

# FAMILIEN- Gesundheitsakademie



Angebote  
für Erwachsene  
und  
Kinder

Pädagogische  
Angebote

Umgang mit  
Erkrankungen

Messen/  
Fachtage



## Familiengesundheitsakademie

In der Beziehung zu unseren Eltern und Großeltern in unserer Herkunftsfamilie lernen wir, wie wir gesund bleiben oder wieder gesund werden.

Was verstehen wir unter Familiengesundheit? Voneinander, von anderen Generationen lernen, was gesund erhält. Respektvoll und wertschätzend miteinander umgehen, damit wir uns wohlfühlen. Bei schwerwiegenden Erkrankungen für den anderen da sein und gleichzeitig mit sich selbst achtsam umgehen.

Mit dem Programm unserer „Familiengesundheitsakademie“ möchten wir Familien (Eltern, Kinder, Großeltern, mit der Familie verbundene Verwandte und Freunde) ermutigen, auf Erkundungstour zu gehen und sich mit Fragestellungen rund um die Themen Familie, Elternschaft und Gesundheit auseinanderzusetzen. Hierzu bieten wir Ihnen Vorträge, Kurse und Austauschmöglichkeiten an – von themenspezifischen Fachinformationen und Seminaren bis hin zum offenen Familiengespräch.

Die Familiengesundheitsakademie ist ein Joint Venture der Volkshochschule, der Abt. Gesundheit und Umwelt des Bezirksamts Treptow-Köpenick und des Alexianer Krankenhauses Hedwigshöhe. Wir freuen uns, wenn Sie mit Vorschlägen für die weitere Programmgestaltung auf uns zugehen.

Hansine Krause, Mario Nätke, Uwe Klein



**Alexianer**  
KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE



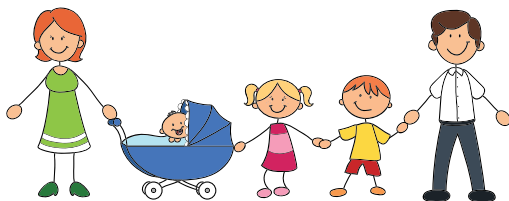
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk  
der Bundesrepublik Deutschland

# Inhaltsverzeichnis

<b>Kursangebote für Erwachsene und Kinder</b>	<b>4</b>
Nassfilzen Eltern - Kind - Wochenendworkshop, ab 6 Jahre	4
Mama-Baby-Gymnastik	5
Mama-Kind-Gymnastik für Geflüchtete	5
Eltern und Kinder kochen gemeinsam – Weihnachtstafel	6
Familienfreizeit für Frischluft-Fans FFFantastisch	6
PEKIP – Prager Eltern-Kind-Programm	7
Familientreff „Rabatz“	8
Krabbelgruppe	8
Stillcafé „kleiner Rabe“	8
<b>Pädagogische Angebote</b>	<b>9</b>
Fahrplan rund um die Geburt Sie werden bald Mutter bzw. Vater oder Ihr Kind ist vor kurzem auf die Welt gekommen?	9
ELTERNWERKSTATT – alles rund ums Elternsein	10
Mein hochsensibles Kind	10
Elternkurs zur Erziehung Modul 1: „Erziehungsziele – Erziehungsstile“ Modul 2: „Was kann ich von Kindern eigentlich erwarten?“ Modul 3: „Mit Kindern reden ohne Machtkämpfe“ Zusatzmodul: „Patchwork-Familie“	11
Gebrauchsanleitung Pubertät I Was kann ich tun, wenn mein Kind zu viel Zeit mit Computer, Internet und Spielekonsolen verbringt	12
Gebrauchsanleitung Pubertät II Über den cleveren Umgang mit Essen und Diäten, Stimmungsschwankungen und Liebeskummer, Sexualität und Verhütung, Depressionen, ADHS und Schulproblemen	13
Gebrauchsanleitung Pubertät III Über den cleveren Umgang mit Alkohol	14
Gebrauchsanleitung Pubertät IV Joints, Zigaretten und Wasserpfeife	14
Raus aus der Grauzone! Elternaustausch	15
<b>Umgang mit Erkrankungen</b>	<b>16</b>
Erste-Hilfe-Kurs am Kind	16
Bluthochdruck – aktiv und entspannt senken Vortrag mit praktischen Übungen	17
Hinsehen – verstehen – gemeinsam weitergehen Kurs für Menschen mit Demenz und Ihre Partner/-innen	17
Psychoseseminar einander zuhören – miteinander sprechen – voneinander lernen	18

