



ELTERNSCHULE

FARMSEN-BERNE

**Volles Programm für Familien.
Januar – Juli 2021**




Hamburg

UNSER KURSANGEBOT

4 BERATUNG UND INFORMATION

7 RUND UM DIE GEBURT

9 FAMILIE UND GESUNDHEIT

10 TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

12 ELTERN & KINDER GEMEINSAM

13 VÄTER IN DER ELTERNSCHULE

14 ANREGUNGEN FÜR DIE FAMILIE

15 ANMELDUNG / KURS GEBÜHREN

Volles Programm für Familien.

Kommen Sie einfach mal vorbei, um die Elternschule in Ihrem Stadtteil kennen zulernen.

Wir sind eine Einrichtung des Jugendamtes, Bezirk Wandsbek.

» Elternschule Farmsen-Berne

Bekassinenau 126, 22147 Hamburg

Fon und Fax: 040-647 63 88

E-Mail:

elternschule-farmsen-berne@wandsbek.hamburg.de

www.hamburg.de/elternschulen-wandsbek

Leiterin: Irina Lifeld

» Sprechzeit:

Dienstag: 10.00–12.00 Uhr

» Wie erreichen Sie die Elternschule?

U-Bahn **U1** bis Station Berne

Busse **168** bis Haltestelle Busbrookhöhe

36 Schnellbus bis Zamenhofweg

167 Haltestelle Zamenhofweg

Die Elternschule liegt auf dem Gelände der Kindertagesstätte Bekassinenau 126.



ELTERNSCHULE

Farmsen-Berne

3

Herzlich Willkommen!

Liebe Mütter, liebe Väter, liebe werdende Eltern, liebe Erziehende,

das Leben mit Kindern ist nicht nur wunderschön, bereichernd und vielfältig, es bringt Eltern oft auch an ihre Grenzen: nervlich und finanziell. Das haben Sie gerade in den letzten Wochen und Monaten hautnah miterlebt. Mit großer Kraftanstrengung, kreativen Ideen und vermutlich manchmal auch dem Mut zur Lücke, haben Sie Enormes geleistet und durchgestanden. Jeden Tag aufs Neue – für Ihre Familie und gemeinsam miteinander.

Unser Elternschulprogramm bietet Ihnen und Ihrer Familie ein breit gefächertes Angebot für Begegnung, Austausch, Bildung, Spaß und Beratung. Damit möchten wir Sie rund um das Thema „Familienleben“ unterstützen. Das können konkrete Fragen rund um Erziehung und Partnerschaft sein oder die Möglichkeit, mit Ihren Kindern und mit anderen Eltern zu frühstücken, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Ihre Kinder haben die Möglichkeit, mit anderen Kindern unbeschwert zu spielen und unterschiedliche Materialien auszuprobieren. Sie können Informationen zur Kindesentwicklung und Anregungen für die Beschäftigung und Förderung Ihrer Kinder erhalten ... oder einfach bei einer Tasse Kaffee Luft holen und Kraft für den Alltag tanken.

Kommen Sie vorbei! In die offenen Angebote oder in die festen Gruppen. Bestimmt ist etwas für Sie dabei. Vielleicht fehlt Ihnen auch ein Kursangebot? Sprechen Sie uns an! Wir tun, was wir können, um Sie bestmöglich zu unterstützen.

Und wenn Sie an Ihre Grenzen kommen und glauben, nicht mehr weiter zu wissen, stehen wir Ihnen gern in Einzelgesprächen zur Verfügung. Womit auch immer Sie kommen – mit Sorgen und Nöten oder einer Wagenladung voller Kinder – **wir freuen uns auf Sie!**

Ihr Elternschul-Team



BERATUNG UND INFORMATION

Persönliche Beratung in der Elternschule

bei Erziehungsproblemen, Partnerschaftsproblemen, Scheidung ...

Jede/r von uns kann in persönliche Notlagen oder Schwierigkeiten geraten. Wenn Sie über Ihre Probleme reden möchten, Informationen oder Hilfestellungen benötigen, rufen Sie uns an!

Wir können am Telefon miteinander sprechen oder wir vereinbaren einen Termin.

Sozialberatung

RALPH ALBANI



Bei unbezahlten Rechnungen, Mietschulden, einer fehlenden Übersicht über Ihre Ausgaben oder einem drohenden Insolvenzverfahren hilft Ihnen der erfahrene Jurist weiter.

Die Beratung ist kostenlos und eine Terminabsprache nicht erforderlich!

„Familiennetzwerk Oldenfelde“

Greifenberger Straße 75, Tel.: 64 55 32 05

▶▶ Mo. ■ 15.00–19.00 Uhr



BERATUNG UND INFORMATION

F1 **Schutz vor sexuellem Missbrauch**

ELIF KAYA / NICKI ERMER



Wie kann ich mein Kind möglichst gut schützen?
Wie kann ich meinem Kind helfen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und sich Hilfe zu holen?
Was können Warnzeichen sein? Wo bekomme ich Hilfe, wenn ich den Verdacht habe, dass mein Kind missbraucht wird?

Wir beantworten Ihre Fragen im Rahmen dieser Informationsveranstaltung.

Mit Kinderbetreuung!

In Kooperation mit der Beratungsstelle Allerleirauh
– Tel.: 29 83 44 83, info@allerleirauh.de

» Do. ■ 18.03. ■ 16.00–18.00 Uhr

F2 **Starke Eltern – Starke Kinder®**

ANDREA NIKOLEIT / LARS WIEMER



Elternsein ist sehr schön und manchmal auch ganz schön anstrengend! Dieser Kurs ist für Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen. Wir möchten Ihr Selbstvertrauen als Eltern stärken, die für Ihre Familie wichtigen Werte deutlich machen und Ihre Fähigkeiten zum Verhandeln, zum Grenzen setzen und zum Zuhören erweitern.

Ein Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes

» Mi. ■ 03.02–21.04. ■ 19.30–21.30 Uhr **und**

» Sa. ■ 27.03. ■ 10.00–15.00 Uhr ■ 30,00 Euro

F3 **Kinder und Medien**

CHRISTIANE HUNTEMANN



Geschwister haben sich zum Streiten gern und Eltern können sie beim „Streiten lernen“ unterstützen.

» Mo. ■ 29.03. ■ 19.30–21.30 Uhr ■ 2,50 Euro



BERATUNG UND INFORMATION

Themenabende

INGE ALBRECHT
.....

- F4** **Trotz und kindliche Wut**
Die anstrengende „Trotzphase“ verstehen und so reagieren, dass die Eltern-Kind-Beziehung nicht beeinträchtigt wird. Das gelingt besser, wenn Eltern diesen kindlichen Entwicklungsschritt verstehen.
» Di. ■ 16.02. ■ 19.00–21.30 Uhr ■ 2,50 Euro
- F5** **Regeln und Grenzen im Erziehungsalltag**
Manchmal stehen die Eltern ratlos vor Erziehungsaufgaben. Wenn ihre Kinder z. B. Absprachen und Regeln nicht einhalten und Grenzen überschreiten. Sie erfahren, wie Sie in unterschiedlichen Situationen handeln können.
» Sa. ■ 10.04. ■ 11.00–12.30 Uhr ■ 2,50 Euro
- F6** **Kindliche Ängste**
In bestimmten Entwicklungsphasen kommt es bei Kindern zu Ängsten. Wie gehen wir als Eltern damit um, wenn unsere Kinder sich plötzlich an uns klammern oder wenn sie auf einmal Monster unter ihrem Bett sehen? Der heutige Abend gibt über diese Phasen Auskunft und Sie erhalten wertvolle Tipps im Umgang mit der Angst.
» Di. ■ 04.05. ■ 19.00–21.30 Uhr
- F7** **Elterncoaching**
Sie haben in entspannter Atmosphäre Gelegenheit, alle Fragen rund um die Erziehung zu stellen. Sie erhalten individuelle Unterstützung bei der Suche nach Konfliktlösungen.
» Di. ■ 09.02., 23.03., 13.04., 18.05. ■ 19.00–21.30 Uhr
» Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Terminen an!



