

Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen.

Afrikanisches Sprichwort

Liebe Mütter, liebe Väter,

unvorstellbar, was sich in Ihrem Leben durch die Geburt Ihres Babys verändert. Ein neuer kleiner Mensch ist rund um die Uhr auf Sie angewiesen. Das bringt anfangs oft den Alltag durcheinander.

Das neue Leben mit dem Baby ist schön, aufregend und manchmal eine Herausforderung. Beruf, Finanzen, Partnerschaft, Haushalt, Geschwister und vieles mehr müssen sich neu sortieren.

Mit dem Projekt „Eltern stärken – von Anfang an“ bieten wir Ihnen Unterstützung und Orientierung. Durch Einzel-/Paarberatungen, Informationsgespräche, Gruppenangebote, Babygruppen und unsere guten Kontakte im Bezirk möchten wir die Lücken füllen, die entstehen können, wenn man kein Dorf um sich hat.

Willkommen im Familienzentrum.

Wir freuen uns darauf,
Sie kennenzulernen.



Marion Ebeling
Familienhebamme
Systemische
Therapeutin



Veranstaltungsorte und Kontakte



Familienzentrum Mehringdamm

Mehringdamm 114, 10965 Berlin
Telefon 030 2850 4716



familienzentrum-mehringdamm@pfh-berlin.de
www.pfh-berlin.de/familienzentrum-mehringdamm



Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Mehringdamm 114, 10965 Berlin
Telefon 030 90298 2415

efb@ba-fk.berlin.de



Familienzentrum Adalbertstraße

Jugendwohnen im Kiez - Jugendhilfe gGmbH
Adalbertstraße 23 b, 10997 Berlin
Telefon 030 3251 7806

familienzentrum@jugendwohnen-berlin.de
www.familienzentrum-adalbertstrasse.de



Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Adalbertstraße 23 b, 10997 Berlin
Telefon 030 90298 1600

efb@ba-fk.berlin.de

Anmeldung

Bitte melden Sie sich an:
marion.ebeling@pfh-berlin.de

„Eltern stärken von Anfang an“ wird im Rahmen des Flexibudgets durch die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie gefördert.



Eltern stärken von Anfang an



Eltern – Baby – Beratung

Weil es nicht immer leicht ist: ...

Eltern eines Babys zu sein, das Geburtserlebnis zu verarbeiten, das Baby und seine Bedürfnisse zu verstehen, dem Baby beim Einschlafen zu helfen, auch mal Ruhe und Zeit für sich zu finden, wenn Frauen Mütter und Männer Väter werden,

... bieten wir Ihnen kostenfrei Beratung an.



montags bis mittwochs
Familienzentrum Mehringdamm



donnerstags
EFB Adalbertstraße



donnerstags
Familienzentrum Adalbertstraße

Parent – Baby – Counseling during Pregnancy / after Birth



Because it is still not easy ...

to be parents to a baby, to understand the baby, to find peace and self-care during the time in which women become mothers, and men fathers

... we offer counseling and support in English.



Monday to Wednesday
Familienzentrum Mehringdamm



Thursday
EFB Adalbertstraße



Thursday
Familienzentrum Adalbertstraße



Babytreff

Suchen Sie Kontakt für sich und Ihr Baby? Lernen Sie andere Familien aus dem Kiez kennen. Haben Sie Fragen zum Elternwerden, den Alltag mit Baby, Gesundheit und Ernährung? Kommen Sie einfach vorbei.

Ab der 6. Lebenswoche bis zum Krabbelalter.



montags 10:30–11:30 Uhr
Familienzentrum Mehringdamm
ohne Anmeldung

Tischlein deck Dich B(r)eikostberatung – online

Wann ist es für das Baby Zeit, von der Milch auf feste Nahrung umzusteigen, wie fangen wir am besten an? Gläschen oder selber kochen – gemeinsam essen am Familientisch mit Spaß. Ob Brei und füttern oder selber essen – wir finden Antworten auf Ihre Fragen.

Auch Väter sind ausdrücklich dazu eingeladen.



dienstags 10:30–12:00 Uhr, 1x monatlich
online

Stillcafé Milchstraße

Milch aus dem Busen oder der Flasche? Wieviel, wann, wie oft und wie lange? Diese und andere Fragen können Sie hier im Austausch mit anderen Eltern klären. Zu spüren, dass man mit all den Fragen und Unsicherheiten nicht allein ist, kann sehr hilfreich sein. Die Milchstraße ist sowohl für Schwangere, für stillende als auch nicht stillende Mütter gedacht, für Väter und Co-Mütter.



mittwochs 13:00–14:00 Uhr
Familienzentrum Mehringdamm
ohne Anmeldung

Schlaf Kindchen, schlaf

Ihr Baby lässt sich selten hinlegen, ohne dass es weint, und nur mit Mühe beruhigen? Die Schlafphasen sind kurz, Sie sind völlig erschöpft?

Gemeinsam mit anderen betroffenen Eltern gehen wir auf Lösungssuche.



mittwochs 10:00–11:30 Uhr, 1x monatlich
Familienzentrum Mehringdamm

Rosengarten

Ein Angebot für Mütter

Die Geburt liegt hinter Ihnen und ist immer noch mit belastenden Gefühlen verbunden. Sie sind oft niedergeschlagen und es fällt Ihnen schwer, sich über Ihr Baby zu freuen. Hier können Sie sich mit Müttern vertrauensvoll austauschen und Wege aus der Krise entwickeln.

Teilnahme nach Vorgespräch.



mittwochs 10:00–11:30 Uhr, 1x monatlich
Familienzentrum Mehringdamm

Liebe, Lust und Elternschaft

Wenn ein Baby geboren wird und aus einem Paar Eltern werden, verändert sich Vieles.

Einiges passt mit dem, wie Paare sich Elternsein vorgestellt haben, nicht zusammen. Mit Blick auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen finden Sie hier Impulse, Inspirationen um Ihrer Partnerschaft wieder Schwung zu geben. Ein Workshop für Paare.



Termin im Herbst (Homepage)
Familienzentrum Mehringdamm

