



Familienzentrum der gemeinnützigen PERSPEKTIVE GmbH
Lornsenstraße 54a
25335 Elmshorn
04121 – 4916112
familienzentrum@perspektive-jugendhilfe.de

Familienzentrum

der Familienbildungsstätte

Gemeinnützige PERSPEKTIVE GmbH

Maria Wassermann

Hebammencafé

Für alle werdenden Eltern und Eltern mit Kindern bis 1,5 Jahren

Sie möchten gern Interessantes und Hilfreiches rund um Schwangerschaft und Geburt oder die Entwicklung Ihres Babys erfahren? Sie interessieren sich für die Ernährung und Pflege des Säuglings / Kleinkindes oder der Aufbau einer guten und stabilen Bindung zu Ihrem Kind? Oder haben Sie einfach Lust, bei einer gemütlichen Tasse Tee oder Kaffee andere Mütter oder Väter kennen zu lernen? Dann heißen wir Sie in unserem Hebammencafé herzlich willkommen. Egal, ob Sie nur eine kurze Frage haben, oder sich gerne länger austauschen möchten, Hebamme Kristina Knaack nimmt sich Zeit für all ihre Themen. In den Ferien wird pausiert. Falls Sie einen Dolmetscher benötigen, melden Sie sich gerne unter Telefon: 04121 – 49 16 112.

Dienstags, 09:00 – 11:00 Uhr

Interkulturelle Hebammenberatung

Für alle werdenden Eltern und Eltern mit Kindern bis 1,5 Jahren

Sie möchten gern Interessantes und Hilfreiches rund um Schwangerschaft und Geburt oder die Entwicklung Ihres Babys erfahren? Sie interessieren sich für die Ernährung und Pflege des Säuglings / Kleinkindes oder der Aufbau einer guten und stabilen Bindung zu Ihrem Kind? Dann heißt Sie Nasrin in Ihrer Hebammenberatung herzlich willkommen. Egal, ob Sie nur eine kurze Frage haben, oder sich gerne länger austauschen möchten, Hebamme Nasrin Aminiannia nimmt sich Zeit für all Ihre Themen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Tel. 0178 169 2058 oder per mail: n.aminiania@web.de

Freitags, 10:00 – 12:00 Uhr

Familienfrühstück

Zeit für uns

Unser Familienzentrum lädt zum gemeinsamen Frühstück ein. Bei uns können Sie in Ruhe eine Tasse Kaffee oder Tee trinken, sich mit anderen Familien austauschen oder in unseren Büchern und Zeitschriften stöbern. Bei einem leckeren Buffet starten wir gemeinsam in den Tag. Währenddessen vergnügen sich ihre Kinder in den Spielräumen. Wer uns noch nicht kennt, hat heute die Möglichkeit, sich über unser Haus und die vielen Angebote für Kinder und Eltern zu informieren. Unsere pädagogische Mitarbeiterin Maria Wassermann informiert über die Angebote für Familien im Haus, Eltern-Kind-Angebote im Sozialraum und vieles mehr.

Sonntags (1x im Monat), 09:00 – 12:00 Uhr / Gebühr: 5€ pro Familie

WILLKOMMEN



Schwangere und Mütter mit seelischen Belastungen treffen sich Offene Gruppe in Elmshorn

Diese Gruppe wendet sich an schwangere Frauen und Mütter mit kleinen Kindern, die sich während dieser Zeit müde und erschöpft fühlen, sehr dünnhäutig sind, unter Stimmungsschwankungen leiden, traurig sind, Angst vor den Herausforderungen als Mutter haben, keine Freude über ihr Kind empfinden, sich alleingelassen oder überfordert fühlen. Unter fachlicher Anleitung setzen wir uns z.B. mit folgenden Themen auseinander: meine Mutterrolle, Stressbewältigung, Krisenmanagement, Wahrnehmung und Förderung der kindlichen Entwicklung. Unser Ziel ist es, die Bindung zum Kind zu stärken. Wir möchten Ihnen eine Möglichkeit geben, sich mit anderen Müttern auszutauschen, sich zu regenerieren, sich mit sich selbst auseinandersetzen zu können, Kraft zu schöpfen. Bitte wenden Sie sich, um den Link zu erhalten und für weitere Fragen, gerne an Anita Sieg „Herz und Hand“ Pinneberg, Tel.: 04101 – 8450-154.

Montags, 13:15 – 14:15 Uhr / ONLINE

Mobiler Spielplatztreff Eltern-Kind-Treff an der frischen Luft

An der frischen Luft spielen, singen und andere Kinder treffen. Beim mobilen Spielplatztreff ist das möglich. Miriam Kunkel (Familienzentrum Hainholz) und Maria Wassermann (Familienzentrum der FBS) laden Euch ein, gemeinsam den Nachmittag zu verbringen. Spielsachen für gemeinsame Aktionen haben wir im Gepäck, ebenso ein warmes Getränk für Mama und Papa. Während die Kinder sich austoben, haben die Erwachsenen die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur Klärung von persönlichen Fragen. Alles was Eltern bewegt kann hier zur Sprache kommen, egal ob es um den Umgang mit der Trotzphase, um Durchschlafprobleme der Kinder, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie oder verschiedene Kinderbetreuungsmodelle geht. Wir haben ein offenes Ohr.