# 4

## Kursangebote für Erwachsene und Kinder



Die Familiengesundheit und eine lebendige Familienkultur hängen eng miteinander zusammen. Familienrituale, gemeinsame Erlebnisse, Familienspiele, gemeinsame Mahlzeiten, in der Familie immer wieder weiter gegebene Rezepte und vieles andere mehr prägen das Zuhause. Dinge gemeinsam zu lernen und zu erleben, kann ein wichtiger und schöner Beitrag dafür sein. Wir geben gern die Gelegenheit dazu:

### Nassfilzen

#### Eltern - Kind - Wochenendworkshop, ab 6 Jahre

Dieser Kurs ist offen für alle, die Lust haben, etwas Neues kennen zu lernen. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrer Familie die Faszination der uralten Handwerkskunst des Filzens. Sie gestalten aus Wolle und anderen Materialien kleine Kunstwerke wie Schmuck, Blüten, Behältnisse, Accessoires. Einzelpersonen sind ebenfalls willkommen.

**Bitte bringen Sie mit:** 1 (altes) Küchenhandtuch und eine mittelgroße Schüssel für Wasser.

Für Material entrichten Sie bitte **4,00 €** pro Person an die Dozentin (Grundausrüstung), bei zusätzlichem Verbrauch an Wolle kommen noch bis zu 3,00 € dazu.

#### TK-2701-H

#### Baumschulenweg

Daniela Stasch • VHS • Baumschulenstraße 79-81 • Sa 10:00 bis 14:45 Uhr • 10.11.18 • 23,50 € • erm. 14,05 € • 6 UE 8-12 • Plätze

#### TK-2703-H

#### Rahnsdorf/Hessenwinkel

Daniela Stasch • KIEZKLUB Rahnsdorf • Fürstenwalder Allee 362/ Lutherstraße • Sa 10:00 bis 14:45 Uhr • 24.11.18 • 23,50 € • erm. 14,05 € • 6 UE • 8-12 Plätze



## Mama-Baby-Gymnastik

Gymnastik für Mutter und Baby ist für beide entspannend und erholsam. Das Training tut den Frauen gut, um die alte Fitness zurückzuerlangen und den Babys gleichfalls, um die Motorik und das Körpergefühl zu entwickeln. Bei den Übungen für Bauch, Rücken und Beckenboden ist das Baby meist dabei.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit Babys zwischen 4 und 12 Monaten.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch, ein Wickeltuch oder eine Babytrage mit.

### TK-3223-H

#### Baumschulenweg

Jana Burmeister · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 6 x Di 10:30 bis 11:15 Uhr · 11.9. bis 16.10.18 · 22,80 € · erm. 13,35 € · 6 UE  
7-11 Plätze



### TK-3224-H

#### Baumschulenweg

Jana Burmeister · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 6 x Di 11:30 bis 12:15 Uhr · 11.9. bis 16.10.18 · 22,80 € · erm. 13,35 € · 6 UE  
7-11 Plätze



### TK-3225-H

#### Baumschulenweg

Jana Burmeister · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 6 x Di 10:30 bis 11:15 Uhr · 6.11. bis 11.12.18 · 22,80 € · erm. 13,35 € · 6 UE  
7-11 Plätze



### TK-3226-H

#### Baumschulenweg

Jana Burmeister · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · 6 x Di 11:30 bis 12:15 Uhr · 6.11. bis 11.12.18 · 22,80 € · erm. 13,35 € · 6 UE  
7-11 Plätze



## Mama-Kind-Gymnastik für Geflüchtete

Die Gymnastik für Mutter und Kind ist für beide ein gutes Training. Die gemeinsamen Übungen sind spielerisch, kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur und können einfach zu Hause nachgemacht werden. Gemeinsam macht es Spaß!


Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit Kindern bis zu 6 Jahren.



Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Handtuch mit.

**TK-3228-H**

**Baumschulenweg**

N. N. • VHS • Baumschulenstraße 79-81 • 14 x Do 10:30 bis 12:00 Uhr  
13.9. bis 13.12.18 • entgeltfrei • 28 UE • 12-18 Plätze 



## Eltern und Kinder kochen gemeinsam – Weihnachtstafel

Wir wollen Spaß beim Kochen, Teig kneten und Anrichten der Speisen haben und einen besonderen Sonntag gemeinsam verbringen!


Für Eltern und Kinder ab 7 Jahre.

Wir beginnen unser Menü für die Weihnachtszeit mit einer leckeren Nikolausvorspeise: einer bunt angerichteten, weihnachtlich abgestimmten Vorspeisplatte. Als Hauptspeise folgen bunte Bandnudeln, die wir selber kneten und formen und mit zwei Saucen anrichten: der echten Bolognesesauce und einer Parmesancreme mit Pilzen. Als Dessert essen wir den typischen italienischen Weihnachtskuchen Pandoro und bereiten dazu zwei leckere Cremes aus Mascarpone und Schokolade und dann gibt es noch eine kleine Überraschung.

Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Die Kinder bitte für das ermäßigte Entgelt anmelden!

**TK-3795-H**

**Baumschulenweg**

Silvia Donzelli • VHS • Baumschulenstraße 79-81 • So 11:00 bis 15.30 Uhr • 25.11.18 • 34,70 € • erm. 25,25 € • 6 UE • 7-12 Plätze 

## Familienfreizeit für Frischluft-Fans

### FFFantastisch

Das wird ein fulminanter Frischluft-Tag, der Familienbande fantasievoll festigt! Große und kleine Freiraum-Fans fühlen sich frisch und frei bei frecher Freigeist-Spielerei, fabelhaften Fabeln und fluxer-Fuchs- sowie flinker-Fink-Fitness. Eben fantastisch für Familien!

Für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren.  
Der Kurs findet auch bei Regen statt.  
Für Material sind ca. 2 € an die Dozentin zu entrichten.

Bitte bringen Sie Tuch oder Augenbinde, Sitzkissen/Isomatte, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, ausreichend Wasser/ Tee und was zu essen für gemeinsame Picknick-Pausen mit. Die Kursleiterin ist zertifizierte Naturpädagogin, Jägerin und Imkerin. Treffpunkt: Park zur Königsheide; Parkplatz beim Zugang zur Kleingartenanlage Waldfrieden I; unweit des Lokals „Zombie Kitchen“ (Königsheideweg 9b, 12437 Berlin)

### **TK-3574-H**

### **Baumschulenweg**

Sandra S. Schmid • So 14:00 bis 18:00 Uhr • 12.8.18 • 17,70 € • erm. 10,35 € • 6 UE • 12-18 Plätze

### **TK-3575-H**

### **Baumschulenweg**

Sandra S. Schmid • So 14:00 bis 18:00 Uhr • 26.8.18 • 17,70 € • erm. 10,35 € • 6 UE • 12-18 Plätze

### **TK-3576-H**

### **Baumschulenweg**

Sandra S. Schmid • So 11:00 bis 15:00 Uhr • 4.11.18 • 17,70 € • erm. 10,35 € • 6 UE • 12-18 Plätze

## **PEKIP – Prager Eltern-Kind-Programm**

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr, das den Prozess des Zueinanderfindens zwischen Eltern und Kind unterstützt und auf eine Frühförderung der Babys sowie einen Erfahrungsaustausch der Eltern abzielt.

**Termin:** Jeden Donnerstag 9:30 bis 11:00 Uhr bzw.  
11:30 bis 13:00 Uhr

**Ort:** Rabenhaus e.V., Puchanstr. 9, 12555 Berlin

**Kursgebühr:** 100 € (10er Block)

**Anmeldung:** Wiebke Kersten, Tel.: 030/65 88 01 65,  
E-Mail: [info@rabenhaus.de](mailto:info@rabenhaus.de)

Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.



## Familientreff „Rabatz“

Unser Familiencafé ist ein generationsübergreifender Treffpunkt. Hier kann man sich bei Kaffee und Kuchen austauschen, spielen oder basteln. Einmal im Monat gibt es ein Kreativangebot.

**Termin:** Jeden Donnerstag von 14:00 bis 18:00 Uhr

**Ort:** Rabenhaus, Puchanstraße 9, 12555 Berlin

**Gebühr:** 3 € für Getränke, Speisen und Raumnutzung  
Anmeldung nicht erforderlich.

Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.

## Krabbelgruppe

Herzlich eingeladen sind Eltern mit Kindern im Alter von 3 Monaten bis ca. 1 Jahr. Die Krabbelgruppe ist ein unverbindliches Angebot, welches den Austausch von Eltern untereinander ermöglicht. Bei Bedarf steht immer eine pädagogische Fachkraft des Hauses individuell beratend zur Seite.

**Termin:** Jeden Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr

**Ort:** Rabenhaus, Puchanstraße 9, 12555 Berlin

**Gebühr:** 2€

Anmeldung nicht erforderlich.

Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.

## Stillcafé „kleiner Rabe“

Herzlich eingeladen sind Eltern mit Kindern im Alter von ein paar Wochen bis ca. 1 Jahr. Das Café wird von der Stillberaterin (Afs) Anja Werner betreut, welche bei Bedarf individuell beratend zur Seite stehen kann.

