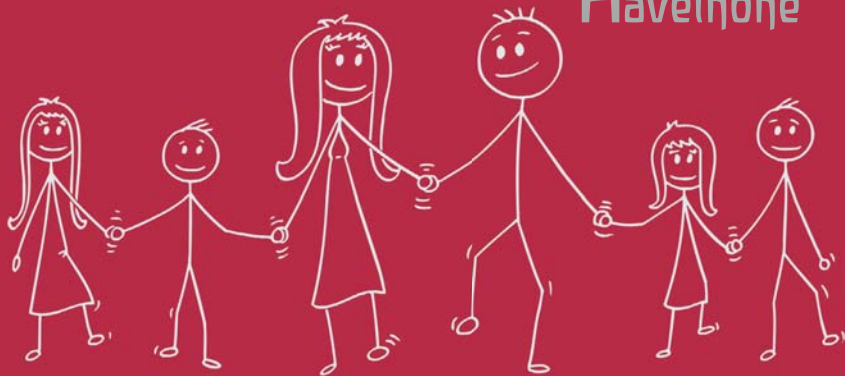


September '24 – Juli '25

Prävention • Familienbildung •
Erziehungs- und Jugendhilfe •
Therapie

Familienforum Havelhöhe



Unsere Angebote im Überblick

● Prävention und Familienbildung

– „bald da!“	6
– Café Spielraum.....	8
– Eltern-Kind-Gruppen	9
– Mamma mia! Einmal auftanken bitte!	10
– Impfen – Was spricht dafür, was spricht dagegen?	11
– Kinderkrankheiten natürlich behandeln.....	12
– „Wer bin ich und wer möchte ich sein?“ Essstörungen im Jugendalter	13
– Singen in der Quintenstimmung – wohltuende Harmonien für Kinder	14
– Kinder- und Elfenharfen schnitzen	15
– Grünholzschnitzen mit der ganzen Familie.....	15
– Biografiearbeit.....	16
– Multimodales familienzentriertes Stressmanagement®	18
– Fofftein! ... Feldenkrais!.....	23





● Präventionsambulanz

- Erziehungs-, Beziehungs- und Familienberatung..... 26
- Paar- und Familientherapie 26
- Individuelles Coaching „Familienstressmanagement“ (auch online) 27
- Ernährungsberatung..... 27

● Jugendhilfe

- Familienhilfe 31
- Systemische Familientherapie 32
- Erziehungsbeistand – Betreuungshilfe 33

● Fortbildung und Supervision

- Team- und Fallsupervision für soziale Einrichtungen 36
- Fachqualifikation „Multimodales familienzentriertes Stressmanagement®“ 37
- „Kurse auf Bestellung“ 38



DR. CHRISTOPH MEINECKE
Facharzt für Kinder- u. Jugendmedizin,
Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapie,
Praxisgemeinschaft Haus 8
Tel: 030 34 33 34 200
B-Kladow (Havelhöhe)

PHÖNIX e.V.
Mutter/Vater-Kind Kurklinik
Phönix auf Rügen
www.phoenix-kur.de

TESSA BAUER
Praxis für Ergotherapie
B-Kladow (Havelhöhe)
www.ergotherapie-havelhoehe.de



... ———— ♥ ———— ...
Sind wir für Euch da!

GUNDULA SIWAKOWSKI
Fachärztin für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und
Psychotherapie,
B-Kladow (Havelhöhe)
www.anthromed-bb.de

CLAUDIA SCHMIDT-TROSCHKE
Fachärztin für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Mühlenbeck
www.praxis-schmidt-troschke.de

CHRISTOPH JOHANNSEN
Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie,
B-Steglitz
www.kinderpsychiaterdahlem.de

gut vernetzte Teamplayer

Familienforum
Havelhöhe



Prävention und Familienbildung



„bald da!“ –

Der Vorbereitungskurs zu Pflege und Handling des Neugeborenen

Schwangerschaft, Geburt und erste Lebenszeit sind die prägendsten und sensibelsten Phasen im Leben des Menschen überhaupt. Aktuelle Wissenschaft belegt, wie sehr die körperliche, seelische und soziale Gesundheit des Menschen von dieser Lebenszeit abhängt. Studien konnten auch zeigen, dass Bindungsaufbau und Zusammenleben in den Familien besser gelingt, wenn sich die Eltern schon in der Schwangerschaft auf die Pflege und das Leben mit dem Neugeborenen vorbereiten.

Mit der Geburt verlässt das Neugeborene die schützende Hülle des Mutterleibes. Nun braucht es besondere Pflege, Kleidung, Windeln sowie den engen Körperkontakt zu seinen Eltern. Wie hilfreich hierbei die Verwendung natürlicher Stoffe (Wolle, Seide, Baumwolle) und die Gestaltung einer natür-

lichen, respektvollen und bindungsorientierten Wickelsituation sein können, das wird in diesem Vorbereitungskurs nicht nur „gelehrt“, sondern durch praktische Erfahrungen auch vertieft und reflektiert.

Der Kurs richtet sich an werdende Eltern oder die, die es gerade geworden sind (bis ca. vier Monate nach der Geburt). Er erstreckt sich über drei Abende und kann nur komplett gebucht werden:

1. Abend: Bekleidung, Windel, Wiege, Bett – Hülle und Raum geben
2. Abend: Waschen, Baden, Pflegen – im Kontakt mit dem Baby
3. Abend: Stillen, Wachen, Schlafen, Spielen – einen Rhythmus finden

Die erste Zeit nach der Geburt ist turbulent und spannend! Gemeinsam entwickeln wir – im Gespräch, durch Vorführungen und Übungen – Ideen, wie Sie das Zusammensein mit Ihrem Kind gestalten und was Sie für die

Beziehungspflege tun können. Wir freuen uns auf Sie!

