

efa & du.

AUSGABE 1/2026

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 2026

GESTATTEN SIE? INTERVIEW

Elisabeth Wilfert
Gleichstellungsbeauftragte

HEBAMMEN SPRECHSTUNDE

Wochenbettambulanz
in der efa





INHALT

- | | |
|---|--|
| 3 Editorial | 26 Kinder im Fokus: Werde Expert*in für Kinderperspektiven |
| 4 Highlights Januar – Juni 2025 | 27 KiWi – Eine frühe Unterstützung für Familien |
| 6 Wie geht das? | 28 Vom Maschinenbau zu Kinderlachen – mein Weg zur Kindertagespflege |
| 7 efa Familienberatung | 29 Die Efafantenseite – Knetabenteuer für kleine Hände – bunte Knete selbstgemacht |
| 8 efa-Standorte | 30 Dein Rundum-Sorglos-Angebot in der efa |
| 12 Hebammensprechstunde | 31 Rezept: Schwedischer Kardamunkuchen |
| 14 Der Superhelden-Tag: Kinder und Familien stark machen | 32 Eine kleine Auswahl unserer Erwachsenenurse |
| 16 Gestatten Sie? Elisabeth Wilfart, Gleichstellungsbeauftragte und Leiterin des Amtes für Gleichstellung und Antidiskriminierung | 33 Eltern-Kind-Kurse |
| 19 Hereinspaziert ins Café TrippTrapp | 34 Inside – das efa-Team |
| 20 Allein erziehen – gemeinsam aktiv | |
| 22 Meine dritte Elternzeit: So neu, so vertraut | |
| 24 Papa im Wandel – Papazeit gestalten | |

**SAVE THE DATE
AM SAMSTAG, DEN
13. JUNI 26**

An diesem Tag werden wir
auf der Hohenzollernstraße 24 ein
großes Fest feiern.

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 / 2026

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



draußen wird es kalt, die Tage sind kurz und irgendwie ist immer etwas los. Zwischen Weihnachtsvorbereitungen, Winterjacken, Plätzchen backen und vielleicht der nächsten Erkältungswelle bleibt oft kaum Zeit, einmal durchzuatmen. Umso schöner, dass du dir diesen Moment nimmst – mit einer heißen Tasse Tee, eingekuschelt auf dem Sofa oder vielleicht im Wartezimmer beim Kinderarzt – und durch unser neues efa-Magazin „efa & du“ blätterst. Herzlich willkommen!

Auch bei uns hat sich in den letzten Monaten viel bewegt. Neue Projekte sind gestartet, altbewährte Angebote haben sich weiterentwickelt und unsere Kursräume sind gefüllt mit Lachen, Bewegung und Gesprächen. Ob Rückbildung, Hebammensprechstunde, Elternstart NRW oder offene Treffs – überall spürt man, wie lebendig Familienleben ist. Und genau dafür sind wir da: für dich, für euch, für Familien in all ihren bunten Facetten.

Wenn wir auf das Jahr 2026 blicken, liegt etwas ganz Besonderes in der Luft: Die efa wird 70 Jahre alt!

70 Jahre Familienbildung.

70 Jahre Engagement,

Herzblut und Begegnung.

70 Jahre, in denen wir Familien begleitet, gestärkt und miteinander vernetzt haben – mitten im Herzen von Düsseldorf.

Was 1956 klein begann, ist heute ein lebendiger Ort geworden, an dem Familien wachsen dürfen – mit all ihren Fragen, Wünschen und Herausforderungen. In diesen sieben Jahrzehnten hat sich die Welt stark verändert, aber eines ist geblieben: unser Wunsch, Familien auf ihrem Weg zu unterstützen und Räume zu schaffen, in denen sich Menschen gesehen und getragen fühlen.

Mehr zu unseren Jubiläumsaktionen werdet ihr im nächsten Magazin erfahren, freut euch darauf! Im Jubiläumsjahr 2026 wollen wir nicht nur feiern, sondern auch nach vorn schauen: Welche Themen bewegen Familien heute? Was brauchen Eltern, Kinder und Fachkräfte in einer sich wandelnden Gesellschaft? Und wie können wir Bildung, Begegnung und Unterstützung so gestalten, dass sie im Alltag wirklich spürbar sind?

Und merkt euch schon einmal den Sa, 13.6.26 vor. An diesem Tag werden wir auf der Hohenzollernstraße 24 ein großes Fest feiern.

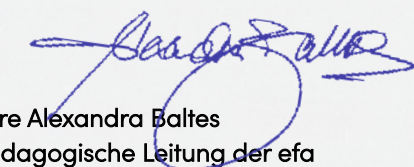
All das begleitet uns in den kommenden Monaten – mit frischen Ideen, neuen Formaten und natürlich vielen bekannten Gesichtern.

In diesem Heft findest du wieder Ideen, Impulse und Informationen rund ums Familienleben: von Kursen für werdende Eltern über Angebote für das erste Lebensjahr bis hin zu kreativen Familienaktionen, Workshops und Fortbildungen. Außerdem stellen wir dir einige unserer Projekte und die Menschen dahinter vor – denn sie machen die efa zu dem, was sie ist: ein Ort voller Wärme, Vielfalt und Herz.

Schau gern mal vorbei – auf einen Kaffee im caféquatsch, bei einem Kurs oder einfach zum Stöbern in unserem Programm.

Wir freuen uns auf dich, auf euch und auf ein besonderes Jubiläumsjahr voller Begegnungen, Bewegung und Familiengeschichten.

Herzliche Grüße


Eure Alexandra Baltes
Pädagogische Leitung der efa

HIGHLIGHTS

JANUAR:

Eltern-Kind-Schwimmen,
ab Do, 08.01.2026 16:15-17:00, 261-2310

Spiel- und Kontaktgruppe mit Schwerpunkt Musik
und Kreativität,
ab Mo, 12.01.2026, 261-2000

Malmax und Matschmarie,
ab Mo, 12.01.2026, 261-O280

Mittagspause für Familien: Offenes Café mit
Hebamme für Beratung und Austausch,
ab Di, 13.01.2026, 261-D206

Tipps und Tricks zur Selbstverteidigung –
Workshop,
Sa, 10.01.2026, 261-6700

Kunst 4 Kids mit Martina für Eltern
und Kinder ab 2 Jahren,
Sa, 31.01.2026, 261-2530

Häkeln für Eltern: praktische
(Einkaufs-)Körbe selbst gemacht,
ab Sa, 17.01.2026, 261-D252

Englische Spielgruppe für Eltern
und Kinder von 1 bis 3 Jahren,
ab Do, 15.01.2026, 261-2031

Kunstwerkstatt Objektbau / Upcycling,
Sa, 24.01.2026, 261-D254

Stark statt still: Wie Sie Ihr schüchternes Kind zu
innerer Stärke führen,
am Di, 27.01.2026, 261-3026

Spielgruppe im Südpark,
ab Fr, 30.01.2026, 261-2713

Chinesischer Kreativ- und Bewegungskurs,
ab Fr, 30.01.2026, 261-D225

Südstadtpark Düsseldorf



FEBRUAR:

Oberbilk helau – Karnevalsfrühstück,
Mi 11.02.2026, 261-O200

Gesundes Essen zum Kindergeburtstag kreativ
präsentieren,
am Sa, 21.02.2026, 261-5006

Tanzen wie ein Roboter oder eine Fee,
Sa, 21.02.2026, 261-2222

MÄRZ:

Der Familientreff am Samstag,
Sa, 21.03.2026, 261-O274

Backen zu Ostern für Eltern und Kinder ab 4
Jahren,
Sa, 21.03.2026, 261-D502

Kuschelmonster selber machen,
am Sa, 21.03.2026, 261-7955

Pyjama-Abend mit Betreuung für Vorschulkinder:
Kreative und gesunde Brotboxen,
am Di, 17.03.2026, 261-5002

APRIL:

Osterferien auf Norderney,
07.04.2026 bis 11.04.2026, 261-2850

Japanische Bewegungsspiele,
ab Di, 14.04.2026, 262-2145

Café Kinderwagen,
ab Fr, 17.04.2026, 262-O130

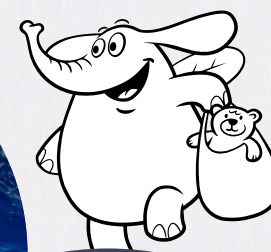
Inklusiver Wasserspaß für Eltern und Kinder
von 1 bis 5 Jahren,
ab Fr, 17.04.2026, 262-O300

Naturklang – Expedition,
am Sa, 18.04.2026, 262-2773

Die Gummistiefelbande im Wildpark,
ab Sa, 18.04.2026, 262-2711

Holzwerk-Projekte für (Groß-) Eltern und
Kinder,
am Sa., 18.4.2026, 262-2564

Eltern-Kind-Schwimmen



IMMER BEI UNS IM PROGRAMM!!



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!

Karnevalsfrühstück



MAI:

Es summt und brummt auf
unserer Wiese,
am Sa, 30.05.2026, 262-2736

Ein Besuch der Imkerin
mit ihren Honigbienen,
am Sa, 30.05.2026, 262-2788

JUNI:

FamilY- Programm – Gemeinsam die
Chancen für den Bildungserfolg stärken,
ab Mi., 10.06.2026, 262-3407

Ein Besuch der Imkerin





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

Upcycling von Konservendosen als Blumentöpfe

Alte Konservendosen können leicht zu Blumentöpfen umfunktioniert werden. Bemalt die Dosen farbig und bohrt unten ein paar Löcher für die Entwässerung. So entsteht eine bunte Pflanzendeko für den Balkon oder Garten.



