

efa & xdu.



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

**Kostenlos
zum
Mitnehmen**

EFA-MAGAZIN 2. HALBJAHR

Die Highlights des efa-Programmes
für Juli – Dezember 2025

INKLUSIVE FERIENPROGRAMM

GESTATTEN SIE? INTERVIEW

Kalliopi Gialama
Fachstelle der Familienbildung

HEBAMMEN SPRECHSTUNDE

Reisen mit Babys und Kleinkindern –
Entspannt unterwegs als Familie



AUSGABE ZWEI / 2025

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



schön, dass Du da bist – und schön, dass Du unser neues Magazin in den Händen hältst!

Wenn Du auf Dein Familienleben schaust, gibt es vermutlich gerade genug zu tun – zwischen Schlafmangel, Kita-Eingewöhnung, Brotdosen packen, Job und vielleicht auch einfach dem ganz normalen Alltagstrubel. Genau deshalb freuen wir uns umso mehr, dass Du Dir einen Moment Zeit nimmst und durch unser Magazin blätterst.

Auch wir als efa schauen neugierig in die Zukunft: Mit einer neuen Bundesregierung fragen wir uns, was sich wohl alles verändern wird – besonders im Bereich der Familien- und Bildungspolitik. Werden wir bald spüren, dass Änderungen anstehen? Werden wir neuen Herausforderungen entgegenstehen? Welche thematischen Schwerpunkte werden gesetzt? Welcher frische Wind wird durch diese Themen wehen und wird dieser auch Düsseldorf erreichen? Wir bleiben in jedem Falle dran und sind für Dich und Deine Familie da. Denn unser Herz schlägt für gute Rahmenbedingungen für Familien, für frühe Bildung, für echte Entlastung im Alltag.

Und auch bei uns selbst tut sich etwas: Unser kleines Maskottchen, der efafant, hat Gesellschaft bekommen! Die efafanten-Familie wächst und wir freuen uns die neuen Familienmitglieder in diesem Heft vorstellen zu dürfen. Die neuen efafanten fliegen, toben, spielen und kuscheln sich quer durch das Heft. Halte also gerne beim Durchblättern die Augen offen! Wer weiß, wie viele Du entdeckst?

Wie immer findest Du in diesem Heft viele Ideen, Impulse und Infos rund um das Leben mit Kindern. Und natürlich auch Hinweise auf unsere Angebote – vom Eltern-Kind-Kurs über Angebote in unserer Kochschule bis hin zu spannenden Themenabenden. Schau gerne vorbei, ruf an, schreib uns, folge uns auf Instagram – oder komm direkt mit Deinem Kind auf einen Kaffee ins Familiencafé caféquatsch!

Wir freuen uns auf Dich!

Herzliche Grüße
Eure Alexandra Baltés
Pädagogische Leitung der efa

NEU!
Die neue
Website ist
online



INHALT

- | | |
|---|--|
| 3 Editorial | 24 Aufgeklappt und abgetaucht -
der Vorlesetag bei der efa |
| 4 Highlights Juli – Dezember 2025 | 26 Die Efafantenseite |
| 7 efa-wie geht das? | 28 Vom Frühstückstreff in den Job – Hilfe mit
Herz im Stadtteiltreff Oberbilk |
| 8 efa-Standorte | 29 Inklusion mit Herz und Verstand
Ein Erlebnisbericht von Eva Schwientik |
| 12 Neu bei der efa: Kinderschutzberatung | 30 Interview „Ich konnte mich immer
weiterentwickeln – das hat mich hier
gehalten“ |
| 13 Willkommen im Caféquatsch | 31 Das sagen Kursteilnehmende über die efa |
| 14 Hebammensprechstunde: Reisen
mit Babys und Kleinkindern | 32 Eine kleine Auswahl unserer
Erwachsenenkurse |
| 16 Impulse für Familien –
Mit Andrea Daun den Alltag meistern | 33 Eine kleine Auswahl unserer
Eltern-Kind-Kurse |
| 17 Ein Abschied und ein Neuanfang
in Oberbilk | 34 Inside – das efa-Team |
| 18 Gestatten Sie?
Kalliopi Gialama – Fachstelle der
Familienbildung und Stadtteiltreffs | |
| 22 Kindertagespflege – Mein Herzensthema | |

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!

HIGHLIGHTS

JULI UND AUGUST - unser Sommerferienprogramm:

Qigong -Kleingruppe in den Sommerferien,
ab Mi, 16.07.2025, 252-6604

**Malmax und Matschmarie
in den Sommerferien**
ab Mo, 14.07.2025, 252-O281

Waldspielgruppe in den Sommerferien,
ab Mo, 14.07.2025, 252-2700

Tanz Dich glücklich in den Sommerferien,
ab So, 14.07.2025, 252-2225

Pilates in den Sommerferien,
ab Di, 15.07.2025, 252-D623

Fit und Stretch in den Sommerferien,
ab Di, 15.07.2025, 253-D170

Mamafitness im Park im Sommer
ab Di, 15.07.2025, 252-O110

**Der Frühstückstreff in Oberbilk und
in Derendorf in den Sommerferien**
ab Mi, 16.07.25, 252-O201 und 252-D106

**Kunst 4 Kids im Park mit Martina
in den Sommerferien – outdoor,**
Mi, 16.07.2025, 252-2532

**Elternstart NRW in den
Sommerferien,**
ab Do, 17.07.2025, 252-1102

**Café Kinderwagen in den
Sommerferien**
ab Fr, 18.07.2025, 252-O135

**Bewegungsspiele mit Papa
in den Sommerferien,**
ab Sa, 19.07.2025, 252-2110

**Mit Kinderwagen die Stadt
entdecken in den Sommerferien,**
ab Mo, 21.07.2025, 252-1601

Pilates in den Sommerferien



Bewegungsspiele mit Papa



Zirkus in den Sommerferien



AUGUST:

Zirkus in den Sommerferien,
ab Fr, 01.08.2025, 252-2513

**Kunst 4 Kids mit Martina für Eltern
und Kinder ab 4 Jahren
i. d. Sommerferien,**
am Fr, 15.08.2025, 252-2530

Fledermausabend,
Sa 30.08.2025, 253-2762

Kleine Hausapotheke Babys und Kleinkinder,
Mi 13.08.2025, 253-1161

IMMER BEI UNS IM PROGRAMM:



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

SEPTEMBER:

Deutschkurs für zugewanderte Mütter,
ab Mo., 01.09.2025, 253-7017

**Wackelzahnpubertät -nicht mehr klein..
...und noch nicht groß!,**
am Di., 02.09.2025, 253-3166

Just Sing – Gesangskreis,
ab Fr, 05.03.2025, 253-7711

Zumba-Fitness®- Kleingruppe,
ab Mo 01.09.25, 252-6400

Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen,
ab Do, 18.09.2025, 253-D170

Einhörnchen unterwegs im Hofgarten,
am Sa, 20.09.2025, 253-D910

**Gemeinsam kreativ mit Medien- für
Eltern und Kinder,**
am Sa, 27.09.2025, 253-3217

Einhörnchen unterwegs im Hofgarten



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

HIGHLIGHTS

OKTOBER:

Familie im Wandel: mehrsprachig,
am Mi, 01.10.2025, 253-4000

Holzwerken – Drachenbau,
am Sa, 11.10.2025, 253-2568

Herbstferien auf Norderney,
Mo, 13.10.- Fr, 17.10.2025, 253-2850

Ausgleichsgymnastik für Frauen,
ab Di, 28.10.25, 253-6130



NOVEMBER:

Wochenendseminar auf dem Ponyhof
für Eltern und Kinder,
Fr, 31.10. – So, 02.11.2025

Eltern-Kind Taekwondo ab 5 Jahren,
ab So, 02.11.2025, 253-D681

Superhelden-Tag: Gemeinsam zu mehr
Selbstbewusstsein und innerer Stärke,
am Sa., 08.11.2025, 253-5022

Kunstwerkstatt im Herbst für Eltern und
Kinder von 3 bis 6 Jahren,
am Sa, 08.11.2025, 253-D257

Goodbye Stress - Shake it!
am So, 09.11.25, 253-6904

Hula - der hawaiianische Tanz,
am So 16.11.25, 253-6470

Welche Grenzen und Regeln braucht
mein Kind?,
am Mo., 24.11.2025, 253-3100

DEZEMBER:

Weihnachtsbacken für Eltern und Kinder
von 5 bis 12 Jahren,
am Sa, 06.12.2025, 253-D503

Der Frühstückstreff in Oberbilk:
es weihnachtet sehr,
am Mi, 17.12.2025, 253-O200



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?

WIE?

WER?

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.

Kerzenreste? Werden neue Lieblingskerzen!

Habt ihr auch diese ganzen kleinen Kerzenstummel zuhause? Bloß nicht wegwerfen! Einfach gemeinsam einschmelzen und neue Kerzen in alten Gläsern, Tassen oder Muffinförmchen gießen. Wer mag, gibt ein paar Tropfen ätherisches Öl dazu – schon habt ihr eure eigene Duftkerze. Ein schönes Projekt für graue Nachmittage, das auch wunderbar zum Verschenken geeignet ist.





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 spricht uns an, wenn Ihr besondere Bedarfe habt. Wir überlegen gerne mit Euch gemeinsam, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.

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 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

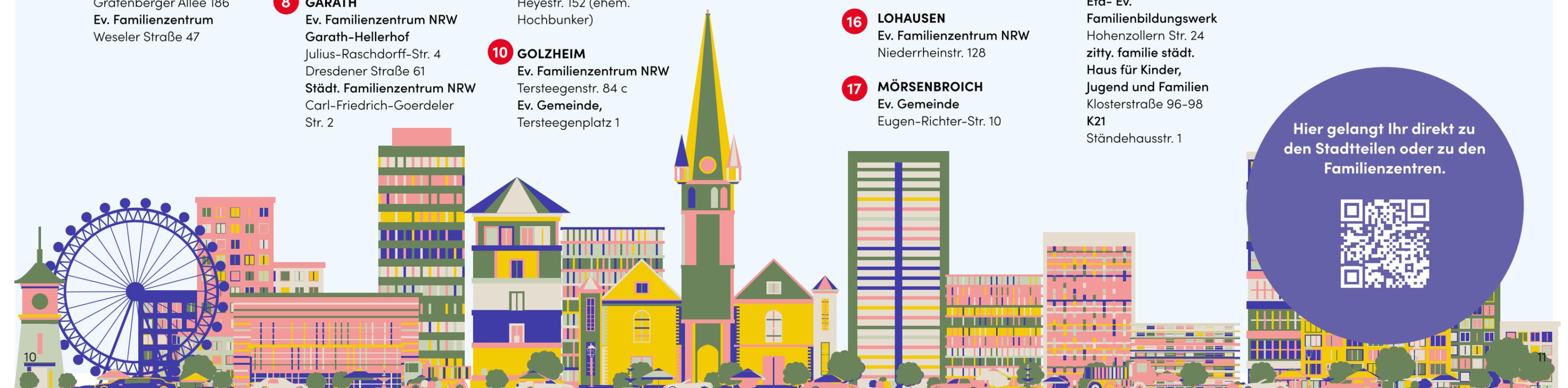
- SOS Familienzentrum
Farbkleckse
Carl-Friedrich-Goerdeler Str.
19b
SOS Familienzentrum
Schatzkiste,
Matthias-Erzberger-Str. 22
Städt. Familienzentrum NRW
Stettiner Str. 32 und
Stralsunder Str. 28
Kulturhaus Süd
Fritz-Erler-Straße 21
- 9 GERRESHEIM**
Ev. Familienzentrum NRW
Vereinsstr. 10
Ev. Familienzentrum
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
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
Diezelweg 30c
Gemeindehaus
Diezelweg 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.

