



Verein für Familienbegleitung

- * Unabhängig * Interkulturell * Überregional *
- * Generationenübergreifend * Gemeinnützig *
- * Familie als Gesamtheit aller Menschen *

ZVR-Zahl: 246934539 - Sitz: 2500 Baden

Fördergeber:

 Bundeskanzleramt

Projektbericht zum Tagesseminar:

Stress lass nach! Burnout-Vorbeugung für Eltern

In der Familie und im Beruf kann Freude und Erfüllung erlebt werden, aber diese Lebensbereiche sind auch Orte der Belastung, Anstrengung und Auseinandersetzung mit Konflikten. Kommt es zu einem Burn-out, sind beide Bereiche massiv davon betroffen, sinnvolle Vorbeugemaßnahmen daher wichtig und wesentlich.

- Kraft tanken in der Familie statt Überforderung
- Freude an der Entwicklung der Kinder und Enkelkinder statt Angst um ihre Zukunft
- Genießen können statt Konsumzwang
- Begeisterung, Energie und Kreativität statt Arbeitsfrust
- Erfüllung statt Selbstverwirklichung um jeden Preis
- Perspektivenwechsel statt Starren auf Unveränderbares
- Mut, neue Dinge zu beginnen, statt Kraft für alte Kränkungen und Lebensmuster zu verschwenden

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, den Mehrwert in unserem Leben zu entdecken und überlegen: Wofür lohnt sich Veränderung? Wofür lohnt sich Engagement? Wofür lohnt es sich zu kämpfen und Lebenskrisen zu überwinden?

Eingeladen sind:

Eltern, Stief- und Großeltern von Kindern im Alter von 0 – 16 Jahren.



Referentin:

Dr.ⁱⁿ Gerlinde Grübl-Schöbwender

Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin,
Sozial- u. Heilpädagogin, Lebens- u. Sozialberaterin
(psychologische Beratung), Dipl. Erwachsenenbildnerin
(www.lebensbegleitung.at)

Samstag, 6. Mai 2023

von 9 bis 15 Uhr (inkl. Mittagspause)

Teilnahmebeitrag:

34 Euro

26 Euro für Mitglieder des Vereins für Familienbegleitung

Anmeldung: office@familienbegleitung.at oder

Tel. +43 681 843 423 40

(Begrenzte Teilnehmer/innenanzahl: 18)

Veranstaltungsort: Seminartreff, Burkhardgasse 11-13, 2700 Wiener Neustadt

Bericht:

Am Thema sehr interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer besuchten diese Vereinsveranstaltung. Theoretische Inputs, Diskussionen, Beiträge und Vorschläge von anwesenden Personen prägten das Seminar.

Auszug aus den Rückmeldebögen:

Das hat mir sehr gut gefallen:

- angenehme Runde
- neue Menschen u. Sichtweisen
- neuer Blick auf das Leben
- Spaß
- Entspannung
- Austausch
- Infos
- Gestaltung der Kreismitte – Karten 😊
- Der Raum für persönliche Anliegen im Rahmen des Seminars wurde geschaffen.

Das hat mir gut gefallen:

- Kurzweilig
- Dass man auch mitarbeiten durfte/Gruppenarbeit
- Zuhören – mitarbeiten (Abwechslung)
- Wie das Seminar aufgebaut war.

Das hat mir nicht gefallen, ist noch verbesserungswürdig:

- Kein Beitrag


Was ich noch persönlich sagen wollte:

- Danke
- Tolles Seminar
- Immer wieder gern
- Danke
- War sehr informativ und eine nette Auszeit.
- Danke!

Der Reinerlös der Veranstaltung kommt weiteren Vereinsprojekten wie zum Beispiel der Hilfe für Familien mit Unterstützungsbedarf oder für Menschen in besonders schwierigen Lebenslagen sowie der Organisation von kostengünstigen Bildungsveranstaltungen unter dem Schlagwort „Bildung für alle“ zugute.

Burnout-Syndrom (engl. (to) burn mit „ausbrennen“)

Ausbrennen kann nur, wer brennt bzw. gebrannt hat!



Mag. Gerlinde Gröbl-Schödlwender, www.lebensbegleiter.at

Bewältigungsstrategien (Copingstrategien)

- Als Angenehm mit zu reflektieren
- AUSSEIT LEHREN
- FREUNDLICH ANRUFEN
- KINDERN SPRECHEN
- NATUR
- BETEN
- WEINEN (ENTLASTET)
- UMARMEN KUSCHELN (m. HAHN/KINDERN)
- FORSCHUNG MIT NEU GEFESTIGT
- PROSPEKTIVEN WECHSEL
- PLAUSIBLE NUTZSCHENKUNG
- TIERARBEIT HILFE SUCHEN
- AHHA STATT OSE DENKEN
- MIT NEUEM PARTNER GEDEN
- SPAZIERGANG (WANDERN)
- WISSEN
- DEN RAUM WECHSELN (WECHSELN)
- DEN RAUM WECHSELN (WECHSELN)

- FREUNDLICH ANRUFEN
- WALKING GEHEN
- Sport
- Meine Mama einmitleid besuchen
- Essen
- Mit geliebten darüber Sprechen
- Meine Kinder umarmen und kuscheln
- PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

