

efa

& xdu.

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



**Kostenlos  
zum  
Mitnehmen**

### **EFA-MAGAZIN WINTER / FRÜHLING**

Die Highlights des efa-Programmes  
für Januar bis April 2023

### **WENN DAS GLÜCK ERSTMAL AUF SICH WARTEN LÄSST**

Ein Erfahrungsbericht über  
die Zeit nach der Geburt

### **OPA WERDEN FÜR BEGINNER**

Zahlreiche Ideen und Tipps für eine  
unvergessliche Zeit mit den Enkeln



## INHALT

- 3 Editorial
- 5 efa. Wie geht das?
- 6 Highlights Januar – April 2023
- 8 efa in Düsseldorf
- 10 efa-Standorte
- 12 Unterwegs im Auftrag der Familien...  
Ein Kurzinterview mit Sara Coppes
- 15 Feldenkrais
- 16 Opa werden für Beginner
- 18 efa-Kurse und Rezepte
- 20 Gestatten Sie? Bürgermeisterin  
Klaudia Zepunkte
- 23 10 Fragen an Bürgermeisterin  
Klaudia Zepunkte
- 24 Wenn das Glück erstmal auf sich  
warten lässt. Ein Erfahrungsbericht über  
die Zeit nach der Geburt
- 27 Interview mit Julia Vollmer
- 28 Die Kindergruppe für 2 bis 4 Jährige
- 30 Die Efantenseite
- 32 Inside – das efa-Team
- 34 Es lebe der Austausch! Der Video-Podcast  
zur Interkulturalität
- 35 Eine kleine Auswahl unserer  
Erwachsenenurse

### 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 / 2023

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



Foto: Livia Daveri

Neues Jahr, neues Glück! So könnten wir beginnen – in der Hoffnung, dass endlich „Glück“ da ist, für uns alle.

Nach langer Zeit einer Pandemie, die immer noch kein wirkliches Ende findet, werden wir immer wieder von neuen Herausforderungen überrollt. Der Angriffskrieg gegen die Ukraine, die Energiekrise, Preise, die enorm steigen, Menschen, die immer verzweifelter werden...

Und doch bleiben wir positiv und zuversichtlich – trotz allem –, denn das „e“ in efa ist nicht zufällig: Evangelisch. Und das kleine „e“ macht uns stark, denn wir glauben, dass es Jemanden gibt, der für uns da ist und sorgt. Immer und bedingungslos. Die Kraft dieser Sicherheit, die oft – zugegeben – stark wackelt und sich doch unfassbar sicher anfühlt, lässt mich trotz aller Schwierigkeiten, Hürden, Probleme, Herausforderungen weitermachen und immer neue Kraft schöpfen.

Und das ist unter anderem der Grund, weshalb wir immer wieder Neues ausprobieren und Neues planen. Für Euch, damit Ihr eine schöne Zeit hier mit uns habt, damit Ihr Raum und Zeit für Euch und Eure Familie(n) findet. Damit Ihr Kraft und Zuversicht erlebt – egal, woran Ihr glaubt!

Wir sind und bleiben für Euch da.

In diesem Sinne wünschen wir Euch ein schönes, helles, freudiges, positives neues Jahr. Mit uns!

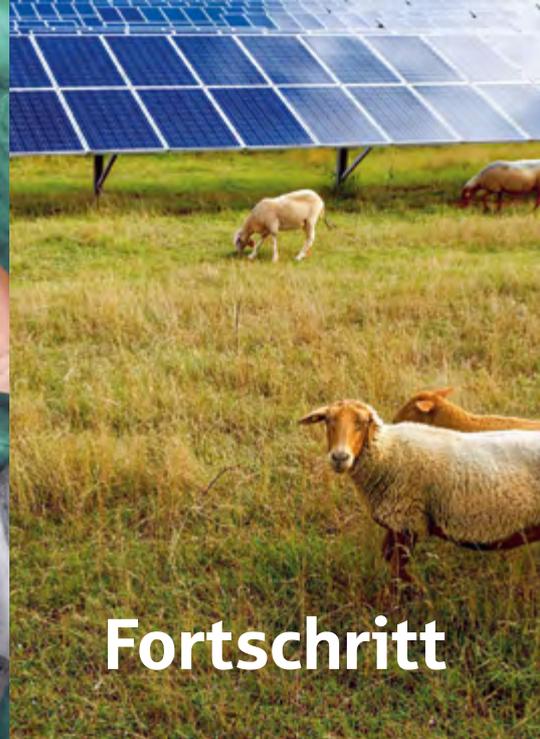
Eure Livia Daveri  
Leiterin und Geschäftsführerin der efa



**Zuversicht**



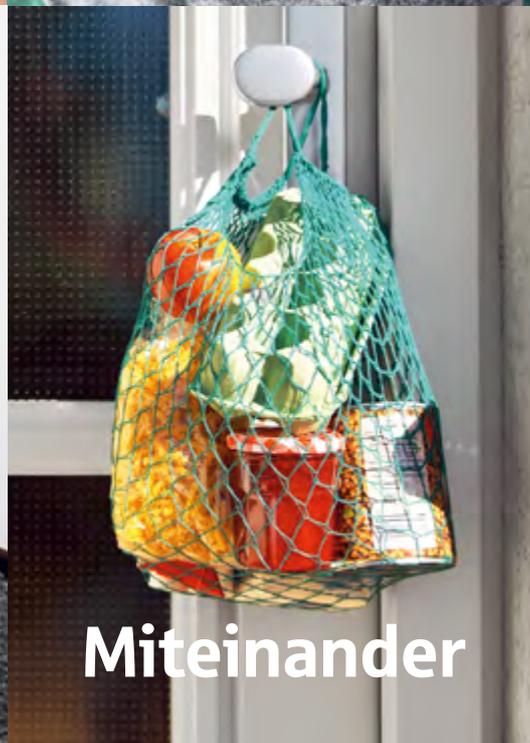
**Chancen**



**Fortschritt**



**Freiraum**



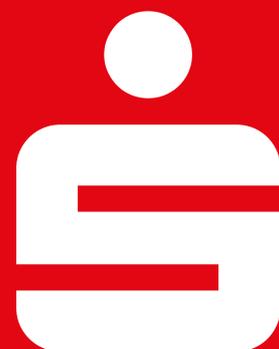
**Miteinander**



**Stabilität**

# Weil's um mehr als Geld geht.

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind. Mehr auf [sskduesseldorf.de/mehralsgeld](https://sskduesseldorf.de/mehralsgeld)



**Stadtparkasse  
Düsseldorf**



# Wie geht das?

## Die kleine Gebrauchsanleitung



[efa-duesseldorf.de](http://efa-duesseldorf.de)



@efa.duesseldorf

### Zentrum für Familien

Hohenzollernstr. 24 | 40211 Düsseldorf  
Fon: 0211-6002820

### efa-STADTTEILTREFF Oberbilk

Borsigstraße 12 | 40227 Düsseldorf  
Fon: 0211-6008363

### efa-STADTTEILTREFF Derendorf

Rather Str. 19 | 40476 Düsseldorf  
Fon 0211-443914



## Wo finde ich die Kurse?

Auch ohne Programmheft können Sie ganz einfach die efa-Kurse finden. Auf [www.efa-duesseldorf.de](http://www.efa-duesseldorf.de) finden Sie das Programm und alle Kurse.

Ihren Kurs finden Sie entweder über das Suchfeld, indem Sie dort ein Stichwort, bzw die Kursnummer eingeben - oder mit einem Klick auf die angezeigten Themenbereiche unter der Rubrik „Programm“.

## Wie melde ich mich an?

Anmelden können Sie sich online oder nach wie vor persönlich oder telefonisch.

**Tel.: 0211-600 282 0 oder**

**E-Mail: [info@efa-duesseldorf.de](mailto:info@efa-duesseldorf.de)**

## Wer hilft mir weiter?

Wenn Sie Beratung zur Kurswahl oder Hilfe bei der Anmeldung benötigen, rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [info@efa-duesseldorf.de](mailto:info@efa-duesseldorf.de) oder mit einem Klick auf die angezeigten Themenbereiche unter der Rubrik „Programm“.

## Kleidung: weniger ist mehr!

Wir brauchen wahrlich nicht viele Kleidungsstücke, sondern gute Basics, die immer gut miteinander kombiniert werden können. Vielleicht schaust Du in Deinem Schrank nach, was Du wirklich gerne trägst und was nicht. Was Du nicht trägst, kannst Du verkaufen, verschenken oder spenden. Oder vielleicht machst Du daraus ein Mini-Event wie eine Klamottentauschparty mit Freund\*innen und/oder Nachbarn. **Fest steht: Dadurch erleichterst Du Deinen Schrank und Dich selbst und ältere oder nicht gerne getragene Kleidungsstücke können so wiederverwendet werden - und dabei werden Ressourcen geschont.**



## JANUAR:

**Treffen zur Geburtsverarbeitung,**  
ab 26.01.2023, 231-1070

**231-1070 Erzähl doch mal von früher!**  
ab 17.01.2023, 231-7300

**An die Nadel, fertig, los!**  
ab 11.01.2023, 231-7500

**Schachclub,** ab 10.01.2023, 231-7600

**Geistig fit,** ab 31.01.2023, 231-8200

**Vegane Ernährung in der Schwangerschaft,** Mo 30.01.2023, 231-5001

**Schnelle türkische Küche,**  
So 29.01.2023, 231-5314

**Offenes Elterncafé mit Hebamme und Familienberaterin** immer donnerstags  
ab 10.00 h, 231- 1117

**Kletterfrösche,** ab 09.01.23, 231-2179

**Musikzwerge und Tanzmäuse,**  
ab 14.01.23, 231-2225

**Kreativer Kunsttreff,**  
ab 9.01.2023, 231-2506

**Malmax und Matschmarie**  
ab 09.01.23, 231-O280

**Spielend gemeinsam wachsen**  
ab 10.01.23, 231-O241

**Kreative Bücherwürmchen für Eltern und Kinder ab 2 Jahren,**  
ab 12.01.23, 231-O237

**Babymassage,** ab 09.01.2023, 231-D125

**Kreativer Kindertanz,**  
ab 10.01.2023, 231-D260

**Bauch-Beine-Po – „Klein aber fein“,**  
ab 10.01.2023, 231-D620

**Das Frühstückscfé in Derendorf,**  
ab 18.01.2023, 231-D405

**Der Frühstückstreff in Oberbilk,**  
ab 11.01.2023, 231-O200

IMMER BEI UNS IM PROGRAMM!::



Pekip, Delphi,  
Elternstart,  
Turn- und Musikzwerge,  
verschiedene  
Spielgruppen,  
Elterngespräche  
„Wenn's mal nicht  
so rund läuft“...  
und vieles mehr

## FEBRUAR:

**Antipasti,**  
Sa.11.02.2023, 231-5304

**Mit Musik die deutsche Sprache entdecken,**  
ab 01.02.2023, 231-7700

**Köstliche vegane türkische Küche,**  
So 26.02.2023, 231-5317

**Hausmittel für Babys und Kleinkinder,**  
ab 16.02.2022, 231-1160

**Offenes Elterncafé mit Hebamme und Familienberaterin**  
immer Donnerstags ab 10.00 Uhr, 231- 1117

**Familienfahrt auf den Ponyhof**  
3.2.-5.2.23, 231-2800

**Frühstückstreff am Freitag**  
um 9.00 Uhr im caféquatsch 231-1900

**Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen,**  
06.02.2023, 231-D600

**Wie viel Medien für mein Kind,**  
14.02.2023, 231- D312

Köstliche vegane türkische Küche



# HIGHLIGHTS

## MÄRZ:

Letzte Hilfe Kurs, 10.03.2023, 231-8100

Familiertour nach Kaiserswerth,  
19.03.2023, 231-8607

Backen zu Ostern für Eltern und Kinder,  
Sa 25.03.2023, 231- 5503

Gaumenfreuden der Garküchen  
Bangkoks, Mo 13.03.2023, 231-5324

Waldspielgruppe ab 01.03.23, 231-2700

Wildkräuterwanderung in  
verschiedenen Stadtteilen an  
Wochenenden

Gummistiefelbande im Wildpark  
ab 04.03.2023, 231 -2711

Update am Mittwoch- Resilienz  
08.03.23, 231-O154

Elternstart NRW - Der Kurs  
ab 01.03.23, 231-O131

Kreative Bücherwürmchen für Eltern  
und Kinder ab 2 Jahren  
ab 02.03.23, 231-O238

Regeln aufstellen und umsetzen  
14.03.2023, 231-D313



Babymassage

## APRIL:

Pralinenzauber zu Ostern,  
So 02.04.2023, 231-5501

Osterferien auf Norderney,  
06.-10.4.2023, 231-2850

Bastelwerkstatt zur Osterzeit,  
01.04.2023, 231-D200

caféquatsch auf der  
Hohenzollernstraße mit vielen  
offenen Angeboten



Bastelwerkstatt zur Osterzeit

## Geschenk- idee!

Verschenken Sie doch einen  
Gutschein für unsere efa-Kurse  
zum Beispiel zur  
Geburt, zum Geburtstag,  
Jubiläum oder einfach so.