Neu bei der efa: Kinderschutz- beratung



Neu bei der efa: Beratung durch eine insofern erfahrene Fachkraft im Kinderschutz – gemeinsam Verantwortung übernehmen

Seit Januar 2025 gibt es bei der efa eine insofern erfahrene Fachkraft im Kinderschutz, kurz ieF. Als Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe möchten wir dazu beitragen, das Wohl von Kindern zu sichern und Familien in schwierigen Situationen zu unterstützen. Unsere Familien-/Elternberatung wird nun durch fachliche Beratung und Begleitung im Kinderschutz ergänzt. Davon profitieren alle: das efa-Team, Familien, Kursleitungen und ehrenamtlich Mitarbeitende.

Wer ist die ieF in der efa und was sind ihre Aufgaben?

Unsere Kollegin Sabina Boye-Evers übernimmt diese Aufgabe. Sie ist zertifizierte „insoweit erfahrene Fachkraft“ (gem. §§ 8a, 8b SGB VIII), Diplom-Sozialpädagogin, Erwachsenenbildnerin M.A. und verfügt über mehr als 15 Jahre Berufserfahrung – u. a. als Erzieherin in einem Familienzentrum. Ihre Erfahrung qualifiziert sie besonders für diese wichtige Rolle.

Wie unterstützt ein Beratungsgespräch bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung?

Wenn Sie unsicher sind, ob ein Kind gefährdet sein könnte, unterstützt Sie die ieF durch:

- Einschätzung möglicher Gefährdungen
- Hilfe bei der Einordnung von Anzeichen
- Entwicklung von Lösungen und Aktivierung von Ressourcen
- Beratung zu Interventionen und Schutzmaßnahmen
- Kostenfreie Beratung – anonymisiert oder pseudonymisiert

Was passiert vor, während und nach der Beratung?

Sie kontaktieren die ieF per Mail oder telefonisch.

- 1 Im Gespräch bleibt der Name des betroffenen Kindes oder Jugendlichen anonym oder es wird ein Pseudonym verwendet.
- 2 Gemeinsam verschaffen Sie sich einen Überblick über die Situation. Daraus entsteht ein Gesamtbild und eine gemeinsame Einschätzung des Gefährdungsrisikos.
- 3 Die ieF berät Sie dabei, wie Kinder, Jugendliche und Sorgeberechtigte in den Prozess einbezogen werden können.
- 4 Die ieF kennt sich mit Hilfen und Unterstützungsmaßnahmen vor Ort aus und findet mit Ihnen gemeinsam schnell und unbürokratisch passende Lösungen.
- 5 Am Ende wissen Sie, welche Maßnahmen nötig und geeignet sind, um das Wohl des betroffenen Kindes oder Jugendlichen zu sichern.

Durch meine langjährige Arbeit mit Kindern und Familien konnte ich vielfach die Erfahrung machen, wie wichtig es ist, Beratung und Unterstützung bei Fragen rund um das Thema Kinderschutz zu bekommen ohne lange suchen zu müssen. Nehmen Sie gerne Kontakt zu mir auf.

ieF bei der efa: Sabina Boye-Evers

Telefon 0211-6008363

ieF-Kinderschutz@efa-duesseldorf.de



oder hinterlassen Sie gerne eine Nachricht im gelben Briefkasten, den Sie in jedem unserer Häuser finden!



Willkommen im Caféquatsch – dem Treffpunkt für die ganze Familie!

Unser caféquatsch im Haupthaus, Hohenzollernstraße 24, ist der perfekte Ort, um eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Mitten in der Stadt, gut erreichbar und mit köstlichem Kaffee und Tee verwöhnt, haben wir eine gemütliche und kinderfreundliche Atmosphäre geschaffen. Hier ist jeder willkommen – von kleinen Entdecker*innen bis zur großen Familie! Kommt vorbei, entspannt euch und genießt die Zeit miteinander.

Dank der tollen Unterstützung unserer ehrenamtlichen Helfer*innen haben wir täglich von 9:00 bis 12:30 Uhr für euch geöffnet.

Hier sind unsere täglichen Highlights:

Montag:	9:00 – 12:30 Uhr – Offenes Elterncafé
Dienstag:	9:00 – 12:30 Uhr – caféquatsch inklusiv
Mittwoch:	9:00 – 12:30 Uhr – Waffeltag – mmmh!
Donnerstag:	9:00 – 12:30 Uhr – Elterncafé mit Hebamme
Freitag:	9:00 – 12:30 Uhr – Frühstückstreff

Und das Beste: In 2025 haben wir noch mehr im Gepäck! Freut euch auf ein spannendes Programm mit vielen kostenlosen Specials!



Hier sind unsere Specials für euch:

Offenes Sprachcafé – jeden Donnerstag von 15:00-16:30 Uhr mit Ceren Sahin. Ein entspannter Treff, um neue Freundschaften zu schließen und die deutsche Sprache spielerisch zu lernen. Kommt vorbei und bringt eure Familien mit!

Patchworkfamilie – Gewusst wie! – jeden ersten Dienstag im Monat von 17:00 – 18:30 Uhr mit Mara Neles. Familien sind oft ein bunter Haufen voller Herausforderungen. Lasst uns gemeinsam Ideen sammeln, wie wir das Zusammenleben harmonischer gestalten können. Hier findet ihr Unterstützung und Tipps für eure ganz besonderen Familiensituationen.

Repaircafé für Kinderkleidung – jeden ersten Samstag von 10:00-12:15 Uhr. Bringt eure kaputte Kinderkleidung mit und verwandelt sie in coole Einzelstücke! Unter der Anleitung von Modedesignerin Caroline Sell könnt ihr kreativ werden und lernt, wie man nachhaltig mit Kleidung umgeht. Für die kleinen Entdecker gibt es eine Spielecke im caféquatsch.

Austauschabende für Eltern von Kindern mit Behinderung – einmal pro Monat, Termine wechselnd. Hier bietet Elisa Perez-Yalniz einen herzlichen Raum für Austausch und Unterstützung. Gemeinsam besprechen wir Themen, die euch bewegen, und ihr könnt Fragen stellen, die euch auf dem Herzen liegen. Alles in einer entspannten Atmosphäre mit Gleichgesinnten. Und wer ist Elisa? Mit mehr als 10 Jahren Erfahrung in der Arbeit mit Kindern mit Behinderungen bringt sie wertvolle Einblicke und Tipps mit, um den Familienalltag zu erleichtern. Ihr Ziel ist es, dass ihr euch mit Leichtigkeit und ohne Druck austauschen könnt. efa



HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Reisen mit Babys und Kleinkindern – Entspannt unterwegs als Familie



Urlaub mit Baby oder Kleinkind – für viele Eltern klingt das zunächst nach Stress. Lange Autofahrten, ungewohnte Schlafumgebungen und die Angst, etwas Wichtiges zu vergessen, lassen die Vorfreude oft in Sorgen umschlagen. Doch mit der richtigen Vorbereitung kann das Reisen mit kleinen Kindern zu einer wundervollen Erfahrung für die ganze Familie werden.

Die richtige Planung: Wohin soll's gehen?

Nicht jedes Reiseziel ist mit Baby oder Kleinkind ideal. Flugreisen in exotische Länder mit komplizierten Impfempfehlungen oder extremen Klimabedingungen können belastend sein. Gut geeignet sind dagegen kinderfreundliche Orte mit einer guten Infrastruktur – Ferienhäuser oder Hotels mit Babybett, Hochstuhl und Spielmöglichkeiten machen vieles leichter. Auch die Anreise sollte bedacht sein: Lange Autofahrten oder Flüge erfordern eine gute Strategie, um die kleinen Mitreisenden bei Laune zu halten.

Packen mit System: Was muss mit?

Die große Frage jeder Reise: Wie viel muss mit? Eine Checkliste hilft, den Überblick zu behalten. Neben Kleidung, Windeln und Pflegeprodukten sind auch Lieblingskuscheltier, Schnuller und ausreichend Snacks wichtig. Wer mit dem Auto reist, kann mehr mitnehmen, aber auch Flugreisen sind mit leichtem Gepäck machbar – viele Dinge lassen sich am Reiseziel besorgen.

Ein praktischer Tipp: Ein kleiner Rucksack mit allem, was unterwegs schnell gebraucht wird – Windeln, Feuchttücher, Wechselkleidung, Snacks und ein kleines Spielzeug.

Die Anreise: So bleibt es entspannt

Lange Autofahrten mit kleinen Kindern sind eine Herausforderung. Pausen alle zwei Stunden sind wichtig, um sich zu bewegen, zu stillen oder zu wickeln. Für Beschäftigung sorgen Hörspiele, Bilderbücher oder kleine Überraschungen, die nach und nach ausgepackt werden dürfen.

Bei Flugreisen empfiehlt sich ein Nachtflug, wenn das Kind gut im Flugzeug schlafen kann. Beim Start und bei der Landung hilft Stillen oder ein Schnuller gegen den Druck auf den Ohren.

Die kleine Reiseapotheke: Was gehört rein?

Auch wenn man hofft, dass auf Reisen alles glatt läuft, sollte eine gut ausgestattete Reiseapotheke nicht fehlen. Dabei gilt: Weniger ist oft mehr, denn die meisten Medikamente sind auch vor Ort erhältlich.

