

# **FAMILIEN-** **Gesundheitsakademie**



**Kurse für  
die ganze  
Familie**

**Pädagogische  
Angebote**

**Umgang mit  
Erkrankungen**

**Messen und  
Fachtage**

**Treptow-Köpenick**

**1. Halbjahr 2020**



## 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 dem Thema gemeinsam 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

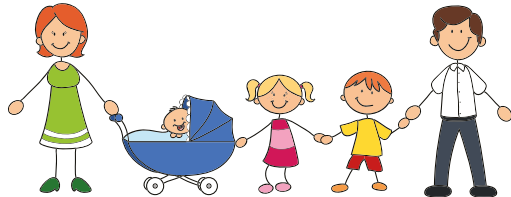


Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland

## Inhaltsverzeichnis

<b>Kurse für die ganze Familie</b>	<b>4</b>
Baby-Yoga – mit Mama oder Papa oder Oma oder Opa	4
Mama-Baby-Gymnastik	5
Eltern und Kinder kochen gemeinsam – Weihnachtstafel	6
Entspannte Kinder stecken voller Power – Autogenes Training für Erwachsene und Kinder	7
Familientreff für Erwachsene und Kinder	7
Inklusive Kunstwerkstatt für Großeltern und Enkel	8
<b>Pädagogische Angebote</b>	<b>8</b>
Eltern werden - Eltern sein	9
Schwangeren-Yoga	9
Gesprächskreis Sternenkinderlern	10
Krabbelgruppe	10
Elternwerkstatt	10
Alles rund ums Elternsein	
<b>Elternkurs zur Erziehung</b>	<b>11/12</b>
Modul 1: „Erziehungsziele – Erziehungsstile“	
Modul 2: „Was kann ich von Kindern eigentlich erwarten?“	
Modul 3: „Mit Kindern reden ohne Machtkämpfe“	
Zusatzmodul: „Patchwork-Familie“	
<b>Gebrauchsanleitung Pubertät I</b>	<b>12</b>
Was kann ich tun, wenn mein Kind zu viel Zeit mit Computer, Internet und Spielekonsolen verbringt?	
<b>Gebrauchsanleitung Pubertät II</b>	<b>12</b>
Über den cleveren Umgang mit Essen und Diäten, Stimmungsschwankungen und Liebeskummer, Sexualität und Verhütung, Depressionen, ADHS und Schulproblemen	
<b>Gebrauchsanleitung Pubertät III</b>	<b>13</b>
Über den cleveren Umgang mit Alkohol	
<b>Gebrauchsanleitung Pubertät IV</b>	<b>14</b>
Joints, Zigaretten und Wasserpfeife	
<b>Umgang über Erkrankungen und der Umgang mit Erkrankungen</b>	<b>14</b>
<b>Erste-Hilfe-Kurs am Kind</b>	<b>14</b>
Erkrankungen und der Umgang damit	
<b>Psychoseseminar</b>	<b>15</b>
Einander zuhören – miteinander sprechen – voneinander lernen	
<b>Gesundheitsforum Treptow-Köpenick: Vortragsreihe</b>	<b>16/17</b>
Kooperation mit dem Krankenhaus Hedwigshöhe	
<b>Schwere Beine - Krampfadern: Kleine Schnitte, große Wirkung</b>	<b>16</b>
Der richtige Rhythmus durch Schrittmachtherapie	
<b>Knieschmerzen bei Arthrose</b>	<b>17</b>
Nicht-operative und operative Behandlungsmethoden	
<b>Diagnose Tumor</b>	<b>17</b>
Wege aus der Angst zu neuer Lebensqualität	
<b>Darmkrebs frühzeitig erkennen und behandeln</b>	<b>17</b>
Minimal-invasive Behandlungsmethoden	

## Kurse für die ganze Familie



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:


### Baby-Yoga – mit Mama oder Papa oder Oma oder Opa

Birthing-Baby-Yoga stärkt die Gesundheit aller Beteiligten durch Bewegung, Massage, Singen und Entspannung. Spaß und die Freude am gemeinsamen Erlebnis stehen im Mittelpunkt. Birthing Baby Yoga unterstützt durch liebevolle Interaktion das Baby spielerisch in seiner körperlichen, geistigen sowie emotionalen Entwicklung. Die Mutter wird durch das Praktizieren von sanftem Rückbildungsyoga entspannt und ihr Wohlbefinden gestärkt. Birthing Baby-Yoga fördert die starke Bindung zwischen Eltern und Kind. Auch die Großeltern oder Väter können mit dem Baby zum Baby-Yoga kommen. Eine gemeinsame Eltern-Kind-Entspannung rundet die Yogastunde ab. Dieser Kurs richtet sich an Babys zwischen 4 und ca. 10 Monaten, je nach Entwicklungsstand des Kindes.