Infos unter  
[info@efa-duesseldorf.de](mailto:info@efa-duesseldorf.de)  
oder 0211 600 282 0

Waldspielgruppe



Alle Kurse sind unter  
[www.efa-duesseldorf.de](http://www.efa-duesseldorf.de) zu finden.  
Im Suchfeld das entsprechende  
Stichwort oder Kurstitel eingeben!



# 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

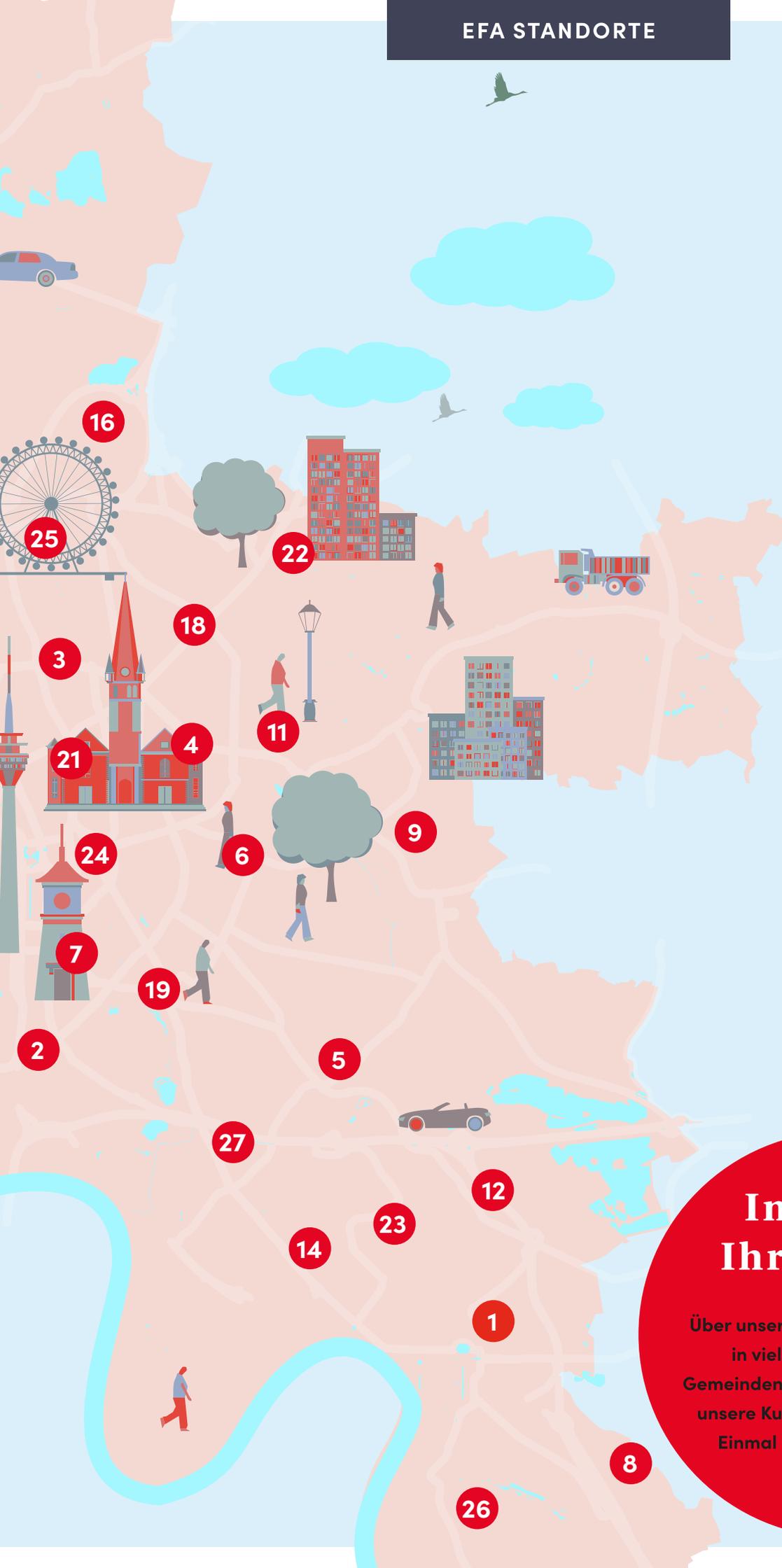
Fon 0211-443914



## **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 sprechen Sie uns an, wenn Sie besondere Bedarfe haben. Wir überlegen gerne mit Ihnen gemeinsam, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.**

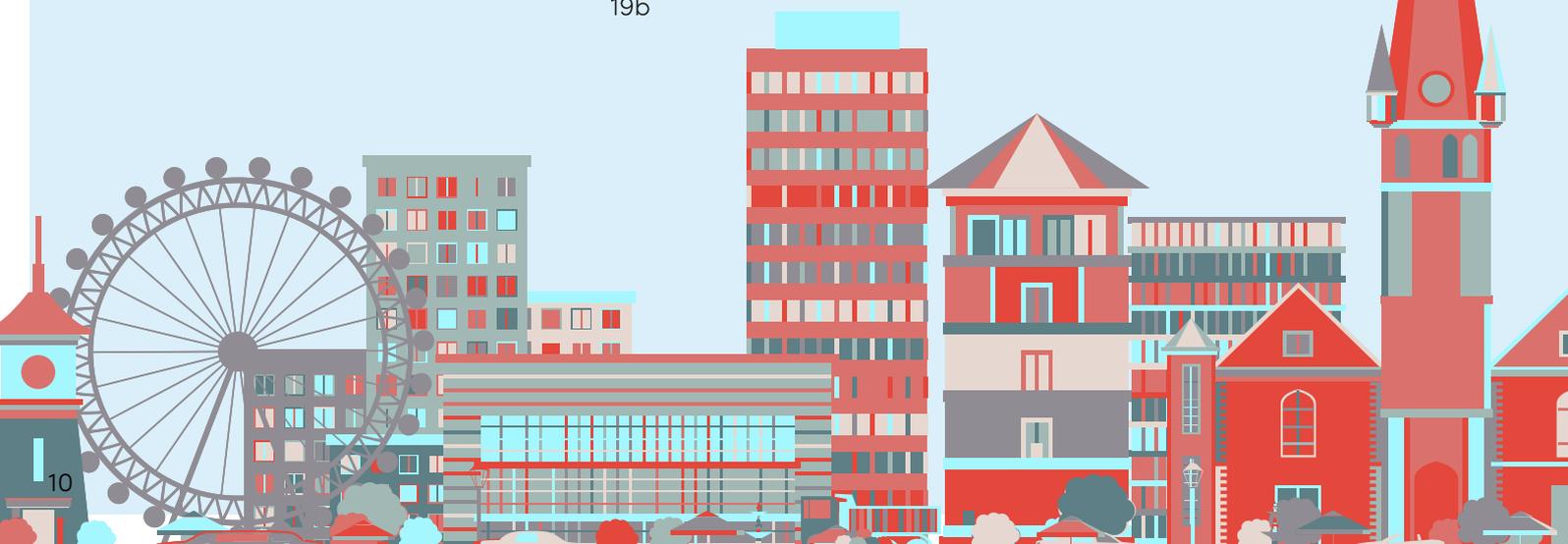


## Immer in Ihrer Nähe!

Über unsere Häuser hinaus sind wir in vielen Familienzentren, Gemeinden, usw. aktiv. Wo finden Sie 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, Sie in Ihrem Stadtteil zu begrüßen und Ihnen vor Ort unsere Angebote vorzustellen!**

- 1 BENRATH**  
Ev. Familienzentrum  
NRW Benrath  
Calvinstr. 1
- 2 BILK**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Kopernikusstr 7  
Städt. Familienzentrum NRW  
Weberstr. 15  
In den großen Banden  
Hofladen Südpark
- 3 DERENDORF**  
efa-Stadtteiltreff  
Rather Str. 19  
Ev. Familienzentrum NRW  
Kreuzkirche  
Collenbachstr. 10  
zentrum plus  
Kleverstr. 75
- 4 DÜSSELTAL**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Grafenberger Allee 186
- 5 ELLER**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Am Hackenbruch 86  
Städt. Familienzentrum NRW  
Richardstr. 8
- 6 FLINGERN**  
Ev. Familienzentrum  
Gather Weg 109-111  
Bürgerhaus  
Jägerstr. 31  
Ev. Familienzentrum NRW  
Am Schabernack 35
- 7 FRIEDRICHSTADT**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Fürstenwall 186a  
Ev. Familienzentrum  
Pionierstr. 61  
Städt. Familienzentrum NRW  
Weberstr.15
- 8 GARATH**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Garath-Hellerhof  
Julius-Raschdorff-Str. 4a  
Dresdener Straße 61  
Städt. Familienzentrum NRW  
Carl-Friedrich-Goerdeler  
Str. 2  
SOS Familienzentrum  
Farbkleckse  
Carl-Friedrich-Goerdeler Str.  
19b
- 9 GERRESHEIM**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Vereinsstr. 10  
Ev. Familienzentrum  
Apostelplatz 1  
Ev. Familienzentrum  
Dreherstr. 210 c  
Ev. Grundschule  
Benderstraße 78  
Ev. Gemeinde  
Heyestr. 95  
Schul-Lehrschwimmbecken  
Lohbachweg 18  
EJF Familienzentrum NRW  
Auenland  
Heyestr. 152 (ehem.  
Hochbunker)
- 10 GOLZHEIM**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Tersteegenstr. 84  
Ev. Gemeinde,  
Tersteegenplatz 1



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

**12 HASSELS**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Hassels  
Hasselsstr. 71  
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 LICHTENBROICH**  
Unterkunft  
In der Nießdonk 53

**17 LOHAUSEN**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Niederrheinstr. 128

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

**19 OBERBILK**  
efa-Stadtteiltreff  
Borsigstr. 12  
Ev. Familienzentrum NRW  
Flügelstr. 21  
Städt. Familienzentrum NRW  
Schmiedestr. 55  
Städt. Kindertagesstätte  
Stahlwerkstr. 2  
Lehrschwimmbecken  
Sonnenstraße 10  
Städt. Jugendclub  
Velberter Str. 24  
Städt. Familienzentrum NRW  
Velberter Str. 26  
Familiengrundschulzentrum  
Sonnenstr. 10

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

**21 PEMPELFORT**  
Ev. Familienzentrum  
Duisburger Str.62

**22 RATH**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Oberrather Str. 33 und  
Waldspielplatz,  
Aper Wald

**23 REISHOLZ**  
Ev. Familienzentrum  
Steubenstr.17

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

**25 UNTERRATH**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Lichtenbroich-Unterrath  
Ev. Familienzentrum  
Ahornallee 7 und  
Ev. Familienzentrum  
Krahenburgstr. 19 und  
Ev. Familienzentrum  
Diezelweg 30c  
Gemeindehaus  
Diezelweg 55

**26 URDENBACH**  
Ev. Familienzentrum NRW  
Urdenbach  
Südallee 98 und  
Hochstraße 8

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

Schauen Sie direkt,  
was vor Ort alles stattfindet:  
Hier gelangen Sie direkt zu den  
Stadtteilen oder  
zu den Familienzentren.