Laut aktuellen medizinischen Empfehlungen gehören in eine Reiseapotheke für Babys und Kleinkinder:

- **Fieberthermometer – idealerweise ein digitales Thermometer**
- **Fiebersenkende Mittel (Paracetamol oder Ibuprofen) in altersgerechter Dosierung (Zäpfchen oder Saft)**
- **Elektrolytlösung zur Behandlung von Durchfall oder Erbrechen (z. B. Elotrans oder Oralpädon)**

- **Mittel gegen Reiseübelkeit (nur nach Rücksprache mit dem Kinderarzt, da nicht alle Präparate für Kleinkinder geeignet sind)**
- **Wunddesinfektionsmittel und Pflaster für kleine Verletzungen**
- **Pinzette und Zeckenzange für Insektenstiche oder Zeckenbisse**
- **Sonnenschutz: Sonnencreme mit hohem LSF (mindestens 30, besser 50) und ein Sonnenhut**
- **Insektenschutzmittel für Babys (je nach Alter spezielle Produkte wählen)**
- **Nasentropfen mit Kochsalzlösung gegen verstopfte Nasen**
- **Wundschutzcreme gegen wunde Haut (z. B. mit Zink oder Panthenol)**

Vor Reisen ins Ausland sollte man sich über landestypische Risiken informieren, etwa notwendige Impfungen oder spezielle Medikamente.

Am Urlaubsort: Gewohnheiten geben Sicherheit

Für Babys und Kleinkinder ist eine vertraute Umgebung wichtig. Ein mitgebrachtes Kuscheltier, das Lieblingsbuch oder ein Einschlafritual können helfen, sich schnell wohlfühlen. Auch eine gewisse Routine – wie Mittagsschlaf zur gewohnten Zeit – gibt Sicherheit.

Viele Eltern sorgen sich um das Essen unterwegs. In vielen Ländern gibt es kinderfreundliche Gerichte, aber es hilft, einige Snacks oder Brei von zu Hause mitzunehmen.

Gelassen bleiben: Perfekt muss nicht sein!

Trotz bester Vorbereitung kann immer etwas schiefgehen – und das ist völlig normal.

Ein gelassenes Mindset ist der wichtigste Begleiter auf Reisen mit kleinen Kindern. Denn oft sind es nicht die großen Sehenswürdigkeiten, die einen Familienurlaub besonders machen, sondern die kleinen, gemeinsamen Momente: das erste Mal Sand zwischen den Zehen spüren, ein Picknick im Grünen oder das Staunen über neue Eindrücke.

Mit guter Planung, Flexibilität und einer Prise Humor wird der erste Urlaub mit Baby oder Kleinkind nicht zur Stressprobe, sondern zu einer unvergesslichen Zeit für die ganze Familie.

Liebe Grüße und eine gelassene Reise
Lilian Nowak (Hebamme) 

Impulse für Familien – Mit Andrea Daun den Alltag meistern

Das Familienleben ist bunt und manchmal auch chaotisch – voller vorgesehener Überraschungen und Herausforderungen, die den Alltag durcheinanderwirbeln. Genau hier kommt Andrea Daun ins Spiel. Seit über 10 Jahren ist sie Referentin bei der efa und mit ihrer langjährigen Erfahrung als Trauma-Pädagogin und phänomenologischer Familienberaterin begleitet sie Familien in Zeiten, in denen nicht alles rundläuft. Ihre praxisnahen und empathischen Ansätze helfen dabei, Probleme zu verstehen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Bei uns in der efa bietet sie inspirierende Vorträge, praxisbezogene Workshops und Seminare an, die Familien darin unterstützen, den Herausforderungen des Alltags mit neuem Mut und frischen Impulsen zu begegnen.

Andrea Dauns Arbeit ist geprägt von einer tiefen Verbundenheit zu den Bedürfnissen von Eltern und Kindern. Mit einem fundierten pädagogischen Ansatz und einem empathischen Blick für die Herausforderungen moderner Familien unterstützt sie Menschen, die im Alltag vor besonderen Hürden stehen.

Juuls inspirierende Theorien und sein einfühlsamer Umgang mit Familien prägen sie sehr nachhaltig.

Eine Begegnung mit dem renommierten Pädagogen Jesper Juul hinterließ bei Andrea Daun nachhaltige Spuren. Juuls inspirierende Theorien und sein einfühlsamer Umgang mit Familien prägen sie sehr nachhaltig. Fasziniert von seinen Ideen hat sie sich seitdem sehr ausgiebig mit den Ansätzen von Jesper Juul beschäftigt und bei Jesper Juul eine Ausbildung zur Referentin und Familienberaterin absolviert. Seitdem hat sie ein Fachbuch, vier Kin derbücher und eine Live-DVD veröffentlicht, mit denen sie zahlreiche Familien in ihren Alltagsherausforderungen begleitet.

Andrea Dauns Engagement kennt keine Grenzen – auch international hat sie Akzente gesetzt. Auf Ein-

ladung hielt sie ab 2018 mehrere Seminare in China, in denen sie die Theorien Jesper Juuls weitertrug. Ihre Vorträge, etwa zu den Themen „Grenzen setzen – ohne die Integrität zu verletzen“ sowie „Nein aus Liebe – Warum nein eine liebevolle Antwort ist“, überzeugen durch ihre Klarheit und Praxisnähe. Dabei ist sie dafür bekannt, jede Präsentation individuell zu gestalten, flexibel auf Fragen einzugehen und so jeden Vortrag zu einem einzigartigen Erlebnis werden zu lassen.

Neben ihrer beeindruckenden beruflichen Laufbahn engagiert sich Andrea Daun auch in ihrem persönlichen Umfeld. Als Mutter von drei erwachsenen Kindern, Ehefrau eines Musikers und leidenschaftliche Katzen-Mutti verbindet sie Familie und Beruf auf außergewöhnliche Weise. Ihre vielfältigen Hobbys – von Musizieren über das Reisen bis hin zu aktiven Outdoor-Aktivitäten wie Rucksackwandern und Motorradfahren – spiegeln die Dynamik und Lebensfreude wider, die sie auch in ihrer professionellen Arbeit vermittelt.



Foto: Frank Reimann

Entdecke auch Du,
wie Andrea Daun dabei
hilft Dein Familienleben
nachhaltig zu stärken und zu
bereichern.

Alle Kurse sind hier zu finden.
Im Suchfeld bitte Andrea Daun
eingeben:



In der efa bringt Andrea Daun ihre Expertise in zahlreichen Angeboten ein. Ihr breites Spektrum reicht von inspirierenden Vorträgen und praxisnahen Workshops bis hin zu Seminaren, die gezielt auf die

Bedürfnisse von Familien mit Kindern im Alter von null bis sechs Jahren ausgerichtet sind. Dabei stehen der direkte Austausch, die Vernetzung und die gemeinsame Weiterentwicklung im Mittelpunkt ihrer Arbeit. Die efa bietet Familien so einen Raum, in dem sie sich informieren, austauschen und gegenseitig stärken können – eine Einladung, die Andrea Dauns ganz besonders am Herzen liegt.

Nein aus Liebe – Warum nein eine liebevolle Antwort ist

Mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrem persönlichen Engagement hat Andrea Daun einen nachhaltigen Beitrag zur Familienbildung geleistet. Ihre Praxisnähe, ihr empathischer Umgang und ihre Fähigkeit, komplexe Themen verständlich aufzubereiten, machen sie zu einer gefragten Referentin und Ansprechpartnerin. Ob in kleinen, persönlichen Seminaren oder großen öffentlichen Veranstaltungen – ihre Vorträge begeistern und eröffnen neue Perspektiven im Familienalltag.

Familien, die auf der Suche nach fundierten Impulsen und einer praxisnahen Beratung sind, finden in den Angeboten von Andrea Daun in der efa ein verlässliches und inspirierendes Angebot. Ihr Engagement und ihr unermüdlicher Einsatz für eine nachhaltige, inklusive und individuelle Familienbildung laden dazu ein, neue Wege zu gehen, Herausforderungen gemeinsam zu meistern und den Familienalltag positiv zu gestalten!



„Ich habe es geliebt, Kurse zu geben und Familien zu begleiten.“



Ein Abschied und ein Neuanfang in Oberbilk

Nach vielen Jahren engagierter und unermüdlicher Arbeit in der Familienbildung verabschiedet sich Beate Fuest-Holthaus in den wohlverdienten Ruhestand. Beate hat in den letzten 27 Jahren (!!!) in der efa unzählige Familien über einen längeren Zeitraum begleitet und ihnen wertvolle Unterstützung in der aufregenden und oft herausfordernden Zeit mit ihren kleinen Kindern geboten. Ihre einfühlsame Art, ihr umfangreiches Wissen und ihre Fähigkeit, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, haben nicht nur die Eltern, sondern auch die Kinder begeistert.

In verschiedenen Formaten wie unterschiedlichen Spielgruppen, Waldspielgruppe, FuN, FuN-Baby und dem bei Familien sehr beliebten Kurs Malmax & Matschmarie hat sie ihre Kompetenz und Einfühlungsvermögen unter Beweis gestellt. Mit ihrer positiven Einstellung, ihrem Pragmatismus und ihrer humorvollen Art hat sie sowohl Eltern als auch dem Team der efa wertvolle Impulse gegeben und mit kühlem Kopf so manche Situation „gerettet“.

Beate hat es verstanden, eine Basis zu schaffen, in der sich Familien wohlfühlen und austauschen können. Besonders im offenen Babytreff Café Kinderwagen im Stadtteiltreff Oberbilk hat Beate mit ihrer offenen Art viele Familien erreicht und stand als Ansprechpartnerin mit Rat und Tat zuverlässig Woche für Woche zur Seite. Ihr Abschied wird von uns mit einem lachenden und einem weinenden Auge wahrgenommen, denn sie hinterlässt eine große Lücke bei der efa und natürlich in den Herzen der Familien, die sie begleitet hat.

Doch während wir Beate verabschieden, freuen wir uns auch die „neuen“ Kursleitungen für Café Kinderwagen vorzustellen, die Anfang 2025 den offenen Baby-Treff übernommen haben: Monika Reible und Daniela Schürmann. Beide sind gelernte Erzieherinnen und bringen ebenso wie Beate eine Fülle an Erfahrung und Leidenschaft als Kursleitungen mit, um Café Kinderwagen im gleichen Sinne erfolgreich weiterzuführen.

Wir danken Beate für ihre unermüdliche Arbeit und wünschen ihr alles Gute für den neuen Lebensabschnitt. Wir werden sie sehr vermissen! Gleichzeitig heißen wir die neue Café Kinderwagen-Besetzung Monika und Daniela nochmal offiziell herzlich willkommen und freuen uns auf viele schöne Momente im offenen Baby-Treff!

GESTATTEN SIE?

KALLIOPI GIALAMA

Fachstelle der Familienbildung und Stadtteiltreffs sowie Projektverantwortung Familiengerechte Kommune beim Amt für Soziales und Jugend der Landeshauptstadt Düsseldorf



Auf der
nächsten Seite:
10 schnelle Fragen
an Kalliopi
Gialama

Kalliopi Gialama ist seit 2022 das Gesicht der Fachstelle für Familienbildung und Stadtteiltreffs beim Amt für Soziales und Jugend in der Stadt. Sie hat Erziehungswissenschaften studiert und ist Diplom-Heilpädagogin. Vor ihrer Zeit beim Amt für Soziales und Jugend hat sie viele Jahre in der stationären Jugendhilfe in einer Mädchenwohngruppe und später in einem Mutter-Kind-Haus gearbeitet. Nach der Elternzeit wechselte sie zu einem öffentlichen Jugendhilfeträger einer kleinen Kommune und hat dort u.a. das Netzwerk der Frühen Hilfen koordiniert. Seit drei Jahren kümmert sie sich nun in Düsseldorf darum, dass die von der Stadt geförderten Familien- und Stadtteiltreffs weiterhin so gut vernetzt sind, damit die Angebote alle Familien erreichen.