**Termin:** Jeden 2. Montag im Monat  
von 14:00 bis 15:30 Uhr

**Ort:** Rabenhaus e.V., Puchanstr. 9, 12555 Berlin

**Gebühr:** 2 €

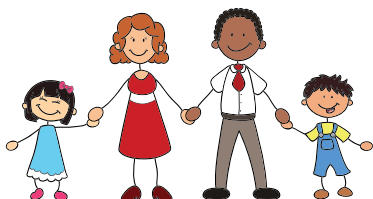
Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.



8



# Pädagogische Angebote



## Eltern werden – Eltern sein

Ein Kind wird erwartet. Eine neue Familie entsteht oder vergrößert sich. Neben der großen Vorfreude auf den kleinen Erdenbürger warten viele Veränderungen. Es ist für Eltern und Großeltern ein Abenteuer die Kinder und Enkel auf ihrem Weg des Wachsens und Erwachsen-Werdens zu begleiten.

## Fahrplan rund um die Geburt

### Sie werden bald Mutter bzw. Vater oder Ihr Kind ist vor kurzem auf die Welt gekommen?

Dann müssen Sie sich wahrscheinlich gerade um einige Dinge kümmern und vieles vorbereiten: Eine Hebamme suchen, zum Geburtsvorbereitungskurs gehen, eventuell die Vaterschaftsankennung beurkunden lassen, sich um Kindergeld und Elterngeld kümmern, einen Kitaplatz organisieren und vieles mehr. Besonders aufwändig sind die vielen Anträge und Ämtergänge, die jetzt zu erledigen sind. Denn vor und auch in der Zeit direkt nach der Geburt Ihres Kindes steht einiges an „Papierkram“ an, müssen zahlreiche Formulare ausgefüllt und viele Behördengänge erledigt werden. In unserem „Fahrplan rund um die Geburt“ erfahren Sie, was Sie in der Schwangerschaft und nach der Geburt Ihres Kindes bedenken und welche Dinge Sie erledigen müssen. Außerdem erfahren Sie, was Sie an finanziellen und materiellen Hilfen wann und wo beantragen können und welche Unterlagen Sie dazu benötigen.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Märkischen Sozial- und Bildungswerk e.V.

**TK-3590-H**

**Baumschulenweg**

Cathleen du Hamél • VHS • Baumschulenstraße 79-81 • Do 17:30 bis 19:00 Uhr • 8.11.18 • entgeltfrei • 5 UE • 12-30 Plätze



## ELTERNWERKSTATT – alles rund ums Elternsein

Die ELTERNWERKSTATT bietet Beratungen zu Fragen rund ums Elternwerden und -sein sowie Hilfe bei Anträgen für Eltern-, Kindergeld u.a.. Außerdem werden zusätzliche Veranstaltungen und Angebote organisiert, die sich an den Interessen und Bedürfnissen von Eltern orientieren.

**Termin:** Jeden Donnerstag von 14:00 bis 18:00 Uhr

**Ort:** Rabenhaus e.V., Puchanstraße 9, 12555 Berlin

**Gebühr:** kostenlos

**Kontakt:** Tel.: 030 65 88 01 65,

E-Mail: [info@rabnhaus.de](mailto:info@rabnhaus.de)

Eine vorherige Anmeldung ist wünschenswert aber nicht erforderlich.

Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.

## Mein hochsensibles Kind

Ein hochsensibles Kind ist in höherem Maße als normalsensible Kinder auf die emotionale Zuwendung der Eltern angewiesen, um sein Wesen zu entwickeln und gut im Leben aufgestellt zu sein. Der Vortrag wird das hochsensible Kind vorstellen, Alltags-Besonderheiten aufzeigen und auch Tipps geben, wie ein entspannter Umgang miteinander gelingen kann.

**Dozentin:** Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns,  
Ärztin, Medizinjournalistin und Autorin

**Termin:** Montag, 24. September 2018, 18:00 bis 20:00 Uhr

**Wo:** Eigeninitiative – Selbsthilfekontaktstelle  
Treprow-Köpenick, Genossenschaftsstr. 70,  
12489 Berlin

**Gebühr:** 2 € • erm. 1 €

**Wir bitten um Anmeldung:**

Tel.: 030-631 09 85,

E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

Kooperationsveranstaltung der Eigeninitiative  
– Selbsthilfekontaktstelle Treprow-Köpenick



## Elternkurs zur Erziehung

Alle Eltern wünschen sich eine positive Entwicklung für ihr Kind. Was brauchen Kinder, um glücklich und zufrieden aufzuwachsen? Wie lässt sich der Familienalltag so gestalten, dass die unterschiedlichen Bedürfnisse aller unter einen Hut gebracht werden können? Eltern stellt das so manches Mal vor erzieherische Herausforderungen.