Bei Fragen wenden Sie sich unter Tel.: 0179 1972 226 bitte an die Kursleiterin. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Handtuch und wie gewohnt Spucktücher u.w. mit.

**TK-3125-F**

**Baumschulenweg**

Julia Krusche · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
6 x Fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.1. bis 21.2.20 · 42,60 € · erm. 23,70 €  
12 UE · 7-10 Plätze 

**TK-3126-F**

**Baumschulenweg**

Julia Krusche · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
6 x Fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.2. bis 3.4.20 · 42,60 € · erm. 23,70 €  
12 UE · 7-10 Plätze

**TK-3127-F**

**Baumschulenweg**


Julia Krusche · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
6 x Fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 24.4. bis 19.6.20 · 43,80 € · erm. 24,90 €  
12 UE · 7-10 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-F**

**Baumschulenweg**

Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
6 x Di 10.00 bis 10.45 Uhr · 7.1. bis 18.2.20 · 22,80 €  
erm. 13,35 € 6 UE · 7-11 Plätze 


**TK-3224-F**

**Baumschulenweg**

Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
6 x Di 11.00 bis 11.45 Uhr · 7.1. bis 18.2.20 · 22,80 € ·  
erm. 13,35 € 6 UE · 7-11 Plätze 


**TK-3225-F**

**Baumschulenweg**

Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
6 x Di 10.00 bis 10.45 Uhr · 25.2. bis 31.3.20 · 22,80 €  
erm. 13,35 € 6 UE · 7-11 Plätze 

**TK-3226-F**

**Baumschulenweg**

Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
6 x Di 11.00 bis 11.45 Uhr · 25.2. bis 31.3.20 · 22,80 €  
erm. 13,35 € · 6 UE · 7-11 Plätze 

6

**TK-3227-F****Baumschulenweg**

Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
5 x Di 10.00 bis 10.45 Uhr · 21.4. bis 19.5.20 · 19,50 €  
erm. 11,63 € · 5 UE · 7-11 Plätze

**TK-3228-F****Baumschulenweg**

Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
5 x Di 11.00 bis 11.45 Uhr · 21.4. bis 19.5.20 · 19,50 €  
erm. 11,63 € · 5 UE · 7-11 Plätze

**TK-3229-F****Baumschulenweg**

Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
5 x Di 10.00 bis 10.45 Uhr · 26.5. bis 23.6.20 · 19,50 €  
erm. 11,63 € · 5 UE · 7-11 Plätze

**TK-3230-F****Baumschulenweg**

Jana Burmeister · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
5 x Di 11.00 bis 11.45 Uhr · 26.5. bis 23.6.20 · 19,50 €  
erm. 11,63 € · 5 UE · 7-11 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 die Osterfeiertage bereiten wir ein köstliches Menü, dass die Ostertafel lustig und schön aussehen lässt. Wir beginnen mit der Osterhasen-Vorspeise: viele lustige und dekorative Häppchen aus Gemüse, Eiern und Käse. Es folgen Schmetterling-nudeln, die wir selbst kneten und formen und mit zwei verschiedenen Saucen anrichten. Dazu gibt es einen frischen, bunten Salat mit Blüten. Als Dessert bereiten wir eine leckere Pannacotta mit Himbeersauce und Crepes mit Erdbeermäuschen! Für verwendete Zutaten sind 13 Euro im Kursentgelt bereits enthalten. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch und eine Schürze mit.

**TK-3762-F****Baumschulenweg**

Silvia Donzelli · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
Sa 13.00 bis 16.30 Uhr · 21.3.20 · 33,11 € · erm. 25,76 € · 4 UE  
6-12 Plätze

**Mama-Baby Fit mit Spaß**

In diesem Kurs wird durch sanfte Bewegungen der Körper wieder angekurbelt und der Beckenboden trainiert. Das Baby ist bei jeder Übung dabei. Durch das gemeinsame Erleben wird zudem die Eltern-Kind-Bindung gestärkt. Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

Termin: Donnerstag, 09:00 – 10:00 Uhr

Kursgebühr: 45 Euro für 5 Termine, Einstieg jederzeit möglich

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

Anmeldung: Julia Anders, E-Mail: fitmlanders@outlook.de

Tel.: 0151 21 22 47 83

Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.

