



## Liebe Eltern,

Nun scheint der Sommer doch noch zu kommen und die Ferien/Urlaubszeit steht vor der Tür. Endlich mal wieder Zeit etwas mit der Familie zu unternehmen und Dinge vielleicht auch mal ganz anders zu machen oder etwas neues auszuprobieren. Ausflüge, neue Ziele, Rituale oder auch etwas besonderes Essen. Über die Bedeutung von Mahlzeiten mit der Familie geht es auch in diesem Newsletter und ich bin sehr gespannt, wie es Ihnen gefällt. Was es sonst noch so gibt, lesen Sie hier und außerdem habe ich wieder viele Tipps und Informationen rund um Familie, Eltern-Sein und Unterstützungsangebote bei unterschiedlichen Fragen, zusammen getragen:

1. **Beratung und Informationen für Eltern**
2. **RunderTisch-Online im September**
3. **Familiertisch - die Bedeutung des gemeinsamen Essens**
4. **Elternkurs von FamilienRat vor Ort**
5. **Besondere Angebote für Eltern und Familien**
6. **Tipps für Unterstützungsangebote für Eltern und Familien**

Viel Freude beim Lesen!  
Ihre Birgit Kaiser



### 1.) Beratung und Informationen für Eltern

Neben den bewährten Angeboten in Ihrer Kita (**Redezeit und RunderTisch**), die Ihnen per Aushang oder Mail angekündigt werden, gibt es ein paar erweiterte Angeboten, mit entsprechenden Hinweisen in den Eltern-News, wie dem Link für die „**nuudle-Liste**“, in die Sie sich z.B. für die erweiterten RedeZeit -Angebote eintragen können.

#### Es gelten also weiterhin folgende Möglichkeiten:

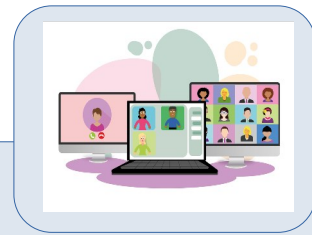
Es gibt für eine persönliche Telefon-Beratung durch **FamilienRat vor Ort** eine **nuudle-Liste**, in die Sie ihren Bedarf für ein Gespräch eintragen oder zu diesen Zeiten anrufen können. Auf Wunsch steht auch ein Videotelefonat über den Messenger **Signal** zur Verfügung.

**Bei Interesse an diesem Angebot, wenden Sie sich gerne an das Team Ihrer Kooperations-Kita! Dort erhalten Sie den Link und weitere Informationen.**

*Nutzen Sie diese Angebote gerne, denn ein Gespräch ist oft ein hilfreicher Einstieg, falls es einmal nicht so läuft wie gewünscht.*

## 2.) RunderTisch-Online im September:

Donnerstag, 26. September 2024, 19:30 – 21 Uhr



### „Ist denn das zu viel verlangt? – mein Kind funktioniert nicht!“

Morgens zur Kita, Zähneputzen nach dem Essen und abends ins Bett. Alles so wie immer. Ist doch ganz klar und einfach...! Soweit der Plan und die Notwendigkeit...und dann?! Was tun, wenn der Nachwuchs nicht „funktioniert“ und wir als Eltern an unsere Grenzen kommen? Dies wollen wir an diesem Abend gemeinsam beleuchten und schauen, was bei uns los ist, was die Kinder brauchen und wie wir gemeinsam einen Weg finden, der Platz für unterschiedliche Bedürfnisse lässt. Mit Zeit für Fragen und Austausch.

**Der Link und die Einladung zu diesem Thema beim RundenTisch-Online, erhalten Sie direkt über Ihre Kita, und die Veranstaltung ist für alle Eltern der Kooperations-Kitas offen.**

## 3.) Familientisch - die Bedeutung des gemeinsamen Essens

>> Die Mahlzeit ist nicht der richtige Ort,

seine Kinder oder andere Familienmitglieder zu erziehen. >>

Jesper Juul, aus dem Buch: „Essen kommen. Familientisch – Familienglück“

In vielen Familien gehört mindestens eine gemeinsame Mahlzeit am Esstisch zum guten Ton und oft müssen die Kinder dabei am Tisch sitzen bleiben und gute Manieren lernen. Dabei sind gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch ja mehr, als nur das Stillen des körperlichen Hungers, und schon gar kein angemessener Rahmen für Erziehung, sondern ausschließlich für Beziehung.