Mittwoch 30.10., 06.11. und 13.11.2024

Mittwoch 05.03., 12.03. und 19.03.2025

(jeweils 19.00 Uhr bis etwa 21.00 Uhr)

👉 Online-Kurse

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

Beitrag: 110,- € pro Schwangere

(Partner:in kostenlos) für drei Abende

(kostenfrei für Mitglieder der [mkk](#))

Cristina Meinecke



WO SIND ALL DIE FACHKRÄFTE HIN?

Träger mit Profil
sucht qualifizierte
Pädagogen*
mit Profil,
die Lust auf
ambulante
Erziehungshilfen
haben!

*Jeglichen Geschlechts

Familienforum
Havelhöhe

Café Spielraum

Ein Café für und mit Familien, Eltern und Großeltern und die, die es werden

Kontakte knüpfen, sich austauschen, plaudern, Fragen über Erziehung, Pflege oder sonstige Familienthemen bewegen – das Café Spielraum möchte als Ort der Begegnung, jenseits von kommerziellen Ansprüchen üblicher Cafés, einen Raum und Atmosphäre schaffen, in der sich alle Familienmitglieder wohl fühlen können. Kinder können während der „Café-Zeit“ im Spielraum ihren Entdeckungen nachgehen, sich im Raum frei bewegen und Spielgeräte erkunden. Säuglinge finden ein ruhiges Plätzchen und können in unserem schönen Stillsessel gestillt und anschließend gewickelt werden. Im Café Spielraum erwartet Sie neben Kaffee und Tee ein kleiner Obst- oder Frühstückssnack. Wertvolle Lebensmittel, ein schön gedeckter Tisch und eine Kerze sind uns ein Anliegen! Nach Bedarf gibt es Anregungen zu altersgemäßen und jahreszeitlich

angepassten Geschichten, Liedern, Fingerspielen und Ritualen. Dies kann ganz praktisch durch kleine gemeinsame und individuelle Gestaltungsideen im Häkeln, Stricken, Nähen, Filzen oder Modellieren ergänzt werden. Gerne eigene Ideen mitbringen! Ein schönes Gemeinschaftserleben kann zum Ritual werden – in der Familie wie auch bei uns im Familienforum!

Montags | 9.30 Uhr – 11.30 Uhr

(jedoch nicht während der Schulferien) |

Da wir keinen Café-Betrieb im eigentlichen Sinne betreiben, freut sich unsere Café-Kasse über eine kleine Spende

Eltern-Kind-Gruppen auf Grundlage der Pikler- und Waldorfpädagogik

Spielraum für Kinder – Lernraum für Eltern

„Lass mir Zeit es selbst zu tun“

Im Vordergrund unseres Angebotes steht die Freude am Zusammensein, die bewusst zurückhaltende, jedoch aufmerksame und primär wahrnehmende Zuwendung der Eltern zum Kind. Die eigenen kindlichen Entwicklungskräfte, die selbständige Bewegungsentwicklung nach dem Motto Emmi Piklers, „Lass mir Zeit es selbst zu tun“ stehen dabei im Vordergrund.

Spielraum für Kinder

In diesem „Spielraum für Kinder“ werden die geeigneten Bedingungen dafür zur Verfügung gestellt: eine angstfreie, warme und anregende Atmosphäre bietet Zeit und Raum für elementare Lernprozesse, in dem sich das Kind selbständig über seine Sinne, mit sich, der

Umwelt und seinen Mitmenschen in Beziehung setzen kann und das tut, wozu es aufgrund seiner Entwicklung gerade bereit ist. Das individuelle Entwicklungstempo des Kindes stellt einen wichtigen Aspekt seiner ganzheitlichen und gesunden Entwicklung dar. Darf das Kind dem eigenen Tempo folgen, so wird es sich niemals überfordern, sondern jeden Schritt als freudevolle Herausforderung erleben. Wir Erwachsenen können ihm dies ermöglichen.

Lernraum für Eltern

So wird der „Spielraum für Kinder“ gleichzeitig „Lernraum für Eltern“: Das Vertrauen in die individuelle Entwicklungskraft des Kindes wird geübt, die Wahrnehmung für die gegenwärtigen Bedürfnisse des Kindes geschult und Eltern können erleben, wie sie dem Kind die nötige Sicherheit für diese Entwicklungsschritte vermitteln können. Dabei steht die Einzigartigkeit jeden Kindes im Vordergrund. Gemeinsam erleben wir, wie Sinn-voll einfaches Spielzeug

jenseits von Effizienzdenken und Reizüberflutung sein kann. Rituale, wiederkehrende Elemente, Jahresfeste, Lieder, Berührungs- und Fingerspiele fließen als Spielstundenelemente ein. Erziehungs- und Entwicklungsfragen können in der Gruppe oder im Einzelgespräch reflektiert und besprochen werden.

Kurse

- **Blöcke à 10 Termine**

- **Zeiten:**

bitte unserer Website entnehmen

- **Kosten:**

125,- € Normalpreis

110,- € Frühbucherpreis

bei Buchung bis einem Monat vor Kursbeginn

Mamma mia! Einmal auftanken bitte! Hamsterrad oder Fels in der Brandung?

Mutter, Partnerin, Ehefrau, Hausfrau, Familienmanagerin und vielleicht auch noch Beruf – immer für alle da?

Und wo bleibt Zeit für mich? Familienorganisation, Erziehungs- und Beziehungsherausforderungen bestimmen den Alltag?

Dieser Workshop ist an alle Mütter gerichtet, die sich mehr Zeit für sich selbst wünschen.

Utopie? Nein – es geht! Verallgemeinerte Patentrezepte gibt es sicher nicht.

Ratgeber: Nein danke! – In diesem Workshop entwickeln Sie Ihr individuelles Auftank- und Ressourcenkonzept für Zeiten jenseits von Urlaub.

Samstag, 07.12.2024 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.11.2024

Samstag, 17.05.2025 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.05.2025

Beitrag: 70,- € pro Person

(kostenfrei für Mitglieder der )

Lilli-Marie Lauschus

Impfen – Was spricht dafür, was spricht dagegen?

