



Wir verleihen Wurzeln Flügel!



Grommes & Joormann-Scholz GbR

Mündelheimer Str. 11

47259 Duisburg

info@familienakademie-duisburg.de

judith@familienakademie-duisburg.de

01525 1545979

wiebke@familienakademie-duisburg.de

01525 1561093

1

Über uns

Wer wir sind und was wir tun (S. 3 - 4), unser Team (S. 5)

2

Mobbing-Prävention

Löwenstarkes Kindertraining (S. 6 - 9), für Vorschulkinder (S. 10) und Schulkinder (S. 11), Löwenstarke Kinder begleiten (S. 11), Löwenstarkes Familientraining (S. 12 - 13), Fachschulung Löwenstarke Kinder begleiten (S. 14)

3

Zumba® Kids

Wöchentliche AGs für Ihre OGS (Seite 15 - 16)

4

Zwergensprache

Kommunikation mit den Kleinsten (S. 17): Fachseminare (Seite 18), Elternworkshops (Seite 18), Krippen-Themenstunden (Seite 19)

5

Burnout-Prävention

Willkommen, Gelassenheit! Stressmanagement als betriebliche Gesundheitsförderung (Seite 20 - 26)

6

Ernährung

Beikosteinführung und kindgerechte Ernährung - Ernährungsberatung für Eltern, Mitarbeitende in Betreuungseinrichtungen und Schulen (Seite 27 - 35)

Willkommen in der Wurzeln & Flügel Familienakademie - Duisburg

Wir verleihen Wurzeln Flügel!

Wir sind Judith Grommes und Wiebke Joormann-Scholz.

Gemeinsam mit unserem Team der **Wurzeln & Flügel Familienakademie Duisburg** stärken wir Eltern, Fachkräfte und Kinder für die Herausforderungen unserer Zeit.

Unsere Mission ist es, die mentale und körperliche Gesundheit von Kindern und deren Bindungspersonen zu stärken und unsere Welt ein Stück friedvoller zu machen.

Wir stärken Familien

- in ihrer Kommunikation – auch schon mit den Kleinsten
- in ihrer Konfliktfähigkeit – sowohl innerhalb der Familie als auch nach außen
- in ihrer Stresskompetenz – denn mit Gelassenheit wird alles leichter
- darin, ihren ganz eigenen Weg zu finden – ganz ohne Patentrezepte

Wir stärken pädagogische Einrichtungen

- in ihrer Kommunikation mit den Kleinsten durch unsere Zwergensprache-Fachseminare.
- gegen Mobbing mit Resilienz- & Selbstbehauptungstrainings für Kinder, in Fachseminaren und Elternabenden.
- gegen Stress - durch Stressmanagement-Training als betriebliche Gesundheitsförderung.



Unsere Angebote und Themen für Eltern, Kinder und Fachkräfte in Ihrer Einrichtung:

- **Mobbingprävention** - Resilienz- und Selbstbehauptungs-Kurse für Vor- und Grundschulkindern sowie Workshops und Seminare für Eltern und Fachpersonal in Kitas und Grundschulen sowie bei uns vor Ort
- **Burnoutprävention** (Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs für Erwachsene, Einzelcoaching, Fach- und Führungskräfte-seminare als Betriebliche Gesundheitsförderung)
- **Zwergensprache** Kurse, Workshops und Fachseminare
- **Beratung & Workshops** rund um kindliche Entwicklung und Familienleben (Stillen, Tragen, Beikost & Ernährung, Autonomieentwicklung, Kommunikation, Erziehen ohne Schimpfen)

Darüber hinaus bei uns vor Ort in Duisburg-Huckingen:

- artgerecht® Treffen,
- Kurse & Coaching,
- Babymassage,
- Zumba® und Zumba® Kids und Zumba® Kids Jr.,
- nappydancers®
- mawiba®,
- Flowarts Kurse & Workshops: Hula Hoop Dance & Poi,
- Kindergeburtstage
- Kreativangebote und jahreszeitliche Feste für die ganze Familie



Unser Team

Judith Grommes



Staatlich anerkannte Erzieherin,
Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin nach dem
Konzept von Stark auch ohne Muckis,
Still- und Trageberaterin,
Kursleiterin für Babyzeichensprache,
Zumba®Fitness Instructor und Zumba®Kids und
Zumba®Kids Jr. Instructor