Es sollte für Familien eine Quality Time sein, zudem ein schönes Ritual und natürlich eine hervorragende Möglichkeit sich über die Erlebnisse am Tag oder seine Gefühle auszutauschen. Maßregelungen können einem gehörig den Appetit verderben.

**Eine typische Situation:** Wir Eltern haben ein Essen gekocht, das Kind findet das „igitt“ und schmeißt evtl. auch Teile davon auf den Boden. Das ist frustrierend und auch stressig. Wie kann man am besten reagieren?

JJ: *Bleiben Sie ruhig, schauen Sie dem Kind freundlich in die Augen, nehmen Sie den Teller weg und sagen: „Oh, Du magst das also nicht. Das tut mir leid, weil Du es vor ein paar Wochen ja noch gemocht hast. Und zu Kindern unter zwei Jahren: „Ich wünschte, Du könntest mir sagen, was Du nicht magst.“ Und älteren Kindern: „Kannst Du mir sagen, was Du nicht magst? Ich würde es gerne wissen?“*

*Es ist ein wissenschaftlicher Fakt, dass sich die Geschmacksnerven von Kindern in den ersten vier bis fünf Lebensjahren stark verändern.*

*Wenn das Kind nach etwas anderem verlangt, sagen Sie die Wahrheit: „Es tut mir leid, das habe ich nicht da.“ Oder: „Ich habe nicht die Zeit und Energie, das jetzt zuzubereiten, aber ich bin sicher, Du wirst es überleben.“ Oder: „Klar, gib mir 15 Minuten, ich koche es für Dich.“*

### **Buchtip:**

Familientisch bedeutet für mich: Zeit miteinander zu verbringen und gemeinsames Genießen; Entschleunigung. In Gesellschaft lieber Menschen schmeckt es mir gleich viel besser. Rituale und feste Gewohnheiten, die Sicherheit und ein Gefühl von Beständigkeit geben. Sich Zeit zu nehmen um über den Tag zu sprechen, gemeinsam zu lachen und sich auszutauschen. Geselligkeit, Geborgenheit, sich wohlfühlen. Oft fängt der Familientisch für mich schon in der Küche bei der Zubereitung an. In das, was wir backen und kochen, stecken wir ganz viel Liebe hinein und die schmeckt man anschließend in den Speisen, die wir gemeinsam auf den Tisch bringen.

### **Jesper Juuls „Essen kommen. Familientisch – Familienglück“**

Schon der Text auf dem Buchrücken von „Essen kommen. Familientisch – Familienglück“ hat mich direkt angesprochen. „Das Salz in der Suppe guter Beziehungen“ – Die gemeinsamen Mahlzeiten sind nicht nur eine wertvolle Zutat für Nähe und Harmonie in der Familie, sondern auch für die Entwicklung von Kindern. In fünf Kapiteln geht es darum, dass sich alle Familienmitglieder am Tisch wohlfühlen und darum, wie eine entspannte Ess- und Tischkultur viele Konflikte lösen kann. Jesper Juul spricht in seinem Buch über die häufigsten Probleme und Konflikte am und rund um den Familientisch und teilt seine Gedanken und Erfahrungen zur entsprechenden Thematik mit. Das Buch gibt einige gute Denkanstöße wie man als Familie eine



eigene Esskultur und Tischmanieren entwickeln kann und den Familientisch als eine Art Lebensschule sieht. Dabei entspannt zu bleiben und sich gemeinsam Zeit zu nehmen ist ein großes Thema. Es soll kein Stress oder Frust am Familientisch entstehen, sondern alle sollen sich willkommen und wertgeschätzt fühlen und einfach gerne am Familientisch sitzen.

Gut gefällt mir, dass im Buch verstreut einige skandinavische Rezepte untergebracht sind, die für den Familientisch super geeignet sind.