# UNTERWEGS IM AUFTRAG DER FAMILIEN

---

**Ein Kurzinterview mit Sara Coppes, Koordinatorin  
der ehrenamtlichen Familienpat\*innen im KiWi-Projekt**



**Sara Coppes koordiniert die Einsätze der Familienpat\*innen im KiWi-Projekt. „Kinder Willkommen“ ist ein Projekt der efa Düsseldorf, welches Familien mit Baby schnell, unmittelbar und unkompliziert unterstützt. Die Entlastung von Familien durch die/den Familienpat\*in ist die letzte Säule in unserer Vorstellungsrunde des KiWi-Projektes. In den vorherigen Magazinen haben wir bereits unsere Familienhebamme und unsere Familienberaterin vorgestellt. Im Interview erzählt Frau Coppes, was sich hinter dem Angebot verbirgt und wie genau die Unterstützung durch eine\*n Familienpat\*in aussehen kann.**

Mein Name ist Sara Coppes, ich bin Sozialpädagogin und Erzieherin. Seit knapp vier Jahren bin ich hier in der efa für die Koordination der Ehrenamtlichen innerhalb des KiWi - Kinder Willkommen-Projektes verantwortlich und erste Ansprechpartnerin für Familien, die sich Unterstützung wünschen. Unsere Familienpat\*innen sind Ehrenamtliche, die Familien mit einem Baby im ersten Lebensjahr entlasten. Sie kommen ein- bis zweimal in der Woche für zwei bis drei Stunden für einige Monate in die Familien, gehen mit dem Baby spazieren, spielen mit dem Geschwisterkind oder unterstützen im Alltag – ganz, wie die Familie das braucht.

#### **Warum wenden sich Familien an KiWi?**

Die Familien, die sich an KiWi wenden, stehen den ganz normalen alltäglichen Herausforderungen gegenüber.

**Neulich rief eine Mutter mit einem acht Monate alten Baby an. Der Mann arbeitet Vollzeit und die Familie wohnt weiter weg. Die Mutter war tagsüber viel alleine mit ihrem Sohn, der tagsüber sehr aktiv war und wenig schlief. Sie fühlte sich erschöpft und alleine. Eine Patin konnte sie unterstützen und ging mit dem Sohn einmal in der Woche mit dem Kinderwagen spazieren. So konnte die Mutter in der Zeit zur Ruhe kommen.**

Ich erlebe, dass es vielen Familien, die sich bei KiWi melden, an einem Netzwerk fehlt. Sei es durch Freunde oder Familie, die in der neuen Situation unterstützen können. Das berühmte „Dorf“, das man braucht, um ein Kind groß zu ziehen, gibt es oftmals nicht. Dabei sind die Herausforderungen und Fragen in jeder Familie anders. Es melden sich Eltern mit einem Schreibaby und Eltern, die seit Wochen wenig Schlaf bekommen haben. Alleinerziehende Eltern oder Familien mit einem Geschwister-

kind, Familien mit Zwillingen, aktuell haben wir auch eine Drillingsfamilie.

Die Familien, die sich an uns wenden, wünschen sich eine\*n Ansprechpartner\*in, jemand der zuhört, die sie bestärkt und ganz praktisch im Alltag entlastet.

#### **Was begeistert dich an dem Projekt, was macht es so besonders?**

Ich bin selber Mutter von drei Kindern und hätte mir in der Anfangszeit ein Angebot wie KiWi gewünscht. Mein Mann und ich haben in Darmstadt gewohnt und unsere Familien in Düsseldorf. Unsere erste Tochter hat wenig geschlafen und ich war zeitweise am Ende meiner Kräfte. Genau in so einer Situation können die Familienpaten unterstützen, mit dem Baby spazieren gehen oder in alltäglichen Situationen begleiten, wie zum Beispiel beim Einkaufen oder dem Arztbesuch.

Essind oft die Kleinigkeiten, die schon einen Unterschied machen können. Kein Anliegen einer Familie gleicht dem Anderen und es begeistert mich bei KiWi, dass auch die Unterstützung individuell und flexibel sein kann. Die Ehrenamtlichen und die Familien können gemeinsam im Gespräch ausloten, was gebraucht wird und für sie persönlich wirklich eine Entlastung bringt. Und auch wenn die Unterstützung im ersten Moment einfach erscheint, bedeutet sie den Eltern eine Menge. Sie können zur Ruhe kommen und wissen gleichzeitig, dass sie nicht auf sich alleine gestellt sind. Viele Ehrenamtliche

berichten mir, dass sie das Gefühl haben, dass die Eltern es sehr schätzen eine/n Gesprächspartner\*in zu haben, dem, bzw. der man ganz ehrlich berichten kann. Nach einiger Zeit schaffen sie es dann leichter, neue Kontakte aufzubauen, sich mit anderen Familien zu vernetzen und auszutauschen. Auch die enge Zusammenarbeit mit dem KiWi- Team ermöglicht es ganzheitlich und individuell auf die Fragen und Bedürfnisse der Familien einzugehen. Das liegt uns als efa am Herzen.



**Ich bin selber Mutter von drei Kindern und hätte mir in der Anfangszeit ein Angebot wie KiWi gewünscht.**



**Werde**

**KiWi-Pate:**

Melden sie sich unter  
0211 60028214 oder  
patin-kiwi@  
efa-duesseldorf.de

**Wie kann ich mir die Unterstützung durch eine\*n Familienpaten von Kiwi konkret vorstellen?**

Bei einem Erstgespräch lernt man die, bzw. den Ehrenamtlichen erst einmal kennen. Das kann auf dem nahegelegenen Spielplatz sein oder aber auch gemütlich im Wohnzimmer bei einer Tasse Kaffee. Beide Seiten können Fragen stellen und die Eltern haben die Gelegenheit von der derzeitigen Situation zu erzählen.

Danach bespricht man miteinander, wie die Unterstützung aussehen könnte und ob man zueinander passt. Was genau die/der Ehrenamtliche in der Zeit macht und wie sie/er die Eltern entlastet, kann die Familie mit der/dem Ehrenamtlichen individuell gemeinsam ausmachen.

**Wie komme ich an eine\*n Familienpaten oder wie kann ich selber Familien unterstützen?**

Rufen Sie einfach an oder kommen Sie - immer donnerstags um 10:00 Uhr - zum offenen KiWi-Café ins caféquatsch in die Hohenzollernstraße. Gerne können wir ins Gespräch kommen. Ich freue mich auf Sie! 

**Vier Säulen, die Familien Halt geben:**

**Hebamme:**

Tel. 0211 600 282 24

hebamme-kiwi@efa-duesseldorf.de

**Familienberatung:**

Tel. 0211 600 282 16

beratung-kiwi@efa-duesseldorf.de

**Familienpat\*innen & Lotsenfunktion:**

Tel. 0211 600 282 14

patin-kiwi@efa-duesseldorf.de

**Haben Sie Lust, sich ehrenamtlich für eine bestimmte Zeit, die Sie mitbestimmen, zu engagieren? Dann machen Sie mit, als ehrenamtliche Familienpat:in!**

Infos unter Tel. 0211 600 282 14 oder  
patin-kiwi@efa-duesseldorf.de

# FELDENKRAIS

– eine gute Möglichkeit, um mehr Leichtigkeit und Bewusstheit in die eigene Bewegungserfahrung zu bringen, um zu mehr Sensibilität für das eigene Selbstbild zu gelangen – für alle und in jeder Lebenslage.

Seit dem letzten Sommer 2021 unterrichte ich nun Feldenkrais bei der efa und es macht mir sehr viel Freude. Da ich gerade dabei war, meine Ausbildung zur Feldenkraislehrerin abzuschließen, ist dieses erste Jahr bei der efa eng mit meiner eigenen inneren Entwicklung verknüpft. Ich habe das Gefühl, mit meinen Kursteilnehmern in dieser ersten Zeit des Unterrichtens auf eine gemeinsame und spannende Reise gegangen zu sein, und bin allen dafür sehr dankbar.

**In der Feldenkraismethode geht es zunächst um den achtsamen Umgang mit den eigenen persönlichen Grenzen und darum, einschränkende Gewohnheiten wahrnehmen zu lernen. Dieser Prozess ermöglicht es, das eigene Bewegungspotential zu wecken. Die Bewegungserfahrung, das was Moshé Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“ genannt hat, ist hier der Schlüssel, um die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Feldenkrais ist also im besten Sinne Potentialarbeit.**

Ich selbst habe durch meine Tätigkeit als Sängerin und Gesangspädagogin die Feldenkraismethode für mich entdeckt. In einer Feldenkraisstunde leite ich die Teilnehmenden an, eine spezifische Bewegung und Variationen derselben Bewegung zu erkunden und bewusst wahrzunehmen. Dies geschieht zunächst ohne direktes Ziel. Dabei ist nicht die Bewegung als solches wichtig, vielmehr wird die Aufmerksamkeit dabei auf die Art und Weise gelenkt, wie diese ausgeführt wird. Damit ist Jede\*r zugleich Ausführende\*r und Beobachter\*in. Es entsteht ein Erfahrungsraum des Erforschens und der Neugier bei der Suche nach mehr Leichtigkeit und Einfachheit in der Bewegung und in der Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst.

Feldenkrais ist für alle und in jeder Lebenslage eine gute Möglichkeit, um mehr Leichtigkeit und Bewusstheit in die eigene Bewegung zu bringen und so mehr Sensibilität für das eigene Selbstbild zu gelangen. Fragen des Alters und der Beweglichkeit spielen für den angeleiteten Prozess keine Rolle. Unser Nervensystem ist grundsätzlich darauf angelegt neue oder

vergessene Bewegungsbilder zu integrieren und auf ganz natürliche Weise eine bessere Selbstorganisation zu initiieren. Lernen und Veränderung ist also zu jedem Zeitpunkt im Leben möglich. Es ist immer das Potential der Verbesserung da: hin zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung und im alltäglichen Leben und der eigenen Selbstwahrnehmung.



Foto: Inga Paas Photography

Was heißt das nun konkret? Wir gehen beispielsweise Fragen nach, zum Beispiel: wie stehe ich? Wie verteilt sich mein Gewicht auf meinen Füßen? Wie orientiere ich mich im Raum? Wie finde ich eine ausgewogene und koordinierte Bewegung? Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links? Wie kann ich es noch leichter ausführen? Nach jeder Stunde werden deutliche Veränderungen im eigenen Selbstbild und in der eigenen Bewegungsqualität wahrgenommen. Dies ist stets ein sehr individueller Prozess und gestaltet sich für jede\*n im Rahmen einer Stunde sehr individuell.

