

Erwachsene leibliche Kinder von Adoptiv- und Pflegefamilien

Traumasesensible Biografearbeit

Thema

Sie sind das leibliche Kind Ihrer Eltern, und Sie haben Pflege- oder Adoptionsgeschwister? Kein Tag ist wie der andere, die Eltern sind voll beschäftigt und als Kind nahmen Sie sich zurück, um keine zusätzliche Belastung zu sein? Durch die besondere Familiensituation lernten Sie früh, Verantwortung zu übernehmen? Fühlten sich einerseits geehrt, andererseits überfordert oder ausgenutzt? Es fällt Ihnen schwer, zweckfreie Zeiten zu gestalten und für sich selbst zu sorgen?

Ziel

Fangen Sie an, sich Unterstützung zu holen! Sie sind es wert! Erlauben Sie sich, in einem Schutzraum Ihre Gefühle und Erlebnisse neu zu sortieren. Der Erwachsene von heute kann das Kind von damals rückwirkend trösten, ermutigen, stabilisieren, schützen ...

Schwerpunkte

Lassen Sie sich ein auf die Erfahrung:
des Gesehen-Werdens:
Schauen Sie sich selbst liebevoll und wertschätzend an.

des Gehört-Werdens:
Hören Sie auf Ihre Stimme des Herzens.

des be-Greifens:
Erfassen Sie das ganze System und die dahinterliegende Wahrheit.

des aus-Drückens:
Kommen Sie in Ihre Ausdrucksstärke und sanfte Kraft

Arbeitsweise

- reflektierendes Gespräch
- Humor
- individuell und bedarfsgerecht
- systemisch und systematisch
- ressourcen- und lösungsorientiert
- Methoden aus der Gestalt-, Trauma- und Körperarbeit
- auf Wunsch beratende Seelsorge und Gebet
- Schweigepflicht

Umfang

Verarbeitungsprozesse brauchen Zeit
Eine Gesprächseinheit: 90 Minuten

Preis

Coaching: 100,00 – 180,00 Euro je nach Einkommen
Termine nach Absprache