

QUER durchs Leben

2020

Seniorenbüro der
Verbandsgemeinde
Nieder-Olm

Jugendpflege
VG Nieder-Olm

Gleichstellungs-
beauftragte der
Verbandsgemeinde
Nieder-Olm



KREISJUGENDPFLEGE
MAINZ-BINGEN



www.beratungsstelle-reling.de



VG Nieder-Olm



Der Kinderschutzbund
Orts- und Kreisverband
Mainz



Verbandsgemeinde
Nieder-Olm



FamilienZentrum
NIEDER-OLM E.V.

„QUER DURCHS LEBEN“

Menschen unterstützen, sie stärken und ihre Fähigkeiten verbessern mit schwierigen Lebensereignissen umzugehen war jedes Jahr Ziel der Veranstaltungsreihe „Quer durchs Leben“. 2020 veränderte ein Virus unseren Alltag und unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen. Die Aufgabe mit Herausforderungen, Ängsten und Wandel umzugehen wurde zur Notwendigkeit. Neben den allgemeinen Hilfsangeboten der Einrichtungen in der VG bietet der Arbeitskreis Suchtprävention in diesem Jahr Workshops, Vorträge und Veranstaltungen, in denen die Chance gegeben wird aus dieser besonderen Situation gestärkt hervorzugehen. Auch wir gehen dabei neue Wege um eine Durchführung zu ermöglichen: Wir nutzen Methoden der digitalen Kommunikation und passen Angebote mit direktem Kontakt an die erforderlichen Bestimmungen an.

Wir wünschen Ihnen Hoffnung und den Mut Neues zu wagen und freuen uns, Sie bei der ein oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Ihr Arbeitskreis Suchtprävention Nieder-Olm

STRESSFREIER LEBEN – KUNSTVOLL ENTSPANNEN

Kreativworkshop – Präsenzveranstaltung

**Ingeborg Brauburger und Ulrike Rooney,
Kreativ-Coaching & Lebensberatung**

Termin: Sa, 29.08.2020, 10.00–17.00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Pariser Str. 101, Nieder-Olm

Kosten: 125,00 €, inkl. Material und Getränke

Information und Anmeldung:

anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Der Stress nimmt immer mehr zu. Das ist bekannt! Aber man kann dem eigenen Stressverhalten auf die Spur kommen, der Gelassenheit mehr Raum geben und besser für sich sorgen. Im Workshop gibt es viele kreative Impulse – wie Malerei, Musik und Bewegung – sowie theoretische und praktische Infos, die Wege aufzeigen und einen kunstvoll in Balance bringen. Künstlerische Fähigkeiten werden nicht vorausgesetzt!



INNERE RUHE UND SELBST- WIRKSAMKEIT FÜR KINDER

**Kurs für 5-7 und 8-10-jährige Kinder
Präsenzveranstaltung**

**Tanja Theß, zertifizierte Trainerin
für Entspannungstechniken und
Psychologische Beraterin**

Termin: Start neuer Block am Mi 02.09.2020,

6x 45 Min. 5-7 J. 16.00 – 16.45 Uhr und

8-10 J. 17.00 – 17.45 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6,
Nieder-Olm

Kosten: Mitglieder 60,00 €, Nichtmitglieder 69,00 €

Information und Anmeldung:

anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de



Der Kurs soll dem Kind helfen spielerisch in die eigene Mitte zu kommen und zu entspannen. Emotionen wie Wut, Zorn, Ungeduld, innere Unruhe und Ängste werden umgewandelt in Ausgeglichenheit und Ruhe. Wir machen Körperübungen, Phantasiereisen und Meditationen die dem Kind helfen sich zu entspannen. Das Selbstwertgefühl des Kindes stärken und festigen. Die Erfahrung: „Ich bin wertvoll, einzigartig und gut so wie ich bin“ steht im Vordergrund.

SCHWANGEREN- UND BABYTREFF – ALKOHOLKONSUM IN DER SCHWANGERSCHAFT

Präsenzveranstaltung

Kursleitung: Diana Nordmann, Familien-
Kinderkrankenschwester

Gastreferentin: Lena Amin,

Dipl. Pädagogin, Suchtpräventionsfachkraft

Termin: Do, 03.09.2020, 9.30-11.00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6,
Nieder-Olm

Die Teilnahme ist **kostenfrei** dank „Förderung
Stärkung Elternkompetenz“ des LK Mainz-Bingen.

