



**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. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Kommen Sie einfach ohne Termin zu einem der u.g. Termine. Es gibt auch die Möglichkeit einen individuellen Termin zu vereinbaren, melden Sie sich dafür in der Einrichtung.

**Montags**

**Kita St. Aposteln**

**Montags, 07.02. / 09.05.**

**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 25 61 18

# Offene Sprechstunde Familienberatung

## Dienstags

### **Kita St. Agnes**

**Dienstags, 18.01. / 15.02. / 15.03. / 05.04. / 10.05. / 07.06.**

**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 72 57 93

### **Kita Groß St. Martin**

**Dienstags, 01.02. / 01.03. / 05.04. / 03.05. / 07.06.**

**Uhrzeit: 14.30 - 15.30 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 258 06 25

### **Kita Herz Jesu**

**Dienstags, 11.01. / 01.02. / 01.03. / 05.04. / 03.05. / 07.06.**

**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 24 64 11

## Mittwochs

### **Kinderhaus St. Alban**

**Mittwoch, 09.03. / 11.05.**

**Uhrzeit: 08.30 – 10.30 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 52 17 25

## Donnerstags

### **Kita St. Pantaleon**

**Donnerstags, 16.09. / 14.10. / 18.11. / 02.12.**

**Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr**

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

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

**Infos:** 0221 31 43 37

### **Bilinguale Kita Casa Italia**

**Donnerstags, 03.02. / 03.03. / 07.04. / 05.05. / 02.06.**

**Uhrzeit: 08.30 - 11.30 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 46 881



## Sonstige Beratungen

### 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.

Träger sind der Caritasverband der Stadt Köln und IN VIA e.V. Köln.

**Weitere Infos und Öffnungszeiten** auch auf Facebook.

**Adresse:** Severinstraße 39, 50678 Köln

**Kontakt:** 0221 16833337 oder  
info@zentrale-suedstadt.de

### Süße Zitronen – das Elternnetzwerk für Familien mit Handicap

Aufgrund unserer Erfahrungen als Eltern von Kindern mit Behinderung wissen wir, dass es eine Menge Zeit und insbesondere Kraft erfordert, sich in der neuen und besonderen Lebenssituation zurechtzufinden. Der Familienalltag wird von Terminen bei diversen Therapeuten und Ärzten, sowie von zeit- und kräftefressender Bürokratie durch Versicherungen und Ämtern bestimmt.

Wir holen Euch als betroffene Familienmitglieder dort ab, wo Ihr steht und wir finden gemeinsam mit Euch heraus, in welchen Bereichen eures Familienlebens ihr unsere Unterstützung benötigt.

Wir ermöglichen Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten für Eltern und Geschwister.

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

## Alternative Betreuungen

### Notmütterdienst

Der Notmütterdienst Familien- und Seniorenhilfe e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der bereits seit 1969 Betreuungen für Menschen in Not organisiert.

Sie brauchen Entlastung bei der Kinderbetreuung oder bei der Haushaltsführung? Rufen Sie uns an! Unsere BetreuerInnen werden sorgfältig im persönlichen Gespräch von uns ausgewählt und setzen genau da an, wo Ihr Bedarf beginnt.

Ob regelmäßig oder einmalig: Wir helfen Ihnen, gehen flexibel auf Ihre Wünsche ein und beraten Sie kompetent und kostenlos zu unserem Angebot. Übrigens übernehmen die Krankenkassen in vielen Fällen die Kosten für eine Haushaltshilfe.

