

**P.P.**  
1701 Fribourg  
Poste CH SA

Weiterbildungsstelle  
Universität Freiburg  
Rue de Rome 6  
1700 Freiburg

printed in  
**switzerland**

FACHTAGUNG

# Immer schneller immer besser?

## Perfektionismus in der Familie

28. Juni 2019



## PROGRAMM FREITAG, 28. JUNI 2019

---

08.45 Empfang mit Kaffee

---

09.20 **Eröffnung der Tagung**

A. Cina

09.30 **Perfektionismus: Risiko oder Chance?**

Ch. Altstötter-Gleich

10.00 **Die moderne intensivierte Arbeitswelt und ihre Auswirkungen auf Freizeit und Familie**

Ch. Korunka

10.30 **Diskussion**

---

10.45 Kaffeepause

---

11.15 **Immer schneller – immer besser! Auswirkungen der Steigerungsgesellschaft auf die Rolle der Familie**

M. Leibovici-Mühlberger

11.45 **Zeit füreinander! – Warum Zeit in Familien nicht alles ist, Familie aber ohne Zeit nichts**

K. Jurczyk

12.15 **Diskussion**

---

12.30 Mittagspause

---

14.00 **„Ich kann nicht mehr“ – Prävention, Früherkennung und Interventionen bei Burn out von Kindern und Jugendlichen**

D. Pauli

14.30 **Gesunder Schlaf für eine gesunde Entwicklung des Kindes und des Jugendlichen**

R. Huber

15.00 **Diskussion**

---

15.15 Kaffeepause

---

15.45 **Perfekte Eltern – Perfekte Kinder? Weshalb ein entspannterer Erziehungsstil lebensstüchtig macht**

M. Stamm

16.15 **Diskussion**

16.30 **Abschluss**

---

# INHALT

Das Tempo in der Familien- und Arbeitswelt wird immer schneller. Zeitdruck, Optimierung, möglichst perfekt und fehlerlos: Kinder, Jugendliche wie auch Eltern stehen oft unter dem Druck, diversen Anforderungen und Erwartungen zu genügen. Ist „immer schneller und besser“ wirklich immer „schneller und besser“? Wann ist gut gut genug?

## **Perfektionismus: Risiko oder Chance?**

Perfektionismus ist eine der Ursachen für psychische Erkrankungen wie Depression, Ess- oder Angststörungen. Gleichzeitig verdanken wir Menschen mit dem Anspruch, ihr Bestes zu geben, viel und profitieren täglich von den Errungenschaften, die sie möglich gemacht haben. Wie können wir dieses Potential nutzen, ohne das Risiko zu erkranken zu verstärken?

## **Die moderne intensivierte Arbeitswelt und ihre Auswirkungen auf Freizeit und Familie**

Die moderne Arbeitswelt ist oft durch Arbeitsintensivierung und durch Flexibilisierung gekennzeichnet. Dies bringt neue Anforderungen und Belastungen, aber auch Chancen mit sich. Was bedeutet dies für Familien und Jugendliche?

## **Immer schneller – immer besser! Auswirkungen der Steigerungsgesellschaft auf die Rolle der Familie**

Das 21. Jahrhundert besticht durch exponentiell sich entwickelnde Technologie und pluralistische Werte. Was ist wichtig, damit die heranwachsende Generation den globalen Herausforderungen und jenen der persönlichen Lebensführung gewachsen sein wird? Welche Position kommt der Familie hierbei zu, und welchen Beitrag vermag sie noch zu leisten?!

## **Zeit füreinander! – Warum Zeit in Familien nicht alles ist, Familie aber ohne Zeit nichts**

Heutige Familien stehen immens unter Zeitdruck. Dies gilt für die Eltern, aber auch zunehmend für die Kinder und Jugendlichen. Wie kann einerseits genügend gemeinsame Zeit gefunden und wie andererseits das Bedürfnis aller nach Eigenzeit befriedigt werden?

## **„Ich kann nicht mehr“ – Prävention, Früherkennung und Interventionen bei Burn out von Kindern und Jugendlichen**

Phänomene wie Schulabsentismus, Depression und Suizidalität im Zusammenhang mit schulischen und beruflichen Anforderungen nehmen bei Kindern und Jugendlichen zu. Wann werden Anforderungen zu Überforderung? Welche Strategien helfen zur Bewältigung von Stresssituationen, und wie kann einer depressiven Reaktion vorgebeugt werden?

## **Gesunder Schlaf für eine gesunde Entwicklung des Kindes und des Jugendlichen**

Kinder verbringen die Hälfte ihres Lebens schlafend. Dieses grosse Schlafbedürfnis geht einher mit intensiven Lernvorgängen während des Tages. Neuere Hypothesen zur Funktion des Schlafs deuten darauf hin, dass während des Schlafs aufgeräumt wird. Dabei scheinen insbesondere die langsamen Hirnstromwellen im Tiefschlaf wichtig für die Lernkapazität zu sein.