### ➤ **Viele Vorteile, die gemeinsame Familien-Mahlzeiten mit sich bringen, liegen dabei auf der Hand**

#### **Vorteile von gemeinsamem Essen:**

- fördert die Gemeinschaft und das Interesse aneinander
- bereitet Freude und Wohlbefinden
- Eltern sind Model
- Regeln und Rituale geben Halt und Orientierung
- fördert Kommunikation und Zugehörigkeit
- Stärkt die Sprachentwicklung der Kinder
- ein Ankerpunkt im trubeligen Alltag
- vermindert das Risiko von Sucht, Übergewicht und Depressionen

Im Alltag, wenn die Zeit drückt, die Geduld für eine liebevoll zubereitete Mahlzeit mal wieder fehlt oder eigentlich alle bereits „drüber“ sind, will es nicht immer gelingen. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Das tut weder ihnen noch Ihren Kindern gut. Genießen Sie die Momente und Tage an denen etwas davon gelingt. Sei es der gemeinsame Einkauf, die Zubereitung der Mahlzeit oder das ausgiebige Sonntagsfrühstück.

Und vielleicht gelingt etwas davon im Urlaub. Gemeinsam sind Sie neugierig auf das Gemüse des nahen Marktes und kaufen „mit Händen und Füßen sprechend“ ein. Sie bereiten mit einfachen Mitteln (natürlich gibt es wieder nicht das passende Messer in der Ferienwohnung und nur die eine große Schüssel für alles 😊) ein tolles Essen zu, bei dem alle nach Kräften mithelfen. Und dann sitzen sie draußen und genießen, müde und entspannt nach einem langen Tag, die gemeinsame Mahlzeit. Niemand muss morgen in aller Frühe aufstehen und alle dürfen lange aufbleiben...

Und damit wir gleich eine Idee zum Umsetzen haben, hier ein tolles Sommerrezept mit der ganzen Familie (auch für ein Picknick super geeignet oder eine einfache Mahlzeit, die im Urlaub leicht nachzumachen ist!)

## **Pizza-Stangen**

### **Zutaten**

2 x Pizzateig aus dem Kühlregal

1 Packung geriebenen Käse

Kräuter wie Oregano, Basilikum

Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

Zunächst den Pizzateig aus der Packung nehmen und ausrollen. Die Tomatensoße, die dabei ist, würze ich immer noch extra mit Basilikum und Oregano. Natürlich könnt ihr auch einfach frische Basilikumbblätter nehmen, das mögen meine Kinder aber nicht und daher lasse ich es.

Die Tomatensoße verrühren die Kinder und dürfen den Pizzateig anschließend auch damit bestreichen.

Die Kinder dürfen den Käse auf der Pizza verteilen. Dabei landet eine größere Menge des Käses IN den Kindern, statt auf der Pizza, aber um eins vorweg zu nehmen..... WENIGER IST HIERBEI MEHR! Anschließend schneidet ihr die Pizza in Streifen und klappt jeden einzelnen in der Mitte zusammen. Anschließend können die Stangen gerollt werden. Und hier kommen wir zum Punkt WENIGER IST MEHR! Zuviel Belag quillt an den Seiten raus und ihr habt den nachher auf den Händen statt in der Pizza-Stange. Die Pizza-Stangen auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech verteilen. Etwas Olivenöl, mit Salz, Pfeffer, den Kräutern und dem Knoblauch (1 Zehe gepresst oder etwas Knoblauch-Granulat) vermischen. Die Pizza-Stangen damit bestreichen und bei etwa 180 Grad Umluft ca. 15 – 20 Minuten backen. Lasst es euch schmecken!

Gehen Sie auch mal spielerisch dran, z.B. mit den **Spiele**:

„Wir laden uns wohl feine Leute ein!“ oder „drunter und drüber“

- Den Tisch schön decken, Servietten dazu und dann sitzen wir am Tisch und fragen den anderen:

„Darf ich dir etwas anreichen?“ oder „Gib mir bitte die Kartoffeln“ und wir antworten: „Ja, gerne!“ oder „Möchtest du auch noch etwas von den Möhren?“. Das macht großen Spaß und nebenbei erleben die Kinder ganz spielerisch etwas von Tischmanieren und Höflichkeit.

