



Kinder somatisch begleiten

Stress im Alltag und in Akutsituationen gezielt neu verhandeln

Weiterbildung mit Kati Bohnet* (D)



Starker Stress löst bei Kindern und Erwachsenen in mehr oder weniger ausgeprägter Form die Überlebensstrategien „Kampf/Verteidigung“, „Flucht“ oder auch „Erstarung“ aus. In der heutigen, durch Leistungsdruck, Multitasking, Homeschooling und ungezügelter Medienkonsum geprägten Gesellschaft erleben wir immer mehr Kinder, die im Alltag enormen Stress empfinden und dazu wenig Strategien zur Verfügung haben, um diesen belastenden Zustand gesund zu regulieren. In diesem zweitägigen Kurs mit Kati Bohnet, der Autorin des Buches „Die Reise des Schmetterlings – Stressregulation für Kinder“, lernen die Teilnehmenden S-O-S Übungen zur Emotionalen Ersten Hilfe kennen, welche zur Stressregulation bei Kindern und Erwachsenen beitragen.

Die Folgen von starkem Stress sind unter anderem bei Kindern in Form von Lernschwierigkeiten, starker Aggressivität, Konzentrationschwächen, Unruhe, Schlafstörungen, chronischen Krankheiten, schwachem Immunsystemen, Übergewicht und Depressionen bis hin

Seins», einem Zustand, den vor allem Kinder schlecht regulieren können.

Kati Bohnet widmet sich in diesem Seminar primär den sogenannten S-O-S Übungen zur Emotionalen Ersten Hilfe. S-O-S steht hier für Somatisch Orientierte Sicherheit. Die

S-O-S Übungen unterstützen unser Nervensystem, wieder in einen möglichst regulierten, ruhigeren Zustand zurückzukehren.

zu Suizid-Gedanken sichtbar. Der heutige Leistungsdruck, das ständige Multitasking und der allgegenwärtige Medien- bzw. Handykonsum sind mit Auslöser des ständigen «Gehetzt-

Übungen fördern das Gefühl von Sicherheit in allen Menschen. Dies ist die grundlegende Basis für Lernen, Wachstum und Heilung. Grundlage für die S-O-S Mitmach-Übungen

DATUM:

08. – 09. September 2021
(Mittwoch und Donnerstag)

KURSZEIT:

Jeweils von 10.00 – 13.00
und 14.30 – 17.30 Uhr
Insgesamt 12 Kursstunden

KOSTEN: CHF 460.–

KURSORT: Zürich

SPRACHE: Deutsch

ZIELGRUPPE:

Der Kurs richtet sich an Lehrkräfte, Sozialarbeiter*innen, (Adoptiv-/Pflege-)Eltern, Grosseltern, Babysitter*innen, Tanten, Onkels und Freund*innen von Gross und Klein.

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.– an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

ist das von Dr. Peter Levine entwickelte Modell zur Traumabewältigung SOMATIC EXPERIENCING® sowie die von Dr. Stephen Porges entdeckte Polyvagal-Theorie.

Die mit den S-O-S Übungen verbundenen Stressregulationen eignen sich für Akutsituationen, regelmässige Selbstregulation und als Gruppen-Übungen sowohl für Kinder als auch Erwachsene. Diese Themen werden von der Kursleiterin besprochen und zusätzlich mit pragmatischen Übungen in die Praxis umgesetzt:

Akutsituationen: bei akutem Stress, Angespanntheit, Panikattacken, (Ein)Schlafproblemen, Angst, Unsicherheit, Lampenfieber, Aggression, Trauer, Abgeschlagenheit, innerer Unruhe, Aufgebrachtheit, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, Lernschwierigkeiten, Depressionen, etc.

Regelmässige Stressregulation: zur Selbstfürsorge und zum „Trainieren“ des Nervensystems, um sich in Akutsituationen schneller wieder selber regulieren zu können.

Gruppen: zum Tagesbeginn im Team, zu Kursbeginn, im Morgenkreis in der Kita/Schule, gemeinsam zum Abschliessen eines aufregenden Gruppentages.

Kati Bohnet hat die S-O-S Übungen für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter altersgerecht in die Geschichte des Schmetterlings Jona eingebettet. So können Erzieher*innen, Lehrkräfte,

Eltern und andere Bezugspersonen bereits mit jungen Kindern sowohl in der Gruppe wie auch einzeln im Morgenkreis, vor dem Essen, zur Mittagsruhe, vor Klassenarbeiten und Vorträgen, zum Schlafen gehen oder bei Aufregung die S-O-S Übungen zur Stressregulation anwenden und so ihr Nervensystem unterstützen. Das hilft ihnen, in einen Zustand zu kommen, in dem Ruhe, Erholung, Konzentration, Achtsamkeit und soziale Kontaktfähigkeit möglich sind.

Der Kurs richtet sich an Erzieher*innen, Lehrkräfte, Sozialarbeiter*innen, (Adoptiv-/Pflege-)Eltern, Grosseltern, Babysitter*innen, Tanten, Onkels und Freund*innen von Gross und Klein. Indem die Erwachsenen die S-O-S Übungen selber erfahren und sie gemeinsam mit den Kindern durchführen, unterstützen sie die Kinder durch Co-Regulation bei der gesunden Stressregulation. Pädagogisches Begleitmaterial wird zur Verfügung gestellt.

** Kati Bohnet ist Gestalt- und Traumatherapeutin (SOMATIC EXPERIENCING®) und Diplom-Mathematikerin/Informatikerin. Sie arbeitet mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in ihrer Praxis in Berlin. Sie hat bei Heike Gattnar, Kathy Kain, Ale Duarte, Stephen Terrell und Pedro Prado gelernt und war Mitglied des Vorbereitungsteams der zweiten Europäischen SE-Konferenz 2018 in Potsdam. www.kb-berlin.de und www.helperscircle.de*



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für die Weiterbildung «Kinder somatisch begleiten» mit Kati Bohnet vom 8. – 9. September 2021:

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Beruf..... Telefon.....

E-Mail..... Fax.....

Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Freischützgasse 1, 8004 Zürich oder faxen an: 044 218 80 89
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch