efa &du.

AUSGABE 1/2025



DAS MAGAZIN DES
EVANGELISCHEN FAMILIENBILDUNGSWERKES DÜSSELDORF E.V.
KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

Kostenlos zum Mitnehmen

EFA-MAGAZIN 1. HALBJAHR

Die Highlights des efa-Programmes für Januar – Juni 2025

GESTATTEN SIE? INTERVIEW

mit Familienministerin Josefine Paul

HEBAMMEN SPRECHSTUNDE

Erste Hilfe und Hausapotheke für Babies



Foto: Susanne Werding

efa &du.

INHALT

3 Editorial
4 Lasst uns die Angebote und die Arbeit der efa retten
5 efa-wie geht das?
6 Highlights Januar – Mai 2025
8 efa entdecken – Tag der offenen Türe
9 efa Familienberatung
10 efa-Standorte
14 Hebammensprechstunde
Erste Hilfe und Hausapotheke für Babys und Kinder
16 Weil Leben Veränderung ist! Familie im Wandel
18 Gestatten Sie?
Josefine Paul, Ministerin für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung und Integration des Landes NRW
21 10 Fragen an Josefine Paul
22 Was ist eigentlich mit den Vätern?
24 StadtPilgern in Düsseldorf
25 Neue Taekwondo-Kurse bei efa
26 Vorstellung Kira Knelangen, Dozentin für ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
28 Eltern-Kind-Kurse
29 Herzlich willkommen im caféquatsch
30 Ein Abschied & ein Danke in Gold
31 Die Efafantenseite – Tiere aus Fingerabdrücken
32 Mit dem Kinderwagen die Stadt entdecken
33 Eine kleine Auswahl unserer Erwachsenenkurse
34 Inside – das efa-Team

Sei dabei!

#nrwbleibtsozial

Mehr auf Seite 8

Nachhaltigkeits-Tipps

Es muss ja nichts Spektakuläres sein – um nachhaltig(er) zu leben reichen auch „Kleinigkeiten", die aber alles andere als Petitessen sind und Großes bewirken können. Manches ist recht banal, wie z.B. kürzere Strecken zu Fuss zu gehen, anstatt mit dem Auto zu fahren, Leitungswasser zu trinken, statt Wasser in Plastikflaschen zu kaufen usw. Andere Dinge sind vielleicht etwas ungewohnter, aber nicht weniger effektiv und genauso einfach.

Im Magazin findest du ein paar Ideen, die vielleicht Lust auf mehr machen!

AUSGABE EINS /2025

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



eine brandneue Ausgabe des efa-Magazins für Euch! In der letzten Ausgabe wurde es mit dem Thema der Veränderung eingeleitet. Und auch dieses Mal ist Veränderung ein zentrales Thema in der efa. Denn ich habe die große Freude, mich in dieser Ausgabe als neue Leitung der Evangelischen Familienbildung Düsseldorf vorzustellen.

Mein Name ist Alexandra Baltes. Seit sechs Jahren bin ich voller Überzeugung ein Teil der efa und nun seit November 2024 in der neuen Funktion als Leitung. Gemeinsam mit einem wunderbaren Team gehe ich diese Aufgabe mit viel Enthusiasmus und Leidenschaft für die Arbeit mit Familien an. Die Familienbildung ist seit 18 Jahren meine berufliche Heimat, daher weiß ich, wie wertvoll Orte der Begegnung, des Austauschs und der gemeinsamen Bildung für Eltern und Kinder sind. Die efa bietet genau diesen Raum – und ich freue mich darauf, mit Euch und dem gesamten Team diese wichtige Arbeit fortzuführen und weiterzuentwickeln.

Damit ihr ein bisschen besser wisst, wer der Mensch hinter meinem Namen ist, möchte ich Euch gerne etwas mehr von mir erzählen: geboren im Ruhrgebiet, bin ich in einem südlichen Zipfel von Duisburg aufgewachsen, der direkt an die nördlichen Gebiete Düsseldorfs grenzt. Daher habe ich schon als Kind viel Zeit in Düsseldorf verbracht, sei es am Rheinufer oder auf Fahrradtouren durch Wittlaer und Kaiserswerth. Auch heute zieht es mich, neben der beruflichen Zeit, immer wieder auch privat nach Düsseldorf, um Freunde zu treffen, die Tonhalle zu besuchen oder durch die Innenstadt zu schlendern.

Kaffee ist nicht mein Ding, aber ich liebe Tee. In meinem Büro ist immer eine Tasse Fenchel- oder Schwarztee zu finden. Ich liebe die Berge und bin vor allem während der Wintermonate sehr gerne in den Alpen unterwegs, da ich leidenschaftlich gerne Ski fahre. Für mich gibt es nichts Schöneres als einen frisch verschneiten Hang hinunterzufahren, den Fahrtwind im Gesicht zu spüren und die Weite der Bergwelt auf mich wirken zulassen. Falls jemand von Euch auch Skifan ist, freue ich mich immer über Tipps zu attraktiven Skigebieten!

Doch nicht nur meine Person bringt Veränderungen mit sich. Die efa steht insgesamt vor großen Herausforderungen. Ab 2025 müssen wir mit massiven Kürzungen der Landesmittel rechnen, die einen erheblichen Teil unserer Finanzierung ausmachen. Diese Nachricht hat uns alle sehr getroffen und beunruhigt: diese Kürzungen gefährden unsere etablierten und gut funktionierenden Netzwerke zwischen Familienbildung und öffentlicher Jugendhilfe. Diese Kürzungen gefährden unsere Arbeit für Euch und mit Euch. Denn die Finanzierung ist ein entscheidender Baustein, der es uns ermöglicht, ein vielfältiges und hochwertiges Angebot für Euch bereitzustellen.

Nun sind wir gefordert, kreative Lösungen zu finden, um trotz der erschwerten Rahmenbedingungen weiterhin ein breites Angebot an Kursen, Veranstaltungen und Unterstützungsmöglichkeiten anbieten zu können. Gerade in Zeiten, in denen Familien ohnehin stark belastet sind, ist es umso wichtiger, dass es Orte wie die efa gibt, die Unterstützung und Orientierung bieten. Wir wissen, wie wertvoll gemeinsames Lernen, gemeinsames Spielen und der Austausch mit anderen Familien für das Wohlbefinden aller Beteiligten sind.

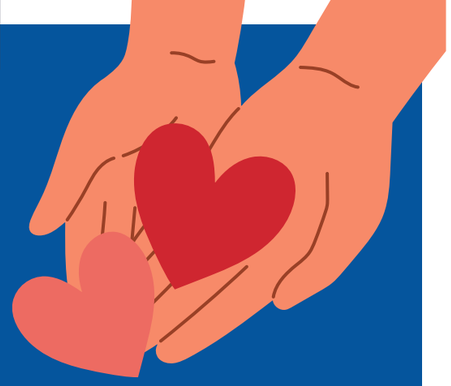
Umso mehr zählt jetzt auch Euer Engagement: Sei es durch die Teilnahme an unseren Angeboten, durch ehrenamtliche Unterstützung oder aber auch durch Spenden – wir brauchen Euch, um unsere Angebote in der gewohnten Vielfalt und Qualität aufrechterhalten zu können.

Ich freue mich auf viele persönliche Begegnungen, auf inspirierende Gespräche und darauf, gemeinsam mit Euch die Zukunft der efa zu gestalten.

Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass die evangelische Familienbildung in Düsseldorf auch in Zukunft ein fester Bestandteil der Stadt bleibt!

Herzlichst
Eure Alexandra Baltes





Lasst uns die Angebote und die Arbeit der efa retten

**Wir krempeln die Ärmel hoch.
Mach auch du mit!“**

Falls Ihr spenden möchtet:

Stadtsparkasse Düsseldorf

IBAN: DE45 3005 0110 0037 0147 01

BIC: DUSSDEDDXXX

Lust auf Ehrenamt?

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen und gemeinsam etwas zu bewegen – melde dich bei simone-trombach@efa-duesseldorf.de Tel. 600 282 25



Wie geht das?

Die kleine Gebrauchsanleitung

efa-duesseldorf.de

@efa.duesseldorf

Zentrum für Familien
Hohenzollernstr. 24 | 40211 Düsseldorf
Fon: 0211-6002820

Öffnungszeiten:
Mo 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Di, Mi und Do 09:00 Uhr - 13:00 Uhr
Fr 09:00 Uhr - 12:30 Uhr
(In den Schulferien haben wir ausschließlich vormittags geöffnet!)

efa-Stadtteiltreff Oberbilk
Borsigstraße 12 | 40227 Düsseldorf
Fon: 0211-6008363
Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:00 - 14:00 Uhr

efa-Stadtteiltreff Derendorf
Rather Str. 19 | 40476 Düsseldorf
Fon 0211-443914
Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:00 - 14:00 Uhr



Wo finde ich die Kurse?

Auch ohne Programmheft sind die efa-Kurse ganz einfach zu finden. Auf **www.efa-duesseldorf.de** findet Ihr das Programm und alle Kurse.

Über das Suchfeld einfach ein Stichwort, bzw. die Kursnummer eingeben - oder mit einem Klick auf die angezeigten Themenbereiche unter der Rubrik „Programm“.

Wie melde ich mich an?

Anmelden kann man sich online, telefonisch oder nach wie vor persönlich zu unseren Öffnungszeiten.

Tel.: 0211-600 282 0 oder
E-Mail: info@efa-duesseldorf.de

Wer hilft mir weiter?

Wenn Du Beratung zur Kurswahl oder Hilfe bei der Anmeldung benötigst, ruf uns an oder schreib uns eine E-Mail an **info@efa-duesseldorf.de.**

NACHHALTIGKEITS-TIPP · NACHHALTIGKEITS-TIPP · #1

Tschüss Küchenrolle!

Durch wiederverwendbare Tücher oder Lappen kannst du eine Menge an Küchenrolle sparen. Inzwischen gibt es auch sogenannte “nachhaltige Küchenrollen” aus Soff, die nicht nur süß aussehen, sondern problemlos in die Waschmaschine können, da sie aus 100% Baumwolle bestehen. Diese kannst du übrigens auch selber nähen. Falls du Interesse hast, melde dich bei uns!

