

# Ev. Familienzentrum St. Elisabeth



## Beratungs- und Informationsangebote

### Mutter - / Vater - Kind-Kur - Informationen

#### Bei Fragen:

**04151 – 89 24 25 oder per Mail an [familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de](mailto:familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de)**

Der Druck, unter dem Eltern heutzutage stehen, ist groß: Haushalt organisieren, sich um ein oder mehrere Kinder kümmern, vielleicht Probleme in der Partnerschaft, in der Schule, finanzielle Probleme, aber im Job stets einsatzbereit sein – wenn dann auch noch eine Krankheit oder ein Pflegefall in der Familie dazu kommt, macht der enorme Druck nicht selten krank.

Eltern, also sowohl Mütter als auch Väter, haben einen Rechtsanspruch auf eine Vorsorge-Kur.

Doch wer hat Anspruch auf eine Kur? Was ist bei der Antragsstellung zu beachten? Diese und andere Fragen können Sie im Familienzentrum geklärt bekommen.

### **fff-Elterncafé plus - Eltern sprechen über Erziehung**

Freitag, jeweils 8.30 – 10.30 Uhr

- 16.01.2024 Topfit für die Schule,  
kreatives Lernen im Familienalltag
- 13.02.2024 Autonomiestreben von Kleinkindern
- 12.03.2024 Was Kinder stark macht
- 30.04.2024 Wie Lernen am besten gelingt
- 14.05.2024 Spiritualität in der Kindererziehung
- 11.06.2024 Grenze ist dein Halt

Leitung: Petra Cosmilla

**Informationen und Anmeldung über [www.fbs-schwarzenbek-lauenburg.de](http://www.fbs-schwarzenbek-lauenburg.de)**



Einmal im Monat an einem Freitag findet im Ev. Familienzentrum St. Elisabeth das offene und kostenfreie fff- Elterncafé plus: „Eltern sprechen über Erziehung“ statt.

Im Familienzentrum sitzen Mütter, Väter, Großeltern, Pflegeeltern gemütlich zusammen und tauschen sich über viele unterschiedliche Themen und Erziehungsfragen aus. Es besteht auch die Möglichkeit, sich bei Petra Cosmilla, (Sozialpädagogin, Pflegeeltern und fff-Kursleiterin) fachliche Unterstützung oder einen kleinen "Tipp" in speziellen Erziehungsfragen zu holen.

## fff-Themenvortrag in digitaler Form 2024

- Beikost (Dienstag, 30.01./30.04. um 19.30 Uhr)
- Was kann ich tun,  
wenn mein Baby schreit (Freitag, 16.02./14.06. um 9.30 Uhr)
- Geschwister (Samstag, 17.02./01.06. um 9.30 Uhr)
- Schlaf gut, Baby! (Mittwoch, 28.02./22.05. um 19.00 Uhr)
- Abschied von der Windel (Samstag, 02.03./08.06. um 9.30 Uhr)
- Die Wutzwerge sind los (Samstag, 23.03./15.06. um 9.30 Uhr)

Informationen und Anmeldung über [www.fbs-schwarzenbek-lauenburg.de](http://www.fbs-schwarzenbek-lauenburg.de)

## Thementag: Elterngeld & mehr – digital –

Mittwoch, 24.04.2024 / 25.09.2024  
9.00 – 11.00 Uhr

Referentin: Ariane Hesse

**Anmeldung per Email an**  
[familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de](mailto:familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de)



Die Referentin Ariane Hesse gibt Informationen zu Elternzeit und Elterngeld, zur Antragstellung, zu benötigten Unterlagen und zum finanziellen Umfang der Leistungen. Mit der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink für diese Veranstaltung

## Meine Zukunft gestalte ich – Berufliches Coaching für Frauen und Schülerinnen

2024 Mittwoch, den

31.01. / 07.02. / 27.03. / 24.04. / 29.05.

05.06. / 31.07. / 28.08. / 25.09. / 30.10. / 27.11. / 04.12.

jeweils 9.00 – 16.00 Uhr

Beraterin: Felicia Steding

**Anmeldung**

**Tel.: 04542 – 85 68 86 8 / 0170 – 3007794**

**Email: [felicia.steding@faw.de](mailto:felicia.steding@faw.de)**



Suchen Sie als Frau Antwort auf die Frage, wie Sie Ihre Fähigkeiten und Neigungen beruflich einsetzen können? Wie die Entwicklungschancen in Ihrem Beruf aussehen? Oder welche Erwerbsmöglichkeiten Sie als Frau mit Familie haben?

