

Beratung und Unterstützung



Offene Sprechstunde Familienberatung

**Sie haben eine Frage zum Verhalten Ihres Kindes?
Sie sind sich in Fragen der Erziehung oder Partnerschaft unsicher?**

Bei diesen oder ähnlichen Fragen erhalten Sie in der offenen Sprechstunde Unterstützung. Im Gespräch wird gemeinsam geklärt, welche Anliegen Sie mitbringen, für welche Probleme Sie eine Lösung suchen und das mögliche weitere Vorgehen besprochen.

Unabhängig von Ihrer Kita, können Sie einfach ohne Termin zu einem der nachfolgenden Sprechstunden kommen.

Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht!

Es gibt auch die Möglichkeit einen individuellen Termin zu vereinbaren. Melden Sie sich dafür in der jeweiligen Einrichtung unter der angegebenen Rufnummer.

Montags

Kita St. Aposteln

Montags, 22.08. / 24.10.

Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Beraterin: Andrea Kilian (spricht Deutsch und Englisch),
Dipl. Pädagogin, Mitarbeiterin der Internationalen
Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

Ort der Sprechstunde: Kita St. Aposteln,
Apostelnkloster 4, 50672 Köln

Infos: 0221 256118

Offene Sprechstunde Familienberatung

Dienstags

Kita St. Agnes

Dienstags, 30.08. / 27.09. / 25.10. / 22.11. / 13.12.

Uhrzeit: 08.30 – 10.30 Uhr

Beraterin: Elisabeth Leufgens-Semrau, Familientherapeutin, Supervisorin (SG), Kinder und Jugendpsychotherapeutin, Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Ort der Sprechstunde: Kita St. Agnes, Stormstr. 1, 50670 Köln

Infos: 0221 725793

Kita Groß St. Martin

Dienstags, 06.09. / 04.10. / 06.12. /

Uhrzeit: 14.00 - 15.00 Uhr

Beraterin: Marita Simon-Zahn (spricht Deutsch und Spanisch), Psychologin, Mitarbeiterin der Internationalen Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

Ort der Sprechstunde: Kita Groß St. Martin, An Groß St. Martin 1, 50667 Köln

Infos: 0221 2580625

Kita Herz Jesu

Dienstags, 06.09. / 04.10. / 08.11. / 06.12.

Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Beraterin: Cornelia Rump, Dipl. Sozialpädagogin Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Ort der Sprechstunde: Kita Herz Jesu, Meister-Gerhard-Straße 9-11, 50674 Köln

Infos: 0221 246411

Mittwochs

Kinderhaus St. Alban

Mittwoch, 31.08. / 23.11.

Uhrzeit: 08.30 – 10.00 Uhr

Beraterin: Maria Brohl, Dipl. Sozialpädagogin Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen

Ort der Sprechstunde: Kinderhaus St. Alban, Gilbachstraße 25, 50672 Köln

Infos: 0221 521725

Donnerstags

Kita St. Pantaleon

Donnerstags, 18.08. / 08.09 / 06.10. / 24.11. / 08.12.

Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Beraterin: Frauke Dünkelmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin DGSF Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Ort der Sprechstunde: Kita St. Pantaleon, Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln

Infos: 0221 314337

Bilinguale Kita Casa Italia

Donnerstags, 01.09. / 06.10. / 03.11. / 01.12.

Uhrzeit: 08.30 - 10.00 Uhr

Beraterin: Jutta Sendzik (spricht Deutsch und Italienisch), Sozialpädagogin, Mitarbeiterin der Internationalen Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

Ort der Sprechstunde: Kita Casa Italia, Christophstr. 1, 50670 Köln

Infos: 0221 46881



Weitere Beratungsangebote

Antidiskriminierung Hilfe & Beratung / Migration / Antidiskriminierungs- arbeit

Sie haben Diskriminierung / Rassismus erfahren und brauchen Unterstützung?

Sie möchten Ihre Organisation zu Diskriminierung/ Rassismus sensibilisieren, z.B. durch Workshops und Vorträge?

Sie möchten mehr über Anti-Diskriminierungsstrukturen in Köln und NRW erfahren?

Dann melden Sie sich im Antidiskriminierungsbüro der Caritas Köln.

Kontakt: adb@caritas-koeln.de
www.caritas-koeln.de

Baby-, Kleinkind- und Elternsprechstunde Kostenfrei und kurzfristig möglich!