RUND UM DIE GEBURT

Familienbegleitung von Anfang an

KATJA SCHMIDT
.....

F8 **GfG – Geburtsvorbereitung**

Dieser Kurs bietet Frauen und Paaren eine umfassende Vorbereitung auf die Geburt und die spannende erste Zeit mit dem Baby.

► Mo. ■ 15.03.–03.05., ■ 19.00–21.00 Uhr ■ 17,50 Euro

Babymassage

Babymassage ist liebevolle Verständigung über die Haut. Sie vertieft die Bindung und fördert das Körperbewusstsein und die Entwicklung des Babys. Eltern mit Babys von der 8. Woche bis zu 6 Monaten erleben die beruhigende und entspannende Wirkung der Massage.

Bitte Babydecke und Handtuch mitbringen!

F9 Mi. ■ 20.01.–24.02. ■ 11.00–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro

F10 Mi. ■ 17.03.–21.04. ■ 11.00–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro

F11 Mi. ■ 28.04.–09.06. ■ 11.00–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro

Babyclub – FABEL

„Familienzentriertes Baby-Eltern-Konzept“

In ruhiger und angenehmer Atmosphäre beobachten wir die Entwicklung unseres Babys. Alle Sinne und die motorische und geistige Beweglichkeit der Babys werden behutsam angesprochen. Es werden Lieder gesungen, Schaukel- und Streichelspiele ausprobiert, die das positive Körpergefühl des Babys unterstützen.

F12 Mi. ■ 20.01.–24.02. ■ 9.15–10.45 Uhr ■ 9,50 Euro

F13 Mi. ■ 17.03.–21.04. ■ 9.15–10.45 Uhr ■ 9,50 Euro

F14 Mi. ■ 28.04.–09.06. ■ 9.15–10.45 Uhr ■ 9,50 Euro



RUND UM DIE GEBURT

F15 **Mütterberatung und Mini-Club**

für Eltern mit Babys von 0 bis 10 Monaten

KATHRIN HOFFMANN / BARBARA PURSCHE



Im Mittelpunkt stehen alle Themen rund um die Entwicklung des Babys und das Elternsein. Wir beantworten Fragen zum Stillen, zur Pflege, Gesundheit und Ernährung Ihres Babys.

Außerdem finden Sie Zeit und Gelegenheit, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

▶▶ Mo. ■ 11.01.–07.06. ■ 10.00 – 11.30 Uhr

▶▶ Mütterberatung ab 09.30 Uhr



FAMILIE UND GESUNDHEIT

F16 **Kraftquelle für Familie und Beruf entdecken**

KATJA SCHMIDT

.....
Zwei Samstage für Körper und Seele, um die eigenen Kraftquellen zu aktivieren!

Mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) wollen wir mit Spaß und Kreativität herausfinden, wie wir die eigenen Bedürfnisse mehr beachten und mit ins Boot holen können.

▶ Sa. ■ 22.05. und 05.06. ■ 14.00–18.00 Uhr ■ 9,50 Euro

F17 **Erste Hilfe bei Notfällen am Kind**

SILKE RANDZIO

.....
Die richtigen Maßnahmen in den ersten Minuten können entscheidend sein. Nach einem Unfall ebenso wie bei akuten Erkrankungen. Wir sprechen über Unfallverhütung beim Kind, Unfallvermeidung im Haushalt und auf dem Spielplatz. Sofortmaßnahmen werden praktisch geübt.

▶ Sa. ■ 20.02. ■ 10.00–16.30 Uhr ■ 9,50 Euro



TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

F18 **Treffpunkt Elternschule**

BARBARA PURSCHE / KATHARINA VAN LEEUWEN

Ein Treffpunkt für Eltern und Kinder unterschiedlichen Alters zum Kontakte knüpfen, Erfahrungsaustausch, Singen, Spielen und Spaß haben.

Wir unterstützen Sie gerne in Fragen rund um das Thema Erziehung.

» Mo. ■ 11.01.–07.06. ■ 15.30–17.30 Uhr

F19 **„Ihr Weg zur Kur“**

INGRID NOTTBOHM

Wissenswertes rund um Mutter – Vater – Kind-Kuren.