Mobil: 01525 1545797

Mail: judith@familienakademie-duisburg.de

Wiebke Joormann-Scholz

Dipl. Finanzwirtin und B.Sc. Psychologie,
Artgerecht®- Coach,
zertifiziert nach §20 Abs. 1 SGB V für das
Handlungsfeld Stressbewältigung durch die
Zentrale Prüfstelle für Prävention,

Mobil: 01525 1561093

Mail: wiebke@familienakademie-duisburg.de



Mareike op de Hipt

Beikost- &
Ernährungsberatung,
Babymassage &
nappydancers®



Sandra Martelock

Flowarts
(Hula Hoop Dance &
Poi)



Julia Schultz

Mawiba®

Wurzeln & Flügel Familienakademie Duisburg

Mündelheimer Str. 11, 47259 Duisburg | www.familienakademie-duisburg.de



Löwenstarkes Kindertraining

Das Selbstbehauptungstraining für
Vorschul- und Grundschulkinder
mit Judith Grommes



Ausgangslage

Laut einer Studie der Bertelsmannstiftung, bei der 3448 Schüler zwischen 8 und 14 Jahren befragt wurden, fühlen sich ein Viertel unserer Kinder und Jugendlichen an ihren Schulen nicht sicher.

Besonders der Anteil der Grundschüler ist hierbei sehr hoch. 30 % der betroffenen Schülerinnen und Schüler gaben an, im Vormonat gehänselt oder ausgeschlossen worden zu sein.

Diese Zahlen zeigen sehr deutlich: **Es betrifft schon viel zu viele unserer Kinder!**

Egal ob Eltern, Lehrer:innen oder Erzieher:innen - alle, die mit offenen Augen und Ohren durch unsere Schulen gehen, haben mit Sicherheit dort auch schon Fälle von Mobbing mitbekommen. Wir haben an unseren Schulen und auch in unserer Gesellschaft ein Mobbing Problem.

Dieses Problem ist da und es wird höchste Zeit, genau hinzuschauen und etwas daran zu ändern. Dabei ist es wichtig, nicht erst anzufangen, wenn Mobbing bereits entstanden ist, sondern präventiv zu arbeiten.

Was ist das Löwenstarke Kindertraining?

Das Löwenkindertraining ist ein Selbstbehauptungstraining für Kinder ab Fünf Jahre.

Löwenstarke Kinder wissen, wie sie mit den alltäglichen Konfliktsituationen umgehen. Sie bleiben ruhig und entspannt, wie echte Löwen und holen sich das gute Gefühl in ihr Leben.

Gemeinsam erarbeiten wir die besten Strategien im Umgang mit den häufigsten Konfliktsituationen, die Kinder im Alltag erleben. Das Training ist dabei interaktiv, niemals langweilig und vor allem sofort anwendbar.



Das haben die Kinder vom Training:

1) Mehr Sicherheit im Alltag

Die Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten, sodass Sie als Eltern oder Fachkraft sicher sein können, dass die Kinder auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können. Das wird sich positiv auf den Alltag, aber vor allem auch auf den weiteren Lebensweg der Kinder auswirken.

2) Mehr Respekt und somit ein höheres Wohlbefinden

Die Kinder werden lernen respektvoller miteinander umzugehen. Dies führt dazu, dass Streitereien minimiert werden und somit die allgemeine Stimmung bei allen Beteiligten hoch ist und bleibt.

3) Mehr Zielstrebigkeit

In den Kursen lernen die Kinder zielstrebig zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch die Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind (z.B. Hausaufgaben, die Theateraufführung oder der sportliche Wettkampf). Eine grundlegende Fähigkeit, für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben.

4) Mehr Klarheit, für eine gesunde Zukunft

Die Kinder werden ihre eigenen Grenzen klarer wahrnehmen lernen und somit selber erkennen können, was gut und gesund für sie ist. So können sie selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen nehmen.



Das haben Sie als Einrichtung davon:

1) *Strategien, um mit Konflikten sofort anders umzugehen*

Die im Training vermittelten Inhalte können sofort von Kindern und Erwachsenen im Alltag umgesetzt werden.

2) *Weniger Stress im Alltag*

Sowohl die Erwachsenen als auch die Kinder können mit Konfliktsituationen anders umgehen und sind so im Alltag entspannter.

