

## **Kostenfreier Online Kurse für Eltern und pflegende Angehörige von Kindern mit Beeinträchtigungen: Lernen was stark macht - mit den Resilienz-Angeboten von nestwärme.**

In der Psychologie bezeichnet Resilienz die psychische Widerstandskraft und beschreibt die Fähigkeit, erfolgreich mit kritischen Lebensereignissen umzugehen. Resilienz kann gezielt gefördert und trainiert werden. Resilienz als „Immunsystem der Seele“ ist nicht angeboren, die Forschung zeigt aber, dass die Fähigkeit, belastende oder neue herausfordernde Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, erlernt und trainiert werden kann.

Dafür bedarf es einer Kombination von wissenschaftlich fundierten Grundlagenwissen mit einem hohen Praxisanteil und anwendungsorientierten Übungen. Neben dem Transaktionalen-Stress-Modell von Lazarus sowie dem Salutogenese- Kohärenz Modell von Antonowsky spielt das Modell der 7 Säulen eine große Rolle in Forschung und praktischen Anwendung. Es sieht eine selektive Förderung der Resilienz-Säulen vor und berücksichtigt werden dabei die eigenen persönlichen, sozialen, situationsbezogenen und kontextbezogenen Ressourcen. Realistischer Optimismus, gute soziale, verbindliche und tragfähige Beziehungen oder auch Lösungsorientierung sind Elemente, die es dem Menschen ermöglichen, Krisen zu überwinden und gegebenenfalls, und das ist das Beste, sogar daran zu wachsen.

Wir alle brauchen auch jetzt in der Pandemie Zeit Sicherheit. Positiv denken und täglich daran denken - was macht mich glücklich, wer liebt mich, worauf bin ich stolz. Allein mit diesen Gedanken geht es einem schon besser. Humor ist eine weitere wichtige Säule der Resilienz: auch mal über eigene Unzulänglichkeiten lachen. Nachsichtig mit sich selber sein, auch wenn nicht alles gelingt.

### **Mit anderen verbunden sein**

Ein wichtiger Schlüssel zur Schatztruhe Resilienz sind verlässliche soziale Beziehungen. Nicht nur Freunde und Familie geben Halt, auch die Zugehörigkeit zu Vereinen und Netzwerken. In schwierigen Situationen brauchen wir Menschen, zu denen wir verbindliche Beziehung haben. Kaum etwas ist für uns so wichtig wie das Gefühl, mit anderen verbunden zu sein, als Mensch gesehen und anerkannt zu werden. Gerade in Krisenzeiten ist diese Art von Erfahrung unendlich wertvoll. So schrieb eine betroffene Mutter: „Ein wichtiger Weggefährte für uns als Familie ist die Organisation nestwärme, die uns seither umfangreich begleitet und in so vielen Bereichen Unterstützung, Orientierung, Stärkung, Verständnis und das Erleben von Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Geborgenheit ermöglicht. Die angebotenen Resilienz-Workshops haben unserer Familie neue Wege aufgezeigt!“



## Mission von nestwärme

nestwärme ist eine Organisation, die sich vor allem der Inklusion von Familien mit beeinträchtigten Kindern widmet - unabhängig von der Schwere der Beeinträchtigung, benötigen Familien ganz individuelle und vor allem verzahnte, übergreifende Lösungsansätze. Die Mission von nestwärme Luxembourg ist, eine inklusive und resiliente Gesellschaft zu fördern, indem sie die Resilienz = seelische Gesundheit von Menschen, stärkt. Sie stellt ein wirksames, zertifiziertes Resilienz-Trainings-Konzept zur Stärkung der eigenen Ressourcen zur Verfügung.

### Online Workshops 2021, immer samstags:

11. Dezember, von 10 bis 14 Uhr

### Online Workshops 2022:

Sa, 15. Januar 10-14 Uhr

Sa, 12. Februar 10-14 Uhr

Sa, 12. März 10-14 Uhr

Mi 27. April 16-20 Uhr

Do 19. Mai 16-20 Uhr

### Online Resilienz Practitioner Kurs 2022, immer freitags und samstags:

Kurs 1: 21., 22., 28., 29. Januar

Kurs 2: 1., 2., 8., 9. April

Kurs 3: 1., 2., 8., 9. Juli

Anmeldung unter der E-Mail [resilienz@nestwaerme.de](mailto:resilienz@nestwaerme.de) unter dem Stichwort CARNE Luxembourg mit Angabe Ihres Namens und des Termins.

Wer mehr über nestwärme Luxembourg und die Resilienz-Kurse erfahren möchte wendet sich an: [www.nestwaerme.lu](http://www.nestwaerme.lu) oder direkt an [carola.payet@nestwaerme.lu](mailto:carola.payet@nestwaerme.lu) oder +352 20 60 09 33 •

## Unsere Mitgliedsvereine Nos associations membres



[www.shd.lu](http://www.shd.lu) / [info@shd.lu](mailto:info@shd.lu)  
Tel: 402080

### Réseau Tricentenaire - Hëllef Handicap

Réseau national d'aide et de soins dans le domaine du Handicap

- Aide et soins
- Accompagnement socio-éducatif personnalisé
- Centre de jour spécialisé
- Activités d'appui à l'indépendance
- Soutien et conseil thérapeutiques



### Tricentenaire

a.s.b.l. reconnue d'utilité publique

Tél.: 33 22 33 - 510

Fax: 33 22 33 - 544

[reseau@tricentenaire.lu](mailto:reseau@tricentenaire.lu)

[www.tricentenaire.lu](http://www.tricentenaire.lu)



ZAE Robert Steichen

17, Op Zaemer; L-4959 Bascharage

Tél.: 266 112-1 / Fax : 266 112-27

[info@alan.lu](mailto:info@alan.lu) / [www.alan.lu](http://www.alan.lu)

CCPL LU95 1111 0004 2638 0000

BCEE LU89 0019 1300 5184 5000

BLUX LU30 0080 3239 1490 2001



Zesammen  
fir  
Inklusioun asbl  
Ensemble pour l'Inclusion

Onbehënnert mateneen

Zesumme liewen, léieren, schaffen.  
Mir informéieren a beroden  
bei Problemer matt der Inklusioun.

Tel: 621 744 218 (LUX, DE, FR)

691 810 955 (LUX, FR, DE)

661 512 230 (FR, EN, PT)

CCPLLULL LU25 1111 0186 0073 0000

[info@zefi.lu](mailto:info@zefi.lu)

[www.zefi.lu](http://www.zefi.lu)

**Wäertvölt Liewen**  
asbl

Soutien aux personnes atteintes

Unterstützung für Personen,  
die an ALS oder ähnlichen  
Pathologien erkrankt sind

*Soutien aux personnes  
atteintes d'une SLA ou d'une  
pathologie similaire*

**Wäertvölt Liewen asbl**

5, rue de Longuyon  
L-7236 Bereldange

Tel.: (+352) 621 412 360

[info@waertvollt-liewen.lu](mailto:info@waertvollt-liewen.lu)

[www.waertvollt-liewen.lu](http://www.waertvollt-liewen.lu)