Mit dem Elternkurs sollen Eltern ermutigt werden, sowohl im Austausch mit anderen Eltern als auch mit pädagogischer Fachbegleitung die eigenen elterlichen Handlungsspielräume zu erkunden und zu erweitern. Der Blick wird auch darauf gelenkt, angemessen auf kindliche Verhaltensweisen zu reagieren, dabei die kindliche Entwicklung zu berücksichtigen und kindgerecht zu kommunizieren. Der Elternkurs mit vier Modulen ist kostenfrei und findet einmal pro Monat für drei Stunden statt. Er kann als Ganzes oder einzeln belegt werden.

### Modul 1:

#### „Erziehungsziele – Erziehungsstile“

- „Goldene Familienregeln“:  
Welche Normen und Werte begleiten mich? Was möchte ich meinen Kindern weitergeben?
- Meine Erziehungsziele: Was wünsche ich mir für mein Kind?
- Wenn Eltern unterschiedliche Auffassungen in der Erziehung haben ...!



### Modul 2:

#### „Was kann ich von Kindern eigentlich erwarten?“

- Entwicklungspsychologische Aspekte in die Erziehung einbeziehen
- „Positive Verstärkung“ in der Erziehung – das Gute im Kind sehen
- Der „Pausenknopf“ – Eskalation mit Kindern vermeiden

### Modul 3:

#### „Mit Kindern reden ohne Machtkämpfe“

- Aktives Zuhören – wie höre ich Kindern zu, damit sie sich mir öffnen?
- Ichbotschaften – wie kann ich sprechen, damit Kinder sich dem Gesagten nicht verschließen?
- „Familienkonferenzen“ altersgemäß erfolgreich gestalten

**Ort:** FRÖBEL-Familienberatung CON-RAT  
Hans-Schmidt-Str. 14, 12489 Berlin  
10-15 Plätze / S. Mix, E. Hentzschel

**Anmeldung und Beratung:**

Tel.: 030 4444808, E-Mail: con-rat@froebel-gruppe.de

Die Termine finden Sie unter [conrat.froebel.info/con-rat-aktuell](http://conrat.froebel.info/con-rat-aktuell)

Kooperationsveranstaltung der Fröbel-Familienberatung CON-RAT



**Zusatzmodul: „Patchwork-Familie“**

- Wie kann Patchwork-Familie gut gelingen?
- Worauf können Eltern achten?
- Welche Signale kommen von den Kindern?

**Ort:** FRÖBEL-Familienberatung CON-RAT  
Hans-Schmidt-Str. 14, 12489 Berlin  
10-15 Plätze / S. Schulz, T. Seitz

**Termin:** Freitag, 12.10.2018,  
10:00 bis 13:00 Uhr

**Anmeldung und Beratung:**

Tel.: 030 4444808,

E-Mail: con-rat@froebel-gruppe.de

Kooperationsveranstaltung der Fröbel-Familienberatung CON-RAT

**Gebrauchsanleitung Pubertät I**

**Was kann ich tun, wenn mein Kind zu viel Zeit mit Computer, Internet und Spielekonsolen verbringt**

Ein durchschnittlicher Neuntklässler verbringt täglich etwa 2 1/2 Stunden spielend oder chattend vor dem Computer oder der Spielekonsole und lässt zusätzlich 3 1/2 Stunden den Fernseher laufen. Mindestens genauso beunruhigend ist, was Jungen so spielen: Counterstrike (erschieße möglichst viele Feinde) oder World of Warcraft, ein Rollenspiel, bei dem jeder fünfte Spieler abhängig wird. Mädchen spielen deutlich weniger, verbringen dafür viel Zeit mit Facebook und Instagram und vertelefonieren ihr Taschengeld. Wie viel ist tolerabel und ab wann wird es gefährlich? Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren wie Internetmobbing, Abhängigkeit oder dem Missbrauch seiner Daten?

Welche Regeln für cleveres Spielen/Chatten gibt es und wie erreiche ich es, dass mein Kind sich daran hält? Anmeldung

oder Reservierung erbeten. Entgeltzahlung an der Abendkasse möglich.