HIGHLIGHTS

JANUAR:

Spaziergang für die Seele
Di, 07.01.2025, 251-2540

Musik-Mäuse für Eltern und Kinder ab 1 Jahr
ab Mo 13.01.2025, 251-2405

Kletterfrösche und Grashüpfer
ab Fr 17.01.2025, 251-2011

Pilates für Männer- Kleingruppe
ab Mo 13.01.2025, 251-6214

Qigong
ab Mi 15.01.2025, 251-6603

Italienische Küche - lecker und gesund
Fr 17.01.2025, 251-5000

Taekwondo für Erwachsene: Fitness und Selbstverteidigung
ab Fr, 17.01.2025, 251-D680

Pizza-Papa-Kind und Torsten
Sa 18.01.2025, 251-5007

Rumänische Spielgruppe
ab Sa, 18.01.2025,251-2051

Eltern-Kind-Taekwondo ab 5 Jahren
ab So 19.01.2025, 251-D681 10:00-11:30

Naturzwerge im Südpark
ab Di, 21.01.2025, 251-27

Upcycling-Karnevalskostüme
Mo 22.01.2024, 251-D710

Die türkische vegetarische Küche
Fr 24.01.2025, 251-5013

Wochenendseminar auf dem Ponyhof für Eltern und Kinder
ab Fr, 24.01.2025, 251-2800

Kreatives Samstagscafé im caféquatsch
Sa 25.01.2025, 251-2520


Türkische Küche


Qigong



FEBRUAR:

Tanzen und Malen mit Vivaldi in die 4-Jahreszeiten
Sa 22.02.2025, 251-2216

Helau in Oberbilk
am Mi 26.02.25, 251-O201

MÄRZ:

Fit für die Schule
am Fr 27.03.25, 251-3212

Kunstwerkstatt im Frühling
Sa, 01.03.2025, 251-2561

Mit Kinderwagen die Stadt entdecken
ab Mo, 10.03.2025, 251-1600

Vater werden ist nicht schwer- Vater sein umso mehr?
Fr, 07.03.2025, 251-D301

Sensomotorische Wahrnehmung fördern
Do, 20.03.2025, 251-4364

APRIL:

Der Familientreff am Samstag
am Sa 05.04.25, 251-O275

Musikalischer Frühling in Derendorf
am So 06.04.2025,251-D270

MAI:

Café Kinderwagen
ab Fr 02.05.25, 252-O130

Inklusiver Wasserspaß für Eltern und Kinder von 1 bis 5 Jahren
ab Fr 02.05.25, 252-O300

Singkreis mit den Kleinsten gestalten (für Tagespflegepersonen)
Do, 08.05.2025, 251-4369


Inklusiver Wasserspaß

IMMER BEI UNS IM PROGRAMM:

efa

PEKiP, DELFI,
Elternstart NRW,
Turn- und Musikzwerge,
verschiedene Spielgruppen,
offene Angebote,
Elternthemen

Alle Kurse sind unter www.efa-duesseldorf.de zu finden. Im Suchfeld das entsprechende Stichwort oder Kurstitel eingeben!

efa entdecken – Tag der offenen Türen





Am 28. September 2024 haben wir unsere Türen für Euch geöffnet und zu einem bunten Nachmittag eingeladen. Wir waren begeistert, wie viele Menschen uns an diesem Tag besucht haben!



Auf jeder Etage gab es etwas zu entdecken, das zum Mitmachen oder Ausprobieren einlud. Neben leckeren Waffeln und Kuchen gab es in der Kochschule kleine Snacks und Leckereien, die live zubereitet wurden. Für die musikalische Begleitung sorgten die Fighting Spirits mit selbst komponierten Liedern. Auf dem Außengelände der Kita „Hohenzollernstraße“ wurden bekannte Kinderlieder gesungen. Stimmen von Groß und Klein und die Gitarrenbegleitung schallten über unser Gelände. Für die Babys gab es eine Sinneslandschaft und die größeren Kinder konnten sich in der Turnhalle auf einer großzügigen Bewegungslandschaft austoben. Viele Kinder haben sich als kleine Schmetterlinge, Superhelden oder Regenbögen schminken lassen und nutzten das Knetangebot oder bastelten angeleitet kreative Dinge aus Ton. Unseren größeren Gästen bot sich die Möglichkeit, einmal den Hula-Tanz kennenzulernen und mitzutanzen.









Am Ende gab es viele glückliche und zufriedene Gesichter und sowohl Besucher*innen als auch das Team der efa waren sich einig: der Tag der offenen Türen war großartig und muss wiederholt werden!

Danke für Euren Besuch

EFA INSIDE

efa Familienberatung

Oft hilft ein Gespräch schon weiter!

Beschäftigen dich auch diese Themen?

Der Familienalltag „frisst mich auf“
Kommunikation in der Beziehung
Finden in die Elternrolle
Fragen rund um Erziehungsthemen
Den Alltag alleine meistern müssen

Ruf mich an!

Direkt und unkompliziert finden wir gemeinsam Lösungen via Telefon, online oder in Präsenz hier im Haus!

Kontakt

Christine Herrmann,
Dipl. – Sozialpädagogin
Systemische Familientherapeutin (DGSF)
0211-600 282 16
beratung-kiwi@efa-duesseldorf.de

Foto: Susanne Werding

efa in Düsseldorf

Die efa ist in der ganzen Landeshauptstadt aktiv. Ihr findet uns in unseren Stadtteiltreffs:

IN STADTMITTE
Zentrum für Familien
Hohenzollernstr. 24
40211 Düsseldorf
Fon: 0211-6002820

IN OBERBILK
efa-Stadtteiltreff Oberbilk
Borsigstraße 12
40227 Düsseldorf
Fon: 0211-6008363

IN DERENDORF
efa-Stadtteiltreff Derendorf
Rather Str. 19
40476 Düsseldorf
Fon 0211-443914

Barrierefrei und inklusiv!

Unsere Angebote laden alle Menschen und Familien ein, daher soll der Zugang barrierefrei möglich sein.
Das gelingt uns aber noch nicht an jedem Ort und für jeden Bedarf gleichermaßen-
Bitte sprecht uns an, wenn Ihr besondere Bedarfe habt. Wir überlegen gerne mit Euch gemeinsam, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.

EFA STANDORTE



Immer in Eurer Nähe!

Über unsere Häuser hinaus sind wir in vielen Familienzentren, Gemeinden, usw. aktiv. Wo findet Ihr unsere Kurse und Angebote noch? Einmal umblättern und mehr erfahren!

In Kooperation mit Familienzentren, Gemeinden und anderen Einrichtungen und Institutionen trägt die efa die Familienbildung in die Düsseldorfer Stadtteile. So können Familien, Eltern, Kinder und andere Interessierte Angebote vor Ort nutzen und neue Kontakte in der Nachbarschaft knüpfen. Wir freuen uns darauf, Euch in Eurem Stadtteil zu begrüßen und Euch vor Ort unsere Angebote vorzustellen!

1 BENRATH
Ev. Familienzentrum NRW Benrath
Calvinstr. 1

2 BILK
Ev. Familienzentrum NRW
Kopernikusstr.7
Ev. Familienzentrum
Vlattenstr. 2
Ev. Familienzentrum
Fleher Str. 222
Ev. Familienzentrum
Johannes-Weyer-Str. 7c
In den großen Banden,
Hofladen Südpark

3 DERENDORF
efa-Stadtteiltreff
Rather Str. 19
Ev. Familienzentrum NRW Kreuzkirche
Collenbachstr. 10
zentrum plus
Kleverstr. 75

4 DÜSSELTAL
Ev. Familienzentrum NRW
Grafenberger Allee 186
Ev. Familienzentrum
Weseler Straße 47

5 ELLER
Ev. Familienzentrum NRW
Am Hackenbruch 86
Städt. Familienzentrum NRW
Richardstr. 8
Ev. Familienzentrum,
Gather Weg 109-111
Bürgerhaus
Jägerstr. 31
Ev. Familienzentrum NRW
Am Schabernack 35

6 FLINGERN
Ev. Familienzentrum NRW
Daimlerstr. 12
Städt. Familienzentrum NRW
Höherweg 6

7 FRIEDRICHSTADT
Ev. Familienzentrum NRW
Fürstenwall 186a
Ev. Familienzentrum
Gladbacher Str. 25
Städt. Familienzentrum NRW
Weberstr. 15
Familiengrundschulzentrum
Helmholtzstr. 16 - 18

8 GARATH
Ev. Familienzentrum NRW Garath-Hellerhof
Julius-Raschdorff-Str. 4
Dresdener Straße 61
Städt. Familienzentrum NRW
Carl-Friedrich-Goerdeler Str. 2
SOS Familienzentrum **Farbkleckse**
Carl-Friedrich-Goerdeler Str. 19b
SOS Familienzentrum **Schatzkiste,**
Matthias-Erzberger-Str. 22
Städt. Familienzentrum NRW
Stettiner Str. 32 und
Stralsunder Str. 28
Freizeitstätte
Fritz-Erler-Straße 21

9 GERRESHEIM
Ev. Familienzentrum NRW
Vereinsstr. 10
Ev. Familienzentrum
Apostelplatz 1
Ev. Familienzentrum
Dreherstr. 210c
Ev. Grundschule
Benderstraße 78
Ev. Gemeinde
Heyestr. 95
Schul-Lehrschwimmbecken
Lohbachweg 18
EJF Familienzentrum NRW Auenland
Heyestr. 152 (ehem. Hochbunker)

10 GOLZHEIM
Ev. Familienzentrum NRW
Tersteegenstr. 84
Ev. Gemeinde,
Tersteegenplatz 1

11 GRAFENBERG
Ev. Gemeinde,
Graf-Recke-Str. 211

12 HASSELS
Ev. Familienzentrum NRW Hassels
Hasselsstr. 69a
Fröhlenstr. 9
Städt. Familienzentrum NRW
In der Donk 66
Ernst-Lange-Haus
Fürstenberger Str. 16
EJF Kindertagesstätte Wunderwald
Am Wald 132

13 HEERDT
Schule
Heerdter Landstr. 186
Ev. Familienzentrum NRW
Gottfried-Hötzel-Str. 4
EJF Familienzentrum Weltenbummler
Malmedyerstr. 5

14 HOLTHAUSEN
Ev. Familienzentrum NRW Holthausen
Kaldenberger Str. 31 und
Ev. Familienzentrum
Am Falder 137
(Oberlinplatz 2) und
Städt. Familienzentrum NRW
Kaldenberger Str. 45

15 KAISERSWERTH
Ev. Gemeinde
Fliednerstr. 6-8

16 LICHTENBROICH
Unterkunft
In der Nießdonk 53

17 LOHAUSEN
Ev. Familienzentrum NRW
Niederrheinstr. 128

18 MÖRSENBROICH
Ev. Gemeinde
Eugen-Richter-Str. 10

19 OBERBILK
efa-Stadtteiltreff
Borsigstr. 12
Ev. Familienzentrum NRW
Flügelstr. 21
Städt. Familienzentrum NRW
Schmiedestr. 55
Lehrschwimmbecken
Sonnenstraße 10
Städt. Jugendclub
Velberter Str. 24
Städt. Familienzentrum NRW
Velberter Str. 26
Familiengrundschulzentrum
Sonnenstr. 10