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?

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.



EFA INSIDE



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

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-Stadteutreff Oberbilk
Borsigstraße 12
40227 Düsseldorf
Fon: 0211-6008363



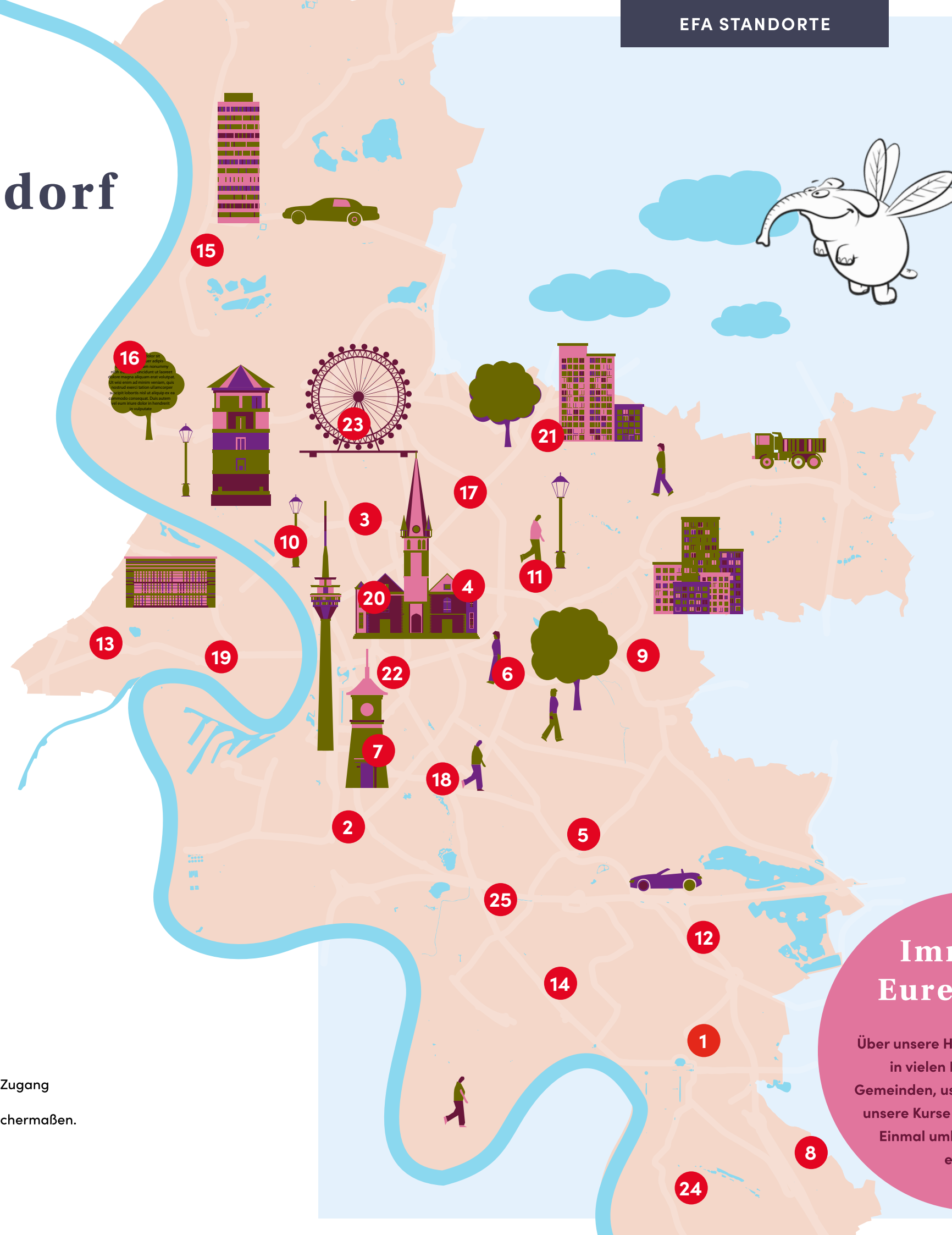
IN DERENDORF

efa-Stadteutreff 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
Klever Str. 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,
Gatherweg 109-111
Ev. Familienzentrum,
Striegauer Str. 11
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
Dresdener Straße 61
Julius-Raschdorff-Str. 4a

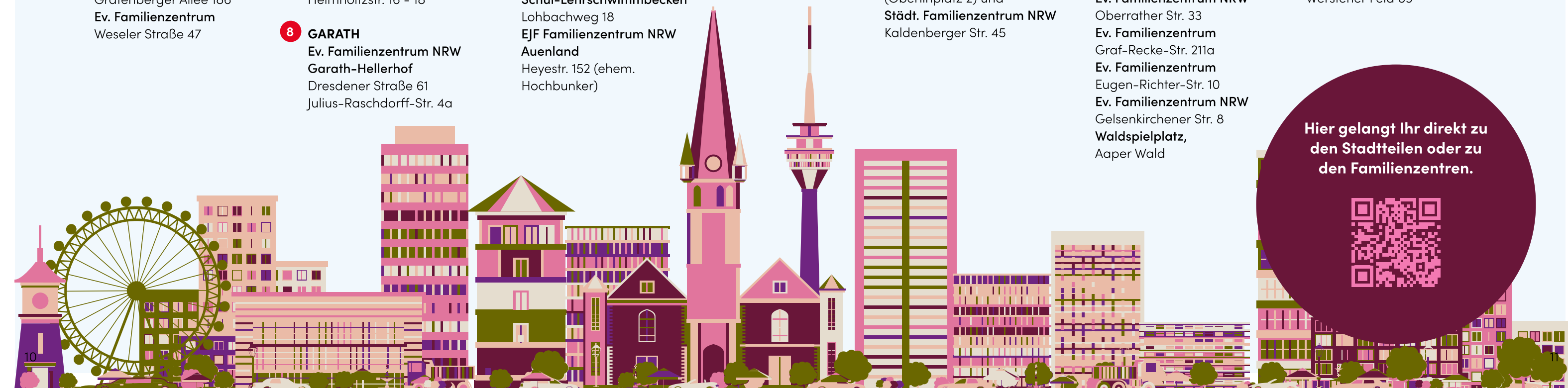
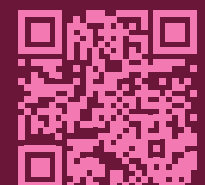
- Städt. Familienzentrum NRW
Carl-Friedrich-Goerdeler
Str. 2
SOS Familienzentrum
Farbkleckse
Carl-Friedrich-Goerdeler Str.
19b
SOS Familienzentrum
Schatzkiste,
Matthias-Erzberger-Str. 22
Städt. Familienzentrum NRW
Stettiner Str. 32 und
Stralsunder Str.28
Kulturhaus Süd
(ehemals Freizeitstätte)
Fritz-Erler-Straße 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 c
Ev. Gemeinde,
Tersteegenplatz 1
- 11 GRAFENBERG**
Ev. Gemeinde,
Graf-Recke-Str. 211
- 12 HASSELS**
Ev. Familienzentrum NRW
Hassels
Hasselsstr. 69a
Städt. Familienzentrum
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 LOHAUSEN**
Ev. Familienzentrum NRW
Niederrheinstr. 128
- 17 MÖRSENBROICH**
Ev. Gemeinde
Eugen-Richter-Str. 10
- 18 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
- 19 OBERKASSEL**
Ev. Familienzentrum NRW
Oberkassel
Wildenbruchstr. 39c und
Wettinerstraße 6
- 20 PEMPELFORT**
Ev. Familienzentrum
Duisburger Str. 62
- 21 RATH**
Ev. Familienzentrum NRW
Oberrather Str. 33
Ev. Familienzentrum
Graf-Recke-Str. 211a
Ev. Familienzentrum
Eugen-Richter-Str. 10
Ev. Familienzentrum NRW
Gelsenkirchener Str. 8
Waldspielplatz,
Aaper Wald

- 22 STADTMITTE**
Efa- Ev.
Familienbildungswerk
Hohenzollern Str. 24
zitty. familie städt.
Haus für Kinder,
Jugend und Familien
Klosterstraße 96-98
K21
Ständehausstr. 1
- 23 UNTERRATH**
Ev. Familienzentrum NRW
Lichtenbroich-Unterrath
Ahornallee 7
Krahenburgstr. 19
Dieselweg 30c
Gemeindehaus
Dieselweg 55
- 24 URDENBACH**
Ev. Familienzentrum NRW
Urdenbach
Südallee 98a und
Hochstraße 8
- 25 WERSTEN**
Ev. Familienzentrum NRW
Düsseldorf-Süd
Ev. Familienzentrum
Wiesdorfer Str. 15 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.



HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Wochenbettambulanz in der efa – ein neuer Ort der Unterstützung für junge Familien



Ein Neugeborenes bringt Freude und Aufregung, aber auch viele Fragen mit sich. Gerade in den ersten Tagen nach der Geburt suchen Eltern Sicherheit:

Entwickelt sich das Baby gut? Ist der Nabel in Ordnung? Reicht die Milch aus? Normalerweise kommt in dieser Zeit die Hebamme nach Hause und begleitet die Familie. Doch nicht alle Eltern finden eine Hebamme.