Ich möchte jede\*n Einzelne\*n darin unterstützen, die eigenen Möglichkeiten zu erfahren und zu erkunden und dabei die eigenen körperlichen Grenzen nicht zu überschreiten. So ist für jede\*n ein Lernprozess möglich, in dem sich eine natürliche Reorganisation wie von ganz alleine einstellen kann. Ich lade hiermit jede\*n ein, auf diese, für mich selbst so spannende und faszinierende Reise zu mehr Leichtigkeit und Freiheit der Bewegung, im Spiel mit den eigenen Möglichkeiten und dem eigenen Bewegungspotential zu kommen. Ich glaube, dass wirklich jeder Mensch von einer Stunde in „Bewusstheit durch Bewegung“ profitieren kann. 

Text: Johanne Mommsen

## Opa werden für Beginner

**Das ist der Titel eines im vergangenen Mai erschienenen Buches des Autors Klaus Wohlfahrt.**

**Im Buch findet man viele Spielideen für jede Gelegenheit – für drinnen und draußen – sowie kreative Bastelideen und Anleitungen. Ob coole Zaubertricks, Rätsel, DIY-Ideen und spannende Spiele... Hier findet Opa genau das, was ein Opa für unvergessliche Momente mit den Enkelkindern braucht. Ein süßes Buch für moderne Opas, wie wir finden.**

**Wir haben das Buch gelesen und freuen uns, den Autor interviewen zu können.**

**Herr Wohlfahrt: Wie kam die Idee zum Buch „Opa werden für Beginner“?**

Meine Enkelkinder sind 6 und 9 Jahre alt. Da ich in der Kindheit stets eine innige Bindung zu meinen Großeltern pflegte, war mir sofort klar, dass auch ich eine wichtige Rolle im Leben meiner Enkel spielen möchte. Und wie gelingt dies besser, als gemeinsam zu spielen und Spaß zu haben? Schließlich kann man nicht jeden Tag einen Ausflug machen, weshalb ich nach tollen Beschäftigungen für Zuhause suchte. Also schrieb ich mir einige Ideen auf und probierte immer mal wieder ein neues Spiel aus.

Wir haben stets großen Spaß dabei und das weckte die Idee in mir, mein „Fachwissen“ zum Opa-Sein niederzuschreiben. Ich stellte meine Idee dem Eulogia Verlag vor, der begeistert war. So ist dieses Buch entstanden.

**Sie sind selber Opa, was finden Sie am Schönsten?**

Das Lächeln meiner Enkelkinder, wenn sie zu uns zu Besuch kommen, bzw. wenn ich bei meiner Tochter vorbeischaue. Es gibt tatsächlich kaum etwas, das mich glücklicher macht.

**Sie schlagen in Ihrem Buch viele Aktivitäten, Spiele usw. für eine tolle Opa-Kind-Zeit vor. Verraten Sie uns, welche Ihre Lieblingsaktivität mit Ihren Enkelkindern ist? Und welche ist die Lieblingsaktivität von den Kindern?**

Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten. Aber wenn ich mich entscheiden muss, dann für die Zaubertricks, die ich mittlerweile (fast) perfektioniert habe. Die Kleinen staunen nicht schlecht, wenn ihr Magier-Opa Zaubertricks vorführt – wie zum Beispiel

der unzerstörbare Luftballon. Meine Enkelkinder sind total verrückt nach immer neuen Bastelideen. Die – meiner Meinung nach – besten davon habe ich in das Buch mit aufgenommen – es gibt aber noch viel mehr! Der Kreativität sind da doch eigentlich keinerlei Grenzen gesetzt!

**Erzählen Sie uns bitte von einem unvergesslichen Moment mit Ihren Enkelkindern!**

Als ich einmal auf die beiden aufgepasst habe, bin ich umgeknickt und lag dann erstmal ziemlich wehrlos mit schmerzdem Knöchel auf dem Küchenboden. Jonas hat wohl gehört, wie ich gestürzt bin, er lief sofort zu mir hin und hat seine Mama angerufen. Er war wirklich sehr besorgt um mich wie ich da so auf dem Boden lag und das hat mich tief berührt.

**Hat sich Ihr Leben nach der Veröffentlichung des Buches verändert?**

Nein, ich bin ja alles andere als prominent und wenn es nach mir geht bleibt das auch so. Verändert hat sich also eigentlich gar nichts. Naja, vielleicht außer, dass bereits mehrere Großväter aus dem Seniorentreff auf mich zugekommen sind und mich auf das Buch angesprochen und mich dafür gelobt haben.

**Und abschließend die letzte Frage: Was macht einen Super-Opa aus?**

Ich denke, dass es sehr schwer ist einen Opa-Prototypen zu definieren. Dennoch bin ich fester Überzeugung, dass es unendlich wichtig ist, möglichst viel Zeit mit seinen Enkelkindern zu verbringen, die Kleinen zum Lachen zu bringen und einfach ein Teil ihres Leben zu sein.

**Vielen Dank, Herr Wohlfahrt! Wir danken sehr herzlich für das schöne Gespräch. efo**

Das Buch von Klaus Wohlfahrt können Sie in allen Buchhandlungen erhalten.



# OPA WERDEN FÜR BEGINNER

ZAHLREICHE IDEEN UND TIPPS FÜR EINE  
UNVERGESSLICHE ZEIT MIT DEN ENKELN.



**efa**

## **-KURSE IM KOCH-UND ERNÄHRUNGSBEREICH**

### **Mady Warken gibt seit 10 Jahren Kurse für die efa im Bereich Ernährung**

Meine Ausbildung zur Gesundheitstrainerin in Gießen, vor dreißig Jahren, war für mich der Anfang, Ernährung und Umwelt anders wahrzunehmen. Seitdem beschäftige ich mich mit vielen Ernährungsformen und Gesundheitsthemen. Lange habe ich auch für Krankenkassen gearbeitet und viele Kita- und Schulprojekte umgesetzt.

Ich selber lebe biologisch/vegetarisch und bin der Meinung, dass Fleisch und Fisch heute seltener auf den Tisch gehören. Aber ich bin nie missionarisch unterwegs! Alle müssen selbst entscheiden, was und wie sie essen.

Meine Kurse sind alle ovo-lacto-vegetarisch (also mit Eiern und Milchprodukten) und nach Möglichkeit, wenn es der Preis hergibt, auch bio. In den Kursen achte ich darauf, dass Rezepte auch für Kochanfänger\*innen leicht umzusetzen sind - und vor allem: sie müssen gut schmecken!

Das und viel Spaß sind die Grundvoraussetzungen für ein schönes Kocherlebnis. 

Alle Kurse und  
Angebote  
findest Du hier





*Gebratener Radicchio*

## Gebratener Radicchio

**760 g Radicchio**

**3 Zwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**

**3 EL Sonnenblumenkerne**

**40 ml Öl**

**1 Prise Salz**

**1 Prise Pfeffer**

Zuerst werden dem Radicchio die äußersten Blätter abgezogen, sollten diese nicht ganz schön sein. Dann wird der Salatkopf gewaschen und der Länge nach geviertelt, sowie der Strunk herausgeschnitten.

Als nächstes die Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne mit etwas Öl für knappe drei Minuten braten. Anschließend herausnehmen und auf einen Teller geben.

In die Pfanne frisches Öl und den gehackten Knoblauch geben. Darin die Radicchioviertel von allen Seiten für gute zwei Minuten scharf anbraten.

Zum Schluss kommen die Zwiebeln und Pinienkerne wieder in die Pfanne und es wird mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann kann der gebratene Radicchio als Vorspeise oder Beilage angerichtet werden.

## Amarettini

**200 g gemahlene Mandeln**

**2 Eier**

**1 Fl. Bittermandelaroma**

**100 g Zucker**

**Puderzucker zum bestäuben**

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die gemahlene Mandeln mit 50 g des Zuckers vermischen. Inzwischen die beiden Eier trennen und das Eiweiß mit den restlichen 50 g Zucker glänzend schaumig rühren.

In das Eiweiß das Bittermandelaroma und die Mandelmischung löffelweise unterheben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech kleine Häufchen des Teiges setzen (evtl. mit Hilfe von zwei Teelöffeln).

15 Minuten bei 150 Grad backen.

Den Ofen ausschalten und im geschlossenen Ofen in 1 Std. fertig backen.

Mit Puderzucker bestäuben.



*Amarettini*

# GESTATTEN SIE?

## KLAUDIA ZEPUNTKE

### Bürgermeisterin in Düsseldorf

**Kludia Zepuntke ist eine waschechte Düsseldorferin. Von Beruf ist sie Krankenschwester und arbeitet für die evangelische Emmaus Kirchengemeinde. Seit 1996 engagiert sie sich in der Kommunalpolitik und ist seit 2014 Bürgermeisterin.**

#### **Frau Zepuntke, wer ist „Kludia Zepuntke“?**

Kludia Zepuntke ist 58 Jahre alt, in Düsseldorf geboren, von Beruf Krankenschwester und Großmutter, Hundehalterin, Gärtnerin, Kunstliebhaberin, Kulturliebhaberin, Kulturnutzerin ... ganz, ganz viele Dinge, aber warum ich heute hier bin ist, weil ich auch Bürgermeisterin bin. Das bin ich seit 2014 - für die wunderschöne Landeshauptstadt Düsseldorf!

#### **Vielleicht ist es nicht immer allen sofort klar, was eine Bürgermeisterin macht. Können Sie unseren Leserinnen und Lesern die wesentlichen Aufgaben einer Bürgermeisterin erläutern?**

Die wesentliche Aufgabe ist die Repräsentation der Landeshauptstadt Düsseldorf. D.h., dass man bei allen möglichen Veranstaltungen, bei Institutionen, Vereinen oder Tagungen Grußworte spricht und so den Oberbürgermeister und die Landeshauptstadt vertritt. Man bringt Grüße, Glückwünsche, man bedankt sich ganz oft - das finde ich eine der schönsten Sachen, wenn man sich ganz viel bedanken darf.

#### **Was bedeutet das für Sie, beruflich als auch privat Bürgermeisterin zu sein?**

Bürgermeisterin von Düsseldorf zu sein ist ein toller Job! Es ist auch eine große Ehre, denn die Landeshauptstadt ist immer vorzeigebereit. Man

kann immer darauf hinweisen, was für eine tolle Stadt wir sind, wie viel tolle Bürgerinnen und Bürger wir in dieser Stadt haben, die sich auch für Düsseldorf engagieren. Das ist mir immer eine große Ehre aber es macht mir auch sehr viel Spaß, weil ich Düsseldorf und die Düsseldorferinnen und Düsseldorfer mal ganz anders kennenlernen; ich schätze das große Engagement, was in dieser Stadt vorhanden ist. Wir können dadurch in Düsseldorf auch viele Sachen machen, wozu andere nicht in der Lage sind. Das macht eben große Freude. Persönlich ist es auch viel Arbeit!