**TK-1500-H**

**Baumschulenweg**

Anne Wilkening · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 19:00 bis 20:30 Uhr · 05.09.18 · 5,00 € · erm. 2,55 € · 2 UE · 12-30 Plätze

## **Gebrauchsanleitung Pubertät II**

### **Über den cleveren Umgang mit Essen und Diäten, Stimmungsschwankungen und Liebeskummer, Sexualität und Verhütung, Depressionen, ADHS und Schulproblemen**

Jede/r erinnert sich an die „Himmelhoch-jauchzend-zu-Tode-betrübt – Zustände“ und den alles verzehrenden Liebeskummer, an fettige Haare und Pickel, an die gemischten Gefühle zum Thema Körperbehaarung und das Bekritteln des eigenen Körpers – zu schlaksig, zu dick, dieser Po und diese Schenkel, zu wenig Muskeln, die Nase! Jede/r erinnert sich an die Anfänge der eigenen Sexualität, an die eigene Disziplin beim Verhüten und wir alle hoffen inständig, dass unsere Kinder nicht ganz so viele Dummheiten machen wie wir damals.

Viele Pubertierende hadern mit ihrem Aussehen, beginnen mit Diäten, nehmen Eiweißprodukte, um schneller Muskeln aufzubauen, haben ungeschützten Sex oder versuchen ihre Stimmung oder Schulleistungen mit Medikamenten zu verbessern. Der Vortrag vermittelt medizinische, psychologische und pädagogische Hintergrundinformationen und gibt konkrete Ratschläge zum Umgang mit Stimmungsschwankungen, Nervosität und Konzentrationsstörungen, zur sexuellen Aufklärung, zum Essen, aber auch zu Essstörungen. Anmeldung oder Reservierung erbeten. Entgeltzahlung an der Abendkasse möglich.



**TK-1501-H**

**Baumschulenweg**

Anne Wilkening · VHS · Baumschulenstraße 79-81 · Mi 19:00 bis 20:30 Uhr · 10.10.18 · 5,00 € · erm. 2,55 € · 2 UE · 12-30 Plätze

## **Gebrauchsanleitung Pubertät III**

### **Über den cleveren Umgang mit Alkohol**

Berichte über Schüler/innen mit Alkoholvergiftung sind keine Seltenheit. Begriffe wie Koma- oder Flatrate-Saufen gehören zum festen Vokabular. Studien belegen, dass jede/r zweite Pubertierende schon einmal betrunken war, 72% so schwer, dass sie danach einen Filmriss hatten. Wie riskant ist das für die Kinder und wie kann ich mein Kind davor schützen? Der Vortrag vermittelt medizinische, psychologische und pädagogische Hintergrundinformationen und gibt Tipps zum besseren Verständnis und Umgang mit dem Thema Alkohol (nicht nur) in der Pubertät. Anmeldung oder Reservierung erbeten. Entgeltzahlung an der Abendkasse möglich.

**TK-1502-H**

**Baumschulenweg**

Anne Wilkening • VHS • Baumschulenstraße 79-81 • Mi 19:00 bis 20:30 Uhr • 07.11.18 • 5,00 € • erm. 2,55 € • 2 UE • 12-30 Plätze



## **Gebrauchsanleitung Pubertät IV**

### **Joints, Zigaretten und Wasserpfeife**

Was kann ich tun, wenn mein Kind kifft oder raucht? „Stimmt es, das einmal in der Woche Wasserpfeife rauchen oder kiffen die Lunge reinigt?“ Das ist die häufigste Frage von Schülern zwischen 12 und 17 zu Shisha und Joint. Keine anderen Drogen werden mehr unterschätzt als der Joint und die Shisha. Was tue ich, wenn ich den Verdacht habe, dass mein Kind kifft? Woran erkenne ich, ob und was mein Kind nimmt? Wie gefährlich sind Kiffen, Wasserpfeife rauchen und Zigarettenkonsum tatsächlich?

Wie kann ich dafür sorgen, dass mein Kind gar nicht erst anfängt, wie unterstütze ich den Ausstieg? Anmeldung oder Reservierung erbeten. Entgeltzahlung an der Abendkasse möglich.

**TK-1503-H**

**Baumschulenweg**

Anne Wilkening • VHS • Baumschulenstraße 79-81 • Mi 19:00 bis 20:30 Uhr • 05.12.18 • 5,00 € • erm. 2,55 € • 2 UE • 12-30 Plätze

## Raus aus der Grauzone!

### Elternaustausch

Eltern möchten auch und besonders während der Pubertät ihrer Kinder der Erziehungs-Aufgabe gerecht werden, aber manchmal ist es schwer einzuschätzen, wann welcher Handlungsbedarf besteht. Jugendliche wiederum wollen eigenverantwortlich sein, haben aber ihre Fähigkeit zum langfristigen Denken oder ihre Problemlösekompetenzen noch nicht vollständig entwickelt. Pubertät ist häufig eine anstrengende und verunsichernde Zeit – für Eltern und für die Jugendlichen!