Um hier zu helfen, gibt es in der efa – dem evangelischen Familienbildungswerk Düsseldorf – nun ein neues Angebot:

Die Wochenbettambulanz: Sie richtet sich an Frauen und Familien, die aktuell keine Hebamme gefunden haben, und bietet die Möglichkeit, einmal pro Woche nach vorheriger Anmeldung eine Hebamme zu sprechen.

In der Wochenbettambulanz nimmt sich Lilian Nowak, Familienhebamme in der efa, Zeit für die Anliegen der Familien. Eltern können ihre Fragen stellen, Rat einholen und das Baby vorstellen. Dabei können genau die Untersuchungen stattfinden, die auch bei einem Hausbesuch durch eine Hebamme üblich sind – vom Wiegen des Babys bis hin zum Blick auf die Rückbildung oder den Nabel.

Typische Anliegen aus der Praxis:

Im Alltag drehen sich die Fragen häufig um ganz Konkretes – etwa um einen wunden Po, Bauchschmerzen, die Sorge vor einem Milchstau oder Unsicherheiten beim Schlafen. Darüber hinaus werden regelmäßig folgende Themen besprochen:

- ♥ **Stillen & Brustgesundheit:** Anlegen, Milchmenge sowie Anzeichen von Milchstau oder Brustentzündung.
- ♥ **Entwicklung & Gewicht:** Nimmt das Kind gut zu? Wie oft sollte es gestillt oder gefüttert werden – und wann ist Zufüttern sinnvoll?
- ♥ **Wochenbett & Rückbildung:** Heilungsverlauf nach der Geburt, Rückbildungsfortschritt und Selbstfürsorge der Mutter.
- ♥ **Pflege & Alltag:** Nabelpflege, Wickeln, Schlafrhythmus, Tragen und die richtige Lagerung.
- ♥ **Haut & Beschwerden beim Baby:** wunder Po, Hautausschläge, trockene Haut und was wirklich hilft.

Auch Schwangere, die noch keine Hebamme gefunden haben, können die Ambulanz nutzen, um Fragen

zur Vorbereitung oder zu Beschwerden in der Schwangerschaft zu klären.

Für wen ist das Angebot gedacht?

Die Wochenbettambulanz richtet sich an Frauen und Familien, die keine Hebamme gefunden haben. Sie versteht sich ausdrücklich nicht als Konkurrenz zu freiberuflich tätigen Hebammen, sondern als Ergänzung, um eine Versorgungslücke zu schließen. Wenn du bereits eine Hebamme hast, wende dich bitte weiterhin an deine persönliche Betreuungsperson – die Wochenbettambulanz ist für Familien ohne Hebammenbegleitung gedacht.

Ziel ist es, Eltern in einer wichtigen Lebensphase nicht ohne Unterstützung zu lassen.

Anmeldung und Rahmenbedingungen:

Damit ausreichend Zeit für jede Familie bleibt, ist eine Anmeldung erforderlich. Die Wochenbettambulanz findet einmal pro Woche im Haupthaus (Hohenzollernstr. 24) der efa statt. Für die Familien entstehen keine Kosten – die Leistung wird von den Krankenkassen übernommen.

Ein Ort der Sicherheit.

Die Rückmeldungen der ersten Familien zeigen, wie entlastend das Angebot ist: Schon ein Termin reicht oft, um Sorgen zu nehmen und wieder mehr Vertrauen in den eigenen Weg als Eltern zu gewinnen. Lilian Nowak, die erfahrene Hebamme in der efa, beantwortet Fragen, führt die gleichen Untersuchungen durch, die auch bei einem Hausbesuch stattfinden würden, und schenkt Eltern Sicherheit in einer Zeit voller Veränderungen.

So entsteht ein Ort, an dem Familien praktische Unterstützung und ein offenes Ohr finden – unkompliziert, verlässlich und mitten im Alltag der jungen Eltern. efa



Der Superhelden-Tag Kinder und Familien stark machen

Mein Name ist Kristina Trendelkamp und seit diesem Jahr bin ich mit großer Freude als Dozentin bei der efa tätig. Dort halte ich Vorträge für Eltern und gebe Eltern-Kind-Workshops zu den Themen Selbstbehauptung, Mobbingprävention und Resilienzstärkung. Mein Lieblingskurs und zugleich mein Herzensprojekt ist der „Superhelden-Tag“ für Kinder und ihre Eltern im Alter von 5 bis 10 Jahren.

Warum mir das Thema so wichtig ist? Kinder stark zu machen ist meine Herzensangelegenheit. Aus eigener Erfahrung und durch meine tägliche Arbeit in Schulen weiß ich, wie wichtig es ist, an sich selbst zu glauben. Ich möchte Kindern zeigen, dass sie selbst machtvoll sind, dass sie sich trauen dürfen, sie selbst zu sein, und dass sie selbst ihr Leben gestalten können. Für mich ist es immer wieder berührend zu erleben, wenn Kinder ihre Stärken entdecken und ihre Strahlkraft entfalten.

Als zweifache Mutter und zertifizierte Trainerin weiß ich, wie wertvoll es ist, einen gesunden Glauben an sich selbst zu haben. Das sind starke Wurzeln, die im Leben Halt geben. Genau das möchte ich Kindern und Familien weitergeben, zusammen mit Werkzeugen, die ihnen helfen, mit Selbstvertrauen durchs Leben zu gehen und die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

Der Superhelden-Tag: Mit Leichtigkeit stark werden

Stark sein beginnt im Kopf! Im Kurs erleben Kinder gemeinsam mit ihren Eltern, wie Haltung, Gedanken und Gefühle ihre Stärke beeinflussen. Starke Gedanken sind dabei ein wichtiger Faktor für Resilienz. Ein wichtiges Thema ist es ebenfalls, wie Kinder clever und stark mit Beleidigungen umgehen können. Denn gemeine Worte können verletzen. Jedes Kind, jeden Menschen trifft es anders... „Dummkopf“ ist für den einen ein lustiger Spaß, den anderen trifft es ins Herz. Auch vermeintlich lustige Worte können verletzen. Gemeine Worte, können wir nicht verhindern... Aber WIR können entscheiden, was wir damit tun.

Das alles wird spielerisch und mit viel Freude erlebbar. Beispielsweise bei der Haltungs-Challenge im Team, wo es darum geht Körpersprache und Präsenz bewusst einzusetzen. In vielen Schauspielen zur Selbstbehauptung üben wir verschiedene Szenen clever zu lösen. Dabei wächst jedes Kind über sich hinaus und lernt mutig Grenzen zu setzen. Außerdem gibt es Balance-Parcours für innere Stärke und Bewegung sowie den Mut-Vulkan, bei dem es sich um die Welt der Gefühle dreht.

Das Besondere: Kinder und Eltern verbringen eine intensive, gemeinsame Zeit, lernen zusammen und nehmen konkrete Ideen zum weiteren Üben für den Alltag mit. So werden sie zu kleinen und großen Superhelden und entdecken, dass sie stark sind, dass sie mehr können, als sie sich manchmal zutrauen, und dass sie stolz auf sich sein dürfen.

In meiner Arbeit als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie Kinder- und Familiencoach durfte ich bereits über 6.000 Kinder in Kitas, Grund- und weiterführenden Schulen begleiten. Dabei haben sie gelernt, Selbstvertrauen aufzubauen, innere Stärke zu entwickeln und gelassener mit herausfordernden Situationen umzugehen. Genau das erfüllt mich jeden Tag mit Freude.

Weitere Infos und Eindrücke finden Sie auch auf meiner Homepage: loewenkraft.jetzt



Weitere
Infos und Eindrücke
finden Sie:
www.loewenkraft.jetzt



GESTATTEN SIE?

ELISABETH WILFART

Gleichstellungsbeauftragte und Leiterin des Amtes für Gleichstellung und Antidiskriminierung der Landeshauptstadt Düsseldorf



Auf der
nächsten Seite:
10 schnelle Fragen
an Elisabeth Wilfart

Foto: Stadt Düsseldorf

Frau Wilfart, wer ist „Elisabeth Wilfart“?

Elisabeth Wilfart ist seit 2012 Gleichstellungsbeauftragte der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die gebürtige Mittelfränkkin, mit Studium Musik und Sozialwesen, bringt langjährige Erfahrung aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern mit. Ihre berufliche Laufbahn begann in einer Schwangerschaftskonfliktberatung in Bayern. Später war sie als Fachreferentin für offene Jugendarbeit in Bottrop tätig, leitete eine Beratungsstelle für Prostituierte in Dortmund und arbeitete neben der Gleichstellung auch als Agendabeauftragte in Lüdenscheid. Als Leiterin des Amtes für Gleichstellung und Antidiskriminierung setzt sie sich seit 1. November 2012 in Düsseldorf mit ganzheitlichen Blick für gesellschaftliche Themen für Chancengleichheit und für die Stärkung einer gleichberechtigten Teilhabe ein. Elisabeth Wilfart hat zwei Kinder und lebt in Dortmund.

Frau Wilfart, Sie sind Gleichstellungsbeauftragte der Landeshauptstadt Düsseldorf und Leiterin des Amtes für Gleichstellung und Antidiskriminierung. Können Sie unseren Leser*innen Ihre wesentlichen Aufgaben erläutern?

