

KURSE & GRUPPENANGEBOTE

Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung

Beratungsstelle Spandau Mitte/Neustadt
Kirchhofstraße 30 | 13585 Berlin

Außenstelle Spandau Siemensstadt
Goebelstraße 135 | 13629 Berlin



Wir bieten 2x im Jahr folgende Kurse für Eltern & Kinder an:



Starke Eltern – Starke Kinder® ist ein Elternkurs des Kinderschutzbundes. Mit diesem Angebot wollen wir Eltern dabei unterstützen, den Alltag selbstbewusster und gelassener anzugehen, um mehr Leichtigkeit und Freude in die Familie zu bringen. Im Rahmen von zehn Kursabenden von je zweieinhalb Stunden erhalten Sie Informationen über Erziehung, probieren spielerisch Neues aus und tauschen mit anderen Eltern Erfahrungen aus. Wir bieten je zweimal jährlich den Grundkurs (für Eltern von Kindern bis 10 Jahren an) und den Pubertätskurs (für Eltern von Kindern ab 10 Jahren) an.

Dauer & Umfang: ca. 10 Treffen à 2,5 Stunden

regelmäßig auch in türkischer
und arabischer Sprache



Der Elternkurs **Kinder im Blick®** (KiB) unterstützt getrennte Eltern dabei, ihre Herausforderungen der Trennungskrise und der Zeit danach besser zu bewältigen. Damit dies gut gelingen kann, gibt der Kurs konkreten Übungen und Anregungen, wie Kinder dabei unterstützen werden können, die Krise zu meistern. Zudem stärkt der Kurs die elterliche Erziehungskompetenz und die Kommunikation zwischen den getrennten Eltern. Dabei wird der Fokus auf die Bedürfnisse der Kinder, auf die Selbstfürsorge der Eltern und den Umgang mit dem anderen Elternteil gelegt. Es ist nicht möglich, dass beide Eltern gemeinsam denselben Kurs besuchen.

Dauer & Umfang: 7 Treffen à 3 Stunden



Unser selbst entwickelter Kinderkurs **Bärenstark** 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. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Themen, wie zum Beispiel: Umgang mit Gefühlen, entspannter werden, Nein sagen, meine Kinderrechte oder meine Familie. Der Kurs findet in unserer Außenstelle in Siemensstadt (Goebelstraße 135, 13629) statt.

Dauer & Umfang: 6 Treffen 15:00–16:30 Uhr + zwei weitere Elterntermine

Seite 1



Johannesstift Diakonie Jugendhilfe gGmbH
Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung
Kirchhofstraße 30 | 13585 Berlin
www.efb-berlin.de/beratungsstellen/jsd

Telefon 030 336 14 29

Email bsspandau.jugendhilfe@jsd.de

KURSE & GRUPPENANGEBOTE

Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung

Beratungsstelle Spandau Mitte/Neustadt
Kirchhofstraße 30 | 13585 Berlin

Außenstelle Spandau Siemensstadt
Goebelstraße 135 | 13629 Berlin



SEELEN- FITNESS

Wir bieten 3x im Jahr folgenden Kurs für Eltern an:

Seelenfitness ist ein Angebot für Eltern, damit Sie als tragende Säule der Familie „fit“ bleiben. Im Allgemeinen sind Belastungen und Beanspruchungen in Familien sehr hoch. Daher richten wir den Blick bewusst auf das Positive und bieten Ihnen den Raum und Zeit für schöne Momente, Begegnungen und Freude. 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 sowie Achtsamkeit. Wir entwickeln gemeinsam hilfreiche Alltagsrituale für Sie und Ihre Familie.

Dauer & Umfang: je Termin ein Abend 17:00–20:00 Uhr

Unser regelmäßiges Angebot:

AD(H)S Eltern- gruppe

In der **AD(H)S Elterngruppe** geben wir Eltern den Raum sich auszutauschen, sich unterstützt zu fühlen sowie das Verhalten ihrer Kinder besser verstehen zu können. Wir geben die Möglichkeit viel auszuprobieren und neue Ideen mit nach Hause zu nehmen. Die Themen, die besprochen werden sollen, bestimmen Sie gemeinsam in der Gruppe. Diese offene Gruppe wird begleitet von Karin Löffelmann und Ines Feistel. Wir freuen uns auf Sie.

Dauer & Umfang: Einmal monatlich von 13:00–14:30 Uhr
Anmeldung bis 12:00 Uhr des Vortages erforderlich

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Kontaktieren Sie uns gern telefonisch unter der **030 336 14 29** und lassen Sie sich auf die Interessentenliste eines oder mehrerer Kursangebote setzen. Sobald unsere Halbjahresplanung feststeht, informieren wir Sie gern über Kursdetails und Termine.

Oder Sie informieren sich über den unten abgebildeten QR-Code bzw. Link.

Seite 2



Johannesstift Diakonie Jugendhilfe gGmbH
Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung
Kirchhofstraße 30 | 13585 Berlin
www.efb-berlin.de/beratungsstellen/jsd

Telefon 030 336 14 29

Email bsspandau.jugendhilfe@jsd.de