



## „Verantwortung und Fürsorge füreinander übernehmen – Eltern versorgen und Enkel hüten: Wo bleibe ich?“

Samstag, 6. Mai 2023 von 9 bis 17 Uhr  
Tagungshaus Stephansstift, Hannover



## Ein Balanceakt zwischen Glück und totaler Überforderung.

Wen erfüllt es nicht mit Glück, den alten Eltern zu helfen, die Enkel:innen zu hüten, den eigenen Kindern zur Seite zu stehen und sich engagiert im Job zu verwirklichen?

Die Bewältigung dieser Aufgaben aber mündet nicht selten in Überforderung und es fehlt die Unterstützung sozialer Gemeinschaft. Einzelne versuchen dies jedoch bis zur Selbstaufgabe zu kompensieren, weil es nicht so leicht ist, gute Strategien der Selbstfürsorge und ggf. auch der Abgrenzung zu finden und zu verfolgen.

Die Generation, die sich aktuell besonders „kümmert“, ist die Kriegs-enkel-Generation: Aufgewachsen mit (kriegs-)traumatisierten Eltern, haben sie gespürt, dass die Eltern emotional besetzt waren. Das Helfen war für sie eine zentrale Strategie, als Kinder in diesen Familien überhaupt vorzukommen. In dieser Zeit sind Leitsätze entstanden, wie *Nimm dich nicht so wichtig!*, die bis heute wirksam sind.

Wir werden im Seminar diese früh angelegten Bewältigungsstrategien hinterfragen und Leitsätze entwickeln, um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse ohne Schuldgefühle mehr und mehr in den Blick zu nehmen.

Des Weiteren versuchen wir, Strategien für die Sorge-Arbeit zu entwickeln, die auf Selbstfürsorge basieren und so eine gesunde Balance zwischen Glücksgefühlen und Verausgabung entstehen kann.

## Organisation

**Ort:** Zentrum für Erwachsenenbildung  
Stephansstift, Kirchröder Str. 44, 30625 Hannover

### Anmeldung:

Online oder per E-Mail  
oder telefonisch: 0511 / 1241 663  
Teilnahmebeitrag: 39 €  
Anmeldeschluss: 20. März 2023

### Zielgruppe:

Besuchsdienstmitarbeitende und alle Interessierten.

### Leitung:

**Helene Eißen-Daub**, Pastorin  
Arbeitsfeld Besuchsdienst im Haus kirchlicher  
Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

**Anette Wichmann**, Pädagogische Mitarbeiterin  
der Evangelischen Erwachsenenbildung  
Niedersachsen Mitte, Geschäftsstelle Hannover

### Referentin:

Ingrid Meyer-Legrand, Coaching, Supervision,  
Therapie

Die Anmeldung ist gültig, wenn Sie eine  
Bestätigung erhalten.

### Teilnahmebedingungen:

Mit der Anmeldung zu unseren Veranstaltungen  
akzeptieren Sie unsere Teilnahmebedingungen  
(AGB), die Sie auf unserer Website finden.