Hilfen für eine selbstverantwortete Impfscheidung

Online-Veranstaltung

Impfungen können vor schweren Krankheiten und deren zwar seltenen, aber gefährlichen Komplikationen schützen. Gleichzeitig verdichtet sich die wissenschaftliche Evidenz, dass sehr frühes und sehr umfassendes Impfen neue Erkrankungen wie z. B. Allergien auslösen kann.

Um zu einer individuellen, selbst verantworteten Impfscheidung zu kommen, benötigen wir einen Überblick über die einzelnen Krankheiten, ihre Verläufe, ihre Impfungen und die generellen impfmedizinischen Grundlagen. Hierzu soll dieser Abend beitragen.

Mittwoch, 18.09.2024 19.00 Uhr
Anmeldeschluss 11.09.2024 Beitrag: 12,- €

Mittwoch, 20.11.2024 19.00 Uhr
Anmeldeschluss 13.11.2024 Beitrag: 12,- €

Mittwoch, 15.01.2025 19.00 Uhr
Anmeldeschluss 08.01.2025 Beitrag: 12,- €

Mittwoch, 12.03.2025 19.00 Uhr
Anmeldeschluss 05.03.2025 Beitrag: 12,- €

Mittwoch, 14.05.2025 19.00 Uhr
Anmeldeschluss 07.05.2025 Beitrag: 12,- €

*Dr. Pia Feldmann, Dr. Christoph Meinecke
(Praxisgemeinschaft Haus 8)*

Kinderkrankheiten natürlich behandeln – Wie kommen wir gut durch die Erkältungszeit?

Acht bis zehn Infekte pro Jahr sind normal – während der Kleinkindzeit! Kann der Krankheitsprozess durchlaufen werden, so reift und stärkt sich das Immunsystem daran. Gerät der Prozess ins Stocken, so können Komplikationen auftreten (eitrige Mittelohrentzündung, Lungenentzündung, etc.). Wird der natürliche Gesundungsprozess unterdrückt, so kann dies zu deutlich vermehrten Allergien und anderen Erkrankungen im späteren Leben führen. In diesem Seminar lernen Sie, wie mit natürlichen, einfachen Mitteln die Krankheitsprozesse begleitet und die Gefahr von Komplikationen minimiert werden können. Fieber kann als positive Kraft verstanden werden, die hilft, die Krankheit selbst zu heilen. Fieber sollte zwar kontrolliert und beobachtet, jedoch nicht unterdrückt werden.

Ein Workshop zum Umgang mit Wickeln, Bädern, Inhalationen und der Gabe anthroposophischer und homöopathischer Medikamente.

Bitte warme Socken mitbringen!

Samstag, 16.11.2024 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.11.2024

Samstag, 18.01.2025 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.01.2025

Beitrag: 75,- € pro Person

Dr. Christoph Meinecke, Cristina Meinecke

„Wer bin ich und wer möchte ich sein?“

Essstörungen (insbesondere Anorexie) im Jugendalter

Online-Veranstaltung

Die Adoleszenz stellt eine herausfordernde, grandiose Entwicklungsphase von unseren Kindern hin zu Jugendlichen und jungen Erwachsenen dar. In dieser Zeit beginnen sie vor allem, ihre eigene Individualität vor dem Hintergrund sozialer Rollen und Normen zu finden und auszuprägen. Manche von ihnen geraten auf diesem Weg auch in eine Essstörung.

Was sind Essstörungen? Welche Formen gibt es? Wie können Sie als Eltern/Erwachsene im Umfeld Hinweise auf ein mögliches Vorliegen einer Essstörung erkennen? Und vor allem: wann benötigt eine Jugendliche/ein Jugendlicher fachliche Hilfe?

An diesem Abend werden Sie in diese Themen eingeführt und haben die Möglichkeit besser zu verstehen, wann Sie aufmerksam werden sollten und was sie in der Begleitung Ihrer Kinder unternehmen oder veranlassen können.

Mittwoch, 27.11.2024 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.11.2024

Beitrag: 12,- €

Claudia Schmidt-Troschke

Singen in der Quintenstimmung – wohltuende Harmonien für Kinder

Wie kann ich meinem Kind durch „die innere Musik“ näherkommen? Was bedeutet „Quintenstimmung“? Vertrauen!

Jeden ersten Mittwoch im Monat treffen wir uns, um die wohltuenden Quintenstimmungs- und pentatonischen Lieder anzustimmen und zu summen. Wer mag, darf gern seine Kinderharfe, Flöte oder sein Glockenspiel mitbringen! Kinder sind selbstverständlich mit eingeladen!

(Literatur: „Fahr mein Schifflein, fahre“ (Heiner Garff); „Das Brännlein singt und saget“ (Alois Künstler); „Rein wie das feinste Gold“ (Reinhild Brass).

Jeweils am Mittwoch, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr:

**11.09.2024, 02.10.2024, 06.11.2024,
04.12.2024, 08.01.2025, 12.02.2025,
05.03.2025, 02.04.2025, 07.05.2025,
04.06.2025, 02.07.2025**

**Anmeldung bis zum vorhergehenden
Dienstag**

Beitrag: jeweils 10,- € pro Erwachsener

Cornelius Wruck

Kinder- und Elfenharfen schnitzen

Wollen Sie Ihr eigenes Musikinstrument mit uns herstellen?

Schnitzen Sie in 2 x 5 Stunden Ihre eigene Kinderharfe! Sie werden sehen: Es macht Spaß, klingt gut! – und zeitigt ein kreativ anregendes Ergebnis. Lernen Sie dabei verschiedene Holzarten kennen!

Kinder ab 6 Jahren können mitgebracht werden und ihre eigenen kleinen „Elfenharfen“ schnitzen.

Samstag, 21.09.2024 und Sonntag, 22.09.2024
10.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.09.2024

Samstag, 15.03.2025 und Sonntag, 16.03.2025
10.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.03.2025

Beitrag: 120,- € bis 250,- €
je nach Anspruch, Material und „Vermögen“!