3) *Mehr Zeit für Projekte und andere Aktionen mit den Kindern*

Die Kinder können ihre Konflikte nach dem Training selbstständig und ohne die Unterstützung Ihrerseits lösen. Das gibt Ihnen mehr Zeit für die Planung und Durchführung anderer Projekte und Aktionen.

4) *Einen guten Ruf weit über die Torgrenzen hinaus*

Das „Löwenstarke Kindertraining“ ist auf dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ aufgebaut. Dieses ist laut Aussagen von Kunden, das beste Training, welches sie je erlebt haben. Das spricht sich rum und macht Ihre Einrichtung noch interessanter für engagierte Eltern, die bereit sind sich aktiv zu beteiligen. Weiterhin können Sie dieses Training wunderbar für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen.



Unsere Angebote für Vorschulkinder

Löwenstarkes Kindertraining

Im interaktiven Training lernen die Kinder an (mindestens) vier Tagen jeweils eine Stunde lang, wie sie Konflikte lösen können, welche Meinungen wirklich wichtig sind, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können und worauf es ankommt, wenn sie sich Hilfe holen müssen.

Löwenstarkes Kindertraining Plus Alltagsbegleitung

Kindertraining plus Unterstützung bei der Übertragung in den Alltag Ihrer Einrichtung:

Im Anschluss an jede Trainingseinheit begleite ich die Kinder 30 Minuten im Alltag. Dabei werden die Trainingsinhalte weiter verinnerlicht.

Gerne schnüren wir ein individuelles, auf Ihre Einrichtung abgestimmtes Kursangebot zusammen.

Kosten: 100€ pro 60 Minuten



Unsere Angebote für Schulkinder

Löwenstarkes Kindertraining im Klassenverband

Im interaktiven Training lernen die Kinder an mindestens drei Tagen jeweils in zwei Schulstunden, wie sie Konflikte lösen können, welche Meinungen wirklich wichtig sind, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können und worauf es ankommt, wenn sie sich Hilfe holen müssen. Sie lernen respektvollen Umgang miteinander und wachsen über sich hinaus.

Kosten: 100€ pro 60 Minuten

Löwenkinder AG in ihrer OGS

Alle Inhalte aus dem Löwenstarken Kindertraining werden in der AG mit den Kindern ebenfalls erarbeitet. Das Training ist dabei interaktiv und niemals langweilig. Zu den einzelnen Themen gibt es Rollenspiele, Kooperationsspiele und auch Kreativangebote.

Kosten: 75€ pro Unterrichtseinheit (45 Min).

Workshop: Löwenstarke Kinder begleiten

Der Workshop für Eltern zum Kindertraining (90 Minuten).

Der beste Selbstbehauptungskurs für Kinder kann nur dann funktionieren, wenn die Erwachsenen, die diese Kinder begleiten, sie ebenfalls stärken und unterstützen. Dieser Workshop ist die perfekte Ergänzung zum Löwenstarken Kindertraining.

In diesem Workshop besprechen wir die folgenden Punkte:

1. Was ist eigentlich Mobbing?
2. Wie kann ich Kinder vor Mobbing schützen?
3. Wer wird am meisten geärgert?
4. Wie können die Inhalte des Kurses in den Alltag mit Kindern eingebracht werden?
5. Was kann ich ganz konkret tun, um Kinder zu stärken?

Kosten: 200 €



Das Löwenstarke Familientraining

Das Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder und ihre Bindungspersonen

Beim Löwenstarken Familientraining wird die gesamte Familie gestärkt. So bekommen die Kinder zu Hause die Unterstützung, die sie benötigen, um die gelernten Strategien in der Kita oder der Schule umzusetzen. In jeweils 5 Einheiten à 90 Minuten werden zuerst die Kinder gestärkt und anschließend die Erwachsenen. Denn Löwenstarke Kinder brauchen auch Löwenstarke Erwachsene, die sie begleiten. Nur so können sie starke Wurzeln entwickeln und später mit noch stärkeren Flügeln in die Zukunft fliegen.

Grundvoraussetzung:

10 Termine á 90 Minuten

5 x Löwenstarkes Kindertraining

5 x Löwenstarke Kinder begleiten (vor Ort oder online möglich)

Auf Wunsch kann ein individuelles Einzelgespräch vereinbart werden (Nicht im Kurspreis inbegriffen)

Ablauf des Kurses:

Teil I

Löwenstarkes Kindertraining

Das fünfwöchige Selbstbehauptungstraining für Kinder von 5 – 8 Jahren

Löwenstarke Kinder wissen, wie sie mit den alltäglichen Konfliktsituationen umgehen. Sie bleiben ruhig und entspannt wie echte Löwen und holen sich das gute Gefühl in ihr Leben.

