

# Kontakt- und Beratungsstelle „TABU la rasa!“



<https://tabularasa.twsd-sa.de>

Auf unserer Homepage erhalten Sie ab jetzt Informationen zu unseren Angeboten (Ansprechpartner, Zeiten etc.). Diese Angebote sind in der Regel kostenfrei. Sollten dennoch einmal Gebühren erhoben werden, wird dies in den jeweiligen Angeboten vermerkt.

## Erstgespräche & Beratung

Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche und Eltern, die aufgrund seelischer Belastungssituationen Hilfe benötigen.

## Kindergruppe „Kieselsteine“

Auch Kinder sind Angehörige. Ein psychoedukatives Gruppenangebot für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil.

## Krabbelgruppe „KänguRuh-Treff“

Die Krabbelgruppe „KänguRuh-Treff“ bietet (werdenden) Eltern mit Kindern bis zum 1. Lebensjahr einen Raum zum Austausch über bindungsrelevante Themen und für den Aufbau von sozialen Kontakten an.

## Offenes kunsttherapeutisches Atelier für Kinder

Das kunsttherapeutische Gruppenangebot richtet sich an Kinder, die über kreatives Gestalten in Kontakt zu sich selbst und anderen kommen möchten und dadurch u.a. Entlastung vom Alltag erfahren können.

## Naturzeit-Achtsames Erleben in und mit der Natur

Die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur nutzen – Spazieren gehen - Achtsamkeitsübungen praktizieren für mehr Ausgeglichenheit und Stabilität im Alltag – Mit sich sein und mit anderen sein.

## Bewegung und Entspannung

Wohltuend in Bewegung kommen – mit Übungen aus dem Yoga und dem Qi Gong. Entspannung finden – zur Ruhe kommen – mit Body Scan, geführter Meditation oder Fantasiereise – in Abstimmung mit Ihren Bedürfnissen.

## Schwimmen

Wer sich bewegt, bleibt körperlich und geistig fit. In der Schwimmgruppe bekommen Sie die Möglichkeit, soziale Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen und Spaß zu haben.

## Familienprechstunde in der Psychiatrie des Institutsambulanz:

Beratungs- und Unterstützungsangebote für Eltern und Betroffene zur Information und Aufklärung für psychisch kranke Eltern und ihre Angehörigen zum Umgang mit ihren Kindern.

## Psychoedukatives Gruppenangebot in der Psychiatrie des UKH:

Gesprächsrunde über die Herausforderungen des Elternseins mit einer psychischen Erkrankung

## Kunsttherapie -Gruppenangebot für psychisch belastete Eltern

Das kunsttherapeutische Gruppenangebot richtet sich an Eltern, die über kreatives Gestalten in Kontakt zu sich selbst und anderen kommen möchten und dadurch u.a. Entlastung vom Alltag erfahren können.

## Elternwerkstatt

In der offenen Elterngruppe werden thematisch Situationen von Eltern und ihren Kindern bearbeitet, um die individuellen Bedürfnisse in Familien zu verdeutlichen und positive Veränderungen im Familienalltag bewirken zu können.

## Mütter- und Frauenfrühstück

Wir bieten Müttern und Frauen die Gelegenheit, ein gemütliches Frühstück in Ruhe zu genießen, andere Mütter und Frauen kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

## „Laufen(d)/ Walken(d) gegen Depression“

Sie wollen Ihrem trüben Gedanken davon laufen? Unsere kleine Laufgruppe findet sich zusammen, um gemeinsam aktiv zu sein - ohne Leistungsanspruch!

twsd Trägerwerk  
Soziale Dienste  
Sachsen-Anhalt



## TABU la rasa!

Kontakt- und Beratungsstelle für Familien

*Wir können jederzeit etwas Neues lernen, vorausgesetzt, wir glauben, dass wir es können.*

Virginia Satir

Die Kontakt- und Beratungsstelle „TABU la rasa!“ versteht sich als ein niedrigschwelliges Hilfsangebot für Familien, Kinder und Jugendliche, die aufgrund von seelischen Belastungen kurzfristig Unterstützung benötigen.

## KONTAKT:

Für Erstgespräche und Beratungen wenden Sie sich bitte an:

**Jeannette Abel**

0174 32 53 592

[jeannette.abel@twsd.de](mailto:jeannette.abel@twsd.de)

twsd! Trägerwerk  
Soziale Dienste  
Sachsen

hallesaale\*  
HÄNDELSTADT