

Die Gruppen werden fortlaufend angeboten
und beginnen bei genügend Anmeldungen.
Die Teilnahme an den Gruppen ist kostenlos.

Internetseiten:

www.bzgvn.it

www.familienberatung.it

www.sb-meran.it



Unione Europea
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi

GESUNDHEITSBEZIRK
MERAN

COMPRESORIO SANITARIO
DI MERANO



BRÜCKEN IN DIE ZUKUNFT

Gruppen für Kinder und Jugendliche



Kindergruppe zur Übung des Sozialverhaltens

Ein gelungener Kontakt zu unseren Mitmenschen ist die Voraussetzung für unser Wohlbefinden. Manchen Kindern fällt es schwer, mit Gleichaltrigen oder Erwachsenen eine Beziehung aufzubauen, sie kennen noch keine erfolgreichen Strategien. In der Kindergruppe erhalten die Kinder die Möglichkeit, in einem geschützten und sicheren Rahmen Verhaltensweisen mit anderen Kindern auszuprobieren und deren Wirkung zu erleben, um so neue Strategien im Umgang mit Gleichaltrigen zu entwickeln. — Die Gruppe findet in Schlanders statt.

Kontakt: Familienberatungsstelle "Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol"
Schlanders, Hauptstr. 40, Tel. 0473 210 612

Mama und Papa leben getrennt. Was ist mit mir?

Wenn sich ein Paar trennt, entsteht auch für die Kinder eine völlig neue Lebenswelt, in welcher neue Umgangsformen erforderlich sind. Die Kindergruppe für betroffene Jungen und Mädchen bietet den Kindern einen Raum, in denen sie über dieses veränderte Leben sprechen können, ihre Gefühle bezüglich der Trennung ausdrücken können, erleben können, dass sie mit dieser Erfahrung nicht alleine sind, und vermittelt ihnen Möglichkeiten der Bewältigung und neuen Wachstums. — Die Gruppe findet in Schlanders und Mals statt.

Kontakt für Schlanders: Familienberatungsstelle "Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol"
Schlanders, Hauptstr. 40, Tel. 0473 210 612

Kontakt für Mals: Sozialsprengel Obervinschgau, 39024 Mals, Marktgasse 4, Tel. 0473 836 000

Entspannungstraining für Kinder

Schulstress, innere Anspannung und Ängste bei Kindern sind häufige Ursachen für Herzklopfen, unruhigen Schlaf, Bauch- oder Kopfschmerzen. Durch verschiedene Entspannungsübungen soll das seelische Gleichgewicht der Kinder gestärkt werden und ein Schutz vor Alltagsbelastungen aufgebaut werden. Kinder zwischen 6 und 12 Jahren können anhand von Fantasiereisen, Imaginations-, Atemübungen und der Progressiven Muskelentspannung körperliche Entspannung, innere Ruhe und besseres Wohlbefinden erlangen. — Die Gruppe findet in Schlanders statt.

Kontakt: Familienberatungsstelle "Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol"
Schlanders, Hauptstr. 40, Tel. 0473 210 612

Entspannungstraining nach E. Jacobson für Jugendliche

Seelische Spannung bleibt auf Dauer nicht bestehen, wenn der Körper entspannt ist – dies der Grundgedanke des Entspannungstrainings nach E. Jacobson. Belastungen im Alltag und Stress verursachen häufig Schlaflosigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen sowie ein allgemeines Unwohlsein. Durch gezielte Anspannung und abruptes Loslassen einzelner Muskelgruppen kann körperliche Entspannung und gleichzeitig ein besseres Wohlbefinden und eine größere Belastbarkeit erzielt werden. — Die Gruppe findet in Schlanders statt.

