



Liebe Eltern,

Der Frühling bringt uns erste Sonnenstrahlen. Es lässt sich bereits gut draußen sein und nicht nur die Kinder verbringen gerne Zeit mit der Familie und Freunden, genießen die Sonne, Spielen oder freuen sich auf einen Spaziergang. Das tut allen gut und es kommt auch wieder mehr Bewegung in den Alltag.

Um Bewegung, Veränderung

Zu dem was Kinder brauchen lesen Sie in diesem Newsletter. Außerdem wieder viele Tipps und Informationen rund um Familie, Eltern-Sein und Unterstützungsangebote bei unterschiedlichen Fragen:

1. Beratung und Informationen für Eltern
2. RunderTisch-Online im Mai
3. Reihe Beratungsstellen kurz vorgestellt:
Biff-Winterhude
Starke Eltern – starke Kinder (Kinderschutzbund)
4. Besondere Angebote für Eltern und Familien
5. Tipps für Unterstützungsangebote für Eltern und Familien

Viel Freude beim Lesen!
Ihre Birgit Kaiser



1.) Beratung und Informationen für Eltern

Neben den bewährten Angeboten in Ihrer Kita (**RedeZeit und RunderTisch**), die Ihnen per Aushang oder Mail angekündigt werden, gibt es ein paar erweiterte Angebote, mit in den Eltern-News entsprechenden Hinweisen, wie den Link für die „[nuudle-Liste](#)“, in die Sie sich z.B. für die erweiterten RedeZeit -Angebote eintragen können.

Es gelten also weiterhin folgende Möglichkeiten:

Es gibt für eine persönliche Telefon-Beratung durch **FamilienRat vor Ort** eine [nuudle-Liste](#), in die Sie ihren Bedarf für ein Gespräch eintragen oder zu diesen Zeiten anrufen können. Auf Wunsch steht auch ein Videotelefonat über den Messenger **Signal** zur Verfügung.

Bei Interesse an diesem Angebot, wenden Sie sich gerne an das Team Ihrer Kooperations-Kita! Dort erhalten Sie den Link und weitere Informationen.

Nutzen Sie diese Angebote gerne, denn ein Gespräch ist oft ein hilfreicher Einstieg, falls es einmal nicht so läuft wie gewünscht.

NEU ! NEU ! NEU !

RedeZeit in der Beratungsstelle:

NEU ! NEU ! NEU !

Und wieder möchte ich Ihnen eine Erweiterung unserer Beratungsangebote vorstellen.

Seit Februar biete ich 1x im Monat eine RedeZeit (individueller Beratungstermin für Elternteile und Elternpaare) in den Räumen der Beratungsstellen Biff-Winterhude an.

Dafür gibt es einen eigenen Raum, der neben Müttern auch Paaren und Vätern zur Verfügung steht.

Dies kann für Familienmenschen interessant sein, die sich gerne einmal außerhalb der Kita-Räume treffen wollen (auch, um vielleicht den eigenen Kindern nicht direkt in die Arme zu laufen und damit einen 2. Abschied zu verursachen).

Dieses RedeZeit Angebot findet jeweils am 1. Donnerstag, in der Zeit von 12 – 14 Uhr im Moorfuhrweg 9e statt.
Melden Sie sich bei Interesse gerne per Mail bei mir, unter: familienrat-vor-ort@hamburg.de

2.) RunderTisch-Online im Mai:

Mittwoch, der 07. Mai 2025, 19:30 – 21 Uhr

Ist das schon Mobbing? – wie ich mein Kind stark machen kann

Wenn Kinder im Umgang miteinander Grenzen überschreiten, übergriffig werden oder einfach „Macht“ ausspielen. Und das eigene Kind sich nicht wehrt oder sich alles gefallen lässt, sind wir als Eltern manchmal hilflos.

Was können wir tun, und wie machen wir unsere Kinder stark, damit sie lernen sich selbst zu behaupten oder sich Unterstützung zu holen.

Das soll Gegenstand an diesem Abend sein und natürlich wird es wieder Zeit für Fragen und Austausch geben.



Der Link und die Einladung zu diesem Thema beim RundenTisch-Online, erhalten Sie direkt über Ihre Kita, und die Veranstaltung ist für alle Eltern der Kooperations-Kitas offen.