20 OBERKASSEL
Ev. Familienzentrum NRW Oberkassel
Wildenbruchstr. 39 und
Wettiner Straße 6

21 PEMPELFORT
Ev. Familienzentrum
Duisburger Str. 62

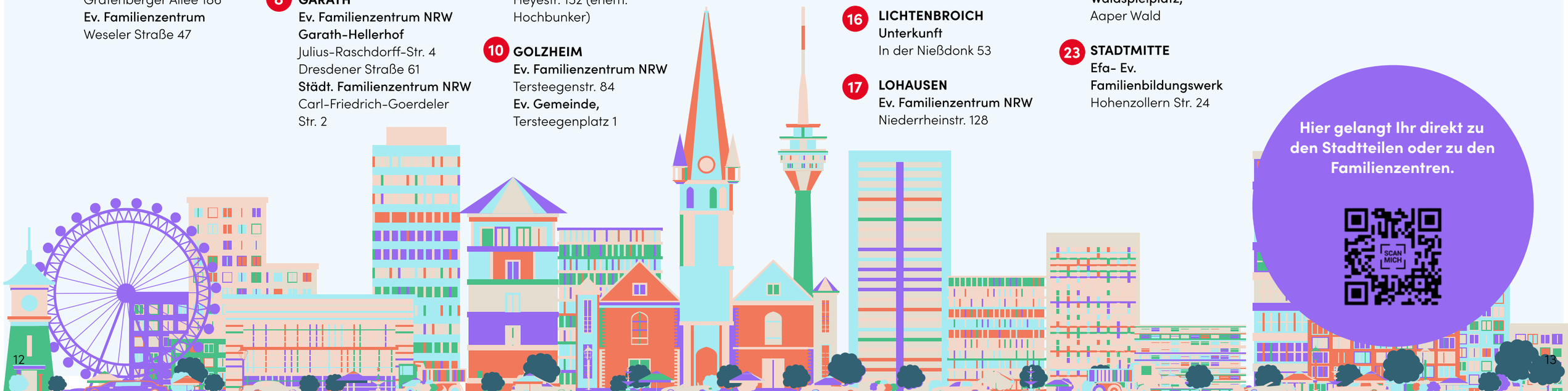
22 RATH
Ev. Familienzentrum NRW
Oberrather Str. 33
Ev. Familienzentrum
Graf-Recke-Str. 211a
Ev. Familienzentrum
Eugen-Richter-Str. 10
Ev. Familienzentrum NRW
Gelsenkirchener Str. 7
Waldspielplatz,
Aaper Wald

23 STADTMITTE
Efa- Ev. Familienbildungswerk
Hohenzollern Str. 24
zitty. familie städt. Haus für Kinder, Jugend und Familien
Klosterstraße 96-98
K21
Ständehausstr. 1

24 UNTERRATH
Ev. Familienzentrum NRW Lichtenbroich-Unterrath
Ahornallee 7
Krahnenburgstr. 19
Diezelweg 30c
Gemeindehaus
Diezelweg 55

25 URDENBACH
Ev. Familienzentrum NRW Urdenbach
Südallee 98 und
Hochstraße 8

26 WERSTEN
Ev. Familienzentrum NRW Düsseldorf-Süd
Ev. Familienzentrum
Wiesdorfer Str. 13 und
Ev. Familienzentrum
Leichlinger Str. 68
Ev. Familienzentrum
Opladener Str. 63
Städt. Familienzentrum NRW
Reusrather Str. 3
Die Arche Familienzentrum NRW
Werstener Feld 69



Hier gelangt Ihr direkt zu den Stadtteilen oder zu den Familienzentren.

SCAN MICH



HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE

Erste Hilfe und Hausapotheke für Babys und Kinder von unserer Familienhebamme Lilian Nowak



Als Hebamme erlebe ich täglich, wie wichtig es für Eltern ist, in Notfällen vorbereitet zu sein. Gerade wenn es um unsere Kleinsten geht, können schon kleine Wehwehchen große Sorgen bereiten. Mit der richtigen Hausapotheke und ein wenig Wissen lassen sich jedoch viele Beschwerden sanft lindern. Trotzdem bleibt es wichtig, stets wachsam zu bleiben und in manchen Fällen ärztlichen Rat einzuholen.

Wann muss ein Arzt aufgesucht werden?

Insbesondere bei Neugeborenen und Babys unter drei Monaten sollten Eltern sehr aufmerksam sein. Es gibt bestimmte Symptome, die ein sofortiges Handeln erfordern, wie zum Beispiel:

- **Husten**
- **Fieber über 37,8°C**
- **Atemnot oder auffällig blasse Haut**
- **Trinkunlust oder Teilnahmslosigkeit**
- **Atemprobleme**

In solchen Fällen ist es immer besser, einen Arzt aufzusuchen, um ernsthafte Erkrankungen auszuschließen. Als Hebamme stehe ich oft als erste Ansprechpartnerin zur Verfügung, aber bei diesen Anzeichen leite ich Familien immer direkt weiter.

Hausmittel für die Hausapotheke

Neben der schulmedizinischen Versorgung gibt es eine Reihe sanfter, bewährter Hausmittel, die auch für die Kleinsten geeignet sind. Diese Mittel sollten in keiner gut sortierten Hausapotheke fehlen und bieten oft schnelle Hilfe bei alltäglichen Beschwerden.

1. NaCl-Tropfen und Nasensauger: Eine verstopfte Nase gehört zu den häufigsten Beschwerden bei Babys. Kochsalzlösungstropfen sind ab der Geburt sicher und wirksam. Mit einem Nasensauger lässt sich der gelöste Schleim vorsichtig absaugen, um das Atmen zu erleichtern.

2. Dampfinhalation: Schon ein paar Minuten im Badezimmer, wenn die Dusche läuft und sich Dampf bildet, können bei Babys und Kleinkindern helfen, die Atemwege zu befreien. Dies ist eine einfache, aber effektive Methode, die ich Eltern häufig empfehle.

3. Zwiebeln zur Luftreinigung: Zwiebeln sind nicht nur in der Küche nützlich – aufgeschnitten neben dem Bett aufgestellt, helfen sie dabei, die Luft zu reinigen und den Schleim zu lösen. Als Hebamme schätze ich dieses Hausmittel wegen seiner sanften, aber spürbaren Wirkung.

4. Husten: Wann wird es ernst? Husten bei Babys ist immer ernst zu nehmen, vor allem bei den ganz Kleinen. Hier gilt: Ein Arztbesuch ist unerlässlich. Zusätzlich können sanfte Wickel aus Heilwolle oder Bienenwachs beruhigend wirken, aber ärztlicher Rat steht hier immer im Vordergrund.

5. Engelwurzbalsam: Besonders bei verstopften Nasen ist Engelwurzbalsam ab dem Neugeborenenalter eine wunderbare Hilfe. Eltern können den Balsam auf ein Tuch auftragen und dieses in Kopfhöhe des Babys aufhängen. Ab dem 2. Lebensmonat kann er direkt auf die Nasenflügel aufgetragen werden.

6. Thymian-Myrrhe-Balsam: Dieser Balsam darf ab dem sechsten Lebensmonat verwendet werden. Er ist hilfreich bei Erkältungen und wirkt lindernd. Als Hebamme empfehle ich, ihn vor dem sechsten Monat nur verdünnt anzuwenden.

7. Zwiebelsaft: Ein bewährtes Mittel gegen Husten für Babys ab dem 10. Lebensmonat ist Zwiebelsaft. Er lässt sich einfach selbst herstellen, indem man Zwiebeln klein schneidet, mit Zucker vermischt und den entstandenen Saft mehrmals täglich verabreicht.

8. Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen: Zwiebeln haben antibakterielle Eigenschaften und sind auch bei Ohrenschmerzen eine Wohltat. Zwei klein geschnittene Zwiebeln leicht erwärmen, in ein Tuch wickeln und dieses sanft auf das schmerzende Ohr legen. Als Hebamme weiß ich, wie gut diese alte Methode bei vielen Babys und Kindern wirkt.

9. Schwarzer oder weißer Rettich: Eine gute Alternative zum Zwiebelsaft ist Rettich, der auf ähnliche Weise verarbeitet wird. Ab dem zehnten Lebensmonat kann dieser Saft dem Kind gegeben werden – eine sanfte, aber wirkungsvolle Unterstützung.

Die richtige Balance finden

Als Hebamme ist es mir wichtig, dass Eltern wissen, welche Hausmittel helfen können – aber auch, wann es Zeit ist, ärztlichen Rat einzuholen. Die richtige Balance aus Vertrauen in alte Hausmittel und der Rücksprache mit dem Kinderarzt ist der Schlüssel zu einer guten Versorgung unserer Kleinsten.

Die vorgestellten Hausmittel sind einfache, bewährte Mittel, die in keiner Hausapotheke fehlen sollten. Aber wie immer gilt: Wenn ihr unsicher seid, wendet euch an eure Hebamme oder Kinderarzt – gemeinsam finden wir immer die beste Lösung für euer Kind.

Bleibt gesund! Eure Familienhebamme Lilian Nowak.

efa

Aufgepasst:

jeden Donnerstag findet ihr mich von 9:00-12:30 Uhr im caféquatsch im Haupthaus der efa.
Bei einer Tasse Kaffee kannst Du hier andere Eltern kennenlernen und ich stehe immer für Fragen bereit.
Schaut gerne vorbei.
Ich freue mich auf Euch!

Weil Leben Veränderung ist! Familie im Wandel



Eltern unter Druck

Das Bild der perfekten Familie, das uns aus Werbung und sozialen Medien entgegenspringt, kann oft einschüchternd wirken und es ist teilweise erschreckend: Eltern, die scheinbar mühelos alles meistern – von der liebevollen Betreuung der Kinder über einen erfolgreichen Job bis hin zur makellos gestylten Wohnung. Es wird gezeigt, wie sie ihre Kinder rund um die Uhr fördern, von einer Aktivität zur nächsten fahren und nebenbei noch gesund kochen und kunstvoll dekorieren. Doch wie sieht der „echte" Familienalltag wirklich aus?

Viele Eltern kämpfen damit, die Anforderungen von Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen. Dabei entsteht oft das Gefühl, alles gleichzeitig schaffen zu müssen: Die Kinder bestmöglich fördern, den Haushalt managen und den beruflichen Anforderungen gerecht werden – ohne dabei sich selbst oder die Partnerschaft aus den Augen zu verlieren.

Unsere Gesellschaft wird zunehmend von Individualisierung und Hektik geprägt. Die klassische Großfamilie spielt kaum noch eine Rolle, und viele junge Eltern leben weit weg von ihrer Ursprungsfamilie. Sie jonglieren zwischen Job, Care-Arbeit und den vielen anderen Herausforderungen des Alltags. Erkennst du dich hier wieder?

Stärke finden in der Gemeinschaft

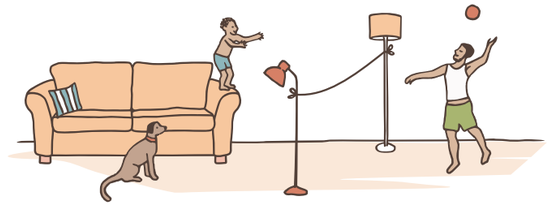
In solchen Zeiten ist es wertvoll, Unterstützung und Angebote zu finden, die einem zeigen: Du bist nicht allein. Jede*r von uns ist einzigartig und stark. Frühzeitige und gezielte Unterstützung von Eltern und Familien ist der Schlüssel zu einem ausgeglicheneren Alltag mit weniger Stress und mehr Lebensqualität – sowohl für die Familie als auch im Beruf.

Doch wie finde ich das, was zu mir, zu uns passt? Was brauche ich als Mensch und was als Familie? Eine Antwort darauf liegt in einem Thema, das uns alle betrifft: Veränderung.