Information und Anmeldung:

anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Der Schwangeren-und Babytreff ist ein offener Treff für (werdende) Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Acht von zehn Frauen trinken (zumindest hin und wieder) Alkohol während der Schwangerschaft. Den meisten Frauen ist nicht bewusst, dass sie ihr ungeborenes Kind damit schädigen. Deshalb ist es wichtig, möglichst früh darüber aufzuklären, dass Alkohol als Zellgift die geistige und körperliche Entwicklung des Embryos im Mutterleib behindert und zu irreversiblen Schädigungen führen kann. Kinder mit Fetalem Alkoholsyndrom (FAS) sind ein Leben lang auf fremde Hilfe angewiesen.



ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR JUGENDLICHE

Workshop – Präsenzveranstaltung

Sven Halter, Lehrer an einer IGS und Trainer LRS

Termin: Sa, 05.09.2020 9.00-12.00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6,
Nieder-Olm

Kosten: 20,00 €, dank Förderung der LZG

Information und Anmeldung:

anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Wie du mit der richtigen Technik und ein wenig Übung in der Schule entspannter bist und gelassener durch den Alltag gehen kannst. Entspannungstechniken können dir helfen mit Ängsten besser umzugehen und Stress zu reduzieren. In dem Workshop werden wir Atemtechniken ausprobieren und eine Traumreise machen. Wir werden uns mit unserem Unterbewusstsein beschäftigen und uns klar machen, was das mit unserem täglichen Leben zu tun hat und wir es schaffen, dass wir gelassener mit Ereignissen umgehen können. Der Workshop ist für Jugendliche ab 15 Jahren, Eltern, Erzieher, Lehrer und andere Multiplikatoren.



BEQUEM SITZEN ZWISCHEN ALLEN STÜHLEN?

**Ingeborg Brauburger und Ulrike Rooney,
Kreativ-Coaching & Lebensberatung**

Termin: Di, 29.09.2020, 19.30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Pariser Str.101, Nieder-Olm

Die Teilnahme ist **kostenfrei** dank „Förderung
Stärkung Elternkompetenz“ des LK Mainz-Bingen.

Um Spende wird gebeten.

- Digital möglich! -

Information und Anmeldung:

anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Gar nicht so einfach, als Eltern oder Alleinerziehende immer alles unter einen Hut zu bekommen und eine gewisse Balance zu bewahren. Veränderungen, Entscheidungen rundum die Kinder, den Job oder unseren Alltag fordern uns und lassen wenig Zeit für persönliche Bedürfnisse oder nötige Pausen. Hier setzen Ingeborg Brauburger und Ulrike Rooney an. Die beiden Kreativ-Coachs zeigen auf inspirierende und praktische Art, wie man in intensiven Zeiten besser für sich und für die Familie sorgen kann. Und sie machen deutlich wie wichtig es ist auch mal NEIN zu sagen und gezielt Grenzen zu setzen.



DIGITALE ANGBOTE IN DER SUCHTPRÄVENTION – BLU:PREVENT

Workshop für Multiplikatoren

Niko Blug, Blaukreuz-Referent für Suchtprävention

Termin: Do, 01.10.2020, 14.00-16.30 Uhr

Ort: Ratssaal, Pariser Str. 110, VG Nieder-Olm

Teilnehmerzahl: max.15

Information und Anmeldung:

Beratungsstelle RELING Lena Amin, reling@vg-nieder-olm.de, Tel. 06136-922280

Die Veranstaltung wird als Präsenzveranstaltung gemäß der geltenden Hygienebestimmungen angeboten. Bei veränderten Gesundheitsbestimmungen kann dieser Workshop auch als Webseminar angeboten werden.

Voraussetzung zur Teilnahme: TN sollten ein Smartphone/oder Tablet mitbringen und im Vorfeld die blue:app installiert haben.



Risiko- und Experimentierfreudigkeit sind besonders im Jugendalter stark ausgeprägt. Dabei kommt es zu risikanten Konsummuster (wie z.B. Rauschtrinken), unter Umständen auch zu einer Abhängigkeit (z.B. Rauchen). Der Workshop beschäftigt sich mit der Frage: Wie kann Jugendhilfe, Schule und regionale Jugendarbeit Impulse setzen und mit Jugendlichen ins Gespräch kommen? **Wir wollen neue digitale Methoden der Suchtprävention vorstellen**, die Jugendliche erreichen (nicht nur in Zeiten von Kontaktbeschränkungen). Neben Tipps zum Umgang mit Tabak und Alkohol finden Jugendliche auch (online) Unterstützung zu den Themen Gaming, Leistungs- und Gruppendruck, sowie Mobbing.

Blue:prevent ist ein Präventionsprojekt des Blauen Kreuzes. Im Workshop lernen die TeilnehmerInnen praxistaugliche, digitale und analoge Suchtprävention am Beispiel von blue:app und blue:interact kennen.

