



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



## Impressum

Herausgegeben von:



### Stadt Bielefeld

Gesundheits-, Veterinär- und  
Lebensmittelüberwachungsamt

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 - 9, 33602 Bielefeld

### Verantwortlich für den Inhalt:

Julia Harmsen

### Titelbild:

© smarterpix – ZeninaAsya

Stand: Juni 2025

# E BI

## Stress- und Ressourcenmanagement für Alleinerziehende und Kinder

 [www.bielefeld.de](http://www.bielefeld.de)



## Stress- und Ressourcenmanagement für Alleinerziehende und Kinder

Viele Aufgaben, viel Verantwortung und Zeitdruck sind für allein-/getrennt erziehende Mütter und Väter oft alltäglich. Typische Entlastungsmomente wie „Abgeben“ oder „eine Pause machen“ entfallen häufig. Mit dem kostenfreien Kurs zum Stress- und Ressourcenmanagement können Sie Ihre seelische Gesundheit fördern, lernen Ihre Selbstfürsorge und elterlichen Selbstwirksamkeit zu stärken und erhalten Werkzeuge zur Entlastung im Alltag.

**Das Besondere:** Zeitgleich findet ein Kurs zum Stress- und Ressourcenmanagement für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren statt. Dabei werden spielerisch emotionale Kompetenzen gefördert, soziale Stärke und ein gesundes Selbstwertgefühl aufgebaut und kindgerechte Formen zur Stressbewältigung vermittelt.

Alleinerziehende und Kinder erleben zeitgleich mit Belastungen bewusst und achtsam umzugehen und dabei die eigenen Stärken und Fähigkeiten im Blick zu behalten.

### Was sind die Inhalte des Kurses?

#### Kursinhalte für alleinerziehende Mütter & Väter:

1. Stress verstehen & Kraftquellen entdecken
2. Stressmechanismen im familiären Alltag erkennen
3. Gedankenmuster erkennen und positiv beeinflussen
4. Selbstfürsorge stärken & innere Ressourcen aktivieren
5. Achtsamkeit im Familienalltag leben
6. Kurze Entspannungstechniken & Mini-Auszeiten
7. Elternrolle reflektieren & sich kommunikativ behaupten
8. Transfer sichern: Integration in den Alltag

#### Kursinhalte für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren:

1. Gefühle erkennen und benennen
2. Mein Körper unter Stress – Wie spüre ich das?
3. Was hilft mir? – Entspannungsmethoden entdecken
4. Freundschaft & Umgang mit Konflikten
5. Fantasiereisen & persönliche Kraftorte
6. Achtsamkeit im Alltag
7. Ich kann das! – Selbstwirksamkeit erleben
8. Rückblick & Notfallkoffer für stressige Tage

### Für wen ist der Kurs?

Der Kurs richtet sich an allein-/getrennt erziehende Mütter und Väter und an Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren. Jüngere oder ältere Kinder können leider nicht betreut werden.

### Wann ist der Kurs?

Es gibt **acht aufeinander aufbauende Treffen**, die immer **montags** von **16.30 bis 18 Uhr** stattfinden.

08.09.2025 | 15.09.2025 | 22.09.2025 | 29.09.2025  
06.10.2025 | 13.10.2025 | 20.10.2025 | 27.10.2025

### Wo ist der Kurs?

**Familienzentrum KiTa Kindermann-Stiftung**  
Waldhof 12, 33602 Bielefeld

#### ÖPNV-Anbindung:

Stadtbahn-Haltestellen: „Landgericht“ und „Rathaus“

### Kursleiterinnen:

#### Dr. Angelika Borgstedt & Josie Lee Borgstedt

Psychotherapie. Beratung. Coaching.  
Praxis Dr. Angelika Borgstedt

Bei Fragen zu den Inhalten des Kurses:  
[info@praxis-borgstedt.de](mailto:info@praxis-borgstedt.de)

### Anmeldung:

Anmeldung mit Angabe des Alters des Kindes bei:

#### Lea Schürstaedt:

Telefon: 0521 51-6737

E-Mail: [lea.schuerstaedt@bielefeld.de](mailto:lea.schuerstaedt@bielefeld.de)



#### Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken und Getränke (auch für die Kinder).

**Der Kurs findet im Rahmen des Projektes „Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden“ statt.**