



Familljen-Center

4, rue G.C. Marshall L-2181 Luxembourg

www.familljen-center.lu

Tel.: 47 45 44



Februar bis August 2017



Anmeldung und Kostenbeitrag

Am einfachsten online: www.familljen-center.lu - Für weitere Fragen oder telefonische Anmeldungen wenden Sie sich an unser Sekretariat, Telefonnummer 47 45 44. Für kostenpflichtige Angebote erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Überweisungsinformationen. Ihre Anmeldung wird erst mit Eingang des Überweisungsbetrages auf unserem Konto wirksam.

Bei Abmeldung vor dem Anmeldeschluss der Aktivität wird der Kostenbeitrag zurückerstattet. Später nur noch, falls sich eine andere Teilnehmerin oder ein anderer Teilnehmer findet.

Viele Angebote im „Familljen-Center“ werden im Rahmen einer Konvention vom Ministère de la Famille bezuschusst. Andere Angebote werden zusätzlich gemacht oder ein bestehendes Angebotskontingent wird wegen großer Nachfrage ausgeweitet.

Um z.B. allen Anfragen nach Beratung und Mediation innerhalb eines angemessenen Zeitraumes nachkommen zu können, sind wir bemüht, zusätzliche Beratungs- und Mediationsstunden bereitzustellen. Deshalb bittet das „Familljen-Center“ alle Klienten, Klientinnen, Teilnehmer und Teilnehmerinnen, im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten einen empfohlenen Kostenbeitrag zum wahrgenommenen Angebot zu leisten. Wir werden uns, wie bisher auch, weiterhin bemühen, die Angebote so kostengünstig wie möglich zu gestalten.



«LOVE HAS NO GENDER»

Info Chèque Cadeau / Gutschein

Liebe Freunde des Familljen-Center, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Aktivitäten,

Seit 2016 gibt es den **Familljen-Center-Gutschein**, den Sie an Freunde, an die Familie oder an den Partner weiterverschenken können. Der Gutschein hat eine Gültigkeit von 2 Jahren und kann für eine bestimmte Aktivität ausgestellt werden oder zur freien Verfügung stehen.

Weitere Informationen (mit Überweisungsangaben) erhalten Sie unter der Telefonnummer 47 45 44.

DON - Solidaritätsbeitrag

Dank großzügiger Unterstützung des Familienministeriums erhalten Sie das Programmheft gratis. Nicht alles ist mit öffentlichen Geldern abgesichert, etwa 20 % unseres Budgets wird von der A.s.b.l. und den Kostenbeiträgen getragen. Eine Spende Ihrerseits betrachten wir als Solidaritätsbeitrag, für jene Menschen, die sich an den Beratungsgesprächen und Familienaktivitäten finanziell bescheidener beteiligen.

IBAN LU39 0027 2051 8875 3600 - BIC BILLULL - Consultation et préparation familiale asbl

MERCI villmols fir all DON! *John Weber*

Sprechstunde für konkrete, kurze Anliegen

Neues Angebot:

Manchmal genügt ein einzelner Termin, um in einem konkreten persönlichen Anliegen weiter zu kommen, oder eine neue Denkrichtung einzuschlagen. Oder es geht darum abzuklären, welche Maßnahmen geeignet wären, um ein Problem zu lösen.

Dies soll mit der Sprechstunde ermöglicht werden.

Falls Sie der Auffassung sind, Ihr Anliegen ließe sich innerhalb einer Stunde ausreichend beleuchten, können Sie über unser Sekretariat direkt eine Sprechstunde buchen. Sie erhalten dann kurzfristig - in der Regel innerhalb von 14 Tagen - einen einmaligen Termin bei einer/einem unserer BeraterInnen. Sprechstundentermine finden Dienstag nachmittags und Mittwoch morgens statt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung ein Stichwort zu Ihrem Anliegen an. (Erziehungs- und Familienfragen, Paarthemen, Trennung/Scheidung, persönliche Entwicklung, ...)

Eine Sprechstunde ist nicht geeignet für akute Krisensituationen oder wenn der Wunsch nach längerer Beratung vorliegt.

Sprechstunde:

Dienstag nachmittags
Mittwoch morgens
Termin auf Nachfrage

Beratungssprachen:

lëtzebuergesch, deutsch,
français, english

Kostenbeitrag:

nach Selbsteinschätzung;
siehe psychologische Beratung
auf unserer Homepage

Referenten:

Berater/Beraterinnen
des Familjen-Center

Anmeldeschluss:

jeweils fr. 12 Uhr für die
darauffolgende Woche

Rendez-vous unique („Spriechstonn“) pour une question concrète

Nouvelle offre:

Parfois un rendez-vous unique suffit pour avancer dans une question personnelle précise, ou pour ouvrir de nouvelles perspectives. Ou bien, il s'agit simplement d'élucider quelles mesures seraient les plus appropriées pour résoudre un problème précis.

Ceci est le but de l'offre du rendez-vous unique.

Si vous êtes d'avis que votre demande pourrait-être clarifiée suffisamment en une heure, vous pouvez réserver un rendez-vous unique auprès de notre secrétariat. Vous recevrez une proposition de rendez-vous à court terme - en principe dans la quinzaine - avec un de nos conseillers ou conseillères. Les rendez-vous sont proposés le mardi après-midi et le mercredi matin. Vous êtes priés d'annoncer un mot-clé pour préciser votre demande. (Questions touchant l'éducation, la famille, le couple, la séparation ou le divorce, le développement personnel, ...)

Un rendez-vous unique n'est pas approprié si vous êtes dans une situation de crise, ou si vous souhaitez une prise en charge régulière.

„Spriechstonn“:

mardi après-midi
mercredi matin
rendez-vous sur demande

langues:

lëtzebuergesch, deutsch,
français, english

participation financière:

estimation personnelle;
voir sous consultation
psychologique sur notre
site internet

intervenants:

conseillers et conseillères
du Familjen-Center

date limite d'inscription:

le vendredi midi
pour la semaine suivante

Zeit ist Glück

Workshop:

5. Februar 2017

So. von 14 bis 17 Uhr
Treffpunkt „Op der Drëps“
in der Nähe von Mamer

Kostenbeitrag:

Kinder bis 10 Jahre gratis
10 € pro Teilnehmer

Leitung:

Georg Christ
Dorothee Jacoby-Urban
Caroline Pull

Anmeldeschluss:

1. Februar 2017

Kreativwerkstatt für Eltern und Kinder (4-12 Jahre) Jüngere Geschwisterkinder sind natürlich willkommen.

Oft fällt es uns im Alltag schwer innezuhalten, zu genießen, nichts leisten zu müssen. Arbeit, Hausaufgaben, Sport- und Musikkurse... beherrschen unsere Zeiteinteilung. Wir rennen hin und her und haben doch das Gefühl nie anzukommen. Freie Spielmomente und gemeinsame Zeit mit unseren Kindern werden immer seltener. Gerade gute, ruhige Momente mit uns als (Groß-) Eltern sind wichtig für den Selbstwert und die Persönlichkeitsentwicklung unserer Kinder, lassen sie wachsen und schenken ihnen Erinnerungen, die sie mit durchs Leben tragen. Nicht nur unsere Kinder wachsen dabei, sondern wir als (Groß-) Eltern auch. Wie oft denken wir in unserer Rolle zu versagen? Dieser Workshop kann uns zeigen was wir alles schon gut machen, dieses verstärken und uns auf die Bedürfnisse unserer Kinder aufmerksam machen.