- Oder beim „Piratenfrühstück“ treffen wir uns unter dem Tisch, mit Schälchen und Trinkflasche und anderer „Beute“ und lassen der Phantasie freien lauf.



---

#### 4. Elternkurs bei FamilienRat vor Ort

**FamilienRat vor Ort** möchte Eltern noch intensiver unterstützen und plant einen **Kurs für Eltern** in mehreren aufeinander aufbauenden Einheiten.

Wäre das etwas für Sie? Am Abend, am Wochenende, eher Vormittags oder doch lieber Online?

**Machen Sie mit** und helfen Sie mir einen guten Rahmen zu entwickeln, der möglichst vielen Eltern entgegen kommt und somit das richtige Format für Sie wird. Möglich ist dies mit der **Umfrage** unter:

<https://de.surveymonkey.com/r/PKG6BZM> Es dauert nur 3 Minuten und Sie helfen mir sehr!

Vielen Dank!

---

#### 5.) Besondere Angebote für Eltern und Familien



**AUSTAUSCHZEITEN** <https://www.hag-gesundheit.de/austauschzeiten>  
Aktuelles

Liebe Eltern! Wir haben unten auf dieser Website die Termine für die Elterntreffen AUSTAUSCHZEITEN bis zu den Sommerferien online gestellt. Die nächsten freien Plätze gibt es im Durchgang mit Start am Mittwoch, den 29.05. von 10 -12 Uhr. [Meldet euch hier an.](#)

Video über das Programm AUSTAUSCHZEITEN:

[https://www.hag-gesundheit.de/fileadmin/hag/data/Arbeitsfelder/Gesund\\_aufwachsen/Austauschzeiten/Video-0/video.webm](https://www.hag-gesundheit.de/fileadmin/hag/data/Arbeitsfelder/Gesund_aufwachsen/Austauschzeiten/Video-0/video.webm)



HILFETELEFON Schwierige Geburt

<https://hilfetelefon-schwierige-geburt.de/>

Das Hilfetelefon nach schwieriger oder belastender Geburt ist ein Projekt der Bundeselterninitiative Mother Hood e.V. in Kooperation mit der International Society for Pre- and Perinatal Psychology and Medicine, ISPPM e.V.



SchreiBabyAmbulanz Hamburg <https://www.sba-kompetenzzentrum.de/>  
Hilfe für Eltern

Oft fühlen sich Eltern hilflos, verzweifelt und körperlich erschöpft, wenn Säuglinge in den ersten Monaten nach der Geburt heftig schreien, sich nicht beruhigen lassen, Koliken und Krämpfe entwickeln und zu chronischer Schlaflosigkeit neigen.

In der SchreiBabyAmbulanz unterstützen wir direkt, umfassend, persönlich.



Welcome Praktische Hilfen nach der Geburt

<https://www.welcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt/>

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von welcome. Unser Angebot welcome – Praktische Hilfe nach der Geburt richtet sich an alle, die im ersten Lebensjahr ihres Kindes praktische und unbürokratische Hilfe suchen.



Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V. – Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung <https://eltern.bke-beratung.de>

Hier sind Sie richtig bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung Ihrer Kinder. Ob Fragen zu den ganz Kleinen, Schulprobleme, Stress in der Pubertät oder aber Veränderungen in der Familie: Hier finden Sie professionelle Erziehungsberatung und Austausch mit vielen anderen Eltern.

**Liebe Eltern,**

nun wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie, einen tollen Sommer, mit neuen Erfahrungen bei allen Herausforderungen zu Familie und Leben, sowie offene Augen und Herzen für die kleinen Dinge. Bleiben Sie den kindlichen und Ihren eigenen Bedürfnissen gegenüber achtsam und offen und genießen Sie viele schöne und entspannte Momente in Ihrem Urlaub und dem Familienalltag. Ich freue mich, wenn wir uns bald oder wieder einmal sehen oder hören!