Was können Eltern tun bei:

- Rückzug und kaum noch gemeinsamen Gesprächen,
- Schulproblemen,
- übermäßiger Computernutzung,
- problematischem Essverhalten,
- ersten Erfahrungen mit Suchtmitteln?

Neben der Information zu diesen Themen hilft erfahrungsgemäß der Austausch mit anderen Eltern enorm.

Der Austausch wird von einer Kinder- und Jugendlichentherapeutin moderiert und durch Hintergrundwissen zum Thema Pubertät, Beziehungsgestaltung und Selbstfürsorge für Erziehende und konkrete Ideen für den Alltag mit den Jugendlichen ergänzt. Darüber hinaus werden auch Angebote des Berliner Hilfesystems vorgestellt, z. B. Suchtberatungs- oder Familien- und Erziehungsberatungsstellen.

Kooperationsveranstaltung der Fachstelle für Suchtprävention Berlin

#### TK-3719-H

Andrea Krüger • VHS • Baumschulenstraße 79-81 • Mi 18:00 bis 20:00 Uhr • 17.10.18 • entgeltfrei • 12-16 Plätze

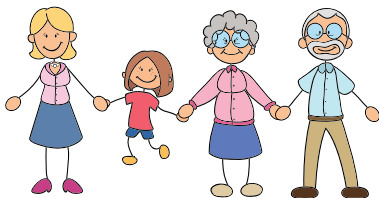
#### TK-3720-H

Andrea Krüger • VHS • Baumschulenstraße 79-81 • Mi 18:00 bis 20:00 Uhr • 14.11.18 • entgeltfrei • 12-16 Plätze





## Umgang mit Erkrankungen



Je besser die Familie über die Erkrankung ihres Angehörigen informiert ist, je offener das Gespräch gesucht wird, desto enger und hilfreicher werden der Beistand und das gegenseitige Verständnis sein.

### Erste-Hilfe-Kurs am Kind

Der Erste-Hilfe-Kurs behandelt folgende Themen:

- Richtiges Verhalten bei Pseudokrampf,
- Fieberkrampf,
- Verbrennungen,
- Vergiftungen und Verletzungen.

Dazu erhalten Sie Informationen zu anatomischen Besonderheiten des Kindes, zur allgemeinen Rettungskette, zu Atemstörungen und Herz-Kreislauf-Stillstand, zum plötzlichen Kindstod, zum Entfernen von Fremdkörpern aus den Atmungsorganen und zur Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen.

November 2018, Dienstag, 9:00 bis 12:00 Uhr,  
den genauen Termin finden Sie ab September 2018 auf der Website des Rabenhauses [www.rabenhaus.de](http://www.rabenhaus.de)

**Gebühr:** 15 €/Person

**Ort:** Rabenhaus e.V., Puchanstraße 9, 12555 Berlin

Auf Nachfrage ist kostenlose Kinderbetreuung möglich.

Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.



## **Bluthochdruck – aktiv und entspannt senken**

### **Vortrag mit praktischen Übungen**

Was heißt Bluthochdruck? Wie wirkt sich unsere Lebensweise auf den Blutdruck aus? Was können wir selber tun, um Bluthochdruck zu senken oder zu vermeiden?

Der Vortrag informiert über den Zusammenhang von Lebensweise und Bluthochdruck und zeigt Möglichkeiten auf den Gebieten Ernährung und Bewegung selbst tätig zu werden und vermittelt Techniken der Stressreduktion und Kurzentspannung. Kurze praktische und vor allem alltagstaugliche Übungen ergänzen den Vortrag und führen an die einfachen, aber wirkungsvollen Techniken heran.

**Dozentin:** Monika Fränznick – Gesundheitscoach

**Termin:** Montag, 2. Juli 2018, 18:00 bis 20:00 Uhr

**Ort:** Eigeninitiative – Selbsthilfekontaktstelle  
Trepow-Köpenick,  
Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

**Kosten:** 2 € · erm. 1 €

**Wir bitten um Anmeldung:**

Tel.: 030-631 09 85,

E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

Kooperationsveranstaltung der Eigeninitiative  
– Selbsthilfekontaktstelle Trepow-Köpenick



## **Hinsehen – verstehen – gemeinsam weitergehen**

### **Kurs für Menschen mit Demenz und Ihre Partner/-innen**

Die Diagnose „Demenz“ ist gestellt – was tun? Zunächst heißt es jetzt, genau hinzusehen, was passiert da mit meinem oder meiner Angehörigen und was passiert mit mir? Dann ist es wichtig zu verstehen, was genau im Gehirn vorgeht und welche konkreten Auswirkungen die Krankheit auf den Menschen und das gemeinsame Leben hat. Das ist hilfreich, um einen guten Umgang mit der Diagnose Demenz zu finden und auf dem Lebensweg bewusst und gestärkt weitergehen zu können.