## **Perfekte Eltern – Perfekte Kinder? Weshalb ein entspannterer Erziehungsstil lebensstüchtig macht**

Eltern stehen heute schon ab Geburt mächtig unter Druck. Sie sollen alles richtig machen und gelten schnell als die Schuldigen, wenn sich das Kind nicht so wie erwartet entwickelt. Zwingt eine Angst- und Sicherheitskultur Väter und Mütter dazu, perfekt zu sein und perfekte Kinder haben zu wollen? Welches sind die Möglichkeiten, diese Perfektionsspirale zu unterbrechen?

## Referentinnen und Referenten

Dr. **Christine Altstötter-Gleich**, Persönlichkeitspsychologie, Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Campus Landau, Universität Koblenz-Landau

Prof. Dr. **Reto Huber**, Neurobiologie, Kinderspital der Universität Zürich

Dr. **Karin Jurczyk**, Soziologie, Deutsches Jugendinstitut, a.D., Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik, München

Prof. **Christian Korunka**, Arbeits- und Organisationspsychologie, Schwerpunkt Neue Formen der Arbeit, Personenzentrierter Psychotherapeut, Universität Wien

Prof. Dr. med. **Martina Leibovici-Mühlberger**, Allgemeinmedizin, Gynäkologie und Geburtshilfe, Psychotherapeutin, Geschäftsführung ARGE Erziehungsberatung, Wien

KD Dr. med. **Dagmar Pauli**, Psychiatrie, Chefärztin Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich

Prof. Dr. em. **Margrit Stamm**, Erziehungswissenschaft, Direktorin des Forschungsinstituts Swiss Education

## Tagungsleitung

Dr. phil. **Annette Cina**, Koordinatorin, Institut für Familienforschung und -beratung, Universität Freiburg

## Zielgruppe

Fachpersonen aus Praxis und Forschung, die mit Familien arbeiten, oder am Thema interessiert sind. Besonders angesprochen sind Fachleute der folgenden Berufsfelder: Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie, Sozialarbeit, Erziehungswissenschaft, Heil- und Sozialpädagogik, Elternbildung und Prävention, Paar- und Familienberatung, Mütter- und Väterberatung, Kindes- und Erwachsenenschutz.

## Datum und Ort

Freitag, 28. Juni 2019, 09.20 – 16.30, Gebäude Pérolles, Universität Freiburg

## Kosten

Frühbuchertarif: CHF 250.– Anmeldungen bis 17. April 2019

Normaltarif: CHF 290.–

Studierendentarif: CHF 100.– Grundständig Studierende mit Ausweis

In den Tagungskosten sind die Tagungsunterlagen und die Kaffeepausen inbegriffen.

## Information und Anmeldung

Weiterbildungsstelle, Universität Freiburg, Rue de Rome 6, 1700 Freiburg

Tel. 026 300 73 47, E-mail: [formcont@unifr.ch](mailto:formcont@unifr.ch)

Online-Anmeldung > [www.unifr.ch/formcont](http://www.unifr.ch/formcont) bis zum 12. Juni 2019

# ICH MELDE MICH AN FÜR DIE FACHTAGUNG :

**Immer schneller – immer besser?** Perfektionismus in der Familie

28. Juni 2019

Online-Anmeldung > [www.unifr.ch/formcont](http://www.unifr.ch/formcont)

oder füllen Sie den Talon aus

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Titel: \_\_\_\_\_

Gegenwärtige berufliche Tätigkeit: \_\_\_\_\_

Institution/Firma: \_\_\_\_\_

Adresse  privat:  beruflich: \_\_\_\_\_

Tel. P: \_\_\_\_\_

Tel. G: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Name, Vorname, Institution und berufliche Tätigkeit werden auf der Teilnehmerliste für alle Weiterbildungsteilnehmer ersichtlich sein.

Sonderpreis für Studierende, Assistorische und Doktoranden (bitte Ausweis beilegen)

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung bis spätestens **12. Juni 2019** an folgende Adresse:  
Weiterbildungsstelle, Universität Freiburg, Rue de Rome 6, 1700 Freiburg

## Annulationsbedingungen

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Für Abmeldungen, die in jedem Fall schriftlich zu erfolgen haben, verrechnen wir eine Umtriebsentschädigung von CHF 50.-, ab 4 Wochen vor Tagungsbeginn die Hälfte, ab 2 Wochen vor Tagungsbeginn die vollen Tagungskosten.