**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 vermittelt die Plätze von Kölner Kindertagespflegepersonen. Eltern, deren U3-Kinder die keinen Kita Platz haben, 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**



# Interkulturelles Angebot

## „Mehrkulturelle Familie - Chancen und Herausforderung“

**Veranstaltungsort:** Bilinguale Kita Casa Italia,  
Christophstr. 1, 50670 Köln

**Veranstalter:** Familienzentrum St. Gereon

**Ansprechpartner:** Maria Lamaina ( Leitung Kita Casa Italia)



# Angebot für Mütter

## Wohlfühltag für Mütter

**Samstag, 07.05.2022**

**Uhrzeit: 09.00 - 16.00 Uhr**

Ein Urlaubstag vom Alltag  
Zahlreiche Verpflichtungen und Anforderungen lassen kaum Zeit um zu Atem zu kommen.  
Mit einem Wohlfühltag möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben Kraft zu tanken, neue Ideen zu entwickeln und eigene Ideen zu teilen.  
Den Tag verbringen wir mit Elementen zur Aktivierung eigener Kraftquellen, einem Ausflug ans Meer sowie der Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit Stressbewältigungsstrategien.  
Zeit für mich - ein Tag zum Atem holen.

**Referentin:** Maya Rauh

**Veranstaltungsort:** Parrsaal St. Aposteln,  
Apostelnkloster 4, 50672 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Aposteln

**Anmeldung:** [familienzentrum@katholisch-in-koeln.de](mailto:familienzentrum@katholisch-in-koeln.de)

# Unterstützung für Eltern - ONLINE

## Wann ist mein Kind schulreif?

**Dienstag, 08.02.2022**

**Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr**

Schulreife ist nichts, was man durch Übung erreichen oder gar erzwingen kann. Schulreife entwickelt sich, wenn das Kind ausreichend Zeit hatte, seine motorischen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu entwickeln - im Spiel und durch ausreichend Bewegung. Wichtiger als Buchstaben malen sind Selbstvertrauen und Belastbarkeit, das Einfinden können in eine Gruppe, die Fähigkeit, Konflikte zu meistern, mit Enttäuschungen umgehen zu können und die Fähigkeit, sich in Ruhe auf eine Sache konzentrieren zu können. Die Referentin wird an diesem Abend aufzeigen, wie entscheidend es für den gesamten weiteren schulischen Weg sein kann, auf den richtigen Zeitpunkt der Einschulung zu warten - auf den Zeitpunkt, an dem das kindliche Gehirn und die Persönlichkeit reif sind für intellektuelle Anforderungen.

**Referentin:** Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung, Referentin Kath. Bildungswerk

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum Herz Jesu

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Mut tut gut

**Infoabend: Freitag, 11.02.2022 - 19.00 - 22.00 Uhr**

**18.02. / 25.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04. / 15.04. / 22.04.**

**Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr**

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Ermutigung ist das, was in diesen Zeiten besonders gebraucht wird. Der Kurs zielt darauf ab, über eine Reflektion und Einübung kommunikativer Muster die „Stärken des Kindes zu stärken“, um Mut und Selbstvertrauen zu fördern. Kleine Übungen sollen den Eltern helfen, anders und neu auf den Familienalltag zu schauen und Entlastung zu erfahren. Das Ermutigungstraining sensibilisiert Eltern und festigt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die des Kindes.

**Referentin:** Zsuzsanna Sallak-Rose

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum Herz Jesu

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Schlaf doch endlich - Wie Eltern das Ein- und Durchschlafen ihrer Kinder unterstützen können

**Montag, 07.03.2022**

**Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr**

Viele Kinder haben im Kleinkindalter Phasen, in denen sie schlecht einschlafen oder häufig aufwachen. Eltern können durch klare Entscheidungen ohne Gewissensbisse, durch sättigende Zuwendung und durch deutliches Abgrenzen, durch Rituale und Rhythmus ihren Kindern Halt und Sicherheit geben, sodass die Schlafprobleme sich auflösen können. An diesem Abend geht es nicht um „Schlaftrainings“, sondern u.a. um das Erkennen von ambivalenten Verhaltensmustern, die das Kind verunsichern und wach halten.

**Referentin:** Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung, Referentin Kath. Bildungswerk

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

# Unterstützung für Eltern - ONLINE

## Mut tut gut

**Infoabend: Mittwoch, 16.03.2022 - 19.00 - 22.00 Uhr**

**23.03. / 30.03. / 06.04. / 13.04. / 20.04. / 27.04. /  
04.05. / 11.05. / 18.05. / 25.05.  
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr**

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Ermutigung ist das, was in diesen Zeiten besonders gebraucht wird. Der Kurs zielt darauf ab, über eine Reflektion und Einübung kommunikativer Muster die „Stärken des Kindes zu stärken“, um Mut und Selbstvertrauen zu fördern. Kleine Übungen sollen den Eltern helfen, anders und neu auf den Familienalltag zu schauen und Entlastung zu erfahren. Das Ermutigungstraining sensibilisiert Eltern und festigt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die des Kindes.