Veränderung und Übergänge

Veränderung und Übergänge sind ein ständiger Begleiter im Familienleben. Sie erfordern oft viel Kraft und Energie. Familie entsteht durch Veränderung und entwickelt sich stetig weiter. Ob es der Übergang von der Partnerschaft zur Elternschaft ist oder die vielen kleinen, täglichen sogenannten Mikrotransitionen – wie etwa die Trotzphase oder der Schuleintritt des Kindes – jede dieser Phasen ist eine Herausforderung, aber auch eine Chance zur persönlichen und familiären Weiterentwicklung.

In Übergangsphasen lassen wir Altes hinter uns und beginnen mit etwas Neuem und widmen uns unbekannten Situationen. Das kann Freude bereiten, eine positive Aufbruchstimmung erzeugen und beflügeln aber auch Stress und Verunsicherung auslösen. Werden diese Phasen achtsam begleitet, können sie nicht nur sanfter verlaufen, sondern auch positive Auswirkungen auf das gesamte Familiensystem und darüber hinaus haben. Ein gelungenes Beispiel ist der Übergang zur Elternschaft: Wenn Eltern diese Phase gut meistern, profitieren nicht nur sie selbst und ihr Kind, sondern auch das soziale Umfeld und letztlich die gesamte Gesellschaft.



Familie im Wandel – FiW

Und wo findet ihr das passende Angebot zum Thema Veränderung, Wandel, Übergang?

Ganz einfach: hier bei uns! In der Evangelischen Familienbildung Düsseldorf e.V., kurz efa. Dank der finanziellen Unterstützung durch das Amt für Soziales der Landeshauptstadt Düsseldorf entwickeln wir für euch ein Gesamtkonzept, das Familien von Anfang an begleitet, gerade in Phasen der Transition: „Familie in Wandel" – FiW.

FiW richtet sich an Eltern bzw. Eltern und Kinder in verschiedenen Lebensphasen und nimmt genau die Phasen des Wandels – die Übergänge – in den Fokus.

Familie im Wandel – FiW

Ein neues Konzept der efa Düsseldorf: ein gebührenfreies Angebot für Eltern mit Kindern verschiedenen Alters mit dem Fokus auf die Übergänge... weil Leben eben Veränderung ist!

Infos hier:

Mögliche Übergänge, die im Programm thematisiert werden, sind zum Beispiel:

Übergang zur Elternschaft:
Von der Schwangerschaft zur Geburt.
Aus dem Paar werden Eltern, Eltern sein – was heißt das?

Entwicklungsphasen des Kindes:
Trotzphase, Autonomiephase, Pubertät, Abnabelung

Die Familie wächst:
Ein Geschwisterchen kommt dazu

Mein Kind kommt zur Tagesmutter/-vater oder in die KiTa

Mein Kind kommt in die Schule / in die weiterführende Schule

Rückkehr in den Beruf nach der Elternzeit:
Familie und Beruf vereinbaren

Von „Gepflegten zum Pflegenden":
Wenn die Herkunftsfamilie mehr Aufmerksamkeit benötigt - Mehrfachbelastung, eigene Eltern pflegen/ begleiten

Kostenfreie Module für jede Phase
Wenn ihr Lust habt, an einem kostenfreien Modul von FiW teilzunehmen, Gleichgesinnte kennenzulernen, euch zu vernetzen, auszutauschen und neue Impulse für den Familienalltag zu bekommen, seid ihr bei uns genau richtig.

Hier einige der bereits entwickelten Module

FiW – Wir sind Eltern:
Das Baby ist da!

FiW - Mehrsprachig aufwachsen:
Wir sprechen in unserer Familie mehrere Sprachen
FiW inklusiv – Ich bin, wie ich bin:
Für Familien mit einem Kind mit Behinderung, Beeinträchtigung, chronischer Erkrankung - in Kooperation mit „Gemische Tüte e.V." und der Elterninitiative „Kleeblatt Trisomie 21" efa



Foto-Credit: ©MKJFGFI NRW / S. Schürmann

GESTATTEN SIE?

JOSEFINE PAUL

Ministerin für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes NRW

Josefine Paul ist eine grüne Politikerin. Seit 2010 ist sie Mitglied des Nordrhein-westfälischen Landtages. Am 29. Juni 2022 wurde sie zur Ministerin für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration (MKJFGFI) des Landes Nordrhein-Westfalen berufen und am selben Tag vereidigt. Zudem hat sie jahrelang erfolgreich Amateurfußball gespielt und ist mit der ehemaligen sächsischen Justizministerin Katja Meier (Bündnis 90/Die Grünen) liiert.

Frau Paul, wer ist „Josefine Paul“?

Ich habe mich schon immer dafür interessiert, was unsere Gesellschaft ausmacht. Mich interessieren Zusammenhänge und Hintergründe. Ich bin neugierig auf Menschen und ihre Geschichte und Geschichten. Gleichzeitig hat mich die Frage, was unsere Gesellschaft ausmacht auch schon immer politisch interessiert – im Kleinen, wie im Großen. Angefangen habe ich mein Engagement in der Schule bis in die „große“ Politik. Die Förderung von Chancengleichheit und der Einsatz für eine offene und vielfältige Gesellschaft treiben mich an – als Landtagsabgeordnete, als Fraktionsvorsitzende und seit 2022 als Landesministerin. Als Landesregierung tragen wir hier Verantwortung für 18 Millionen Menschen. Für mich bedeutet das vor allem, dass wir konstruktiv und sachlich um Lösungen für die großen Fragen unserer Zeit ringen und Antworten finden sollten. Das ist für mich seriöse Politik.

Frau Paul, Sie sind Ministerin für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen. Das sind viele Themen, die gesamtgesellschaftlich nicht nur von hoher Bedeutung sind, sondern auch die Grundlage für unsere Zukunft bilden. Können Sie unseren Leser*innen Ihre wesentlichen Aufgaben erläutern?

Die Themen sind in der Tat Zukunftsthemen. Deshalb begreifen wir uns auch als „Chancen-Ministerium“, weil die Frage von Chancengerechtigkeit eine wesentliche Klammer der Arbeit und der Themen unseres Hauses ist. Dabei ist es unser Ziel, Familien zu stärken, Vereinbarkeit zu ermöglichen, allen Kindern und Jugendlichen die gleichen Chancen für ein gutes Aufwachsen zu bieten und ihre Rechte zu schützen. Junge Menschen sind die Zukunft unserer Demokratie und doch haben sie oft das Gefühl, dass ihre Stimmen nicht gehört werden. Deshalb stärken wir die Kinder- und Jugendbeteiligung. Darüber hinaus wollen wir dazu beitragen, eine vielfältige Gesellschaft in einem modernen Einwanderungsland zu gestalten - mit allen Herausforderungen, aber vor allem mit allen Chancen, die darin liegen.

Welche Themen liegen Ihnen dabei besonders am Herzen?

Ich bin in die Politik gegangen, weil ich für die Menschen etwas bewegen möchte. Alle Kinder und Jugendlichen sollen die gleichen Chancen haben und aktiv an unserer Gesellschaft teilhaben, das muss unser Ziel für eine gerechte Gesellschaft sein. Dabei ist mir vor allem wichtig, dass wir immer die Menschen im Vordergrund sehen, um die es geht, wenn wir Politik machen. Mir liegen entsprechend alle Themen in meinem Ressort am Herzen. Aber natürlich sind es die Kinder und Jugendlichen, denen die Zukunft gehört und deshalb sind wir ihnen gegenüber auch in einer besonderen Verantwortung bei unseren politischen Entscheidungen.

Die efa ist eine Einrichtung der Familienbildung. Was bedeutet für Sie Familienbildung, beruflich als auch privat?

Mit ihren vielfältigen Angeboten unterstützt die Familienbildung Familien in ganz unterschiedlichen Fragen. Damit ist die Familienbildung ganz nah dran am Alltag der Familien und ihren Bedürfnissen. Ob Kindergruppe oder Vätercafé, es ist gerade die Niedrigschwelligkeit, die es Familien ermöglicht, mit ihren besonderen Fragen kompetente Ansprechpersonen zu finden oder vor allem Austausch mit anderen Eltern.

Alle Themen, für die Sie mit Ihrem Ministerium stehen, spielen im Bereich Familie eine riesengroße Rolle – und somit auch in der Familienbildung. Können Sie uns und unseren Leser*innen erklären, was aus Ihrer Sicht Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration mit Familienbildung zu tun haben und warum es unbedingt wichtig ist, sich mit diesem Thema zu beschäftigen?

In allen Fachbereichen meines Hauses spielt es grundsätzlich auch eine Rolle, wie sich gesellschaftliche Entwicklungen und politische Entscheidungen auf Familien auswirken. Ein gutes Familienleben ist wesentlicher Ausgangspunkt für einen gelingenden Start in ein selbstbestimmtes Leben von Kindern und Jugendlichen. Wir wollen daher als Chancen-

Auf der nächsten Seite:
10 schnelle Fragen an Josefine Paul

Ministerium Angebote ermöglichen, die die Familien in den unterschiedlichen Phasen begleiten und stärken. Und dabei gibt es Anknüpfungspunkte an alle Fachbereiche von der Gleichstellung, über Angebote für Familien mit Migrations- und Fluchthintergrund bis zu speziellen Angeboten für Alleinerziehende oder Regenbogenfamilien.

Wo sehen Sie den Mehrwert der Familienbildung?

Die Familienbildung holt Familien da ab, wo sie stehen, und ermöglicht Begegnungen von Familien und pädagogischen Fachkräften auf Augenhöhe. Die Angebote bieten dadurch einen leicht wahrzunehmenden Zugang zu pädagogischen Angeboten.

Ein Mehrwert der Familienbildung liegt darin, dass sie Eltern mit und ohne konkreten Unterstützungsbedarf erreicht. So kann sie in vielen Fällen eine frühzeitige präventive Wirkung entfalten und auch als Lotse in weitere Unterstützungsangebote fungieren. Außerdem bietet die Familienbildung Raum zum Austauschen und Netzwerken. Zum Teil halten in den Kursen geschlossene Kontakte ein Leben lang.

Welche Herausforderungen sehen Sie in den kommenden Jahren auf die Familienbildung zukommen?

Der Fachkräftemangel ist auch hier eine der zentralen Herausforderungen unserer Gesellschaft. Deswegen haben wir die Familienbildung in die Fachkräfteoffensive meines Hauses einbezogen, bei der es darum geht, Fachkräfte für die Sozial- und Erziehungsberufe zu gewinnen. Darüber hinaus haben die Krisen der vergangenen Jahre – von der Corona-Pandemie bis zum Ukrainekrieg und der damit verbundenen Inflation – unmittelbar spürbare Auswirkungen auf die öffentlichen Haushalte auf allen staatlichen Ebenen. Trotz schwieriger Haushaltslage ist es uns gelungen, im kommenden Haushaltsjahr weiterhin Mittel für den Gebührennachlass, Elternstart und die Kooperationen mit Familienzentren bereitzustellen.

Was ist Ihr Lieblingsangebot bei der efa?