Weitere Ziele: die Lust auf mehr gemeinsame kreative Zeit fördern; zwangloses Miteinander in der Familie genießen; Kreativität, Konzentration, Fein- und Grobmotorik anregen; Sinne und Selbstwahrnehmung stärken; gemeinsames Lachen und Staunen über „unsere Werke“ und die der anderen. Die Lust am Schaffen und nicht das perfekte Ausstellungsstück stehen im Mittelpunkt.

Waldausflug mit Lagerfeuer und Pizza backen: Wir gehen in den Wald, atmen die eisige Winterluft ein und begrüßen den ersten Schnee. Wir gestalten mit Naturmaterial was uns so einfällt (Muster, Flächen, Formen, ...) und bauen Mooshäuschen. Bei einem Lagerfeuer wärmen wir uns auf, backen eine Pizza über dem Feuer, schmelzen Käse und tauschen uns über das Erlebte aus.

Scheidungsfolgen

Infocafé

in der Mittagsstunde:

10. Februar 2017

Fr. von 12.30-13.30 Uhr
im Familien-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

gratis
für Getränke ist gesorgt

Referenten:

Jean-Paul Conrad
Joana Gross

Anmeldeschluss:

6. Februar 2017

Was für die Kinder zählt ...

Das Ende einer Partnerschaft beendet nicht automatisch die Beziehungen innerhalb der Familie sondern verändert diese in einschneidender Weise. Fragen zur Elternschaft nach der Scheidung, zur Erziehung der Kinder, zur Ausübung des Besuchsrechtes, zur Aufrechterhaltung der Bindungen zu beiden Elternteilen, zum Gestalten von Familienfesten und Verwandtschaftsbeziehungen prägen und belasten häufig weiterhin die Phase nach der Scheidung.

Im Verlauf des einstündigen Infocafés werden Herausforderungen aufgezeigt, die sich getrennten Eltern stellen und Anregungen gegeben, wie sich Loyalitätskonflikte und ein «Rosenkrieg» vermeiden oder beenden lassen. Das Angebot richtet sich an betroffene Eltern, besorgte Mütter, Väter und Großeltern.

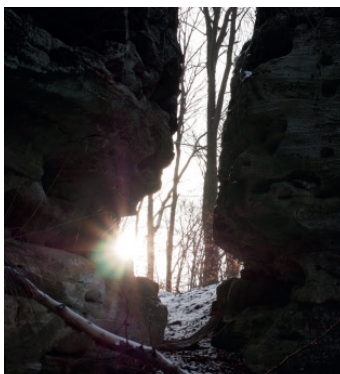
Bewegtes Nach-Innen-Gehen, zwischen Tag und Nacht

Das Wochenende verbindet zwei Tagestouren mit einer Nachtwanderung.

Eine Nachtwanderung erschließt uns die Welt im Dunkeln, lässt uns auf die Tiere der Nacht lauschen, eventuell Angst überwinden und unseren Mut begrüßen.

Achtsames Wandern in einer kleinen Gruppe regt zum Dialog mit sich selbst, zum Dialog von Du zu Du und zum Dialog mit der wunderbaren Landschaft im Dreiländereck an.

Diese einmalige Kombination ist auch die letzte Gelegenheit, an einem Dialogging in diesem Rahmen teilzunehmen. Das Einlassen auf meditatives Wandern, Offenheit für Unvorhergesehenes, und wohlwollende Anteilnahme am Du werden vorausgesetzt.



Dialogging-Wanderung:

10. - 12. Februar 2017

Fr. 18 Uhr

bis So. gegen 16 Uhr
in der Jugendherberge
in Remerschen

Kostenbeitrag:

100 €

Einschreibung,
Vollpension und Begleitung

Leitungsteam:

Dorothee Jacoby-Urban
Ern Jacoby

Anmeldeschluss:

2. Februar 2017

“... ier mir de Plafong op de Kapp fällt“

Treffpunkt für Männer in Trennung und Scheidung

Die 14-tägig stattfindende Gruppe wendet sich an Männer in Trennungs- oder Scheidungssituationen, die Unterstützung während dieser Lebenskrise suchen. Der Umgang mit Einsamkeit, Selbstzweifeln, Schuldgefühlen, der Zusammenbruch bisheriger Lebensziele und die Neu-Organisation des Alltags, sowie laufende Auseinandersetzungen mit der Ex-Partnerin sind Herausforderungen, die viele Männer nicht zur Ruhe kommen lassen. Besonders die Trennung von den Kindern ist für Väter eine besondere Belastung: Sie sind besorgt, wie sie unter erschwerten Bedingungen Vater für ihre Kinder bleiben können. In der Gruppe lernen interessierte Männer sich im Austausch über ihre aktuelle Lebenssituation kennen, geben einander Unterstützung und Rat, erfahren Solidarität und Freundschaft.

Der Treffpunkt versteht sich als offenes Angebot für betroffene Männer und lädt zum freien Austausch unter Leitung eines Paartherapeuten und Trennungsberaters ein.

Treffpunkt für Männer:

14. + 28. Februar;

14. + 28. März;

11. + 25. April;

9. + 23. Mai;

6. + 20. Juni;

4. + 18. Juli 2017

jew. di. 19.30 - 21.30 Uhr
im Familien-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:

10 €

Leitung:

Jean-Paul Conrad

Anmeldung:

Kurzfristig möglich

Achtsamkeitsyoga

Gruppe/Training:

2.; 9.; 16.;
23. + 30. März 2017
Do. von 18.30 - 20.30 Uhr
im Familjen-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:

80 €

Leitung:

Margit Schneider-Quast

Anmeldeschluss:

24. Februar 2017

Ruhig und gelassen im Hier und Jetzt

Unser Geist springt gerne hin und her. Zwischen all den Herausforderungen des Alltags, den Mehrfachbelastungen durch Familie, Beruf und Freizeit, dem Hoffen, Bangen, Zweifeln und Wünschen kommen wir oftmals nur schwer zur Ruhe.

Beim Yoga gelangen wir in Verbindung mit Achtsamkeit über den Atem in Kontakt mit unserem Inneren. Wir kommen wieder mehr bei uns selbst an und lernen - unabhängig von äußeren Umständen - unser inneres Gleichgewicht und unseren inneren Frieden zu finden.

Durch eine Kombination von sanften Körperübungen aus dem Hatha-Yoga, Atem- und Konzentrationsübungen und Visualisierungsübungen öffnen wir uns für unsere «Innere Mitte» und erleben, was es heißt «in uns selbst zu ruhen». Ergänzt werden diese Übungen durch geführte Meditationen und angeleitete Tiefenentspannung.

Das körperliche, geistige und mentale Wohlbefinden wird gestärkt und Kraft und Vitalität für die vielfältigen Erfordernisse des Alltags gewonnen.

Eingeladen sind alle, die nach einem Weg suchen, zu entschleunigen. Im Rahmen einer kleinen Gruppe von max. 12 Teilnehmern kann sich ein Raum öffnen, in dem Innere Ruhe und Gelassenheit entstehen kann und Stress und Anspannung abgebaut werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine ausreichende körperliche Fitness ist jedoch wünschenswert.