**Referentin:** Zsuzsanna Sallak-Rose

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Kommt Teddy in den Himmel?

**Donnerstag, 17.03.2022**

**Uhrzeit: 19.30 Uhr**

Niemand spricht gerne darüber und trotzdem ist es früher oder später für alle ein wichtiges Thema. Wie gehe ich mit Tod und Trauer um und wie spreche ich mit meinem Kind darüber?

Ihr habt selbst Verlust erfahren und möchtet Euch Tipps holen? Euer Kind hat einen toten Vogel gefunden und jetzt kommen all die großen Fragen? Wir tauschen uns online darüber aus!

**Referentin:** Pastoralreferentin Lisa Brentano

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Woher nehme ich die Geduld?

**Donnerstag, 17.03.2022**

**Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr**

Die vielfältigen Anforderungen im Leben mit Kindern bringen uns manchmal aus der Ruhe. Dabei haben Kinder oft ein anderes Zeitverständnis und alles was ohne Kind schnell erledigt ist, dauert unverhältnismäßig lange.

Um persönliche Wege zu mehr Gelassenheit und Geduld zu finden, gehen wir in einem persönlichen Gespräch u.a. folgenden Fragen nach:

- Warum haben Kinder ein anderes Zeitverständnis?
- Welche Alltagsabläufe sind mir wichtig? Wie beachte ich meine eigenen Bedürfnisse und die der Kinder?
- Welche Möglichkeiten habe ich, auf das Verhalten der Kinder zu reagieren?

**Referentin:** Uli Heinen, Erzieherin Heilpädagogik, Medienpädagogin

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Agnes

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Erziehung von A-Z

**Montag, 28.03.2022**

**Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr**

Dieser Elternabend beginnt mit A wie anziehen oder Angst und endet bei Z wie Zähne putzen oder zu Bett gehen. Dazwischen liegen viele Buchstaben im Alphabet und Sie bekommen zu den unterschiedlichsten Themen rund um den Erziehungsalltag verschiedene Anregungen und Tipps, die Ihnen im besten Fall Ihre täglichen Erziehungssituationen erleichtern.

**Referentin:** Andrea Lück, Dipl. Sozialpädagogin, Erziehungsberaterin, Lösungsfokussierte Beraterin / Coach, Systemische Beraterin für Organisationen

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum Herz Jesu

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

# Unterstützung für Eltern - ONLINE

## **Selbstbestimmte Kinder und Regeln im Alltag - wie passt das zusammen?**

**Donnerstag, 28.04.2022**

**Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr**

Den Kindern Freiraum lassen und dennoch Struktur vorgeben, das ist besonders in diesen anstrengenden Zeiten nicht leicht.

Wie schaffen Eltern es, auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen ohne ihre eigenen zu vernachlässigen? Wie viel Entscheidungsspielraum tut den Kindern gut und an welchen Punkten dürfen Eltern Führung übernehmen?

Bei dieser Online-Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Fragen einzubringen, konfliktträchtige Alltagssituationen zu schildern und sich auszutauschen.

Die Referentin wird Impulse vermitteln, wie es gelingen kann der Selbstbestimmungskraft der Kinder zu vertrauen und gleichzeitig einen Rahmen vorzugeben, der Halt und Sicherheit vermittelt..

**Referentin:** Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung, Referentin Kath. Bildungswerk

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Aposteln

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

# Unterstützung für Eltern

## **Umgang mit kindlicher Sexualentwicklung**

**Donnerstag, 03.03.2022**

**Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr**

Durch den richtigen Umgang mit kindlicher Sexualentwicklung können Kinder stark gemacht werden sich und ihren Körper zu schützen. Prävention beginnt durch das Verhalten der Erziehungsberechtigten, des familiären Umfelds und des Teams in der Kita.

