

Herzliche Einladung THEMENABEND

„Gelassen im Hamsterrad: Pragmatische Familienorganisation als Teamwork“

Oder wie lässt sich unser Familienalltag energiesparend organisieren?

Familien mit kleinen Kindern haben in der Regel kein Problem mit Langeweile. Die Summe der Aufgaben in einer anspruchsvollen Lebensphase und der Wunsch, alle Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen, lässt uns schnell an Grenzen stoßen. Wir fühlen uns phasenweise gestresst und fragen uns, wann und wie wir alles schaffen sollen: Gute Eltern sein, die Existenz sichern und im Beruf vorankommen, die Partnerschaft pflegen, uns selbst gut versorgen (Sport, Hobbies, Freundschaften, Angehörige) ... und das alles, obwohl der Tag nur 24 Stunden hat.

Bevor wir verzweifeln, lohnt es sich frühzeitig und regelmäßig zu prüfen:

Was hilft im Alltag Energie zu sparen?

Wie organisieren wir uns, wer übernimmt welche Rollen, wie stimmen sich beide Eltern gut ab?

Ziele des (interaktiven) Vortrags:

- ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Familienalltag (auch) kräftezehrend ist, und dass medial transportierte Bilder von perfekten, glücklichen Familien oft stark verzerrt und unrealistisch sind,
- Verständnis für die Auswirkungen von (chronischem) Stress auf Gesundheit, Partnerschaft und Kinder (wie verhalten wir uns, wenn wir gestresst sind?),
- Ideen vermitteln zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf im Elternteam, Werkzeuge vorstellen für eine energiesparende, pragmatische Organisation des Familienalltags,
- zum Austausch mit Partner*in, Angehörigen und Freund*innen anregen,
- Hinweise geben auf weitere Hilfen (Familienberatung, Eltern-Kind-Kuren u.a.)

Veranstaltungsort: Evangelisches Gemeindehaus Seelscheid
Pfarrer-Julius-Smend-Platz 3
53819 Neunkirchen-Seelscheid

Termin: **16.03.2026 um 19:30 - 21:45 Uhr**

Referentin: Dipl.-Psych. Charlotte Luzar

Anmeldung: Evangelisches Familienzentrum Seelscheid
Gemeindebüro 02247-69399

Oder direkt per Mail: seelscheid@ekir.de