Cornelius Wruck

Grünholzschnitzen mit der ganzen Familie

Junges Holz und Pappel-Borkenrinde regen zu vielfältigem Gestalten an!

Wer möchte nicht gerne „Stöcker“ schnitzen? – Schwerter, Wanderstäbe und Brieföffner, Vögelein und Mäuschen und Zwerge ... – Nach Herzenslust können wir unsere Phantasie in die Holz-Äste und Zweige hineinbringen! Aus Pappel-Borkenrinde entstehen zauberhaft weiche Schalen und Schiffchen.

Ich zeige, wie man mit dem Schnitzmesser umgeht und begleite die Gestaltungen.

Wer sein eigenes Schnitzmesser mitbringen möchte oder auch besonderes Holz, darf dies gerne tun!

Samstag, 28.06.2025 11.00 Uhr – 15.00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.06.2025
Beitrag: 45,- € pro Familie

Cornelius Wruck

Biografiearbeit am langen Wochenende mit Brückentag

Was ist? Was war? Was will noch werden?

Man kann sagen: der Mensch, der ich bin, hängt innig zusammen mit dem Leben, das ich bisher geführt habe und auch mit dem, was noch werden will. Durch Biografiearbeit können wir etwas wie eine Freundschaft zum eigenen Lebensweg aufbauen: über das Verstehen (des eigenen Lebens, auch das von anderen), können wir eine tiefere Verbindung zu uns selbst, wie auch zu unseren Mitmenschen entwickeln. Was in der Biographie gewesen ist, üben wir urteilsfrei zu betrachten und lassen die Phänomene für sich sprechen, ohne zu analysieren oder zu interpretieren.

Der Kurs ist in 3 Teile gegliedert:

Gegenwart:

Wie ist meine Situation, wo stehe ich gerade?
Was sind meine Themen und Fragen?

Vergangenheit:

Rückblick auf das eigene Leben in Siebenjahres-

etappen von der Geburt bis heute. Betrachtung des Gesamtverlaufs der Biographie.

Zukunft:

Vor dem Hintergrund neu gewonnener Erkenntnisse aus der Rückschau öffnet sich eine klarere Sicht in die Zukunft. Diese zu gestalten bedeutet, konkrete Ziele zu formulieren für die unterschiedlichen Lebensbereiche und für selbst gewählte Zeitabschnitte und Zeiträume. Wir arbeiten über das Gespräch, schreiben, malen, zeichnen, einzeln und in der Gruppe. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse.

Workshop über vier Tage:

Mittwoch, 02.10.2024 19:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 03.10.2024 10:00 - 18:00 Uhr

Freitag, 04.10.2024 10:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 05.10.2024 10:00 - 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 25.09.2024

mindestens drei, maximal vier Teilnehmer:innen

Beitrag 320,- €

Alexa Pratley

Weitere Informationen: www.pratley-biografiearbeit.de

Biografiearbeit

Was füllt meinen „Rucksack“, mit dem ich in die Welt hinausgezogen bin?

Wir können sagen, dass die ersten 21 Jahre unseres Lebens eine Grundlage bilden für unser ganzes weiteres Leben. Dabei werden wir durch „Mitgebrachtes“ beschenkt, aber auch durch „Vorgefundenes“ herausgefordert. So füllt sich unser Rucksack, mit dem wir dann in die Welt hinausziehen. Wir beschreiten einen Weg – unseren Lebensweg – und lernen und entwickeln uns durch Begegnungen und Erfahrungen, die wir mit Hilfe der Biografiearbeit erweitern und vertiefen können.

In diesem Kurs werden wir die ersten drei Jahrsiebte (0–7/7–14/14–21) der Biographie betrachten und schauen, was aus diesen Zeiten im Rucksack zu finden ist:

Was hilft mir? Was hindert mich? Worüber stolpere ich immer wieder? Was wiederholt sich? – Was aus diesem „Fundus“ will ich näher beleuchten?

Durch Biografiearbeit können wir etwas wie eine Freundschaft zu unserem Leben aufbauen. In einer Freundschaft gibt es eine Verbindung und ein Verstehen. Über das Verstehen des eigenen Lebens und anderer Lebenswege, entwickeln wir eine tiefere Verbindung zu uns selbst, wie auch zu anderen. Dabei lassen wir das, was in der Biographie gewesen ist, „für sich sprechen“, ohne Analysen, Interpretationen oder Urteile. Wir arbeiten mit dem Gespräch, schreiben und malen.

Es braucht keinerlei Vorkenntnisse.

Wochenendworkshop über drei Tage:

Freitag, 21.02.2025 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Samstag, 22.02.2025 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Sonntag, 23.02.2025 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

Anmeldeschluss 14.02.2025

mindestens drei, maximal vier Teilnehmer:innen

Beitrag: 230,- €

Alexa Pratley

Weitere Informationen: www.pratley-biografiearbeit.de

Multimodales familienzentriertes Stressmanagement **Modul I**

Was Eltern und Kind brauchen um dem Familienalltag gelassen zu begegnen, Bedürfnisse wahrzunehmen und diese angemessen handzuhaben.

Erleben Sie Familienleben, Kindererziehung und Partnerschaft oft als Stress? Haben Sie das Gefühl, Familie und den Alltag um sie herum „managen“ zu müssen und den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder, des Partners, der Großeltern, Freunde, Kindergarten, Schule... nicht mehr gerecht zu werden oder gar mit den eigenen Bedürfnissen unter einen Hut zu bekommen? Innerfamiliäre Stressbewältigung? – Familie kann der schützende Hülle gebende, Rückzug ermöglichende Ort der „Beheimatung“ sein, der ein gesundes Miteinander ermöglicht. Stressfaktoren wirken hier scheinbar unkontrolliert entgegen. Elterlicher Stress (und sog. „Umweltstress“) hinterlässt bleibende Spuren in

Bezug auf die (un-)gesunde emotionale und körperliche Entwicklung von Kindern bis in die Gene hinein. Der Umgang mit Stress wird bereits in früher Kindheit von den engsten Bezugspersonen gelernt und prägt entsprechendes Gesundheitsverhalten nachhaltig, mitunter ein Leben lang. In diesem Workshop geht es darum, Sie als Eltern in die Lage zu versetzen, ihr eigenes, wie auch familienrelevantes Stressmanagement zu verbessern und individuelle Strategien zur Stressreduktion zu entwickeln und umzusetzen.