Die efa bietet den Düsseldorfer Familien ein weit gefächertes, wirklich vielfältiges Programm. Vorlesen, Gestalten, Musik, Bewegung, Kochen, Gesprächsrunden, Treffs und noch vieles mehr. Besonders interessant finde ich persönlich die Kategorie „Eltern stärken". Mit den zahlreichen Treffs und Kursen begleiten Sie hier die Familien in den vielen Herausforderungen zur Bewältigung ihres Alltags. Bei so vielen gleichermaßen wertvollen Angeboten fällt es jedoch schwer, ein einzelnes Angebot herauszupicken.

Was können Kinder, Jugendliche, Familien, geflüchtete Menschen, Menschen mit internationaler Geschichte, die LSBTIQ*-Community und insgesamt alle Bürger*innen NRWs von Ihnen und Ihrem Haus erwarten?

Mein Ministerium steht für die Vielfalt der Menschen in unserer Gesellschaft. Alle Menschen in den Blick zu nehmen, ist eine ganz wesentliche Aufgabe. Die Grundlagen zu legen für gute Startchancen in ein selbstbestimmtes Leben für alle in Nordrhein-Westfalen ist dabei zentral. Denn gerechte und gleichberechtigte Startchancen sind ein wichtiger Kitt für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Daher werden wir auch weiterhin daran arbeiten, Familien den Rücken zu stärken und sie bei der Bewältigung von Problemen zu unterstützen. Wichtig ist mir: Wir machen das mit allen gesellschaftlichen Gruppen gemeinsam und sind ansprechbar für die diversen Communities und gesellschaftlichen Gruppen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Es werden immer wieder Krisen kommen, die uns im ersten Moment überwältigen und erschüttern. Das haben wir in den vergangenen Jahren als Gesamtgesellschaft beispielsweise während der Corona-Pandemie erlebt. Und das haben Familien auch ganz hautnah gespürt. Die Sorgen um Angehörige in der Pandemie. Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen, die eingeschränkt wurden. Oder auch die Zukunftsfragen, die gerade die junge Generation sich, angesichts der vielen Krisen und Kriege unserer Zeit und die spürbaren Auswirkungen auf unsere Gesellschaft, stellen. Unsere Gesellschaft hat aber auch immer wieder in Krisen gezeigt, dass sie zusammenstehen kann. Das darf uns als Gesellschaft nicht verlorengehen. Mir machen viele aktuelle Entwicklungen sorgen. Politik muss Antworten auf die Herausforderungen und Fragen der Zeit finden. Und gleichzeitig müssen wir uns alle der Verantwortung bewusst sein, die wir für unsere Demokratie haben. Demokratie und die Freiheit einer vielfältigen Gesellschaft sind eben keine Selbstverständlichkeit. Wir müssen gemeinsam daran arbeiten. Wenn Herausforderungen aber etwas Gutes haben, dann, dass sie uns einerseits ein Lernfeld bieten, aus dem wir neue Erkenntnisse ziehen, und uns andererseits neue Wege erkennen lassen. Ich wünsche mir daher, dass wir den Zusammenhalt und die Zuversicht als die starken Ressourcen wertschätzen, die sie sind, und uns beibehalten. efa



ZEHN SCHNELLE FRAGEN AN...

Josefine Paul, Ministerin für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes NRW

1 Was wollten Sie werden, als Sie klein waren?

Als ich klein war, wollte ich Archäologin werden. Ich kann Ihnen nicht mehr genau sagen warum, aber vermutlich haben mich – wie viele Kinder – Spuren früherer Zeiten und ein gewisses Entdeckertum gereizt. Ich habe außerdem schon sehr früh und immer sehr gerne gelesen. Aber als ich älter wurde, musste ich feststellen, dass Bücherwurm leider kein anerkannter Berufswunsch ist. Aber die Dinge zu durchdringen, zu verstehen und die richtigen Schlüsse zu ziehen – diese drei Dinge kommen mir natürlich als Politikerin zugute.

2 Welche Interessen haben Sie neben der Arbeit?

Als ehemalige Amateur-Fußballerin stehe ich auch heute noch gerne auf dem Platz. Dafür fehlt leider die Zeit für regelmäßiges Training. Oft bleibt da eher, als Fan Sport zu genießen. Aber am Wochenende spiele ich hin und wieder auch gerne mal Tischtennis.

3 Sind sie eher ein Hunde- oder Katzen mensch oder beides?

Zwischen Hund und Katze kann ich mich schwer entscheiden, aber ich habe ein Faible für Pinguine. Sie sind im Prinzip richtige Allrounder – sie können bis zu 40 KM/h schnell schwimmen, bis zu 500 Meter tief tauchen und sind so neugierig wie furchtlos. Und ziemlich sozial sind sie auch. Manche Arten haben sogar quasi Pinguin-Kindergärten, wenn die Eltern auf Futtersuche sind.

4 Berge oder Strand?

Berge.

5 Schnee oder Sand?

Schnee. Aber eher zum Wandern und Spazierengehen. Skifahren kann ich nicht wirklich.

6 Wenn Sie über Nacht eine Begabung hinzugewinnen könnten, welche wäre das?

Mehr Sprachen zu sprechen, das würde ich gern können. Sprache verbindet Menschen und lässt einen noch viel tiefer in verschiedene Kulturen eintauchen. Kinder, die mehrsprachig aufwachsen, habe daher einen großen Schatz.

7 Wenn Sie ein Wort in ein Wörterbuch aufnehmen könnten, welches wäre es und was wäre seine Bedeutung?

Ambiguitätstoleranz. Unsere Welt ist komplex und voller Widersprüche, die trotzdem für sich genommen Sinn machen können. Diese gefühlte Widersprüchlichkeit auszuhalten und die Vielschichtigkeit von uns Menschen als wertvoll zu betrachten, ist eine Stärke, die auch die mentale Resilienz bei Krisen festigt.

8 Welche prominente Person wären Sie gerne für einen Tag?

Unser Grundgesetz wird in diesem Jahr 75 Jahre alt. Von den 65 Mitgliedern im parlamentarischen Rat waren nur vier Frauen. Ich bewundere ihre Hartnäckigkeit, mit der sie sich für die Gleichberechtigung und damit für die Demokratie in unserem Land eingesetzt haben. Zumindest hätte ich ihnen gerne einen Tag über die Schulter geschaut.

9 Welche Art von Musik hören sie am liebsten?

Ich höre gar nicht so viel Musik. Zum Entspannen höre ich sehr gerne Podcasts - von historischen Podcasts, über unterhaltsam aufbereitete Informationen bis zu Krimihörspielen.

10 Wohin ging ihre erste Reise?

Das erste Mal verreist bin ich an den Bodensee und mochte dort ganz besonders die Schiff-Fahrten. Allgemein gehe ich gerne in Österreich wandern. efa

Was ist eigentlich mit den Vätern?

Im Gespräch mit Sebastian Regese (M. Sc. Psychology, Consultant, Mind Coach...und Kursleitung be der efa)



Viel wird über Eltern und das Elternsein geschrieben und noch mehr über Mütter und das Muttersein: Es gibt eine unglaubliche Anzahl an Ratgebern und Literatur, die sich mit dem Muttersein in allen Stadien beschäftigen. Die psychologische Forschung beschäftigt sich seit über einem Jahrhundert mit Müttern. Doch was ist eigentlich mit den Vätern? Väter sind wichtig – sie sind heutzutage mehr als nur Ernährer. Sie sollen sich aktiv in das Leben ihrer Kinder einbringen, ihre Vaterrolle finden und diese ausfüllen. Angefangen vom Neugeborenen bis hin zu jungen Erwachsenen sollen und wollen Väter heute ihre Kinder begleiten, erziehen und unterstützen.

Inwiefern unterscheiden sich Väter von Müttern aus der Sicht des Kindes?

Abhängig vom Alter des Kindes gibt es mehrere Aspekte des kindlichen Bedarfs, die Eltern berücksichtigen: Bindung, Versorgung, Vorbildfunktion, Förderung und Vertrauensperson. Die einzelnen Punkte lassen sich sicherlich noch ergänzen oder in feinere Unterpunkte aufgliedern.

Die Bindungsforschung ist noch jung und anfänglich wurden Väter völlig vernachlässigt. Dies hat sich in den letzten Jahrzehnten geändert: etwa seit den 1990er Jahren befassen sich einige Forscher, auch mit der Bindung zwischen Vätern und Kindern. Die Ergebnisse zeigen: es gibt auf der Ebene der Bindung keine wesentlichen Unterschiede zwischen Vätern und Müttern. Kinder können außerdem ein komplexes Netz an Bindungspersonen im Innern aufbauen, abhängig von Bedürfnissen, Zeit und Verfügbarkeit der Personen. Aufgrund des Stillens rangieren Mütter häufig höher in der inneren Bindungshierarchie eines Kindes, da Bedürfnisbefriedigung und Körperkontakt in der Anfangszeit die wichtigsten Elemente für den Bindungsaufbau sind. Väter können viel tun, um eine solide Bindung zu ihrem Kind aufzubauen, etwa durch Füttern mit der Flasche, Körperkontakt, Spielen und Trösten. Wichtig ist, dass sie feinfühlig auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen.

Bei der Versorgung und dem Lernen am Modell gibt es, abgesehen von Geschlechterrollen, keine wesentlichen Unterschiede zwischen Vätern und Müttern. Solange eine Bindung existiert und das Kind seinen Vater beobachten kann, lernt es an seinem Vorbild. Bei der Förderung zeigen sich jedoch Geschlechterrollen-Unterschiede: Väter fördern eher Sport und schulische Leistung, Mütter eher Sozialkontakte und andere Hobbies. Jedoch befindet sich auch diese Verteilung im Wandel und ist ohnehin nicht in Stein gemeißelt.

Je älter Kinder werden, desto mehr treten einzelne der genannten Punkte in den Hintergrund. Der Wunsch nach körperlicher Nähe nimmt zugunsten von psychischem Zuspruch ab. Die Versorgung wird selbständiger, das Bindungssystem ist gefestigt. Die Eltern werden im Idealfall zu Vertrauenspersonen, deren Rat und Nähe bei Bedarf gesucht wird. Hier bestimmt die bisherige Familiengeschichte das Was und Wie und nicht das Geschlecht des Elternteils.



Foto: Studioline

Wie sieht das aus der Sicht der Eltern aus?

Gesellschaftlich ist immer noch nicht voll akzeptiert, dass Väter Zeit benötigen, um ihre Vaterrolle zu gestalten und auszufüllen. Häufig wird berichtet, dass Arbeitgeber nicht wünschen, dass Väter Elternzeit nehmen oder zu Hause bleiben, wenn ihr Kind krank ist. Viele Väter arbeiten nach der Geburt mehr als zuvor, aus verschiedenen Gründen, angefangen von nicht ausreichendem Elterngeld bis hin zur Flucht in Vertrautes. Vatersein ist Herausforderung mit vielen unbekannten Elementen.