Weiterführende Informationen für Multiplikatoren und Erwachsene: www.blueprevent.de
Für Jugendliche: www.vollfrei.de

Die Teilnehmer erhalten kostenfrei die TOOL Box #VOLLFREI mit je einem „Praxisbuch Suchtprävention“ und weitere Print-Materialien als Handout.

SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN – EIN BESONDERER AKT DER KOMMUNIKATION

Workshop für Multiplikatoren und Interessierte

Lydia Weyerhäuser, Dipl. Sozialpädagogin und Psychotherapeutin, www.lywey.de

Termine: Di, 06.10.2020 14.00-16.00 Uhr

Ort: Schmiede Wettig, Enggasse 15, Nieder-Olm

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich!

Information und Anmeldung:

Beratungsstelle RELING, Sabine Metz-Natusch; reling@vg-nieder-olm.de, Tel. 06136-922280

Die Plätze sind entsprechend der zum Zeitpunkt des Workshops geltenden Bestimmungen zur Corona-Pandemie begrenzt.

Die Hintergründe und die Motivation sind ähnlich. Es sind innere Einsamkeit und Leere oder auch der Stress im Kopf oder der Kampf, der im Inneren tobt. Das alles sucht sich ein Ventil. Das in Folge dessen auftretende selbstverletzende Verhalten dient dazu, die inneren Spannungszustände zu regulieren. Auf diese Art und Weise kommt es zu einer vorläufigen Erleichterung. Bei uns professionell Tätigen löst das Verhalten kontroverse Reaktionen aus. Oft wissen wir nicht, wie damit umzugehen ist.

Es ist ein Akt der Kommunikation. Die Jugendlichen möchten der Welt etwas mitteilen. Mädchen und Jungen teilen sich auf sehr unterschiedliche Weise mit. Demzufolge sind die Formen der Selbstverletzungen oft unterschiedlich. Um beiden Geschlechtern gerecht zu werden, müssen wir sehr differenziert hinschauen um die Möglichkeit zu haben, individuell intervenieren zu können.

STRESSMANAGEMENT FÜR ELTERN

**Jutta Pipper, Kinderkrankenschwester und
Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe**

Termin: Di, 27.10.2020, 19.30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Pariser-Str.101, Nieder-Olm

Kostenfrei dank Förderung „Stärkung Elternkompetenz“ des Landkreises Mainz-Bingen.

Um Spende wird gebeten.

Information und Anmeldung:

anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

- Digital möglich! -

Wie oft hat man Ihnen schon empfohlen, ruhig zu bleiben, wenn Ihr Kind schreit oder Sie sich durch bestimmte Verhaltensweisen herausgefordert fühlen? In diesem Vortrag erläutert Jutta Pipper, warum Ruhe zu bewahren gerade in Stresssituationen so schwierig ist und welche Strategien hilfreich sind. Ziel des Vortrags ist es, dass Sie sowohl die physiologischen Grundlagen von Stressreaktionen als auch Ihre eigenen Stresssymptome kennenlernen, um Verhaltensmuster durchbrechen und ändern zu können.



BURNOUT PRÄVENTION – WENN GEDANKEN STRESS MACHEN

**Kerstin Ambach, Familienberaterin, Trainerin
für ADHS, Hochbegabung, Dyskalkulie etc.**

Termin: Di, 24.11.2020, 19.30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Pariser-Str.101, Nieder-Olm

Kostenfrei, dank Förderung „Stärkung Elternkompetenz“ des Landkreises Mainz-Bingen.

Um Spende wird gebeten.

Information und Anmeldung:

anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

- Digital möglich! -

Die Herausforderungen, denen sich Familien im Alltag stellen müssen, können manchmal extrem belastend sein. Stress entsteht im Kopf. Welcher innere Antrieber dominiert Ihre Gedanken und somit auch Ihr Handeln und wie beeinflusst es das Familienleben?

Müssen Sie immer alles perfekt machen oder sind Sie immer im Laufschrift unterwegs? Können Sie nicht nein sagen? Finden Sie heraus, was ihre Gedanken, Einstellungen und Handlungen beeinflusst und machen Sie sich auf die Suche nach Ihrer eigenen Dosierung. Die ersten Schritte gehen wir während dieses Vortrages gemeinsam.



KINDER IM BLICK – EIN KURS FÜR ELTERN IN TRENNUNG

Der Kurs umfasst 7 Sitzungen à 3 Stunden in einer überschaubaren Gruppe und wird in zwei getrennten Gruppen durchgeführt, so dass beide Eltern an unterschiedlichen Abenden teilnehmen können.