Wir informieren über Voraussetzungen und unterstützen Sie bei der Beantragung und Bewilligung einer Kur.

In Kooperation mit der Ev. Müttergenesung Kirchenkreis Hamburg-Ost

www.muettergenesung-hamburg.de

» Mo. ■ 22.02. ■ 15.30–17.30 Uhr

F20 **Maxi-Club**

ANJA BECK / CLAUDIA NIEHUS

Hier können wir gemeinsam Dinge ausprobieren, Neues entdecken, Erfahrungen machen, uns austauschen, entspannen, klönen.

In diesem Treff ist außerdem immer Zeit für Gespräche rund ums Kind und die Familie.

» Fr. ■ 15.01.–18.06. ■ 09.30–11.30 Uhr



TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

F21 **Gedichte für Wichte**

Ein Angebot von Buchstart

ANJA BECK

Hier treffen sich Eltern und Kinder unter 3 Jahren zum gemeinsamen Singen, Spielen und um erste Erfahrungen mit Bilderbüchern zu machen. Das macht Spaß und fördert die sprachliche Entwicklung der Kinder.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

» Di. ■ 12.01.–25.05. ■ 15.00–16.00 Uhr

F22 **Gemeinsam schmeckt es besser!**

ANDREA LÜSS / BETTINA BRUNKHORST / BARBARA PURSCHE

Herzlich willkommen sind Mütter, Väter und/oder Großeltern mit ihren Kindern, die in gemütlicher Runde den Tag mit einem gemeinsamen Familienabendbrot ausklingen lassen möchten.

» Di. ■ 12.01.–08.06. ■ 16.30–18.30 Uhr

F23 **Café für alleinerziehende Mütter**

BARBARA PURSCHE / BIRGIT MUNDORF / SHAHIN JAVANI

Mütter tragen meistens die Hauptverantwortung für ihre Kinder, wenn sie **allein erziehend** sind, **getrennt** oder in **einer neuen Partnerschaft** leben.

In unserem Treff erhalten Sie Unterstützung in der aktuellen Lebenssituation. Sie können aber auch nur bei einer Tasse Kaffee/Tee vom Alltag entspannen.

Mit Kinderbetreuung!

» Mi. ■ 13.01.–09.06. ■ 16.00–18.00 Uhr



ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

Krabbelclub

In unseren **festen Gruppen** entdecken Kinder gemeinsam die Welt und erfahren sie mit allen Sinnen.

Hier bekommen sie altersgemäße Anregungen und können ihre Bewegungsfreude ausleben.

In Ruhe können alle Themen rund ums Kind und die Familie reflektiert werden:

Fragen zur Entwicklung, zum Essen, Trinken und Schlafen, zur Kita und vieles mehr.

Eltern mit Kindern von 8 bis 18 Monaten

KRISTINE HÜBNER

- F24** ▶▶ Di. ■ 19.01.–23.02. ■ 09.00–10.30 Uhr ■ 9,50 Euro
F25 ▶▶ Di. ■ 16.03.–20.04. ■ 09.00–10.30 Uhr ■ 9,50 Euro
F26 ▶▶ Di. ■ 27.04.–08.06. ■ 09.00–10.30 Uhr ■ 9,50 Euro

CLAUDIA NIEHUS

- F27** ▶▶ Di. ■ 19.01.–23.02. ■ 11.00–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro
F28 ▶▶ Di. ■ 16.03.–20.04. ■ 11.00–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro
F29 ▶▶ Di. ■ 27.04.–08.06. ■ 11.00–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro

Klangstrolche“

DORLI FUNCK

Musikalischer Spaß und Bildung für Kinder und ihre Eltern nach einem Programm des Kulturpalasts Hamburg (www.klangstrolche.de)

