

Selbstliebe und Empowerment im (Familien-) Alltag*

Ob als Single, in Ehe, Partnerschaft oder im Alltag als Eltern – oft nehmen wir unsere eigenen Bedürfnisse und Interessen als Individuum nicht richtig wahr, bleiben nicht bei uns selbst und funktionieren häufig nur noch. Dieses Seminar richtet sich an alle, die den Fokus durch Selbstfürsorge auf das eigene Befinden richten möchten, um die Alltagsroutine in ihrem sozialen Umfeld besser zu managen.

Wann: Mittwoch, 26.05.2021, 17:30 - 20:00 Uhr

Wo: online per Zoom

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Sema Acikgöz, M.A. Erziehungswissenschaftlerin

Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de

Besser kommunizieren in Partnerschaft und Familie*

„Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden.“ Kommunikation im Alltag kann nervenzerstörend und konfliktreich sein, da uns häufig unterschwellige Gefühle leiten. Den richtigen Ton zu treffen ist gar nicht so einfach. Ziel dieses Seminars ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, um im Alltag reflektierter und achtsamer zu kommunizieren.

Wann: Mittwoch, 09.06.2021, 17:30 - 20:00 Uhr

Wo: online per Zoom

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Sema Acikgöz, M.A. Erziehungswissenschaftlerin

Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter 0211-418 444-13 oder anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de

KiND

VAMV Düsseldorf e.V.

Gemeinsam für Kinder!

Weitere Informationen zu allen Angeboten und telefonische Anmeldung unter:

0211-418 444-13

Montag bis Freitag,
09:00 - 17:00 Uhr

Weitere Informationen unter:
www.kind-vamv-duesseldorf.de

KiND VAMV Düsseldorf e.V.

Kalkumer Straße 85
40468 Düsseldorf
Telefon 0211-418 444-0
Telefax 0211-418 444-19

www.kind-vamv-duesseldorf.de



Besuchen Sie uns auf Facebook
unter KIND VAMV Düsseldorf e.V.

KiND VAMV Düsseldorf e.V. ist ein Verein.

Ihre Spenden unterstützen unsere wichtige Arbeit.

Bankverbindung

Bank für Sozialwirtschaft AG, Köln
IBAN: DE84 3702 0500 0007 0544 00
BIC: BFSWDE33XXX

Anfahrt mit Bus und Bahn

Straßenbahnen 707 / 705, Haltestelle Elsässer Straße
oder Buslinie 730 Haltestelle Eckener Straße.

KiND

VAMV Düsseldorf e.V.

Gemeinsam für Kinder!



**2. Quartal
Informationen
und Termine
April - Juni 2021**

Familientreff

**Fachberatung und Angebote
für Ein-Eltern-Familien und
Menschen in Trennung und Scheidung**

www.kind-vamv-duesseldorf.de



* Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit KiND VAMV Düsseldorf e.V. durchgeführt

Angebote und Termine

für Ein-Eltern-Familien und Menschen in Trennung und Scheidung

Beratungsangebote

Persönliches Beratungsgespräch

Themen: Schwangerschaft, Trennung/Scheidung, Unterhalt, Umgang, Sorgerecht, Wiedereinstieg ins Berufsleben, Krisenintervention, Erziehungsberatung, Existenzsicherung, Konfliktbearbeitung

Wann: montags, 12:00 - 16:30 Uhr
mittwochs, 12:00 - 15:30 Uhr und nach Absprache (telefonisch, online, in Präsenz)

Wo: Bielefelder Straße 9, Eingang Ziegelstraße
40468 Düsseldorf

Beitrag: beitragsfrei

Beraterin: Sema Acikgöz, M.A. Erziehungswissenschaftlerin
Sabine Reyscher, Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung erforderlich unter **0211-418 444-13**

Einzelveranstaltungen

Rechtliche Fragen zu Trennung und Scheidung*

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen rund um das Thema Trennung und Scheidung. Sie können Fragen stellen zum Sorge-, Umgangs- und Unterhaltsrecht und erfahren alles Wesentliche zum Scheidungsverfahren.

Wann: Termine werden Anfang April 2021 bekanntgegeben

Kontakt: **0211-418 444-13** oder

anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de



Kurse

Kinder im Blick® ...*

Elterntraining zur Stärkung von Erziehungs- und Beziehungskompetenzen für Eltern in oder nach Trennung/Scheidung. Wenn Eltern sich trennen, verändert sich viel für Kinder. Sie brauchen viel Achtsamkeit und Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen. Mit der Trennung gehen häufig finanzielle Engpässe, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress einher. Das bedeutet für die Eltern mehr Kraft, Zeit und Nerven und geht häufig auf Kosten der Kinder. Das Training trägt dazu bei, diesen Kreis von Stress und fehlender Achtsamkeit zu durchbrechen und den Blick wieder auf die Bedürfnisse der Kinder zu richten.

Wann: montags, 12.04.2021, 26.04.2021, 03.05.2021, 10.05.2021, 31.05.2021, 07.06.2021, 14.06.2021

Jeweils 17:00 - 20:00 Uhr

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 60,- Euro

Leitung: Ruth Karbaum, Dipl. Sozialarbeiterin
Tillmann Schrörs, System. Elterncoach/Mediator

Der Kurs findet als Präsenzveranstaltung in unseren Räumen mit Hygienekonzept statt. Sollten Pandemie bedingt Termine in unseren Räumen nicht möglich sein, werden wir alternative Möglichkeiten finden.

Anmeldung erforderlich spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungstermin unter **0211-418 444-13** oder
anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de

Offene Treffen

Sonntagscafé online – alleinerziehend aber nicht allein

Kontakte vermeiden? Wir kommen trotzdem zusammen! Wir treffen uns im virtuellen Austausch in gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee/Tee. Wir tauschen uns über Hochs und Tiefs aus und teilen Tipps und Informationen für den Familienalltag.

Wann: sonntags, 04.04.2021, 02.05.2021, 06.06.2021 Jeweils 11:00 - 13:00 Uhr

Wo: online per Zoom

Beitrag: beitragsfrei

Leitung: Sema Acikgöz, M.A. Erziehungswissenschaftlerin
Sabine Reyscher, Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung erforderlich spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin unter **0211-418 444-13** oder
anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de

Angebote und Termine

für alle Familien

Elternkurs

Starke Eltern - starke Kinder® *

Elternkurs nach dem Konzept des DKS B.

Erziehung ist Arbeit, die anstrengend sein kann und manchmal auch wenig Freude bereitet. Dieser Kurs will dazu beitragen:

- dass Eltern bei der Erziehung gelassener reagieren können
- das Zusammenleben in der Familie zu verbessern
- Eltern Möglichkeiten der Konfliktlösung aufzuzeigen
- Austausch mit anderen Eltern zu ermöglichen

Wann: sonntags, 09.05.-27.06.2021
8 Termine, 14:00 - 18:00 Uhr

Als Präsenzveranstaltung geplant, abhängig von den geltenden Coronaauflagen

Wo: Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf

Beitrag: 50,- Euro

Leitung: Eveline Köbis, Dipl. Sozialarbeiterin

Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter **0211-418 444-13** oder
anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de

Einzelveranstaltung

Grenzen setzen*

Welche Grenzen für Kinder sind sinnvoll und notwendig und wie können Eltern reagieren, wenn diese Grenzen verletzt werden? Wie können Eltern sich fair durchsetzen, auch wenn ihre Nerven blank liegen? Diese und ähnliche Fragen werden in dem Kurs besprochen.

Wann: Mittwoch, 05.05.2021, 17:00 - 19:30 Uhr

Wo: online per Zoom

Beitrag: 5,- Euro

Leitung: Eveline Köbis, Dipl. Sozialarbeiterin

Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter **0211-418 444-13** oder
anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de

Wenn der Kragen platzt – Umgang mit Wut*

Wut kann man immer und überall bekommen. Selbst in den besten Familien. Die Frage ist nur: Wie geht man mit ihr um? Und wie wird man sie wieder los? Eltern erfahren in dieser Veranstaltung etwas über Konfliktfähigkeit, starke Gefühle, den rechten Zeitpunkt, Probleme und Lösungsstrategien.

Wann: Mittwoch, 19.05.2021, 17:00 - 19:30 Uhr

Wo: online per Zoom

Beitrag: 5,- Euro

Leitung: Eveline Köbis, Dipl. Sozialarbeiterin

Anmeldung spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin erforderlich unter **0211-418 444-13** oder
anmeldung-eef@kind-vamv-duesseldorf.de