**Birgit Kaiser**

## FamilienRat vor Ort

BIFF Winterhude e.v.  
Moorfuhrweg 9b, 22301 Hamburg  
Mobil: 0159 0133 9511  
[www.familienrat-vor-ort.de](http://www.familienrat-vor-ort.de) [Familienrat-vor-ort@hamburg.de](mailto:Familienrat-vor-ort@hamburg.de)



Im Folgenden wieder Tipps und Online-Adressen, die Sie unterstützen und begleiten:

## 6. Tipps für Unterstützungsangebote für Eltern und Familien

### Von Selbstfürsorge:

Mutter- oder Vater-Kind-Kur machen, Infos unter:  
<http://www.muetttergeseungswerk.de>

### Beratung und Unterstützung:

<http://www.erziehungsberatung-hamburg.de/>  
<https://www.hamburg.de/familienwegweiser/118072/beratung/>  
<https://www.hamburg.de/erziehung/>  
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>  
<https://maennerberatungsnetz.de>

Elterncoaching in der Familien/Erziehungsberatungsstelle, die am Lattenkamp (Meenkweise):  
<https://www.hamburg.de/contentblob/3830134/99c4f8bfcecf388380985741343265ea/data/informationsfaltblatt-beratungsstellen.pdf>

Wenn Sie bereits Kinder im Alter zwischen 8 und 16 Jahren haben, gibt es hier ein Elterncoaching-Angebot. Alle Infos und Anmeldemodalitäten finden Sie hier:  
<https://www.ib-nord.de/hh>

### Weitere Angebote online oder telefonisch:

#### Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer e. V. sind auf die Beratung von Eltern spezialisiert. Sie informieren Schwangere und Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren bei Bedarf zu Frühen Hilfen. Das Elterntelefon berät anonym und kostenlos unter der Nummer 0800 111 0 550.

#### Online-Beratung von donum vitae

Das Angebot der Online-Beratung von donum vitae richtet sich an alle, insbesondere jedoch auch an (werdende) Mütter und Väter in der Schwangerschaft und nach der Geburt. <https://www.donumvitae-onlineberatung.de/>

#### Der katholische Wohlfahrtsverband

Caritas bietet über ein Online-Beratungsportal kostenlose und anonyme Beratung und Hilfe an. Alle Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Frauen, Männer und Paare finden vielfältige Beratungsangebote  
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/>

#### Die Deutsche Depressionshilfe

bietet telefonische Beratung und Information zum Thema Depression an: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>



### Telefonseelsorge

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden der sind rund um die Uhr unter den Nummern 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 erreichbar. Sie beraten alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen anonym und kostenlos.

### Das Muslimische Seelsorgetelefon MuTeS

steht allen Menschen in seelischen Notlagen unter der Nummer 030/44 35 09 821 an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr offen. Die ehrenamtlichen muslimischen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger beraten anonym und kostenlos [www.mutes.de](http://www.mutes.de)

Sollte das **Thema Trennung** für Sie eine Rolle spielen, dann ist der ATB e.V. (Alleinerziehenden Treffpunkt und Beratung) ein Ort, an dem Sie Unterstützung erhalten, z.B. mit der Veranstaltung „Getrennte Eltern – was braucht mein Kind jetzt?“. <https://www.atb-hamburg.de>

Einen Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung (orientiert am Wohl des Kindes) können sie bestellen über: Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V.  
<https://liga-kind.de/>

Eine App für Absprachen und Regelungen zwischen getrennten Eltern:  
[file:///C:/Users/Birgit%20Kaiser/Downloads/AppGetrenntGemeinsam\\_InfoFlyer.pdf](file:///C:/Users/Birgit%20Kaiser/Downloads/AppGetrenntGemeinsam_InfoFlyer.pdf)

Sollten Sie Unterstützung für Ihre Kinder suchen, die eine eingehende **Diagnostik** erfordern, dann können Sie sich an folgende Einrichtung wenden:

### Diagnostikzentrum Kinder:

Sozialpädiatrisches Zentrum | Dr. Flehmig GmbH | Rümkerstraße 15-17 | 22307 Hamburg | Tel. 040 6315218