Frau Gialama, wer ist „Kalliopi Gialama“?

In bin seit 2011 in Düsseldorf zu Hause, wurde in Hagen geboren und bin dort aufgewachsen – einer Stadt, aus der einst Pop-Stars wie Nena und Extrabreit kamen. Als Teenager war ich ein großer Fan. Meine Eltern, klassische griechische Einwanderer, kamen in den 60er Jahren als Gastarbeiter nach Deutschland. Trotz fehlender Schulbildung bewiesen sie viel Mut und bauten sich eine Existenz auf. Eine Haltung, die mich bis heute inspiriert und mir zeigt: auch marginalisierte Menschen haben eine Stimme, die gehört werden muss.

Nach dem Abitur zog es mich nach Köln, wo ich studierte und die kulturelle Vielfalt der Stadt kennenlernte. Diese Offenheit und Vielfalt prägen mich und meine Arbeit bis heute. Als Mutter einer 11-jährigen Tochter und eines 13-jährigen Sohnes weiß ich, wie herausfordernd und zugleich inspirierend der Alltag mit Kindern ist. Gemeinsam mit meinem Mann liebe ich es, ins Theater zu gehen oder mit Freund*innen ein schönes Restaurant zu besuchen.

Frau Gialama, Sie verantworten die Fachstelle der Familienbildung und Stadtteiltreffs beim Amt für Soziales und Jugend in der Landeshauptstadt Düsseldorf. Außerdem tragen Sie die Projektverantwortung für das Siegel Familiengerechte Kommune.

Können Sie unseren Leser*innen Ihre wesentlichen Aufgaben erläutern?

In Düsseldorf werden 22 Familien- und Stadtteiltreffs von der Landeshauptstadt gefördert und ich bin im Amt für Soziales und Jugend für diese Standorte verantwortlich – und erste Anlaufstelle für alle Fragen. Die Vielfalt dieser Treffpunkte ist beeindruckend und die Angebote sind stets auf die Bedürfnisse der Menschen im jeweiligen Sozialraum abgestimmt.

Jede Einrichtung besuche ich mindestens einmal im Jahr

persönlich und zusammen mit den Fachkräften machen wir eine Bestandsaufnahme. Dabei prüfen wir, welche Angebote sich bewährt haben, wie sich die Bedürfnisse der Familien verändert haben und welche zukünftigen Planungen angedacht sind. Auch die Fragen und Sorgen der Fachkräfte, die oft zwischen den Zeilen wahrnehmbar sind, werden in diesem Rahmen besprochen.

Diese Besuche geben mir einen sehr guten Überblick darüber, was Eltern in Düsseldorf aktuell bewegt und diese umfassenden Informationen versuche ich in einen Gesamtkontext einzubetten. Für mich als Mitarbeiterin des Amtes für Soziales und Jugend ist es selbstverständlich, auch den Kinderschutz immer mitzudenken und konsequent zu berücksichtigen. Im vergangenen Jahr haben wir gemeinsam mit den Trägern der Familien- und Stadtteiltreffs intensiv an einer praxisnahen und verbindlichen Arbeitshilfe für ein Gewaltschutzkonzept gearbeitet.

Eine weitere Säule meiner Arbeit ist die Verantwortung für das Erhaltungszertifikat „Familiengerechte Kommune“. Die Landeshauptstadt Düsseldorf trägt seit vielen Jahren dieses Zertifikat – und es gilt, dies durch unterschiedliche Maßnahmen und Projekte lebendig zu halten. Aktuell haben wir für 2024 über 13 unterschiedliche Maßnahmen und Projekte mitentwickelt.

Welche Themen liegen Ihnen dabei besonders am Herzen?

Ich sehe Familie und Elternschaft immer auch in einem größeren, sozial- und gesellschaftspolitischen Kontext. Die Lebenswelten von Familien und ihre Milieus stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit. Themen wie Armut, Alleinerziehende oder psychische Gesundheit von Eltern und Kindern liegen mir dabei besonders am Herzen. Was für Auswirkungen hat Armut auf die Entwicklung von Kindern? Was brauchen Alleinerziehende für ein gutes Leben? Und ganz grundsätzlich: Was bewegt Familien aktuell und warum? Diese Fragen treiben mich an und sind zentral, um in den Familien- und Stadtteiltreffs die passenden Unterstützungsangebote zu entwickeln.

Wir drehen vermeintlich an den kleinen Stellschrauben. Aber wenn wir an vielen kleinen Stellschrauben drehen, gemeinsam und miteinander abgestimmt an allen 22 Standorten, dann können wir stadtweit doch ganz schön viel bewegen.

Was können Düsseldorfer Familien von Ihnen und Ihrer Fachstelle erwarten?

Ganz grundsätzlich möchte ich mit meiner Arbeit dazu beitragen, dass Familien sich in Düsseldorf zu Hause fühlen, gerne hier leben und auch hierbleiben. Dafür ist eine enge Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartner*innen enorm wichtig. Die Fachkräfte vor Ort leisten die nötige und umfangreiche Arbeit. Ziel ist es, dass möglichst alle Familien die Angebote der Familien- und Stadtteiltreffs kennen und diese auch aktiv nutzen.

Was bedeutet für Sie Familienbildung, beruflich als auch privat?

Als ich hochschwanger nach Düsseldorf gezogen bin, war ich unglaublich dankbar für die Angebote der Familienbildung. Ich kannte fast niemanden in Düsseldorf und musste mich irgendwie orientieren, ein Netzwerk für mich aufbauen und neue Freundschaften knüpfen. Dank der Angebote der Familienbildung habe ich dann Frauen kennengelernt, die in einer ähnlichen Lebenssituation waren. Daraus entstand ein Netzwerk, das mich während meiner Elternzeit unglaublich gut begleitet hat – und aus dem sind auch bis heute echte Freundschaften gewachsen. Viele meiner Fragen als noch unerfahrene Mama konnte ich in den Kursen platzieren, wir saßen alle im gleichen Boot und habe uns gegenseitig unterstützt.

Genau dieses Netzwerk ist das, was Familienbildung heute leistet. Eltern Sicherheit zu vermitteln, ihren Fähigkeiten zu vertrauen, Ressourcen aktivieren, vernetzen, Fragen stellen. Elternschaft ist herausfordernd, und gerade in den ersten Monaten sind viele Mütter, die meist die Hauptlast tragen, oft ziemlich auf sich allein gestellt. Aber das Bild der Elternschaft, insbesondere der Vaterschaft, hat sich in den letzten Jahren auch stark gewandelt. Es gibt immer mehr Platz in der Familienbildung, um auch Väter in ihrer Rolle zu stärken und sie aktiv in den Austausch einzubinden.

Wo sehen Sie den Mehrwert der Familienbildung?

Familienbildung wirkt vor allem präventiv und steht am Anfang unserer Düsseldorfer Präventionskette. Die Familien- und Stadtteiltreffs sind nicht nur eine erste Anlaufstelle, sondern auch ein Stützpunkt – ein Anker und ein Hafen, gerade in stürmischen Zeiten. Besonders für Eltern, ohne bestehendes Netzwerk in Düsseldorf sind sie ein wichtiger Rückhalt.

Ich bin immer wieder beeindruckt von der Vielfalt und Qualität des Angebotsportfolios der Familienbildungs-träger. Eltern profitieren von einem hochqualitativen Angebot, das von allgemeinen Themen bis hin zu ganz konkreten Fragestellungen der Elternschaft reicht. Es ist ein Ort, an dem Eltern nicht nur Unterstützung finden, sondern auch mit ihren individuellen Anliegen angenommen werden.

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

Alle jungen Eltern haben ähnliche Fragen: Wie funktioniert es mit dem Schlafen, dem Essen oder der Betreuung? Doch gibt es auch viele neue, komplexe Themen, die zunehmend die Eltern beschäftigen.

Dazu gehören große Themen wie die Ängste vor einer unsicheren Zukunft durch den Klimawandel oder Krieg. Auch der Einfluss von Social Media nimmt immer mehr Raum ein. Eltern stehen heute vor der Herausforderung ihre Kinder in einer komplexen Welt zu begleiten, mit der sie selbst ja auch oft überfordert sind.

Außerdem möchten wir noch gezielter Familien erreichen, die ein Kind mit einer Behinderung haben. Frei nach Raul Krauthausen: „Auch nicht-behinderte Menschen haben ein Recht darauf, mit behinderten Menschen zusammenzuleben“

Die Herausforderung wird in Zukunft darin bestehen, dem klassischen Selbstverständnis der Familienbildung treu zu bleiben und gleichzeitig mit Mut und Innovationsfreude kreativ auf neue Fragen und Themen einzugehen. Die Kunst dabei wird sein, diese großen gesellschaftlichen Themen auf die „kleinen“ Lebenswelten der Familien herunterzubrechen. Ich bin sehr zuversichtlich, dass wir diese Balance in Zukunft weiterhin gut hinbekommen werden. Bereits heute gibt es viele Angebote, die aktuelle Themen aufgreifen und den Fragen der Eltern Rechnung tragen.

Wo können Düsseldorfer Familien Informationen über Angebote im Stadtgebiet finden? Gibt es eine zentrale Anlaufstelle oder ein Online-Portal?

Familien können sich über den Familiennavigator stadtweit über alle Angebote für Menschen von 0 bis 27 Jahren informieren. Auch sind die Familien- und Stadtteiltreffs über die Seite der Landeshauptstadt Düsseldorf verlinkt. Hier am besten über Ihre Suchmaschine die entsprechenden Suchbegriffe eingeben.

Was ist Ihr Lieblingsangebot bei der efa?

Alle Angebote, die die Tür öffnen für das Gesamtangebot der efa, sind für mich ein absoluter Erfolgsfaktor. Mein Lieblingsangebot ist „Elternstart NRW“ – niederschwellig, fröhlich, nett. Ein wirklich tolles Angebot, wenn man ganz frisch Mama oder Papa geworden ist. „Elternstart NRW“ war auch für mich damals mit meinen eigenen Kindern ein Türöffner, sowohl auf der Hohenzollernstraße, als auch später mit dem zweiten Kind dann auf der Borsigstraße.

Außerdem das modulare Angebot Familie im Wandel – FiW. Das ist nochmal eine ganz innovative Konzeption, wo die Teilnehmenden ganz erheblich die inhaltliche Ausrichtung mitgestalten. Ein Modul ist inklusiv ausgerichtet, das macht mich persönlich sehr glücklich!

