

**Einladung zum Elternabend mit dem Thema  
„Selbstfürsorge stärken“  
am Donnerstag, 18.08.2022  
von 19:00 – 20:30 Uhr  
in der  
Familien- und Erziehungsberatungsstelle Rheinbach**

Selbstfürsorge für Eltern? Dazu habe ich doch keine Zeit, sagen Sie vielleicht. Als Eltern in der aktuellen Situation den Alltag zu bewältigen, ist schon Herausforderung genug. Und was noch weiter auf uns zukommt, ist nicht absehbar. Doch ist es das jemals?

Es kommt immer wieder vor, dass Eltern vor der Aufgabe stehen, mit ihren Kindern durch Krisen zu gehen. Dabei auch die Selbstfürsorge im Blick zu behalten, ist eine gute Möglichkeit, die Anforderungen des Familienalltags langfristig zu bewältigen. Denn mit ein paar kleinen Übungen können Sie sich selbst gut Halt geben und auch für Ihre Kinder so da sein, wie Sie das gerne wollen. Das gilt in guten Zeiten und in schlechten noch viel mehr!



Die aktive Selbstfürsorge braucht bei vielen Menschen Übung. Damit wollen wir an diesem Abend beginnen und so einen Pfad ermöglichen, den Sie nicht alleine beschreiten müssen. Der Abend bietet Ihnen den Austausch mit anderen Eltern und konkrete Übungen, die Sie mit in Ihren Alltag nehmen können.

Der Abend wird moderiert von Kristin Tschersich, Diplom Psychologin von der Psychologischen Beratungsstelle Rheinbach.

Um Anmeldung per Mail an [fb.rheinbach@rhein-sieg-kreis.de](mailto:fb.rheinbach@rhein-sieg-kreis.de) oder unter 02226 – 92 78 56 60 wird gebeten.

Kommen Sie gerne vorbei, wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

Herzliche Grüße,

T. Haselbusch

Leiter der Psychologische Beratungsstelle Rheinbach