



**BAYERISCHER  
UNTERMAIN**  
BAYERN IN RHEIN-MAIN

**DAS JUGENDAMT.**  
Unterstützung, die ankommt.



10., 16. und 29. November 2021

## Einwählen – Zuhören – Nachfragen

Gefühlsstarke Kinder, Inklusion in Familie und Gesellschaft und eine faire Aufteilung der Organisation des Familienalltags – der Familienkongress am Bayerischen Untermain ist mit neuen Themen zurück und findet im November wieder digital statt.

Die drei Online-Vorträge können einzeln ausgewählt oder alle gemeinsam gebucht werden. Nach den Vorträgen, die viele Ideen für Ihren Familienalltag mitbringen, können Sie Ihre Fragen stellen. Die Infos kommen bequem zu Ihnen nach Hause. Melden Sie sich rechtzeitig an und wählen Sie sich ein.



## Anmeldung zum Familienkongress

Nutzen Sie zur Anmeldung gerne den QR-Code. Den Link zur Anmeldung finden Sie auch unter [www.familienkongress-untermain.de](http://www.familienkongress-untermain.de)



### Gebärde

Die drei Vorträge werden von Dolmetscher\*innen in Gebärdensprache übersetzt.



# Haben Sie Fragen?

## Landratsamt Aschaffenburg

Familienbildung  
Monika Mann und Verena Knecht  
06021 394-323 oder -647  
familienbildung@Lra-ab.bayern.de

## Landratsamt Miltenberg

Fachstelle für Familienangelegenheiten  
Claudia Joos  
09371 501-241  
fachstelle.familie@Lra-mil.de

## Stadt Aschaffenburg

Familienbildung und Jugendhilfeplanung  
Miriam Müller und Claudia Beck  
06021 330 17 94  
familien@aschaffenburg.de

Kooperationspartner ist das Regionale Familienbündnis  
c/o INITIATIVE BAYERISCHER UNTERMAIN  
Katarina Dening  
dening@bayerischer-untermain.de

Der Vortrag von Laura Fröhlich ist eine  
Kooperation mit den Gleichstellungsstellen  
der Region.

**Weitere Informationen zum Kongress  
gibt es hier:  
[www.familienkongress-untermain.de](http://www.familienkongress-untermain.de)**



Bildnachweis: N. Imlau: © Maria Herzog, Prof Dr. Zimpel: © Angela Kalmutzke, L. Fröhlich: © Laura Fröhlich; Illustrationen: freepik.com, bearbeitet und ergänzt von Elvira Roupp

## Das erwartet Sie:

jeweils von 19:15 bis ca. 21 Uhr



**Mittwoch, 10. November**

**So viel Freude, so viel Wut:  
Gefühlsstarke Kinder verstehen und  
begleiten**



**Nora Imlau**

*Sie ist Journalistin, Sachbuch-Autorin und hat Medienwissenschaft, Anglistik, Deutsche Sprache und Literatur studiert.*

Gefühlsstarke Kinder, das sind Kinder die bedürfnisstark, fordernd, wild oder auch feinfühlig, sensibel oder verletzlich sind. Wie können Kinder, Eltern, Familien mit diesen intensiven Gefühlen umgehen? Nora Imlau gibt in ihrem Vortrag viele Beispiele und Lösungsansätze für Alltagskonflikte und besondere Krisen. Sie möchte Eltern darin bestärken, auf ihre Kraftreserven zu achten und Selbstzweifel zu überwinden. Für Kinder geht es darum, die Fähigkeit zur Selbstregulation zu stärken und mit dem Druck von außen zurechtzukommen, auch wenn im Inneren die Gefühlsstürme toben. Der Vortrag bietet viele Ideen, um gefühlsstarke Kinder beim Großwerden zu unterstützen.



**Dienstag, 16. November**

**Inklusion: Wie Sie dafür sorgen  
können, dass Ihr Kind sich einen  
Kopf größer fühlt.**



**Prof Dr. André Frank Zimpel**

*Er ist Diplompsychologe, Psychotherapeut (HPG) und Sonder- und Diplom-Pädagoge.*

Kinder kann man nicht entwickeln, das können sie nur selbst, jedes auf seine eigene Weise. Geht es um Inklusion, gibt es mitunter viele Bedenken, oft wird sie unter der Prämisse der Kostenersparnis unzureichend umgesetzt. Bei Eltern kann die Angst entstehen, dass ihre Kinder durch Inklusion ausgebremst werden. Ein Beispiel für gelungene Inklusion ist die Orientierung an Neurodiversität. Das ist die Vielfalt menschlicher Nervensysteme, unter denen es wie bei Schneeflocken, niemals zwei völlig gleiche Exemplare gibt. Es gibt Menschen, die anders denken, fühlen und handeln, als es erwartet wird. Das bedeutet jedoch keinesfalls, dass diese nicht vollkommen »richtig im Kopf« wären. Der Vortrag will zeigen, welche Chancen mehr Diversität für die Gesellschaft und für Familien eröffnet.



**Montag, 29. November**

**Mental Load – unsichtbarer Stress!  
Wie wir die Familien-Organisation  
fairteilen können.**



**Laura Fröhlich**

*Sie ist Journalistin, Autorin und hat deutsche Literatur und Geschichte studiert.*

Die gesamte Organisation von Haushalt bis Kinderbetreuung im Blick, endlose To-Do-Listen, sich um Angehörige kümmern und kein Feierabend in Sicht... Fürsorge hält Familien zusammen. Das kann zu einer mentalen Belastung, auch »Mental Load« genannt, werden. Diese betrifft besonders oft Frauen und führt neben Überlastung auch zu finanziellen Nachteilen, raubt Ressourcen für Hobbys, verhindert Selbstfürsorge und hat Auswirkungen auf das Berufsleben. Wie können die nötigen von den unnötigen To-Dos unterschieden und die unsichtbare Arbeit gut und gerecht aufgeteilt werden? Welchen Einfluss haben erlernte Rollen? Laura Fröhlich bringt praktische Unterstützung für Familien, Paare oder Alleinerziehende mit.

**Der Vortrag ist eine Kooperation mit den Gleichstellungsstellen der Region.**