

HERZLICH WILLKOMMEN

NETZWERKFORUM ZUM THEMA:

„ERSCHÖPFT FAMILIEN“

26.06.23

Netzwerk Familienbildung

URSACHEN

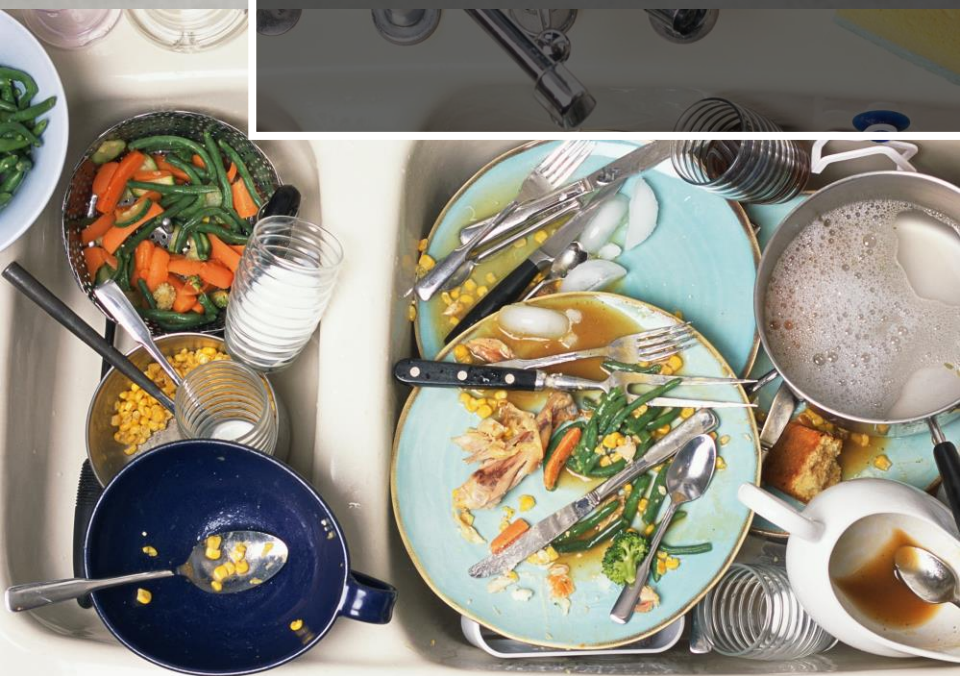
- Verantwortung
- Fremdbestimmung
- Unrealistische Erwartungen
- Kleinere Familien, multilokale Familien
- Mehr Entscheidungsmöglichkeiten
- Vereinbarkeit Beruf/ Familie
- Armut
- Mental Load
- ...



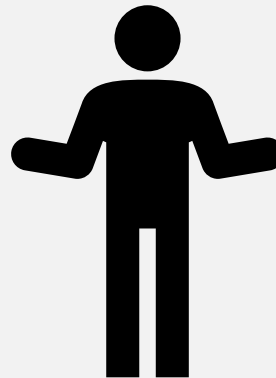
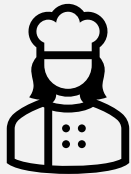
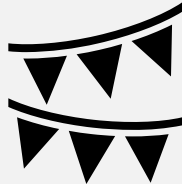
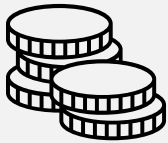
WUNSCHVORSTELLUNG



DAS TÄGLICHE CHAOS



ANFORDERUNGEN AN ELTERN



FOLGEN

- Schuldgefühle
- Schlaflosigkeit
- Sorgen, Ängste
- Aggressionen
- Überforderung bis hin zum Burnout
- Konflikte auf Paarebene
- Depressionen
- ...



AUSTAUSCH IN KLEINGRUPPEN

1. Durchgang (bis ca. 15:15)

- Was sind unsere Erfahrungen/Begegnungen mit erschöpften Familien in der Arbeit?
- Was sind die Probleme der Familien?
- Wo liegen unsere Schwierigkeiten?

PAUSE (15 Min)

2. Durchgang (15:35 bis 16:05 Uhr)

- Welche Unterstützungsmöglichkeiten kennen wir?
- Was sind konkrete Tipps für Eltern?
- Welche Angebote könnten noch entlasten/helfen/fehlen?



LÖSUNGSANSÄTZE

- Pausen richtig nutzen
- Eigenen Grundbedürfnisse im Blick behalten
- Besseren Umgang mit Stress und Erwartungen
- Prioritäten setzen, Not-To-Do-Liste
- Wochenpläne!

LÖSUNGSANSÄTZE

Um ein Kind zu aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf.

Afrikanisches Sprichwort

- Unterstützungsnetzwerk schaffen:
 - Eltern dabei unterstützen untereinander zu netzwerken (Whatsapp-Gruppen, auf Elterntreffs hinweisen)
 - Eltern helfen zu überlegen, wer in Frage kommt

UNTERSTÜTZUNGSNETZWERK



LOKALE
ANGEBOTE



HOTLINES / ONLINEHILFE



DANKE FÜR IHRE
TEILNAHME!