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

Ich gehe sehr gerne ins Theater, weil mich interessiert, was Menschen bewegt und beschäftigt, womit sie sich

auseinandersetzen und wie sie dies künstlerisch verarbeiten. Außerdem liebe ich es, in der Natur zu sein – sei es beim Wandern oder einfach beim Spazierengehen.

Und natürlich verbringe ich noch die meiste Zeit mit meinen beiden Kindern. Kinder bleiben nicht lange mit ihren Eltern. So anspruchsvoll der Alltag mit Kindern ist, so ist mir doch sehr bewusst, dass beide schon bald ihre eigenen Wege gehen möchten. Ich versuche die Zeit wirklich zu genießen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ganz global wünsche ich mir, dass kein Kind auf diesem Planeten weiterhin den Unsinn der Erwachsenen ausbaden muss. Ich hoffe auf eine Gesellschaft, die Kinder nicht nur versorgt, sondern sie auch beschützt und in der sie geliebt und willkommen sind.

Ich wünsche mir eine Zukunft, in der wir alle gemeinsam in einer fairen, friedvollen und sicheren Gesellschaft leben. Ich hoffe, dass wir aus Fehlern lernen, um sie nicht zu wiederholen. 

10 ZEHN SCHNELLE FRAGEN AN... KALLIOPI GIALAMA



1 Was wollten Sie werden, als Sie klein waren?

Als ich sehr klein war, wollte ich Turnerin werden wie Nadia Comăneci. Danach wollte ich gerne Tänzerin werden. Eine Zeitlang wollte ich sogar Taxifahrerin werden.

2 Welche Interessen haben Sie neben der Arbeit?

Ich gehe zurzeit in einen Tanzkurs am tanzhaus nrw. Außerdem besuche ich gerne griechische Konzerte, wenn Künstler*innen, die ich mag, in Deutschland auf Tour sind. Ich besuche auch gerne Ausstellungen und Museen. Zuletzt habe ich das Udo-Lindenberg-Museum in Gronau besucht, davor die Yoko Ono Ausstellung. Beides crazy.

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

Wenn ich eines von beiden bei mir aufnehmen müsste, dann eher einen Hund. Katzen sind ja ganz schöne Diven oder Grandseigneurs, das finde ich ein bisschen anstrengend.

4 Berge oder Strand?

Das ist schwer... Ich nehme diesmal den Strand.

5 Schnee oder Sand?

Definitiv Sand! Gibt es einen schöneren Ort und eine schönere Jahreszeit als den Sommer am Meer?

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

Ich würde so gerne richtig gut singen können. Ich hätte auch gerne richtig schnelle Rap-Skills...ich denke dabei an Eminem. Aber das bleibt in diesem Leben wohl ein Traum.

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

Es gibt ein Wort auf Griechisch „meraki“, das bedeutet, etwas mit Liebe, Seele und Herzblut tun. Es hat auch ein bisschen etwas kindlich-naives. Wenn ich an das Wort denke, dann habe ich immer sofort Bilder im Kopf: Menschen, die hingebungsvoll mit ihren Händen backen, kochen, gärtnern.

8 Welche Kindheitserinnerung zaubert Ihnen sofort ein Lächeln ins Gesicht?

Mein Vater hatte in seiner Schneiderei einen riesigen Arbeitstisch, und darunter war ein Schrank. Da bin ich mich immer reingekrochen und habe mit den Stoffresten gespielt.

9 Wohin ging ihre erste Reise?

Nach Griechenland, in die Heimat meiner Eltern. Die erste Reise, die zweite Reise die dritte...die 50. Reise und so weiter.

10 Welche Superkraft hätten Sie gerne?

Ich hätte gerne ganz viel Zauberstaub für Mitgefühl und Empathie. Ich würde mich teleportieren und das Zeug überall rumstreuen. Einige würden ganz viel davon abbekommen.



Kindertagespflege Mein Herzensthema

Mein Name ist Jacqueline El-Masri und seit November 2024 bin ich hauptamtlich bei der efa im Bereich Qualifizierung für Tagespflegepersonen beschäftigt. Vielleicht ist mein Gesicht dem ein oder anderen aber bereits bekannt, denn schon seit Mai 2023 bin ich in dem Bereich bereits freiberuflich tätig und habe Qualifizierungen und Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen in der efa durchgeführt. Die Kindertagespflege ist mein Herzensthema und es freut mich, dass ich diesen Bereich hier in der efa nun gestalten darf!

Nach der Geburt meines dritten Kindes stellte ich mir die Frage, wie mein beruflicher Weg nach der Elternzeit weitergehen sollte. Schnell wurde mir klar, dass ich nicht in den Schichtdienst in die Geronto Psychiatrie zurückkehren möchte – und auch nicht kann. Durch meine eigenen Kinder war mir die Betreuungsform der Kindertagespflege bereits vertraut. So entschied ich mich, selbst eine Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson zu absolvieren. Von Ende 2011 war ich dann insgesamt 12 Jahre in diesem Berufsfeld selbstständig tätig.

2021 habe ich mich dazu entschlossen, ein Studium der Sozialen Arbeit zu beginnen – mit dem Wunsch, mich persönlich weiterzuentwickeln und beruflich neue Wege zu gehen. In dieser Zeit wuchs der große Wunsch in mir, mein Wissen und meine langjährige Erfahrung an Kindertagespflegepersonen weiterzugeben. Mitte 2023 begann ich als freiberufliche Dozentin bei der efa und begleitete zunächst einzelne Fortbildungen und QHB-Qualifizierungskurse. Die Arbeit mit den Teilnehmenden, der wertschätzende Austausch und das gemeinsame Wachsen haben mich von Anfang an begeistert. Seit Ende letzten Jahres bin ich nun

hauptamtlich bei der efa tätig und habe den Fachbereich Kindertagespflege übernommen – ein Bereich, der mir ganz besonders am Herzen liegt.

Was uns bei der efa von vielen anderen Qualifizierungsträgern unterscheidet und wofür wir immer wieder sehr positives Feedback erhalten ist, dass fast alle Dozent*Innen selbst in der Kindertagespflege tätig sind oder waren. Diese authentische Verbindung zur Praxis schafft Vertrauen, Nähe und eine ganz besondere Qualität in der Vermittlung der Inhalte. Wir wissen genau, wovon wir sprechen und können aus eigener Erfahrung viele wertvolle Impulse geben. In meiner eigenen Zeit als Kindertagespflegeperson hat es mich begeistert, Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten, ihnen eine anregungsreiche Umgebung zu schaffen und gemeinsam mit ihnen auf die Suche nach ihren individuellen Schätzen zu gehen. Heute ist es ganz ähnlich, nur sind es jetzt die Menschen, die in unsere Qualifizierungen kommen. Auch hier machen wir uns mit ihnen gemeinsam auf den Weg, um ihre individuellen Kompetenzen zu entdecken, sie zu fordern, zu stärken und ihnen eine anregende Lernumgebung zu bieten. Wir möchten ihnen Theorien,



Du bist Kindertagespflegeperson und noch auf der Suche nach einer Fortbildung?

Wir haben viele interessante Themen im Angebot, auch aus den Pflichtbausteinen! Schau rein und melde Dich gerne an!



Die QHB-Qualifizierungen sind kompetenzorientiert aufgebaut. Das bedeutet, dass jeder Kurs anders ist und genau das macht diese Aufgabe so spannend. Es ist eine große Bereicherung, mit so vielfältigen Menschen eine intensive gemeinsame Zeit zu erleben.

Methoden und Konzepte mitgeben, die sie inspirieren und sie darin bestärken, all das mit Freude und Selbstvertrauen in ihrem Alltag umzusetzen.

Die QHB-Qualifizierungen sind kompetenzorientiert aufgebaut. Das bedeutet, dass jeder Kurs anders ist und genau das macht diese Aufgabe so spannend. Es ist eine große Bereicherung, mit so vielfältigen Menschen eine intensive gemeinsame Zeit zu erleben.

Dabei entstehen nicht nur Lernräume, sondern auch echte Verbindungen. Aus den Kursen entwickeln sich oft langanhaltende Freundschaften und stabile Gruppen, die den Teilnehmenden weit über die Qualifizierungszeit hinaus Halt geben. Gerade weil Kindertagespflegepersonen häufig allein arbeiten und keinem großen Team angehören, ist dieser Austausch so wertvoll – für fachliche Fragen ebenso wie für den persönlichen Rückhalt im Alltag.

Ich freue mich darauf, auch weiterhin gemeinsam mit den Teilnehmenden zu lernen, zu wachsen und die Kindertagespflege in Düsseldorf, gemeinsam mit dem engagierten Team der efa, mit Herz und Leidenschaft mitzugestalten. 

Aufgeklappt und abgetaucht

Der Vorlesetag bei der efa

Ein bunter Teppich, ein offenes Buch – und gespannte Kinderaugen. Der Raum ist erfüllt von leiser Neugier. Einige Kinder kuscheln sich eng an ihre Eltern, andere lehnen sich nach vorne, ganz versunken in die Geschichte. Gemeinsam werden die Bilder im Buch angeschaut und der Vorlesende macht eine kleine Pause – und plötzlich sagt ein Kind leise: „Oh, das ist spannend! Wie es wohl weitergeht?“ Ein leises Kichern und dann wird weitergelesen. In solchen Momenten wird aus einem Buch ein echtes Abenteuer.

Auch bei uns in der efa wird regelmäßig vorgelesen – immer mit viel Herz und Begeisterung. Denn wir wissen, wie wichtig und schön solche gemeinsamen Lesemomente für Kinder und ihre Familien sind. Und damit das alles in der efa gelingt, kümmert sich bei uns einer ganz besonders darum:

Und das bin ich! Hallo, mein Name ist Torsten. Ich arbeite bei der efa Düsseldorf und habe das große Vergnügen, jedes Jahr den Bundesweiten Vorlesetag für unsere kleinen und großen Gäste zu planen. Ich liebe es, mit Büchern zu arbeiten – aber noch mehr liebe ich es, Geschichten lebendig werden zu lassen.

Und wenn du selbst Lust hast, Kindern vorzulesen – sei es deine Lieblingsgeschichte von früher oder ein Buch, das du gerade entdeckt hast – dann melde dich gerne bei mir unter torsten-budde@efa-duesseldorf.de.

Vorlesen ist mehr als nur schöne Unterhaltung.

Es ist Nähe, Geborgenheit und ein gemeinsames Eintauchen in fantasievolle Welten. Kinder, denen regelmäßig vorgelesen wird, entwickeln ein feineres Sprachgefühl, einen größeren Wortschatz und ein besseres Verständnis für Satzbau. Vorlesen ist für den Spracherwerb von großer Bedeutung. Das hilft ihnen nicht nur beim späteren Lesen- und Schreibenlernen, sondern auch dabei, sich selbst besser auszudrücken.