### Entspannte Kinder stecken voller Power – Autogenes Training Angebot für Erwachsene und Kinder

Durch phantasievolle Traumgeschichten lernen die Kids ab dem Alter von 6 Jahren die Formeln (Ruhe, Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Bauchraum und Kopf) des Autogenen Trainings kennen. Das Thema der Stunde wird durch kreative Spiele z. B. mit dem Schwungtuch, Luftballons und bunten Tüchern vertieft, um die Körperwahrnehmung zu sensibilisieren und den Gegensatz Ruhe/ Entspannung und Bewegung/ Spannung zu spüren. Auf spielerische Weise lernen die Kinder ihre Insel der Ruhe für sich zu entdecken, um ihre Talente und Stärken freizulegen und um zu mehr Selbstvertrauen, Konzentration und vor allem Lebensfreude zu gelangen.

Termin: Montag, 17:00 – 18:00 Uhr

Kursgebühr: 120 Euro für 8 Termine (Die Kurse gelten als anerkannte Präventionskurse nach §20 Abs.1 SGB V. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ca. 80 % der Kosten.)

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

Anmeldung: Susanne Hoffmann,

E-Mail: susanne-hoffmann1@gmx.de, Tel.: 0152/ 29 76 00 26

Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.

### Familientreff für Erwachsene und Kinder

Unser Familiencafé ist ein generationsübergreifender Treffpunkt. Hier kann man sich bei Kaffee und Kuchen austauschen, spielen oder basteln. In der angegebenen Zeit sind alle Räume für die Familien offen. Jeder Monat steht unter einem anderen

kreativen Motto; z.B. Januar = Basteln, Malen zum Thema Winter

Termin: Donnerstag von 14:00 - 17:30 Uhr

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

Unkosten 3 € für Getränke, Speisen und Raumnutzung

Anmeldung nicht erforderlich.

Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.

### Inklusive Kunstwerkstatt für Großeltern und Enkel

In der Kunstwerkstatt wird gemeinsam gemalt, collagiert, mit Naturmaterialien und Ton gestaltet und vieles mehr. Unter der Anleitung der angehenden Kunsttherapeutin Kristina Köhler können Sie mit Ihrem Enkelkind Neues entdecken, sich gegenseitig inspirieren und voneinander lernen. Materialien und der Umgang damit werden vorgestellt, Themen gefunden. Am Ende jeder Stunde findet eine Abschlussbesprechung statt.

Der Kurs ist für Großväter/-mütter mit einem Enkelkind im Alter von 4 bis 8 Jahren. Auch Kinder mit psychischen und/oder körperlichen Einschränkungen sind herzlich eingeladen teilzunehmen. Erfahrungen im künstlerischen Bereich sind nicht erforderlich, nur Offenheit und Freude am Gestalten.

Für Materialkosten sind 5 € pro Paar für den gesamten Kurs direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.

Information und Anmeldung unter: 0176-76776528 (Kristina Köhler)

Kooperationsveranstaltung mit dem Brückeladen

### TK-3580-F

Kristina Köhler · Brückeladen · Schnellerstraße 120

3 x Sa 15.00 bis 16.30 Uhr · 22.02. bis 07.03.20 · 21,90 €

erm. 12,45 € · 12 UE 7-8 Plätze

## 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.

### Schwangeren-Yoga

Yoga für Schwangere verbindet Yogastellungen und -bewegungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung auf besondere Art und Weise. Es fördert ganzheitlich und achtsam die allgemeine Gesundheit von Mutter und Kind, wirkt aktivierend und entspannend. Dadurch verbessern Sie Ihre Flexibilität und Mobilität in der Schwangerschaft, fördern die optimale fetale Positionierung und die Bindung zu Ihrem Baby und gewinnen Vertrauen für die Geburt. Die Übungen sind anatomisch und physiologisch fundiert und den Bedürfnissen von Schwangeren angepasst. Sie beruhigen den Geist und die Emotionen, lösen Spannungen und erneuern die Energie.