Kannergrupp

Informationsowend fir Elteren:

7. März 2017
Dö. vun 19.30 - 20.30 Auer

Atelier'en fir d'Kanner:

14.; 21. + 28. März;
4. + 25. Abrëll; 2. Mai 2017
Dö. vun 14.30-16.30 Auer
am Familjen-Center
zu Lëtzebuerg-Bouneweg

Käschtenbäitrag:

50 € pro Familj

Referenten:

Marc Bressler
Joana Gross

Umeldeschluss:

3. März 2017

„Wann d'Mamm an de Papp sech trennen“ - 6 Treffen

Mir bidden e Grupp fir Kanner am Alter tëscht 6 a 9 Joer, deenen hier Elteren getrennt/gescheet oder an der Trennung/Scheedung sinn. An dësem aktiven Atelier bidde mir de Kanner d'Méiglechkeet via gezielten Aktivitéiten a Spriechronnen, sech mat hirer Situatioun ausernee ze setzen an hier Gefiller aus ze drécken.

An dësem Atelier'en fokusséieren mir eis op verschidden Themen ewéi: Onsécherheet an Ängschten; Schuldgefill a Loyalitéitskonflikt; Roserei an Trauer; Ongerechtegkeet an Ohnmacht; Vermessen vun engem Elterendeel, ...

Mir leeën grouse Wäert op d'Zusammenaarbecht mat den Elteren. Dofir bidde mir virum Start vum Grupp en Info-Owend fir d'Elteren un. Hei gëtt d'Konzept vum Grupp am Detail erkläert an op d'Froen vun den Elteren agaang.

De Grupp gëtt an engem Zyklus vun 6 Wochen ugebueden. Zum Schluss vun deenen 6 Atelier'en wäerte mir och den Elteren an Einzelgesprächen e Feedback ginn an d'Méiglechkeet bidden fir op weider Froen an eventuell Suergen anzegoen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (mindfulness-based stress reduction) ein 8-Wochen-Kurs

Achtsam zu sein bedeutet voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns gerade beschäftigen. Achtsamkeit entsteht, wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment sind und uns selbst - unsere Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und unser Verhalten bewusst wahrnehmen - offen und neugierig sind ohne zu bewerten. Die Übung der Achtsamkeit stärkt die heilenden Anteile die jeder von uns bereits in sich trägt.

MBSR ist eine effektive und weltanschaulich neutrale Methode zur Stressbewältigung, welche in den USA von Dr Jon Kabat Zinn Ende der 70er Jahre entwickelt wurde und deren positive Wirkungen eindeutig wissenschaftlich nachgewiesen sind.

Mögliche positive Effekte des Achtsamkeitstrainings sind u.a.:

- Im Hier und Jetzt präsent zu sein
- Verbesserung der Fähigkeit sich zu entspannen
- dauerhafte Verminderung körperlicher und psychischer Symptome
- bei Stress gelassener zu bleiben
- sich seiner Gefühle, Gedanken und Körperwahrnehmungen bewusst zu werden
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- mehr Lebensfreude, Gelassenheit und Heiterkeit

Kursinhalte sind:

- achtsame Körperwahrnehmung im Liegen (Body-Scan)
- sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga
- geleitete Sitzmeditation
- geleitete Gehmeditation
- kurze theoretische Impulse zum Thema Achtsamkeit und Umgang mit Stress
- Achtsame Kommunikation
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag



Eingeladen sind alle, die lernen möchten mit Stress besser umzugehen, die mehr Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten und die Lust haben auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Die Voraussetzungen für die Teilnahme am 8 Wochenkurs sind ein individuelles Informationsgespräch, die regelmässige Teilnahme am Kurs, sowie die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und zum täglichen Üben (30-45 Minuten). Dieser Kurs kann eine wertvolle Ergänzung zu einer Psychotherapie u.o. einer medizinischen Behandlung sein.

MBSR-Kurs:

8.; 15.; 22. + 29. März;
5. + 26. April;
3. + 10. Mai 2017
jew. mi. von 18.30-21 Uhr

und 8. April
Sa. von 9.30 - 16.30 Uhr
(Achtsamkeitstag zur
Vertiefung der Praxis)

im Familien-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:

250 €

inkl. Kursunterlagen
und CDs

Leitung:

Monique Spautz

Anmeldeschluss:

15. Februar 2017

„Bringe in Bewegung, was Dich bewegt...“

Treffen:

9. März;

6. April;

11. Mai;

15. Juni;

13. Juli 2017

Do. von 19 - 21.30 Uhr

Auberge de la Jeunesse

(mit Parking)

in Luxemburg

Kostenbeitrag:

75 €

Leitung:

Monique Spautz

Anmeldeschluss:

1. März 2017

... und entdecke deine Lebendigkeit,
Lebensenergie und Freude

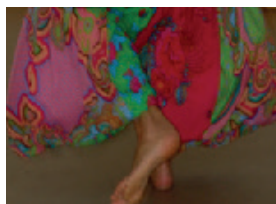
Dieses tanztherapeutische Angebot kann sowohl als vorbeugende Maßnahme dienen, um die eigene Lebensqualität zu verbessern; als auch bei seelischen und/oder familiären Belastungen unterstützend wirken.

Im Tanz können wir ausdrücken und mitteilen, was wir fühlen und wozu uns oft die Worte fehlen.

An diesen Abenden bietet sich ein Freiraum, um

- seinen Körper achtsam wahrzunehmen,
 - seinen individuellen Bewegungsimpulsen zu folgen,
- und sich im Tanz auszudrücken, inspiriert durch Rhythmen und Klänge aus aller Welt,
- und sich erneut mit seiner Lebendigkeit, Lebensenergie und Freude zu verbinden.

Dabei entsteht ein gutes Körper- und Lebensgefühl und wir finden erneut zu einem inneren Gleichgewicht, das uns hilft, den Herausforderungen des Alltags zu begegnen.



Eingeladen ist jede Frau, die diesen kreativen Raum für sich nutzen möchte, Lust hat Neues auszuprobieren und sich immer mal wieder die Erlaubnis geben möchte, aus der Reihe zu tanzen.

Keine Tanzkenntnisse erforderlich!

Patchwork-Familien

Infocafé

in der Mittagsstunde:

10. März 2017

Fr. von 12.30-13.30 Uhr

im Familien-Center

in Luxembourg-Bonnevoie

gratis

für Getränke ist gesorgt

Referenten:

Jean-Paul Conrad

Joana Gross

Anmeldeschluss:

6. März 2017

Wenn Mütter/Väter sich neu binden ...

Kinder von getrennten Eltern haben es anfangs nicht leicht, sich in dieser neuen familiären Situation zurecht zu finden. Kommen dann noch neue Partner der Mutter und/oder des Vaters hinzu, entsteht ein komplexes Familiengeflecht, das sowohl bereichernd als auch belastend für die Kinder sein kann. Wann und wie kann ich meinen Kindern einen neuen Partner/neue Partnerin vorstellen? Wie soll ich den Kindern gegenüber auf eine neue Partnerschaft ihres Vaters/ihrer Mutter reagieren? Wie erleben Kinder das Entstehen einer Patchwork-Familie? Was verändert sich, wenn neue Familienmitglieder hinzukommen?

Diese, sowie weitere persönliche Fragen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden in dem einstündigen Infocafé im Mittelpunkt stehen. Das Angebot richtet sich an betroffene Eltern, besorgte Mütter, Väter und Großeltern.

Family goes Underground

Eine abenteuerliche Reise durch die Kasematten

Anstatt einer traditionellen Besichtigungstour durch die Stadt, die besonders für Kinder nervend und langweilig sein kann, bietet das Familien-Center, in Kooperation mit der Asbl „Frënn vun der Festungsgeschicht Lëtzebuerg“, den Eltern die Möglichkeit gemeinsam mit ihren Kindern die Katakomben der Stadt Luxemburg auf eigene Faust zu besuchen und zu erforschen.