Felicia Steding von FRAU&BERUF berät Sie gerne individuell, zielorientiert und kostenfrei zu den Themen: Berufliche Neuorientierung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Flexible Arbeitszeitgestaltung, Teilzeitausbildung, Potenzialanalyse und zu Berufsfeldern der Zukunft.

### **Rentenberatung**

1-mal monatlich von 10.00 – 17.00 Uhr

nur mit telefonischer Anmeldung  
Berater: Bernd von Beuningen

#### **Terminabsprachen:**

**Tel.: 04151 – 83 48 23 6**

**Email: bernd.v.beuningen@gmail.com**



### **Integrierte Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Herzogtum Lauenburg**

Das Evangelische Familienzentrum St. Elisabeth möchte Menschen, die Rat und Unterstützung zu Fragen rund um Familie und Erziehung sowie Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikt suchen, auf das Angebot der Integrierten Beratungsstelle hinweisen.

Familienzentrum und Beratungsstelle verstehen sich als enge Kooperationspartner, die gemeinsam die Lebenssituation der Menschen in und um Schwarzenbek in den Blick nehmen und sich um geeignete Angebote bemühen.

Die integrierte Beratungsstelle des Diakonischen Werkes bietet am Ernst-Barlach-Platz 9 (Haus der Kirche) in 21493 Schwarzenbek:

- Erziehungs- und Familienberatung
- Kinderschutzberatung
- Partnerschafts-, Trennungs- und Scheidungsberatung
- Lebensberatung
- Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung gem. §§ 218/219 StGB
- Beratung in Fragen von Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung
- Beantragung von Mitteln der Bundesstiftung „Mutter und Kind“

Eingeladen sind Menschen (Erwachsene, Jugendliche und Kinder), die nach Auswegen in schwierigen Lebenssituationen suchen, Unterstützung und Hilfe in Krisensituation wünschen, in ihrem Leben etwas verändern wollen.

Sie werden ausschließlich von qualifizierten Fachkräften beraten.  
Die Mitarbeitenden unterliegen einer strengen Schweigepflicht.  
Sie sind durch ein Gespräch bei uns zu gar nichts verpflichtet.

Lediglich Erwachsene ohne Kinder oder mit erwachsenen Kindern zahlen einen Anteil nach eigener Einschätzung.

Sie erreichen uns telefonisch unter Tel.: 04151-51 65.

In den Räumen der Integrierten Beratungsstelle gibt es ein Angebot der **Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes Herzogtum Lauenburg.**  
Diese erreichen Sie zur Terminvereinbarung telefonisch unter Tel.: 04152-7 29 77.

Mehr Informationen zum Diakonischen Werk Herzogtum Lauenburg unter [www.diakonie-rz.de](http://www.diakonie-rz.de) .

## Angebote für Männer

### **Väter sein und Paar sein!**

Was wir für eine tragfähige Partnerschaft brauchen  
- eine 3-teilige digitale Veranstaltungsreihe für Väter-

Donnerstags, 29.02., 07.03. und 14.03.2024 um 19.30Uhr

Leitung: Henning Ernst, Männerforum der Nordkirche



**Anmeldung per Email an [familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de](mailto:familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de)**

**Teilnehmergebühr: 30,-€**

**Den Online Zugangscode und weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.**

Der Familie geht es gut, wenn es den Eltern gut geht. Doch je stärker Paare aufeinander angewiesen sind, desto größer werden die Konfliktfelder. Wenn wir es aber schaffen, konstruktiv mit einem Konflikt umzugehen, spiegelt sich das auch im Sozialverhalten der Kinder wider. Konstruktiv ist ein Streit, wenn beide Seiten um eine Lösung ringen und das Gefühl haben, gesehen und respektiert zu werden. Nicht konstruktiv wird es, wenn die übliche Paardynamik überwiegt und alte Prägungen oder Wunden – oft unbewusst – ins Spiel kommen. Es geht dann immer wieder ums Recht haben und um die Schuld. Wir verletzen uns gegenseitig, und unbemerkt holt einen die Vergangenheit ein.

Die Partnerschaft verändert sich deutlich mit Kindern im Bunde und sie muss anders gepflegt und belebt werden. Das Problem sind dabei nicht die Kinder; sie werden die gemeinsamen Erfahrungen eher vertiefen. Die neuen Herausforderungen aber führen oft zu Rissen in der Zweisamkeit. Die große Zahl der Trennungen ist ein Beleg dafür.

Dieser Kurs bietet humorvolle Übungen und Anregungen für die notwendige Achtsamkeit füreinander. Er will dazu beitragen, Neues in der Partnerschaft zu entdecken. Die Väter haben Raum für ihre Fragen und bekommen Handwerkszeug für eine gute tragfähige Beziehungskiste.