Gleichzeitig wächst jedoch die gesellschaftliche Erwartung an Väter, aktiv eine Vaterrolle einzunehmen. Erschwerend kommt hinzu, dass viele Männer in ihrer Kindheit nur begrenzte Vorbilder in ihren Vätern hatten. Kombiniert mit der Tendenz vieler Männer, Dinge allein schaffen zu wollen oder vermeintlich zu müssen, verwundert es wenig, dass auch Väter unter den Anstrengungen des Elternseins leiden. Die Forschung zeigt, dass psychische Erkrankungen um die Geburt herum auch Väter betreffen. Diese Studien erfassen nur, was als Krankheit gilt. Schon vor dem Ausbruch einer Krankheit kommt es bereits zu Überforderung, Stress und negativen Auswirkungen auf Familie und Alltag. Die Zahlen hierzu sind bei Müttern zwar höher, doch gibt es für Mütter deutlich mehr Angebote zur Unterstützung und Behandlung.

Was gibt es an Unterstützung für Väter und was müsste sich noch tun?

Viele Beratungsangebote können auch von Vätern genutzt werden, sind jedoch häufig nur direkt an Mütter gerichtet. Speziell für Väter ausgelegte Angebote gibt es noch selten. Als persönlich Betroffener beschloss ich daher, an dieser Unterversorgung etwas zu ändern.

Hier findest Du den Kurs

Ich habe mich als psychologischer Berater auf die Arbeit mit Vätern spezialisiert. Ich biete bei der efa Gesprächsrunden für Väter an, halte verschiedene Elternabende und leite Kurse, in denen Eltern alltagstaugliche Entspannungsverfahren erlernen und ausprobieren können. Darüber hinaus biete ich psychologische Familien-, Paar- und Einzelberatungen an. Mein Ansatz ist personenzentriert und humanistisch – der Mensch wird so angenommen, wie er ist, und in ihm wird ein individuelles Entwicklungspotenzial gesehen, das die richtigen Rahmenbedingungen braucht, um sich zu entfalten. Das moderne Verständnis von Beratung rückt ab von Vorschriften und das kann zu Verunsicherung führen. Daher stelle ich Fragen, wie: Was brauchst Du, um Dich als Vater oder Mann zu fühlen? Was braucht Dein Kind von Dir? Wie willst Du als Vater sein? Ich bin überzeugt: Jeder kann der Vater sein, der er sein möchte. Man muss ihm nur die Chance und die Möglichkeit dazu geben. efa

StadtPilgern in Düsseldorf



Pilgern – eine Reise zu dir selbst und zugleich eine Entdeckung der Welt um dich herum. Es ist ein Weg, der dir hilft, der Spiritualität in deinem Leben mehr Raum zu geben und neue Erfahrungen zu sammeln.

Hast du Freude daran, in der Stadt oder der Natur unterwegs zu sein? Möchtest du lernen, Pilgergruppen zu begleiten und dabei andere Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen? Suchst du nach neuen spirituellen Erfahrungen und willst deine Fähigkeiten in einem sinnvollen Ehrenamt einsetzen?

Dann ist die Ausbildung zur Pilgerbegleitung genau das Richtige für dich! In fünf spannenden Modulen lernst du, wie du Pilgergruppen durch die Stadt führst. Im Rahmen des Kurses wirst Du das Stadtpilgern intensiv kennenlernen, erhältst wertvolle Materialien zur Umsetzung und entwickelst mit einer Kleingruppe deine eigene Pilgertour in einem Stadtteil deiner Wahl. Am Ende setzt du diese Tour selbstständig um.

Die Teilnahme an der Ausbildung ist kostenlos – eine wunderbare Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln und gemeinsam mit anderen den Weg des Pilgerns zu entdecken.

Du bist neugierig geworden?

Weitere Informationen:
Karin Martini, Gemeindepädagogin,
Telefon 0211/ 6000 15 15, nachbarschaft@friedenskirche.eu efa



NACHHALTIGKEITS-TIPP · #2 · NACHHALTIGKEITS-TIPP ·

Stofftasche oder Jutebeutel immer dabei

Solch eine Tasche nimmt kaum Platz weg und ist superpraktisch. So bist du immer für Spontaneinkäufe gewappnet und kannst stolz auf die Tüten aus dem Laden verzichten.



Foto: Oliver Just

Neues Kursangebot:

Neue Taekwondo-Kurse bei efa: Für die ganze Familie und für Erwachsene!

Taekwondo ist nicht nur ein Kampfkunsttraining – es ist eine wunderbare Gelegenheit, Körper und Geist zu stärken. In der efa bieten wir zwei neue Taekwondo-Kurse an, die speziell auf unterschiedliche Zielgruppen zugeschnitten sind.

Der Eltern-Kind-Kurs findet jeden Sonntag von 10:00 bis 11:30 Uhr statt und richtet sich an Kinder ab 5 Jahren sowie deren Eltern. Gemeinsam trainieren Eltern und Kinder verschiedene Taekwondo-Kicks, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen. Dieser Kurs ist eine schöne Möglichkeit, Zeit miteinander zu verbringen, sich gegenseitig zu motivieren und gleichzeitig etwas für die eigene Fitness zu tun.

Für Erwachsene gibt es freitags von 20:00 bis 21:30 Uhr eine Taekwondo-Einheit, die sich voll auf den sportlichen Aspekt fokussiert. Hier stehen kraftvolle Kicks, Ausdauertraining, Rückenfitness und allgemeine Kräftigungsübungen im Mittelpunkt. Der Kurs ist ideal für alle, die sich fit halten möchten, Stress abbauen wollen oder nach einer sportlichen Herausforderung suchen.

Ob als Familie oder als Einzelperson – Taekwondo in der efa bietet die perfekte Balance aus Bewegung, Spaß und einem gestärkten Körpergefühl. efa



Hier findest Du den Kurs

Vorstellung

KIRA KNELANGEN

Dozentin als ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin



Ernährung ist für mich wie Zauberei. Sie ist auf so faszinierende Weise mit unserem Wohlbefinden und Gesundheitszustand verbunden, dass sie mich seit bald 15 Jahren in Begeisterung hält.

Liebe Leser*innen,

mein Name ist Kira Knelangen und seit Herbst 2023 bin ich Dozentin bei der efa als ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin.

Ernährung ist für mich wie Zauberei. Sie ist auf so faszinierende Weise mit unserem Wohlbefinden und Gesundheitszustand verbunden, dass sie mich seit bald 15 Jahren in Begeisterung hält. Immer wieder werden neue Zusammenhänge beobachtet, so dass bei vielen Anliegen ein Blick auf die Ernährung positive Überraschungen mit sich bringen kann.

Die Grundlagen gesunder menschlicher Ernährung sind recht simpel, wenngleich der Weg durch das Ratgeber-Dickicht einem Labyrinth gleichen mag. Eingebettet in ein Netz aus Kultur und Tradition, steht jede*r gewillte Ernährungsumsteller*in mitunter prinzenhaft und mit einem Schwert (oder einer Gabel) gewappnet vor einer gigantischen Rosenhecke.

Durch meine langjährige Erfahrung blicke ich inzwischen aus der Vogelperspektive auf besagte Hecke und weise tapfere Held*innen gerne die zielführende Richtung, damit die Energie und Kraft am effektivsten investiert werden kann.

Neben persönlicher Einzelberatung und Begleitung, sowie der Freude am Umerzählen von Märchen :-), biete ich Vorträge, Weiterbildungen und Kochworkshops für Menschen allen Alters an, die sich, ausgestattet mit einem ausgerichteten Kompass und hilfreichem Equipment, durch ihre Rosenhecke wagen möchten.

Mein Kursangebot „Gesunde Ernährung im Alltag“ richtet sich an Eltern und Erwachsene im Allgemeinen, die im Alltag wenig Zeit zum (gesunden) Kochen finden und sich und ihre Familie dennoch gerne so gut wie möglich ernähren möchten. Neben der zeitlichen Komponente, kommen oft noch die Vorlieben (und Abneigungen) aller Familienmitglieder hinzu und dann kann es passieren, dass die Idee einer gemeinsamen und zugleich gesunden, leckeren Mahlzeit aufwendig und schwierig umzusetzen erscheint. Daher sprechen wir in dem Kurs zunächst nicht nur über die Grundlagen gesunder Ernährung, sondern auch darüber, wie man diese so einfach wie möglich zubereiten und dauerhaft in den Alltag einbauen kann. Wir bereiten verschiedene Gerichte zusammen zu. Und natürlich bleibt auch Zeit für Fragen.

Damit auch die süße Seite ansprechende Alternativen erhält, widmet sich der Kurs „Süße Küche mit gutem Gewissen“ voll und ganz dem Thema Dessert. Ob Eis, Kuchen, Waffeln, Pralinen oder Popcorn - diese Desserts sehen vertraut aus, schmecken herrlich, fördern das gesundheitliche Wohlbefinden und werden sich nicht auf der Waage bemerkbar machen.

Familien, die gerne mit ihren Kindern zusammen eine Kochveranstaltung besuchen möchten, sind herzlich in dem Kurs „Kinderfreundliche süße Küche“ willkommen.

Ich freue mich, auf ein persönliches Kennenlernen :)
Herzlichst Kira Knelangen efa





Carob Brownies

220 g Dinkelvollkornmehl
17 g Carob
10 g Backpulver
1 Prise Salz

250 g Apfelmark
115 g Kokosblütenzucker
130 ml Wasser
1 Banane

1. Eine kleine Brownie-Backform mit Backpapier auskleiden und den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken
3. Die trockenen Zutaten (Mehl, Carob, Backpulver) und die feuchten (Apfelmark, Kokosblütenzucker, Wasser, Banane) getrennt vonein ander anrühren.
4. Die feuchten Zutaten zu der Mehlmischung hinzufügen und kurz miteinander vermischen. Den Teig in die Form füllen und für ca. 25-30 Min. bei Umluft backen.

Der Kokosblütenzucker verleiht dem Rezept eine karamellige Note und harmoniert gut mit dem Carob.

Guten Appetit!

ELTERN-KIND-KURSE

Hier findest Du eine kleine Auswahl an Kursen und Veranstaltungen.
Viel mehr gibt es online,
unter www.efa-duesseldorf.de – im Suchfeld einfach ein entsprechendes Stichwort eingeben!
Auch telefonisch beraten wir Dich gerne:
Tel. 0211 600 282 0
Öffnungszeiten des Anmeldebüros:
Mo 9:00 - 16:00 Uhr, Di - Do 09:00 - 13:00 Uhr,
Fr 09:00 - 12:30 Uhr
In den Schulferien haben wir ausschließlich vormittags geöffnet!