Themen: *Grundbedürfnisse des Kindes; Beheimatung, Beruhigung – Beunruhigung, Hyperaktivität; Abgrenzung; Selbstregulation; Selbstwirksamkeitserleben; Urvertrauen – Selbstvertrauen*

Begrenzte Platzzahl!

Kinderbetreuung kann **nur** bei Veranstaltung am Familienforum Havelhöhe organisiert werden.

Beitrag: 140,- € pro Person

Kostenerstattung durch die Krankenkasse

50 % – 100 % möglich!

Vollständige Kostenerstattung für

Versicherte der [mkk](https://www.mkk.de).

.....
**Ort: Praxishaus Markt 13, 17255 Wesenberg,
Mecklenburgische Kleinseenplatte**

Freitag, 01.11.2024 16.00 Uhr – 21.30 Uhr

Samstag, 02.11.2024 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 25.10.2024

**(Die Anmeldung erfolgt über das
Familienforum Havelhöhe)**

*Karin Gödicke, Jonathan Lustig,
Kirsten Schreiber*

.....
Ort: Familienforum Havelhöhe

Samstag, 15.02.2025 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Sonntag, 16.02.2025 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.02.2025

Kirsten Schreiber und/oder Christoph Meinecke

Multimodales familienzentriertes Stressmanagement Modul II

**Das prägt für's Leben – Eltern als Gestalter
einer gesunden Kindheit**

Kinder und Jugendliche fühlen sich gestresst! Schulstress, Freizeitstress, in der Peergroup mithalten, Stress mit den Eltern, Stress mit den Lehrern, Pubertät ... Auch bei kleinen Kindern, die diesen äußeren Anforderungen noch nicht so stark ausgesetzt sind, werden vermehrt Stresssymptome beobachtet. Wie innerhalb der Familie mit Stress umgegangen wird, was Eltern als Stress erleben und wie sie diesen bewältigen, wird von Kindern schon früh verinnerlicht und übernommen. In diesem Workshop geht es zum einen darum Eltern zu befähigen, ihre eigenen Stressoren zu minimieren, zum anderen ein Bewusstsein dafür zu schaffen, inwiefern und wie „leicht“ bereits Kinder Stress durch Überforderung

erleben. Eltern möchten ihre Kinder vor Stress schützen. Damit dies gelingen kann, werden Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie in den Kontext des Themas „Stress“ gestellt. Stressbewältigung wird praxisorientiert an konkreten Beispielen geübt. Eltern können ihre Gestaltungsressourcen entdecken – für sich und ihre Kinder.

Themen: *Stärkung der Beziehungskompetenz; Entwicklungspsychologie und pädagogischer Umgang; Sinnesentwicklung im Kontext lebenslanger Gesundheit*

Begrenzte Platzzahl!
Kinderbetreuung kann **nur** bei Veranstaltung am Familienforum Havelhöhe organisiert werden.

Beitrag: 140,- € pro Person

Kostenerstattung durch die Krankenkasse
50 % – 100 % möglich!

Vollständige Kostenerstattung für
Versicherte der [mkk](https://www.mkk.de).

Ort: Familienforum Havelhöhe

Freitag, 18.10.2024 16.00 Uhr – 21.30 Uhr

Samstag, 19.10.2024 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.10.2024

Ort: Familienforum Havelhöhe

Samstag, 21.06.2025 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Sonntag, 22.06.2025 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 14.06.2025

Kirsten Schreiber und/oder Christoph Meinecke

.....

Ort: Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Christoph Johannsen, Herderstraße 35,

12163 Berlin-Steglitz

Samstag, 11.01.2025 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Sonntag, 12.01.2025 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.01.2025

**(Die Anmeldung erfolgt über das
Familienforum Havelhöhe)**

Kirsten Schreiber, Wieske Priess-van Zijderveld

Multimodales familienzentriertes Stressmanagement Modul III

Beziehungsstress? Erziehungsstress? – Gelassener durch die kleinen und größeren Krisen


Familie ist Ort vertrauter Beziehungen. Hier möchte ich Ich sein, mich fallen lassen, mich in all meinen Stärken und Schwächen verstanden und angenommen fühlen. Familie ist Rückzugs- und Erholungsort, um den von außen gestellten Ansprüchen immer wieder von neuem gewachsen zu sein. Beziehungen – auch die familiären – überleben nur langfristig, wenn es einen Ausgleich von Geben und Nehmen gibt. Innerhalb der unterschiedlichen innerfamiliären Rollen (Eltern, Vater, Mutter, Paar, Kind, Ich) kommt es dann zu „Stress“, wenn die Ressourcen des Gebens durch Konflikte aufgebraucht sind und nicht wieder aufgetankt werden können. Wieviel Achtsamkeit kann den unterschiedlichen Rollen und ihrer unterschiedlichen Bedürftigkeit ge-

schenkt werden? Haben sie Raum ohne Erwartungs- und Leistungsdruck? Beziehungsstress belastet emotional, macht auf Dauer krank. In Krisen liegen Chancen – sagt man! Familiäres Stressmanagement kann helfen, diese Chancen zu ergreifen und sie gelassener zu bewältigen.

Themen: *Kommunikation als Stressfalle; Konfliktkultur; konstruktiver streiten; die eigene Biografie – ein Rucksack voller stressrelevanter Vermächtnisse*

Begrenzte Platzzahl!
Kinderbetreuung kann **nur** bei Veranstaltung am Familienforum Havelhöhe organisiert werden.

