

Seelenfitness

Alltagspause, Selbstfürsorge und Kraft tanken

FÜR ELTERN

- ist ein Angebot für alle Mütter und/oder Väter
- dient dem harmonischen Miteinander in Ihrer Familie
- damit Sie als tragende Säule fit bleiben

Weil die Belastungen aktuell in Familien sehr hoch sind, richten wir den Blick bewusst auf das Positive und bieten Ihnen Raum und Zeit für schöne Momente, Begegnungen und Freude.

Wo und wann?

**Amanda-Wichern-Haus | Raum 4
Evangelisches Johannesstift
Schönwalder Allee 26 | Haus 12
13587 Berlin**

**Mi., 22.02.2023 & Mi., 14.06.2023
jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr**

Bei freien Plätzen ist eine telefonische Anmeldung bis kurz vor dem Termin möglich: **030 336 14 29**

Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach den eigenen Kraftquellen.

Wir beschäftigen uns auch mit den Themen:

- Grundbedürfnisse
- Entstehung und Abbau von Stress
- Auswirkungen auf das Nervensystem
- Achtsamkeit

Wir plaudern darüber und üben, üben, üben und entwickeln gemeinsam hilfreiche Alltagsrituale für Sie in Ihrer Familie.

Es ist eine Zeit, die ganz Ihnen und Ihrem Wohlbefinden im Familienalltag gewidmet ist.

FREI NACH DEM MOTTO:

*Geht es den Eltern gut,
geht es den Kindern gut.*

Wir freuen uns auf Sie!

**Henriette Homoth
Karin Löffelmann**



Johannesstift Diakonie Jugendhilfe gGmbH
Psychologische Beratungsstelle Spandau
Kirchhofstraße 30
13585 Berlin

www.efb-berlin.de/beratungsstellen/jsd

Telefon 030 336 14 29

Email bsspandau.jugendhilfe@jsd.de



Kindergruppe | Bärenstark

Start: 19. April 2023

BÄRENSTARK UND HASENMUTIG...

..ist ein **Gruppenangebot für bis zu vier Kinder** im Grundschulalter, die sich stärker, mutiger und/oder ruhiger fühlen möchten oder aufgrund von unterschiedlichen Schwierigkeiten Entlastung suchen und dies gerne in einer Gruppe mit anderen Kindern erleben möchten.

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen **Themen**, wie zum Beispiel:

- Umgang mit Gefühlen
- Entspannter werden
- Nein sagen
- Meine Kinderrechte
- Meine Familie

Start: ab 19. April 2023

**immer mittwochs
von 15:00 bis 16:30 Uhr**

**Ort: Außenstelle Siemensstadt
Goebelstraße 135
13629 Berlin**

Spiel und Spaß kommen dabei natürlich nicht zu kurz. Und Kleinigkeiten zum Essen und Trinken wird es auch geben.

TELEFONISCHE ANMELDUNG UNTER 030 336 14 29

Die **Termine der Kindergruppe** finden immer mittwochs von 15:00 bis 16:30 Uhr statt:

- 19.04.2023
- 26.04.2023
- 03.05.2023
- 10.05.2023
- 17.05.2023

Zudem gibt es zwei **Termine für Eltern**, also für alle Eltern, deren Kinder an unserer Kindergruppe Bärenstark teilnehmen werden:

- **29.03.2023** **Vorgespräch** mit den Eltern der teilnehmenden Kinder. Um wie viel Uhr das Gespräch an diesem Tag stattfindet, wird einzeln telefonisch verabredet.
- **Termin folgt...** **Elternabend | 16:00–17:30 Uhr** für die Eltern der bärenstarken Kinder.

Wir freuen uns auf Euch!

Henriette Homoth
Karin Löffelmann



Johannesstift Diakonie Jugendhilfe
Psychologische Beratungsstelle Spandau
Kirchhofstraße 30
13585 Berlin

www.efb-berlin.de/beratungsstellen/jsd

Telefon 030 336 14 29

Email bsspandau.jugendhilfe@jsd.de

Starke Eltern Starke Kinder[®]

Start: 7. Februar 2023
Grundkurs für Eltern zu Erziehungsfragen

WIR UNTERSTÜTZEN ELTERN

mit Kindern bis ca. zehn Jahren dabei, ihre Erziehungsfähigkeit zu stärken und sie dabei zu begleiten eine Familie zu sein:

- In der alle gerne leben,
- in der gestritten wird ohne zu verletzen,
- in der die Möglichkeiten sowie Grenzen aller Familienmitglieder geachtet und respektiert werden.

10 Termine:
vom 7. Februar bis 25. April 2023
(außer am 14. März & 11. April)

dienstags von 16:30 bis 19:00 Uhr

Ort:
Evangelisches Johannesstift
Amanda-Wichern-Haus | Raum 4
Schönwalder Allee 26 | Haus 12
13587 Berlin

Kosten:
einmalig 25 Euro für Kursmaterialien

Eltern sein ist schön – und manchmal ganz schön anstrengend. Vermittelt wird im Elternkurs das Modell der „anleitenden Erziehung“. Damit meinen wir einen Erziehungsstil und eine Haltung in der Eltern ihre Rolle als Erwachsene und Ihre Verantwortung als Erziehende eindeutig wahrnehmen und ihre Kinder mit Respekt leiten und begleiten.