**Neue Kurse starten in Mainz und in Nieder-Olm
im Oktober 2020.**

Kursgebühr: 50,00 € inkl. Kursmaterialien

Information und Anmeldung:

Deutscher Kinderschutzbund Mainz,

Tel. 06131 614191, www.kinderimblick.de

Mit diesem Kurs möchte der Kinderschutzbund Mainz ein Angebot für Eltern in Trennung oder nach abgeschlossener Trennung anbieten, um einen Weg für Eltern und Kinder zu finden den Alltag gelassener zu meistern. Entwickelt wurde „Kinder im Blick“ vom Familien-Notruf München in Kooperation mit der Ludwig Maximilian Universität München. Dieser Kurs behandelt drei grundlegende Fragen:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?



Der Kinderschutzbund
Orts- und Kreisverband
Mainz

»MEINE ELTERN SIND AUCH GETRENNT«

Kurs für 7 – 9 jährige Kinder

Termine: nach Anfragesituation

Kursgebühr: 30,00 €

Information und Anmeldung unter: Deutscher Kinderschutzbund Mainz, Tel. 06131 614191



Der Kinderschutzbund
Orts- und Kreisverband
Mainz

Kinder haben oft Schwierigkeiten, die veränderte Situation, die Trennung einzuschätzen. Manchmal geben sie sich selbst die Schuld an der Trennung der Eltern. Gleichzeitig sind Eltern in dieser Situation häufig mit der eigenen emotionalen Bearbeitung der Trennung oder Scheidung sehr belastet. Um die Kinder dabei zu unterstützen, die Trennung zu bearbeiten, bieten wir Gruppen und Kurse für 7 bis 9-jährige Kinder in Trennungssituationen an.

Durch Spiele, Gespräche und kreatives Tun wird das Kind gestärkt, damit es in der veränderten Situation besser zurecht kommt. Im Rahmen der Gruppe können die Kinder sich mit Gleichaltrigen in vergleichbarer Situation austauschen, den Umgang mit Wut und Trauer über die Trennung gemeinsam aufarbeiten, Gefühle, Wünsche und Hoffnungen ausdrücken lernen und gemeinsam spielen und Spaß haben.

STARKE ELTERN – STARKE KINDER® – MEHR FREUDE MIT KINDERN!

Elternkurs

Termine: Ein neuer Kurs startet Anfang 2021

Kursgebühr: 85,00 €/Elternpaare 140,00 €

Information und Anmeldung unter:

Deutscher Kinderschutzbund Mainz,
Beratungsstelle Nieder-Olm, Tel. 06136 1314



Der Kinderschutzbund
Orts- und Kreisverband
Mainz

Mit dem Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® macht der Deutsche Kinderschutzbund Mainz ein Angebot, um in allen Situationen den Familienalltag gelassen und souverän zu meistern. Kinder brauchen Liebe und Anerkennung, Kinder suchen ihre Grenzen und Kinder vertrauen ihren Eltern. Trotzdem steht hinter aller Fürsorge und Zuwendung Erziehungsarbeit, die manchmal sehr aufreibend sein kann.

Die KursleiterInnen sind vom Deutschen Kinderschutzbund speziell ausgebildete PädagogInnen, die in acht aufeinander aufbauenden Kursterminen viele Anregungen geben, allgemeine Erziehungsthemen beleuchten und Fragen beantworten. Der Besuch des Elternkurses hat eine große Wirksamkeit für alle:

- Elternkurse stärken das Selbstbewusstsein von Müttern, Vätern und Kindern.
- Elternkurse helfen, den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern.
- Elternkurse zeigen Möglichkeiten auf, Konflikte zu bewältigen und zu lösen.
- Elternkurse bieten Raum zum Nachdenken und zum Austausch mit anderen Vätern und Müttern.
- Elternkurse zeigen Chancen auf, Freiräume für sich selbst zu schaffen.
- Elternkurse informieren über allgemeine Erziehungsthemen und machen Spaß.

GAMING UND eSPORT – DIE BEDEUTUNG DIGITALER SPIELE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Vortrag/Webseminar für Eltern
Referentin: Silvia Leonforte,
Sozialarbeiterin B.A.,
Regionale Fachstelle Glücksspielsucht
und Medienabhängigkeit

Termine: Mo, 14.12.2020, 19.00 Uhr
Ort: Ratssaal, Pariser Str. 110, VG Nieder-Olm

Der Vortrag wird parallel als **Präsenz-**
veranstaltung und als Webseminar unter
folgender Adresse angeboten:
[www.beratungsstelle-reling.de/
veranstaltungen.php](http://www.beratungsstelle-reling.de/veranstaltungen.php)

Für die Teilnahme an der Präsenzveranstaltung ist eine Voranmeldung erforderlich, die Plätze sind entsprechend der zum Zeitpunkt des Vortrags geltenden Bestimmungen zur Corona-Pandemie begrenzt.