Als Leiterin des Amtes für Gleichstellung und Antidiskriminierung in Düsseldorf sorgen mein Team und ich dafür, dass Chancengleichheit und Diversität in der Stadtverwaltung und in der Stadtgesellschaft gefördert werden. Wir entwickeln Strategien gegen Diskriminierung, beraten Betroffene und unterstützen Mitarbeitende sowie externe Initiativen. Ein zentraler Teil unserer Arbeit ist die Sensibilisierung durch Öffentlichkeitsarbeit, Schulungen und Veranstaltungen. Zudem vertreten wir Gleichstellungs- und Antidiskriminierungsaspekte in Verwaltungsprozessen und koordinieren die Zusammenarbeit mit zivilgesellschaftlichen Partnern. Durch Monitoring und Netzwerkarbeit versuchen wir dazu beizutragen, strukturelle Benachteiligungen frühzeitig zu erkennen und lang-fristig abzubauen.

Welche Themen liegen Ihnen dabei besonders am Herzen?

Mir liegt besonders am Herzen, dass Gleichstellung nicht nur auf dem Papier steht, sondern auch von allen gelebt wird.

Was können Düsseldorfer Familien von Ihnen und dem Amt für Gleichstellung und Antidiskriminierung erwarten?

Düsseldorfer Familien profitieren vom Amt für Gleichstellung und Antidiskriminierung, weil es dafür

sorgt, dass sie unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Religion, Alter, Behinderung oder sexueller Identität fair behandelt werden. Das Amt bietet Beratung und Unterstützung, wenn Familien Diskriminierung erfahren, und stärkt so ihre Rechte im Alltag – etwa bei Kita-Plätzen, im Arbeitsleben oder im Wohnumfeld. Außerdem fördert es familienfreundliche Strukturen in der Stadtverwaltung, z.B. durch Projekte zu Vereinbarkeit von Beruf und Familie oder durch Sensibilisierung von Fachkräften.

Was bedeutet für Sie Familienbildung, beruflich als auch privat?

Familienbildung bedeutet die Unterstützung und Begleitung von Familien durch Bildungsangebote, die ihre Erziehungskompetenz, das Zusammenleben und die Vereinbarkeit von Familie und Alltag stärken.

Wo sehen Sie den Mehrwert der Familienbildung?

Das habe ich eben versucht zu beschreiben. Oder: Familien, in all ihrer Verschiedenheit, sind eine Grundlage unserer Gesellschaft. Diese Grundlage zu unterstützen, fördert somit unsere vielfältige Gesellschaft.

Wir entwickeln Strategien gegen Diskriminierung, beraten Betroffene und unterstützen Mitarbeitende sowie externe Initiativen.

Welche Themen und Herausforderungen sehen Sie in der Zukunft für die Familienbildung in Düsseldorf?

In Düsseldorf wird die Familienbildung künftig vor allem damit zu tun haben, mehr qualifiziertes Personal zu gewinnen und zu halten, da Fachkräftemangel spürbar ist. Gleichzeitig müssen die Angebote digitaler, flexibler und inklusiver werden, um auch Familien mit wenig Zeit, Sprachbarrieren oder besonderen Bildungsübergängen von Kita bis Schule – verlässlich zu

unterstützen. Entscheidend wird sein, dass die Angebote niedrigschwellig, partizipativ und vielfältig gestaltet sind, damit wirklich alle Familien in Düsseldorf erreicht werden.

Was ist Ihr Lieblingsangebot bei der efa?

Oh da gibt es viele Angebote, die große Lust machen oder hilfreich sind: z.B. den Wald zu entdecken, gemeinsam zu kochen oder einfach sich mit Menschen in ähnlicher Situation treffen oder austauschen zu können.

Wenn Sie ein Gleichstellungsprojekt ohne Budgetbegrenzung umsetzen dürften – was wäre das?

„Gleichstellung 4.0“: digitale Tools, KI und Datenanalyse werden eingesetzt um Ungleichheiten früh zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. Oder „Next

Generation Gleichstellung“: ein Programm für Kinder und Jugendliche, das spielerisch Rollenbilder und Stereotypen aufbricht und neue Möglichkeiten zeigt.

Wir möchten gerne auch etwas über die private Elisabeth Wilfart erfahren. Was machen Sie gerne in Ihrer Freizeit?

Zeit mit meiner Familie verbringen, Musik hören und selbst machen, im Ammersee schwimmen.

Welche drei Dinge dürfen in Ihrem Büro nicht fehlen?

Kaffee, Kunst, Besprechungstisch.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Weltfrieden. 

10 ZEHN SCHNELLE FRAGEN AN... Elisabeth Wilfart



1 Was wollten Sie werden, als Sie klein waren?

Akrobatin im Zirkus

2 Sind sie eher ein Hunde- oder Katzenmensch oder beides?

Eher Katzen – die machen was sie wollen

3 Berge oder Strand?

Wald und Meer!

4 Schnee oder Sand?

Beides – alles zu seiner Zeit

5 Wenn es eine Talkshow über Ihr Leben gäbe – wie hieße sie?

Eine bayerische Gleichstellungsbeauftragte in der LH Düsseldorf: O`zapft ist – aber bitte fair verteilt

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

Im Schlaf jede Sprache dieser Welt lernen können

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

Diskriminierungsintoleranz – Bedeutung: Soziale Qualifikation, die eine Mindestvoraussetzung für Führungskräfte in allen gesellschaftlich relevanten Bereichen darstellt

8 Welche Kindheitserinnerung zaubert Ihnen sofort ein Lächeln ins Gesicht?

Zwetschenknödel meiner Oma und die Hauptrolle in der Grundschule als Till Eulenspiegel

9 Wohin ging ihre erste Reise?

Als Kind in die Lüneburger Heide auf einen Bauernhof

10 Welche Superkraft hätten Sie gerne?

„Power-Flip“ das bedeutet: Jede sexistische Bemerkung oder unfaire Regel wird mit einem Fingerschnippen von mir sofort in eine respektvolle verwandelt

Mit fachlicher Begleitung von efa-Hebamme Lilian Nowak

Hereinspaziert ins Café TrippTrapp –

Ein offener Treff für Schwangere und Eltern mit Babys bis 1 Jahr

Das Café TrippTrapp ist ein offenes, gemütliches Angebot für Familien in Reisholz: jeden Mittwoch von 10:00 bis 11:30 Uhr im Bürgerzentrum Ernst-Lange-Haus. Eingeladen sind Schwangere und Eltern mit Babys bis zum ersten Geburtstag – die Teilnahme ist kostenfrei und unkompliziert.

Schon beim Betreten spürt man die entspannte Atmosphäre. Die Kinder können sich auf dem Spielteppich frei bewegen, während die Eltern erste Kontakte knüpfen. Für die ganz kleinen Babys gibt es ruhige Ecken zum Ankommen, während die mobileren die Umgebung erkunden. Inmitten dieser lebendigen, doch entspannten Situation entstehen Gespräche über das, was Familien gerade bewegt: Schlafrhythmen, Stillen, Beikost, Rückbildung, Tragen, Geschwisterkonstellationen oder der tägliche Organisationsstress.

Fachliche Begleitung ist fester Bestandteil des Treffs: die efa-Hebamme Lilian Nowak beantwortet alle Fragen rund um Schwangerschaft und die ersten Lebensmonate – praxisnah, sachlich und auf dem neuesten Stand. Ergänzt wird sie von Sarah Speis vom Ernst-Lange-Haus, die aus pädagogischer Sicht Impulse gibt: Bindung, Entwicklungsschritte, Alltagstipps und Orientierung in Unsicherheiten. Die Themen kommen meist aus der Runde, bei Bedarf gibt es kurze Inputs.

Nach dieser ersten Phase geht es ans gemeinsame Frühstück. Hier bringt jede Teilnehmerin mal etwas mit – Brötchen, Aufschnitt oder Spezialitäten aus der Heimat. Das gemeinsame Essen erleichtert den Austausch, schafft Struktur und gibt Zeit, offene Fragen in kleiner Runde weiterzudenken. Zwischen den Bissen

entstehen oft lebendige Gespräche: Tipps, Erfahrungen und Lacher werden geteilt – ganz ohne Druck, einfach Familien auf Augenhöhe.

Zum Abschluss folgt ein festes Ritual: Lieder, kleine Sinn- und Bewegungsspiele. Durch die Wiederholung lernen die Kinder, auf ihren Namen zu reagieren, Gesten nachzumachen und Rituale wiederzuerkennen – für viele ist es das Highlight des Treffs.

Eine Kerngruppe sorgt für Kontinuität im Café TrippTrapp und neue Gesichter sind jederzeit willkommen. Wenn ein Kind seinen ersten Geburtstag erreicht, bereiten wir gemeinsam den Übergang in eine Spielgruppe für das entsprechende Alter vor – so fällt der nächste Schritt leicht.

Das Café TrippTrapp ist mehr als ein Treffpunkt: Es ist eine verlässliche Anlaufstelle für Austausch, Orientierung und Unterstützung in einer intensiven Lebensphase. Wer unkompliziert Fragen klären, sich Rat holen oder andere Familien kennenlernen möchte, ist hier genau richtig.

Ein Besuch im Café TrippTrapp heißt: Mittendrin sein, ausprobieren, lachen, lernen und neue Kontakte knüpfen – eine Zeit, die Eltern und Babys gleichermaßen bereichert. Wer Lust hat, einfach mal vorbeizuschauen, wird herzlich empfangen. 

Wo? Bürgerzentrum Reisholz
Wann? Jeden Mittwoch um 10 Uhr

Alleine erziehen – gemeinsam aktiv

Ein Programm mit Herz für alleinerziehende Familien!