Dienstags, 06.09. / 27.09. / 18.10. / 08.11. / 29.11. / 03.12.
Uhrzeit: 10.00 – 12.15 Uhr

Emotionale Unterstützung und Beratung bei:

- Schrei-, Schlaf- und Fütterproblemen
- nach komplikationsreicher Geburt
- postpartaler Depression
- Bewältigung von Stresssituationen und eigenen Ängsten
- Umgang mit Trotz und Wut
- Paarproblemen / Trennungen / Patchworkfamilie

Beraterin: Renate Kellendonk, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, Psychotherapie
Ort der Sprechstunde: Familien Forum Agnesviertel, Raum 2.01, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln
Anmeldung: 0221 / 7329690 oder info@renate-kellendonk.de
www.familienbildung-koeln.de

Zentrale – Zentrum für alleinerziehende Eltern

Die Zentrale bietet neben Freizeitaktivitäten auch umfassende Beratungsangebote für Alleinerziehende oder von der Situation bedrohte Eltern.

Egal ob es um Fragen zur Arbeitssuche, zu Unterhalt oder zu Finanzen geht - sie dient als erste Anlaufstelle und stellt zugleich den Kontakt zu weiterführenden Hilfsangeboten her.

Vor Ort gibt es eine qualifizierte **Kinderbetreuung**, die während der Beratung in Anspruch genommen werden kann.

Weitere Infos und Öffnungszeiten auch auf Facebook.
Adresse: Severinstraße 39, 50678 Köln
Kontakt: 0221 16833337 oder info@zentrale-suedstadt.de
www.invia-koeln.de/zentrale

Süße Zitronen - Unterstützung für Familien mit Handicap

Es kostet eine Menge Zeit und fordert insbesondere Kraft, sich mit der neuen und besonderen Lebenssituation zurechtzufinden. Das wissen auch die MitarbeiterInnen von Süsse Zitronen. Der Familienalltag wird von Terminen bei diversen Therapeuten und Ärzten, sowie von zeit- und kräftefressender Bürokratie durch Versicherungen und Ämtern bestimmt.

Als betroffene Familienmitglieder holen Süsse Zitronen Sie dort ab, wo Sie stehen und gemeinsam finden sie heraus, in welchen Bereichen Ihr Familienleben und Sie Unterstützung benötigen.

Sie ermöglichen Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten für Eltern und Geschwister.

Sie bieten Entlastungsmöglichkeiten an und zeigen bestehende Unterstützungsangebote auf.
www.suessezitronen.de

Alternative Betreuungsmöglichkeiten

Guter Start mit Baby

Nehmen Sie die Hilfe der ehrenamtlich Mitarbeitenden in Anspruch, die Sie in den ersten Wochen und Monaten mit dem Baby begleiten und unterstützen. Die Initiative versteht sich als moderne, organisierte Nachbarschaftshilfe.

Familien, die Unterstützung wünschen, nehmen Kontakt zur Koordinatorin auf. Diese vermittelt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin, die Sie ein- bis zweimal pro Woche für jeweils zwei bis drei Stunden unterstützt.

Neben freiwilligen Spenden fällt lediglich eine einmalige Vermittlungsgebühr von 12,50 Euro an.

Kontakt: FamilienForum Köln Südstadt, Ulrike Heinen, 0221 93184018, heinen@familienbildung-koeln.de
www.familienbildung-koeln.de

Notmütterdienst

Sie brauchen Entlastung bei der Kinderbetreuung oder bei der Haushaltsführung?

Ob regelmäßig oder einmalig, der NMD hilft Ihnen, geht flexibel auf Ihre Wünsche ein und berät Sie kompetent und kostenlos zu dem Angebot.

Übrigens übernehmen die Krankenkassen in vielen Fällen die Kosten für eine Haushaltshilfe.

Der Notmütterdienst Familien- und Seniorenhilfe e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der bereits seit 1969 Betreuungen für Menschen in Not organisiert. Bundesweit betreut er laufend über 500 Familien und Senioren.

Kontakt: 0221 2724860 oder
gs.koeln@notmuetterdienst.de
www.notmuetterdienst.de/koeln

Kindertagespflege

Vermittlung von U3 Kindern

Die Kontaktstelle Kindertagespflege berät Eltern individuell und umfassend über das Betreuungsangebot Kindertagespflege und vermitteln die Plätze von Kölner Kindertagespflegepersonen. Eltern, die für Ihre U3 Kinder ein familiennahes Betreuungsangebot wünschen können sich von der Kontaktstelle beraten und an Kindertagespflegepersonen vermitteln lassen. Es werden auch inklusive Tagespflegeplätze bei speziell qualifizierten Tagespflegepersonen für Kinder mit einem erhöhten Förderbedarf angeboten.

