



# Online-Elterncoaching

ein Angebot zur Stärkung und Unterstützung  
für Familien mit herzkranken Kindern

ab 04.12.2020 jeweils am Freitag ab 20:00 Uhr

*„Wachsen.... heißt nicht, möglichst schnell möglichst groß zu werden.  
Wachsen heißt: ganz behutsam und allmählich die uns eigene und  
angemessene Größe zu entwickeln, bis wir den Himmel in uns berühren“*

*(Jochen Mariss)*



Bundesverband  
Herzkranker  
Kinder e.V.



## Zielsetzung

Das Leben mit einem herzkranken Kind bedeutet für alle Familienmitglieder eine erhebliche Herausforderung für eine gute Lebensbewältigung. Zusätzlich ist durch die Corona-Pandemie der Alltag von hohen Unsicherheiten geprägt, nicht nur durch die Kontakteinschränkungen, sondern auch durch besondere Verhaltensregeln.

Unter der Leitung der beiden Coaches Antje und Werner Pfab können an vier Abenden mithilfe der Online-Plattform Microsoft Teams drängende Sorgen zur Sprache gebracht und lösungsorientiert behandelt werden.

### **Das Coaching soll dazu beitragen, dass Familien mit herzkranken Kindern:**

1. mit der Erkrankung gelassener umgehen können sowie
2. ihre Erziehungskompetenz stärken und
3. ihren Stress abbauen können.

## Umfang

Vier Abende zu je 90 Minuten an vier Freitagabenden, jeweils ab 20 Uhr. Die Gruppe wird nach dem ersten Abend geschlossen und verpflichtet sich zur Verbindlichkeit und Verschwiegenheit. Im Anschluss an die Coaching-Sitzungen besteht die Möglichkeit zum informellen Austausch untereinander und mit den Coaches.

## Inhalte

Bitte wählen Sie aus den folgenden Themen die drei für Sie wichtigsten aus:

### **1. Beziehungen klären und stärken**

Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder (auch die eigenen!) sehen und ernst nehmen. Wir sind nicht nur Eltern eines herzkranken Kindes, wir sind Familie!

### **2. Neugestaltung des Familien-Alltags**

Eine gute Balance finden zwischen Krankheit und Schutzbedürfnis einerseits und Belastungen und Zukunftsträumen andererseits.

### **3. Umgang mit Geschwistern und anderen Familienmitgliedern**

Die Rollen und Bedürfnisse der Geschwister und anderer erkennen und würdigen.

### **4. Umgang mit Ängsten**

Ängste und Sorgen um die Zukunft des herzkranken Kindes - nicht nur in Corona-Zeiten - „sortieren“ und neu einordnen.

Teilen Sie uns Ihre Wahl mit der Anmeldung zum Online-Coaching (s.u.) bis zum 27.11.2020 an [info@bvhk.de](mailto:info@bvhk.de) mit. Sollten Sie weitere Themenwünsche zur Bearbeitung haben, dürfen Sie uns diese eben-falls gerne schicken. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass möglicherweise nicht alle Anliegen auf-griffen werden können.

## Ablauf

- ▶ Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen,
- ▶ Einstieg ins Thema,
- ▶ ab der 2. Sitzung: kurzer Austausch, ob und wie Sie Ergebnisse des letzten Abends umsetzen konnten,
- ▶ Bearbeitung des jeweiligen Themas, gemeinsam oder in Kleingruppen, mit fachlichem Input durch die Coaches und abwechslungsreichen Methoden auf lösungs- und ressourcenorientierter Grundlage,
- ▶ Zusammenfassung und **Übergang zum informellen Teil, wenn Sie mögen.**

Nach Ablauf jeder Sitzung besteht Zeit für persönliche „Reste“, Nachklang und Austausch der TeilnehmerInnen.

Erarbeitete Ergebnisse und Visualisierungen werden Ihnen im Nachgang zur Sitzung zur Verfügung gestellt.