Kontakt: Familienberatungsstelle "Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol"
Schlanders, Hauptstr. 40, Tel. 0473 210 612

"Bleib locker!" Bubengruppe

In der Pubertät wachsen Jungen vom Kind zum Erwachsenen heran. Gerade diese Phase bringt zahlreiche Veränderungen mit sich, sowohl für den Jugendlichen als auch für die Eltern und wird daher oft als problematisch empfunden. Jungen fällt es schwerer als Mädchen, ihre Bedürfnisse und Gefühle sprachlich auszudrücken, sie sind objektbezogener und wählen andere Formen der Kommunikation, um ihre Probleme zu thematisieren.

Diese Gruppe hat zum Ziel, Buben darin zu unterstützen, ihren eigenen Problemen, Wünschen und Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen.

Inhalte und Methoden: Streitschlichtung, gewaltfreie Kommunikation, Streittypen, Kooperations- und Bewegungsspiele, Boxen, mentales Training. *Zielgruppe:* Buben im Mittelschulalter. — Die Gruppe findet in Mals statt.

Kontakt: Sozialsprengel Obervinschgau, Mals, Marktgasse 4, Tel. 0473 836 000

„body and soul“ - Gruppe für übergewichtige Jugendliche

Was bei kleinen Kindern oft als Babyspeck verniedlicht wird, kann Jugendlichen seelischen Kummer bereiten und Risiken für die Gesundheit zur Folge haben. Als Ursachen können unter anderem schlechte Essgewohnheiten und mangelnde Bewegung genannt werden. Psychische, physische und soziale Probleme können die Folge sein.

Im Rahmen dieser Gruppe sollen diese Risiken vermindert werden und eine langfristige Reduktion des Übergewichts erreicht werden durch Verbesserung der Lebensqualität, Erlernen der Genussfähigkeit, Förderung des Selbstbewusstseins, Bewegung, gesunde Ernährung und durch das Erlernen des Umgangs mit inneren und äußeren Konflikten.

Ein Schwerpunkt der Gruppe liegt auch in der Information und Aufklärung über Ernährungsirrtümer, Folgeschäden, Rolle der Medien und körperliche Veränderungen in der Pubertät. Die Zusammenarbeit mit den Eltern wird als notwendig vorausgesetzt. — Die Gruppe findet in Mals statt.

Kontakt: Sozialsprengel Obervinschgau, Mals, Marktgasse 4, Tel. 0473 836 000

„Was ist los mit dir?“ - Gruppe für Kinder/Jugendliche von Eltern in psychischen Notlagen

Allzuoft werden Kinder, deren Eltern sich in einer psychischen Notlage befinden übersehen. Vielen fehlt es an Schutzfaktoren und Bewältigungsstrategien, welche notwendig sind, um sich gesund entwickeln zu können. Diese Kinder leiden häufig an Schuldgefühlen, Verunsicherung und Desorientierung, Hilflosigkeit, Ängsten und Trauer. Es kommt häufig zu einem Rollentausch. Nicht selten übernehmen diese Kinder viel an Verantwortung, welche sie in ihrem Kindsein behindern.

Ziel der Gruppe ist es, die betroffenen Kinder/Jugendliche darin zu ermutigen, eigene Gefühle zu erleben und auszudrücken, eigene Stärken zu entdecken und deren Selbstwert zu stärken. Mit verschiedenen Methoden und Materialien wird den Kindern bzw. Jugendlichen eine altersgerechte Aufklärung über mögliche psychische Belastungen der Eltern geboten und der Austausch mit Gleichaltrigen in ähnlichen Lebenssituationen ermöglicht. Durch Ressourcenarbeit sollen Handlungsspielräume erweitert werden und persönliche Fähigkeiten zur Bewältigung verschiedener Problemsituationen verstärkt werden. Dabei ist es den GruppenleiterInnen wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen und den sozialen Charakter der Gruppe zu nutzen, um Tabuisierungen aufarbeiten zu können. — Die Gruppe findet in Mals und in Schlanders statt.

Kontakt für Mals: Sozialsprengel Obervinschgau, Mals, Marktgasse 4, Tel. 0473 836 000

Kontakt für Schlanders: Sozialsprengel Mittelvinschgau, Schlanders, Hauptstraße 134, Tel. 0473 736 700