

Familien- post

Familie leben - Zeit haben

Bleibt Ihnen am Ende des Tages noch etwas Zeit für sich? Wenn ja, können Sie sich glücklich schätzen. Bei den meisten ist der Tag randvoll gefüllt mit unzähligen Aufgaben, Terminen und Verpflichtungen.

„Nach meiner Arbeit beanspruchen mich meine Kinder zu 100 Prozent“, klagt eine in Teilzeit berufstätige Mutter. Oder es kommt die Aussage: „Ich bin mit meinen Kindern oft bis spät alleine, weil mein Mann viel arbeitet und ich für die Erziehung und den Haushalt zuständig bin.“

Das klingt nach Mühe, Überforderung, zu viel der Verantwortung und ausgebrannt sein, auf Dauer sind das keine gesundheitsfördernden Faktoren für die Erwachsenen in der Familie. Im Trubel des Familienlebens ist es nicht ungewöhnlich, wenn wir ver-

gessen, auf uns selbst zu schauen. Die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund zu drängen, ist oft nicht eine bewusste Entscheidung, sondern vielmehr ein schleichender Prozess und darum umso hartnäckiger wieder zu verändern nach jahrelanger Gewohnheit.

Dennoch lohnt es sich, dagegen etwas zu tun. Es ist in unserer aller Verantwortung, gut auf uns selbst zu schauen: Wer zu lange mehr gibt, als zur Verfügung steht, wird eines Tages mit leerem Tank stehen bleiben. Gerade im Familienleben gilt es, viele Jahre unterstützend für andere da zu sein. Das ist eine lange Strecke, die ausgezehrt nicht zu bewältigen ist. Immer wieder Pausen einlegen, sich Zeit für sich selbst nehmen, eigene Beziehungen und Freundschaften außerhalb der Familie pflegen, das sind



Tankstellen, an denen immer wieder Energie und Kraft nachgefüllt werden können.

Wenn ein Familienmitglied überlastet ist und auch darunter leidet, hat das einen Einfluss auf die gesamte Familie. Alle leiden mit.

Kinder brauchen Eltern, die auch für sich selbst sorgen, sich ihre Zeit und Energie einteilen und Prioritäten setzen, auch was die eigenen Bedürfnisse betrifft.

Familie leben – Zeit haben

Hilfreiche Tipps für einen entspannten Familienalltag

- Erkennen, was mir wirklich wichtig ist
- Lebensbalance finden und erhalten
- Den Tag gut organisieren
- Auf die eigenen Bedürfnisse achten
- Grenzen wahrnehmen - Nein sagen lernen
- Sich freuen und lachen

BILDUNGSAUSSCHUSS SEXTEN

Familie leben - Zeit haben
als online Veranstaltung

mit **Susanne Steidl**, Kommunikationstrainerin
am **Mo 16.11.20, 19.30 Uhr**

Anmeldung: BIWEP, 0474 530093, info@biwep.it