



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > [Presse](#) > **Pressemitteilungen**

Pressemitteilungen

Kostenloses Web-Coaching „Entspannt statt erschöpft“ am 18. November – Familien

27. Oktober 2025

Im trubeligen Familienalltag kann es schnell stressig werden. Wer ständig hoher Belastung ausgesetzt ist, kann langfristig gesundheitlich darunter leiden. Tipps dagegen bietet das Bayerische Sozialministerium im Web-Coaching „Entspannt statt erschöpft: Stress im Familienalltag leichter meistern“ am Dienstag, 18. November, 20.30 Uhr unter familienland.bayern.de.

Bayerns **Familienministerin Ulrike Scharf** betont: „Familien sind das Herz unseres Miteinanders. Sie sichern den Zusammenhalt und vermitteln Werte. In unserem Web-Coaching zeigen wir Eltern Wege auf, wie sie stressige Situationen im Familienalltag gut meistern können. Mir ist es ein Herzensanliegen, Familien zu stärken – Bayern ist Familienland.“

Die Teilnahme an dem Web-Coaching ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich. Während des Streams haben Eltern die Möglichkeit, in einem Chat anonym Fragen zu stellen und ihre Anliegen direkt und vertraulich zu äußern. Darüber hinaus können Fragen bereits im Vorfeld als private Nachricht an den Instagram-Kanal [@bayerisches_sozialministerium](https://www.instagram.com/bayerisches_sozialministerium) gesendet werden.

Gast im Studio ist Veronika Ammer. Sie ist Diplom-Psychologin und leitet den Familienstützpunkt Oberhaching, eine Beratungsstelle des Landkreises München und des Freistaates Bayern in Trägerschaft der katholischen Kirche. Sie ist zertifizierte Entspannungspädagogin und systemischer und prozessorientierter Coach. Darüber hinaus arbeitet sie auch als Supervisorin. Sie wird erklären, was Eltern und Kindern hilft, wenn sie in Stress geraten, und was sie vorbeugend tun können.

Seit Juli 2020 bietet das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales in Zusammenarbeit mit dem ZBFS-Bayerisches Landesjugendamt erfolgreich Web-Coachings für Eltern an. Rund 23.000 Eltern haben bisher dieses Format genutzt.

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