**Referentin:** Beratungs- & Coachingteam Cornelia und Wolfgang Richter

**Veranstaltungsort:** Parrsaal St. Aposteln, Apostelnkloster 4, 50672 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Aposteln

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## **Elterntalk**

**Donnerstag, 31.03.2022,**

**Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr**

Dieser Abend bietet Ihnen die Gelegenheit, sich unter fachlicher Leitung über das auszutauschen, was Sie im Alltag mit Ihren Kindern bewegt, was Ihnen womöglich unter den Nägeln brennt. Es geht um Ihre Anliegen, Fragen und persönlichen Impulse zum Familienleben.

Seien wir ehrlich: Wir Eltern geraten täglich in Situationen, die uns herausfordern und an unsere Grenzen bringen. So geht es jeden Tag Millionen von Eltern. Diesen Stress, diese Ratlosigkeit müssen wir nicht verstecken; wenn wir sie konstruktiv und für ein menschenfreundliches Miteinander nutzen wollen, müssen wir sie besser kennenlernen.

**Referentin:** Nicola Eschweiler-Trutzenberg, Gestalttherapeutin, Supervisorin und Pädagogin

**Veranstaltungsort:** Turnhalle der Kita Herz Jesu, Meister-Gerhard-Str 9, 50674 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum Herz Jesu

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

# Unterstützung für Eltern

## Erste Hilfe Maßnahmen bei Kindernotfällen

**Dienstag, 05.04.2022**

**Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr**

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, ihr Körper reagiert vielfach anders und ist anderen Risiken ausgesetzt. Notfälle, die selten auftreten aber sofortige Maßnahmen erfordern, sowie kindliche Verletzungen werden an diesem Vormittag besprochen. Dabei soll es sowohl um den Einsatz Erster Hilfe Maßnahmen, als auch um die Prävention von Unfällen gehen.

Gerade bei den lebensrettenden Sofortmaßnahmen gibt es durch neue Erkenntnisse wichtige Änderungen für Ersthelfer. Nach dem Besuch dieses Kurses, können Sie sich wieder den erfreulichen Seiten des Lebens mit ihren Kindern zuwenden, aber sind für den Notfall besser gewappnet.

Aufgrund der besonderen Thematik wendet sich diese Veranstaltung ausschließlich an Erwachsene (bitte keine Kinder mitbringen).

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

**Veranstaltungsort:** Kleiner Pfarrsaal in der Kita St. Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Agnes

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Freiheit und Grenzen in der Erziehung

**Montag, 02.05.2022**

**Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr**

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 Kindergarten - und Schulalter zu erfahren.

**Referentin:** Irmgard Boos-Hammes, Dipl. Sozialpädagogin

**Veranstaltungsort:** Großer Saal in der Kita St. Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Agnes

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

## Elterntalk

**Donnerstag, 12.05.2022,**

**Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr**

Dieser Abend bietet Ihnen die Gelegenheit, sich unter fachlicher Leitung über das auszutauschen, was Sie im Alltag mit Ihren Kindern bewegt, was Ihnen womöglich unter den Nägeln brennt. Es geht um Ihre Anliegen, Fragen und persönlichen Impulse zum Familienleben.

Seien wir ehrlich: Wir Eltern geraten täglich in Situationen, die uns herausfordern und an unsere Grenzen bringen. So geht es jeden Tag Millionen von Eltern. Diesen Stress, diese Ratlosigkeit müssen wir nicht verstecken; wenn wir sie konstruktiv und für ein menschenfreundliches Miteinander nutzen wollen, müssen wir sie besser kennenlernen.

**Referentin:** Nicola Eschweiler-Trutzenberg, Gestalttherapeutin, Supervisorin und Pädagogin

**Veranstaltungsort:** Pfarrsaal St. Gereon, Gereonshof 2, 50670 Köln

**Veranstalter:** Kath. Familienzentrum St. Gereon

**Anmeldung:** familienzentrum@katholisch-in-koeln.de