Machen sie sich mit Hilfe ihrer Taschenlampe auf die Reise durch dunkle unterirdische Tunnel, die normalerweise nicht für jedermann zugänglich sind. So lassen sich Kinder und Jugendliche für eine gemeinsame Aktivität und für die Geschichte der Festung Luxemburg begeistern.

BITTE TASCHENLAMPE NICHT VERGESSEN!

Zusätzlich sind feste Schuhe, wetterfeste Kleidung und eventuell Getränke im eigenen Rucksack von Vorteil.

Treffpunkt:

12. März 2017
So. von 14 bis 17 Uhr
in Luxembourg

Kostenbeitrag:

Kinder bis 10 Jahre gratis
10 € pro Teilnehmer

Leitung:

Célestin Kremer
„Frënn vun der Festungsgeschicht Lëtzebuerg“

Koordination:

Marc Bressler

Anmeldeschluss:

6. März 2017

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“

Ein Selbsterfahrungswochenende für Frauen

Unser Leben besteht aus einer Aneinanderreihung von kleineren und größeren Veränderungen, Übergängen, Abschieden und immer wieder Neuanfängen.

Das beginnt bereits mit der Geburt, dem Zurücklassen der Geborgenheit im Mutterleib und dem Anfang unseres Lebens hier auf dieser Welt.

Neubeginn bedeutet immer ein gewisses Risiko und erfordert Flexibilität, Mut und Kraft, beschenkt uns aber auch mit der Chance unsere Persönlichkeit neu zu entdecken, zu entfalten und weiter zu entwickeln.

Abschied und Neuanfang gehören zu den großen Entwicklungschancen unseres menschlichen Daseins.

An diesem Wochenende hast du die Gelegenheit, dir verschiedene Neuanfänge und Abschiede deines Lebens an zu schauen.

Rückblick auf Erfolge und Versäumnisse zu zulassen

Ein Loslassritual zu entwickeln, dass dir hilft Altes wirklich zu verabschieden um frei zu werden für neue Erfahrungen, Begegnungen und Ausrichtungen

Neues willkommen zu heißen und deinen Mut zu feiern.

Beim gemeinsamen Gestalten, Tanzen, Malen, Reden, Lachen, ... verbinden wir Frauen uns zu einer unvergesslichen Gemeinschaft.

Wochenende:

24.-26. März 2017
Fr. 18 Uhr bis So. 16 Uhr
Die Mühle: Tagungs- und
Ferienhaus im Ruwertal
57 km von Luxemburg-
Stadt entfernt

Kostenbeitrag:

200 €
(Seminarkosten,
Material + Vollpension)

Leitung:

Dorothee Jacoby-Urban

Anmeldeschluss:

6. März 2017

„Mediation – ein Weg zum fairen Miteinander?“

Infocafé
in der Mittagsstunde:
31. März 2017
Fr. von 12.30-13.30 Uhr
im Familjen-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

gratis
für Getränke ist gesorgt

Referent:
John Weber

Anmeldeschluss:
27. März 2017

*Für Teilnehmerinnen
und Teilnehmer, die vom
Familiengericht geschickt
werden, ist die Ausstellung
eines „Certificat“ über die
Teilnahme an einer „réunion
d'information“ entsprechend
„Article 1251-1. (2) du
Nouveau Code de procédure
civile“ möglich.*

Vom ersten Gedanken an Trennung oder Scheidung bis zur Verarbeitung der Trennung ist es ein langwieriger, meist schmerzhafter Prozess, der für alle Beteiligten eine große Belastung darstellt. Wenn sich trennende Paare gemeinsame Kinder haben, stehen sie vor besonders großen Herausforderungen. Wie möchten Sie die Verantwortung und die Zuständigkeiten, die Aufgaben und Pflichten und auch die Elternfreuden aufteilen? Welche Entscheidungen müssen gemeinsam getroffen werden? Wer kann welche Entscheidung alleine treffen? Daneben sind dann meist noch wichtige Regelungen für die Gestaltung der Zukunft zu treffen, eine Einigung mit dem (Ex-)Partner bzw. der (Ex-)Partnerin scheint jedoch unmöglich.

Es gibt viele Faktoren, die den Verlauf des Trennungsprozesses beeinflussen: Kommunikationsfähigkeit und -bereitschaft, Verletzungen und Kränkungen, „offene Rechnungen miteinander“, Wohnmöglichkeiten, Alter und Anzahl der Kinder, Flexibilität im Beruf, die Verarbeitung der Trennung als Paar...

Eine professionelle Beratung und Begleitung in dieser Phase des Umbruchs für eine Familie oder auch danach kann dabei sehr hilfreich sein. An diesem Mittag soll die Familienmediation als außergerichtliche aber auch als eine das Scheidungsverfahren begleitende Konfliktregelungsmethode vorgestellt werden: Wie verläuft ein Mediationsprozess? Was ist der Unterschied zu einer Elternberatung oder einer Paarberatung? Welche Möglichkeiten bietet die Mediation? Wo liegen ihre Grenzen? Neben Informationen zum Thema werden die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt dieses Infocafés stehen.

„Innere Scheidung“ - Altes loslassen, um Neues anzufangen

Informationsabend:
4. April 2017
Di. um 19.30 Uhr
im Familjen-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

gratis

Referent:
Jean-Paul Conrad

Anmeldeschluss:
31. März 2017

Ist die äußere Trennung vollzogen, der Alltag ohne den früheren Partner zur Routine geworden, melden sich nicht selten unangenehme Gefühle: Manchmal macht sich eine innere Leere breit, vermischt mit Zweifeln, Ängsten und Unsicherheiten in Bezug auf die eigene Zukunft; oder es sind Gefühle von Ärger, Wut und Missgunst gegenüber dem Ex-Partner, die einen nicht zur Ruhe kommen lassen.

Dies können Zeichen sein, dass die ‚innere Scheidung‘ noch nicht oder nur unvollständig vollzogen ist. Gibt es noch etwas zu verarbeiten oder loszulassen, bevor ein Neuanfang, der nicht von früheren Belastungen überschattet ist, gelingen kann?

Der Info- und Gesprächsabend gibt Einblicke in die Herausforderungen und Chancen der ‚inneren Scheidung‘. Es werden Wege aufgezeigt, um mit dem Verlust des früheren Partners und dem Bruch in der eigenen Lebensplanung konstruktiv umzugehen, sowie den inneren Frieden mit seiner Vergangenheit zu finden.

Selbstmitgefühl – sich selbst ein guter Freund sein

In schwierigen Situationen des Lebens kritisieren und verurteilen wir uns meist selbst: «das hätte nicht passieren dürfen» oder «warum ich»? oder «warum schaffe ich es nicht?». Diese Selbstkritik macht nicht nur alles noch schlimmer, sondern nimmt uns auch eine wichtige innere Bewältigungsstrategie: unsere Fähigkeit, uns selbst Trost und Fürsorge zu geben.

Glücklicherweise ist Selbstmitgefühl eine emotionale Fertigkeit, die jeder erlernen kann! - sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein.

Forschungsergebnisse zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie Ernährung und Sport, und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht. Und es ist einfacher als Sie denken!