### **Fragestellungen an diesen Abenden**

- „Nähe braucht Distanz“
- „Zusammenhalten durch Konflikte“
- „Freundschaft und Liebe ist auch Übungssache!“

## **Angebote der Familienbildungsstätte für Eltern**

Die **Evangelische Familienbildungsstätte (FBS)**, die Teil des Familienzentrums ist, bietet eine große Vielzahl an Kursen an. Weitere Kurse, Informationen und Anmeldung über [www.fbs-schwarzenbek-lauenburg.de](http://www.fbs-schwarzenbek-lauenburg.de)

### **... Eltern werden**

- Yoga mit Babybauch
- Geburtsvorbereitung für Frauen

### **... Eltern sein**

- Rückbildungsgymnastik mit Baby oder auch ohne
- Yoga mit Baby
- Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern
- DELFI ® ist eine Entwicklungsbegleitung für das erste Lebensjahr. Es gibt Kurse passend für jeden Geburtsmonat.
- Babymassage für Mütter & Väter und Babymassage nur für Väter
- Miniclub
- Klangstrolche & Musikzwerge
- Kleine Entdecker (Eltern und Kinder ab 1. Jahr)
- Gemeinsam spielen, gemeinsam lernen – für Kinder ohne Kita-Platz, mit Sprachmittlerin

Von Kursen für Eltern und Babys ab der 10. Lebenswoche über gesundheitsfördernde Angebote, Kreativ- und Aktivkurse, Angebote für Menschen ab der Lebensmitte bis hin zu Bildungsangeboten für Fachkräfte und Interessierte gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bilden und zu begegnen.

## Offene Treffen

### Kontakttreff

für Schwangere, frischgebackene Eltern  
und zugezogene Eltern

Jeden 3. Mittwoch im Monat,  
9.30 – 11.00 Uhr  
Leitung: Maike Mücke



**Anmeldung telefonisch 04151 – 89 24 25 oder  
per Email an [familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de](mailto:familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de)**

Hier können Sie unverbindlich und ungezwungen erste Kontakte mit anderen Eltern knüpfen und sich austauschen.  
Sie erhalten u.a. Informationen zu Elterncafés, zum Kita Anmeldeverfahren der Stadt, Kursen für Eltern mit Babys und Angeboten zur Entlastung des Familienalltags in Schwarzenbek.

### Walk & Talk

Bewegung & Austausch für Jung und Alt

Dienstags, 11.30 Uhr /Treffpunkt ist das Familienzentrum  
Einzeltermine nach Absprache  
Leitung: Maike Mücke



**Anmeldung telefonisch 04151 – 89 24 25 oder  
per Email an [familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de](mailto:familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de)**

Einfach mal aussprechen, was Sie bewegt oder was Ihnen auf dem Herzen liegt.  
An der frischen Luft umgeben von Natur bringt das Sortieren der Gedanken bei Bewegung viel mehr Spaß und wirkt zusätzlich entspannend.  
Ob als Single, Elternteil oder als Großeltern, alle sind willkommen.

### Kreativ Café

Jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat  
15.00 – 17.00 Uhr  
Leitung: Maike Mücke



**Anmeldung telefonisch 04151 – 89 24 25 oder  
per Email an [familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de](mailto:familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de)**

Ideenreichen Köpfen bieten wir Raum für das Hobby 'Handarbeiten'.  
Eine bunte Gruppe von Frauen zwischen 40 und 80 Jahren trifft sich hier regelmäßig.  
Das Material bringt jeder selber mit.

## **Spieleabend - generationsübergreifend -**

Freitag, 26.01./16.02./ 15.03.2024 von 19.00 – 21.30 Uhr  
Leitung: Maike Mücke

**Anmeldung telefonisch 04151 – 89 24 25 oder  
per Email an [familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de](mailto:familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de)**



Sie spielen gerne Gesellschafts- oder Kartenspiele, haben aber niemand Gleichgesinnten in der Nähe?  
Oder Sie möchten neue Spiele kennenlernen?  
Bringen Sie gerne auch eigene Spiele mit.

## **Besonderes**

### **Mama lernt Deutsch**

Montag, Dienstag, Donnerstag  
10.00 – 11.45 Uhr  
Leitung: Tanja Rochel

**Anmeldung erforderlich  
per Email an [rochel@kirche-schwarzenbek.de](mailto:rochel@kirche-schwarzenbek.de)**



"Mama-lernt-Deutsch" wendet sich an Mütter und Frauen, die (noch) keine Möglichkeit haben, einen regulären Deutschkurs zu besuchen.

