

# *Bin da!* **Café Plus** – Info-Reihe für Familien

Kurze Nacht? Windeln voll? Zahn schon durch?

...und es geht immer weiter...

## „Mein Akku ist leer – wo finde ich ein Schnellladegerät?“

[Ein Vortrag zum Thema Stressbewältigung für junge Eltern](#)

Referentin: Barbara Mensching, Syst. Therapeutin

In einer kurzen Vorstellung von Grundlagen zum Thema Resilienz wird es darum gehen, junge Familien darin zu stärken Bedingungen, die als stressig erlebt werden, zu verändern - sofern diese veränderbar sind - oder mit unabänderlichen Bedingungen gesund umzugehen.

Es wird die Möglichkeit zum persönlichen Austausch geben, um neue Ideen und Perspektiven für die individuelle Situation entwickeln zu können.

**Montag, den 04. Oktober 2021**

**10.00 – ca. 11.30 Uhr**

**Wennigsen, Meriba – Klosteramthof 3**

**Um eine Anmeldung wird gebeten:**

Melanie Günter – [meriba.wennigsen@evlka.de](mailto:meriba.wennigsen@evlka.de) oder

Nicole Scheumann – [nicole.scheumann@evlka.de](mailto:nicole.scheumann@evlka.de) – 0160-2482968