



Sie können kurzfristige Termine mit den Fachkräften aus unserem Beratungs-Team vereinbaren. Langzeittherapien sind nicht möglich, bei Bedarf wird an andere Beratungsstellen vermittelt. Ermäßigungen sind möglich. Termine unter 04103/80 329 80 oder info@familienbildung-wedel.de.

Beratung zur kindlichen Entwicklung und Erziehung

Die Erziehung Ihres Kindes kostet Sie Kraft und Energie, Sie haben Fragen zur Entwicklung, das Verhalten Ihres Kindes fordert Sie heraus? Ich unterstütze Sie darin, Ihre Kinder und sich selbst besser zu verstehen und zu einem befriedigenden Miteinander zu finden.

Beratung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in schwierigen Lebenssituationen

Als Jugendliche und Erwachsene finden Sie sich manchmal in schwierigen Lebenssituationen wieder und kommen allein nicht zu einer zufriedenstellenden Lösung. Wir entwickeln gemeinsam persönliche Strategien zur Klärung und Veränderung und reflektieren Ihre individuellen Erfolge. Sie erhalten konkrete Anregungen, um Ihren eigenen Weg zu finden.

Gebühr: 35,00 €

Sylke Rothacker (Systemische Familienberatung, Gestalttherapeutin, Erzieherin/Heilpädagogin)

Beratung bei persönlichen Problemen (ILP) und Problemen mit Kindern bzw. Jugendlichen (1 - 18 Jahre)

ggf. online möglich

Den Blick nicht nur auf das Problem richten, sondern auf die Lösung, das ist die Basis von ILP (integrierte lösungsorientierte Psychotherapie/Beratung). Bei diesem Beratungsangebot stehen die Kompetenzen und Fähigkeiten der Ratsuchenden im Fokus. Durch die einfachen, aber effektiven Arbeitsmethoden können wir schnell eine langfristige Wirkung erzielen. Bei Problemen mit Kindern und Jugendlichen verändern die Eltern ihr Verhalten mit Hilfe der Strategien aus dem STEP-Elterntraining und werden erstaunt über die Wirkung und die Entspannung im Verhältnis zu ihren Kindern sein.

Gebühr: 30,00 €

Liane Biederlack (Pädagogin, STEP-Elterntrainerin, ILP-Therapeutin)

Einzel- und Paarberatung

Das Verstehen des Anderen ist eine wichtige Voraussetzung für eine gelungene Paarbeziehung. Das bedeutet zu lernen, dem Anderen richtig zuzuhören. Die Aufgabe des Beraters ist, das Paar in der Kommunikation zu unterstützen, eingefahrene Strukturen zu analysieren und notfalls zu ändern. Ziel ist dabei, Toleranz für die Problembereiche der Beziehung zu erreichen. In der Einzelberatung werden die Situation reflektiert und Perspektiven erarbeitet.

Gebühr: 35,00 € Einzel-, 40,00 € Paarberatung

Thomas Rusche (Dipl.-Psychologe)

Rechtsberatung

Sie erhalten rechtliche Informationen in den Rechtsgebieten Familienrecht, Arbeitsrecht, Erbrecht, Mietrecht, Verkehrsrecht von einem Anwalt, der seit mehr als 25 Jahren als Rechtsanwalt und seit über 15 Jahren in beratender Funktion für die Familienbildung tätig ist.

Gebühr: 25,00 €

Fritz Gohde (Rechtsanwalt)



**Innere Stärke dank Resilienz - Meistere Krisen und gehe gestärkt daraus hervor
Ein 8-Wochen-Online-Selbstlernkurs (ZPP-zertifiziert und erstattungsfähig durch die Krankenkassen)**

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz).

Sie hilft uns

- mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln,
- aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und
- zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben.

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft. So meisterst du souverän deine Herausforderungen, lässt dich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestaltest mutig und voller Selbstvertrauen deine Zukunft.

Kursaufbau und Ablauf:

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20min), einer geführten Meditation (ca. 10min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschalten.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen 75 - 120 € zurück.

Ein 45minütiges Info-Video zu diesem Angebot ist ab dem 9. Juni zu sehen unter:
<https://youtu.be/i5m9fQd6hJU>

Organisationsablauf:

- Sie melden sich bei der Familienbildung an
- Sie bekommen von der Familienbildung den Zugang zur Registrierung
- Sie überweisen Ihre Gebühr an die Familienbildung wenn Sie die Registrierungsbestätigung zu Ihrem Kurs erhalten haben.

K6220 Gebühr: 149,00 €

Selbstbehauptung für Frauen - Vortrag und Kurz-Workshop

„Grenzen setzen und halten!“ - das ist das wichtigste Element der Selbstbehauptung. Wir sprechen über die unterschiedlichen, häufig subtilen Gewaltsituationen, mit denen Frauen häufig konfrontiert werden - in Gesellschaft, Beruf und im Privatleben. Danach üben wir ganz praktisch, wie wir durch deutliche und klare Kommunikation sowohl in der Sprache als auch in der Körpersprache Stärke zeigen können. Bei Interesse ist eine Fortsetzung als Kurs möglich.

Nr. K6200 Do 19.00 – 21.30 Uhr; 25.11.2021

Gebühr: 20,00

WingTsun Schule Wedel, Elbstraße 88/1

Martin Linder & Team (Christin und Kamilla), Gewaltpräventionstrainer*innen, WingTsun-Schule Wedel, www.wt-wedel.de

Wie schwierige Gespräche gelingen in Familie und Beruf, mit Institutionen und Behörden

Manchmal führen wir Gespräche, in denen sich aus einem einvernehmlichen Miteinander ein Gegeneinander entwickelt. Wir fühlen uns zunehmend unwohler. Wie wirkt der Andere dann auf mich? Welche Wirkung habe ich auf mein Gegenüber? An diesem Abend machen wir anhand eines anschaulichen Modells Gesprächs- und Verhaltensweisen sichtbar. Wir gehen der Frage nach, wie wir Gespräche mit dem Ziel einer wertschätzenden, gelingenden Verständigung und einer guten Zusammenarbeit gestalten können. Kleine Übungen sind möglich.

Nr. K6201 Mi 19.30 – 21.30 Uhr; 20.10.2021

Gebühr: 15,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3 / ggf. online

Sigrid Peters

Speedy-Vortrag: Selbstfürsorge kommt vor Fremdfürsorge - 15 Tipps für einen leichteren Alltag - online

„Bei Druckabfall setzen Sie sich zuerst die Maske auf und helfen dann Kindern und bedürftigen Personen.“ Nun, diese Sicherheitseinweisung beim Fliegen existiert aus gutem Grund. Nur wenn es uns gut geht, können wir für die anderen da sein. Die 15 Tipps unserer Referentin helfen Ihnen, die eigenen Muster zu hinterfragen und sich zukünftig besser abzugrenzen – privat wie beruflich.

Nr. K6202 Mi 19.30 – 20.30 Uhr; 01.12.2021

Gebühr: 10,00 €

online via Zoom

Monja Buche (Business Coach und Sozialpädagogin)

Stand 15.07.2021

Aktuelle Informationen und eventuelle Änderungen
finden Sie auf unserer Website www.familienbildung-wedel.de