Beitrag: 140,- € pro Person

Kostenerstattung durch die Krankenkasse
50 % – 100 % möglich!
Vollständige Kostenerstattung für
Versicherte der  www.krankenkasse.de

Ort: Familienforum Havelhöhe

Freitag, 08.11.2024 16.00 Uhr – 21.30 Uhr

Samstag, 09.11.2024 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.11.2024

Kirsten Schreiber und/oder Christoph Meinecke

Ort: Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Christoph Johannsen, Herderstraße 35,

12163 Berlin-Steglitz

Samstag, 05.04.2025 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Sonntag, 06.04.2025 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 29.03.2025

**(Die Anmeldung erfolgt über das
Familienforum Havelhöhe)**

Kirsten Schreiber, Wieske Priess-van Zijderveld

Fofftein! ... Feldenkrais!

Der Ausspruch „Fofftein!“ wird im norddeutschen Sprachraum verwendet, um eine kurze Pause einzuleiten. Moshé Feldenkrais wiederum war ein Ingenieur und Wissenschaftler, der sich für die körperlichen Funktionen und Chancen von Bewegungsabläufen interessierte und in diesem Gebiet unter Einbeziehung anderer Berufsfelder bis in die 1980er Jahre hinein forschte. Zu seinen Schülern gehörten, neben Menschen aus allen möglichen Bereichen, auch Musiker und Staatspräsidenten, die alle von Feldenkrais' Ideen profitierten.

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, sich seiner eigenen Bewegungsmöglichkeiten (auch bei körperlichen Einschränkungen) bewusster zu werden und diese mit der Zeit zu erweitern. Mein Kurs schult unter anderem die Selbstwahrnehmung und ist auch gut für Einsteiger geeignet.

Bitte bringen Sie möglichst eine eigene Matte oder Unterlage mit sowie Rollen oder Handtücher und warme Socken, um es sich am Boden so bequem wie möglich zu machen. Eine Probestunde wäre möglich (15,- €). Bei Rückfragen können Sie sich gerne bei mir melden unter 030-36 43 09 84.

**6 Termine, jeweils am Dienstag
18.30 Uhr – 19.30 Uhr
am 01.10., 08.10., 15.10., 05.11., 12.11. und
19.11.2024
Anmeldeschluss: 24.09.2024
Beitrag: 80,- €**

**6 Termine, jeweils am Dienstag
18.30 Uhr – 19.30 Uhr
am 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04. und
08.04.2025
Anmeldeschluss: 25.02.2025
Beitrag: 80,- €**

Kerstin Esposito



Natürlich gesund

Akupunktur,
Anthroposophische
Medizin oder
Osteopathie: Wähle
deinen Weg für ein
gesundes Leben.

Immer für dich da



Andreas Zink
030 72612 -2087



andreas.zink@
meine-krankenkasse.de



@mkk.gesund





Präventionsambulanz

- Präventionsambulanz
- Erziehungs-, Beziehungs- und Familienberatung
- Paar- und Familientherapie
- Coaching Erziehungs- und Beziehungsstress
- Ernährungsberatung



Erziehungs- und Familienberatung

Sie haben allgemeine Fragen zum Familienleben, zur Entwicklung und Erziehung von Kindern? Sie sind konfrontiert mit Erziehungsschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen, psychosomatischen Beschwerden, Eltern-Kind-Konflikten, Einnässen, Ess- und Schlafstörungen sowie Fragen zur Partnerschaft, Trennung und Scheidung?

Paar- und Familientherapie

Dieser systemische, psychotherapeutische Ansatz geht davon aus, dass sich das Verhalten oder die Symptomatik des Einzelnen immer auch durch das Verhalten der anderen bedingt und entsprechend veränderbar ist! Der Fokus ist daher weniger auf einen sogenannten Symptomträger als vielmehr auf die Kommunikationsmuster und die innerfamiliären Beziehungen gerichtet. Hier gilt es, die eigene Kreativität in Bezug auf Veränderungen von Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen und Verhalten zu aktivieren. Wir gehen davon aus, dass diese Ressource in jedem Menschen vorhanden ist!



Individuelles Coaching „Familienstressmanagement“

Alles ein bisschen viel gerade? Nahezu alle haben ihn und keiner will ihn: Stress! Beziehungs- und Erziehungsstress belastet, raubt Energie, führt im schlimmsten Fall zum Familien-Burnout. Eltern und Kinder leiden, dabei wollen alle nur das Beste füreinander. Über die Präventionskurse zum „Multimodalen familienzentrierten Stressmanagement“ hinausgehend, kann dieses Coaching das individuelle Anliegen vertiefend angehen und Tools an die Hand geben, um stressige Situationen entschärfen zu können.



Ernährungsberatung

Eine gesunde Ernährung ist nicht nur die Voraussetzung für eine gute körperliche Entwicklung, sondern unterstützt ebenso seelisch-geistige Entwicklungsprozesse. Dabei spielen die Qualität der Nahrungsmittel und die in ihnen wirkenden Kräfte eine besondere Rolle. Zudem übt die Ernährung auf jeden Menschen eine ganz individuelle Wirkung aus. Bei Fragen zur Ernährung Ihres Kindes während des Abstillens und danach, bei Krankheit und Rekonvaleszenz, Allergie, Übergewicht und anderen ernährungsspezifischen Problemen, beraten wir Sie gern.



Kosten, Sprechzeiten und Terminbuchung (Präventionsambulanz)

Erziehungs- und Familienberatung sowie Ernährungsberatung:

70,- € (pro 60 Minuten)

Coaching Familienstressmanagement (auch online):

70,- € (pro 60 Minuten)

Paar- und Familientherapie:

75,- € (pro 60 Minuten)



Sprechzeiten:

Unser Büro ist zur Terminvereinbarung in folgenden Zeiten erreichbar:

Montag bis Donnerstag 9:00 Uhr – 15:00 Uhr

Telefon (030) 23 36 56 65

buero@familienforum-havelhoehe.de

SONETT MISTELFORM SENSIBLE PROCESSE

*Nährende Kinder-Pflegeöle mit rhythmisiertem Mistelextrakt
aktivieren, harmonisieren und bilden eine schützende Hülle.*

Belebendes Kinder- Pflegeöl Calendula

Morgens vor Kita oder
Schule tut eine sanfte
Einreibung von Bauch,
Rücken oder Füßen mit
dem Kinder-Pflegeöl
Calendula gut.