Titel	Beginn	Uhrzeit	Termine	Gebühr	Ort	Kursnr.
Spiel- und Kontaktgruppe	Di, 14.01.2025	11:00 - 12:30	14	96,40 €	●	251-2002
Spanische Spielgruppe	Do, 16.01.2025	11:00 - 12:30	14	96,40 €	●	251-2040
Türkische Spielgruppe	Fr, 17.01.2025	11:00 - 12:30	13	87,10 €	●	251-2050
Rumänische Spielgruppe	Sa, 18.01.2025	15:30 - 17:00	13	87,10 €	●	251-2051
Turnzwerge für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren	Di, 14.01.2025	9:30 - 10:30	13	67,10 €	●	251-2102
Bewegungsspiele mit Papa	Sa, 18.01.2025	10:45 - 11:45	7	39,20 €	●	251-2117
Eltern-Kind-Schwimmen für Eltern und Kinder von 3 bis 4 Jahren	Do, 09.01.2025	15:30 - 16:15	14	146,50 €	●	251-2300
Musikzwerge	Mi, 15.01.2025	9:30 - 10:30	13	67,20 €	●	251-2411
Singen, Spielen, Kreativ sein, Vorlesen	Do, 16.01.2025	9:30 - 11:00	13	67,20 €	●	251-2504
Spielgruppe im Südpark	Sa, 01.02.2025	11:00 - 12:30	6	43,70 €	●	251-2714
Café Kinderwagen	Fr, 17.01.2025	11:30 - 13:00	13	Kostenlos	●	251-O130
Spielend gemeinsam wachsen mit Musik	Mo, 13.01.2025	9:30 - 11:00	12	80,90 €	●	251-O245
Malmax und Matschmarie	Mo, 13.01.2025	15:30 - 17:00	6	48,50 €	●	251-O280
Kletterfrösche und Grashüpfer	Di, 14.01.2025	15:30 - 17:00	13	97,50 €	●	251-O260
Inklusiver Wasserspaß für Eltern und Kinder von 1 bis 5 Jahren	Fr, 10.01.2025	16:15 - 17:00	14	146,50 €	●	251-O300
Musikzwerge für Eltern und Kinder ab 6 Monate	Mi, 15.01.2025	11:30 - 12:30	13	67,20 €	●	251-D275
Rhythmus- und Bewegungsspaß für Eltern und Kinder ab 3 Jahren	Mo, 13.01.2025	16:00 - 17:30	11	83,50 €	●	251-D202
Eltern-Kind Taekwondo ab 5 Jahren: gemeinsam stark mit Spaß	So, 19.01.2025	10:00 - 11:30	12	90,50 €	●	251-D681
Upcycling-Karnevalskostüme	Mo, 22.01.2025	16:00 - 18:00	1	17,00 €	●	251-D710
Musikalischer Frühling in Derendorf	So, 06.04.2025	11:30 - 12:30	1	15,90 €	●	251-D270

● efa, Hohenzollernstr.24 ● Lohbachweg 18, Schul-Schwimmbad ● Südpark ● Borsigstraße 12, Stadtteiltreff, Saal
● Sonnenstraße 10, Lehrschwimmbecken ● Rather Straße 19, efa Stadtteiltreff, Kursraum1

Mehr Infos zum caféquatsch:

Herzlich willkommen im caféquatsch –

Das Familiencafé der efa



Unser „caféquatsch“ im Haupthaus der efa, Hohenzollernstraße 24, ist ein Ort zum Wohlfühlen für Groß und Klein. Hier, mitten in der Stadt und gut erreichbar, könnt ihr leckere Kaffeespezialitäten und andere Getränke genießen. Das caféquatsch ist familienfreundlich gestaltet und lädt dazu ein, gemeinsam mit euren Kindern eine entspannte Auszeit zu erleben. Ein wunderbarer Ort, um sich zu treffen, anzukommen und einfach mal durchzuatmen.

Unser caféquatsch ist jetzt auch einmal pro Monat am Wochenende geöffnet!

Dank unserer engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen ist das „caféquatsch“ an jedem Wochentag von 9:00 bis 12:30 Uhr geöffnet. Ab sofort sind wir außerdem einmal im Monat auch am Wochenende für Familien und Nachbarschaft da! Diese Nachmittage bieten euch die Möglichkeit, in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen zusammenzukommen, andere Eltern kennenzulernen und Zeit mit euren Kindern zu verbringen.
Unsere Spielecke sorgt dafür, dass auch die Kleinen auf ihre Kosten kommen, während ein kreatives Programm für die ganze Familie für zusätzlichen Spaß sorgt. Ob ihr zum Singen, Basteln oder Töpfern vorbeischaut – hier erlebt ihr schöne Stunden gemeinsam mit anderen Familien.

Herzlich willkommen sind dabei alle: Eltern, Großeltern, Alleinerziehende, Menschen mit Behinderung und natürlich eure Kinder.

Hier ein Überblick über unser wöchentliches Programm im caféquatsch:

Montag 9:00 – 12:30 Uhr:
Elternstart NRW – Offener Treff
Für alle Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr: Tauscht euch in entspannter Atmosphäre bei einem Kaffee über den Alltag und die Entwicklung eurer Kleinen aus. So ist es ganz leicht in Kontakt zu kommen und sich Zeit zu nehmen für die Kinder und sich selbst. Unsere erfahrenen Mitarbeiter*innen stehen für eure Fragen bereit.

Dienstag 9:00 – 12:30 Uhr:
caféquatsch inklusiv
Speziell für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen: Auch hier könnt ihr bei einem Kaffee ins Gespräch kommen und euch über die Entwicklung und den Alltag austauschen. Kommt gerne spontan vorbei: Ankommen, Verweilen und Entspannen!

Mittwoch 9:00 – 12:30 Uhr:
Frische Waffeln ab 10:00 Uhr
Genießt den Vormittag bei einer Waffel – ein süßes Highlight für die ganze Familie! Neben den Kaffeevariationen haben wir für die Kleinen eine Spezialität des Hauses: der Babycino, aufgeschäumte heiße Milch, einfach herrlich!

Donnerstag 9:00 – 12:30 Uhr:
Elterncafé mit Familienhebamme
Für frischgebackene Eltern: Während eure Babys spielen, könnt ihr in gemütlicher Atmosphäre mit anderen ins Gespräch kommen. Unsere Hebamme steht euch mit Rat und Tat zur Seite – die perfekte Gelegenheit, Fragen zu stellen und Unterstützung zu bekommen. Weiterhin ist auch Gelegenheit, unsere Familienberaterin kennenzulernen.

Freitag 9:00 – 12:30 Uhr:
Frühstückstreff
Startet den Tag mit einem gemütlichen Frühstück. In entspannter Umgebung fällt es leicht Kontakte zu knüpfen und sich über aktuelle Themen auszutauschen. Vielfältige Spielmöglichkeiten laden dazu ein, gemeinsam mit den Kindern Zeit zu verbringen und sie im Spiel zu begleiten. Die Umlage für das Frühstück beträgt 4,00 €.

Schaut vorbei, wir freuen uns auf euch und eure Familien! efa

Ein Abschied & ein Danke in Gold



Nach 28 Jahren hat Elisabeth van Bentum ihre Kursleitungstätigkeit bei der efa passenderweise im Café Kinderwagen beendet. Als Anlaufstelle für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr hat sie besonders hier viele Jahre ihre Erfahrung und Kompetenz einbringen können und mit Empathie, sowie einem offenen Ohr, viele Familien unterstützt. In 14 verschiedenen Formaten, von Spielgruppen, über FuN bis Elternstart, an 26 verschiedenen Kursorten, von Oberbilk bis Benrath, hat sie ca. 2500 Familien erreicht und hat diese oft auch über einen längeren Zeitraum begleitet. Bei den immer wiederkehrenden Themen wie z.B. Grenzen setzen, Essen, Schlafen und der Umgang mit Medien konnte sie die Eltern mit ihrer Expertise, mit kompetenter Beratung und praktischen Tipps unterstützen. Mit ihrer wertschätzenden Art und ihrer Bereitschaft, den Teilnehmenden eine Plattform für Austausch anzubieten, hat sie unsere Arbeit sehr bereichert und konnte vielen Familien etwas „Wertvolles" mit auf ihren weiteren Lebensweg geben.

So wie ihre Arbeit bei der efa ein Prozess war, so war es auch das Abschiednehmen. Viele Familien haben es sich in den letzten Wochen nicht nehmen lassen, sich persönlich von Frau von Bentum zu verabschieden und ihren Dank auszusprechen. Am 06.09.2024 war es dann auch offiziell soweit. Wir haben sie im Stadtteiltreff Oberbilk, einer ihrer „Lieblingsorte" verabschiedet. Frau van Bentum hat bei dieser Gelegenheit ihre Zeit bei der efa mit den Worten resümiert: „Ich gehe mit dem guten Gefühl, in der Familienbildung genau am richtigen Platz gewesen zu sein." Das bringt es für uns auf den Punkt und auch wenn es uns schwerfällt und ihr Weggang eine große Lücke, vor allem im Stadtteiltreff Oberbilk, hinterlassen wird, müssen wir sie weiter „schwimmen" lassen. (Schwimmen ist eine ihrer großen Leidenschaften). efa

Uns bleibt nur noch Danke zu sagen – Danke in Gold- für viele Jahre wertschätzender Familienbildung und 60-70 kg selbstgemachter Knete.



Die Efafantenseite

Tiere aus Fingerabdrücken

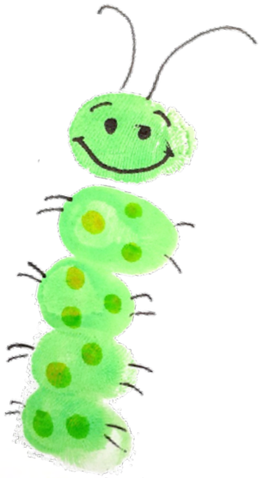
Folgende Bastelsachen brauchst Du:



- **Fingermalfarbe, Stempelkissen oder einfach Wasserfarbe**
- **Weißes oder buntes Papier (gerne etwas dicker)**
- **Fineliner bunt und schwarz**

Und so geht's:

1. Als erstes überlegst Du Dir, welches Tier Du tupfen möchtest.
2. Nun drückst Du Deinen Finger in die gewünschte Farbe.
3. Tupf Deinen Fingerabdruck auf das Papier.
   Manche Tiere sind dicker, dann nimmst Du Deinen Daumen, manche Tiere bestehen aus mehreren Fingerabdrücken.
4. Jetzt brauchst Du etwas Geduld, bis die Fingerabdrücke getrocknet sind.
5. Wenn die Farbe gut getrocknet ist, kannst Du mit Finelinern den Tiere Beine, Fühler, Gesicht und was Dir noch einfällt anmalen.



Und schon ist Dein Fingerabdruck-Tier fertig!

Viel Spaß!





Mit dem Kinderwagen die Stadt entdecken – gemeinsam schönsten Ecken Düsseldorfs erkunden

Liebe Familien,

ich heiße Alexandra Bäcker und freue mich sehr, Euch zu einer besonderen Kinderwagentour durch Düsseldorf einladen zu können! Seit vielen Jahren gestalte ich verschiedene Angebote bei der efa und darf Euch nun im Frühjahr wieder auf eine gemeinsame Entdeckungsreise durch unsere wunderbare Stadt mitnehmen. Was das Beste daran ist? Ihr könnt die Tour ganz entspannt mit Euren Kleinen im Kinderwagen genießen!

Dank meiner Erfahrung als Stadtführerin kenne ich viele schöne und versteckte Plätze in Düsseldorf, die ich gerne mit Euch teilen möchte. In sechs Terminen erkunden wir zusammen die Stadt, sammeln spannende Eindrücke und haben dabei jede Menge Gelegenheit, uns auszutauschen. Besonders schön ist es, die Atmos-phäre eines Viertels ganz hautnah zu erleben und in seine Geschichte einzutauchen.

