

Pressemitteilung Nr. 14

15.01.2025

Ab sofort zum Workshop anmelden: Stressmanagement für Alleinerziehende

Der Landesverband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) bietet in Zusammenarbeit mit der Kreisstadt Neunkirchen und dem Familien- und Nachbarschaftszentrum (FNZ) einen zweiteiligen Workshop zum Thema Stressmanagement für Alleinerziehende an. Der Workshop findet statt am Samstag, 8. Februar, und am Samstag, 22. Februar, jeweils von 10 bis 14 Uhr, im FNZ, Vogelstraße 2. In dieser Zeit ist für Kinderbetreuung durch den VAMV gesorgt. Das Angebot ist kostenfrei. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich unter Tel. (06821) 202-615 oder per E-Mail: annette.pirrong@neunkirchen.de.

Alleinerziehende Eltern sind im Alltag vielen Stressoren ausgesetzt, die in Summe belastend und sogar schädigend für das psychophysische Gleichgewicht sein können. Ziel des Workshops ist es, Alleinerziehende zu stärken und ihnen einfache Mittel aus den fundierten Methoden der Verhaltenstherapie an die Hand zu geben, mit denen Stress gesund bewältigt werden kann. Insbesondere für die Eltern-Kind-Beziehung und die Mutter-Vater-Beziehung ist es wichtig, dass alleinerziehende Elternteile den Alltag möglichst gelassen meistern können, um ihren Kindern die Sicherheit, Geborgenheit und Liebe bieten zu können, die für eine gesunde Entwicklung zentral sind.

Kontakt:

Kreisstadt Neunkirchen
Stabsstelle Presse
Oberer Markt 16, 66538 Neunkirchen

Tel.: (06821) 202-129 / -113
E-Mail: presse@neunkirchen.de
Internet: www.neunkirchen.de