3.) Reihe Beratungsstellen kurz vorgestellt:

1. Biff-Winterhude e.V. (Beratung und Information für Frauen)



Was ist die biff Winterhude?

Die biff Winterhude e.V. ist eine **Beratungsstelle von Frauen für Frauen**, die seit 1979 besteht. Unser Arbeitsansatz ist feministisch, das heißt wir sehen persönliche, problematische Erfahrungen und Lebensumstände im Zusammenhang mit der gesellschaftlichen Realität.

Wir wollen Frauen nicht nur bei der Bewältigung für sie problematischer Lebenssituationen unterstützen, sondern sie auch ermutigen, sich aktiv für ihre Interessen einzusetzen.

Sie sollen Selbstbewusstsein entwickeln, Konflikte austragen, und wir wollen ihre Fähigkeit stärken, unbefriedigende oder unterdrückende Lebensumstände zu verändern.

Wer berät Sie?

In der biff Winterhude arbeiten zur Zeit vier hauptamtliche Mitarbeiterinnen in Teilzeit sowie Honorarkräfte, die aus den Bereichen Psychologie, Pädagogik und Sozialpädagogik kommen. Alle sind fachlich qualifiziert, größtenteils mit therapeutischer Ausbildung.

Darüber hinaus gehören regelmäßig Praktikantinnen aus dem Bereich der psychosozialen Arbeit zum Team.

Was können Sie von der Beratung erwarten?

Unsere Beratungsarbeit ist parteilich, das heißt hier geht es um Sie. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre aktuelle Lebenssituation zu ordnen, Klärung zu schaffen und neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich im geschützten Rahmen auszusprechen und gemeinsam mit uns realisierbare Wege der Problemlösung herauszufinden.

Die Gespräche sind selbstverständlich vertraulich.

Biff-Winterhude e.V. wird seit 1987 finanziert durch die Sozialbehörde der Hansestadt Hamburg, sowie durch den Förderverein Biff-Winterhude e.V. unterstützt.

Die Beratungsstelle ist auch Trägerin der beiden Projekte, **FamilienRat** (für Familien mit Kindern), die in der Beratungsstelle ihren Sitz hat und von **FamilienRat vor Ort** (vor Ort in 15-16 Kitas rund um den Stadtpark).

Unsere Angebote

Sie können zu uns kommen, wenn Sie sich in Ihrer Lebenssituation Unterstützung durch Beratung wünschen.

Zum Beispiel bei:

Beziehungs- / Familienproblemen

Einsamkeit / Isolation

Orientierungslosigkeit

sexuellem Missbrauch

Gewalterfahrung

Depressionen

Fragen zur Therapie

Problemen am Arbeitsplatz

Mit unseren Angeboten möchten wir Sie ermutigen, sich Ihrer Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten (wieder) bewusst zu werden und zu nutzen, um sich aktiv für Ihre eigenen Interessen einzusetzen zu können.

Wo finden Sie die Angebote der Beratungsstelle?

biff Winterhude

Moorfuhrweg 9b

22301 Hamburg

Telefon: 040 / 280 79 07

www.biff.frauenberatung.de



Darüber hinaus bietet die Biff-Winterhude auch Online-Beratung an, unter: <https://biff-winterhude.assisto.online/>

Unsere **Online-Beratung** kann eine Orientierung, ein erster Schritt, eine emotionale Entlastung, eine Begleitung oder ein Handlungswegweiser sein. Sie ist ein sicherer Raum für Ihre Fragen, Gedanken und Gefühle.

Aktueller Kurs für Frauen in der Biff (noch wenige Restplätze vorhanden, Schnell anmelden!):



Du verstehst mich einfach nicht!

Ein Kurs zu den Themen: Erwartungen und Enttäuschungen, Grenzen setzen und Kommunikation.

Das Gefühl von Menschen verstanden zu werden führt dazu, dass wir uns wohl fühlen, zugehörig, wertgeschätzt und geachtet. Was also wenn wir uns nicht verstanden fühlen? Wir wollen im Kurs erkunden, was wir tun können, damit wir verständlich sind und uns verstanden fühlen.