Beruhigendes Kinder-Pflegeöl Lavendel

Abends vor dem
Schlafengehen ent-
spannt eine sanfte
Bauch-, Rücken-
oder Fußmassage.

Mehr Informationen zur Behandlung im Fluidischen Oszillator und zur Qualität der Mistelprodukte unter www.sonett.eu/mistel-form | Sonett GmbH, Mistelweg 1, 88693 Deggenhausen | *Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.*





Jugendhilfe

- Familienhilfe
- Systemische Familientherapie
- Erziehungsbeistand - Betreuungshilfe



Als sogenannter „freier Träger der Jugendhilfe“ bietet das Familienforum Havelhöhe Leistungen im Rahmen des SGB VIII, dem Kinder- und Jugendhilfegesetz, an. Konkret heißt dies: Familien und Kinder haben nach einer grundsätzlichen Bewilligung durch das Jugendamt einen Rechtsanspruch auf „Hilfen zur Erziehung“ am Familienforum Havelhöhe. In diesem Fall entstehen Ihnen keine Kosten für die Leistungen, diese werden vom Jugendamt getragen.



Familienhilfe (§ 31 SGB VIII)

Die Familienhilfe ist eine konkrete, sozialpädagogische Unterstützung für alle Belange des familiären Zusammenlebens mit Kindern und Jugendlichen. Familien sehen sich in den verschiedenen Entwicklungsphasen mit vorhersagbaren „normalen“ Krisen (Trotzphase, Pubertät der Kinder...) aber auch unvorhersehbaren, plötzlich auftretenden Krisen konfrontiert (Konflikte, Krankheit, wirtschaftliche Probleme, Trennung oder sonstige Erziehungsherausforderungen).

Gegen dieses Gefühl elterlicher Überforderung, Erschöpfung oder Ohnmacht hat der Gesetzgeber den Rechtsanspruch auf „sozialpädagogische Familienhilfe“ geschaffen.

Hier geht es weniger um das abstrakte Reflektieren von problembehafteten Situationen als vielmehr um die konkrete handlungsorientierte Bewältigung dieser alltäglichen Herausforderungen. Dies gelingt am besten durch die Unterstützung vor Ort im alltäglichen Geschehen selbst. Gemeinsam mit der pädagogischen Fachkraft können Handlungsalternativen erprobt und gefestigt werden.

Systemische Familientherapie (§ 27 SGB VIII)

In diesem therapeutischen Angebot der Jugendhilfe geht es um die konstruktive, lösungsorientierte Gestaltung von familiären Beziehungen. Dabei spielt die Form der Familie – ob „klassisch“, Patchwork, getrennt lebend oder andere individuelle Lebenswelten verwirklichend – keine Rolle.

In der systemischen Familientherapie geht es darum, gemeinsam das für möglichst alle Beteiligte stimmige Lebensmodell zu finden und ühend umzusetzen. Manchmal machen Kinder in ihrer Art – durch auffälliges Verhalten oder psychosomatische Beschwerden – auf zwischenmenschliche Konflikte innerhalb der Familie aufmerksam. Ihr Verhalten kommt quasi einem Lösungsversuch nahe, der jedoch wirkungslos bleibt, weil er lediglich stellvertretend vom eigentlichen Beziehungskonflikt ablenkt. Die ursächliche familiäre Spannung rückt dann ggf. immer mehr in den Hintergrund und wird im Alltag oft nicht mit den vordergründigen Symptomen in Verbindung gebracht. Auch wenn familiäre Beziehungen zu zerbrechen drohen oder wenn es bereits zur Trennung der Eltern gekommen ist, kann eine Familientherapie die richtige Hilfeform sein. Familiäre Beziehungen sind selbst durch formale und räumliche Trennungen nicht auflösbar: Eltern bleiben Eltern, Großeltern bleiben Großeltern, Geschwister bleiben Geschwister, auch wenn die Elternteile ihre Paarbeziehung beendet haben. Die Art der Beziehung muss sich jedoch zwangsläufig verändern und muss neu gestaltet werden. Dies ist eine der größten zwischenmenschlichen Herausforderungen unserer Zeit.



Erziehungsbeistand – Betreuungshilfe (§ 30 SGB VIII)

Dies ist ein Angebot an Kinder und Jugendliche mit individuellen und/oder familiären Schwierigkeiten. Die Hilfe ist am Kind/Jugendlichen orientiert, schließt aber Elternarbeit mit ein. Durch Beratungsgespräche mit dem Kind/Jugendlichen, Gruppenarbeit, Familien- und/oder Elterngespräche sollen die emotionalen und sozialen Fähigkeiten gefördert werden, Krisenbewältigung und eine altersentsprechende Verselbstständigung sollen unterstützt werden.



Bei Interesse an Angeboten aus dem Bereich Jugendhilfe wenden Sie sich bitte direkt an unseren Fachbereich Jugendhilfe, erreichbar per Mail:

jugendhilfe@familienforum-havelhoehe.de

oder via Büro unter: (030) 23 36 56 65



GesundZeit für Sie!



MÄRKISCHE APOTHEKE KLADOW

WIR HELFEN IHNEN GESUND ZU BLEIBEN

Märkische Apotheke Kladow

Kladower Damm 366 · 14089 Berlin

Telefon 030 36 80 19 00 · info@mapok.de



Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 8.30 - 19.00 Uhr

Sa. 8.30 - 14.00 Uhr

 mapok.de

 facebook.com/maerkischeapothekekladow

 instagram.com/maerkische_apotheke_kladow



Fortbildung und Supervision

- Team- und Fallsupervision für soziale Einrichtungen
- Fachqualifikation „Multimodales familienzentriertes Stressmanagement“
- „Kurse auf Bestellung“



Team- und Fallsupervision für soziale Einrichtungen

Entwicklungshilfen wie kollegiale Beratung, Coaching und Supervision sind unverzichtbarer Bestandteil der Qualitätssicherung in pädagogischen Arbeitsfeldern und dienen einer fruchtbaren Organisationsentwicklung und einem sinnhaften Erleben der professionellen Tätigkeit. Wir unterstützen Sie in dem individuellen Prozess Ihrer Einrichtung, sich mit diesen oder ähnlichen Fragen der Team- und Organisationsentwicklung auseinanderzusetzen.