Selbst Tagespflegeperson werden

Die Kontaktstelle gilt als erste Anlaufstelle für Menschen, die sich für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson interessieren. Das Verfahren dazu können Sie auf der Homepage der Kontaktstelle nachlesen.

Kontakt: 0221 9139270 oder
kontakt@kindertagespflege-koeln.de
www.kindertagespflege-koeln.de

Fit fürs Babysitting - Kurs für Jugendliche (Mit Zertifikat und erste Hilfe Kurs)

Infonachmittag: Dienstag, 04.10.22

Uhrzeit: 12.00 - 14.00 Uhr

Veranstaltungsort: Venite, Kirche Zülpicher Platz

Wir wollen in unserem Netzwerk einen Babysitterpool aufbauen und Eltern somit die Möglichkeit geben auf qualifizierte Babysitter zugreifen zu können.

Wenn Sie interessierte Jugendliche oder auch Großeltern kennen, die sich als Babysitter qualifizieren möchten, leiten Sie dieses Angebot gerne weiter. Die „AbsolventInnen“ werden in unserem Babysitterpool aufgenommen. Der Kurs findet am **Samstag, 22.10.22 und 29.10.22, jeweils von 09.00 - 16.30 Uhr, Hochstadtstr.33 statt.**

Anmeldefrist für den Kurs: 05.10.22

Dozentin: Svenja Giese, ausgebildete Kursleiterin

Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Elternkurse - ONLINE

Was sind Elternkurse

Elternkurse sind mehrere, aufeinander aufbauende Kurstermine. Sie sollen Eltern im Familienalltag stärken und Handlungsimpulse geben.

Die Kurse werden Online via Zoom stattfinden. Den Zugangslink erhalten Sie nach Zahlung einige Tage vor Kursbeginn.

Elternkurse sind heiß begehrt!

Kosten für die Elternkurse bei uns:

36,00 Euro pro Person

Da wir vom Netzwerk die größten Kosten für die beiden Kurse übernehmen, können wir Ihnen diese zu einem sehr vergünstigten Beitrag anbieten. Normalerweise sind solche Kurse sehr teuer und schnell ausgebucht.

Verbindlich für die Kurse anmelden können Sie sich hier: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de
(Hier erhalten Sie auch die Zahlungsinformationen)

Kurs Starke Eltern - Starke Kinder €

Mittwochs, 10.08. / 17.08. / 24.08. / 31.08. / 07.09. / 14.09. / 21.09. / 28.09.

Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr

Referentin: Andrea Lück, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Beraterin für Organisationen und lösungsfokussierte Beraterin, Coach seit 1996
Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung

Beschreibung des Kurses

Paula Honkaren-Schobert entwickelte dieses Konzept, damit die Eltern mehr Freude und Spaß an der Erziehung haben und es sich etwas leichter machen.

Starke Eltern – Starke Kinder ist kein Therapiekurs, sondern er ist für alle Eltern konzipiert, die Ihre Erziehung reflektieren und mit neuen Ideen in den Erziehungsalltag gehen möchten. (Max. 12 TN)

Inhalte des Kurses:

- Achte auf die positiven Seiten deines Kindes
- Werte und Ziele in der Erziehung, Kinderrechte, unterschiedliche Bedürfnisse in Familien, Konflikte
- Anerkennung, Liebe und Vertrauen sind der Nährboden für gutes Aufwachsen
- Positiven Einfluss in Konflikten gewinnst du durch Verständnis - nicht durch Macht!
- Regeln, Grenzen, logische Konsequenzen statt Strafen
- Sprache schafft Wirklichkeit - Kommunikation zwischen Eltern und Kind
- Hör deinem Kind gut zu - dann verstehst du es besser
- Probleme kannst Du nicht für andere lösen - nur dabei helfen
- Alle Gefühle sind erlaubt und werden akzeptiert - aber nicht alle Handlungen!
- Verändere zuerst Dein Verhalten - nicht die anderen müssen den ersten Schritt tun!
- Paarebene und Elternebene
- Umgang mit Wuttreppe

Elternkurse - ONLINE

Kurs Mindful Parenting **- Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern** €

Donnerstags, 20.10. / 27.10. / 03.11. / 17.11. / 24.10.
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag 03.12.22 (Achtsamkeitstag und Abschluss)
Uhrzeit: 10.00 - 15.00 Uhr

Referent: Manfred Schmitz, Dipl.-Psychologe,
MBSR-Lehrer

Beschreibung des Kurses

Mindful Parenting unterstützt Eltern dabei, ihren Akku wieder aufzuladen, gelassener und souveräner im Elternalltag zu handeln.