Das Programm „Alleine erziehen – gemeinsam aktiv“ ist uns bei der efa eine Herzensangelegenheit. Mit viel Engagement und Freude setzen wir uns dafür ein, dass alleinerziehende Familien Zeit für Begegnung, Austausch und Erholung finden.

Dank der regelmäßigen Förderung durch das Amt für Soziales und Jugend der Stadt Düsseldorf können wir jedes Jahr viele wertvolle Angebote für Alleinerziehende und ihre Kinder auf die Beine stellen. Diese Unterstützung ermöglicht es uns – gemeinsam mit anderen Trägern der Familienbildung – ein vielfältiges, wohnortnahes und liebevoll gestaltetes Programm für Alleinerziehende in ganz Düsseldorf anzubieten.

Dafür möchten wir an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön sagen – im Namen aller Eltern und Kinder, die durch diese Förderung besondere Begegnungen, Austausch und gemeinsame Erlebnisse erfahren dürfen.

Raus aus dem Alltag – rein ins Wochenende!

Ein fester Bestandteil unseres efa-Kursprogramms sind die Wochenendfahrten für Alleinerziehende, die auch 2025 wieder viele Familien begeistert haben. Wir konnten unvergessliche Tage auf dem Ponyhof Meier in Eslohe sowie in der Ferienstätte St. Ludger in der Eifel verbringen.

Unter dem Motto „Mut tut gut!“ drehte sich beim Eifel-Wochenende alles um den Austausch über die besonderen Herausforderungen, die das Leben als Alleinerziehende oder Alleinerziehender mit sich bringt – aber auch um das Stärken und Mutmachen! In der herrlichen Natur konnten alle Teilnehmenden zur Ruhe kommen, auftanken und neue Kraft für den Alltag mitnehmen. Während die Eltern Zeit für Gespräche und Entspannung fanden, erwartete die Kinder ein buntes Programm voller Spaß, Bewegung und Abenteuer.

Für die Eifel-Fahrt und das Ponyhof-Wochenende im März organisieren wir wieder eine gemeinsame Anreise mit dem Bus, damit auch Familien ohne eigenes Auto problemlos teilnehmen können.

Mit dabei sind unsere erfahrenen und herzlichen Kursleiterinnen Corinna Brendel und Annette Vollrath, die sowohl die Fahrten als auch die offenen Treffs begleiten. Außerdem freuen wir uns, dass Jutta Mathias, die im Mai 2025 erstmals die Eifel-Fahrt betreute, auch 2026 wieder mit viel Begeisterung dabei sein wird.

Offene Treffs – Zeit zum Reden, Lachen und Netzwerken

Neben den Wochenenden bieten wir auch weiterhin unsere beliebten „Offenen Treffs für Alleinerziehende“ an. Einmal im Monat laden wir dazu ins efa-Haupthaus auf der Hohenzollernstraße und in unseren Stadtteiltreff Derendorf ein.

Während die Kinder liebevoll betreut und kreativ beschäftigt werden, können die Eltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee in Ruhe plaudern, neue Kontakte knüpfen und sich gegenseitig Tipps und Unterstützung geben. Viele Freundschaften sind hier schon entstanden – und es tut einfach gut, sich verstanden zu fühlen.

Gemeinsam stark in Düsseldorf

Damit unser Angebot immer aktuell und passgenau bleibt, stehen wir in engem Austausch mit der Stadt Düsseldorf und anderen Familienbildungsstätten. Unser gemeinsames Ziel ist es, dass Alleinerziehende in jedem Stadtteil passende Angebote finden, die stärken, verbinden und guttun.

Wir freuen uns auf viele neue Gesichter – und auf ein weiteres Jahr voller gemeinsamer Erlebnisse, Gespräche und schöner Momente! **efa**

Neue Termine für 2026 – jetzt schon vormerken!

Auch im kommenden Jahr laden wir wieder herzlich zu unseren beliebten Fahrten ein:

- Ponyhof Meier, Eslohe (Sauerland):
23.–25. Januar | 13.–15. März | 10.–12. Juli |
09.–11. Oktober 2026
- Wochenende in der Eifel: im Mai 2026





Meine dritte Elternzeit: So neu, so vertraut.

Der Start in meine dritte Elternzeit war anders verlaufen als geplant: Nach der Geburt meines Sohnes Jakob verbrachten wir erstmal 14 Tage im Krankenhaus. Häufig hatte ich ein schlechtes Gewissen, entweder, weil mein Neugeborenes nicht in meinem Arm lag oder weil ich nicht bei meinen beiden älteren Kindern sein konnte. Die Emotionen passend zum Milcheinschuss teilte ich dieses Mal nicht mit meinem Mann, sondern mit einer Hebamme, die zufällig ins Zimmer kam. Wie gut, dass ich nicht alleine war!

Stark ist aber auch die Erinnerung an die Freude und Erleichterung, dass unser Sohn nun auf der Welt und Teil unserer Familie war. Was für ein Geschenk. Das Trinken würde schon noch klappen.

Eine Einarbeitung ins Arbeitsleben – so habe ich es auch bei der efa erlebt – dauert ca. ein halbes Jahr. Und damit meine ich nicht das Erlernen von Abläufen und Fertigkeiten, die ich benötige und wissen muss, damit ich die mir zugetragenen Aufgaben erfüllen kann. Sondern eine sich einstellende Sicherheit, neben mir

vertrauten Routineaufgaben umsichtig auf Spontanes, Neues einzugehen, die Fähigkeit, dies zu erkennen, aufzugreifen und entsprechend zu handeln. Sei es, in dem ich mich über Unbekanntes informiere, ausprobiere oder mir Rat im Team hole.

Ganz ähnlich würde ich auch unser Ankommen als Familie zu fünft beschreiben: Der Alltag nach unserer Ankunft zuhause ging weiter, vertraut durch die Aufgaben, die jedes Familienmitglied hatte. Und gleichzeitig war da ein neuer Mensch hinzugekommen, der noch nicht wusste, was er hier tat und wir noch nicht so recht wussten, wie er denn so ist und was er braucht. Wir haben Rollen und Konstellationen getauscht, ausprobiert und neue Abläufe gefunden. Eines merkten wir Eltern schnell: Eine 1:1- Aufteilung geht bei drei Kindern einfach nicht, auch wenn alle zeitgleich ihr Bedürfnis nach Unterstützung kundtun. So änderten wir die Abendroutine: Wenn der jüngste gerade die volle Begleitung benötigt, dann sind die beiden älteren zusammen. Kompromiss: Ich hole meine Tochter danach ab und wir kuscheln nochmal alleine. Später veränderten wir, ich brachte die beiden jüngeren parallel ins Bett, während unser ältester Sohn die heiß geliebte Papa-Zeit alleine genoss. Das alles herauszufinden braucht Zeit und Energie. Immer wieder. Mehr als man denkt. Und die Erkenntnis: Jedes Kind ist anders. Nur, weil die ersten beiden von Anfang an gut drauf sind, heißt das nicht, dass das dritte Kind auch von Tag eins an munter und bestens gelaunt ist. Da helfen gut gemeinte Kommentare auf dem Spielplatz: „Ach, drei habt ihr jetzt? Das läuft ja sowieso mit!“ wenig. Im Gegenteil. Solche Sätze haben mich zunehmend verärgert, vielleicht auch, weil sie in mir einen gewissen Erwartungsdruck anstießen, nach dem alles bei uns wie am Schnürchen klappen sollte. Denn: Genau das war unser Alltag. Jakob lief mit. Er hatte einen vollen Alltag wie kein anderes Kind zuvor und nahm an sämtlichen Aktivitäten seiner älteren Geschwister teil – ob es nun der Schwimmkurs oder der Besuch einer Freundin war. Aber: Weil er eben mitlief, beschwerte er sich auch lautstark darüber.

Nach sechs Monaten war Jakob angekommen, wurde kräftiger und bereit fürs Leben. Der Spaß und Genuss meiner Elternzeit stand nun im Vordergrund. Die Erfahrung, bereits Mama zu sein, half dabei, weil es eben nicht mein erstes Baby war, das ich da im Arm hielt, ich den ersten Schnupfen anders einordnen konnte, das Wissen hatte, dass der Schlafrhythmus am nächsten Tag schon wieder ein anderer war usw. Das macht Vieles einfacher und auch stark: Mit drei Kindern alleine zur Tanzprobe oder in die Bahn? Klar. Geht nicht anders. Die Trage immer mit dabei.

Vielleicht war es auch mit das holprige erste halbe Jahr, dass ich mich für eine Verlängerung der Elternzeit entschloss. Zwischendurch besuchte ich mit Jakob die efa und dachte nach jedem Besuch: Es war so schön vertraut, es tat gut, an diesem Ort gewesen zu sein.



Jakob ist nun fast zwei Jahre alt und steht mitten im Kleinkindleben. Von seinen Startschwierigkeiten ist nichts mehr zu merken, er ist unser geliebter Wirbelwind, einfach da und gehört dazu.