Der Kurs wendet sich an Menschen mit einer Demenzdiagnose, die sich in einem frühen Stadium der Demenz befinden sowie deren Partner/-innen und bietet die Möglichkeit, sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen und die Zukunft aktiv zu

gestalten. Der Kurs findet in parallel ablaufenden Gruppen statt. Sie werden von erfahrenen Referentinnen der Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. und der Kontaktstelle PflegeEngagement Trep-  
tow- Köpenick geleitet.

Kooperationsveranstaltung der Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow- Köpenick

**Ort:** Mobiler Pflegedienst Born GmbH, Sterndamm 7

**Zeit:** Di, 10:00 bis 12:00 Uhr, 4.9. bis 9.10.2018, 6 Termine

**Kosten und Anmeldung:** Die Teilnahme ist für kostenfrei.

Bitte melden Sie sich unter Tel.: 030 -22 68 48 02 an oder  
senden uns eine E-Mail: [kpe-tk@ajb-berlin.de](mailto:kpe-tk@ajb-berlin.de).

Sollten wir nicht ans Telefon gehen,  
bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter.



### Psychoseseminar

#### einander zuhören

– miteinander sprechen

– voneinander lernen

Psychoseseminare sind Expertenrunden, deren Kerngedanke eine gleichberechtigte Verständigung über Psychosen ist – letztlich mit dem Ziel, ein besseres, ganzheitliches Verständnis für Psychosen zu entwickeln.

Experten sind Menschen:

- die selbst eine Psychose erlebt haben, also Psychose-Erfahrene;
- ihre Angehörigen, die eine Psychose in der Regel aus nächster Nähe miterlebt haben;
- sowie Professionelle, die im psychiatrischen Bereich arbeiten.

Im Psychoseseminar können die unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungen zur Sprache kommen und gleichberechtigt nebeneinander stehen. Dieser „Triolog“ genannte Erfahrungsaustausch ist von gegenseitigem Respekt geprägt. Die Teilnehmer/-innen erhalten durch die verschiedenen Perspektiven auf das Phänomen Psychose ganz neue Einblicke in das Erleben und die Erfahrungswelt der Anderen.

Das Psychoseseminar Treptow-Köpenick tagt jeden 3. Mittwoch des Monats: 18:00 bis 20:00 Uhr.

Die Veranstaltungen sind entgeltfrei und offen für alle Interessierten. Die aktuellen Themen entnehmen Sie bitte unserer [www.VHS-treptow-koepenick.de](http://www.VHS-treptow-koepenick.de).

**TK-3660-H**

**Baumschulenweg**

VHS • Baumschulenstraße 79-81 • Mi 18:00 bis 20:00 Uhr • 19.09.18  
entgeltfrei • 2 UE • 8-30 Plätze

**TK-3661-H**

**Baumschulenweg**

VHS • Baumschulenstraße 79-81 • Mi 18:00 bis 20:00 Uhr • 17.10.18  
entgeltfrei • 2 UE • 8-30 Plätze

**TK-3662-H**

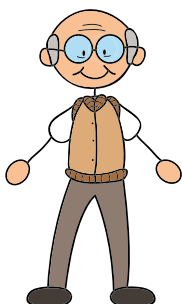
**Baumschulenweg**

VHS • Baumschulenstraße 79-81 • Mi 18:00 bis 20:00 Uhr • 21.11.18  
entgeltfrei • 2 UE • 8-30 Plätze

**TK-3663-H**

**Baumschulenweg**

VHS • Baumschulenstraße 79-81 • Mi 18:00 bis 20:00 Uhr • 19.12.18  
entgeltfrei • 2 UE • 8-30 Plätze



# FAMILIEN- Gesundheitsakademie

## Impressum

- Herausgeber** Familiengesundheitsakademie Treptow-Köpenick  
Ein Zusammenschluss des Bezirksamtes Treptow-Köpenick,  
Abteilung Weiterbildung, Schule, Kultur, Sport / Volkshochschule  
Abteilung Gesundheit und Umwelt / QPK Gesundheit  
und Alexianer St. Hedwig Kliniken Berlin GmbH, Krankenhaus Hedwigshöhe
- Redaktion** Hansine Krause / VHS Treptow-Köpenick, FB Gesundheit  
Redaktionsschluss Juni 2018 / Änderungen vorbehalten!
- Layout/Satz** Jugrafix
- Bilder** © Christine Wulf / Fotolia

Für die Inhalte der Angebote sind die jeweiligen Veranstalter zuständig.