Dies kann Grenzen setzen oder Regeln vereinbaren, ein bestimmtes begründetes „Nein“ oder auch Großzügigkeit und Toleranz bedeuten.

IN DER ERZIEHUNG KANN MAN SELTEN ALLES RICHTIG MACHEN

Wir respektieren ihre Werte und Erziehungsvorstellungen und haben große Achtung vor Ihrer Leistung als Mutter und Vater.

Im Rahmen von zehn Kurstreffen erhalten Sie Informationen über Erziehung und haben die Möglichkeit, spielerisch Neues auszuprobieren und mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen.

Kursleitung: Karin Löffelmann & Ines Feistel

Anmeldung: bis 31. Januar 2023 unter der Rufnummer **030 336 14 29**



Johannesstift Diakonie Jugendhilfe gGmbH
Psychologische Beratungsstelle Spandau
Kirchhofstraße 30
13585 Berlin

Telefon 030 336 14 29
Email bsspandau.jugendhilfe@jsd.de

www.efb-berlin.de/beratungsstellen/jsd

Kinder im Blick®

Start: 13. Januar 2023
Kurs für getrennte Eltern

WIR UNTERSTÜTZEN ELTERN

Die sich kürzlich haben und Hilfe bei der Bewältigung der Trennungssituation suchen. Ebenso betrifft dies Eltern, die sind schon länger getrennt sind und Schwierigkeiten im Umgang mit dem anderen Elternteil oder den Kindern haben.

Der Kurs **Kinder im Blick®** ist besonders passend für Eltern, die sich u.a. folgende Fragen stellen:

- Was ist für meine Kinder in der gegenwärtigen Situation wichtig?
- Wie kann ich auch bei hohem Stresspegel eine gute Beziehung zu meinem Kind pflegen?
- Wie kann ich dazu beitragen, dass sich mein Kind fröhlich und gesund entwickelt?

7 Termine:
vom 13. Januar bis 3. März 2023
(außer am 3. Februar)

freitags von 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort:
Gruppenraum 1. OG
Kirchhofstraße 30 | 13585 Berlin

Kosten:
einmalig 20 Euro für Kursmaterialien

- Wie können wir als Eltern besser miteinander umgehen?
- Wie kann ich gut für mich sorgen?

TRENNUNGEN SIND FÜR ALLE EINE HERAUSFORDERUNG

Trennungen sind häufig mit **elterlichen Konflikten** zu den Themen wie Umgang, Unterhalt und Erziehungsvorstellungen verbunden. Diese Konflikte fordern häufig sehr viel Kraft. Genau darum geht es beim Kurs **Kinder im Blick®**. Insbesondere die Kinder brauchen in dieser Situation viel Zuwendung und Unterstützung, um die neuen Lebensumstände gut zu bewältigen.

Bitte beachten Sie, dass Sie Ihr Kommen an allen sieben Abenden gewährleisten können. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf acht Personen begrenzt. Es ist nicht möglich, dass beide Eltern gemeinsam denselben Kurs besuchen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter der Rufnummer: **030 336 14 29**

Kursleitung: Amal Benchekroun & Ines Feistel



Johannesstift Diakonie Jugendhilfe gGmbH
Psychologische Beratungsstelle Spandau
Kirchhofstraße 30
13585 Berlin

Telefon 030 336 14 29
Email bsspandau.jugendhilfe@jsd.de

www.efb-berlin.de/beratungsstellen/jsd

Elterngruppe AD(H)S

jeden ersten Mittwoch im Monat

LIEBE ELTERN,

Sie haben besondere Kinder und erleben mit ihnen **täglich Herausforderungen im Alltag**. Ein ständiges Auf und Ab zwischen „alles läuft super“ und der totalen Erschöpfung. Jeder Tag ist neu. Erziehung funktioniert nicht.

In dieser **Elterngruppe** möchten wir Ihnen den Raum geben sich auszutauschen, sich unterstützt zu fühlen, das Verhalten Ihrer Kinder zu verstehen und die Möglichkeit geben, neue Ideen mit nach Hause zu nehmen und auszuprobieren.

Themen für die nächsten Treffen:

- 07.12.2022 **Selbstfürsorge: was Sie für sich tun können**

Wann und Wo?

**am 1. Mittwoch im Monat
von 13:00 bis 14:30 Uhr**

**Gruppenraum im 1. OG
Kirchhofstr. 30, 13585 Berlin**

Telefon 030 336 14 29

Es ist eine telefonische Anmeldung bis spätestens einen Tag vorher zu jedem Termin erforderlich.

Das Gruppentreffen findet ab drei Teilnehmenden statt und ist auf max. sechs Personen begrenzt.

Wir freuen uns auf Sie!

Ines Feistel und **Karin Löffelmann**
Erziehungs- und Familienberaterinnen



Johannesstift Diakonie Jugendhilfe gGmbH
Psychologische Beratungsstelle Spandau
Kirchhofstraße 30
13585 Berlin

www.efb-berlin.de/beratungsstellen/jsd

Telefon 030 336 14 29

Email bsspandau.jugendhilfe@jsd.de