#### **Die efa ist ja eine Familienbildungseinrichtung: Was bedeutet für Sie Familienbildung? Warum ist Familienbildung - insbesondere evangelische Familienbildung - wichtig?**

Familienbildung ist ein Begriff, der ja nicht so alt ist. Früher war Familie sehr groß gedacht... Die Eltern mit den Kindern, dann kamen die Großeltern, die Geschwister ... Die ganze Familie eben. Das war eine riesige Einheit, wo alle ihre Aufgaben hatten. Heute ist es so, dass Familie sehr oft viel kleiner gedacht werden muss. Früher waren es oft Mutter-Vater-Kind(er), inzwischen gibt es aber auch alle möglichen anderen Konstellationen, die man sich denken kann und dann fallen auch Aufgaben hinten rüber, wenn es einfach keine Großeltern am Wohnort gibt, oder Tanten und Onkel... Und hier kommt die Familienbildung ins Spiel. Das ist in einer Großstadt ganz besonders wichtig. Wir brauchen da viele Angebote, im pädagogischen sowie im spielerischen Sinne, im Bereich der kindlichen Entwicklung, für Eltern, die hier den Anlaufpunkt haben, um sich zu informieren, um sich hier beraten zu lassen. Denn die Verunsicherung ist groß, glaube ich. Auf junge Familien kommt so viel zu. Heutzutage ist



**Auf der  
nächsten Seite:  
10 schnelle Fragen  
an Bürgermeisterin  
Klaudia Zepuntke**

auch das Familienbild ein anderes, das heißt, beide sind berufstätig – und das ist auch richtig so – da braucht es dann aber ganz viele Rahmenbedingungen, um sowas auch glücken zu lassen. Und das „Evangelische“... naja, für mich als Protestantin, als evangelische Gemeindeschwester ist es auch schön, dass es auch eine evangelische Familienbildung gibt. Ich finde, es steht dann immer unter einem „besonderen Stern“. Die Leute suchen das Angebot. Ich glaube: Evangelisch, das kann auch einen großen Vertrauensvorschuss mit sich bringen. Auch wenn heute manchmal ganz schlechte Zeiten sind, wenn man an die ganzen Skandale denkt.

### **Was können Düsseldorferinnen und Düsseldorfer – insbesondere Düsseldorfer Familien von Ihnen erwarten? Welche Themen liegen Ihnen besonders am Herzen?**

In der Funktion als Bürgermeisterin liegen mir die ganzen Bildungsmöglichkeiten, also beitragsfreie Kindergartenbesuche, gut ausgestattete Schulen, aber auch darüber hinaus Einrichtungen wie Schwimmbäder besonders am Herzen. Ich bin sehr glücklich, dass wir hier in Düsseldorf viele neue Schwimmbäder bauen. Oder Spielplätze: Wir haben einen großen „Masterplan Spielplätze“, der sich jedes Jahr immer wieder die Spielplätze vornimmt. Neue werden eingerichtet, ältere werden saniert. All das ist ganz wichtig. Und wir sind eine wachsende Stadt, von daher müssen wir ganz besonders viel investieren und uns anstrengen. Ganz besonders wichtig ist mir, dass die Familien, die einen besonderen Unterstützungsbedarf haben, diesen hier auch finden.

### **Was ist Ihr Lieblingsangebot bei der efa?**

Für die Kinder natürlich Angebote zum Thema Inklusion. Oder die Vorleseangebote im Lesefantenclub – alles, was mit Literatur zu tun hat, finde ich ganz toll. Für mich als Erwachsene finde ich die Kochangebote sehr schön. Und was ich immer hier besucht habe waren Yoga und Feldenkrais.

### **Sie sind auch Hobbyimkerin: Erzählen Sie uns bitte etwas über diese tolle Leidenschaft.**

Was mich an der Imkerei fasziniert ist dieses ganze System „Biene“. Das ist so perfekt von der Natur ausgeklügelt: Egal, wieviel ich lerne und über Bienen weiß, sie überraschen mich immer wieder aufs Neue, weil sie geniale Tierchen sind!

Und so ein Bienenvolk ist super pfiffig. Das finde ich unglaublich spannend. Zum Beispiel wie solch ein Volk im Frühjahr lebendig wird, größer wird, wie die Bienen wissen, was sie zu tun haben. Wie eins ins andere greift: dass wir die Bienen brauchen – ja, nicht nur die Bienen, auch die Wildbienen und die anderen Insekten – zum Bestäuben der Bäume. Das finde ich total faszinierend. Und ich habe Hochachtung vor der Leistung jeder einzelnen Biene. In solch einem Volk sind es 40.000 Bienen – und jede weiß, was sie zu tun hat! Irre!

### **Was wünschen Sie sich für die Zukunft?**

Frieden. Nichts anderes. 



**Wir haben ein  
Leben verändert**  
*Werden Sie Pflegeeltern  
und geben Sie einem Kind  
ein neues Zuhause*

[www.werdet-pflegeeltern.de](http://www.werdet-pflegeeltern.de)



**Diakonie**  **Düsseldorf**



**Zuhause in Heerd**  
*Tagespflege und  
Wohngemeinschaften  
für Menschen mit  
Demenz*

So lange wie möglich selbstständig leben – wer wünscht sich das nicht? Die Diakonie Düsseldorf hilft dabei: mit der Tagespflege und den Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz.

Mehr Informationen unter:  
[www.diakonie-duesseldorf.de](http://www.diakonie-duesseldorf.de) oder  
T 0211 56 66 93 48



**Diakonie**  **Düsseldorf**

# 10

## ZEHN SCHNELLE FRAGEN AN...

### Bürgermeisterin Klaudia Zepuntke



**1. Was wollten Sie werden, als Sie klein waren?**

Sekretärin

**2. Welche Interessen haben Sie neben der Arbeit?**

Meine Familie, meine Enkelkinder, die Bienen und Handarbeiten.

**3. Sind Sie eher ein Hunde- oder Katzenmensch oder beides?**

Hund

**4. Berge oder Strand?**

Beides

**5. Schnee oder Sand?**

Beides

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

Geduld

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

„Sich behütet fühlen“. Das ist ein Wort, was mir in der letzten zwei Monaten sehr wichtig erschienen ist.

**8. Welcher Prominente wären Sie gerne für einen Tag?**

Elisabeth von Thüringen, das war eine Königin, die besonders den armen Menschen zugetan war. Sie hat immer alles gegeben. Deswegen ist sie dann auch abgesetzt worden, weil sie einfach alles abgegeben hat. Wir fragen immer nach irgendeiner Bescheinigung: Hartz IV-Bescheinigung, Rentenbescheinigung... Und bei ihr... die Leute haben gesagt „ich benötige dies oder das“ und wenn sie es geglaubt hat, hat sie es einfach gegeben. Und sie ist auch betrogen worden. Aber ihre Barmherzigkeit war ganz groß. Und ich denke manchmal, ich will so gerecht sein – aber das ist nicht immer barmherzig. Und die andere Frau, die ich gerne wäre, ist Elisabeth Selbert. Das ist eine Sozialdemokratin, die für die Gleichstellung von Mann und Frau in der Verfassung gekämpft hat. Der Frau ist es zu verdanken, dass das in der Verfassung überhaupt steht!

**9. Welche Art von Musik hören Sie am liebsten?**

Ich höre jede Musik, außer Schlager und Volksmusik

**10. Wohin ging Ihre erste Reise?**

Da wo sie immer noch ein paarmal im Jahr hinget: Texel – das ist eine holländische Nordseeinsel.

## Naturmaterialien sind oft die bessere Wahl

Es macht oft Sinn, weniger, dafür aber hochwertigere Kleidungsstücke aus Naturmaterialien zu kaufen, denn diese haben oft eine bessere Qualität und sind langlebiger. Ein Nachteil von günstiger Kleidung: Sehr oft ist sie schlechter verarbeitet und geht dadurch häufig schneller kaputt oder sieht schneller nicht mehr so gut aus. Auch besteht oftmals günstige Kleidung aus Synthetik. Synthetikmaterialien haben den Riesennachteil, dass sich bei jedem Waschen minimale Plastikpartikel, sogenanntes Mikroplastik, herauslöst. Mikroplastik gelangt leider sehr oft in unsere Gewässer – und ist schädlich für Gesundheit und Umwelt.



# Wenn das Glück

erstmal auf sich  
warten lässt ...



Dieser Text wurde von einer Frau verfasst, die gebührenfreie Angebote der efa im Rahmen von KiWi – Kinder Willkommen in Anspruch nahm



## Ein persönlicher Erfahrungsbericht über die Zeit nach der Geburt

Vor ein paar Tagen wurde meine Tochter ein Jahr alt. Der erste Geburtstag ist ein wichtiger Meilenstein in der Entwicklung vom Baby zum Kleinkind. Und ein ganz besonderer Tag für die Eltern. So hatte ich es auch bei meinem inzwischen vierjährigen Sohn empfunden. Neben der Dankbarkeit für meine beiden wundervollen Kinder mischte sich diesmal allerdings auch eine andere Note ein. Die Erinnerung daran, wie es mir, trotz übergroßer Liebe und riesiger Freude über das neue Menschenkind, einige Monate lang sehr schlecht ging.

Nie werde ich vergessen, wie ein Düsseldorfer Allgemeinarzt, den ich aufgrund meiner psychischen und physischen Probleme in den ersten Monaten nach der Geburt meiner Tochter konsultierte, lakonisch sagte: „Wirklich schade, dass Sie nicht wie die anderen 795.000 Frauen, die 2021 Mutter geworden sind, glücklich sein können!“ Eigentlich schätze ich diesen Arzt fachlich wie menschlich, doch sein unsensibler Umgang mit dem Thema postpartale Depression stieß mich wirklich sehr vor den Kopf.

**Diese Episode verdeutlicht gut, wieviel Unwissenheit in Deutschland über die Wochenbettdepression herrscht. In gewisser Weise ist sie immer noch ein Stigma. Wer redet schon gerne darüber, dass etwas schief laufen kann, wo doch reinstes Glück erwartet wird. Das von der Gesellschaft produzierte Bild zeigt ja nur freudestrahlende Mütter und Babys.**

In der Realität können Frauen in dieser äußerst sensiblen Lebensphase allerdings Erschöpfungszustände und depressive Verstimmungen erleiden. Ich war 2021 sicher nicht die einzige Mutter, die nach der Geburt ein Stimmungstief erlitten hat. Schätzungen gehen davon aus, dass bis zu 15 Prozent der Frauen eine Wochenbettdepression bekommen.

Wahrscheinlich sind es sogar noch mehr. Die Dunkelziffer ist hoch, da manche Frauen die emotionale Schiefelage nur mit sich selbst ausmachen und nicht zum Arzt gehen.

**Ich bin überzeugt: Es muss zur Enttabuisierung dieses schwierigen Themas kommen, daher möchte mit meiner Geschichte für mehr Offenheit plädieren.**

Ein solches Stimmungstief kann vorübergehen und nichts ist wichtiger als darüber zu sprechen. Mir hat sehr geholfen, zur Familienberatung der efa zu gehen, zu merken, dass man nicht alleine ist und ressourcenorientiert arbeiten kann. Wenn man in einer Depression steckt, hat man einen Tunnelblick und wertet sich ständig selbst ab. Der Blick von außen war sehr hilfreich für mich, da mir gespiegelt wurde, was trotz allem gut lief: Meiner Kleinen ging es super und unsere Bindung war immer sehr tief und innig.