An diesem Wochenendkurs wollen wir uns darin üben, liebevoll mit uns selbst umzugehen, auch und gerade mit unseren Schwächen und ungeliebten Seiten. Mit Hilfe angeleiteter Meditationen, kurzen theoretischen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, dem Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause werden Sie: - Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen - „Liebende-Güte-Meditation“ praktizieren - Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren - Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit begegnen - Einfache Übungen des Selbstmitgefühls in den Alltag integrieren

Wenn wir uns mit Mitgefühl begegnen, fühlen wir uns sicher und emotional ausgeglichen, akzeptiert und geliebt. Die beste Basis für ein glückliches Leben!

Das Seminar richtet sich an jeden, der gerne einen freundlicheren Umgang mit sich erlernen möchte. Eine Bereitschaft zur Selbsterfahrung ist deshalb notwendig. Obgleich Selbstmitgefühl eine vorwiegend tröstende und beruhigende Wirkung hat, so öffnet es uns auch paradoxerweise dem emotionalen Schmerz gegenüber. Aus diesem Grund ist dieser Kurs nicht geeignet für Menschen, die von belastenden Emotionen überflutet werden, wenn Sie sich ihrem inneren Erleben zuwenden.

Gruppe/Workshop:
29. + 30. April 2017
Sa. + So. von 10 - 13 Uhr
und von 14 - 17 Uhr
im Familien-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Seminargebühr:
100 €

Leitung:
Margit Schneider-Quast

Anmeldeschluss:
18. April 2017

GEOCACHING

Eine spielerische Schatzsuche für Familien

Mit Hilfe von modernen GPS-Geräten machen wir uns auf die Suche nach einem geheimnisvollen Schatz. Der Weg führt uns durch einen unheimlichen Wald voller Gefahren. Unterwegs müssen viele Aufgaben gelöst und einige Hindernisse überwunden werden. Erleben Sie gemeinsam mit Ihren Kindern ein interessantes und lustiges Abenteuer in freier Natur, an das Sie sich noch lange erinnern werden.

Das Familien-Center bietet diesen Riesenspaß für die ganze Familie zum Schnuppern an. Vorkenntnisse und GPS sind nicht erforderlich. Nur wetterfeste Kleidung, Picknick und Getränke im eigenen Rucksack mitbringen. **Anmeldeschluss:** 2. Mai 2017

Treffpunkt:
7. Mai 2017
So. von 11 bis 16 Uhr
in Berdorf

Kostenbeitrag:
10 € pro Teilnehmer
Kinder unter 8 gratis

Leitung:
Marc Bressler
Patrick Jenin

„Gemeinsam Eltern bleiben...“

Informationsabend:

11. Mai 2017

Do. von 19 - 20.30 Uhr
im Familien-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

gratis

Referent:

John Weber

Anmeldeschluss:

8. Mai 2017

Elternschaft in und nach der Trennung oder Scheidung

Wenn Eltern sich trennen, stehen sie vor einer großen Herausforderung. Wie Aufgaben und Pflichten, Rechte und Elternfreuden aufteilen? Es gibt viele Faktoren, die beeinflussen: Flexibilität, Kommunikationsbereitschaft, Wohnmöglichkeiten, Alter und Anzahl der Kinder, Verarbeitung der Trennung als Paar...

In den Zeiten der gemeinsamen elterlichen Sorge entscheiden die Gerichte im Rahmen eines Scheidungsverfahrens nicht mehr selbstverständlich, dass die Kinder bei der Mutter bleiben. Es gibt viel Verunsicherung.

Gibt es Elternschaftsmodelle für getrennte Paare? Wie kann sich diese Elternschaft im Laufe der Jahre den Umständen anpassen? Gibt es Elternschaftsmodelle, die für Kinder „besser“ oder „schlechter“ sind? Wie funktioniert denn überhaupt das von der Gesellschaft geforderte „gemeinsam Eltern bleiben“?

Inwieweit kann man als getrennt lebende Mütter und Väter aktiv die Elternschaft gestalten mit Blick auf das Wohl der Kinder und der Erwachsenen?

Neben Informationen zum Thema werden die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt dieses Informationsabends stehen.

Die Veranstaltung richtet sich an Mütter, Väter und Elternpaare.

Familie Tarzan

Treffpunkt:

14. Mai 2017

So. von 14 bis 18 Uhr
im Hochseilgarten beim
Campingplatz Fuessekaul
in Heiderscheid

Kostenbeitrag:

25 € pro Teilnehmer

Leitung:

Forum pour l'emploi asbl
Projekt Klammschoul

Koordination:

Marc Bressler

Anmeldeschluss:

5. Mai 2017

Klettern auf Stahlseilen zwischen Bäumen und Masten

Der Hochseilgarten in HEIDERSCHIED bietet neben körperlicher Aktivität in der Natur (in der Luft und am Boden) auch viele Anregungen für die persönliche und familiäre Entwicklung. Die gemeinsame Bewältigung von Hindernissen und Herausforderungen, sowie das Erleben der gegenseitigen Unterstützung und des gegenseitigen Vertrauens, stärken die Beziehung und Kommunikation zwischen Eltern und Kinder.

Perfekt für abenteuerlustige Eltern, die mal wieder etwas Neues mit ihren Kindern erleben wollen.

Ihre Sicherheit wird durch die Anwesenheit von qualifizierten Trainern und Sicherheitsmaterialien (Helm, Klettergurt, usw...) garantiert.

Ab 17-18 Uhr besteht noch die Möglichkeit in der Gruppe gemeinsam etwas vom Grill zu essen.

Absage der Aktivität bei Gewitter und Sturm.

Minimum Alter 6 Jahre.

Update für die Liebe

4 Abende zur Beziehungspflege

Eine Partnerschaft kann auch nach vielen gemeinsamen Jahren noch bereichernd, lebendig und anregend sein. Manchmal bedarf es jedoch einem 'Update für die Liebe', damit Liebesgesten mit der Zeit nicht zur Selbstverständlichkeit werden oder immer mehr unterbleiben. Dafür braucht es Momente der Achtsamkeit und der bewusst gestalteten Nähe. Solche Momente - spontan oder geplant, ausgedehnt oder flüchtig - können zu Ritualen werden, die dem Paar helfen, seine Intimität, Kreativität und Lebensfreude immer wieder neu zu beleben.

Das Seminar versteht sich als Einübung in die Praxis der Liebesrituale auf unterschiedlichen Begegnungsebenen des Paares. Dabei helfen konkrete Paarübungen, Austausch mit anderen Paaren und Impulse zur persönlichen Gestaltung von individuell ausgestalteten Ritualen. Auf die Vertraulichkeit und die Intimität der Paare wird im Seminar ausdrücklich geachtet.

Paarseminar:

17. + 31. Mai;
14. + 28. Juni 2017
jew. mi. von 19-21.30 Uhr
im Familien-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:

80 € pro Paar

Leitung:

Jean-Paul Conrad
Monique Spautz

Anmeldeschluss:

8. Mai 2017

Pappen a Kanner am Bësch - eng Aventure

Erlebniswochenende für Väter und ihre Kinder (5-12 Jahre)

Väter und Kinder mal ganz exklusiv zusammen ohne Mamas - das ist die Idee von diesem Abenteuerwochenende.

Mitten im Wald bietet der Kuelbécherhaff den Papas die Gelegenheit, gemeinsam mit ihren Kindern diverse Abenteuer zu bestehen, ihre Beziehung zu verstärken, eine gute Zeit zu verbringen und am Lagerfeuer mit Anderen ins Gespräch zu kommen.

- Lagerfeuer
- Gemeinsames Kochen
- Nachtwanderung
- Grosse Waldrallye oder Waldolympiade
- ... usw.



