

Familien-Burnout entgegenwirken

Bildungsreihe „Wertvolle Kinder“ präsentiert am 21. Juni hilfreiche Strategien

Warum funktioniert ohne mich hier nichts? Wie kann ich wieder Kraft tanken? Diese Fragen stellen sich fast alle Mütter und Väter im Laufe ihrer Familienzeit – gerade dann, wenn die Kinder noch klein sind.

Der Psychiater und Familientherapeut Hans Hartmann zeigt in der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs Wege aus der Erschöpfung und für mehr Widerstandskraft auf. Der Leiter einer Mutter-Kind-Klinik erklärt, wie Beziehungsmuster verändert werden können, ohne dass die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben.



Fotos: iStock - skodomeil

Wege aus der Erschöpfung werden am kommenden Mittwoch, 21. Juni um 20 Uhr im ORF-Landesstudio vermittelt.

Aus dem Hamsterrad

Denn wenn die Eltern im Hamsterrad von Ansprüchen und Bedürfnissen ständig unter Strom stehen, kommen auch die Kleinen nicht zur Ruhe. „Bedrückt, ratlos, zerstritten,

isoliert – so sieht eine Familie aus, die vom Burnout betroffen ist“, sagt der Neurologe und Familientherapeut. Denn jede Burnout-Symptomatik geht mit depressiver Erschöpfung einher. Kommunikation redu-

ziert sich oft auf Schweigen oder Brüllen und die Kraft für gemeinsame Aktivitäten fehlt. Wie Familien den Sprung aus dem Hamsterrad schaffen und der totalen Erschöpfung vorbeugen können, dafür liefert der Experte hilfreiche Antworten.

Anmeldung erforderlich

Hans Hartmann schließt mit seinem Vortrag am 21. Juni im ORF Landesstudio die Runde der Bildungsreihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs ab. Für den kostenlosen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich: a.pfanner@voki.at, T 05574 4992- 5563. Alle Vorträge können in der Mediathek des Kinderdorfs nachgehört werden. (red)

FORD KUGA LAGERAKTION



**JETZT BIS ZU € 5.000,-
LAGERBONUS SICHERN!**



Ford Kuga: Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,4 – 7,0 l/100 km | CO₂-Emission kombiniert 123 – 170 g/km

Ford Kuga PHEV: Kraftstoffverbrauch gewichtet kombiniert 1,0 l/100 km | CO₂-Emission gewichtet kombiniert 22 – 24 g/km | Stromverbrauch: 14,6 – 15,9 kWh/100 km | Elektrische Reichweite: 64 – 67 km* (Prüfverfahren: WLTP)

Auto Gerster

Dornbirn ☎ 05572 3751

🌐 www.autogerster.at

Auto Gerster

Koblach ☎ 05523 62806

🌐 www.autogerster.at

Auto Metzler

Bezau ☎ 05514 2151

🌐 www.auto-metzler.at

Autohaus Wehinger

Bregenz ☎ 05574 44450

🌐 www.ford-wehinger-bregenz.at

Symbolfoto | * Bei voller Aufladung. Gemäß Worldwide Harmonised Light Vehicles Test Procedure (WLTP). Es können bis zu 57 – 65 km Reichweite (beabsichtigter Zielwert nach WLTP) bei voll aufgeladener Batterie erreicht werden – je nach vorhandener Serien- und Batterie-Konfiguration. Die tatsächliche Reichweite kann aufgrund unterschiedlicher Faktoren (z.B. Wetterbedingungen, Fahrverhalten, Streckenprofil, Fahrzeugzustand, Alter und Zustand der Lithium-Ionen-Batterie) variieren.!) Unverbindlich empfohlener, nicht kartellierter Lagerbonus von bis zu € 5.000,- (brutto) inkl. NoVA und Ust. Beinhaltet für ausgewählte Kuga Lagerfahrzeuge bei Zulassung bis 30.06.2023: € 1.550,- (brutto) Importeursbeteiligung, € 1.550,- (brutto) Händlerbeteiligung, € 1.350,- (brutto) Ford Credit Bonus, sowie € 550,- (brutto) Versicherungsbonus kalkuliert am Beispiel Kuga ST-Line X 2,0l Diesel Automatik 120 PS. Freibleibendes unverbindliches Angebot, Aktion gültig bis 30.06.2023 (Kaufvertrags- und Zulassungsdatum). Gültig solange der Vorrat reicht. Vorbehaltlich Änderungen, Irrtümer und Druckfehler.