Ein gängiges Vorurteil bezüglich der Wochenbettdepression ist die Annahme fehlender Gefühle dem Kind gegenüber. Ich denke, dass dies in den seltensten Fällen zutrifft, sondern eher, dass ein Übermaß an Fürsorge und Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse zur völligen Erschöpfung führen können. In den ersten Lebensmonaten meiner Tochter war ich in ständiger Sorge um sie, da sie sich als Spuckkind häufig verschluckte und einmal sogar Luftnot hatte. Außerdem nahm sie im ersten halben Jahr nicht gut zu. Irgendwann übertrug ich die Ängste auf alles und veränderte mich charakterlich stark. Hatte ich bei meinem Sohn früher immer ein großes Urvertrauen gehabt, nahm ich mir nun jede Regung der Kinder sehr zu Herzen. Ausgerechnet in dieser Zeit hatte mein Sohn einen wochenlangen, schlimmen Husten. Wir alle waren viel krank im letzten Winter. Alles schien sich verschworen zu haben. Die Leichtigkeit war komplett raus. Ich fühlte mich nur noch erschöpft. Als ich im 7. Monat schwanger war, sind wir umgezogen. Zum Glück hatten wir eine größere Wohnung gefunden. Alles hatte ich gut gemeistert, war fit bis zum Schluss. Ohne es zu merken, war ich trotzdem



Die Freude kam wieder zurück. Kein Schatten legte sich mehr über alles, nichts stand mehr dazwischen. Ich bin heute wieder glücklich.

an dem Ende meiner Kraft gekommen. Und nun war ich ausgebrannt. Plötzlich wertete ich alles ab, fühlte mich fremd in der eigentlich so schönen Wohnung und in der neuen Umgebung. Lappalien wurden in meiner Wahrnehmung zu Katastrophen und erschwerten meinen Alltag sehr. Ich konnte irgendwann kaum noch Entscheidungen fällen, fühlte mich permanent überfordert. Die coronabedingte Isolation verstärkte meine Probleme und den Tunnelblick. War ich früher immer gerne aktiv und in Gesellschaft, war ich nun hauptsächlich zuhause. Zum Glück riss der Kontakt zu meinen engsten Freund\*innen aber nie ab und ich verbarg meine Probleme nicht vor ihnen. Auch vor meiner Familie nicht. Mut zugesprochen zu bekommen tat mir sehr gut. Meinem Mann bin ich zutiefst dankbar, wir konnten immer miteinander reden, er war mir eine große Stütze, trug eine ganze Zeit lang eine doppelte Last, aber hat nie aufgehört, an mich zu glauben.

**Niemand muss sich schämen für eine postpartale Depression. Und auch wenn man dazu neigt, sich selbst zu verurteilen, man trägt keine Schuld daran.**

Jeder Frau kann das passieren. Und man darf nicht vergessen, wieviel Großartiges jede Mutter leistet: Die Schwangerschaft meistern, ein Kind im Bauch nähren und austragen, die Strapazen der Geburt und des Wochenbettes mit eventuellen Geburtsverletzungen ertragen, rund um die Uhr stillen oder Fläschchen geben. Dazu die enorme hormonelle Umstellung. Ich konnte seit der Geburt meiner Tochter plötzlich nicht mehr schlafen. Dabei war sie selbst eigentlich von Beginn an eine gute Schläferin - Ironie des Schicksals. Ein dreiviertel Jahr lang kämpfte ich mit

Schlaflosigkeit, was man erstaunlich lange irgendwie kompensieren kann, aber irgendwann sind die Folgen für Körper und Seele natürlich verheerend.

Bei mir war die Depression aus einer Mischung unglücklicher Faktoren erwachsen, ein hormonelles Ungleichgewicht traf auf schwierige äußere Umstände. Der schwerste Schritt ist es, sich die Störung einzugestehen. Ich hatte eine sehr gute Hebamme an meiner Seite, die schnell auf die ersten Anzeichen bei mir reagierte und mich immer unterstützte, was ein großes Glück war für mich. Bis ich die Diagnose wahrhaben wollte, dauerte es noch eine Weile. Die Beratungen bei der efa und der Diakonie waren dann eine riesengroße Hilfe für mich und ich bin dafür unendlich dankbar!

Als ich mich mit Hilfe der Familienberaterin schließlich um einen richtigen Therapieplatz bemühte und auch den Einsatz von Antidepressiva nicht mehr ausschloss (Hauptsache wieder etwas in die Kraft kommen), lösten sich meine Spannungen nach und nach auf. Vor allem konnte ich plötzlich wieder schlafen und so ließ sich der Alltag ganz anders meistern. Die Freude kam wieder zurück. Kein Schatten legte sich mehr über alles, nichts stand mehr dazwischen. Ich bin heute wieder glücklich.

Mit meiner Geschichte möchte ich allen betroffenen Frauen Mut machen. Eine postpartale Depression hat gute Heilungschancen. Wenn man drinsteckt, denkt man, man kommt nie wieder raus aus dem Loch, aber ein Licht am Ende des Tunnels ist in Sicht und es lohnt sich, auf dem Weg Hilfe in Anspruch zu nehmen...

Ich habe wieder zu meiner alten Fröhlichkeit zurückgefunden, kann das Leben mit meiner Familie wieder genießen und bin dafür jeden Tag dankbar. 

# Interview zum Thema Julia Vollmer

Treffen zur Geburtsverarbeitung  
ab dem 26.01.2023 / Kurs Nr. 231-1070

**efa: Julia, du bietest für die efa Treffen zur Geburtsverarbeitung an. Magst du dich kurz vorstellen?**

**Julia Vollmer:** Von Hause aus bin ich Diplom-Pädagogin. Nach den Geburten meiner beiden Kinder war mir klar, dass ich eine neue berufliche Richtung einschlagen möchte. So habe ich eine Coaching-Ausbildung, sowie andere Fortbildungen zu den Themen peripartale psychische Erkrankungen und traumatische Geburten absolviert und berate und begleite jetzt Frauen in seelischen Krisen vor und nach der Geburt eines Kindes. Ich bin Mitglied im Verein Schatten & Licht e.V. und als ehrenamtliche Beraterin für diesen tätig. Darüber hinaus biete ich Frauenkreise zur Geburtsverarbeitung an.

**efa: Warum hast du diesen neuen beruflichen Weg gewählt?**

**Julia Vollmer:** Ich habe selbst zwei Geburten erlebt, die anders als erhofft verliefen - und wie ich dann später in der Auseinandersetzung damit erfahren habe, für mich traumatisch waren.

Obwohl ich professionelle Unterstützung in Anspruch genommen habe, was sehr wichtig war und auch gut half, hat mir vor allem der Austausch mit anderen betroffenen Frauen gefehlt. Ich fühlte mich sehr allein mit meinen Erlebnissen und dachte, es geht nur mir so. Ich wusste damals nicht, dass viele Frauen solche Erfahrungen machen und in folgedessen in Nöten sind. Leider wird in unserer Gesellschaft diese Thematik noch häufig tabuisiert, da es nicht in das Idealbild einer guten Mutter passt, nach der Geburt und über das Wochenbett hinaus seelisch oder auch körperlich „schlapp“ zu machen. So habe ich damals versucht, wie viele andere Mütter auch, mir nach außen hin wenig anmerken zu lassen, um die Fassade einer „guten Mutter“ zu wahren, die alles unter Kontrolle hat. Insofern ist es mir eine Herzensangelegenheit jetzt

einen Kurs bei der efa anbieten zu dürfen, der es ermöglicht, dass sich betroffene Mütter kennenlernen, austauschen und vernetzen können.

**efa: Wie kann ich mir die Treffen zur Geburtsverarbeitung vorstellen?**

**Julia Vollmer:** Zuallererst geht es darum, einen geschützten, vertrauensvollen Raum zu schaffen, der die Frauen einlädt, ihre emotional belastenden Erfahrungen rund um die Geburt ihres Kindes zu teilen. Es finden insgesamt vier Treffen mit höchstens sechs Müttern statt, so dass Raum für die individuellen Bedürfnisse der Frauen vorhanden ist. Dabei geht es vor allem um wahrnehmen, annehmen und auch verstehen, was passiert ist. Das heißt: Es wird auch besprochen, was ein Trauma ist und dass die Reaktionen darauf im Gehirn und Körper völlig normal sind und als Überlebensstrategien und Selbstheilungsversuche des menschlichen Systems betrachtet werden können und sollten. Gerade dieses Verständnis unterstützt die Bewältigung eines erschütternden Erlebnisses, denn ohne Verstehen gibt es keine Veränderung.

Darüber hinaus finden regelmäßige Körper- und Wahrnehmungsübungen und geführte Meditationen statt, die das Nervensystem entspannen und stabilisieren. Tools zur Selbstfürsorge, zum Umgang mit Emotionen und zur Ressourcenaktivierung runden das Programm ab.

**efa: Welche Frauen dürfen sich von den Treffen angesprochen fühlen?**

**Julia Vollmer:** Alle Mütter, deren Geburtserlebnis anders als erhofft war, d.h. als besonders herausfordernd, belastend oder traumatisch empfunden wurde, sind willkommen. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Geburtserlebnis einige Jahre zurückliegt oder gerade erst stattgefunden hat, denn nicht gelebter Schmerz ist zeitlos. 

# Die Kindergruppe für 2 bis 4 Jährige

Ohne Eltern - ein sanfter Einstieg in die außerhäusliche Betreuung



Fotos: Susanne Werdling

Es ist 9.00 Uhr auf der Ratherstraße in Derendorf. Luis und seine Mutter gehen zur Kindergruppe ohne Eltern der efa. Luis ist jetzt 2 Jahre alt, liebt es zu rennen und zuhause mit seinen Baggern und Autos zu spielen. Er geht noch nicht in die Kita, seine Eltern

betreuen ihn den größten Teil der Woche zuhause. Dennoch geht Luis gerne in die Kindergruppe für 2 bis 4 Jährige der efa.

**„Ich habe lange überlegt, ob diese Gruppe etwas für mich, beziehungsweise für Luis ist. Ich bin ja noch zuhause und ich war mir unsicher, ob es nicht zu viel für ihn sein wird und ob er die Trennung schon schafft.“ sagt seine Mutter - „Doch diese Gruppe ist eine wirklich tolle Möglichkeit für Kinder, die noch keinen Kindergartenplatz haben. Sie haben hier eine schöne Zeit mit anderen Kindern und werden liebevoll betreut“.**

Luis geht für drei Stunden, zweimal in der Woche zu seiner Gruppe. Er freut sich drauf. Für ihn bedeutet es spielen, singen und andere Kinder – seine Freunde und Freundinnen – treffen und mit ihnen Spaß zu haben. Er kann seinem Bewegungsdrang freien Lauf lassen und kreativ sein. Er bekommt neue Anre-

## Essig: Ein Supertipp für saubere, weiche, strahlende Wäsche

Anstatt chemische Mittel zu verwenden, kannst Du mit Essig ganz viel machen. Haushaltssessig oder verdünnte Essigessenz ersetzt den Weichspüler und wirkt als Wasserenthärter und -entkalker: Bei jedem Waschgang gibst Du einen kleinen Schuss bis max. eine Tasse Essig ins Weichspülfach oder direkt in die Wäschetrommel.

Um den Grauschleier zu entfernen und die Farben wieder schön strahlen zu lassen, kannst Du Deine Kleidung in heißem Wasser (beachte jedoch unbedingt die Temperaturangabe auf dem Etikett!) mit einer Tasse Essig für ca. 30 bis 60 Minuten einlegen. Anschließend wäschst Du sie wie gewohnt.





gungen und lernt spielerisch in der Gruppe mit anderen Kindern zu spielen, zu streiten und zu lachen. Auch Luis Mutter bringt ihn gerne zu der Gruppe und hat einen Platz für sich gefunden. Sie genießt die familiäre Atmosphäre dort. „Es findet ein ganz enger Austausch zwischen Erzieherinnen und Eltern statt. Aber auch die Eltern untereinander wachsen zusammen und es entstehen oft intensive Tür- und Angelgespräche. Für uns ist es ein bisschen Kita zum Üben.“

In der kleinen Gruppe und den kurzen Betreuungszeiten werden die Kinder langsam an den bevorstehenden Kita-Alltag herangeführt. Eltern und Kinder können die erste Trennung behutsam üben und sich an den neuen „Kinderalltag“ gewöhnen. Auch die Eltern profitieren von der kleinen Auszeit in der Woche. „Wichtige Termine, wie Arzttermine oder auch den Wocheneinkauf erledige ich oft in der Zeit. Manchmal gehe ich aber auch mit einer Freundin einfach einen Kaffee trinken. Diese Zeit genieße ich sehr. Dann habe ich wieder genug Luft und den Kopf frei, wenn Luis zuhause ist und wir können den Spielplatzbesuch in vollen Zügen genießen.“ – so seine Mutter weiter.

