

Mentale Gesundheit stärken – Eltern unterstützen



In einer Welt voller Veränderungen und Anforderungen geraten besonders junge Familien oft an ihre Grenzen. Schwangerschaft, Geburt und die ersten Jahre mit Kind bringen viele emotionale und psychische Herausforderungen mit sich. Mit diesem Angebot stärken wir das seelische Wohlbefinden und bringen wieder mehr Leichtigkeit und Sicherheit in den Familienalltag.

Was ist MAPPy Moments?

Ein Kursangebot...

- zur Förderung mentaler Gesundheit
- zur Stärkung der Resilienz der Kinder
- zur Prävention familiärer Überforderung

Was bewirkt MAPPy Moments?

- steigert die Selbstwirksamkeit
- reduziert die Belastungswahrnehmung
- stärkt die Stressregulation im Alltag



Warum MAPPy Moments?

- 72% der Eltern fühlen sich dauerhaft mental erschöpft
- unsichtbare Aufgaben führen zu Stress, Gereiztheit und Überforderung
- chronischer Mental Load kann die elterliche Feinfühligkeit mindern

Für wen ist MAPPy Moments?

- Eltern mit Kindern von 0-3
- Schwangere und ihre Partner*innen
- (werdende) Eltern mit spürbarem Mental Load

MAPPy Moments

- Für starke Kids und entspannte Eltern

Kontaktdaten:

www.mappy-moments.de

info@mappy-moments.de

Tel.: 0391 72 77 640

Aufbau des Kurses

Modul 1

Kopfchaos?
Einführung in die Mentale Gesundheit

Modul 2

Unter Druck?
Wege zur Stressbewältigung

Modul 3

Überfordert?
Strategien für den Alltagszirkus

Modul 4

In Balance?
Bewegung, Ernährung & co. für mehr Power im Alltag

Modul 5

Bin das noch ich?
Körper und Gefühle im Wandel

Modul 6

Keine Kraft?
Finde deine Stärken

Was sonst noch wichtig ist...

Für Eltern:

- kostenfrei
- auch im ländlichen Raum
- in kleinen Gruppen
- mit digitaler Plattform

Digitale Zusatzmodule (4x im Jahr):

- Kommunikation in der Partnerschaft
- Wiedereinstieg ins Berufsleben
- Gestärkt für die Geburt
- Umgang mit Rollenveränderungen
- Erfolgreich Patchworken

Wie Sie unterstützen können:

- Räume stellen
- Eltern vermitteln
- Netzwerke anbieten

Aktuelle Kurse: www.mappy-moments.de

Gefördert vom:



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
Sachsen-Anhalt

Kontaktdaten:

Tel.: 0155 65585779
E-Mail: info@mappy-moments.de

Ein Angebot der
MAPP-Empowerment gGmbH