Und wer vielleicht nicht immer die Zeit findet, seinen Kindern etwas vorzulesen, hat heutzutage die Qual der Wahl aus unzähligen Hörbüchern oder Kinderbüchern, die man herunterladen oder auf Abspielgeräten, wie der in Düsseldorf entwickelten Toniebox, so oft man möchte anhören kann.

Gerade für die jüngeren Kinder ist die Kombination von Wort und Bild in einem schön bebilderten Buch besonders reizvoll. Bei einem guten Kinderbuch ergänzen sich der Text der Geschichte sowie die dazugehörigen Bilder in einer Weise, dass beide auch unabhängig voneinander die Geschichte vermitteln. Gemeinsam lassen sich so beim Vorlesen immer wieder neue Details einer Geschichte entdecken.

Das Vorlesen gehörte auch bei uns zu Hause zum festen Ritual vor dem Schlafengehen, und noch heute (unser Sohn ist jetzt 24 Jahre alt) kann ich Teile von „Oh wie schön ist Panama“ oder „Wie Findus zu Peterson kam“ auswendig, so oft habe ich diese Bücher vorgelesen. Und wenn ich zum Spaß mal ein Wort weggelassen oder durch ein anderes Wort ersetzt habe, protestierte mein Sohn sofort und verbesserte mich. Auch später, während meiner Zeit als Deutschlehrer im Japanischen Kindergarten in Düsseldorf, war ich immer wieder beeindruckt davon, wie konzentriert und gebannt mir die Kinder beim Vorlesen lauschten, wenn ich ihnen am Ende aus einem Bilderbuch vorlas.

Und das Schönste:
Beim Vorlesen geht es nicht nur um Wörter – es geht um gemeinsame Zeit. Die Bilder in einem guten Kinderbuch sprechen oft genauso stark wie der Text und lassen Kinderaugen leuchten. Gemeinsam entdeckt man immer wieder neue Details, stellt Fragen, lacht über lustige Figuren oder denkt über das Gelesene nach.

Deshalb freuen wir uns besonders auf den Bundesweiten Vorlesetag 2025, der wie jedes Jahr am dritten Freitag im November stattfindet. Seit 2020 machen wir von der efa mit vielen tollen Aktionen mit – zum Beispiel mit Lesestunden bei uns auf der Hohenzollernstraße oder in unseren Stadtteilzentren in Derendorf und Oberbilk. Für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren und ihre Eltern gibt es ein buntes

Programm: Neben dem Vorlesen bieten wir passende Mitmachaktionen an – mal wird gebastelt, mal gemalt, manchmal sogar ein bisschen Theater gespielt.

Ein echtes Highlight sind auch Geschichten aus dem „Land der aufgehenden Sonne“ in japanischer Sprache, die von Anfang an ein Teil unseres Angebots sind. Und natürlich achten wir darauf, dass auch inklusive Angebote dabei sind – denn alle Kinder sollen die Freude am Vorlesen erleben können.

Alle Infos zu unserem Programm 2025 findet ihr nach den Sommerferien auf unserer Website.

Und wenn du selbst Lust hast, Kindern vorzulesen – sei es deine Lieblingsgeschichte von früher oder ein Buch, das du gerade entdeckt hast – dann melde dich gerne bei mir unter torsten-budde@efa-duesseldorf.de.

Gemeinsam bringen wir Geschichten zum Leben – und Kinderaugen zum Strahlen.

Vorlesetipps für Eltern – So wird jede Geschichte zum Erlebnis

1. Macht es euch gemütlich!

Ein kuscheliger Platz, vielleicht mit einer Decke und dem Lieblingsstofftier – so entsteht eine entspannte Atmosphäre, in der sich euer Kind ganz auf die Geschichte einlassen kann.

2. Lest mit Stimme und Gefühl.

Verleiht den Figuren verschiedene Stimmen, macht Pausen an spannenden Stellen oder flüstert mal geheimnisvoll – so wird das Buch lebendig und euer Kind hört gebannt zu.

3. Wiederholungen sind erlaubt – und gewünscht!

Kinder lieben ihre Lieblingsgeschichten. Auch wenn ihr sie schon zum zehnten Mal lest: Wiederholungen helfen, Sprache zu festigen und stärken die Bindung.

4. Schaut euch die Bilder gemeinsam an.

Bilder erzählen oft eine eigene Geschichte. Fragt euer Kind: „Was siehst du hier?“ oder „Was glaubst du, passiert als Nächstes?“ – das fördert Fantasie und Sprachvermögen.

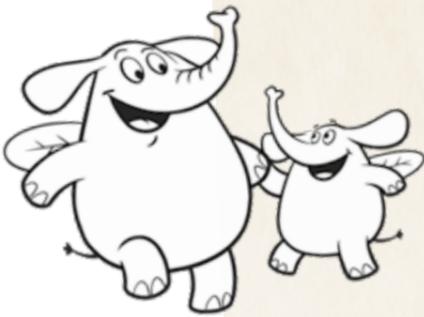
5. Lasst euch Zeit.

Es geht nicht darum, möglichst viele Bücher zu lesen. Eine Geschichte intensiv zu erleben ist viel wertvoller als drei schnell durchzublättern.

6. Seid Vorbild.

Wenn Kinder sehen, dass Erwachsene gern lesen, greifen sie später auch eher selbst zum Buch. Ein gutes Buch auf dem Couchtisch wirkt Wunder. 

Die Efafantenseite



Zwei Flügel und ein Herz – jetzt fliegt die ganze efafanten-Familie mit

Hey, schön dass du da bist.

Ich bin's - dein efafant! Vielleicht hast du mich schon mal hier im Familienmagazin efa&Du gesehen. Bisher war ich meist alleine unterwegs, aber das hat sich jetzt geändert. Ich habe wunderbare neue Freundinnen und Freunde an meiner Seite - wir sind jetzt eine richtige efafantens-Familie geworden. Ich freue mich riesig, sie euch hier vorzustellen. Ab sofort begleiten mich die neuen efafantens in die Kurse, zu den Angeboten und durch das Magazin. Wir entdecken Neues und begleiten Euch durch spannende Momente. Gemeinsam machen wir uns stark für euch und eure Familien. Jeder von uns hat besondere Talente - und zusammen sind wir ein tolles Team! Ich hoffe, ihr habt genauso viel Freude mit meinen neuen Freundinnen und Freunden wie ich. Schaut mal rein - wir freuen uns, euch zu begegnen!

Herzliche Grüße aus der efa!

Euer efafant



Idee:

Male und schneide diese Elefanten aus und bastle daraus lustige Sticker.



Selbstgemachte Sticker

Wusstest du, dass du ganz einfach deine eigenen Sticker selber basteln kannst?
Es ist ganz einfach.

Du brauchst dafür:

Backpapier
Durchsichtiges Klebeband
Schere
Selbstgemaltes Bild, Foto oder auch getrocknete Blüten

Und so geht's:

- 1 Überlege dir, welches Motiv dein Sticker haben soll.
- 2 Male das Motiv auf ein Blatt Papier oder schneide ein Foto aus.
- 3 Jetzt brauchst du ein Stück von dem Backpapier und legst es mit der flachen Seite nach oben.
- 4 Klebe eine Lage Klebeband darauf und platziere dein ausgeschnittenes Motiv auf dem Klebeband.
- 5 Darauf kommt eine weitere Schicht von dem Klebeband.
- 6 Zu Letzt musst du dein Stickermotiv nur noch ausschneiden. Hierbei ist es wichtig einen kleinen Rand zu lassen.

Nun kannst du deinen Sticker aufkleben. Dafür musst du nur das Backpapier, wie bei einem Sticker abziehen. Fertig!

Viel Spaß beim Nachmachen.
Dein efa Team



Vom Frühstückstreff in den Job – Hilfe mit Herz im Stadtteiltreff Oberbilk

Mittwochmorgen im Stadtteiltreff Oberbilk: Der Frühstückstreff läuft auf Hochtouren. Junge Familien kommen zusammen, Kinder spielen und lachen, es wird gegessen und erzählt – und auch über das gesprochen, was gerade schwerfällt. Viele Besucher*innen stehen vor Herausforderungen: fehlende Arbeit, unklare Perspektiven, die Vereinbarkeit von Kind und Beruf.

Zum Glück ist heute wieder Silvana Cisonna dabei – Stadtteilagentin des i-Punkt Arbeit Oberbilk/Flingern Süd vom Caritasverband Düsseldorf e.V. Mit offenem Ohr, Erfahrung und vielen Kontakten steht sie Eltern beratend zur Seite – oft mit einem hilfreichen Tipp oder einer passenden Anlaufstelle.

Einblicke in die Arbeit von Silvana Cisonna

Mein Name ist Silvana Cisonna. Ich arbeite beim i-Punkt Arbeit – einem sanktionsfreien Beratungsangebot des Caritasverbandes Düsseldorf für arbeitslose und arbeitssuchende Menschen. Als Stadtteilagentin bin ich in Oberbilk und Flingern Süd aktiv.

An fünf Standorten im Stadtgebiet beraten wir Menschen, die Bürgergeld beziehen, individuell und niedrigschwellig. Unsere Stärke ist die enge Vernetzung im Stadtteil – untereinander, mit sozialen Einrichtungen und Behörden. So können wir bei Bedarf unkompliziert weitervermitteln.

Ein besonders wichtiger Kooperationspartner ist der efa Stadtteiltreff Oberbilk. Unsere vertrauensvolle Zusammenarbeit besteht bereits seit vielen Jahren.

Beratung direkt beim Frühstückstreff

Einmal im Monat bin ich beim Frühstückstreff im Stadtteiltreff Oberbilk präsent. Dort biete ich Gespräche zu Arbeit und Familie an – direkt und ohne Termin. Aber auch bei Fragen zu anderen Unterstützungsangeboten stehe ich zur Verfügung.

Die Anliegen sind sehr unterschiedlich: Manchmal gelingt die Vermittlung in Arbeit schon innerhalb kurzer Zeit, manchmal braucht es Monate. Ziel ist es, gemeinsam zu klären: Was bringt die Person mit? Welche Erfahrungen und Wünsche gibt es? Welche Möglichkeiten sind realistisch?

Wenn nötig, vereinbare ich im Anschluss einen Termin

in der Harffstraße oder telefoniere mit den Ratsuchenden. Wer möchte, kann auch am beliebten „i-Punkt Job-Speed-Dating“ teilnehmen, das wir zweimal im Jahr organisieren – mit guter Resonanz bei Kooperationspartner*innen und Teilnehmenden.

Gut vernetzt in Oberbilk und Flingern

Durch die enge Zusammenarbeit mit Kitas und Familienzentren in der Umgebung bin ich regelmäßig im Stadtteil unterwegs. Das ermöglicht kurze Wege und schnelle Hilfe – etwa bei der Vermittlung von vier Kita-Plätzen im vergangenen Jahr.

