



„Stress lass nach“ Pädagogischer Themenabend

Der Alltag mit Kindern führt viele Eltern an den Rand ihrer Belastbarkeit: Kinder zur Kita bringen, zur Arbeit hetzen, Haushaltspflichten – alles Stressoren!

Wir erleben Stress, wenn die wahrgenommene Anforderung oder Bedrohung unsere Fähigkeit zur Bewältigung übersteigt.

Stress an sich ist nicht schädlich. Unser Körper ist auf ein Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung angelegt. Aber: Dauerbelastung überfordert den Körper und führt langfristig zu Störungen und kann krank machen.

Was können wir tun?

Wir möchten Sie dazu einladen, über Stress und Stressiges – auch im Familienleben – ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und neue Herangehensweisen kennenzulernen.

Es werden unterschiedliche Methoden zur Entspannung und zum Stressabbau vorgestellt.

Für wen? Alle Interessierten

Wann?: Dienstag, 14.09.21, 19.30-21.00 Uhr

Wo?: Familienzentrum Ende Nord
Sperlingsweg 9
58313 Herdecke

Referentin: Dipl. Psych. Andrea Mertens, Leiterin der
Erziehungs- und Familienberatungsstelle des GVS
Herdecke