

MAPPy Moments – für starke Kids und entspannte Eltern

Neues Programm stärkt ab Herbst 2025 die mentale Gesundheit junger Familien in Sachsen-Anhalt

In unserer schnelllebigen und herausfordernden Welt stehen besonders junge Familien vor zahlreichen Belastungen. Schwangerschaft, Geburt und die ersten Jahre der Elternschaft sind geprägt von Veränderungen, Unsicherheiten und emotionalen Herausforderungen, die das Wohlbefinden der Eltern und die familiäre Dynamik maßgeblich beeinflussen können.

Studien belegen: Eine stabile mentale Gesundheit und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, sind entscheidend für die langfristige Entwicklung von Eltern und Kindern.

Genau hier setzt das neue Präventionsprogramm der **MAPP-Empowerment gGmbH** an: „**MAPPy Moments – für starke Kids und entspannte Eltern**“ startet im **Oktober 2025 in Magdeburg** und unterstützt (werdende) Eltern dabei, Stress zu bewältigen und die Balance zwischen Familie, Partnerschaft und Beruf zu finden. Das Angebot ist **komplett kostenfrei** und wird vom **GKV-Bündnis für Gesundheit in Sachsen-Anhalt** gefördert.

„Eltern sein ist wunderschön – und oft auch ganz schön viel: Schlaflose Nächte, volle Köpfe, enge Terminkalender und zu wenig Zeit für sich selbst. Dabei ist gerade das seelische Wohlbefinden von Eltern der Schlüssel für eine gesunde emotionale und soziale Entwicklung ihrer Kinder. Genau hier setzen wir mit MAPPy Moments an – alltagsnah, einfach und wirkungsvoll“, betont Wencke Thiemann-Besa, Geschäftsführerin der MAPP-Empowerment gGmbH.

Was bietet „MAPPy Moments“ konkret?

In sechs Gruppentreffen – vor Ort oder online – sowie in fünf optionalen Zusatzmodulen erhalten Eltern praktische Impulse rund um Stressbewältigung, Kommunikation in der Partnerschaft, Zeitmanagement, gesunde Lebensgewohnheiten, Selbstfürsorge und Rückkehr in den Beruf. Ergänzt wird das Programm durch begleitende Newsletter und eine interaktive Onlineplattform mit Community-Angeboten, die weitere Impulse setzen. „Was uns wichtig ist: keine trockene Theorie, sondern echter Austausch“, erklärt Thiemann-Besa. Das Besondere an MAPPy Moments: die Eltern können im Anschluss der regulären Treffen die Gruppen eigenständig fortsetzen und so das Angebot langfristig für sich nutzen.

Für wen ist das Angebot?

„MAPPy Moments“ richtet sich an **alle (werdenden) Eltern in Sachsen-Anhalt**, die ein Kind erwarten oder mindestens ein Kind unter 3 Jahren betreuen. Der Startschuss fällt im **Oktober 2025 in Magdeburg**, ab **Januar 2026** folgen weitere Standorte in ganz Sachsen-Anhalt.

„Wir glauben fest daran, dass Eltern nur dann stark für ihre Kinder sein können, wenn sie auch sich selbst im Blick behalten. Mentale Gesundheit ist die Grundlage für ein gelingendes Familienleben – und wir müssen lernen, sie zu hegen und zu pflegen“, erläutert Eileen Franz vom GKV-Bündnis.

Jetzt anmelden!

Interessierte Eltern können sich ab sofort beim Projektteam melden: 0391-7277640 oder per E-Mail an: info@mapp-e.de

Über die MAPP-Empowerment

Die MAPP-Empowerment gGmbH ist anerkannter Träger der Kinder- und Jugendhilfe mit Angeboten für Eltern in besonders belastenden Lebenslagen und Weiterbildungsprogrammen für Fachkräfte. Zum Produktportfolio der MAPP-Empowerment gGmbH gehört u.a. die ELTERN-AG, ein präventives Empowerment-Programm zur Steigerung der Erziehungskompetenz von Eltern in besonders herausfordernden Lebenslagen. Ziel aller Angebote ist es, die Bildungs-, Gesundheits- und Lebenschancen von Kindern zu verbessern.

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit

Das „GKV-Bündnis für Gesundheit in Sachsen-Anhalt“ ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen. Seit 2019 fördert das Bündnis landesweit Projekte, welche die Prävention und Gesundheitsförderung kommunal stärken. Das Ziel der Krankenkassen in Sachsen-Anhalt ist es, durch gezielte Kooperationen und den Aufbau von Netzwerken dabei zu helfen, dass nachhaltige Lebenswelten entstehen, die den Versicherten einen einfachen Zugang zu gesundheitsfördernden Maßnahmen bieten.

Pressekontakt:

Eileen Franz
Referentin der Geschäftsstelle
GKV-Bündnis für Gesundheit in Sachsen-Anhalt
Telefon: 0391 287840071
E-Mail: Eileen.Franz@san.aok

Hinweis an die Presse: Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie das beigefügte Foto bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Das neu einberufene Steuerungsgremium aus Experten des Erziehungs-, Sozial- und Gesundheitswesens tagte erstmals zum neuen Programm MAPPy Moments der MAPP-Empowerment gGmbH in Magdeburg und bereitete die Umsetzung des Elternkursangebots ab Oktober 2025 vor. Foto: MAPP Empowerment gGmbH

Hinweis für die Redaktionen: Das Steuerungsgremium koordiniert den gesamten Prozess und sorgt dafür, dass alle wichtigen Akteure zusammenarbeiten und gemeinsame Ziele entwickeln. Es prüft die gesammelten Informationen, entscheidet über passende Maßnahmen und achtet darauf, dass diese langfristig wirksam sind.