Durch das gemeinsame Erleben und den Austausch mit anderen Vätern können neue Impulse und Ideen für das Zusammensein mit Kindern entstehen und väterliche Kompetenzen gestärkt werden. Die Kinder wiederum haben die Möglichkeit, ihre Väter vielleicht einmal ganz anders zu erleben. Es geht aber vor allem darum, gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen und Spaß zu haben.

Wer mag, kann das Abenteuerfeeling durch Zelten auf der Wiese vor dem Haus noch ausbauen.

Wochenende:

20.-21. Mai 2017
Sa. 10 Uhr bis So. 17 Uhr
Kuelbecherhaff
zwischen Marienthal
und Hunnebur

Kostenbeitrag:

70 € für Vater + 1 Kind
90 € für Vater + 2 Kinder
inkl. Einschreibung,
Übernachtung und
Verpflegung

Leitung:

Marc Bressler

Anmeldeschluss:

5. Mai 2017

Die Bedürfnisse der Kinder bei der Trennung der Eltern

Informationsabend:

20. Juni 2017
Di. um 19.30 - 21 Uhr
im Familien-Center
in Luxemburg-Bonnevoie

gratis

Referenten:

Marc Bressler
Joana Gross

Anmeldeschluss:

16. Juni 2017

Die Trennung oder Scheidung der Eltern verändert das Leben der Kinder. Das bekannte Familiensystem bricht zusammen, die Kinder reagieren mit Verunsicherung und brauchen altersspezifische Unterstützung. Anfangs sind auch die Eltern mit der neuen Situation überfordert und hilflos ihren Kindern gegenüber.

- * Wie erleben Kinder die Scheidung der Eltern?
- * Wie können Eltern ihre Kinder bei der Trennung unterstützen?
- * Wie können Eltern mit ihren Kindern über die bevorstehenden Veränderungen reden?
- * Wie kann die Bindung der Kinder zum abwesenden Elternteil aufrechterhalten werden?

Diese sowie weitere persönliche Fragen der Teilnehmer werden an dem Gesprächsabend im Mittelpunkt stehen. Das Angebot richtet sich an betroffene Eltern, besorgte Mütter und Väter sowie Großeltern.

Die Themen: Elternschaft nach der Scheidung sowie längerfristige Scheidungsfolgen werden an weiteren Informationsversammlungen vertiefend behandelt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 beschränkt.

Höhlenentdecker

Treffpunkt:

2. Juli 2017
So. 14 bis 18 Uhr
Claushaff
beim Marienthal

Kostenbeitrag:

Kinder bis 10 Jahre gratis
10 € pro Teilnehmer

Leitung:

Marc Bressler

Anmeldeschluss:

26. Juni 2017

Ein Abenteuer für die ganze Familie

Begeben Sie sich zusammen mit Ihren Kindern auf eine abenteuerliche Reise in die dunklen Grotten der „Mamerlayen“. Erforschen Sie mit Hilfe einer Taschenlampe diese künstlichen Höhlen, dessen Ursprung noch heute nicht geklärt werden konnte. Im Mittelalter wurden Mühlsteine in den Stollen gebrochen. Vielleicht lebten damals auch ganze Familien in diesen Höhlen. Wo war das Esszimmer oder der Baderaum, und ganz wichtig, wo stand der Fernseher?

Begeistern Sie Ihre Kinder zu einer gemeinsamen Aktivität mit einer abenteuerlichen Erforschung der geheimnisvollen Höhlen im Marienthal. Lustige Spiele und interessante Geschichten machen diese Entdeckungsreise zu einer unvergesslichen Mutprobe.

Bitte unbedingt eine Taschenlampe und einen warmen Pullover mitbringen.
Minimum Alter: 5 Jahre.



Sommer-Tanz-Matinée für Frauen

mit anschließendem Brunch

In diesem Tanzseminar wollen wir uns und den Sommer feiern. Wir werden dabei

- die Fülle und die Lebensfreude einladen,
- unsere Lebendigkeit entdecken,
- die inneren Schätze wahrnehmen und sie im Tanz ausdrücken und so Kraft für den Alltag tanken.

Im Tanz können wir ausdrücken, was wir fühlen und wozu uns oft die Worte fehlen, inspiriert durch Rhythmen und Klänge aus aller Welt.

Eingeladen ist jede Frau, die diesen kreativen Raum für sich nutzen will, die Lust hat Neues auszuprobieren und sich immer mal wieder die Erlaubnis geben möchte, aus der Reihe zu tanzen.

Keine Tanzkenntnisse erforderlich! Die Teilnahme am Tanzseminar ohne Brunch ist auch möglich.



Sommerseminar:

6. August 2017

So. von 10.30-12.30 Uhr

Brunch 12.30-14.30 Uhr

Auberge de la Jeunesse

2 rue du Fort Olisy

(mit Parking)

in Luxemburg

Kostenbeitrag:

15 € pro Matinée

+ 12,50 € Brunch

Leitung:

Monique Spautz

Anmeldeschluss:

27. Juli 2017

Inscription / Gruppen a Seminaren

Inscription activités et contribution

Inscription online pour les activités: www.familljen-center.lu Veuillez contacter le secrétariat pour des renseignements supplémentaires et pour les inscriptions par téléphone: **47 45 44** (lu. de 14-16 heures; ma. à je. de 9-12 et de 14-16 heures; ve. de 9-12 heures). Pour certaines offres, vous recevez une confirmation par écrit avec les informations concernant l'activité et le paiement par virement. Votre inscription est seulement valable après la réception de votre contribution sur notre compte en banque. Au cas où vous annulez votre participation avant le délai d'inscription, la contribution sera remboursée, après cette date seulement, si un autre participant obtient la place libérée.

De nombreuses offres du „Familljen-Center“ sont subventionnées dans le cadre d'une convention avec le Ministère de la Famille. Par ailleurs, des activités s'ajoutent ou complètent celles proposées dans un domaine particulier. Afin de satisfaire toutes les demandes de consultation psychologique et de médiation dans des délais raisonnables, nous nous sommes engagés à augmenter le nombre d'heures de consultation psychologique et de médiation. C'est pour cela que nous demandons à tous les clients de verser une contribution selon leurs moyens financiers. Comme jusqu'à présent, nous nous efforçons de garder les tarifs favorables pour notre clientèle. Nous recommandons aux personnes se trouvant en congé de maladie de clarifier leur participation en contactant leur caisse de maladie.

Psychologische Beratung

Anmeldung zu einem Aufnahmegespräch mit einer Beraterin oder einem Berater:
Telefon: **47 45 44**

Beratungssprachen:
Luxemburgisch,
Deutsch, Französisch

Kostenbeitrag:
richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten

Orientierungswerte zur Selbsteinschätzung finden Sie auf unserer Homepage
www.familljen-center.lu

Die psychologische Beratung wendet sich an Frauen, Männer, Paare und Familien in schwierigen oder kritischen Lebenssituationen.

Qualifizierte psychologische Beraterinnen und Berater stehen zur Seite:

- bei persönlichen, partnerschaftlichen, sexuellen oder familiären Konflikten
- in Lebenskrisen (z.B. Pubertät, Trennung, Scheidung, Erfahrung von Scheitern, Krankheit, Trauer, Einsamkeit, ...)
- bei schwierigen, konflikthafter oder unerwünschten Schwangerschaften
- bei Erziehungsfragen
- bei Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung

Mit der Beraterin/dem Berater lernen Sie schrittweise sich selbst, Ihre augenblickliche Situation und Ihre Mitmenschen besser zu verstehen. Sie finden Unterstützung bei Ihrer persönlichen Weiterentwicklung, der Verarbeitung von belastenden Erfahrungen, und dem Suchen nach eigenen Wegen, um mit Ihren Problemen besser zurecht zu kommen.