Mit diesem Angebot sollen Mütter / Frauen gestärkt und - auch sprachlich - in die Lage versetzt werden, die Kindergartenzeit und den schulischen Weg ihrer Kinder zu begleiten und zu unterstützen.

Außerdem gibt es Hilfestellung beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, Hausaufgabenunterstützung und vieles mehr.

### **Tauschinsel**

Bücher – und Spielespenden werden gerne entgegengenommen.

Ansprechpartnerin: Maike Mücke

**Kontaktaufnahme  
telefonisch 04151 – 89 24 25  
oder per Email an [familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de](mailto:familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de)**



Gefällt Ihnen / Dir ein Buch, ein Spiel oder eine DVD, dann darf es mitgenommen werden. Wir freuen uns, wenn Sie / Du irgendwann aus eigenem Bestand etwas für unser Regal mitbringen / mitbringst.



## Flohmärkte

### Frauenflohmarkt

Freitag, 03.05.2024 / 06.09.2024

19.00 – 21.00 Uhr

Organisation: Maike Mücke

**Anmeldung ab Anfang April / Mitte August**

**nur per Email an [familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de](mailto:familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de)**



Ist der Schrank zu voll? Ist einiges zu groß oder bei der Wäsche eingelaufen? Hat sich der Stil geändert und rot ist gar nicht mehr ihre Lieblingsfarbe?

Es gibt so viele Gründe, den Kleiderschrank auf- und ausräumen. Damit die schönen aussortierten Sachen neue Besitzer finden, dafür gibt es den After-Work Frauenflohmarkt im ev.Familienzentrum St. Elisabeth.

Bei den letzten Flohmärkten konnten mehrere hundert begeisterte Frauen und Teenager an 35 Ständen stöbern und ihre Schnäppchen nach Hause tragen.

Mega-Schnäppchen-Shopping komprimiert in zwei Stunden mit Sekt und Häppchen und auf jeden Fall mit viel Spaß!

Ob von großen Designern oder den bezahlbaren Marken, die „must haves“ der Saison sind ebenso dabei, wie der Klassiker in der Lieblingsfarbe in kleinen und großen Größen. Bücher, Schuhe, Selbstgemachtes, alles ist dabei, allerdings nicht der Trödel vom Dachboden oder aus dem Keller.

Die Standgebühr in den Räumen des Familienzentrums beträgt für ca. 3 Meter 10,- € und einen Beitrag für das Fingerfood-Buffet. Tische und Kleiderständer müssen selbst mitgebracht werden. Gegen einen Aufpreis können begrenzt Tische zur Verfügung gestellt werden. Weitere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Der Standaufbau ist ab 17 Uhr möglich.

### Flohmarkt Mäusetruhe

Alles rund ums Kind

Sonntag, 03.03.2024

14.00 – 16.00 Uhr

Förderverein „Die Kita Mäuse“

**Weitere Informationen über [info@kita-maeuse.de](mailto:info@kita-maeuse.de)**



Alles rund ums Kind wechselt hier den Besitzer. Schnäppchenjäger können nach Kleidung, Büchern, Spielzeug und vielem mehr für ihre Kinder Ausschau halten. Für das leibliche Wohl sorgen Getränke und ein Kuchenbuffet. Der Erlös des Kuchenbuffets und des Flohmarkts kommt den Kindern der Kita St. Elisabeth zugute.

Als ein Ort der Begegnung ist das Familienzentrum mit seinen Angeboten offen für alle Familien, Kinder, Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel, Paten, Freunde, Nachbarn.

Es kann Situationen geben, in denen Sie selbst Unterstützung brauchen und Sie wissen nicht, an wen sie sich wenden sollen. Dafür haben wir in Schwarzenbek einige Angebote. In einem vertraulichen Rahmen unterstützen wir Sie dabei, geeignete Ansprechpersonen und Anlaufstellen für Ihre Situation zu finden. Manchmal tut es einfach gut, miteinander zu sprechen. Kostenlos, unverbindlich und ohne sonstige Formalitäten können Sie Termine vereinbaren. Sie sind ebenso herzlich eingeladen, mit Ihren eigenen Ideen und Wünschen das Familienzentrum mitzugestalten.

Ihre Koordinatorin Maike Mücke  
Ev. Familienzentrum St. Elisabeth  
Verbrüderungsring 41  
21493 Schwarzenbek

Tel. 04151-892425  
familienzentrum@kirche-schwarzenbek.de  
[www.kirche-schwarzenbek.de](http://www.kirche-schwarzenbek.de)



Träger:  
Ev.-Luth. Kirchengemeinde Schwarzenbek



Gefördert durch



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Jugend, Familie  
und Senioren