Die Kursleiterin ist Pre- & Postnatallehrerin nach birthlight UK und von der YogaAllianz UK anerkannt. Die Grundlagen des Unterrichts vereinen westliches anatomisches und physiologisches Wissen mit der Kenntnis traditioneller Yogapraxis und ayurvedischer Lehre. Teilnahme ab 12. Schwangerschaftswoche möglich. Der Kurs findet im Ashtanga-Yoga.Studio, Karl-Kunger-Straße 21, 12435 Berlin statt. Für die Studionutzung sind pro Termin 1,00 € direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

### TK-3122-F

#### Alt-Treptow

Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21

6 x Mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 6.1. bis 17.2.20 · 46,80 €

erm. 27,90 € · 12 UE · 7-12 Plätze

### TK-3123-F

#### Alt-Treptow

Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21

6 x Mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 24.2. bis 30.3.20 · 46,80 €

erm. 27,90 € · 12 UE · 7-12 Plätze

### TK-3123-F

#### Alt-Treptow

Julia Krusche · Ashtanga Yoga Treptow · Karl-Kunger-Straße 21

9 x Mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 20.4. bis 22.6.20 · 68,70 €

erm. 40,35 € · 18 UE · 7-12 Plätze

## Gesprächskreis Sternenkindeltern

Die Gruppe möchte Halt und Unterstützung in dieser schwierigen Situation bieten. Wenn Ihr euer Baby in der Schwangerschaft, unter der Geburt oder kurz danach verloren habt, ist die Gruppe da, um eurer Geschichte und euren Gefühlen Raum zu geben. Manchmal ist es ein wenig leichter, ein Stück des Weges gemeinsam zu gehen. Auch Einzelgespräche sind möglich.

Termin: jeden 1. Montag im Monat, 19:00 – 21:00 Uhr

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

Das Angebot ist kostenlos

Anmeldung: sternenkindeltern@gmx.de

Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.

## Krabbelgruppe

### für Erwachsene und Kinder

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.

Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr im Rabenhaus e.V.

Puchanstr. 9, 12555 Berlin

Unkosten 2 € für Getränke, Speisen und Raumnutzung

Anmeldung nicht erforderlich.

Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.

## Elternwerkstatt – alles rund ums Eltersein für Erwachsene und Kinder

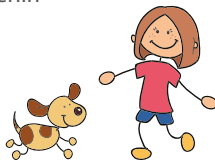
Die ELTERNWERKSTATT bietet Beratungen zu Fragen rund ums Elternwerden und -sein sowie Hilfe bei Anträgen für Eltern-, Kindergeld u.a. Außerdem werden zusätzliche Veranstaltungen und Angebote organisiert, die sich an den Interessen und Bedürfnissen von Eltern orientieren.

**Termin:** jeden Donnerstag von 14:00 – 18:00 Uhr

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

Kosten: kostenlos. Eine vorherige Anmeldung ist wünschenswert aber nicht erforderlich.

Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.



## 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.

### MODULE

#### 1 „Erziehungsziele – Erziehungsstile“

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

#### 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

#### 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

#### 4 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

### **Anmeldung und Beratung:**

Telefon: 030 444 48 08, E-Mail: con-rat@froebel-gruppe.de  
Die Termine und weitere aktuelle Angebote finden Sie unter  
conrat.froebel.info/con-rat-aktuell

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-1055-F**

**Baumschulenweg**

Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 15.1.20 · 7,50 € · erm. 3,83 € · 3 UE  
12-50 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-be-trübt - 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-1056-F**

**Baumschulenweg**

Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
Mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 30.10.19 · 7,50 € · erm. 3,83 € · 3 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-1057-F**

**Baumschulenweg**

Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.3.20 · 5,00 € · erm. 2,55 € · 2 UE  
12-40 Plätze



14

## 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-1058-F

Baumschulenweg

Anne Wilkening · VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
Mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.4.20 · 5,00 € · erm. 2,55 € · 2 UE  
12-40 Plätze

## Informationen über Erkrankungen und der Umgang mit Erkrankungen

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

### Erste-Hilfe-Kurs am Kind

#### Erkrankungen und der Umgang damit

Der Erste-Hilfe -Kurs behandelt folgende Themen:  
Richtiges Verhalten bei Pseudokrapp, 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.

15

**Termin:** Dienstag, April, 2020, 09:00 bis 12:00 Uhr  
**Gebühr:** 15,00 €/Person  
**Anmeldung:** Tel.: 030 658 801 65  
**Ort:** Rabenhaus e.V., Puchanstraße 9, 12555 Berlin  
Kinder können mitgebracht werden.  
Kooperationsveranstaltung des Rabenhaus e.V.

### 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 „Dialog“ 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 - 20.00 Uhr.

Die Veranstaltungen sind entgeltfrei und offen für alle Interessierten. Die aktuellen Themen werden ca. eine Woche vor der Veranstaltung über den Newsletter mitgeteilt.

Newsletter bestellen: kbskoepenick@das-fuenfte-rad-ev.de.

