

# Mama, Papa, macht mal Pause!

## Selbstfürsorge für Eltern

[#Angebote für Mütter](#) [#Angebote für Väter](#) [#Eltern](#) [#Elternberatung](#)  
[#Elterninformation](#) [#Elternkompetenz](#) [#Entlastung](#) [#KindVAMV](#) [#Prävention](#)  
[#Selbstfürsorge](#)



Viele Studien zeigen: Je länger wir damit warten, bis wir uns eine Pause „gönnen“, desto weniger erholsam fällt sie am Ende aus. Um Kinder auch in schwierigen Situationen begleiten zu können und gelassen zu bleiben, ist es wichtig, dass wir in unserer Kraft bleiben. Dieses Seminar möchte Impulse geben, auch in turbulenten Zeiten zur Ruhe zu kommen und effektive Auszeiten zu schaffen.

Angebotsformat	Gruppensetting
Durchführungsort	Gruppenangebot, Offener Treff
Stadtbezirk	SB 6
Stadtteile	Unterrath
Zielgruppe	Eltern
Teilnehmerzahl	max. 15

Geplante Laufzeit	Unbefristet
Evaluation des Angebots	Nein
Trägerkategorie	Sonstige
Träger	KIND VAMV Düsseldorf Kalkumer Str. 85 40468 Düsseldorf
Ansprechpartner*in	Lisa Graf (Sozialarbeiterin) graf@kind-vamv-duesseldorf.de 0211-418 444 13