Besonders freut mich, dass ich allein im letzten Jahr drei Mütter aus dem Frühstückstreff erfolgreich in den ersten Arbeitsmarkt begleiten konnte. Das zeigt, wie wertvoll der direkte Kontakt vor Ort ist.

Wertschätzung aus dem Stadtteil

Die Mitarbeitenden des efa-Stadtteiltreffs schätzen meine Arbeit: „Frau Cisonna ist eine verlässliche Kooperationspartnerin. Ihre Beratung erfolgt auf Augenhöhe, individuell und lösungsorientiert. Wenn sie keine direkte Antwort hat, sucht sie eine passende Unterstützung – immer engagiert und offen.“ Ich freue mich auf viele weitere Begegnungen und eine weiterhin gute Zusammenarbeit im Stadtteil.

Wenn Du noch mehr über die Arbeit von Silvana Cisonna erfahren möchtest:

Telefonische Terminvereinbarung unter:
0211 77921 110 / 0211 77921 120 / 0211 77921 016
oder per Mail:
i-punkt.arbeit@caritas-duesseldorf.de

Standort: i-Punkt Arbeit / Oberbilk – Flingern Süd,
Caritasverband Düsseldorf e.V., 1. Etage,
Harffstraße 40, 40591 Düsseldorf 



Für mehr Informationen:



Familie im Wandel

Inklusion mit Herz und Verstand

Ein Erlebnisbericht von Eva Schwientek

Familie zu sein bedeutet Veränderung – und manchmal bringt das Leben Herausforderungen mit sich, die besondere Wege erfordern. Mit unserem Modul „Familie im Wandel“ möchten wir Familien mit Kindern, die eine Behinderung, Beeinträchtigung oder chronische Erkrankung haben, einen geschützten Raum bieten. Einen Ort, an dem sie nicht alles erklären müssen, sondern verstanden werden.



In den ersten beiden Durchgängen dieses Kurses haben wir genau das erleben dürfen: Eltern, die sich auf Augenhöhe begegnen, sich austauschen und voneinander lernen. Wir haben miteinander gesprochen, gelacht, nachgedacht – und gemeinsam Lösungen gefunden.

Ein sicherer Ort für Austausch und Wissen

Die ersten Treffen standen im Zeichen des Kennenlernens: Wer sind wir? Welche Geschichten bringen wir mit? Wo stehen wir gerade? Dabei haben uns kleine Resilienzübungen begleitet, um Kraft zu schöpfen und neue Perspektiven zu entdecken. Ein besonderes Highlight war die Methode „Interview mit mir selbst“, die vielen geholfen hat, sich ihrer eigenen Stärken bewusster zu werden.

Doch nicht nur der Austausch untereinander war wertvoll – auch konkrete Informationen zu Unterstützungsangeboten standen im Mittelpunkt. Viele Eltern wussten gar nicht, welche Hilfsangebote es in und um Düsseldorf gibt. Hier konnten wir Orientierung geben und den Familien eine wertvolle Übersicht an die Hand geben.

Wichtige Themen mit Expert*innen

Wir hatten das Glück, großartige Fachleute für unsere Runde zu gewinnen. Allen voran: Eva Schwientek, selbst Mutter einer Tochter mit Down-Syndrom. Sie begleitet alle Durchgänge, hört zu, gibt Kraft und ist einfach da. Eltern hatten die Möglichkeit, ihre individuellen Fragen zu stellen – denn gerade dieses Thema wirft oft Unsicherheiten auf.

Rechtsanwalt Matthias Weber aus Köln hat uns das komplexe Thema Behindertentestament auf verständliche Weise nähergebracht.

Elisa Perez-Yalniz, Absolventin der Rehabilitationswissenschaften und zertifizierte Familienberaterin, hat mit uns über zwei besonders wichtige Themen gesprochen:

Wie bereite ich mein Kind auf soziale Abweisung vor? Leider erleben viele Kinder mit Beeinträchtigungen Ausgrenzung. Doch wie können wir sie stark machen? Neurodiversität als Chance – Wie können wir unsere Kinder in ihrer Einzigartigkeit fördern?

Beide Impulse haben zu intensiven Gesprächen geführt, in denen Eltern nicht nur Fragen stellen, sondern auch ihre eigenen Erfahrungen teilen konnten. Das Gefühl, nicht allein zu sein, sondern Teil einer Gemeinschaft, war spürbar.

Ein Ort, an dem man sich nicht erklären muss

Das bisherige Feedback ist überwältigend. Viele Eltern empfinden es als wohltuend, einmal nicht alles von Grund auf erklären zu müssen – sondern auf Menschen zu treffen, die ähnliche Erfahrungen machen. Die herzliche Atmosphäre, die Offenheit und die Möglichkeit, Inhalte mitzugestalten, wurden besonders geschätzt.

Eine Teilnehmerin schrieb uns, dass sie sich besonders über die vielen praktischen Informationen gefreut hat, weil sie genau das gebraucht hat. Für andere waren die Resilienzübungen ein wertvoller Schatz. Und dass der Kurs nicht wöchentlich, sondern in größeren Abständen stattfand, machte es für viele leichter, ihn in den Familienalltag zu integrieren.

Gemeinsam weitergehen

„Familie im Wandel“ ist für uns mehr als ein Kurs. Es ist ein Begegnungsort, ein Ort der Stärke und der Gemeinschaft. Wir freuen uns darauf, diesen Weg mit noch mehr Familien zu gehen und gemeinsam Antworten auf die Fragen zu finden, die uns bewegen.

Wenn du dich angesprochen fühlst und dabei sein möchtest – wir freuen uns auf dich! 





Ein Gespräch mit
Helga Wieferich, die nach
32 Jahren bei der efa in den
Ruhestand geht –
uns glücklicherweise aber
noch ein Stück weiter
begleitet

„Ich konnte mich immer weiterentwickeln – das hat mich hier gehalten“

Wenn man mit Helga spricht, wird eines sofort spürbar: Ihre Begeisterung für die Arbeit mit Familien, ihre Offenheit und ihr Herzblut für Bildung, Begegnung und Bewegung. Nach über 32 Jahren bei der efa ist sie nun offiziell in den Ruhestand gegangen – doch ganz aufhören? Das kommt für sie (noch) nicht in Frage. Wir haben mit ihr gesprochen – über Anfänge, Veränderungen, Herzensprojekte und die große Bedeutung von Gemeinschaft.

Helga, wenn du an deinen allerersten Tag bei der efa zurückdenkst – was ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

Ich erinnere mich noch genau: Ich war begeistert von der Lebendigkeit im Haus. Überall waren Mütter mit ihren Kindern, es war richtig viel los – das fand ich wunderbar. Dieses bunte Treiben, die Energie, die Gespräche – das hat mich gleich abgeholt.

Du hast in all den Jahren verschiedene Fachbereiche verantwortet. Was lag dir besonders am Herzen?

Ich habe über 20 Jahre mit jungen Familien gearbeitet – das war wirklich meine große Leidenschaft. Der Bereich „Eltern werden – Eltern sein“ war für mich ein echtes Herzensprojekt. Besonders durch die PEKiP-Kurse, die ich viele Jahre begleitet und durchgeführt habe, konnte ich junge Eltern in dieser sensiblen Anfangszeit unterstützen.

Was hat dich an der Arbeit mit den ganz jungen Familien so fasziniert?

Wenn Eltern ihr erstes Kind bekommen, ist alles neu – und oft überwältigend. Ich fand es so wichtig, ihnen zu zeigen: Du bist nicht allein. Da sind andere, die dieselben Fragen haben. Schlaf, Ernährung, das Weinen des Babys – das sind große Themen. Und in den Kursen entstand oft ein starkes Netzwerk, das viele über Jahre getragen hat. Es war schön zu sehen, wie Freundschaften entstanden. Ich habe auch versucht, die Väter einzubeziehen, zum Beispiel mit Vater-Kind-Treffen am Wochenende. Das war damals noch nicht selbstverständlich.

Du hast selbst die PEKiP-Ausbildung gemacht. Was hat dich dazu motiviert?

Ich wollte fundierter arbeiten und die Eltern noch gezielter begleiten. Die Ausbildung hat mir viel gegeben – besonders der Fokus auf Bindung, Achtsamkeit und die Bedeutung des ersten Lebensjahres. Nicht alles habe ich 1:1 übernommen, aber vieles hat mir geholfen, eigene Wege zu entwickeln.

Mit so viel Erfahrung – was brauchen Familien aus deiner Sicht am meisten in dieser frühen Zeit?

Vor allem brauchen sie Orte, an denen sie sich sicher fühlen. Räume ohne Bewertungen, in denen sie mit ihren Sorgen ernst genommen werden. Der Alltag mit einem Baby ist oft herausfordernd, da hilft es, andere Eltern zu treffen und zu

merken: Ich bin nicht allein. Und ja, auch die Väter mit ins Boot holen – das war mir immer wichtig. Familie ist ein gemeinsames Projekt.

In den letzten Jahren hast du bei uns den Bereich Bewegung und Entspannung aufgebaut. Auch da spürt man deine Leidenschaft. Was bedeutet Bewegung für dich persönlich – und was bedeutet es für unsere Teilnehmenden?

Für mich ist Bewegung ein echtes Lebenselixier – sie gibt mir Energie, hilft beim Stressabbau und macht einfach gute Laune. Ich bin viel mit dem Fahrrad unterwegs und probiere gern Neues aus. In den Kursen sehe ich, wie wichtig Bewegung für alle ist – für junge Familien genauso wie für ältere Menschen. Viele Teilnehmende bleiben über Jahre – weil sie hier nicht nur aktiv sind, sondern auch Gemeinschaft erleben.

Und auch den Bereich Ernährung und Kochen hast du viele Jahre mitgestaltet...

Ja, das war auch ein spannender Bereich und Familien können in diesen Angeboten so viel lernen. Es geht auch hier um sehr viel mehr als einfach nur Rezepte kennenlernen.

32 Jahre efa – das ist eine lange Zeit. Was hat dich hier gehalten?

Das hat sich einfach richtig angefühlt. Ich bin damals über einen Geburtsvorbereitungskurs zur efa gekommen – als Teilnehmerin! Kurz darauf wurde ich gefragt, ob ich nicht direkt als Fachbereichsleitung einsteigen möchte. Ich hatte gerade ein kleines Kind, aber die efa war immer familienfreundlich. Wenn eines meiner Kinder krank war, bin ich abends ins Büro gekommen – das ließ sich gut vereinbaren. Und ich konnte mich immer weiterentwickeln: PEKiP, Geburtsvorbereitung, neue Themen – ich bin hier nie stehen geblieben. Und das Team war und ist einfach toll.

Jetzt bist du offiziell im Ruhestand, arbeitest aber noch bei uns weiter. Wie fühlt sich das an?

