

## Funktionierst du nur noch – oder ankerst du schon?



oder



### Vom Rettungsboot zum Leuchtturm

Ein stärkender Orientierungstag für Eltern & Großeltern

Konzept & Leitung: Bärbel Jung

**Blickwechsel:** „Siehst du ein verzweifelttes Kind, lächle die Mutter an.“ – Jesper Juul

Du kennst das als Mutter oder Vater: Die Beziehung zu deinem jugendlichen oder jungen erwachsenen Kind fühlt sich an wie ein Sturm ohne Ende – aufwühlend, lähmend, erschöpfend. Sie bestimmt deinen ganzen Tagesablauf, raubt dir die Kraft für den Alltag und lässt dich innerlich hilflos und orientierungslos zurück. Du funktionierst nur noch, weil du denkst, weitermachen zu müssen, obwohl du längst spürst, dass dieser Weg die Beziehung nicht wirklich verbessert. Du weißt nicht mehr, wo oben und unten ist.

Das kannst du ändern. Der Borderline Trialog Kassel e. V. lädt dich deshalb am Samstag, 27. Juni 2026, zu einem Orientierungstag ein. An diesem Tag machen wir einen Blickwechsel: Im Mittelpunkt steht nicht zuerst das Verhalten des Kindes – sondern die Stabilisierung und Orientierung der Eltern und Großeltern selbst. Denn: Nur wer innerlich und äußerlich wieder Halt findet, kann selbst Orientierung geben. Der Tag vermittelt erste stabilisierende Impulse:

- **Radikale Akzeptanz:** Aufhören zu kämpfen – ankommen, atmen, wieder handlungsfähig werden.
- **Dialektik:** Zwei Wahrheiten dürfen gleichzeitig gelten. Das entspannt und öffnet neue Wege.
- **Gewaltfreie Kommunikation:** So sprechen, dass Verbindung möglich bleibt – auch in schwierigen Momenten.
- **Haltung & Führung:** Klar, warm und verlässlich sein. Orientierung geben statt retten.

Der Tag liefert keine perfekten Lösungen und keine schlichten Erziehungstipps. Was du mitnehmen kannst, sind innere Klarheit, Verbindung und Sicherheit im Alltag:

- ✓ *Du erlebst, dass es vielen Eltern so geht wie dir*
- ✓ *einen geschützten, bewertungsfreien Raum*
- ✓ *fachlichen Input und erste Alltagsimpulse*
- ✓ *gleichwürdigen Austausch auf Augenhöhe*
- ✓ *Orientierung für den familiären Alltag*

## Organisatorisches

**Wann:** Samstag, 27. Juni 2026  
11:00 – 16:00 Uhr

**Wo:** Evangelische Familienbildungsstätte Kassel-Wehlheiden (Katharina-von-Bora-Haus)  
Hupfeldstraße 21, Raum 102  
34121 Kassel

**Kosten:** Die Teilnahme am Orientierungstag ist kostenfrei.  
Der Borderline Dialog Kassel e.V. freut sich über freiwillige Spenden.

**Teilnehmerzahl:** Die Plätze sind begrenzt.

**Anmeldeschluss:** Donnerstag, 25. Juni 2026

**Anmeldung:** Bitte sende deine Anmeldung per E-Mail an: [antje.martin@borderline-kassel.de](mailto:antje.martin@borderline-kassel.de)  
Damit wir den Tag gut auf die Gruppe abstimmen können, beantworte bitte mit deiner Anmeldung zusätzlich kurz folgende Fragen (gerne stichwortartig – alle Angaben bleiben vertraulich):

1. *In welcher Situation verlierst du im Alltag derzeit am schnellsten deinen inneren Kompass?*
2. *Wie alt ist dein Kind / sind deine Kinder aktuell?*
3. *Lebst du in einer Elterngemeinschaft oder begleitest du dein Kind alleinerziehend?*

### Zur Leiterin des Angebots:

**Bärbel Jung** begleitet seit über 20 Jahren Familien in herausfordernden Lebenssituationen in ihrer systemischen Praxis für Familien & Co.

#### Fachliche Grundlagen, ideelle Verortung und persönliche Erfahrungen

Ihre Arbeit ist geprägt durch die kontinuierliche Begleitung von Eltern und Angehörigen – unter anderem in der langjährigen Angehörigenpsychoedukation in Zusammenarbeit mit der DBT- Fachstation einer psychiatrischen Fachklinik. Die Erfahrungen vieler Eltern fließen dabei auch in ihre Veröffentlichungen und Kurse ein.

In ihrer Haltung orientiert sie sich an der Arbeit Jesper Juuls, der ihr persönlicher Lehrer war, sowie an den Grundgedanken der Gewaltfreien Kommunikation, in der sie als Trainerin tätig ist.

Neben ihrer fachlichen Erfahrung bringt sie auch die persönliche Perspektive eines komplexen Familienlebens mit: Sie ist Mutter von fünf Kindern, vierfache Großmutter und kennt die Herausforderungen von Verantwortung, Sorge, Trennung und Neubeginn auch aus eigener Erfahrung.

#### Monatliche Eltern-Lighthouse-Abende

Die Themen des Orientierungstages vertieft Bärbel Jung über ein Angebot ihrer Praxis auch jeden 1. Donnerstag im Monat von 17 – 20 Uhr als fortlaufende Eltern-Lighthouse-Abende. Diese Präsenzveranstaltungen bieten einen geschützten Raum für:

- Reflexion, Orientierung, persönliches Wachstum
- professionelle Begleitung
- alltagstaugliche Impulse
- Begegnungen in Gleichwürdigkeit