15.03./ 24.05. - Spielplatz Steindampark
29.03./ 07.06. - Spielplatz Hainholz
26.04./ 21.06. - Spielplatz Am Fischteich
10.05./ 05.07. - Spielplatz Amselstraße

Mittwochs, 14:00 – 16:00 Uhr

Starke Eltern - Starke Kinder® Erziehung mit mehr Spaß und Leichtigkeit

„Starke Eltern - Starke Kinder“® bietet Ihnen als Mutter und Vater Anleitung für einen stressfreieren Umgang mit Ihren Kindern. Der Elternkurs stärkt das Selbstvertrauen in der Elternrolle und erleichtert das Gespräch innerhalb der Familie. Wir werden gemeinsam die für Ihre Familie wichtigen Werte besprechen und Ihre Fähigkeiten zum Verhandeln, zum Grenzen setzen und Zuhören erweitern. Es werden Methoden erprobt, wie Sie bei Stress und Konfliktsituationen besser auf Ihre Kinder eingehen können, so dass das Zusammenleben wieder mehr Freude bereitet. Der Kurs „Starke Eltern - Starke Kinder“® unterstützt Sie dabei, eine Familie zu sein, in der alle gerne leben. In der gestritten wird, ohne das Gegenüber niederzumachen, sondern in der Grenzen und Menschen respektiert werden. Kreatives Ausprobieren und der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern steht bei diesem Kurs im Vordergrund. „Starke Eltern-Starke Kinder“® - ein Elternkurs des Kinderschutzbundes.

Mittwochs, 09:30 – 11:00 Uhr / 30€

Mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr / 30€ / ONLINE

WILLKOMMEN



Familienrat Alle an einem Tisch

Es gibt ein Thema in Ihrer Familie welches oft zu Diskussionen führt? Es soll eine gemeinsame Entscheidung als Familie getroffen werden? Wir setzen uns an den Runden Tisch* und halten einen Familienrat bei denen alle Familienmitglieder mitreden dürfen. Moderiert wird diese Runde von Maria Wassermann, so dass alle zu Wort kommen und eine positive Diskussion geführt werden kann. Bei Interesse oder Nachfragen zu diesem Angebot, melden Sie sich gerne direkt bei Frau Wassermann unter der Nummer 04121 - 49 16 112.

*Der Runde Tisch wird als Metapher eingesetzt. Er dient der zur Klärung unterschiedlicher Interessen oder zur Bewältigung von Krisen um einen Kompromiss zu finden.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Frau Wassermann unter 04121 - 4916112 oder senden Sie eine Anfrage per Mail an familienzentrum@perspektive-jugendhilfe.de.

Frau und Beruf Berufsberatung nach der Familienphase

FRAU & BERUF bietet passgenaue und individuelle Beratung für Frauen zur beruflichen Orientierung, Entscheidungsfindung und Planung konkreter Handlungsschritte. Die Beratung richtet sich an Frauen, die nach einer beruflichen Auszeit wieder ins Berufsleben zurückkehren möchten, die von Arbeitslosigkeit bedroht sind oder die eine Ausbildung in Teilzeit anstreben. Die Themenfelder reichen dabei von der beruflichen Zielfindung, Planung des beruflichen Wiedereinstiegs, Karriereplanung, Um- oder Neuorientierung, Konflikte am Arbeitsplatz, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, bis hin zu Themen der Weiterbildung, der passenden Bewerbungsstrategie und der Existenzgründung. Die Beratungen erfolgen vertraulich in Form von Einzelgesprächen und sind kostenfrei. Voraussetzung: Sie sind nicht arbeitslos gemeldet, es sei denn Sie haben Kinder unter 3 Jahren, sind geringfügig beschäftigt oder an eine Ausbildung in Teilzeit interessiert. Wir beraten auch Frauen mit Migrations- oder Fluchthintergrund. Zurzeit finden die Beratungen nach individueller Terminvereinbarung als „Walk & Talk“, telefonisch oder via Zoom statt.

Themenabende rund um die Alltagsherausforderungen mit Kindern „Familytalk am Donnerstag“ (Eltern im Gespräch)

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum in Hainholz bieten wir einen Elternstammtisch mit diversen Erziehungsthemen an. Nach einem kurzen Impulsvortrag sprechen wir über IHRE ganz persönlichen Alltagsherausforderungen und suchen gemeinsam nach Lösungen. Der Austausch steht hierbei im Vordergrund und wird durch Pädagogen begleitet.

1. Mittwoch im Monat / Familienzentrum in Hainholz

Beratung für Familien mit Flucht- und/oder Migrationshintergrund

- Unterstützung bei der Suche eines Kindergartenplatzes
- Unterstützung bei der Arbeits- und Wohnungssuche
- Unterstützung bei Anträgen von Behörden und Ämtern sowie klärende Telefonate
- Hilfe beim Schriftverkehr mit Versorgungsunternehmen, Gläubigern
- Hilfe und Vermittlung in schwierigen Lebenslagen
- Begleitung zu Arztbesuchen und Krankenhäusern

Mittwochs, 10:00 – 12:30 Uhr und nach Vereinbarung

WILLKOMMEN



Stillberatung

Während des Hebammencafés und nach Vereinbarung steht den Müttern eine Stillberatung im Familienzentrum zur Seite. Fragen und Probleme können besprochen werden sowie die richtige Stillposition und Lage des Kindes angeschaut werden.

Dienstags, 09:00 – 11:00 Uhr (vorherige Anmeldung erwünscht)

Angebote in Elmshorn:

- Tag des Sports
- Kinderkulturfest
- Kinderstadt Elmshorn
- Tag der Zahngesundheit
- Interkulturelle Woche
- Weltstillwoche

WILLKOMMEN