Das Beraterteam des Familien-Center setzt sich aus erfahrenen psychologischen Beratern, Beraterinnen, Therapeuten und Therapeutinnen zusammen. Sie stehen Ihnen nach telefonischer Absprache diskret, vertraulich und verbindlich zur Seite. Anonymität ist gewährleistet. Bei Bedarf können sozial-pädagogische Begleitung und/oder juristische Informationen vermittelt werden.

Consultations psychologiques

inscription pour un entretien d'admission avec une conseillère ou un conseiller:
téléphone: **47 45 44**

langues parlées:
Luxembourgeois,
Allemand, Français

participation:
la participation s'oriente selon vos moyens financiers

Des repères pour l'estimation se trouvent sur notre site internet
www.familljen-center.lu

La consultation accueille des femmes, des hommes, des couples et des familles confrontés à une situation difficile ou traversant une crise.

Des conseillères et des conseillers professionnels vous accompagnent:

- lors d'un conflit personnel, conjugal, sexuel et/ou familial
- lors d'une crise en relation avec une étape de la vie (dont la puberté, la séparation, le divorce, l'expérience d'un échec, la maladie, le deuil, la solitude...)
- lors d'une grossesse difficile, conflictuelle ou non désirée
- pour des questions éducatives
- pour des demandes concernant le développement personnel

Les entretiens vous aideront à mieux comprendre votre situation actuelle ainsi que les réactions de votre entourage et à réorienter votre propre chemin afin de mieux gérer vos conflits personnels ou relationnels.

L'équipe des conseillers du Familljen-Center est composée de conseillères et de conseillers psychologiques et de thérapeutes expérimentés. Après une prise de contact par téléphone, ils et elles seront à votre disposition de façon discrète, confidentielle et engagée. L'anonymat est respecté. Au besoin vous pourrez profiter d'une guidance socio-éducative et/ou d'une orientation juridique proposée par le centre.

Mediation - Ein Weg zur fairen Trennung?

Mediation im Familien-Center

Die Mediation ist ein FREIWILLIGES Verfahren, in dem die Medianten (Parteien) mit der Unterstützung des Mediators bzw. der Mediatorin GEMEINSAME ENTSCHEIDUNGEN treffen, die von beiden als FAIR empfunden werden.

Der Mediator bzw. die Mediatorin haben hierbei die Position eines NEUTRALEN Dritten, der beide Seiten versteht und aktiv bei der Lösungssuche unterstützt.

Die gemeinsamen Entscheidungen werden anschließend in einem Memorandum (Accord de médiation) SCHRIFTLICH fixiert. Die schriftliche Vereinbarung kann in das gerichtliche Scheidungsverfahren einbezogen und/oder notariell beurkundet werden und erlangt damit volle Rechtsverbindlichkeit und die Wirkung eines Titels.

WICHTIGE PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN SIND:

- * DER WILLE, die eigenen Interessen zu vertreten,
 - * DIE BEREITSCHAFT, alle relevanten (finanziellen, rechtlichen, etc.) Informationen offen auf den Tisch zu legen und
 - * DER WUNSCH, gemeinsam FAIRE Entscheidungen zu treffen.
- Unverzichtbare Voraussetzung für die Mediation ist weiter, dass die Betroffenen bereit sind, sich an einen Tisch zu setzen und sich ermutigen zu lassen, für ihre Belange einzutreten und im Sinne der Fairness Modelle und Absprachen zu entwickeln.

Das Angebot der Mediation im "Familien-Center" besteht vor allem für Regelungsfragen bei Trennung und/oder Scheidung, wie z.B.

- * Wie kann der Umgang miteinander und ggf. mit den Kindern neu gestaltet werden?
- * Wie werden sich beide Elternteile in Zukunft um die Kinder kümmern?
- * Wer gibt wem wie lange finanzielle Unterstützung?
- * Schwierigkeiten im Umgang mit neuen Partnerschaften,
- * Kontakt der neuen Partner/Partnerinnen zu den Kindern
- * Welche Erziehungsmaximen sollen angewendet werden?
- * Wie kann eine berufliche oder private Arbeitsteilung neu strukturiert werden?

Daneben sind aber auch weitere familiäre Konflikte und Fragestellungen denkbar, die mittels einer Mediation geregelt werden können, wie z.B.

- * Wie findet eine neue Partnerschaft in der Patchwork-Familie ihren Platz?
- * Wie gestalten wir die Verantwortlichkeiten für die Kinder des jeweiligen Partners?
- * Vertragsgestaltung für das private Zusammenleben,
- * Generationenkonflikte innerhalb einer Familie,
- * Welche Erbschaftsregelung ist für uns passend?

Um noch mehr über Mediation zu erfahren, bieten wir Ihnen die Möglichkeit eines kostenfreien, unverbindlichen Informationsgesprächs.

Anmeldung:
Telefon: 47 45 44

Beratungssprachen:
Luxemburgisch,
Deutsch, Französisch,
Englisch

Kostenbeitrag:
Richtlinien für eine
Mediationssitzung
à 60 Minuten:
60 € pro Sitzung

Weniger (oder mehr)
ist ohne Angabe von
Gründen möglich.

Accompagnement socio-éducatif

Contact:

Les rendez-vous sur demande ont lieu dans nos localités au Rollingergrund, à Luxembourg-Bonnevoie ou bien par téléphone.

Kleederstuff

306, rue de Rollingergrund
L-2441 Luxembourg

Familljen-Center

4, rue G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg

www.familljen-center.lu

Langues parlées:

Lëtzebuergesch / Deutsch
Français / English

Personnes de contact:

Lis Thomé
assistante d'hygiène sociale
621 671 185
le lundi, mardi et jeudi
lis.thome@familljen-center.lu

Josiane Schiltz
responsable Kleederstuff
691 627 595

du mardi au vendredi matin
josiane.schiltz@familljen-center.lu

don vestiaire:

IBAN LU39
0027 2051 8875 3600
BIC: BILLULL
avec la mention DON
KLEEDERSTUFF

Notre service accompagne des familles qui désirent un soutien par rapport à des questions sociales et ou éducatives. Nous proposons:

- * des habits de seconde main (Kleederstuff - vestiaire)
- * des poussettes, petits meubles ... pour bébé
- * un conseil à des questions éducatives et démarches administratives
- * des aides ponctuelles sous forme de denrées alimentaires, produits d'hygiène ...
- * un soutien dans la recherche d'un logement adéquat



Population cible: Notre service s'adresse aux parents qui attendent leur enfant et couvre toute la période où le(s) parent(s) perçoit(ven)t les allocations familiales. Nous donnons priorité aux familles avec des enfants en bas âge et/ou en situation précaire.



Nous soutenir: Nous sommes toujours à la recherche d'habits pour enfants de 0-10 ans ainsi que de poussettes, sièges voitures et tout autre matériel pour bébés et enfants en bas âge (svp pas de jouets). N'hésitez pas à nous contacter pour prendre un RV. Vous pouvez aussi nous soutenir en faisant un don au Familljen-Center.