Courage - Neu Wulmstorf

Start: Freitag, 09. Mai

6 Termine von 09:30 - 11:30 Uhr

Weitere Informationen und die Möglichkeit dich anzumelden findest du hier über das Courage: <https://www.courage-neu-wulmstorf.de/aktuelles.html>

2. Starke Eltern – Starke Kinder (Kinderschutzbund)

DER KINDERSCHUTZBUND IST ein eingetragener gemeinnütziger Verein, politisch und konfessionell unabhängig, und anerkannter Träger der freien Jugendhilfe. Er ist Mitglied im Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V. und einer der 16 Landesverbände im Bundesverband des Deutschen Kinderschutzbundes.

Seit seiner Gründung im Jahr 1953 in Hamburg engagiert sich der Kinderschutzbund für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Kindern, Jugendlichen, Eltern und Familien.



Aus dem Leitbild

Lobby für Kinder: Wir setzen uns für die Rechte aller Kinder und Jugendlichen auf gewaltfreies Aufwachsen und Beteiligung ein. Wir stärken sie bei der Entfaltung ihrer Fähigkeiten.

Arbeitsweise: in gemeinsamer Achtung Ob im Umgang mit ratsuchenden Kindern und Eltern oder in Zusammenarbeit mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie mit Kooperationspartnern – wir arbeiten auf der Basis von gegenseitiger Achtung.

Bessere Lebensbedingungen: Wir fordern eine Verbesserung der materiellen Lebensbedingungen der Kinder und Familien, eine kinderfreundliche und gesunde Umwelt und gute Einrichtungen für Kinder und Jugendliche.

Starke Eltern und starke Kinder: Wir wollen starke, selbstbewusste Kinder. Deshalb unterstützen wir Eltern in ihrer Erziehungskompetenz und in ihrem Alltag, z.B. durch Kurse, Beratung und praktische Entlastung.
Vorbeugen ist besser: Wir unterstützen, entlasten und fördern Kinder und ihre Familien, bevor sie in Krisen und Probleme geraten.

Unter anderem gibt es folgende Angebote für Eltern:

✓ Elterntelefon: 0800 / 1110550
E-Mail: elterntelefon@kinderschutzbund-hamburg.de



✓ **Der Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“:**

- stärkt Ihr Selbstvertrauen als Eltern,
- unterstützt Sie dabei, wieder mehr Freude und weniger Stress in Ihr Familienleben zu bekommen,
- zeigt Ihnen Wege, innerhalb der Familie ins Gespräch zu kommen und Konflikte ohne Strafe, Härte und Erniedrigung zu lösen,
- unterstützt und ermutigt Sie beim Austausch mit anderen Eltern,
- informiert über allgemeine Erziehungsthemen und über altersentsprechende Kindesentwicklung.

Infofilmchen: https://www.youtube.com/watch?v=eH_CbOg3c9U

Liste der aktuellen Elternkurse:

https://kinderschutzbund-hamburg.de/wp-content/uploads/2024/07/ElternkurseSESK_2025-9.pdf

Flyer zu den Elternkursen:

https://kinderschutzbund-hamburg.de/wp-content/uploads/2021/05/DKSB_Flyer_SESK_105x210_39L_X3-1.pdf

Rufen Sie uns gerne an, wenn Sie mehr über den Elternkurs erfahren möchten. Viele Informationen finden Sie auch auf der bundesweiten Website www.sesk.de.

Ansprechpartnerin: Magdalena Berghorn, Telefon: 040 / 432927 – 46, E-Mail: starke.eltern@kinderschutzbund-hamburg.de

✓ **Der Elternkurs Kinder im Blick®**, wendet sich sowohl an Eltern, die sich nach Trennung/Scheidung Sorgen um das Wohlergehen ihrer Kinder machen (präventiver Aspekt) als auch an Eltern, die sich in aktuellen Konflikten (persönlich/gerichtlich) befinden und dabei bemerken, dass ihre Kinder an der Spannungssituation zwischen den Eltern leiden.