Zentraler Erfolgsfaktor für das Überleben Einzelner und Teams ist die gemeinsame Entwicklung und das Selbstverständnis als lernende Organisation. Wo und wie kann Selbstverwaltung gelingen ohne zur Überforderung zu werden, wo kommt sie an ihre Grenzen? Wie gelingen Prozesse und Strukturen? Müssen alle bei allem mitreden und alle alles gemeinsam und „einmütig“ entscheiden? Wo und wie hemmen persönliche Befindlichkeiten Prozesse? Was hat Delegation mit Vertrauen und Teamstärkung zu tun? Wie gehen der Wunsch nach Führung und Selbstverwaltung zusammen?

Innerhalb der Fallsupervision sollen neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten für komplexe pädagogische oder therapeutische Situationen erarbeitet werden. Dabei stehen primär die „Fallbringer“, also die Fachkräfte im Fokus der Aufmerksamkeit. Fallsupervision fokussiert die Frage, was ich als pädagogische oder therapeutische Fachkraft verändern kann, um Entwicklungsprozesse meiner Klienten, Schüler o. ä. fruchtbar begleiten zu können. Sie ist Fortbildung und Psychohygiene zugleich!

Teamsupervision/Coaching: 120,- € / 60 Minuten

Einzelsupervision/Coaching: 85,- € / 60 Minuten



Fachqualifikation „Multimodales familienzentriertes Stressmanagement®“ Präventionskursleiter (§ 20 SGB V)



Gesundheitsverhalten wird an keinem Ort so stark geprägt wie innerhalb der eigenen Familie. Auch der Umgang mit Stress wird bereits früh im Leben von den engsten Bezugspersonen gelernt. Stress, ob familiärer „Alltagsstress“, Beziehungs- oder Erziehungsstress wird von allen Beteiligten als besonders belastend empfunden und stellt einen immensen Risikofaktor für die gesunde Entwicklung von Kindern dar. Um der zunehmenden Anzahl stressbedingter Krankheiten nachhaltig entgegenzuwirken, bedarf es der Aktivierung multimodaler Stressbewältigungsressourcen. Stressprävention innerhalb von Familien zu etablieren ermöglicht, nachhaltiges Gesundheitsverhalten schon möglichst früh zu fördern. Die Zusatzqualifikation „multimodales familienzentriertes Stressmanagement®“ befähigt zur Beratung von betroffenen Familien und ggf. je nach Grundausbildung zur Präventionskursleitung nach § 20 SGB V.

Die Fortbildung beinhaltet 75 Unterrichtseinheiten und findet in einem Ausbildungsblock von 6,5 Tagen statt.
Nächster Block: Sonntag, 04.05.2025 – Samstag, 10.05.2025

Detaillierte Infos zum Ausbildungsumfang und Inhalten unter:

1 350,- € (für Sozialpädagogen, Lehrer, Erzieher, Therapeuten o. ä.)
1 500,- € (für Ärzte, Psychologen/Psychotherapeuten)



„Kurse auf Bestellung“

Sie haben das Thema – wir die Referenten

Unser flexibles Angebot für kleine selbst organisierte Gruppen ab 5 Personen (z. B. Teams, Elternabende, Klausurtag, Elterninitiativen, AGs an Schulen)

Dieses Angebot richtet sich sowohl an pädagogische oder therapeutische Einrichtungen wie auch an selbstorganisierte Elterngruppen, Schulklassen, Kindergeburtstage, Elternabende oder ähnliches. Manchmal ergibt sich ein Thema oder Bedürfnis zu einem Workshop aus der eigenen täglichen Herausforderung heraus. „Bestellen“ Sie sich doch einfach einen Kurs unabhängig von den ausgeschriebenen Terminen und Themen innerhalb unseres Veranstaltungsprogramms!

Termin, Setting, Referent und Honorar nach Vereinbarung



Nützliches auf einen Blick...

- **Adresse**

Familienforum Havelhöhe gGmbH
Kladower Damm 221
14089 Berlin
Tel.: (030) 23 36 56 65
Fax: (030) 50 56 86 98
buero@familienforum-havelhoehe.de
www.familienforum-havelhoehe.de

- **AGB und „Kleingedrucktes“**

Von Anmeldefristen über Kinderbetreuung
bis Zeiten: siehe Homepage

- **Geschäftsführung**

Kirsten Schreiber, Nicole Müschke
Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
HRB 110141 B

- **Impressum**

Redaktion: Kirsten Schreiber, Brigitta Waldow
Konzept/Gestaltung: Kirsten Schreiber
Druck: Laserline; Auflage: 3000
Für den Inhalt der Anzeigen übernimmt der Herausgeber keine Gewähr

- **Kosten, Sprechzeiten und Terminbuchung**

Erziehungs- und Familienberatung sowie
Erährungsberatung:

70,- € (pro 60 Minuten)

Coaching Familienstressmanagement
(auch online):

70,- € (pro 60 Minuten)

Paar- und Familientherapie:

75,- € (pro 60 Minuten)

- **Bürozeiten**

Montag bis Donnerstag: 09.00 Uhr – 15.00 Uhr

- **Bankverbindung**

GLS Gemeinschaftsbank e.G.
IBAN: DE02 4306 0967 4006 6725 00
BIC: GENODEM1GLS



Deine Kinder werden Dich dafür lieben

Jetzt mit einem
GLS Konto
viel bewirken

Alle Infos auf [gls.de](https://www.gls.de)

