

Presseverteiler

Kontakt:

Louisa Rabeneick
Telefon: 05231 977-8485
Telefax: 05231 977-88205

l.rabeneick@detmold.de

Pressemitteilung Stadt Detmold Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

22. Oktober 2026

Resilienz 2.0: Das Anti-Stress-Update für Eltern

Kurs der Familienbildungsreihe startet im November.

Detmold. Der Familienalltag bringt jeden Tag Veränderung, Verantwortung und manchmal ganz schön viel Stress mit sich. Der Kurs „Resilienz 2.0“ setzt genau dort an: alltagsnah, verständlich und mit konkreten Werkzeugen, die Eltern direkt für sich und ihre Familie nutzen können. Der Kurs gehört zur Familienbildungsreihe „Entspannter durch den Familienalltag“ des Familien-Info-Treffs (F.I.T) der Stadt Detmold.

In fünf aufeinander abgestimmten Modulen behandelt der Kurs die Fragen, die Familien im Alltag wirklich beschäftigen.

Es geht um Resilienz und Selbstregulation: **Wie bleibe ich auch unter Stress handlungsfähig?**

Ein weiteres Thema ist Coparenting: **Wie können Eltern als Team besser zusammenarbeiten?**

Auch **die digitale Erziehungskompetenz** spielt eine Rolle, also die Frage, wie Eltern ihren Kindern in der digitalen Welt Orientierung geben. Darüber hinaus behandelt der Kurs, wann Eltern Hilfe brauchen und wo sie passende Unterstützung finden. Das letzte Modul widmet sich der **Zusammenarbeit zwischen Familie, Kita, Schule und Betreuung.**

1/2



Der Kurs verbindet Wissen, Selbstreflexion und praktische Übungen mit kleinen, realistischen Veränderungen für den Familienalltag. Gleichzeitig bietet er die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Termine und Anmeldung

Der Kurs findet im Nachbarschaftszentrum in der Siegfriedstraße 87 statt und bietet zwei Terminoptionen. Die erste Gruppe trifft sich mittwochs von 10 bis 12 Uhr am 4. November, 11. November, 18. November, 25. November und 2. Dezember. Die zweite Gruppe trifft sich dienstags von 16.30 bis 18.30 Uhr am 10. November, 17. November, 24. November, 1. Dezember und 8. Dezember.

Interessierte Eltern melden sich online unter drachenstark-coaching.de/familien-resilienz an. Fragen zur Familienbildungsreihe beantworten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des F.I.T unter 05231/977-107.

Bildunterzeile: „Entspannter durch den Familienalltag“ – die kleinen und großen Herausforderungen als Familie werden in der Bildungsreihe beleuchtet. Foto: Stadt Detmold

