

MAPPy Moments – für starke Kids und entspannte Eltern

Träger

MAPP-Empowerment gGmbH

Zielgruppen

- Werdende Eltern
- Junge Familien
- Alleinerziehende

Ziele

- Stärkung der mentalen Gesundheit von Eltern bei gleichzeitigem Gegenwirken psychischer Erkrankungen
- Seelisches Wohlbefinden von Eltern als Schlüssel für eine gesunde emotionale und soziale Entwicklung ihrer Kinder herausarbeiten
- Junge Familien in ihrer psychischen Stabilität unterstützen und ihnen Werkzeuge an die Hand geben, um mentale Gesundheit und Resilienz zu entwickeln

Vorhaben

- Thema „Mentale Gesundheit und Resilienz“ in seiner Bedeutung der heutigen Gesellschaft in den Fokus rücken
- Psychische Gesundheit, die durch Stress und/oder soziale Isolation beeinträchtigt wird, stärken
- Umsetzung von Präsenz- und Onlinemodulen, die an Bedarfen der Zielgruppe ausgerichtet sind und Themenschwerpunkte wie Einführung in die mentale Gesundheit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge, Selfempowerment, Herausforderungen im Alltag meistern, Gesunde Lebensgewohnheiten, normale körperliche und emotionale Veränderungen thematisieren
- Nachhaltige Implementierung von Austauschgruppen

