

Wie  
geht's  
dir?

Lebensübergänge  
gestalten

26 Veranstaltungen:  
[bischfit.ch/2022](http://bischfit.ch/2022)

# *Good enough parents! – Gut genug genügt!*

Dokumentarfilm mit Podiumsdiskussion  
für werdende Eltern und Eltern von Kleinkindern

**Mittwoch, 7. September, 19 – 21 Uhr**

Werkstatt, Chur

# ***Good enough parents! – Gut genug genügt!***

Neu Eltern zu werden und zu sein ist schön und anstrengend. Herausforderungen, Belastungen fordern individuelle und partnerschaftliche Ressourcen stark. Fehlender Schlaf und Zeitmangel lassen Nerven z.T. blank liegen. Entstehende Konflikte gehören dazu und können vorausschauend und mit Umsicht bewältigt werden.

Wir nähern uns mittels filmischer Dokumentation und anschließender Podiumsdiskussion mit Fachleuten an das «Wie».

## **Dokumentarfilm mit Podiumsdiskussion**

Mittwoch, 7. September 2022, 19 – 21 Uhr  
Werkstatt, Untere Gasse 9, Chur

Eintritt frei, Anmeldung erwünscht ([beratung@adebar-gr.ch](mailto:beratung@adebar-gr.ch), spontane Teilnahme möglich), mit anschliessendem Apéro

Am Podium diskutieren:

- Madlaina Semadeni,  
Psychologin Kinder- und Jugendpsychiatrie KJP Graubünden
- Alexa Niedermann,  
Systemische Familien- und Paartherapeutin in eigener Praxis
- Mareike Wild, Beraterin Adebar
- Christoph Furrer, Berater Opferhilfe Graubünden

Moderation: Melanie Salis

---

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**bischfit.ch**



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni