

ChraftWärk



Workshop für Eltern von Teens mit psychischen Herausforderungen

usschnufe ♥ Bode gspüre ♥ wiiter goh

ChraftWärk – Ein Wochenende für Eltern von Teenagern in herausfordernden Zeiten. Zwei Tage offline – ein Raum zum Auftanken, Verstehen und Neu-Ausrichten.

Wenn Teenager innerlich kämpfen, geraten auch wir als Eltern schnell an unsere Grenzen. Drohende Schulverweigerung, Kontaktabbruch, Rückzug ins Zimmer oder Bildschirmsucht werden zum Dauerthema.

Das Gefühl alles ausprobiert zu haben, nur noch zu reagieren, statt zu gestalten, kann zu Ohnmacht führen.

Dabei haben wir nur einen Wunsch: Es soll unserem Kind wieder gut gehen.

ChraftWärk ist ein Wochenende, das Eltern in genau diesen Situationen stärkt. Wieder in Verbindung kommen, Sicherheit bieten, Emotionen regulieren, ohne sich zu verlieren.



Diese drei Felder bilden den Kern zahlreicher psychologischer und neurobiologischer Ansätze – und sie sind für uns das Herzstück in der Begleitung unserer Teenager und Twens.

Beim **ChraftWärk** holen wir diese Grundlagen zurück ins Bewusstsein und integrieren sie in den eigenen Alltag.

Was Sie erwartet:

- **Erkennen & Benennen:** Kampf, Flucht und Totstellen als Hilferuf wahrnehmen und verstehen, warum wir Eltern dabei eine zentrale Rolle spielen.
- **Erleben:** Mit körperorientierten Übungen eigenes inneres Wissen aktivieren und unsere Stabilität & Resilienz erfahrbar machen.
- **Co-Regulation in Aktion:** Praktische Tools kennenlernen, um in stürmischen Phasen Halt zu geben, ohne perfekt sein zu müssen.
- **Gemeinschaft:** Erleben, nicht alleine zu sein. Austausch mit Menschen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen.

Als Eltern von Teenagern und Twens kennen wir Schulverweigerung, Mobbing, Depression, Bildschirmsucht und Kommunikationsabbruch.

Wir suchten nach Lösungen in zahlreichen Erziehungsratgebern, haben diverse Erfahrungen mit Beratungsstellen gemacht und auch sonst alles Mögliche ausprobiert. Nichts hat uns weitergeholfen.

Die Auseinandersetzung mit den 3 Feldern **Verbindung**, **Sicherheit** und **Co-Regulation** bringt uns Lebendigkeit, Humor und Verbundenheit zurück. Sie helfen uns dabei, uns weiterzuentwickeln, gemeinsam weiterzugehen und unsere Teenager zuversichtlich durch diese herausfordernden Zeiten zu begleiten.

Wann: Samstag & Sonntag, den **21. & 22. März 26**

Ort: Thun

Was:

- Praxisnaher Elternworkshop
- 2 Stunden Q&A mit Ärztin & Psychotherapeutin Daniela Sinsel

Kosten: 390 Fr./Person, jedes weitere Familienmitglied 290 Fr./Person

Anmeldung & Fragen: e-mail an sonja.wiederkehr@gmail.com



Fragen & Antworten

Sonntagnachmittag: Q&A mit Daniela Sinsel, StV Oberärztin
Privatklinik Meiringen, Psychotherapeutin & 5-fach Mum

Sie beantwortet konkrete Fragen zu psychischen Herausforderungen
und bietet fachlich fundierte, alltagsnahe Unterstützung.

Inès Giese

Lehrerin (Primar- & Oberstufe),
Somatic Coach, Hypnosetherapeutin,
Mutter (Sohn, 17 & Tochter, 21)



Sonja Wiederkehr

Somatic Coach, Seminarleiterin,
dipl. Bauing. ETH, Mutter (Söhne 13, 17)



Marcel Zollinger

Betriebswirt lic. oec. HSG, Leadership
Trainer, Vater (Söhne 13, 17)