



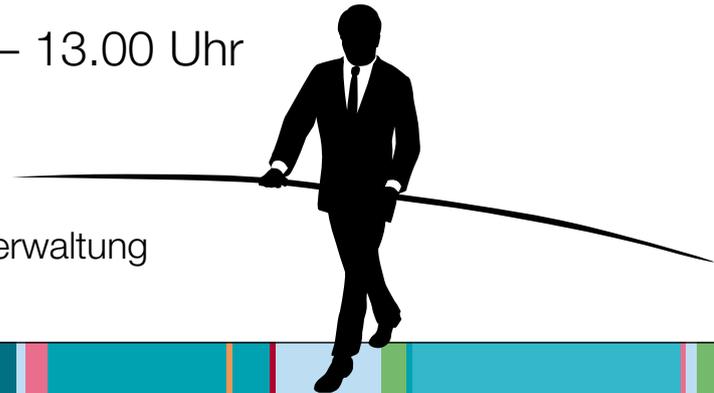
**Stadt Zürich**

Fachstelle für Gleichstellung

# Väter-Lunch

Dienstag, 11. Juni 2013, 12.00 – 13.00 Uhr

Austausch & Infos für Väter in der Stadtverwaltung  
mit offeriertem Stehlunch



Moderation **René Setz**, VäterNetz.CH

**Martin Bachmann**, mannebüro züri

Zu Gast **Christoph Walser**, Erwachsenenbildner & Theologe

Ort **Stadthaus**, Musiksaal im 3. Stock  
Stadthausquai 17, 8001 Zürich

## Timeout statt Burnout

### Väter im Spannungsfeld: Betrieb – Zuhause – Zeit für sich selbst

Mit dem Wandel der Männerrolle sind Männer nicht mehr nur als Berufsleute und «Familienernährer» gefordert, sondern verstärkt auch als Partner und Väter. Studien zeigen, dass die aktive Beteiligung an der Haus- und Familienarbeit und unverminderter beruflicher Einsatz dazu führen können, dass die eigene körperliche und psychische Erholung vernachlässigt wird. Wenn Männer dabei in eine Abwärtsspirale von Erschöpfung geraten, so meist aufgrund von zu hohen Erwartungen an sich selbst und zu viel Druck von aussen. Zu lange macht Mann es den anderen recht oder will eigenen Idealen genügen – und vergisst dabei sich selbst.

Zu Gast beim Väter-Lunch ist Christoph Walser, Erwachsenenbildner und Theologe. Aus langjähriger Erfahrung mit der Seminar- und Beratungsarbeit mit Männern kennt er die typischen Spannungsfelder, in denen sich Männer und Väter heute befinden. Im Interview mit ihm stellen wir deshalb die Frage ins Zentrum: Wie gelingt es, die eigenen Grenzen rechtzeitig zu erkennen und im komplexen Spannungsfeld von «Betrieb – Zuhause – Zeit für sich selbst» als Mann gesund und leistungsfähig zu bleiben? Diskutieren Sie mit beim Zmittag in unkompliziertem Rahmen.

Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich,  
Stadthausquai 17, 8001 Zürich, Tel. 044 412 48 68, [gleichstellung@zuerich.ch](mailto:gleichstellung@zuerich.ch), [www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung](http://www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung)

Anmeldung bis 3. Juni an:

**[barbara.schoenenberger@zuerich.ch](mailto:barbara.schoenenberger@zuerich.ch)**