TK-3660-F

Baumschulenweg

VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 8.1.20 · entgeltfrei · 2 UE · 8-30 Plätze

TK-3661-F

Baumschulenweg

VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 12.2.20 · entgeltfrei · 2 UE · 8-30 Plätze

TK-3662-F

Baumschulenweg

VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 11.3.20 · entgeltfrei · 2 UE · 8-30 Plätze



16

**TK-3663-F**

VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 8.4.20 · entgeltfrei · 2 UE · 8-30 Plätze

**TK-3664-F**

VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 13.5.20 · entgeltfrei · 2 UE · 8-30 Plätze

**TK-3665-F**

VHS Lernzentrum · Baumschulenstraße 79-81  
Mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 10.6.20 · entgeltfrei · 2 UE · 8-30 Plätze

**GESUNDHEITSFORUM TREPTOW-KÖPENICK****Vortragsreihe**


Kooperation mit dem Krankenhaus Hedwigshöhe

Informieren Sie sich bei Experten über aktuelle medizinisch-therapeutische Entwicklungen. Nutzen Sie unsere Angebote, um Ihre Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten in gesundheitlichen Belangen zu erweitern. Die Vorträge finden im Krankenhaus Hedwigshöhe, Hauptgebäude, Höhensteig 1, 12526 Berlin statt. Der Weg zum Veranstaltungsort ist ausgeschildert. Alle Vorträge sind kostenfrei.

**Schwere Beine - Krampfadern:****kleine Schnitte, große Wirkung**

Chefarzt Dr. med. Eric P. M. Lorenz, Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie - Minimal invasive Chirurgie  
Bitte telefonisch anmelden!


**TK-3670-F**

Chefarzt Dr. med. Eric P. M. Lorenz  
Krankenhaus Hedwigshöhe · Höhensteig 1 · Di 18.00 bis 19.30 Uhr  
7.1.20 · entgeltfrei · 2 UE · 12-50 Plätze 

**Bohnsdorf****Knieschmerzen bei Arthrose****Nicht operative und operative Behandlungsmethoden**

Chefarzt Martin Lilge  
Klinik für Endoprothetik  
Bitte telefonisch anmelden!

**TK-3671-F**

Chefarzt Martin Lilge · Krankenhaus Hedwigshöhe · Höhensteig 1  
Di 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.4.20 · entgeltfrei · 2 UE · 12-50 Plätze  


**Bohnsdorf****Diagnose Tumor:****Wege aus der Angst zu neuer Lebensqualität**

Dr. med. Kathrin Pfahl, Klinik für Innere Medizin - Schwerpunkt Gastroenterologie, Hämatologie und Onkologie  
Bitte telefonisch anmelden!

**TK-3672-F**

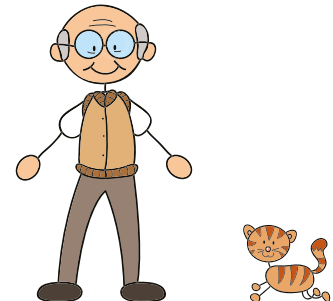
Dr. med. Kathrin Pfahl · Krankenhaus Hedwigshöhe  
Höhensteig 1 · Di 18.00 bis 19.30 Uhr · 19.5.20 · entgeltfrei · 2 UE  
12-50 Plätze 

**Bohnsdorf****Darmkrebs frühzeitig erkennen und behandeln****Minimal-invasive Behandlungsmethoden**

Chefarzt Dr. med. Eric P. M. Lorenz, Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie - Minimal Invasive Chirurgie  
Bitte telefonisch anmelden!

**TK-3673-F**

Chefarzt Dr. med. Eric P. M. Lorenz · Krankenhaus Hedwigshöhe  
Höhensteig 1 · Di 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.6.20 · entgeltfrei  
2 UE · 12-50 Plätze ·

**Bohnsdorf**

8

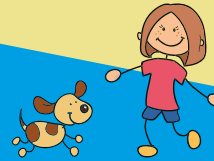


4

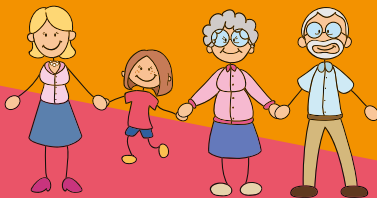


# FAMILIEN- Gesundheitsakademie

1. Halbjahr 2020



10



16



17

# ***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 Dezember 2019 / Änderungen vorbehalten!

**Layout/Satz** Jugrafix / Pixatlon (MSBW e.V.)

**Bilder** © Christine Wulf / Fotolia

Für die Inhalte der Angebote sind die jeweiligen Veranstalter zuständig.