Gemeinsam erarbeiten wir die besten Strategien im Umgang mit den häufigsten Konfliktsituationen, die Kinder im Alltag erleben. Das Training ist dabei interaktiv, niemals langweilig und vor allem sofort anwendbar.

Dieser Kurs ist ein spannendes und aktives Gruppentraining über fünf Wochen.



Löwenstarke Kinder begleiten

Fünf Kurseinheiten für starke Eltern - Die Ergänzung zum Löwenstarken Kindertraining

In diesen 5 Kurseinheiten à 90 Minuten erfahren die Eltern, wie sie ihre Kinder bestmöglich unterstützen und stärken können, damit sie eine möglichst stressfreie und konfliktarme Schulzeit erleben können.

Die erste Einheit findet vor dem Kinderkurs statt, die restlichen 4 im Anschluss an den Kinderkurs.

Folgende Themen werden im Kurs miteinander erarbeitet:

- Was ist eigentlich Mobbing?
- Wie kann ich mein Kind vor Mobbing schützen?
- Was wird im Kinderkurs mit den Kindern erarbeitet und wie kann ich die Inhalte im Alltag einbringen, um mein Kind weiter zu stärken?
- Fragen, Wünsche, persönliche Herausforderungen
- Superheldenkraft Gefühle und Authentizität
- Meinungen und Grenzen
- Kopfkino und Growth Mindset
- Selbstbewusstsein und Selbstwert - wo ist der Unterschied und wie kann ich mein Kind in beidem stärken?
- Kommunikation im Familienalltag - wie reden wir eigentlich miteinander?
- Sicherheit im Internet
- Ruhe-Energie
- Strategien für zu Hause - in jeder Einheit gibt es konkrete Vorschläge, das Gelernte zu Hause in den Alltag einzubinden

Kosten: 1500 €



Unsere Angebote für Fachpersonen

Fachschulung: Löwenstarke Kinder Begleiten

Der beste Selbstbehauptungskurs für Kinder kann nur dann funktionieren, wenn die Erwachsenen, die diese Kinder begleiten, sie ebenfalls stärken und unterstützen. Diese Schulung speziell für pädagogisches Fachpersonal ist die perfekte Ergänzung zum Löwenstarken Kindertraining.

In dieser Schulung erarbeiten wir die folgenden Punkte:

1. Was ist eigentlich Mobbing?
2. Wie kann ich Kinder vor Mobbing schützen?
3. Wer wird am meisten geärgert?
4. Was hat unsere Kommunikation mit dem Ganzen zu tun
5. Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl - was ist der Unterschied und wie kann ich beides bei Kindern stärken?
6. Superheldenkraft Gefühle
7. Wie können die Inhalte des Kurses in den Alltag mit Kindern eingebracht werden?
8. Was kann ich ganz konkret tun, um Kinder zu stärken?

Die Schulung ist interaktiv und praxisnah. Die Inhalte können im Anschluss sofort im Alltag umgesetzt werden. Eine Fotodokumentation der erarbeiteten Inhalte fasst die Ergebnisse zusammen und kann von den Teilnehmenden zum Nachlesen und Vertiefen genutzt werden.

Kursdauer: 4 Stunden

Kosten: 500 €



Zumba® Kids

Der perfekte Kurs für Zumba® Fans von 7-11
Jahren
mit Judith Grommes



Unsere Zumba® Angebote für Ihre Einrichtung

Wöchentliche Zumba® Kids AG á 60 Minuten in ihrer OGS

Zumba® Kids ist der perfekte Kurs für Zumba® Fans von 7-11 Jahren.

Die Kinder haben in den Kursen die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen und sich körperlich zu betätigen.

Für wen ist Zumba® Kids und wie läuft der Kurs ab?

Zumba® Kids ist der perfekte Kurs für Zumba® Fans von 7-11 Jahren.

Die Kinder haben in den Kursen die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen und sich körperlich zu betätigen.

So funktioniert's

Zumba® Kids Kurse enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba® Choreos richten.

Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen.

