehen und gleichzeitig ihre eigene Identität und Resilienz stärken. Frauen sind oft mit zusätzlichen gesellschaftlichen Erwartungen und Rollenbildern konfrontiert, bei Alleinerziehenden kommt hinzu, dass sie den fehlenden Elternteil ersetzen, dieser Spagat ist für fast alle Alleinerziehenden eine zusätzliche Belastung. Mit diesem Angebot stärken wir Frauen in ihrer Rolle und ermöglichen ihnen, ein neues Selbstbild zu entwickeln und den Schritt zur Veränderung zu wagen. Auch Strategien zur erfolgreichen Bewältigung alltäglicher Herausforderungen sind ein wichtiger Bestandteil dieses Seminars.

Das Angebot „Alleinerziehend zwischen zwei Kulturen“ bietet Müttern einen sicheren Raum für Austausch, psychologische Unterstützung und Stärkung der Resilienz sowie einen bewussten Umgang und Verständnis für diese besondere Rolle.

Inhalte:

- Erfahrungen teilen: Austausch über persönliche Geschichten und Herausforderungen im Alltag
- Ressourcen stärken: Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz und zur Nutzung kultureller Vielfalt als Ressource in der Kindererziehung
- Praktische Tipps: Hilfestellungen für den Umgang mit kulturellen Unterschieden im Alltag, in der Schule und in der Freizeit
- Psychologische Unterstützung: Angebote zur psychischen Gesundheit
- Techniken zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge werden vermittelt, um die emotionale und psychische Belastbarkeit zu erhöhen
- Vernetzung: Aufbau eines unterstützenden Netzwerkes mit anderen alleinerziehenden Müttern, um langfristige Kontakte und Unterstützungssysteme zu schaffen

Referentin:

Adile Suna Tosun, Muslimische Seelsorgerin, Interkulturelle Psychologische Beraterin nach dem Personenzentrierten Ansatz, Geprüfte Schutz- und Sicherheitskraft (GSSK) 34a, Spieltherapeutin IC, Elternberatung Schwerpunkt Alleinerziehende, angehende Soziologin, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

max. 30 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 7 Zeitstunden oder einen Workshop mit 3 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Für eine Tagesveranstaltung: Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart mit Papier und Stiften, Pinnwand, Moderationskoffer, Stuhlkreis

Für einen Workshop: Flipchart mit Papier und Stiften, Pinnwand, Moderationskoffer, Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort