

Kursangebot
ab September 2014

**„Da geht noch was...“
Selbstfürsorge-Kurs für junge Mütter**

**Mittwochs 9 - 11 Uhr
Beginn am 24. September 2014**

Inhalte des Kurses sind u.a.:

- Entspannungsmethoden
- Konfliktlösungsstrategien
- Neue Wege finden
- Kennenlernen anderer sozialer Einrichtungen
- Erprobung „Kind und Arbeit“ im Praktikum

Wenn Du an 12 Gruppentreffen teilgenommen hast, erhältst Du ein Teilnahme-Zertifikat.

Information und Anmeldung

Alle Angebote sind kostenlos.

Du kannst jederzeit kommen und mitmachen. Melde Dich!

Dein Kind / Deine Kinder sind herzlich willkommen. Sie können während der Kurszeiten in unserem Kinderzimmer betreut werden.

Ansprechpartnerin:
Eva-Maria Koller
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Frauenberatungsstelle / Eß-o-Eß
Kurt-Schumacher-Platz 5 • 24109 Kiel
Telefon: 0431 - 52 42 41
Fax: 0431 - 52 69 07
mail@frauenberatung-essoess.de
www.frauenberatungsstelle-kiel.de



Das Projekt „U25 - Alleinerziehende unter 25 mit 2-jährigen Kindern“ ist ein kommunales Begleitprojekt nach § 16a SGB II des Jobcenters Kiel.

© Titelgrafik: twinlill / pixelio



**Ein Angebot für
alleinerziehende Mütter
unter 25 Jahren
mit Kleinkindern**



Frauenberatungsstelle / Eß-o-Eß
Kurt-Schumacher-Platz 5
24109 Kiel

Du kannst kommen, wenn ...

- Du jemanden brauchst, die Dir zuhört
- Du einmal ganz in Ruhe über etwas sprechen möchtest
- Du bei einem Problem fachliche Hilfe brauchst
- Du einmal nicht mehr weiter weißt

Bitte rufe vorher an oder komm in das Büro, um einen Termin für das Beratungsgespräch abzumachen!

Du wirst von einer geschulten Pädagogin beraten, die alles vollkommen vertraulich behandelt.

Die Beratung findet in der Frauenberatungsstelle statt.

Wenn Du möchtest, können wir ggf. das Gespräch auch bei dir zu Hause führen.

Du bist hier richtig, wenn ...

- Du mehr Klarheit über Deine eigenen (Lebens)Ziele erhalten willst
- Du in Zukunft selbstsicherer auftreten willst
- Du mehr Durchsetzungsfähigkeit erlangen willst
- Du lernen willst, Dich wirkungsvoll abzugrenzen
- Du dich mehr um Dich und Deinen Körper kümmern willst
- Du Deine Beziehung zum Partner / zu anderen Menschen harmonischer gestalten willst
- Du lernen willst, wie Du besser mit belastenden Lebenssituationen umgehen kannst
- Du lernen willst, wie Du mit Konflikten leichter/ besser umgehen kannst

Du wirst unterstützt ...

- bei der Erarbeitung beruflicher Perspektiven
- bei der Suche nach einem Kinderbetreuungs-, Ausbildungs- oder Arbeitsplatz
- bei Behördengängen und Schriftverkehr
- bei Erziehungsunsicherheiten
- bei Geldproblemen und Überschuldung
- wenn Du Probleme mit der Zeiteinteilung hast
- bei Beziehungsstress
- wenn Du Gewalt erlebst oder erlebt hast