



## „MAMA, DU BIST GUT GENUG“

Liebe Mamas, ihr macht das gut! Ihr müsst nicht perfekt sein. Ihr dürft - ihr müsst sogar - Fehler machen. Denn dann kann euer Kind so viel mehr von euch lernen, als es in Perfektion jemals möglich wäre. Und auch Mütter dürfen wütend sein, Ängste haben, erschöpft sein und vor allem um Hilfe bitten.

In unserer gemeinsamen Zeit schauen wir, was dich wirklich erschöpft. Warum du oft so wütend bist. Und finden gemeinsam Lösungen, die dich praktikabel in deinem Alltag stärken. Wir schauen, wie du deine Herausforderungen in Stärken wandelst. Für dich und auch für dein Kind.

Nach diesem Abend hast du konkrete Tools, um deine Emotionen zu verstehen und nach ihnen zu handeln. Perfektionismus und Kontrolle haben dir mal geholfen. Nun darfst du prüfen, warum sie dir nicht mehr dienen.

### In Kooperation mit der Kath. Familienbildungsstätte



Referentin: Diana Winskowski-Radtke

Mittwoch, den 25.03.2026 von 19:00 – ca. 22:00 Uhr  
gebührenfrei

Veranstaltungsort: Katholisches Familienzentrum Gustavstraße 10  
Gustavstraße 10, 42329 Wuppertal

### Kontakt und Anmeldung bis zum 16.03.2026:

bei Frau Neureiter

Telefon: 0202 26066923 / oder

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

Telefon: 0202 255058-0 | [bildung@fbs-wuppertal.de](mailto:bildung@fbs-wuppertal.de)