Sozialpädagogische Begleitung

Unser Service begleitet Familien, die sich eine Unterstützung in Bezug auf soziale und oder edukative Fragen wünschen. Es gibt verschiedene Hilfestellungen:

- * Kleider aus zweiter Hand für Kinder bis 10 Jahre (Kleederstuff)
- * Kinderwagen, Kindermöbel für Babys und Kleinkinder
- * Beratung bei Fragen zur Erziehung und Anträgen bei Ämtern
- * Versorgung mit Leistungen der Banque alimentaire, Hygiene-produkte ...
- * Unterstützung bei der Suche nach einer adäquaten Wohnung

Zielgruppe: Unsere Dienstleistungen richten sich an werdende Familien und an Familien, die Kindergeld beziehen. Vorrang haben Familien mit Kleinkindern und Familien in schwierigen Lebenslagen.

Termine auf Anfrage finden in unseren Räumlichkeiten im Rollingergrund, in Luxemburg-Bonnevoie oder über Telefon statt.



Möchten Sie uns unterstützen? Wir sind immer auf der Suche nach Kinderbekleidung von 0-10 Jahren. Auch Kinderwagen, Kindersitze und andere Kinderausstattung werden benötigt, bitte kein Kinderspielzeug. Bitte setzen Sie sich mit uns wegen eines Termins in Verbindung. Sie können uns auch mit einer Geldspende sehr weiterhelfen.

Mataarbechterinnen a Mataarbechter

Bressler Marc - Mag. rer. nat. Psychologe | Erlebnispädagoge i.A. | Systemische Therapie/Familientherapie

Carbone-Ceci Carmela - Secrétaire accueil

Christ Georg - Mag. rer. nat. Psychologe | Systemische Therapie/Familientherapie | Triple P Elterntainer | traumazentrierte Psychotherapie und Beratung | EMDR | klinische Hypnose | Marte Meo Therapeut

Conrad Jean-Paul - Dipl. Psychologe | Integrativer Paartherapeut | Formation à l'entretien individuel | traumazentrierte Psychotherapie und Beratung | EMDR

Driesler Eberhard - Dipl. Theologe | Dipl. Psychologe | Systemische Therapie/Familientherapie | *Freelance*

Felten-Mousel Rita - Secrétaire accueil | Sachbearbeiterin

Gross Joana - Dipl. Psychologin | Systemische Therapie/Familientherapie

Hoffmann-Greisen Sylvie - Secrétaire accueil | Sachbearbeiterin

Jacoby-Urban Dorothee - Dipl. individualpsychologische Beraterin | Dipl. in Themenzentrierter Interaktion - TZI | traumazentrierte Psychotherapie und Beratung | Kunsttherapeutin | Grundausbildung: Dipl. Kindergartenpädagogin

Louis Brigitte - Sachbearbeiterin | Grundausbildung: dipl. Ecole des Arts et Métiers | Dipl. Katechetin

Dr. König Andreas - Dipl. Psychologe | Systemische Therapie/Familientherapie | Klinischer Hypnotherapeut | *Freelance*

Merenz Anita - Comptabilité

Pull Caroline - Mag. rer. nat. Psychologin | Systemische Therapie Familientherapie | traumazentrierte Psychotherapie und Beratung | EMDR | klinische Hypnose | Marte Meo Therapeutin + Supervisorin

Schiltz Josiane - Responsable Kleederstuff | Technische Mitarbeiterin | Grundausbildung: Dipl. Floristin

Schneider-Quast Margit - Dipl. Psychologin | Psychologische Psychotherapeutin | Kognitive Verhaltenstherapie | Klinische Hypnotherapie und EMDR | Systemische Therapie/Familientherapie | Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie | Yogalehrerin

Spautz Monique - Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin | Psychodrama-Leiterin und Supervisorin | traumazentrierte Psychotherapie und Beratung | Tanz und Bewegungstherapeutin | MBSR - Lehrerin | Grundausbildung: Infirmière-anesthésiste dipl.

Thomé Lis - Assistante d'hygiène sociale | Master en médiation | Anti-Gewalt-Trainerin | Gestaltberaterin

Weber John - Chargé de direction du Familien-Center | Assessor juris | Mediator | Systemische Therapie/Familientherapie | Klientenzentrierte Beratung

Zarmakoye Hamadou - Dipl. Psychologe | Kognitive Verhaltenstherapie | Psychologischer Psychotherapeut

Kalenner



Partnerschaft, Familie und Familienphasen / *couple, famille et vie familiale*

- 05. Februar | Zeit ist Glück | Waldausflug mit Lagerfeuer und Pizza backen | Treffen in Mamer
- 10. - 12. Februar | Bewegtes Nach-Innen-Gehen, zwischen Tag und Nacht | Dialogging-Wanderung in Remerschen
- 12. März | Family goes Underground | Familienaktivität in Luxemburg
- 07. Mai | Geocaching | eine spielerische Schatzsuche für Familien | Treffpunkt in Berdorf
- 14. Mai | Familie Tarzan | Familienaktivität in Heiderscheid
- 17. Mai | Update für die Liebe | Paarseminar | 4 wöchentliche Treffen
- 20. - 21. Mai | Pappen a Kanner am Bësch - eng Aventure | Erlebniswochenende für Väter und ihre Kinder | Kuelbecherhaff zwischen Marienthal und Hunnebur
- 02. Juli | Höhlenentdecker | Familienaktivität im Marienthal

Trennung und Scheidung / *séparation et divorce*

- 10. Februar | Scheidungsfolgen | Infocafé in der Mittagsstunde
- 14. + 28. Februar | 14. + 28. März | 11. + 25. April | 09. + 23. Mai | 06. + 20. Juni | 04. + 18. Juli | „...ier mir de Plafong op de Kapp fällt,“ | Treffpunkt für Männer
- 07. März | „Wann d'Mamm an de Papp sech trennen“ | Informationsabend für Eltern
- 14. März | Kannergrupp „Wann d'Mamm an de Papp sech trennen“ | 6 Ateliers für Kinder
- 10. März | Patchwork-Familien | Infocafé in der Mittagsstunde
- 31. März | „Mediation - ein Weg zum fairen Miteinander?“ | Infocafé in der Mittagsstunde
- 04. April | „Innere Scheidung? - Altes loslassen um Neues anzufangen“ | Informationsabend
- 11. Mai | „Gemeinsam Eltern bleiben...“ | Informationsabend
- 20. Juni | Die Bedürfnisse der Kinder bei der Trennung der Eltern | Informationsabend

Stabilisierung in Familien-, Partnerschafts- und Lebenskrisen / *stabilisation émotionnelle*

- 02. März | Achtsamkeitsyoga | Gruppe/Training | 5 wöchentliche Treffen
- 08. März | Stressbewältigung durch Achtsamkeit | MBSR 8-Wochen-Kurs
- 09. März | Bringe in Bewegung, was Dich bewegt... | ein tanztherapeutisches Angebot für Frauen | 5 monatliche Treffen
- 24. - 26. März | „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ | Selbsterfahrungswochenende für Frauen im Ruwertal
- 29. + 30. April | Selbstmitgefühl - sich selbst ein guter Freund sein | Gruppe/Workshop
- 06. August | Sommer-Tanz-Matinée für Frauen | Tanz-Seminar für Frauen

Tel.: 47 45 44

www.familljen-center.lu

4, rue G.C. Marshall L-2181 Luxembourg
306, rue de Rollingergrund L-2441 Luxembourg

Permanence téléphonique: lundi de 13 à 16 heures,
du mardi au jeudi de 9 à 12 et de 13 à 16 heures,
vendredi de 9 à 12 heures

Agréments ministériels:

CO-FC / 03 /2014; CO-M / 04 /2014;
CO-CT / 05 /2014; CO-SE / 06 /2014