Flyer zu diesem Kurs: https://kinderschutzbund-hamburg.de/wp-content/uploads/2024/07/Elternkurs-KIB_2025.pdf

Alternativ können Sie sich an Nordlicht e.V. wenden – hier wird der Kurs ebenfalls angeboten:

<https://nordlicht-ev.de/projekte/kib-kinder-im-blick/>

Der Kinderschutzbund
Landesverband Hamburg e.V.
Sievekingdamm 3
20535 Hamburg

Telefon: 040 – 432 92 70
Fax: 040 – 43 29 27 47

E-Mail: info@kinderschutzbund-hamburg.de
<https://kinderschutzbund-hamburg.de/>

Geschäftszeiten:

Montag bis Donnerstag: 9.00 – 16.30 Uhr, Freitag: 9.00 – 12.30 Uhr (ausgenommen an Feiertagen)



4.) Besondere Angebote für Eltern und Familien



AUStauschZEITEN <https://www.hag-gesundheit.de/austauschzeiten>
Aktuelles

Liebe Eltern! Wir haben unten auf dieser Website die Termine für die Elterntreffen AUStauschZEITEN bis zu den Sommerferien online gestellt. Die nächsten freien Plätze gibt es im Durchgang mit Start am Mittwoch, den 29.05. von 10 -12 Uhr. [Meldet euch hier an.](#)

Video über das Programm AUStauschZEITEN:

https://www.hag-gesundheit.de/fileadmin/hag/data/Arbeitsfelder/Gesund_aufwachsen/Austauschzeiten/Video-0/video.webm

Alle Rechte der Inhaber, der hier genutzten Bilddateien oder Artikel, bleiben durch die interne Nutzung unberührt.

Für die Inhalte der verlinkten Internetseiten sind die Betreiber selbst verantwortlich.



HILFETELEFON Schwierige Geburt
<https://hilfetelefon-schwierige-geburt.de/>

Das Hilfetelefon nach schwieriger oder belastender Geburt ist ein Projekt der Bundeselterninitiative Mother Hood e.V. in Kooperation mit der International Society for Pre- and Perinatal Psychology and Medicine, ISPPM e.V.



SchreiBabyAmbulanz Hamburg <https://www.sba-kompetenzzentrum.de/>
Hilfe für Eltern

Oft fühlen sich Eltern hilflos, verzweifelt und körperlich erschöpft, wenn Säuglinge in den ersten Monaten nach der Geburt heftig schreien, sich nicht beruhigen lassen, Koliken und Krämpfe entwickeln und zu chronischer Schlaflosigkeit neigen.
In der SchreiBabyAmbulanz unterstützen wir direkt, umfassend, persönlich.



Welcome Praktische Hilfen nach der Geburt
<https://www.wellcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt/>

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome. Unser Angebot wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt richtet sich an alle, die im ersten Lebensjahr ihres Kindes praktische und unbürokratische Hilfe suchen.



Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V. – Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung <https://eltern.bke-beratung.de>
Hier sind Sie richtig bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung Ihrer Kinder. Ob Fragen zu den ganz Kleinen, Schulprobleme, Stress in der Pubertät oder aber Veränderungen in der Familie: Hier finden Sie professionelle Erziehungsberatung und Austausch mit vielen anderen Eltern.

Liebe Eltern,

nun wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie, einen tollen Frühling, mit neuen Erfahrungen bei allen Herausforderungen zu Familie und Leben, sowie offene Augen und Herzen für die kleinen Dinge. Bleiben Sie den kindlichen und Ihren eigenen Bedürfnissen gegenüber achtsam und offen und genießen Sie viele schöne und entspannte Momente in Ihrem Familienalltag.
Ich freue mich, wenn wir uns bald oder wieder einmal sehen oder hören!

Birgit Kaiser

FamilienRat vor Ort

BIFF Winterhude e.v.
Moorfuhrweg 9b, 22301 Hamburg
Mobil: 0159 0133 9511
www.familienrat-vor-ort.de Familienrat-vor-ort@hamburg.de



Im Folgenden wieder Tipps und Online-Adressen, die Sie unterstützen und begleiten:

Alle Rechte der Inhaber, der hier genutzten Bilddateien oder Artikel, bleiben durch die interne Nutzung unberührt.
Für die Inhalte der verlinkten Internetseiten sind die Betreiber selbst verantwortlich.

