

Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr. - Eltern zu sein und zugleich psychisch krank ist um einiges schwerer. Neben den Einschränkungen, die die Erkrankung mit sich bringt, und die ganz verschieden ausfallen können, sind diese Eltern auch mit Vorurteilen konfrontiert. Das führt zu großem Druck, es besonders gut zumachen. Die Angst vor Stigmatisierung ist hoch. Die Hürden, an bestehenden Angeboten für Familien teilzunehmen, ebenso. Das wollen wir ändern! Übers Schlechtgehen und Herausforderungen im Familienalltag darf (muss aber nicht) geredet werden. **Termine: 18.10., 22.11. und 06.12.25 jeweils von 10-12 Uhr, kostenfrei**
Für eine bessere Planung des Frühstücks, freuen wir uns über eine Anmeldung per Mail. Kursleitung: Claudia Watzel, weitere Infos und Anmeldung unter: Tel. 0176/ 36 35 93 55 o. familienzentrum@dwstz.de

Weitere Angebote

Kindernotfallkurse

Notfallkurs für Eltern, Großeltern, andere Bezugspersonen... (mit Babys bis ca. 1,5 J.)

Inhalte des 3h Termins:

- richtiges Verhalten beim Notfall mit Kind
- Verschlucken von Fremdkörpern/ Nahrungsmitteln
- Vergiftungen, Verbrühungen/Verbrennungen
- Fieber(-krampf), Pseudokrapp, Durchfall, Erbrechen
- Wiederbelebungsmaßnahmen an Säuglings- & Kinderpuppen, -Hausapotheke mit Kind

Kosten: 40 € pro Person, Ermäßigung auf Anfrage

Aktuelle Termine: bitte erfragen

Anmeldung: unter familienzentrum@dwstz.de

Sprechstunde für Eltern mit chron. kranken Kindern und/oder Frühgeborenen, 0-6 Jahre

Termine nach Absprache, **kostenfrei**, Fr. Leitner: Tel. 0176/ 46548692 o. familienzentrum@dwstz.de

Willkommenstreffen für alle Eltern mit Babys

Informationen über die Angebote im Familienzentrum, Austausch mit anderen Eltern bei Getränken und Snacks sowie Willkommensgeschenk
Termin: Mittwoch, der 03.12.2025, von 10-12 Uhr

Hebammensprechstunde

Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen/ Flaschennahrung, Beikost Einführung, Abstillen etc.

Nur mit Terminabsprache! kostenfrei

Anmeldung Fr. Özdal: ebru.oezdal@ba-sz.berlin.de

(Ein Kooperationsangebot mit dem KJGD)

Beratung & Unterstützung **kostenfrei**

Beratung rund um das Thema Familie

Fr. Queißer: 0176/ 36 35 93 55 o. queisser@dwstz.de

Fr. Leitner: 0176/ 46 54 86 92 o. leitner@dwstz.de

Entwicklungspsychologische Beratung 0-3 Jahre (videogestützt)

Fr. Queißer: 0176/ 36 35 93 55 o. queisser@dwstz.de

Beratung für Eltern von Frühgeborenen und chronisch kranken Kindern

Fr. Leitner: 0176/ 46 54 86 92 o. leitner@dwstz.de

Unterstützung durch die Stadtteilmütter:

Fr. Shafi (persisch): Tel: 01590/ 6827375

Fr. Sulaiman (arab.): Tel: 01590/ 6827374

DEMNÄCHST HIER VOR ORT

Familiencafe am Montagnachmittag

Spielen, Kontakte knüpfen, Austausch...

15.30-17 Uhr, immer in der geraden

Kalenderwoche, kostenfrei, START: 24.11.25

Kursleitung: Fr. Florian, weitere Infos unter familienzentrum@dwstz.de

Sie erreichen uns:

Dahlemer Weg 60 (gegenüber vom Kinderwagenunterstand, Eingang über die Terrasse, d. h. **kein barrierefreier Zugang**) per S-Bahn: S-Bhf. Sundgauer Straße oder Bus X11/ Station Bolchener Straße oder Dahlemer Weg.