Nach einer individuellen Eingewöhnungszeit und Absprache mit den Kursleiterinnen bleiben die Kinder alleine in der Gruppe, die von zwei Betreuungskräften geleitet wird. Jeder Kurs beinhaltet einen Elternabend, an dem Eltern ihre Erfahrungen teilen und Erziehungsfragen besprechen können. Die Kindergruppe kann von Kindern ab 2 Jahren besucht werden. Die Gebühr wird in monatlichen Teilzahlungen erhoben. Eine Anmeldung in dieser Gruppe ist jederzeit möglich. 

# efa

## Herzlich Willkommen im efa-Stadtteiltreffs

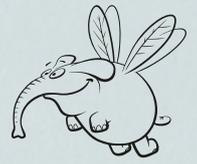
Das Angebot gibt es nicht nur in Derendorf. Auch in Gerresheim und Grafenberg gibt es je eine Gruppe, zweimal oder dreimal in der Woche.



Fotos: Susanne Werding

Alle Kurse und  
Angebote  
findest Du hier



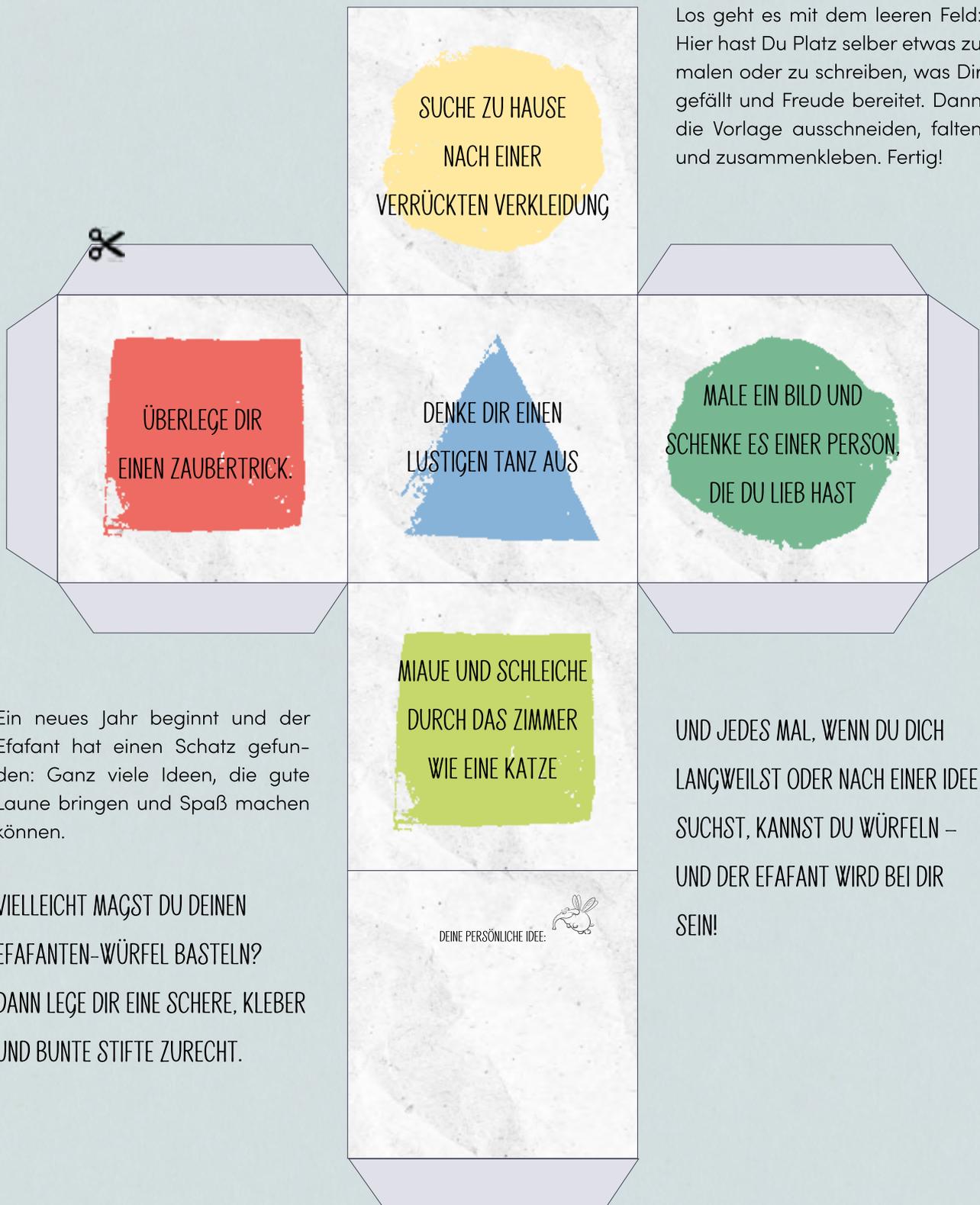


**Elefant** war gestern.  
 Mach mit efa 'ne **MÜCKE** draus!

# DIE EFAFANTENSEITE

## Dein Efafanten-Würfel – für gute Laune, Kraft und Mut!

Los geht es mit dem leeren Feld:  
 Hier hast Du Platz selber etwas zu malen oder zu schreiben, was Dir gefällt und Freude bereitet. Dann die Vorlage ausschneiden, falten und zusammenkleben. Fertig!



Ein neues Jahr beginnt und der Efafant hat einen Schatz gefunden: Ganz viele Ideen, die gute Laune bringen und Spaß machen können.

VIELLEICHT MAGST DU DEINEN EFAFANTEN-WÜRFEL BASTELN? DANN LEGE DIR EINE SCHERE, KLEBER UND BUNTE STIFTE ZURECHT.

UND JEDES MAL, WENN DU DICH LANGWEILST ODER NACH EINER IDEE SUCHST, KANNST DU WÜRFELN – UND DER EFAFANT WIRD BEI DIR SEIN!

# Efanten-Pizza Ein Rezept für Dich

Der Efante mag sehr gerne Pizza, daher möchte er  
Dir sein Spezialrezept geben.  
Vielleicht hast Du Lust, mit zu backen?

## DU BRAUCHST:

### Für den Pizzateig:

500 g Mehl  
4 g frische Hefe  
300 ml lauwarmes Wasser  
2 EL Olivenöl  
1 TL Salz

### Für den Belag:

eine Dose geschälte Tomaten oder  
Tomatensoße  
zwei Mozzarella-Kugeln  
3-4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
ggf. weitere Zutaten nach Deinem Geschmack

Mit diesen Mengen hast Du genügend Teig für ein Pizzablech oder für  
3 bis 5 Efanten-Pizzen, je nachdem, wie du sie gestaltest.

## UND SO GEHT DAS:

Zuerst löst Du die Hefe in dem lauwarmen Wasser auf - aber Vorsicht: Das Wasser darf nicht zu warm sein! Nun gibst Du Mehl, Salz und Olivenöl in eine Schüssel. Wenn die Hefe sich vollständig aufgelöst hat und sich auf der Wasseroberfläche Bläschen bilden, ist die Hefemischung fertig und Du kannst sie ebenfalls in die Schüssel mit dem Mehl geben.

Nun knetest Du alles circa 5 Minuten gut durch, bis sich ein glatter, weicher Teig gebildet hat, der nicht mehr an den Händen klebt. Wenn der Teig zu sehr klebt, kannst Du noch ein bisschen Mehl dazu geben.

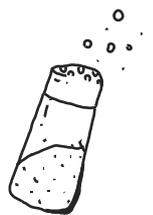
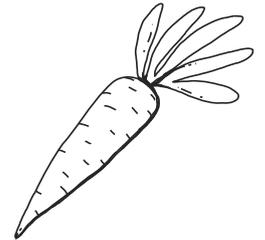
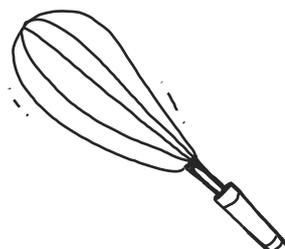
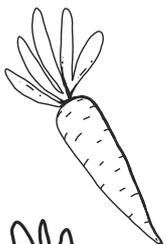
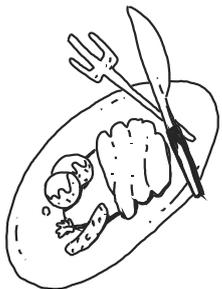
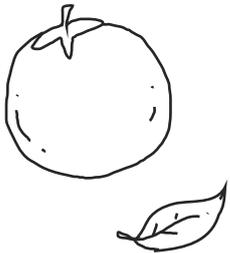
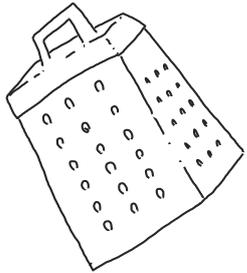
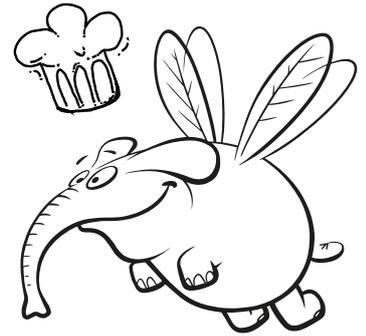
Aber Vorsicht: Nicht zu viel Mehl, sonst wird der Teig zu trocken.

Jetzt muss der Teig ca. eine halbe Stunde gehen. Dafür deckst Du die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lässt sie stehen. Jetzt kann der Teig unter seiner Haube größer werden. In der Regel wird der Teig dann ungefähr doppelt so groß wie zu Beginn.

Und jetzt kann es losgehen: Du kannst mit diesem Teig ein Pizzablech machen oder du formst kleinere Efanten-Pizzen, ganz wie Du magst. Wenn Du Dich für mehrere kleinere Efanten-Pizzen entscheidest, dann teilst Du den Teig in entsprechende Portionen ein, die Du dann ausrollen und formen kannst.

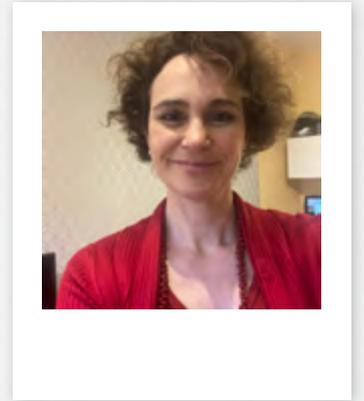
Anschließend belegst Du den Teig nach Deinem Geschmack und im Backofen wird er auf 200°C für ca. 20 Minuten gebacken.