Vorteile

Mit den Kursen unterstützen wir die Kinder dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und bringen Fitness als ganz natürlichen Bestandteil ins Leben der Kinder. Im Kurs lernen die Kinder wichtige Qualitäten wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und es werden Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht, kulturelles Bewusstsein gefördert.

Kosten: 100€ pro 60 Minuten



Zwergensprache

Kommunikation mit den Kleinsten
mit Judith Grommes



Unsere Zwergensprache-Angebote

für Ihre Einrichtung



Zwergensprache Fachvortrag (60 bis 90 Minuten)

Gewinnen Sie einen ersten Einblick, wie vorsprachliche Kommunikation mit Kindergebärden gelingt.

Kosten: 150 €

Zwergensprache Eltern- oder Fachpersonal-Workshop (3 Stunden)

Ein kompakter Einstieg ins Thema. Lernen Sie in einem abwechslungsreichen Kurs durch praktische Übungen, Videobeispiele, Spielanregungen und fundiertes Hintergrundwissen, wie Sie Gesten und Gebärden altersgerecht zur Sprach- und Bindungsförderung einsetzen können.

Kosten: 300 €

Zwergensprache Kita-Seminar (6 Stunden oder 2 x 3 Stunden)

Die Intensivschulung vermittelt Ihnen vertieftes Wissen für eine ganzheitliche und spielerische Umsetzung von Gebärden im Betreuungsalltag. Eingebettet in die Grundlagen der Sprachentwicklung und -förderung üben wir die wichtigsten Babyzeichen für den typischen Tagesablauf und erarbeiten praxisorientiert weitere Handzeichen zu Wunschthemen.

Wir verraten Ihnen, welche Babyzeichen Kinder besonders spannend finden und welche andere KollegInnen als hilfreich erachten. Wir zeigen Ihnen natürlich auch, wie Sie Kindergebärden in Lieder, Fingerspiele und Reime einbeziehen können, wie Bücher und Geschichten damit lebendig werden und geben Ihnen Tipps zur Begleitung von Ritualen sowie zur Gestaltung der Elternarbeit.

Kosten: 700 €



Krippen-Themenstunde (60 Minuten)

Seite 19 von 36

45 Minuten Spiel & Spaß mit Kindergebärden + 15 Minuten Austausch und neue Impulse für Betreuer und Fachkräfte.

Kosten: 150 €

Honorar und Rahmenbedingungen

Alle Preise inkl. 19% MwSt.

Die Kosten für Vor- und Nachbereitung sowie Erstellung der begleitenden Unterlagen sind im unter den Kursangeboten genannten Honorar enthalten. Spesen wie Fahrt- und Übernachtungskosten werden separat in Rechnung gestellt.

Kinderkurse finden bei Ihnen vor Ort in der Einrichtung statt. Bei den Eltern- und Fachschulungen ist eine Durchführung auch in der Familienakademie Duisburg, Mündelheimer Str. 11, 47259 Duisburg möglich. Die Räumlichkeiten und Verpflegung sind separat zu buchen. Gerne erstellen wir Ihnen hierfür ein unverbindliches Angebot.



Willkommen, Gelassenheit!

Betriebliche
Gesundheitsförderung
mit Wiebke Joormann-Scholz



**Stressmanagement für
Mitarbeitende in Kitas,
Kindergärten und Schulen**



Ausgangslage

Kaum eine Berufsgruppe hat in den letzten Jahren so viel geleistet wie die Mitarbeitenden in Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen. Auch ohne globale Krisen sind die Arbeitsbelastungen enorm und Gesundheitsförderung kippt viel zu schnell hinten über. Darunter leiden nicht nur die Mitarbeitenden, sondern ebenfalls die Kinder. Denn Menschen im Dauerstress können nicht mehr empathisch und feinfühlig reagieren. Gestresste Mitarbeitende in Kindergarten und Schule verlieren somit zwei wichtige Kernkompetenzen bei der Begleitung unserer Kinder. Stress begünstigt negatives Erziehungsverhalten und mündet nicht selten in Gewalt gegenüber Kindern.

Klar ist: Viele Arbeitsbedingungen können wir nicht von heute auf morgen verändern, z.B. den überall vorherrschenden Personalmangel. Doch wir können die Mitarbeitenden so stärken, dass sie auch unter der anhaltenden Belastung leistungsfähig, feinfühlig und langfristig gesund bleiben.

Betriebsbedingt kann es jederzeit zu Mehrarbeit und weitergehenden psychischen Belastungen kommen, die schließlich zu einem gesteigerten Stresserleben der Mitarbeitenden beitragen können.