Jede Woche steht ein neues Thema im Mittelpunkt, sodass wir Düsseldorf immer wieder aus einer anderen Perspektive kennenlernen. Selbst langjährige Düsseldorfer*innen werden überrascht sein, wie viel es noch zu entdecken gibt! Die Stadt lebt und entwickelt faszinierende Geschichten, die so manches Viertel oder sich ständig weiter, und an jeder Ecke verbergen sich Gebäude in einem ganz neuen Licht erscheinen lassen.

Aus vergangenen Kinderwagentouren haben sich viele spannende Themen und Orte entwickelt. Ich gehe auch gerne auf Eure Wünsche und Interessen ein, damit die Touren lebendig bleiben. So wurde zum Beispiel das Thema Stadtentwicklung durch Familien, die neu in Düsseldorf sind, fest in die Touren integriert. Dank kunstbegeisterter Teilnehmer*innen ist ein Termin in der modernen und von Künstlern gestalteten U-Bahn entstanden. Ebenso wurde unser unverwechselbares japanisches Viertel, mit seinen kulinarischen Highlights und Hintergründen, zu einem festen Bestandteil der Kursreihe.

Für unsere Kleinen sind die Touren ebenfalls entspannt: Oft schlafen sie unterwegs im Kinderwagen ein oder genießen die Fahrt ganz ruhig. Aus diesem Grund dauert jede Tour nur eine Stunde und startet um 10 Uhr – die perfekte Zeit für kleine Entdecker*innen. Die Routen sind so geplant, dass auch Pausen zum Füttern eingelegt werden können. Um die Vielfalt der Stadt zu erleben, treffen wir uns jede Woche an einem neuen Ort. Beim ersten Termin nehmen wir Euch mit in die Altstadt und erzählen von berühmten Liebespaaren, die hier gelebt haben.

Habt Ihr Lust, mit uns gemeinsam Düsseldorf zu entdecken? Dann meldet Euch schnell an – ich freue mich auf Euch und Eure Kinder! efa



Hier findest Du den Kurs

EINE **KLEINE** AUSWAHL UNSERER ERWACHSENENKURSE

Hier findest Du eine kleine Auswahl an Kursen und Veranstaltungen. **Viel mehr gibt es online, unter www.efa-duesseldorf.de** – im Suchfeld einfach ein entsprechendes Stichwort eingeben! Auch telefonisch beraten wir Dich gerne: Tel. 0211 600 282 0

Öffnungszeiten des Anmeldebüros: Mo 9:00 - 16:00 Uhr, Di - Do 09:00 - 13:00 Uhr, Fr 09:00 - 12:30 Uhr In den Schulferien haben wir ausschließlich vormittags geöffnet!

Titel	Beginn	Uhrzeit	Termine	Gebühr	Ort	Kursnr.
Yoga ab 50	Mi 15.01.25	11:15 - 12:15	13	83,50€	●	251-6550
Yoga für Männer	Do 16.01.25	18:00 - 19:30	13	122,20€	●	233-6507
Yoga	Mo 13.01.25	19:30 - 21:00	12	119,80 €	●	251-6537
Zumba-Fitness®	Mo 13.01.25	12:15 - 13:15	12	77,50€	●	251-6400
Zumba-Fitness®	Mi 15.01.25	19:00 - 20:00	13	85,00€	●	233-6434
Qigong	Mo 15.01.25	18:30 - 20:00	13	127,70 €	●	251-6603
Pilates für Frauen	Mi 15.01.25	18:30 - 19:30	13	83,50 €	●	251-6250
Feldenkrais	Mi 15.01.25	19:45 - 21:15	13	122,50€	●	251-6349
Yoga für Anfänger*innen	Do 16.01.25	19:30 - 21:00	13	122,50 €	●	251-O660
Italienische Küche - lecker und gesund	Fr 17.01.25	17:00 - 20:45	1	25,50 €*	●	251-5000
Deutsch lernen für zugewanderte Mütter	Do 16.01.25	9:15 - 10:45	13	15,00 €	●	251-O700
Schwimmen für Frauen aller Nationalitäten	Fr 10.01.25	14:45 - 15:30	14	155,50 €	●	251-O650
Gesunde Ernährung im Alltag	Di 21.01.25	17:30 - 21:15	1	25,50 €*l	●	251-5008
Kochtreff für junge Väter	Mi 22.01.25	18:00 - 21:45	3	64,50 €*	●	251-5006
Die türkische vegetarische Küche	Fr 24.01.25	17:30 - 22:00	1	29,40 €*	●	251-5013
Eintöpfe aus aller Welt - wohlig-warme Winterküche	Di 28.01.25	17:30 - 21:15	1	25,50 €*l	●	251-5001
Yin Yoga	Fr 17.01.25	17:00 - 18:30	13	127,70 €	●	251-D660
Entspannung-Auszeit	Di 14.01.25	19:00 - 20:30	13	127,70 €	●	251-D610
Taekwondo für Erwachsene: Fitness und Selbstverteidigung	Fr 17.01.25	20:00 - 21:30	12	113,50 €	●	251-D680
Elterngespräche im Stadtteil	Di 21.01.25	20:00 - 22:15	1	kostenfrei	●	251-D303
Just Sing – Gesangskreis	Fr 17.01.25	17:00 - 18:30	13	99,10 €	●	251-7711
Erzähl doch mal von früher	Di 16.11.25	18:00 - 19:30	13	122,20€	●	251-7300
Nadel, Faden, Wolle und Co – ein Handarbeitsworkshop am Wochenende	Sa 08.02.25 Sa 01.03.25 Sa 05.04.25	14:30 - 16:45	3		●	251-7501
Letzte Hilfe	Fr 14.03.25	16:00 - 20:00	1	kostenfrei	●	251-8100
Kunstatelier	Mi 15.01.25	19:00 - 21:15	13	150,90 €	●	251-7400

● efa, Hohenzollernstr.24 ● Wettiner Str. 6 , Ev. Familienzentrum ● Am Hackenbruch 86, Ev. Familienzentrum
● Borsigstraße 12, Stadtteiltreff Oberbild ● Sonnenstraße 10, Lehrschwimmbecken
● Rather Straße 19, efa Stadtteiltreff, Kursraum1
*) zzgl. Kosten der Lebensmittel

INSIDE - DAS TEAM



ANMELDEBÜRO

Swanki Purrucker-Rosin
0211–600 282 0
info@efa-duesseldorf.de

Anne-Kristin Schmidt
0211–600 282 0
info@efa-duesseldorf.de

Gabi Booms
0211-600 282 0
info@efa-duesseldorf.de

THEMENBEREICHE

Simone Trombach
Familie werden
0211–600 282 25
simone-trombach@
efa-duesseldorf.de

Christine Herrmann
Mit Kindern leben/
Familienberatung KiWi
0211–600 282 16
christine-herrmann@
efa-duesseldorf.de

Helga Wieferich
Aktiv für die Gesundheit
0211–600 282 20
helga-wieferich@
efa-duesseldorf.de

Daniela Grünig
Koordination Familienzentren/
Eltern stärken
0211–600 282 21
daniela-gruenig@
efa-duesseldorf.de

Astrid Neurath
Koordination Familienzentren
0211–600 282 17
astrid-neurath @
efa-duesseldorf.de

Jacqueline El-Masri
Kindertagespflege,
Qualifizierungen
0211-600 282 0
jacqueline-el-masri@
efa-duesseldorf.de

Eva Schwientek
Inklusion und Tagespflege
0211-600 282 20
eva-schwientek@
efa-duesseldorf.de

Torsten Budde
Kultur, Integration, Kochschule
und Kursleiter
0211-600 282 14
torsten-budde@
efa-duesseldorf.de

Christine Günther
efa-Stadtteiltreff Oberbilk/
Koordination
Familienzentren
0211–600 8363
christine-guenther@
efa-duesseldorf.de

Sabina Boye-Evers
efa-Stadtteiltreff Oberbilk
0211–600 8363
sabina-boye-evers@
efa-duesseldorf.de

Janni Cheung
efa-Stadtteiltreff Derendorf
0211–443 914
janni-cheung@
efa-duesseldorf.de

Sara Coppes
efa-Stadtteiltreff Derendorf und
*Koordinatorin Familienpat*innen*
KiWi
0211-443 914
sara-coppes@efa-duesseldorf.de
patin-kiwi@efa-duesseldorf.de

Lilian Nowak
Hebamme - KiWi
0211–600 282 24
hebamme-kiwi@
efa-duesseldorf.de

VERWALTUNG

Andreas Stellmach
Antrags- und Abrechnungswesen/
Qualitätsbeauftragter
0211–600 282 23
andreas-stellmach@
efa-duesseldorf.de

Annette Ruttmann
Finanzwesen/Buchhaltung
0211–600 282 27
annette-ruttmann@
efa-duesseldorf.de

Dijana Kadrovic
Finanzwesen/Buchhaltung
0211–600 282 15
dijana-kadrovic@
efa-duesseldorf.de

LEITUNG







LEITUNG

Alexandra Baltes
Leitung
0211–600 282 22
alexandra-baltes@
efa-duesseldorf.de

Christina Petrovic
Assistentin der Leitung
0211–600 282 19
christina-petrovic@
efa-duesseldorf.de

MASKOTTCHEN

efafant
efafant@efa-duesseldorf.de

LAST BUT NOT LEAST

Miho Oka-Fobbe,
Monika Reible, Hatidze
Ajruli, Erika Meentemeyer,
Ilona Kippes,
Monika Reible
Linda Bazerkan
Inez Calmon
...
und viele andere tolle Menschen,
die uns als Kursleitungen oder
ehrenamtlich unterstützen und
die efa zu dem machen,
was sie ist!

HERAUSGEBER:
Ev. Familienbildungswerk
Düsseldorf e.V. – efa
Hohenzollernstr. 24
40211 Düsseldorf
Tel. 0211 600 282 0
info@efa-duesseldorf.de

Vereinsregister: VR 4000,
Amtsgericht Düsseldorf
Steuer-Nr: 133/5906/0988;
Finanzamt Düsseldorf-Mitte
vertreten durch den Vorstand.

Fotos: unsplash.com,
Shutterstock, Envato, Susanne Werding

Design:
Entner Consulting & Kommunikation
www.instagram.com/entnercuk/

Dieses Magazin wurde auf Recyclingpapier gedruckt,
Blauer Engel, FSC

Anzeige

Unser Herz schlägt für Düsseldorf.

Und für alle Menschen in unserer Stadt.

Deshalb fördern wir die verschiedensten sozialen Projekte in Düsseldorf. Damit die Herzen wirklich aller Düsseldorfer höherschlagen.



Anzeige



Alle inklusive.

Für echtes Miteinander.

Unsere Gesellschaft ist vielfältig. Und diese Vielfalt fördern wir als Sparkasse seit über 200 Jahren. Dies ist unser Beitrag für das Gemeinwohl. Dabei unterstützen wir auch wichtige Projekte zur Inklusion für Menschen mit Behinderung.

Erfahren Sie mehr über unser Engagement unter **sskduesseldorf.de**

Weil's um mehr als Geld geht.

Stadtsparkasse Düsseldorf