**VIEL SPASS DABEI!**





## INSIDE - DAS TEAM

**ANMELDEBÜRO**

**Swanki Purrrucker-Rosin**  
0211-600 282 0  
info@efa-duesseldorf.de

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

**THEMENBEREICHE**

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

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

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

**Daniela Grünig**  
*Koordination Familienzentren*  
0211-600 282 21  
daniela.gruenig@  
efa-duesseldorf.de

**Simona Michels**  
*Koordinatorin Familienzentren*  
0211-600 282 17  
simona-michels@  
efa-duesseldorf.de

**Alexandra Baltes**  
*Kultur, Integration, Inklusion,  
Grundbildung, Tagespflege*  
0211-600 282 22  
alexandra-baltes@  
efa-duesseldorf.de

**Eva Schwientek**  
*Inklusion und Tagespflege*  
0177-3289699  
eva-schwientek@  
efa-duesseldorf.de

**Simone Eßer**  
*Inklusion*  
0177-3289699  
simone-esser@  
efa-duesseldorf.de

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

**Shpresa Ajvazi**  
*efa-Stadtteiltreff Oberbilk*  
0211-600 8363  
shpresa-ajvazi@  
efa-duesseldorf.de

**Andrea Braun**  
*efa-Stadtteiltreff Derendorf*  
0211-443 914  
andrea-braun@  
efa-duesseldorf.de

**Carina Kremin**  
*efa-Stadtteiltreff Derendorf*  
0211-443914  
carina-kremin@  
efa-duesseldorf.de

**Sara Coppes**  
*Koordinatorin Familien\*innen –  
KiWi und „Kochlust & Co*  
0211-600 282 14  
patin-kiwi@efa-duesseldorf.de

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

**Lena Sofie Mielczarek**  
*Auszubildende im  
dualen Studium*  
lena.mielczarek@  
efa-duesseldorf.de

**VERWALTUNG**

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

**Manuela Hofmann**  
*Finanzwesen / Buchhaltung*  
0211-600 282 15  
manuela-hofmann@  
efa-duesseldorf.de



### Dijana Kadrovic

Finanzwesen / Buchhaltung  
0211-600 282 27  
dijana-kadrovic@  
efa-duesseldorf.de

### LEITUNG

#### Livia Daveri

Leitung und Geschäftsführung  
0211-600 282 18  
livia-daveri@  
efa-duesseldorf.de

#### Alexandra Baltes

Stellvertretende Geschäftsführung  
0211-600 282 22  
alexandra-baltes@  
efa-duesseldorf.de

#### Christina Petrovic

Assistentin der  
Geschäftsführung  
0211-600 282 19  
christina-petrovic@  
efa-duesseldorf.de

### LAST BUT NOT LEAST

Monika Reible, René Sziedat, Khalilullah Tokhy, 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**

# 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.

Vereinsregister: VR 4000,  
Amtsgericht Düsseldorf  
Steuer-Nr: 133/5906/0988;  
Finanzamt Düsseldorf-Mitte  
vertreten durch die  
Geschäftsführung:  
Livia Daveri

**Fotos:** susanne-werding.com,  
unsplash.com, Shutterstock,  
Envato

### Design:

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





# Es lebe der Austausch!

EIN VIDEO-PODCAST  
ZUR  
INTERKULTURALITÄT

Wir leben in einer Gesellschaft, in der viele Kulturen zusammenkommen, miteinander verflochten sind und sich gegenseitig beeinflussen. Aber was ist unter ‚Kultur‘ zu verstehen? Das Wort „Kultur“ stammt aus dem lateinischen „colere“ und bedeutet „leben, pflegen, kultivieren, ausbilden“, und es ist die Art und Weise, wie wir unser Leben aufbauen. Und: Durch die Interaktion und die Kommunikation zwischen unterschiedlichen Kulturen entsteht die Interkulturalität. Interkultur bedeutet Austausch, sie bedeutet, der alten Tradition der Agora, des Platzes, des Marktes zu folgen, wo jeder hingeht, um etwas mitzubringen, um etwas anderes zu empfangen. Dabei kann der Austausch nur im Namen einer immer größeren Kenntnis anderer kultureller Welten stattfinden.

**Diesen Austausch will die Familienbildung fördern: Mit einem Podcast zur**

**Interkulturalität. Dabei geht es - kurz und knapp und auf den Punkt - um solche und ähnliche Fragen: „Wie begegne ich Personen aus anderen Kulturen?“, „Wie kann ich auf unbekannte und ungewohnte Situationen reagieren?“ oder „Was sind die „Do`s and Don`ts“ im interkulturellen Umgang?“.**

efa hat das Projekt mit dem Evangelische Bildungswerk Duisburg (EBW) und Pfarrer Sören Asmus vom Referat Interreligiöser und Interkultureller Dialog des Evangelischen Kirchenkreises Duisburg umgesetzt; die Videos werden ab Januar 2023 in loser Folge auf unseren **Social-Media-Kanälen bei Instagram, Facebook und auf unserer Website [www-efa-duesseldorf.de](http://www-efa-duesseldorf.de)** veröffentlicht. Wir freuen uns über Fragen zum Thema (bitte an [info@efa-duesseldorf.de](mailto:info@efa-duesseldorf.de)), Pfarrer Asmus beantwortet sie sehr gerne. 



# EINE KLEINE AUSWAHL UNSERER ERWACHSENENKURSE

Hier finden Sie eine kleine Auswahl an Kursen und Veranstaltungen.

**Viel mehr finden Sie online, unter [www.efa-duesseldorf.de](http://www.efa-duesseldorf.de)** – im Suchfeld einfach ein entsprechendes Stichwort eingeben! Auch telefonisch beraten wir Sie gerne im Anmeldebüro: Tel. 0211 600 282 0

### Öffnungszeiten des Anmeldebüros:

Mo. 9:00 – 12:30 Uhr + 14:00 – 17:30 Uhr, Di. 9:00 – 13:00 Uhr, Mi. 9:00 – 13:00 Uhr

Do. 9:00 – 12:30 Uhr + 14:00 – 17:30 Uhr, Fr. 9:00 – 12:30 Uhr

Titel	Beginn	Termine	Gebühr	Ort	Kursnr.
Vegane Ernährung in der Schwangerschaft- online	Mo 30.01.23 19:00 – 21:15	3	37,00 €	○	231-5001
Vegetarisch schlemmen	Mi 22.03.23 18:15 – 22:00	2	41,00 €	●	231-5220
Antipasti vegetarisch	Sa 11.02.23 18:00 – 21:45	1	23,50 €	●	231-5304
Tapas und Meze	Mo 13.03.23 18:15 – 22:00	1	23,50 €	●	231-5310
Die italienische Küche	Fr 24.03.23 18:00 – 21:45	1	23,50 €	●	231-5311
Schnelle türkische Küche	So 29.01.23 11:00 – 15:30	1	27,00 €	●	231-5314
Die türkische vegetarische Küche	So 26.03.23 11:30 – 16:00	1	27,00 €	●	231-5315
Köstliche vegane türkische Küche	So 26.02.23 11:00 – 15:30	1	27,00 €	●	231-5317
Sushi	Di 07.02.23 18:30 – 22:15	2	41,00 €	●	231-5328
Pralinenzauber zu Ostern	So 02.04.23 15:00 – 18:45	1	23,50 €	●	231-5501
Erste Hilfe bei Säuglingen und Kindern	Do 26.01.23 19:00 – 22:15	2	40,90 €	●	231-6012
Pilates mit Stretching	Mo 09.01.23 19:30 – 21:00	11	104,50 €	●	231-6260
Workout-Mix	Di 10.01.23 18:00 – 19:00	12	30,00 €	●	231-6289
Chinesische Rückenschule	Mo 09.01.23 17:15 – 18:00	11	52,80 €	●	231-6320
Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung	Do 12.01.23 17:15 – 18:45	12	113,50 €	●	231-6350
Ein starker Beckenboden	So 19.02.23 14:00 – 17:00	1	18,60 €	●	231-6378
Zumba-Fitness®	Mo 09.01.23 12:15 – 13:15	11	71,60 €	●	231-6400
Orientalischer Tanz	Mi 25.01.23 19:00 – 20:30	10	71,60 €	●	231-6478
Yoga ab 50	Mi 11.01.23 11:15 – 12:15	12	77,50 €	●	231-6550
Yoga für den Rücken- "klein und fein"	Mi 11.01.23 17:30 – 18:30	12	77,50 €	●	231-6560
Vinyasa Yoga	Di 10.01.23 19:30 – 21:00	12	113,50 €	●	231-6580
Qigong	Fr 13.01.23 10:00 – 11:00	12	77,50 €	●	231-6605
Erzähl doch mal von früher!	Di 17.01.23 18:30 – 20:45	6	59,50 €	●	231-7300
An die Nadel, fertig, los!	Mi 11.01.23 14:30 – 17:30	12	139,90 €	●	231-7500
Nähen für Einsteiger*innen	Do 12.01.23 09:30 – 11:45	12	36,00 €	●	231-7503
Schachclub	Di 10.01.23 15:00 – 19:00	12	0,00 €	●	231-7600
Letzte Hilfe Kurs	Fr 10.03.23 16:00 – 20:00	1	10,00 €	●	231-8100
Geistig fit	Di 31.01.23 14:45 – 16:15	9	59,50 €	●	231-8200

● efa, Hohenzollernstr.24 ● Kaldenberger Str. 31, Ev. Familienzentrum ● Flügelstr. 21, Ev. Kindertagesstätte  
● Heyestr. 95, Ev. Gemeinde ● Velberter Str. 24, Städt. Jugendclub, Raum 1 ○ Online



## Werden Sie Wegbegleiter\*in

Wir suchen

- Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Pflegehilfskräfte (m/w/d)
- Betreuungsassistenten (m/w/d)
- Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)
- Auszubildende in der Altenpflege (m/w/d)

Älteren Menschen Lebensfreude zu schenken, liegt uns am Herzen. Dafür suchen wir Unterstützung: In unseren Pflegeeinrichtungen oder der ambulanten Pflege.

Jetzt bewerben unter:

[www.perspektive.diakonie-duesseldorf.de](http://www.perspektive.diakonie-duesseldorf.de)



Ansprechpartner  
Marco Hambloch  
Platz der Diakonie 3  
40233 Düsseldorf  
T 0211 73 53 525

**Diakonie**  Düsseldorf

# KinderZukunftsFonds

Auf dem Weg in eine bessere Zukunft für Kinder



Mehr Informationen unter:  
[www.KD-Bank.de/KinderZukunftsFonds](http://www.KD-Bank.de/KinderZukunftsFonds)



Kontakt  
Bank für Kirche und Diakonie eG  
Fon 0231 58444-0  
[www.KD-Bank.de](http://www.KD-Bank.de)

Ausführliche produktspezifische Informationen und Hinweise zu Chancen und Risiken des Fonds entnehmen Sie bitte dem aktuellen Verkaufsprospekt, den Anlagebedingungen, den wesentlichen Anlegerinformationen sowie den Jahres- und Halbjahresberichten, die Sie kostenlos in deutscher Sprache über den Kundenservice der Union Investment Service Bank AG, Weißfrauenstraße 7, 60311 Frankfurt am Main, Telefon 069 58998-6060, oder auf [www.union-investment.de/downloads](http://www.union-investment.de/downloads), erhalten. Diese Dokumente bilden die allein verbindliche Grundlage für den Kauf des Fonds. Eine Zusammenfassung Ihrer Anlegerrechte in deutscher Sprache und weitere Informationen zu Instrumenten der kollektiven Rechtsdurchsetzung erhalten Sie auf <https://www.union-investment.de/beschwerden>. Union Investment Privatfonds GmbH kann jederzeit beschließen, Vorkehrungen, die sie gegebenenfalls für den Vertrieb von Anteilen eines Fonds und/oder Anteilsklassen eines Fonds in einem anderen Mitgliedstaat als ihrem Herkunftsmitgliedstaat getroffen hat, wieder aufzuheben. Stand: 1. Juli 2021