Es ist schon anders – ich komme entspannter hierher. Und ich finde, die efa hat sich toll entwickelt. Sie ist viel moderner, offener geworden. Das caféquatsch im Eingangsbereich, die vielen Vor-Ort-Angebote wie Café Kinderwagen oder Elternstart NRW – wir sind näher bei den Familien. Früher gab es nur zwei Standorte, heute sind wir in den Stadtteilen und Familienzentren unterwegs. Das ist eine große Stärke.

Und worauf freust du dich in deiner neuen Lebensphase am meisten?

Mehr Zeit mit meiner Familie. Ich bin Oma – und ja, Omas dürfen natürlich auch in die Kurse kommen. Ich war schon mit meinem Enkel bei den Bewegungsspielen – das war richtig schön. Außerdem möchte ich mit meinem Mann noch mehr reisen und Fahrrad fahren. Und ich engagiere mich bei „Omas gegen rechts“. Mir ist wichtig, mich auch gesellschaftlich einzubringen – nicht nur sagen: Das finde ich schlimm, sondern aktiv etwas tun für die nächste Generation.

Liebe Helga, danke für dieses Gespräch und dein riesiges Engagement. Wir freuen uns, dass du noch eine Zeit lang bei uns bleibst! 

Das sagen Kursteilnehmende über die efa

„Hier kann ich einfach mal durchatmen.“

„Die Zeit bei der efa ist für mich wie eine kleine Auszeit vom Trubel des Alltags.“

Elternstart NRW

„Ich fühle mich hier gesehen und verstanden.“

„Die Wertschätzung, die uns hier entgegengebracht wird, tut einfach gut.“

Frühstückstreff im caféquatsch

„Es ist nicht nur Austausch – es ist echte Gemeinschaft.“

„In meinem Kurs habe ich nicht nur Infos bekommen, sondern auch neue Freundschaften geschlossen.“

Spiel- und Kontaktgruppe

„Die Kursleitung hat immer ein offenes Ohr.“

„Mit Herz und Know-how – ich fühle mich in jeder Lebenslage gut begleitet.“

Wochenende auf dem Ponyhof

„Flexibel, nah dran und immer hilfreich.“

„Die Angebote passen zu meinem Familienalltag – das ist Gold wert.“

Bewegungsspiele mit Papa

„Ich gehe jedes Mal gestärkt nach Hause.“

„Die Unterstützung hier gibt mir Rückenwind für den Alltag mit Kind.“

DELFI

„Die efa ist mein Eltern-Kompass.“

„Hier bekomme ich Orientierung, wenn es mal unübersichtlich wird.“

Café Kinderwagen

„Für mich ein Ort zum Wachsen – als Mama und als Mensch.“

„Ich nehme so viel für mich mit – inhaltlich und emotional.“

Pekipgruppe

„Der Wald ist unser Abenteuerplatz geworden!“

„Die Kinder entdecken mit allen Sinnen die Natur und ich genieße die frische Luft, den Austausch mit anderen Eltern und die Entschleunigung.“

Waldspielgruppe



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 für Eltern und Kinder von 4–6 Jahren	Fr 05.09.25	16:00 – 17:00	14	72,80€	●	253-6560
Yoga für Männer	Do 04.09.25	18:00 – 19:30	14	131,60€	●	253-6546
Yoga	Mo 01.09.25	19:30 – 21:00	14	131,50 €	●	253-6500
Zumba-Gold®	Mo 01.09.25	10:15 – 11:15	12	77,50€	●	253-6454
Hula – der hawaiianische Tanz	So 16.11.25	15:00 – 18:00	1	23,50€	●	253-6470
Qigong	Do 11.09.25	16:45 – 18:15	13	127,70 €	●	253-6604
Pilates für Männer	Mo 01.09.25	18:15 – 19:15	14	93,30 €	●	253-6214
Feldenkrais	Mi 03.09.25	19:45 – 21:15	14	131,60€	●	253-6349
Die türkische vegetarische Küche	So 05.11.25	11:00 – 15:30	1	29,40 €*	●	253-5000
Türkisch kochen	So 16.11.25	11:00 – 15:30	1	29,40 €*	●	253-5001
Pizza backen für Eltern und Kinder	Sa 04.10.25	15:30 – 18:30	1	21,60 €*	●	253-5102



Bunt aus der Natur – Farben zum Selbermachen

Wusstet ihr, dass man aus Roter Bete, Spinat oder Kurkuma ganz einfach tolle Farben zaubern kann? Dafür müsst ihr das Gemüse einfach in Wasser kochen und den farbigen Sud anschließend zum Malen nutzen – ganz ohne Chemie. Perfekt für kleine (und große) Künstler*innen! Und das Beste: Alles, was daneben geht, ist absolut ungiftig.



ELTERN-KIND-KURSE

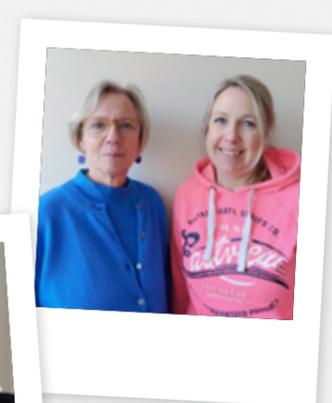
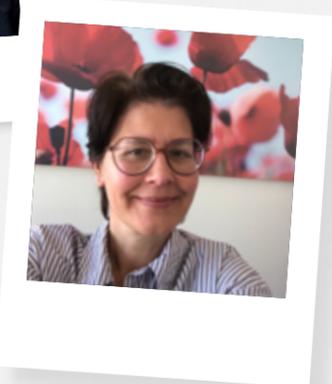
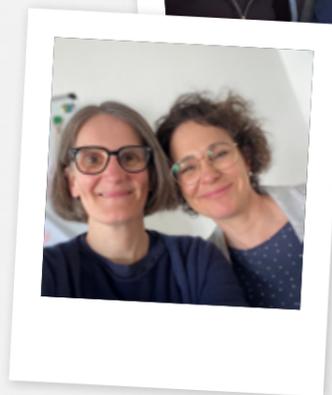
Titel	Beginn	Uhrzeit	Termine	Gebühr	Ort	Kursnr.
Kletterfrösche und Grashüpfer	Di 02.09.2025	15:30 – 17:00	14	97,50 €	●	253-O260
Café Kinderwagen	Fr 05.09.2025	11:30 – 13:00	13	Kostenlos	●	253-O130
Spielend gemeinsam wachsen	Fr 05.09.2025	9:30 – 11:00	13	87,10 €	●	253-O242
Inklusiver Wasserspaß für Eltern und Kinder von 1 bis 5 Jahren	Fr 05.09.2025	16:15 – 17:00	13	146,50 €	●	253-O300
Türkische Spielgruppe	Fr 05.09.2025	11:15 – 12:45	13	97,50 €	●	253-2050
Singzwerge für Eltern und Kinder ab 1 Jahr	Sa 06.09.2025	9:45 – 11:15	6, 14 täglich	48,50 €	●	253-2404
Spiel- und Kontaktgruppe mit Schwerpunkt Musik	Di 02.09.2025	11:00 – 12:30	15	102,64 €	●	153-2002
Englische Spielgruppe	Fr 05.09.2025	9:30 – 11:00	14	108,00 €	●	253-2030
Bewegungsspiele am Samstag	Sa 13.09.2025	10:45 – 11:45	8	43,90 €	●	253-2118
Kreativer Tanz	Mo 10.09.2025	15:30 – 17:00	14	104,50 €	●	253-2212
Malen, Basteln, Gestalten	Do 04.09.2025	16:15 – 17:45	14	104,50 €	●	253-2501
Die Gummistiefelbande im Wildpark	Sa 06.09.2025	15:00 – 16:30	6, 15 täglich	48,50 €	●	253-2711
Naturzwerge im Südpark	Di 02.09.2025	15:15 – 15:45	14	104,50 €	●	253-2718
Babymassage	Do 02.10.2025	15:15 – 16:45	4	37,70 €	●	253-1150
Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)	Mo 01.09.2025	9:30 – 11:00	15	127,40 €	●	253-1200
Einhörnchen unterwegs im Hofgarten	Sa 20.09.2025	15:00 – 16:30	1	Kostenlos	●	253-D910
Wege aus der Brüllfalle	Mo 22.09.2025	19:00 – 21:15	1	Kostenlos	●	253-D320
Babymassage	Mo 27.10.2025	14:00 – 15:00	4	25,20 €	●	253-D125
Eltern-Kind Taekwondo ab 5 Jahren: gemeinsam stark mit Spaß	So 02.11.2025	10:00 – 11:30	7	55,50 €	●	253-D681
Kunstwerkstatt im Herbst für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren	Sa 08.11.2025	10:00 – 12:15	1	18,20 €**	●	253-D257
Weihnachtsbacken im efa-Stadtteiltreff für Eltern und Kinder von 5 bis 12 Jahren	Sa 06.12.2025	11:00 – 14:00	1	21,60 €***	●	253-D503
Fledermaus-Abend für Eltern und Kinder ab 5 Jahren	Sa 30.08.2025	19:45 – 22:15	1	kostenlos	●	253-2762
Wenn Worte wehtun: So schützen Sie ihr Kind vor Ausgrenzung und Provokation	Mi 08.10.2025	19:30 – 21:45	1	kostenlos	●	253-3023
Familie im Wandel: ich bin mehrsprachig	Di 01.10.2025	14:30 – 16:00	1	kostenlos	●	253-4000

● efa, Hohenzollernstr.24 ● Tersteegenstraße 84 d, Ev. Familienzentrum ● Am Hackenbruch 86, Ev. Familienzentrum ● Borsigstraße 12, Stadtteiltreff Oberbilk ● Sonnenstraße 10, Lehrschwimmbecken ● Wildpark ● Südpark ● Hofgarten Eingang Jacobistraße, Musikpavillon ● Rather Straße 19, efa Stadtteiltreff ● Treffpunkt, Eingang Aquazoo ● Niederrheinstraße 128, Ev. Familienzentrum Lohausen, Kaiserswerth ● Weberstraße 15, Städt. Familienzentrum NRW Bilk/Oberbilk

*) zzgl. Kosten der Lebensmittel **) zzgl. Materialkosten 4,00€ pro Kind *** zzgl 5,00 Umlage für Backzutaten



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 Wierich
Aktiv für die Gesundheit
0211-600 282 20
helga-wierich@
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
0157-353 866 86
jacqueline-el-masri@
efa-duesseldorf.de

Eva Schwientek
Inklusion und Kindertagespflege
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
Kordinatorin 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

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

Monika Reible, Hatidze
Ajruli, Erika Meentemeyer,
Ilona Kippes ...

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.

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.



Mitten im Leben.

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

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



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](https://www.sskduesseldorf.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Stadtsparkasse
Düsseldorf