

ELTERNABEND

How to: Überleben mit Kind in Studium und Beruf

Ein Format für alle Angehörigen der Medizinischen Fakultät und der Universitätskliniken der RUB



Termine & Themen des ELTERNABENDS

1. ELTERNABEND: 02.12.2024

Familienarbeit und Mental Load (fair)teilen

O du fröhliche... !? – ein Advents- und Weihnachtsspezial

Weihnachten steht vor der Türe: das Fest der Liebe und des Mental Loads. Wer füllt bei Ihnen zu Hause alle Adventskalendertürchen und hat die Geschenkeliste im Kopf? Wer backt die Plätzchen, sucht den Baum aus und plant die Familienbesuche? Abseits dieser besinnlichen Zeit: Wie stellen Sie sich grundsätzlich eine gerechte Arbeitsteilung in der Familie vor? Wie nah kommen Sie Ihrer Wunschvorstellung? Und wie können alle Familienmitglieder besser eingebunden werden?

Der Vortrag bietet dazu Impulse, Austausch und hilfreiche Handlungsstrategien. Der Referent würde selbstverständlich selbst gebackene Plätzchen mitbringen. Wir treffen uns aber online.

2. ELTERNABEND: 13.1.2025

Auf ein Neues! In Balance für 2025

Haben Sie den Weihnachtsstress gut hinter sich gelassen und schon feucht-fröhliche Vorsätze für das neue Jahr gefasst? Endlich mehr Zeit mit der Familie verbringen, im Job so richtig durchstarten oder mal durchschnaufen und innehalten? Wie möchten Sie den Balanceakt zwischen Familie und Beruf/Studium in 2025 angehen? Wie gelingt er anderen (werdenden) Eltern und pflegenden Angehörigen? Wo bleiben Sie persönlich bei all den guten Vorsätzen?

Wir sprechen über Zufriedenheit, Ansprüche sowie deren Verhältnis zu Zeit und Erfolg. Und wie es gelingt, bewusstere Entscheidungen zu treffen.

3. ELTERNABEND: 17.2.2025

Be still my valentine! Beziehungspflege und Elternschaft

Nachdem Sie am Freitag mit Blumen überhäuft wurden und stundenlang im Bett gefrühstückt haben, gehen wir liebevoll den Fragen nach: Wie gelingt es, sich auch als (Eltern-)Paar im Alltag Zeit füreinander zu nehmen? Abseits einer Paarbeziehung: Wem möchten Sie mal ein riesiges Lob aussprechen? Der Tochter, dem Ex-Partner, der Schwiegermutter? Und wie können Sie freundlich, aber zielführend miteinander ins Gespräch kommen?

Wir sprechen anlässlich des Valentinstages über gelingende Kommunikation, welche Ebenen berücksichtigt werden sollten und die Kraft sozialer Ressourcen.

4. ELTERNABEND: 7.4.2025

Meine Familie, ihre Zeitdiebe und ich –

Best Practice Aufschieben zum Semesterstart

Hausputz statt Hausarbeit! Ist Ihre Wohnung in der heißen Lernphase immer besonders aufgeräumt? Bräuchte Ihr Tag 36 Stunden, um alle Arbeits- und Familienaufgaben zu bewältigen? Zäumen Sie das Pferd gerne von hinten auf? Und was hat das eigentlich mit Selbstmanagement zu tun?

Wir sprechen über hilfreiche Strategien im Umgang mit Zeitdieben, Aufschiebeverhalten und Grundsätze der Zeitplanung.

5. ELTERNABEND. 19.5.2025

Stress lass nach! Meine drei Stellschrauben im Stressmanagement

Ihre Kinder trödeln morgens – wieder mal – vor der KiTa? Auf dem Weg zur Arbeit landen Sie im Stau? Und die nächste Präsentation bereitet schon Wochen vorher schlaflose Nächte? Stress pur!

An welcher Stellschraube kann ich drehen? Lockert sie sich? Und was braucht es jetzt: mehr Aufwand, Gelassenheit oder Akzeptanz?

Wir sprechen über ein bewährtes Stressmanagementmodell und seine praktische Anwendung.

6. ELTERNABEND: 30.6.2025

Der Sommer naht! Zeit für mich nehmen und Pausen sinnvoll gestalten

Die Semesterferien stehen vor der Türe. Endlich ausspannen und die freie Zeit genießen!?

Doch wie gelingt es mir, den Akku wieder aufzuladen? Ist der Urlaub dafür geeignet? Welche Tätigkeiten bereiten mir eigentlich alltäglich Freude? Und wie kann ich mir Freiräume schaffen und Pausen erholsam gestalten?

Wir sprechen über naive Entspannungsmethoden – und gerne auch über Urlaub mit Kind/ern.

7. ELTERNABEND: 15.9.2025

Übergänge gestalten: Arbeit – Pendeln – Familien-/Freizeit.

Wie lege ich den Schalter besser von Arbeits- auf Familien- und Freizeit um? Werde ich bereits überfallen, sobald ich zu Hause eintrete oder sich die Türe vom Arbeitszimmer öffnet? Wie kann ich mich zeitlich, räumlich, emotional und kommunikativ abgrenzen?

Wir sprechen über Best Practice und Unterschiede zwischen Büro, Hörsaal und Homeoffice.

8. ELTERNABEND: 3.11.2025

Liebe Bochumer/innen: Wann ist ein Mann ein Mann? Und wann ein Vater ein *guter Vater*?

Und wann eine Mutter eine *gute Mutter*? [Selbstverständlich sind auch die Frauen angesprochen.] Welchen Herausforderungen begegne ich, wenn Rollenbilder in Frage gestellt werden – bei längerer Elternzeit oder in Teilzeit (mit Führungsverantwortung)?

Am Weltmännertag sprechen wir über Vorstellungen guter Elternschaft – und deren Vereinbarkeit mit Studium und Beruf.

Weitere Termine folgen in Kürze 😊