5. Tipps für Unterstützungsangebote für Eltern und Familien



Von Selbstfürsorge:

Mutter- oder Vater-Kind-Kur machen, Infos unter:
<http://www.muettergesungswerk.de>

Beratung und Unterstützung:

<http://www.erziehungsberatung-hamburg.de/>
<https://www.hamburg.de/familienwegweiser/118072/beratung/>
<https://www.hamburg.de/erziehung/>
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
<https://maennerberatungsnetz.de>

Elterncoaching in der Familien/Erziehungsberatungsstelle, die am Lattenkamp (Meenkweise):

<https://www.hamburg.de/contentblob/3830134/99c4f8fbcef388380985741343265ea/data/informationsfaltblatt-beratungsstellen.pdf>

Wenn Sie bereits Kinder im Alter zwischen 8 und 16 Jahren haben, gibt es hier ein Elterncoaching-Angebot. Alle Infos und Anmeldemodalitäten finden Sie hier:

<https://www.ib-nord.de/hh>

Weitere Angebote online oder telefonisch:

Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer e. V. sind auf die Beratung von Eltern spezialisiert. Sie informieren Schwangere und Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren bei Bedarf zu Frühen Hilfen. Das Elterntelefon berät anonym und kostenlos unter der Nummer 0800 111 0 550

Online-Beratung von donum vitae

Das Angebot der Online-Beratung von donum vitae richtet sich an alle, insbesondere jedoch auch an (werdende) Mütter und Väter in der Schwangerschaft und nach der Geburt. <https://www.donumvitae-onlineberatung.de/>

Der katholische Wohlfahrtsverband

Caritas bietet über ein Online-Beratungsportal kostenlose und anonyme Beratung und Hilfe an. Alle Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Frauen, Männer und Paare finden vielfältige Beratungsangebote
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/>

Die Deutsche Depressionshilfe

bietet telefonische Beratung und Information zum Thema Depression an: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Telefonseelsorge

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden der sind rund um die Uhr unter den Nummern 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 erreichbar. Sie beraten alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen anonym und kostenlos.

Das Muslimische Seelsorgetelefon MuTeS

steht allen Menschen in seelischen Notlagen unter der Nummer 030/44 35 09 821 an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr offen. Die ehrenamtlichen muslimischen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger beraten anonym und kostenlos www.mutes.de

Sollte das **Thema Trennung** für Sie eine Rolle spielen, dann ist der ATB e.V. (Alleinerziehenden Treffpunkt und Beratung) ein Ort, an dem Sie Unterstützung erhalten, z.B. mit der Veranstaltung „Getrennte Eltern – was braucht mein Kind jetzt?“. <https://www.atb-hamburg.de>

Einen Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung (orientiert am Wohl des Kindes) können sie bestellen über: Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V.

<https://liga-kind.de/>

Sollten Sie Unterstützung für Ihre Kinder suchen, die eine eingehende **Diagnostik** erfordern, dann können Sie sich an folgende Einrichtung wenden:

Diagnostikzentrum Kinder:

Sozialpädiatrisches Zentrum | Dr. Flehmig GmbH | Rümkerstraße 15-17 | 22307 Hamburg | Tel. 040 6315218
<https://kindesentwicklung.com/>

Sozialpädiatrie und Jugendmedizin Hamburg-Ost, Legienstraße 8, 22111 Hamburg-Ost
<https://www.dgspj.de/institut-fuer-neuro-und-sozialpaediatrie-hamburg-ost/>

Werner-Otto-Institut Bodelschwinghstr. 23 22337 Hamburg
<https://www.werner-otto-institut.de/>

Ärztliche Sprechstunde per Video für Eltern:

Erweitertes Angebot der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg (KVH)

Zeiten: Mittwoch und Freitag 17 – 20 Uhr, Samstag, Sonntag und an Feiertagen 14 – 20 Uhr

Vermittlung erfolgt über die **Arztruf- Hamburg-Nummer: 116117**

So lässt sich in vielen Fällen der Weg in in die Kinderärztlichen Notfallpraxen sparen. Infos und Ablauf unter:

<https://www.kvh-hh.net/de/praxis/aktuelle-meldungen/kinderarztlicher-notdienst-kv-hamburg-startet-videosprechstunde.html>