**Termine**, jeweils Freitags ab 20 Uhr

- ▶ 04.12.2020
- ▶ 18.12.2020
- ▶ 22.01.2021
- ▶ 05.02.2021

## Ihre Coaches

**Antje Pfab**, Coach und Supervisorin (DGSv) und Kommunikationstrainerin,  
**Dr. Werner Pfab**, Dipl. Psych. und Kommunikationsberater  
[www.zielklaerung.de](http://www.zielklaerung.de)

## Kosten

Teilnehmergebühr pro Person für vier Abende zu je 90 Minuten € 20.  
Diese Gebühren decken nicht unsere tatsächlichen Kosten. Diese finanziert der BVHK aus Spendengeldern.

## Anmeldung (Formular siehe unten)

Bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und schicken an:

**Bundesverband Herzkrankte Kinder e.V. (BVHK)**  
Vaalser Str. 108, 52074 Aachen

☎ 0241-91 23 32  
☎ 0241-91 23 33  
✉ [info@bvhk.de](mailto:info@bvhk.de)

In der PDF-Version unseres Flyers können Sie die Anmeldung am Computer ausfüllen.

## Feedback

So fanden es die Teilnehmer des letzten Online-Coachings:

- ▶ Es war eine tolle Atmosphäre, in der man über alles offen sprechen konnte. Vielen Dank an alle Beteiligten!
- ▶ Ich habe mich auch sehr wohlgefühlt in der Gruppe mit der Möglichkeit, sich offen auszutauschen. Danke auch für die Moderation der Gruppe.
- ▶ Dieses Coaching habe ich als sehr wohltuend empfunden! Die Atmosphäre war von Offenheit und Achtung und Respekt geprägt - es hat mich sehr gefreut, mich als Herzmama einmal als ganz normal zu erleben! Vielen Dank für das tolle Coaching!
- ▶ Ich fand den Austausch über die persönlichen Fragen wertvoll, weil man die vielleicht naheliegende Lösung selbst nicht sieht.
- ▶ sehr konstruktiv, hilfreich und verbindend.

## Veranstalter

### Bundesverband Herzranke Kinder e.V. (BVHK)

🏠 Vaalser Str. 108, 52074 Aachen

📞 Tel. 0241-912332

✉ info@bvhk.de

💻 www.bvhk.de, www.herzklick.de

📘 www.facebook.com/herzranke.kinder

📷 www.instagram.com/bvhk.de

📺 www.youtube.com/bvhkde

## Anmeldung

(auch für einzelne Eltern bzw. Ein-Eltern-Familien buchbar)

Verbindliche Anmeldung zum Online-Elterncoaching

Name Erwachsener 1

Name Erwachsener 2

Name Herzkind

Alter \*

Herzfehler \*

\* Angaben notwendig, um den Teilnehmerkreis auf betroffene Eltern einzuschränken

Straße, Hausnummer

Postleitzahl

Ort

Telefon

Handynummer

E-Mail

Bitte überweisen Sie bis zum 20.11.2020 den Teilnehmerbeitrag von € 20 pro Person für vier Abende auf unser Konto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE91 3702 0500 0008 0881 00

BIC BFSWDE33XXX

## Meine persönliche Themenwahl:

- Wir sind Mitglied im Regionalverein :

\_\_\_\_\_ bzw.

- möchten Dauerspender des BVHK werden und bitten um Antragsunterlagen.

Wir willigen ein, dass wir nach Abschluss des Seminars telefonisch um unsere Einschätzung gebeten werden:

ja            nein

Wir willigen ein, dass unsere Zitate und Rückmeldungen anonym für Publikationen des BVHK, z.B. Broschüre, Faltblatt, Webseite, Facebook, Instagram verwendet werden:

ja            nein

Wir möchten weitere Angebote und Informationen des BVHK zugesandt bekommen:

ja            nein

### Hinweis zum Datenschutz

Die Anmeldeinformationen werden für die Anmeldung und Durchführung gespeichert. Rechtsgrundlage hierfür ist die DSGVO § 6.1b.

**Mit meiner / unserer Unterschrift bestätige ich / wir, dass ich / wir damit einverstanden bin / sind. Mir / uns ist bekannt, dass ich / wir diese Einwilligungserklärung jederzeit widerrufen kann / können.**

Datum

Unterschrift