Sie entdecken, wie Ihre eigenen Ansprüche, die alltäglichen Anforderungen und der Wunsch, alles richtig zu machen, die Elternakkus schnell entladen.

Warum reagieren wir oft automatisch und gestresst?

Mindful Parenting ist eine Schulung in Achtsamkeit: Spüren, was ist in diesem Moment wirklich da!

Es geht um gemeinsame Menschlichkeit: Was erleben Sie als Eltern und ihre Kinder in der engen Beziehung und in den Erziehungsaufgaben?

Mehr Selbstfreundlichkeit: Was brauche ich jetzt wirklich als Mutter, als Vater?

Im Kurs lernen Sie speziell für Eltern entwickelte Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen kennen.

Ziel ist es, wieder mehr Handlungsspielraum und Gelassenheit zu gewinnen und auch im Elternalltag gut für sich selbst zu sorgen.

Dazu gehört auch der Austausch in der Kurs-Gruppe über die Erfahrungen als Eltern und auch mit den Übungen. (Max. 12 TN)



Elternvorträge

Elternvorträge sind Informations- und Diskussionsveranstaltungen für Eltern, die Erziehungs- und Entwicklungsfragen thematisieren und Handlungsimpulse geben.

Die Angebote stehen allen Familien in Köln und Umgebung offen!

Im Familienzentrum St. Agnes

Erste Hilfe Kurs - Maßnahmen bei Kindernotfällen

Dienstag, 20.09.22

Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Ohne Anmeldung! Einfach vorbeikommen!

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, ihr Körper reagiert vielfach anders und ist anderen Risiken ausgesetzt. Diese Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Erwachsene (bitte keine Kinder mitbringen).

Notfälle, die selten auftreten aber sofortige Maßnahmen erfordern, sowie kindliche Verletzungen werden an diesem Vormittag besprochen. Dabei soll es sowohl um den Einsatz Erster Hilfemaßnahmen, als auch um die Prävention von Unfällen gehen. Gerade bei den lebensrettenden Sofortmaßnahmen gibt es durch neue Erkenntnisse wichtige Änderungen für Ersthelfer.

Referentin: Dr. Kim Schnorrenberg, Fachärztin für Kinder - und Jugendmedizin

Veranstaltungsort: Kleiner Saal, Kita St. Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln

Infos: www.familienbildung-koeln.de

Die kleinen und großen Emotionen

Donnerstag, 22.09.22

Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr

Ohne Anmeldung! Einfach vorbeikommen!

In den ersten Lebensjahren lernt ein Kind eine große Bandbreite an Gefühlen kennen.

Während alle Kinder Zeit brauchen, um mit ihrer eigenen Gefühlswelt vertraut zu werden, sind wir als Eltern oft großen Herausforderungen ausgesetzt, besonders „negativen“ Gefühlen der Kleinen wie Wut, Angst und Aggression zu begegnen. Was sind die entwicklungspsychologischen Grundlagen dieser Verhaltensweisen und wie schaffen wir einen konstruktiven, die Entwicklung des Kindes unterstützenden Umgang mit ihnen?

Referentin: Uli Heinen, Erzieherin Heilpädagogik

Veranstaltungsort: Familien Forum Agnesviertel, Raum A1.04, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln

Infos: www.familienbildung-koeln.de

Freiheit und Grenzen in der Kindererziehung

Montag, 21.11.22

Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr

ONLINE

Kinder brauchen Freiräume, Kinder brauchen aber auch Grenzen.

Grenzen und Regeln orientieren sich u.a. an den Entwicklungsphasen der Kinder.

- Wann sind Grenzen wichtig?
- Wie kann ich Grenzen setzen ohne mein Kind in der Entwicklung zu bremsen?
- Wie viel Freiraum kann ich meinem Kind lassen, ohne inkonsequent zu wirken?
- Wie reagiere ich bei Grenzüberschreitungen?

Mit diesen Fragen wollen wir uns befassen, um mehr Sicherheit im Umgang mit Grenzen insbesondere im Kindergartenalter und Schulalter zu erfahren.