Nun bin ich zur efa zurückgekehrt. Vieles ist vertraut, was das Ankommen leicht macht, vor allem die Menschen, mit denen ich zusammenarbeite oder das Bild im caféquatsch, wenn sich ein Baby auf dem Spielteppich quirlig dreht. Anderes ändert sich und ist neu: So werde ich künftig im Stadtteiltreff Derendorf vertreten sein und das KiWi-Projekt koordinieren. Noch weiß ich nicht, wie mein Alltag dann aussehen wird. Aber ich freue mich darauf, Neues kennenzulernen, Familien und Ehrenamtlichen zu begegnen, Netzwerk zu leben und weiterhin Teil der efa zu sein. **efa**



Unsere Kollegin Simona ist seit 2022 Teil des efa-Teams und im September aus ihrer Elternzeit zurückgekehrt. Wir freuen uns sehr, dass sie wieder mit dabei ist!

Simona wird künftig das KiWi-Paten-Projekt betreuen und aktiv im Stadtteiltreff Derendorf mitwirken. Mit ihrer Erfahrung, Kreativität und Freude an der Arbeit mit Familien bringt sie neue Ideen und Schwung in unsere Angebote – und wir sind gespannt auf alles, was sie gemeinsam mit den Familien umsetzen wird. Herzlich willkommen zurück, liebe Simona!

Familie im Wandel – Papazeit gestalten

Familienleben ist ständig im Wandel: Jede Phase bringt Veränderungen, neue Aufgaben und Übergänge – vom ersten Tag mit dem Baby über die Trotzphase bis zum Schuleintritt oder der Rückkehr in den Beruf. „Familie im Wandel – FiW“ begleitet Familien gezielt in diesen Übergangsphasen. Dieses eigene Programm der efa bietet Orientierung, Austausch und Unterstützung in einer offenen, wertschätzenden Atmosphäre. Eltern und Kinder erfahren, dass sie mit Fragen und Unsicherheiten nicht allein sind. Durch Begegnungen mit Gleichgesinnten, fachliche Impulse und praktische Anregungen werden Veränderungen als Chancen erlebt, nicht nur als Belastung. FiW stärkt Familien, schafft Vertrauen und fördert Wege, Übergänge leichter zu meistern – so dass Familien wachsen, Routinen entwickeln und gemeinsam den Alltag gestalten können.

Ende Oktober 2025 sind wir nun mit einem neuen Modul aus der Reihe „Familie im Wandel“ (FiW) bei der efa an den Start gegangen – „Familie im Wandel: Väter – Der Kurs für Väter in Elternzeit“. Nach „Familie im Wandel – Mehrsprachig“, „Familie im Wandel – Baby“ und „Familie im Wandel – Inklusiv“, ist das Vätermodul bereits der vierte neu konzipierte Kurs, mit dem wir unser Angebot für Düsseldorfer Familien erweitern möchten. In den einzelnen Kursmodulen, die jeweils aus fünf Treffen à 90 Minuten bestehen, wollen wir Familien zu verschiedenen Zeitpunkten, an denen ein Wandel innerhalb der Familie für Veränderung, und damit möglicherweise auch für Belastungen, sorgt, ein Stück weit begleiten. Durch die Fokussierung auf eine klar definierte Lebensphase innerhalb der Familien, möchten wir Familien zusammenbringen, die sich zu einem bestimmten Zeitpunkt in einer vergleichbaren Lebenssituation befinden.

„Familie im Wandel – Väter“ ist in diesem Kontext ein spezielles Angebot für Väter, die sich im Rahmen der Elternzeit oder auch als „Vollzeithausmann“ vorübergehend oder auch langfristig dazu entschlossen haben, eine aktive Rolle als Vater zu übernehmen.

Der Übergang vom Berufsleben in den Familienalltag kann dabei durchaus mit gemischten Gefühlen einhergehen. Neben der Freude auf die gemeinsame Zeit mit dem noch kleinen Kind mischen sich vielleicht auch Zweifel und Verunsicherung, ob man der neuen Aufgabe auch gewachsen ist. Dabei macht es schon einen großen Unterschied, ob man die Elternzeit gemeinsam als Familie nutzt oder ob man als Vater plötzlich alleine mit seinem Kind zu Hause ist, da die Mutter zum Beispiel wieder in den Beruf einsteigt.

Bei unseren Treffen, bei denen die Kinder natürlich immer dabei sind, haben Väter Gelegenheit, sich kennenzulernen und untereinander auszutauschen. Die Kursleitung moderiert die Treffen und regt durch Fragen zu bestimmten relevanten Themen den Austausch unter den Kursteilnehmern an. Wenn es so im Laufe des Kurses gelingt, eine Atmosphäre des gegenseitigen Vertrauens zu schaffen, können bei Bedarf auch sensible Themen angesprochen werden, für die man(n) ansonsten vielleicht keinen Ansprechpartner oder keine Ansprechpartnerin hat.

Bei Redaktionsschluss für diese Ausgabe unseres efa Magazins war der Kurs mit 8 Anmeldungen bereits ausgebucht. Damit wurden unsere Erwartungen bei weitem übertroffen und wir freuen uns, dass das Angebot so gut angenommen wurde. Die gute Resonanz ermutigt uns, auch in Zukunft mit weiteren Angeboten gezielt die Väter anzusprechen. Neben den „Bewegungsspielen mit Papa“ hier in unserer Turnhalle auf der Hohenzollernstraße sowie weiteren einzelnen Kreativangeboten in unseren Stadtteilzentren in Oberbilk und Derendorf, ist „Familie im Wandel – Väter“ somit ein weiterer Baustein in unserem Programm, mit dem wir die Väter ein Stück weit begleiten und unterstützen möchten. Solltet ihr selber auch mal eine gute Idee für ein „Vater Kind Angebot“ haben und möchtet dieses vielleicht sogar als Kursleiter aktiv umsetzen, meldet euch gerne bei uns! 

Hier
finden Sie die
efa-Kurse.



Neu in der efa ab 2026

Kinder im Fokus – Werde Expert*in für Kinderperspektiven

Der Kinderperspektivenansatz beruht auf einer kinderrechtlich fundierten Haltung, die Partizipation als selbstverständlichen Bestandteil der Bildungsarbeit versteht. Kinder werden dabei als zentrale Akteur*innen ihres Alltags und der Qualitätsentwicklung anerkannt. Damit das gelingt, braucht es Erwachsene, die bereit sind, ihre Perspektiven achtsam wahrzunehmen, zu verstehen und sie konsequent ernst zu nehmen. Der Kinderperspektivenansatz übersetzt diese Rechte in konkrete pädagogische Praxis und macht sie im Alltag sichtbar und wirksam.

Entwickelt wurde der Ansatz im Auftrag der Bertelsmann Stiftung vom Institut für Demokratische Entwicklung und Soziale Integration (DESI) unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Iris Nentwig-Gesemann. Grundlage ist die Studie „Kinder als Akteure der Qualitätsentwicklung in Kitas“, die zeigt: Kinder wissen sehr genau, was ihnen wichtig ist – und sie haben das Recht, dies auch einzubringen. (Quelle: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/kinder-als-akteure-in-qualitaetsentwicklung-und-forschung-all>).

Die Weiterbildung zur Fachkraft für Kinderperspektiven befähigt dich, egal ob du als pädagogische Fachkraft, Kindertagespflegeperson, Fachberater*in oder Leitung tätig bist, dazu, die Sichtweisen von Kindern kontinuierlich zu erheben, auszuwerten und zu dokumentieren. Du lernst, Kinderperspektiven aktiv in Diskurse einzubringen, Aushandlungsprozesse zwischen allen Beteiligten anzuregen und deine eigene Haltung kritisch zu reflektieren – besonders im Hinblick auf Machtfragen. Dabei geht es nicht darum, dass Erwachsene glauben, die Bedürfnisse der Kinder bereits zu kennen, sondern darum, Kinder selbst zu fragen, wie und wo sie im Alltag mitgestalten möchten.

Ab 2026 startet diese Weiterbildung erstmals bei der efa. Möglich wird dies, weil unsere Kollegin Jacqueline El-Masri, selbst Fachkraft für Kinderper-

spektiven, im September erfolgreich an der Schulung zur Multiplikatorin für Kinderperspektiven der Bertelsmann Stiftung teilgenommen hat.

Folgende Angebote werden wir 2026 rund um den Kinderperspektivenansatz für pädagogische Fachkräfte und Kindertagespflegepersonen anbieten:

- Zum einen die Weiterbildung zur Fachkraft für Kinderperspektiven mit einem Umfang von ca. 120 Stunden, davon mindestens 40 Präsenzstunden sowie Selbstlern- und Praxisphasen. Diese Qualifizierung kann selbstverständlich auch von ganzen Kita-Teams gemeinsam absolviert werden, um die Perspektiven von Kindern nachhaltig und strukturell in die pädagogische Arbeit zu integrieren.
- Darüber hinaus wird es kompakte Formate wie dreitägige Inhouse-Schulungen geben. Ergänzend dazu planen wir Workshops, die einen praxisnahen Einblick in den Kinderperspektivenansatz geben oder einzelne Themen vertiefen.

Wir freuen uns sehr, diesen wichtigen Ansatz ab 2026 anbieten zu können, um Kinder als Expert*innen ihres Alltags sichtbar zu machen und ihre Perspektiven fest in Qualitätsentwicklung und pädagogisches Handeln einzubinden. Gute Bildungsqualität entsteht nicht ohne sie und Beteiligung wird nur dann Wirklichkeit, wenn Kinderrechte im Alltag gelebt werden. efa

Weitere Informationen zur Weiterbildung sowie Hinweise zur Anmeldung findest du auf unserer Website unter der Rubrik „Schulungen“.