<https://kindesentwicklung.com/>

Sozialpädiatrie und Jugendmedizin Hamburg-Ost, Legienstraße 8, 22111 Hamburg-Ost

<https://www.dgspj.de/institut-fuer-neuro-und-sozialpaediatric-hamburg-ost/>

Werner-Otto-Institut Bodelschwingstr. 23 22337 Hamburg

<https://www.werner-otto-institut.de/>

### Ärztliche Sprechstunde per Video für Eltern:

Erweitertes Angebot der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg (KVH)

**Zeiten:** Mittwoch und Freitag 17 – 20 Uhr, Samstag, Sonntag und an Feiertagen 14 – 20 Uhr

Vermittlung erfolgt über die **Arztruf- Hamburg-Nummer: 116117**

So lässt sich in vielen Fällen der Weg in in die Kinderärztlichen Notfallpraxen sparen. Infos und Ablauf unter:

<https://www.kvvh.net/de/praxis/aktuelle-meldungen/kinderaerztlicher-notdienst-kv-hamburg-startet-videosprechstunde.html>

### Kostenloser Online Elternabend zum Schulanfang, von Mira aus dem fliegenden Haus

[https://mira-welt.de/products/mira-live-schule-freebie?](https://mira-welt.de/products/mira-live-schule-freebie?utm_source=Klaviyo&utm_medium=campaign&utm_campaign=Blogpost%20Schulanfang&utm_id=01J1T0AVSQW64D9Q466JMKYHDV)

[utm\\_source=Klaviyo&utm\\_medium=campaign&utm\\_campaign=Blogpost](https://mira-welt.de/products/mira-live-schule-freebie?utm_source=Klaviyo&utm_medium=campaign&utm_campaign=Blogpost%20Schulanfang&utm_id=01J1T0AVSQW64D9Q466JMKYHDV)

[%20Schulanfang&utm\\_id=01J1T0AVSQW64D9Q466JMKYHDV](https://mira-welt.de/products/mira-live-schule-freebie?utm_source=Klaviyo&utm_medium=campaign&utm_campaign=Blogpost%20Schulanfang&utm_id=01J1T0AVSQW64D9Q466JMKYHDV)

### Gratis Brotbox-Nachrichten für Schulkinder oder auch große Kita-Kinder, zum Herunterladen:

[https://mira-welt.de/products/liebe-fur-die-box-freebie?](https://mira-welt.de/products/liebe-fur-die-box-freebie?utm_source=Klaviyo&utm_medium=campaign&utm_campaign=Blogpost%20Schulanfang&utm_id=01J1T0AVSQW64D9Q466JMKYHDV)

[utm\\_source=Klaviyo&utm\\_medium=campaign&utm\\_campaign=Blogpost](https://mira-welt.de/products/liebe-fur-die-box-freebie?utm_source=Klaviyo&utm_medium=campaign&utm_campaign=Blogpost%20Schulanfang&utm_id=01J1T0AVSQW64D9Q466JMKYHDV)

[%20Schulanfang&utm\\_id=01J1T0AVSQW64D9Q466JMKYHDV](https://mira-welt.de/products/liebe-fur-die-box-freebie?utm_source=Klaviyo&utm_medium=campaign&utm_campaign=Blogpost%20Schulanfang&utm_id=01J1T0AVSQW64D9Q466JMKYHDV)

### Kostenloser Online-Elternabend zum Thema: Wertvolle Familienzeit von: Selbst ist das Kind

<https://www.kefb.info/region-mitte/essen/eltern-kinder/kurs/Wertvolle-Familienzeit-Online/J220K5E21Z#inhalt>

### Online Elterngruppe von Selbst ist das Kind (kostenlos schnuppern):

<https://www.selbstistdaskind.de/elterngruppe/>

### Jesper Juul – Wertewoche (kostenlos)

Montag, der 16. September 2024 bis Freitag, der 20. September 2024

<https://www.selbstistdaskind.de/anmeldung-werte-woche/>

### Online Themenabend zu: Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl – was Kinder stark und zufrieden macht -,

von Imke Guzewski, familylab Seminarleiterin und Familienberaterin (25-35 €)

<https://www.online-familienberater.de/kurse/selbstwertgefuehl/>

Susanne Mierau, Elternberatung und mehr:

<https://susanne-mierau.de/elternberatung/>