Für Kinder von 12 bis 18 Monaten und ihre Eltern

- F30** ▶▶ Do. ■ 21.01.–25.02. ■ 09.15–10.15 Uhr ■ 9,50 Euro
F31 ▶▶ Do. ■ 18.03.–22.04. ■ 09.15–10.15 Uhr ■ 9,50 Euro
F32 ▶▶ Do. ■ 29.04.–10.06. ■ 09.15–10.15 Uhr ■ 9,50 Euro
F33 ▶▶ Do. ■ 21.01.–25.02. ■ 10.30–11.30 Uhr ■ 9,50 Euro
F34 ▶▶ Do. ■ 18.03.–22.04. ■ 10.30–11.30 Uhr ■ 9,50 Euro
F35 ▶▶ Do. ■ 29.04.–10.06. ■ 10.30–11.30 Uhr ■ 9,50 Euro



VÄTER IN DER ELTERNSCHULE

F36 **Komm mit, Papa ...**

MATTIAS SCHNACK / JUTTA WARNECKE

.....

Hier können Väter mit ihren Kindern einmal ausgiebig toben, spielen, basteln, gemeinsam frühstücken und den Samstag aktiv gestalten. Die Bastelangebote sind für Kinder ab 2 Jahren.

▶ Sa. ■ 23.01., 20.03., 22.05. ■ 9.30–13.00 Uhr ■
2,50 Euro pro Termin + Materialumlage

F37 **Hallo Väter**

INGE ALBRECHT

.....

Väter erziehen ihre Kinder anders als Mütter!

Sie erfahren, wie wichtig Sie für die Erziehung Ihrer Kinder sind, und warum ein „Vaterhirn“ anders tickt als ein „Nicht-Vaterhirn“, und erhalten wertvolle Tipps zum Umgang mit Ihren Kindern.

▶ Di. ■ 25.05. ■ 19.00–21.30 Uhr ■ 2,50 Euro

Weitere Angebote für Väter unter:

Vaeter e. V., Am Felde 2, 22765 Hamburg,
Tel.: 39 90 8539, www.vaeter.de



ANREGUNGEN FÜR DIE FAMILIE

F38 Nähwerkstatt

CHRISTINA VITTENBEK



Reparieren, ausbessern oder neu anfertigen, Geschenke nähen, Hilfe beim Umgang mit der Nähmaschine – alles ist möglich! Sie bestimmen selbst das Thema.

▶▶ Do. ■ 18.03.–22.04. ■ 19.30–22.00 Uhr ■
15,00 Euro



ANMELDUNG / KURS GEBÜHREN

Gibt es Kursgebühren?

Gebühren für Kurse und Veranstaltungen sind im Programm vermerkt und werden bei Kursbeginn in bar gezahlt. Die Kosten verstehen sich pro Teilnehmer und Kurs, mit Ausnahme der **Eltern-Kind-Kurse: Die gelten für die ganze Familie und den gesamten Kursblock.**

Eine Rückzahlung bei Nichtteilnahme kann nicht erfolgen.

Wer ist von den Kursgebühren befreit?

Empfänger von Sozialleistungen können bei Vorlage eines Bescheides von den Kosten befreit werden.

Fallen darüber hinaus noch Kosten an?

In einigen Kursen und Treffpunkten gibt es eine Umlage für Material- oder Lebensmittelkosten.

Gibt es gebührenfreie Angebote?

Die Kurse, für die im Programm keine Gebühren stehen, sind gebührenfrei. Bei diesen Kursen muss man sich zurzeit zu jedem Termin einzeln anmelden.

Wie melde ich mich an?

Persönlich oder telefonisch in der Sprechstunde.
Schriftlich mit dem Anmeldeformular oder **per E-Mail**. Hier **Anschrift und Telefonnummer nicht vergessen**.

Wie erfahre ich, ob ich einen Platz bekommen habe?

Sie werden per Mail oder telefonisch informiert.

In den Hamburger Schulferien finden keine Kurse statt!

- ▶▶ 29.01.21
- ▶▶ 01.03. – 12.03.21
- ▶▶ 10.05. – 14.05.21
- ▶▶ 24.06. – 04.08.21



ANMELDUNG

Januar – Juli 2021

Name

.....

Strasse

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Kurs-Nr.	Teiln. Kind / Name	Geb.
-----------------	---------------------------	-------------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

Datum, Unterschrift

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!

Sie werden benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt oder Sie keinen Platz erhalten haben.