Kollegin Jacqueline El-Masri, selbst Fachkraft für Kinderperspektiven, hat im September erfolgreich an der Schulung zur Multiplikatorin für Kinderperspektiven der Bertelsmann Stiftung teilgenommen hat.



KiWi – Eine frühe Unterstützung für Familien

Weil niemand alles allein schaffen muss

Ein Baby bringt unendlich viel Freude – aber auch jede Menge neue Herausforderungen. Schlafmangel, endlose kleine Bedürfnisse und neue Alltagsroutinen können manchmal an deine Grenzen bringen. Gerade in diesen ersten Monaten ist es wertvoll, ein unterstützendes Umfeld zu haben. Ein Netzwerk aus anderen Eltern, Nachbarn oder lokalen Angeboten kann dir helfen, diese intensive Zeit nicht nur zu überstehen, sondern sie auch zu genießen. Das Gefühl, nicht allein zu sein, kann schon unglaublich entlastend wirken.

Warum ein Netzwerk für junge Familien so wichtig ist? Ganz praktisch: Eine Nachbarin, die mal kurz auf dein Baby schaut, während du duschst, oder ein anderer Vater, der Tipps zum Einschlafen gibt, verschafft dir kleine Ruhemomente zum Durchatmen. Der Austausch mit anderen Eltern, die ähnliche Erfahrungen machen, hilft gegen Überforderung und Einsamkeit.

In unserem Angebot KiWi – Kinder willkommen findest du genau diese Unterstützung. Wir begleiten dich von Anfang an – kostenfrei, unkompliziert und direkt im Alltag.

So funktioniert KiWi:

- **Familienpatinnen:** Sie hören zu, packen mit an und schaffen echte Entlastung. Ob beim Organisieren des Tagesablaufs, Begleitung zu Arztterminen oder einfach als verlässliche Gesprächspartnerin – sie sind ca. 1–2 Mal pro Woche für 2–3 Stunden für dich da.
- **Familienhebamme:** Mit viel Erfahrung steht sie dir rund ums Stillen, Beikost oder Tragen beratend zur Seite. Jeden Donnerstag im Haupthaus im Caféquatsch (9:00–12:00 Uhr) und seit kurzem dienstags (13:00–14:30 Uhr) im Stadtteiltreff Derendorf.
- **Familienberatung:** Unsere professionelle Elternberaterin unterstützt dich bei Unsicherheiten, Konflikten oder Herausforderungen und zeigt neue Perspektiven auf.



Darüber hinaus gibt es Eltern-Kind-Gruppen, offene Frühstückstreffs, Rückbildungskurse und Hebammenangebote – alles Gelegenheiten, andere Familien kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen.

Mit KiWi bist du Teil eines Netzwerks, das dich entlastet, begleitet und unterstützt – für mehr Ruhe, Austausch und Freude in dieser besonderen Lebensphase. Wir haben dein Interesse geweckt? Dann melde dich sehr gerne bei uns. Wir freuen uns auf dich!

Kontakt KiWi – Kinder willkommen:

- Familienhebamme: Lilian Nowak, hebamme-kiwi@efa-duesseldorf.de | 0211 60028224
- Familienpatinnen: patin-kiwi@efa-duesseldorf.de | 0211 443914
- Familienberatung: Christine Herrmann, beratung-kiwi@efa-duesseldorf.de | 0211 60028216





“Vom Maschinenbau zu Kinderlachen - mein Weg zur Kindertagespflege”

Ich bin Maria, 25 Jahre alt, und habe von Mai 2023 bis Juni 2024 den Qualifizierungskurs zur Kindertagespflegeperson bei der efa absolviert. Ursprünglich habe ich Maschinenbau studiert, doch durch meine Babysittertätigkeit habe ich entdeckt, wie viel Freude mir die Arbeit mit Kindern bereitet. Über Empfehlungen von Familien bin ich schließlich auf die Kindertagespflege aufmerksam geworden und so auch auf den Kurs der efa, der zeitlich perfekt passte.

Die Qualifizierung war sehr vielfältig aufgebaut: Wir behandelten Themen wie kindliche Entwicklung, Selbstständigkeit, rechtliche Grundlagen und viele praxisnahe Dilemma-Situationen. Gerade diese haben mir geholfen, meine eigenen pädagogischen Haltungen zu reflektieren und mich in unterschiedliche Perspektiven der Kinder, Eltern und Tagespflegepersonen hineinzuversetzen. Die Lernatmosphäre war sehr gut. In unserer Gruppe herrschte ein reger Austausch, aus dem auch Freundschaften entstanden sind. Besonders beeindruckt hat mich die Begleitung durch unseren Dozentinnen Jacqueline El-Masri, Jutta Mathias und Albina Rhinow die uns mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen immer unterstützt haben.

Der Kurs hat mir nicht nur fundiertes Fachwissen vermittelt, sondern auch meine Handlungskompetenz und mein pädagogisches Selbstverständnis gestärkt. Heute arbeite ich in der Kindertagespflege und studiere parallel Frühpädagogik, ein Weg, für den die efa-Qualifizierung das Fundament gelegt hat. Ich bin sehr dankbar für diese lehrreiche Zeit und empfehle den Kurs uneingeschränkt weiter. 

Obst- und Gemüsereste für Pflanzenwasser:

Beim Schälen von Kartoffeln, Äpfeln oder Karotten bleiben viele Vitamine in den Schalen. Diese Reste kann man in Wasser einlegen und nach ein paar Stunden das Wasser zum Gießen von Pflanzen verwenden.



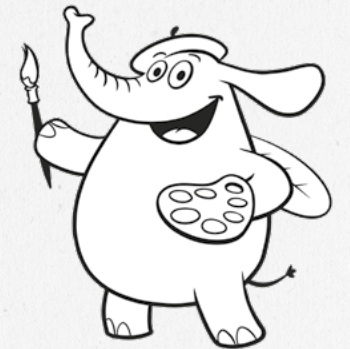
Die Efafantenseite

Knetabenteuer für kleine Hände – bunte Knete selbstgemacht



Zutaten:

10 gehäufte EL Mehl
8 TL Salz
1 EL Öl
125 ml Wasser
Lebensmittelfarben eurer Wahl
Handschuhe



So geht's:

- 1 Siebt das Mehl in eine große Schüssel und gebt dann Salz, Öl und Wasser hinzu. Verknetet alle Zutaten zu einem glatten Teig. Sollte die Masse noch zu nass und klebrig sein, fügt noch etwas Mehl hinzu. Ist die Masse hingegen zu trocken, könnt ihr einfach noch etwas Wasser beimischen.
- 2 Wenn der Teig schön glatt ist, könnt ihr ihn in Portionen aufteilen, je nachdem wie viele verschiedene Farben ihr haben möchtet. Probiert aus, wie viele Tropfen ihr von der Farbe zum Teig hinzufügen möchtet und verknetet beides kräftig.
- 3 Im Anschluss könnt ihr entweder direkt mit der selbstgemachten Knete spielen oder ihr gebt sie in Schraubgläser, damit die Knetmasse möglichst lange schön weich bleibt. Fest verschlossen in den Gläsern bleibt die Knete etwa 8 Wochen lang nutzbar.

Viel Spaß beim Kneten! 



Gut starten, gut begleitet – für dich und dein Kind

Dein Rundum-Sorglos-Angebot in der efa

Wir begleiten dich und deine Familie von der Schwangerschaft bis zum ersten Lebensjahr deines Babys – mit offenen Treffs, kostenfreien Veranstaltungen, bewährten Kursen, Beratung und individueller Unterstützung. Damit du genau das findest, was zu euch passt, stellen wir die Angebote hier einmal vor:



♥ Yoga für Schwangere

Atme durch, komm zur Ruhe und spüre das neue Leben bewusst. Unsere speziellen Yoga-Übungen stärken sanft Beckenboden, Wirbelsäule und Beinmuskulatur – genau die Bereiche, die in der Schwangerschaft besonders wichtig sind. Viele Haltungen ähneln den Positionen, die dir während der Wehen helfen können.

♥ Elternstart NRW

In diesem gebührenfreien Kurs für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr lernst du andere Familien kennen, tauschst dich über den neuen Alltag mit Baby aus und

findest Antworten auf die vielen kleinen und großen Fragen. Gemeinsam entdecken wir Spielanregungen, Lieder, Finger- und Bewegungsspiele, die den Alltag bereichern.

♥ FiW – Familie im Wandel: Baby

Die ersten Monate mit deinem Baby sind aufregend und voller Veränderungen – nicht nur für das Kind, sondern auch für dich als Paar und Familie. FiW Baby unterstützt dich dabei, diese Zeit mit Vertrauen und Gelassenheit zu meistern. FiW ist ein neues kostenloses Angebot für dich in der efa.

♥ KiWi – Kinder willkommen

Manchmal braucht es einfach Unterstützung von außen. Unsere Familienpatinnen, Familienhebamme und Beraterin helfen dir unkompliziert, unbürokratisch und kostenfrei im Alltag – von praktischer Hilfe über Beratung bis zu emotionaler Entlastung.

♥ PEKiP

Bewegung ist für Babys eine der wichtigsten Ausdrucksformen. In unseren PEKiP-Gruppen dürfen die Kinder unbedrängt und ungehindert spielen, fühlen und entdecken – während ihr als Eltern Sicherheit im Umgang mit eurem Baby gewinnt.

