

## Wie erreichen Sie uns?

### **Stellwerk e.V.**

Fallerslebener Straße 11  
38518 Gifhorn  
05371 / 14333  
elternzeit@stellwerk-ev.de

**Karin Schroeder** (Dipl.-Sozialarb./ Sozialpäd., FH)

**Steffen Schult** (Dipl.-Sozialarb./ Sozialpäd., FH)

**Christina Knabe** (Dipl.-Sozialarb./ Sozialpäd., FH)

**Pamela Hartlepp** (Dipl.-Sozialarb./ Sozialpäd., FH)

Es gilt die gesetzliche Schweigepflicht  
gegenüber allen anderen Personen und  
Institutionen.



# .ElternZeit

Ein Angebot für emotional belastete Eltern

# .ElternZeit

Ein Angebot für emotional belastete Eltern

Mutter oder Vater zu sein gehört für viele Menschen zu den schönsten Dingen der Welt.

Mutter oder Vater zu sein gehört aber auch zu den schwierigsten Dingen der Welt. Da gibt es Phasen mit stetigem Schlafentzug, dem Gefühl permanenter Überforderung, Zukunftsängsten und manchmal auch nagenden Selbstzweifeln. Schnell kann in besonders belasteten Situationen die eigene Gesundheit aus dem Blick geraten - dann wird es Zeit für eine „ElternZeit“, denn die eigene Stabilität ist eine wichtige Voraussetzung für eine gelingende Elternschaft.

Unser Angebot richtet sich an Eltern in emotional belasteten Lebenssituationen und möchte sie dabei unterstützen, wieder zu ihren Stärken zu finden. Teilnehmen können sowohl Elternpaare als auch Elternteile.

## Wer ist eingeladen?

Mütter und Väter sowie andere Erziehende, die den Eindruck haben, mit ihren Kräften am Ende zu sein, und die befürchten, ihren eigenen Ansprüchen an eine gute Elternschaft nicht immer gerecht werden zu können.

Die Ursachen für die erlebten Belastungen können sehr unterschiedlich sein, z. B. Schicksalsereignisse wie Tod einer nahestehenden Person, Trennung einer

Partnerschaft, das Gefühl der Überforderung oder Überlastung (Burnout), eine psychische Erkrankung wie Depressionen oder Psychosen, eine Suchterkrankung und vieles mehr.

## Was bieten wir an?

Zunächst möchten wir Ihnen zuhören, um die Herausforderungen Ihrer Situation möglichst gut zu verstehen.

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir nach passenden Möglichkeiten der Unterstützung suchen und erste hilfreiche Ansätze finden.

Wenn Sie möchten, begleiten wir Sie bei der Umsetzung der nächsten Schritte.

Die Termine können wahlweise in unseren Beratungsräumen oder bei Ihnen zu Hause stattfinden.

## Was sollten Sie noch wissen?

Bei Interesse bieten wir Ihnen ein unverbindliches persönliches Informationsgespräch an.

Das Angebot ist kostenlos. Die Termine werden individuell vereinbart.