Referentin: Irmgard Boos-Hammes, Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung: 0221 / 7753460 oder info.agnesviertel@familienbildung-koeln.de

Im Familienzentrum St. Aposteln

Regelerstellung und Medienkompetenz: Vom zeitgemäßen Umgang mit Smartphone und anderen Medien in der Familie

Dienstag, 18.10.22
Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
ONLINE

An diesem Abend wird die Referentin einige Impulse geben, wie Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Regeln erstellen und dabei auch Richtwerte benennen, an denen Sie sich orientieren können. Auch soll es Raum für Austausch geben, u.a. über die Erfahrungen mit Apps, die das Handy kindersicher machen können.

Referentin: Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung
www.erziehenmitvertrauen.de
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Umgang mit kindlicher Sexualentwicklung

Donnerstag, 17.11.22
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Durch Medienberichte und vielfältige Informationen sind Eltern häufig unsicher, wenn es um kindliche Sexualität geht. Dabei gehört dieser Aspekt untrennbar zur Gesamtheit der kindlichen Entwicklung. Die Veranstaltung soll dazu beitragen, dass Eltern mehr Sicherheit bekommen und entlastet werden.

Referentin: Cornelia Richter, Dipl. Sozialarbeiterin, Logotherapeutin, Supervisorin (DGLE), Präventionsreferentin
Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Aposteln, Apostelnkloster 4, 50672 Köln
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Im Familienzentrum St. Alban

Was Kinder stark und zufrieden macht

Mittwoch, 09.11.22
Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder stark werden, damit sie nicht anfällig für Mobbing, Gruppendruck und Verführung werden, sondern sicher und selbstbewusst ihren Weg gehen können. An diesem Abend wird die Referentin aufzeigen, was Eltern tun können, damit ihre Kinder sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln.

Referentin: Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung
www.erziehenmitvertrauen.de
Veranstaltungsort: Pfarrsaal Steinfeldergasse, Steinfelder Gasse 18, 50670 Köln
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

**„Mit jedem Worte wachse ich“
– Sprachentwicklung und Stolpersteine**

Mittwoch, 19.10.22
Uhrzeit: 20.00 - 21.30 Uhr
ONLINE

Wie kommen Kinder zur Sprache: vom Brabbeln bis zum Erzählen von komplexen Zusammenhängen – und das ohne „Vokabeln lernen“? Wie können wir das fördern? Was ist, wenn das Kind undeutlich spricht, sich immer wieder verhaspelt oder gar keine Fortschritte mit der Sprache macht? In diesem Online-Gespräch beantwortet Frau Rohlf, Logopädin mit 25 Jahren Erfahrung in der Behandlung von Kindersprachtherapien, diese und weitere Fragen zum Thema Sprachentwicklung.

Gerne können Sie Ihre Fragen vorab einreichen unter **info@koeln-logopaedie.de**

Referentin: Beate Rohlf, Logopädin
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Im Familienzentrum Herz Jesu

Nein muss sein: Von der Schwierigkeit der Einhaltung von Regeln und Grenzen im Familienalltag

Montag, 05.09.22
Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
ONLINE

Manchmal haben Eltern Angst vor einem klaren Nein: Sie wollen das Kind nicht frustrieren, wollen ihm alles ermöglichen oder wollen Trotzreaktionen ausweichen. An diesem Abend wird die Referentin darlegen, welche Kommunikationsformen hilfreich sind, wenn es um die Einhaltung von Regeln und Grenzen geht.

Referentin: Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung
www.erziehenmitvertrauen.de
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Trotz und Aggression: Vom Umgang mit schwierigen Gefühlen

Donnerstag, 22.09.22
Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
ONLINE

Eltern wollen fröhliche gut gelaunte Kinder und haben oft Probleme, wenn ihre Kinder schlecht gelaunt, bockig und aggressiv sind. Doch es lohnt sich, auch die unangenehmen Gefühle willkommen zu heißen. An diesem Abend werden psychologische Grundlagen zu den Themen „emotionale Kompetenz“ und „Entwicklung der Impulssteuerung beim Kind“ dargelegt und praktische Anregungen vermittelt.

Referentin: Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung
www.erziehenmitvertrauen.de
Anmeldung: www.katholisch-in-koeln.de/angebote oder über den QR Code auf Seite 7

Ihre Themen waren diesmal nicht dabei?

Dann teilen Sie uns gerne Ihre Wünsche und Anliegen mit.

Wir werden versuchen es im nächsten Halbjahr zu berücksichtigen.

Schreiben Sie Ihre Wünsche an: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de oder sprechen Sie die MitarbeiterInnen der Kitas an.

