

Chaos, Kids und Kaffee: Wie Eltern den Familienalltagswahnsinn überstehen

Stressprävention für Familien

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!

Wieso Familien besonders häufig unter Stress leiden und was sie aktiv für mehr Ruhe tun können.

Als wäre das Stresslevel durch die alltäglichen Anforderungen nicht schon hoch genug, kommen immer wieder unvorhersehbare Stressfaktoren bei Familien mit Kindern hinzu – das Kind ist krank, das Auto geht kaputt, die Kita kündigt Notbetreuung an. So kommt es, dass das hohe Stresslevel in vielen Familien häufig gar nicht mehr abnimmt. Wenn Selbstfürsorge und Freizeit anfangen wie Fremdwörter zu klingen, ist es an der Zeit, etwas zu ändern. In dieser Elternthemenveranstaltung wird es darum gehen, den Familienstress mit Kindern zu reduzieren und dadurch wieder mehr Lebensqualität zurückzugewinnen.

Wann? 09.12.2024

Um? 18:30 Uhr

Wo? Online

Referentin: Carola Schmidt-Schröder

Anmeldung vor Ort (Anmeldeliste), im Familienzentrum unter 02922-1254 oder

familienzentrum-nord-2@kita-werl.de

