



## Virtueller Impulsvortrag der Lebensberatung Cochem

### Thema: „Ängste und Sorgen von Kindern - wie Familien im Gespräch bleiben können“

Immer wieder konfrontiert uns das Leben mit Ängsten und Sorgen.

Grundsätzlich sind sowohl Kinder als auch Erwachsene regelmäßig dazu herausgefordert, sorgenvolle und beängstigende Zustände zu durchleben, einen möglichst angemessenen Umgang damit zu finden und bestenfalls daran zu wachsen.

Durch die Pandemie sind viele Familien derzeit zusätzlichen Schwierigkeiten ausgesetzt. Dies führt unweigerlich zu neuen Ängsten und Sorgen - auch bei Kindern:

Die Herausforderungen des Homeschoolings; der fehlende Austausch und die fehlende Nähe zu Freunden oder anderen, wichtigen Personen; die (manchmal heimliche) Befürchtung, Oma oder Opa könnten sich anstecken, schlimmstenfalls sterben – dies sind nur einige Szenarien, die Kinder nachhaltig beschäftigen können.

Darüber hinaus sind Kinder indirekt auch den Belastungen ihrer Eltern ausgesetzt. Gestresste Mütter und Väter, die durch die Gleichzeitigkeit von Home-Office und Kinderbetreuung an eigene Grenzen stoßen, existenzielle Sorgen, die nachhaltige Auswirkungen auf die gesamte Familie haben - all das findet sich in der Lebens- und Erfahrungswelt unserer Kinder wieder.

Wie können Eltern ihren Kindern da hilfreich sein? Wie können sie ihre Kinder bei der Bewältigung von Ängsten und Sorgen unterstützen? Inwiefern können Eltern die Auswirkungen ihres eigenen Stresses thematisieren oder - je nach Alter der Kinder - eigene Sorgen verbalisieren, ohne die Kinder damit zu belasten? Wie ist es möglich, als Familie im Gespräch zu bleiben und einen hilfreichen und heilsamen Umgang mit gegenwärtiger Angst und Sorge zu pflegen?

Mit diesen und ähnlichen Fragen können Eltern sich am **Donnerstag, den 25.03.2021 um 19:30 Uhr** in einem Impuls-Vortrag mit anschließendem Austausch innerhalb im Rahmen eines Zoom-Meetings auseinandersetzen.

Referentin:

Inga Schwab, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin/Familientherapeutin  
Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung Cochem

Anmelden können Sie sich telefonisch oder per Mail bei der Lebensberatung Cochem per Mail an: [sekretariat.lb.cochem@bistum-trier.de](mailto:sekretariat.lb.cochem@bistum-trier.de). Anmeldeschluss ist Mittwoch, 24.03.21 um 12 Uhr. Der Vortrag ist für Sie kostenfrei. Voraussetzung für eine Teilnahme ist Ihre Anmeldung, ein Medium mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.

Sollten Sie dazu noch Fragen haben, rufen Sie uns bitte an Tel.: 02671-7735.

Weitere Informationen über die Beratungsstelle und unsere Angebote finden Sie auch auf [www.cochem.lebensberatung.info](http://www.cochem.lebensberatung.info).