Ev. Familienzentrum Zehlendorf-Mitte
Dahlemer Weg 60, 14167 Berlin
T 030 51 73 48 41, M 0176 36 35 93 55
familienzentrum@dwstz.de
www.dwstz.de

Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de

Diakonie
Diakonisches Werk
Steglitz und Teltow-Zehlendorf

Berliner Familienzentren

GEFÖRDERT DURCH
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie
BERLIN

Evangelisches
Familienzentrum
Zehlendorf-Mitte



Angebote für werdende Eltern & Familien



Programm ab 20. Oktober 2025



MONTAG

Babymassage 0-4 Monate nicht am 3.11.25

Bindung stärken, Spielen, Singen, Tipps zur Beruhigung und Selbstregulation des Säuglings.

09.30-11.00 Uhr, **kostenfrei**,

Eltern-Baby-Gruppe nicht am 3.11.25

Kontakte knüpfen, Spielen, Singen und Austausch

11.15-12.45 Uhr, ca. 6-12 Monate, **kostenfrei**

Kursleitung und Anmeldung: Fr. Leitner

Tel. 0176/ 46 54 86 92 o. familienzentrum@dwstz.de

MiniSigns Basisgebärden für Eltern mit Babys/ Kleinkindern im Alter von 6- 18 Mon.

Du möchtest dein Kind besser verstehen und ihm ein Hilfsmittel an die Hand geben, mit dem es sich ausdrücken kann -dann sind BabyGebärden genau das Richtige. Mit altersgerechten Spielangeboten, passenden Liedern, alltagstauglichen Babygebärden sowie Austausch und entwicklungsspezif. Themen.

4 Termine/ 59 €, **START: 17.11.2025 o. 05.01.2026**

13.30-14.30 Uhr, Kursleitung: T.Sendt

Weitere Infos und Anmeldung unter

<https://kikudoo.com/mamaherz-familienbegleitung-coaching>

DIENSTAG

Offene Eltern-Kind-Spielgruppe ca. 1-2 Jahre

9.30-11.00 Uhr: ca. 1-2 Jahre **kostenfrei**

Eltern-Baby-Gruppe

Kontakte knüpfen, Spielen, Singen und Austausch

11.15-12.45 Uhr, ca. 2-6 Monate, **kostenfrei**

Kursleitung und Anmeldung: Fr. Queißer

Tel. 0176/ 36 35 93 55 o. familienzentrum@dwstz.de

Kinderyoga, 4-7 Jahre

15.30-16.30 Uhr und 16.30-17.30 Uhr,

32 €/Monat, Ermäßigung möglich,

Ort: Bewegungsraum Mittelhof, Königstr. 42-43 in 14163 Berlin (Kooperationsangebot)

Anmeldung und Kursleitung: Fr. Strehlau

Tel. 0176 21 80 24 35 o. info@littleyogis.de

Vater-Kind-Treff

Kontakte knüpfen, Austausch, Spielen, etc.

16.00-17.30 Uhr, **kostenfrei**

Kursleitung und Anmeldung: Hr. Hartmann, Tel.

0176/ 36 35 93 55 o. familienzentrum@dwstz.de

MITTWOCH

Das habe ich mir anders vorgestellt

Nur wenig stellt das Leben so auf den Kopf wie die Geburt eines Kindes. Der Alltag mit Baby ist nicht nur so rosig wie in der Werbung dargestellt. Das Hineinfinden in die neue Rolle und Verantwortung braucht oft Zeit. Nicht alle Eltern verlieben sich sofort in ihr Kind. Die Intensität der Gefühle im Wochenbett, aber auch danach, kann erschreckend sein. Vielleicht ist das Baby ganz anders als vorgestellt, vielleicht fühlt sich Muttersein ganz anders an als zuvor gedacht. Wir möchten Mütter dabei begleiten, in ihrem neuen Alltag und in ihrer neuen Rolle anzukommen. **START: 1.10.2025**