♥ DELFI Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Beim DELFI-Kurs gibt es Streichelmassagen, Finger- und Tastspele, die die Sinnes- und Bewegungsentwicklung deines Babys fördern. Gleichzeitig bekommst du Tipps, wie du den Alltag mit deinem Baby noch schöner gestalten kannst. Gespräche über Entwicklung, Ernährung und praktische Tipps geben eine zusätzliche Orientierung.

♥ Babymassage

Mit sanften Händen kannst du dein Kind massieren, es entspannen lassen und Geborgenheit schenken. Babymassage kann bei Blähungen, Unruhe oder Verspannungen helfen – und stärkt die Bindung zwischen dir und deinem Kind.

♥ Rückbildungsyoga mit Baby

Hier findest du Kraft, Stabilität und Entspannung nach der Geburt. Yoga kombiniert unterstützt dich beim Wiederaufbau deines Körpergefühls, während du gleichzeitig Zeit mit deinem Kind genießt.

♥ Wochenbettambulanz

Du brauchst Unterstützung nach der Geburt? Hier erhältst du Beratung zu Stillen, Babypflege, Gewichtskontrolle und mehr – ideal, wenn du keine Hebamme hast und Hilfe brauchst. Immer montags, 13:15 Uhr im caféquatsch, H24. **efa**



Ergänzt wird unser Angebot durch unsere Hebamme Lilian Nowak. Ihr findet sie immer im Offenen Elterncafé im caféquatsch, dienstags 10:00 – 11:30 Uhr im Stadtteiltreff Derendorf und donnerstags 9:00 – 12:30 Uhr, H24 oder macht bei ihr einen Rückbildungskurs mit Baby. Hier geht es darum ein gutes Körpergefühl wiederzufinden, Anregungen für den Alltag mit Baby mitzunehmen, Kontakte zu knüpfen und euch zu einer starken, gesunden Rückkehr in den Alltag als Mutter zu unterstützen.



Schwedischer Kardamomkuchen

„Kardemummakaka“

100 g weiche Butter

250 g Zucker

2 Eier

1 Messerspitze grob gemahlener Kardamom (am besten frisch gemahlen aus der Mühle)

300 g Weizenmehl (Type 405)

2 gestrichene TL Backpulver

250 ml Milch

3 EL Hagelzucker

- 1 Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Butter und Zucker schaumig rühren. Eier nacheinander jeweils 1– 2 Minuten unterrühren. Kardamom zugeben.
- 3 Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch zum Teig geben.
- 4 Den Boden einer Springform mit Backpapier auskleiden, den Rand mit etwas Butter einfetten und mehlen.
- 5 Teig in die Form füllen und mit Hagelzucker und etwas gemahlenem Kardamom bestreuen.
- 6 Im unteren Teil des Ofens für circa 45 Minuten backen. Falls der Kuchen zu dunkel werden sollte, zum Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken. Stäbchenprobe nicht vergessen!

Njut av det! (Lasst es euch schmecken!) **efa**





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.
Tipps und Tricks zur Selbstverteidigung	Sa 10.01.26	15:00 – 16:30	1	14,90 €	●	261-6700
Yoga für Männer	Do 15.01.2026	18:00 – 19:30	11	113,30 €	●	261-6546
Yoga	Mi 14.01.2026	18:00 – 19:30	11	114,80 €	●	261-6520
Zumba-Fitness®	Mo 12.01.2026	12:15 – 13:15	10	68,20 €	●	253-6454
Qigong	Do 11.09.2025	16:45 – 18:15	13	127,70 €	●	253-6604
Balance Yoga	Di 13.01.2026	19:30 – 21:00	11	113,30 €	●	261-6581
Feldenkrais	Mi 14.01.2026	19:45 – 21:15	11	105,50 €	●	261-6349
Eintöpfe aus aller Welt	Mi 21.01.2026	17:30 – 21:15	1	25,50 €	●	261-5001
Italienische Küche	Sa 24.01.2026	15:00 – 18:45	1	25,50 €	●	261-5000
Türkisch kochen	So 25.01.2026	11:00 – 15:30	1	29,40 €	●	261-5007
Italienischer Abend mit selbstgemachter Pizza	Sa 07.02.2026	17:30 – 21:15	1	25,50 €	●	261-5012
Pralinenzauber Ostern	So 22.03.2026	13:30 – 17:15	1	25,50 €	●	261-5003
Yoga für Anfänger*innen	Do 15.01.2026	19:30 – 21:00	11	108,90 €	●	261-O660
Entdecke die Kraft deines Beckenbodens mit Pilates!	Di 13.01.2026	18:30 – 19:30	11	71,60 €	●	261-O662
Offener Treff für Alleinerziehende	So 11.01.2026	14:30 – 16:45	4		●	261-8805
Just Sing – Gessangskreis	Fr. 09.01. 2026	17:00 – 18:30	12	91,90 €	●	261-7711
Wochenende auf dem Ponyhof für Alleinerziehende	23.01.-25.01.2026	Abfahrt 15:00	1	Erw. 165 € Kind 85 €	●	261-8851
Kunstatelier H24	07.01.2026	19:00 – 21:15	10	140,10 €	●	261-7400
ABC Café – efa für alle (online)	06.01.2026	8:00 – 9:30	11	Kostenlos	○	261-7907
ABC Café – efa für alle (online)	06.01.2026	9:30 – 11:00	11	Kostenlos	○	261-7900

Socken-Monster nähen

Aus alten, einzelnen Socken lassen sich lustige Monster nähen oder kleben, die Kinder als Stofftiere nutzen können. Das ist ein tolles Upcycling-Projekt, bei dem der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind!.



ELTERN-KIND-KURSE

Titel	Beginn	Uhrzeit	Termine	Gebühr	Ort	Kursnr.
Spiel- und Kontaktgruppe mit Schwerpunkt Musik	13.01.2026	11:00 – 12:30	12	84,00 €	●	261-2002
Spanische Spielgruppe	Do 15.01.2026	11:00 – 12:30	12	94,00 €	●	261-2040
Turnzwerge für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren	Do 15.01.2026	10:45 – 11:45	11	60,80 €	●	261-2100
Kreativer Tanz	Mi 14.01.2026	15:15 – 16:15	11	60,80 €	●	261-2214
Musikzwerge	Mi 14.01.2026	9:30 – 11:00	11	60,80 €	●	261-2411
Wochenendseminar auf dem Ponyhof für Eltern und Kinder	20.02.2026 – 22.02.2026		3 Tage	Erw. 210,00 € Kind 110,00 €	●	261-2800
Englische Spielgruppe für Eltern und Babys von 0 bis 1 Jahr	Di 14.04.2026	14:00 – 15:30	14	108,00 €	●	262-2032
Koreanische Spielgruppe für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren	Sa 18.04.2026	9:30 – 11:00	15	115,00 €	●	262-2049
Bewegungsspiele für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren	Mi 15.04.2026	14:45 – 15:45	14	75,60 €	●	262-2143
Eltern-Kind-Schwimmen für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren	Sa 18.04.2026	15:45 – 16:45	14	146,50 €	●	262-2304
Die Gummistiefelbande im Wildpark	Sa 25.04.2026	15:00 – 16:30	7	55,00 €	●	262-2712
Spielend gemeinsam wachsen	Fr 16.01.2026	9:30 – 11:00	11	74,70 €	●	261-O242
Kletterfrösche und Grashüpfer	Do 15.01.2026	15:30 – 17:00	11	83,50 €	●	261-O261
Wasserspaß für Eltern und Kinder von 2 bis 5 Jahren	Fr 17.04.2026	17:00 – 17:45	13	136,50 €	●	262-O301
Elternstart NRW Offener Treff – Die Auszeit	Fr 17.04.2026	11:30 – 13:00	13	Kostenlos	●	262-O160

● efa, Hohenzollernstr.24 ● Wettinerstr. 6, ev. Familienzentrum ● Borsigstraße 12, Stadtteiltreff Oberbilk
● Ponyhof Meier, Eslohe in Sauerland ○ Online ● Tersteegenstraße 84 d, Ev. Familienzentrum
● Schwimmbad, Lohbachweg ● Wildpark ● Lehrschwimmbecken Sonnenschule, Sonnenstraße 10

Efa ist mein Ort der Begegnung, des Austauschs & der Generationen. Nach meiner ersten Zeit mit Baby habe ich hier super viel Input bekommen & viele Freundschaften knüpfen können.

O-Ton von Clara & Leia am 7. Juli 2025



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

THEMENBEREICHE

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

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

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

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

Daniela Grünig
Koordination Familienzentren/

Eltern stärken
0211-600 282 21
daniela-gruenig@efa-duesseldorf.de

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

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

Simona Michels
efa-Stadtteiltreff Derendorf und
Kordinatorin Familienpat*innen
KiWi
0211-443 914
simona-michels@efa-duesseldorf.de
patin-kiwi@efa-duesseldorf.de

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

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

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

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

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

VERWALTUNG

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

Annette Ruttman
Finanzwesen/Buchhaltung
0211-600 282 27
annette-ruttman@efa-duesseldorf.de

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



LEITUNG

Alexandra Baltes
Pädagogische 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
Hatidce Ajruli, Ilona Kippes,
Erika Meentemeyer,
Monika Reible ...

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/
📷 📱





Miteinander. Mittendrin.

**Gemeinsam mit Ihnen setzen
wir auf Respekt, Offenheit
und Vertrauen.**

sskduesseldorf.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Stadtparkasse
Düsseldorf**