Information und Anmeldung:
Psychoziale Beratungsstelle RELING,
Volker Keuch, reling@vg-nieder-olm.de,
Tel. 06136-922280

Digitale Spiele sind bei vielen Kindern und Jugendlichen beliebt und begehrt. Für Eltern mag dieses Freizeitinteresse oft befremdlich wirken, ändern sich doch Technik und Inhalte innerhalb von kurzer Zeit.

Neben der Benutzung zahlreicher Apps auf dem Handy tauchen Kinder und Jugendliche gerne in die phantastischen Welten ab, die Computerspiele bieten. Dort erleben sie eine Menge Abenteuer, messen sich mit anderen und tauschen sich auch aus. Mit unserer Veranstaltung versuchen wir daher, über einige beliebte digitale Spiele sowie ihre Inhalte und Ziele zu informieren. Auch die allgemeinen Grundzüge der (Jugend-)Kultur rund um das Thema Gaming und eSport, also das wettbewerbsorientierte digitale Spielen, wollen wir versuchen zu vermitteln. Nicht zuletzt wollen wir auch auf die Gefahren von intensivem und häufigem Eintauchen in virtuelle Spielwelten eingehen. Die Veranstaltung soll dazu beitragen, dass Eltern das Spielverhalten und die Spielwelten Ihrer Kinder besser verstehen und einschätzen können.



ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich/mein Kind

Name

Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

Mail

Geburtsdatum

Name / Vorname eines Erziehungsberechtigten

für folgende Veranstaltung(en) verbindlich an:

- Digitale Angebote in der Suchtprävention – Blu:prevent**
Workshop für Multiplikatoren
- Selbstverletzendes Verhalten bei Kindern und Jugendlichen**
Workshop für Multiplikatoren und Interessierte
- Gaming und eSport - Die Bedeutung digitaler Spiele für Kinder und Jugendliche**
Vortrag/Webseminar für Eltern

Datum

Unterschrift des Teilnehmers

Unterschrift des Erz.Berechtigten

Diese Anmeldung bitte ausschließlich an folgende Anschrift schicken:

Per Post: Psychosoziale Beratungsstelle RELING, Pariser Straße 110, 55268 Nieder-Olm
oder **per Fax** an: 06136 922287

Anmeldung auch **per E-Mail** unter Angabe der o. g. Daten möglich:
reling@vg-nieder-olm.de

Rückfragen unter Tel. 06136 922280
Mo-Do 9-12.00 Uhr

HERAUSGEBER

Psychosoziale Beratungsstelle RELING

Pariser Str. 110, 55268 Nieder-Olm
Tel. 06136-922280, Fax: 06136-922287
reling@vg-nieder-olm.de
www.beratungsstelle-reling.de

Verbandsgemeinde Nieder-Olm

Jugendpflege
Pariser Str. 110, 55268 Nieder-Olm
Tel. 06136/69-132
claudia.grieshaber@vg-nieder-olm.de

Kreisverwaltung Mainz-Bingen


Jugendpflege
Georg-Rückert-Str. 11, 55218 Ingelheim
Tel. 06132/787-3122
frank.werner@mainz-bingen.de

VERANSTALTUNGSORTE

Psychosoziale Beratungsstelle Reling

Pariser Str. 110
55268 Nieder-Olm
Telefon: 06136-922280
Fax: 06136-922287
reling@vg-nieder-olm.de
www.beratungsstelle-reling.de

Altes Rathaus

 eingeschränkt, bitte vorher anmelden!
Pariser Str. 101
55268 Nieder-Olm

Deutscher Kinderschutzbund

Nieder-Olm
Domherrnstr. 3
55268 Nieder-Olm
Tel. 06136-1314
www.kinderschutzbund-mainz.de

Haus der Vereine

Maria-Montessori-Str. 6
55268 Nieder-Olm

Schmiede Wettig

Alte Landstraße/Enggasse 15
55268 Nieder-Olm

Verbandsgemeinde Nieder-Olm

Ratssaal
Pariser Str. 110
55268 Nieder-Olm

HINWEIS ZUR AKTUELLEN SITUATION:

Verantwortlich für die Planung, Durchführung und Organisation der Veranstaltung und Einhaltung der jeweils gültigen Bestimmungen (insbesondere bzgl. Corona) ist der Anbieter der Veranstaltung.

QUER durchs Leben