10-12 Uhr mit Frühstück, kostenfrei

Kursleitung: Claudia Watzel, weitere Infos unter familienzentrum@dwstz.de

nappydancers® - Eure gemeinsame Auszeit

Tanzkurse für Eltern mit ca. 1,5-3,5 j. Kindern

15.15 Uhr und 16.20 Uhr, **Kosten: 64 € (8 Termine)**

plus einmalig 8 € für die Tanzsocken

Ort: Ev. Stephanusgemeinde, Mühlenstr. 45 in 14167

Berlin (Anbau der Kirche, Eingang Glockenturm)

Anmeldung unter: brown-alina@web.de oder

<https://app.nappydancers.de/by/tanzen-mit-alina->

DONNERSTAG

Offene Eltern-Kind-Spielgruppe

Kontakte knüpfen, Austausch, Spielen & Singen

9.30-11.00 Uhr: ca. 6-12 Monate, **kostenfrei**

Kursleitung: Fr. Leitner, weitere Infos unter

Tel. 0176/ 46 54 86 92 o. familienzentrum@dwstz.de

Babymassage

Bindung stärken, Spielen, Singen, Tipps zur Beruhigung und Selbstregulation des Säuglings.

11.00-12.30 Uhr, **kostenfrei**,

Kursleitung und Anmeldung Fr. Leitner: Tel: 0176/

46 54 86 92 o. familienzentrum@dwstz.de

PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung und Unterstützung für Eltern mit ihren Babys im 1. Lebensjahr.

9:15 bis 10:35 Uhr /Kurs 2: Mai - Juli Babys

9 Termine: 11., 18., 25. September / 2., 9., 16., 30.

Oktober / 6., 13. November

11:00 bis 12:20 Uhr /Kurs 1: Oktober - Januar Babys

9 Termine: 11., 18., 25. September / 2., 9., 16., 30.

Oktober / 6., 13. November

12:45 bis 14:05 Uhr / Kurs 3 : Februar - April Babys

9 Termine: 11., 18., 25. September / 2., 9., 16., 30.

Oktober / 6., 13. November

Kosten: € 140.- (9 Termine) Ermäßigung möglich

Ort: Bewegungsraum Villa Mittelhof, Königstr. 42-43 in 14163 Berlin (Kooperation STZ Villa Mittelhof),

Kursleitung: Fr. Hartwig, Anmeldung unter:

www.hoppimoves.de

FREITAG

Offene Eltern-Kind-Spielgruppe ca 1-2 J

9.30-11.00 Uhr, **kostenfrei**, Kursleiterin: Fr. Haaker,

Offene Eltern-Kind-Spielgruppe ca 6-12 Mo

11.15-12.45 Uhr, **kostenfrei**, Kursleiterin: Fr. Haaker,

weitere Infos unter: Tel. 0176/ 36 35 93 55 o.

familienzentrum@dwstz.de

Yoga für Eltern im Beisein des Kindes

10.15-11.15 Uhr, **40 €/Monat, Ermäßigung möglich**

Ort: Bewegungsraum Villa Mittelhof, Königstr. 42-43 in 14163 Berlin (Kooperation STZ Villa Mittelhof)

Anmeldung und Kursleitung: Fr. Strehlau

Tel. 0176 21 80 24 35 o. info@littleyogis.de

SAMSTAG

Familienfrühstück mit Spielangebot

Spielen, Kontakte knüpfen mit Frühstücksbuffett

Termine: 01.11. und 29.11.2025 jeweils 10-12 Uhr,

kostenfrei, Kursleiterin: Fr. Menzel, Anmeldung bis

Freitags 16 Uhr zwecks Planung Frühstück und

aufgrund der Raumgröße erwünscht unter:

familienzentrum@dwstz.de

Familienalltag mit psychischer Erkrankung-
ein Angebot mit Frühstück für Eltern mit einer
psychischen Erkrankung und deren Kinder (0-6)