Aus diesem Grund soll im Rahmen der Verhaltensprävention den Mitarbeitenden ein Workshop zur Förderung der psychischen Gesundheit und Prävention von Stressfolgeerkrankungen angeboten werden.



Intendierte Ziele und Effekte

- Schärfen der Wahrnehmung für das eigene Stresserleben und stressbedingte Gesundheitsrisiken
- Vermittlung von Informationen zu den Themen Stress, Burnout und erfolgreiche Stressbewältigung
- Bereits vorhandene Strategien zur Stressbewältigung reflektieren und optimieren
- Kennenlernen und Ausprobieren von neuen instrumentellen, mentalen und regenerativen Strategien zur Stressbewältigung
- Stärkung des Gefühls der Eigenverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit
- Motivation für Verhaltensveränderungen aufbauen

Organisatorische Rahmenbedingungen

Eine optimale Arbeitsatmosphäre entsteht, wenn der Workshop in einem geschützten Rahmen durchgeführt wird und bereits die räumlichen Gegebenheiten deutlich machen, dass die bearbeiteten Inhalte vertraulich behandelt werden. Aus diesem Grund sollte der Workshop nicht in den Räumlichkeiten des Arbeitsgebers stattfinden.

Möglich ist eine Durchführung in der Familienakademie Duisburg, Mündelheimer Str. 11, 47259 Duisburg. Die Räumlichkeiten und Verpflegung sind separat zu buchen. Gerne erstellen wir Ihnen hierfür ein unverbindliches Angebot.

Der Workshop umfasst sieben Kurseinheiten á 45 Minuten plus Pausenzeiten. Ich empfehle eine Aufteilung auf zwei Tage.

Benötigtes Material: 1 Flipchart + Block, Pinnwand mit Nadelkissen o.ä. (z.B. Tapete und Kreppband), Moderationsmaterialien (Metaplankarten, Stifte etc.)



Workshop-Inhalte

Der angebotene Workshop orientiert sich in inhaltlicher und konzeptioneller Hinsicht am aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand. Vergleichbare Konzepte wurden bereits mehrfach wissenschaftlich evaluiert und konnten ihre nachhaltige Wirksamkeit in der Praxis unter Beweis stellen.

- 1) Zum **Einstieg in das Thema** wird das Stressmodell in Form der „Stress-Ampel“ mit den Ebenen Stressor, Bewertung und Reaktion vorgestellt. Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenes Stresserleben vor dem Hintergrund des Modells. Anschließend sammeln wir aktuell verwendete Strategien zur Stressbewältigung, um an die gemachten Erfahrungen der Teilnehmenden anzukoppeln. Sie entwickeln das Gefühl, nicht bei null anzufangen, sondern bereits auf vielfältige Strategien und Kompetenzen zurückgreifen zu können. Wir aktivieren vorhandene Ressourcen und bauen Selbstwirksamkeitserwartungen auf. Gleichzeitig dient dieser Abschnitt der Auftragsklärung für den Workshop.
- 2) Es schließt sich eine **psychoedukative Phase der Informationsvermittlung** an, in der die körperliche Stressreaktion mit den biologischen Prozessen im Vordergrund steht. Dabei unterscheiden wir zwischen akutem und chronischem Stress und entwickeln ein Verständnis für potentielle Gesundheitsgefahren. Wir besprechen das Burnout-Syndrom als eine Folge chronischen Stresserlebens sowohl in seinem Erscheinungsbild als auch in seinen Entstehungsbedingungen. Dieses Wissen bildet die Voraussetzung für eine auf Verständnis und Akzeptanz ausgerichtete Wahrnehmung des eigenen Stresserlebens und kann somit zu einer Steigerung des Kohärenzerlebens beitragen.
- 3) Im dritten Abschnitt stehen **individuelle Stressverstärker** in Form von Einstellungen, Motiven und Bewertungen im Fokus. Sie stellen gewissermaßen den „eigenen Anteil“ im Stressgeschehen dar. Eine strukturierte und durch die Trainerin begleitete Kleingruppenarbeit ermöglicht den Teilnehmenden, sich ihre persönlichen Stressverstärker bewusst zu machen und diese kritisch zu reflektieren. Weiterhin entwickeln sie Ideen für förderliche, stressvermindernde Gedanken und neue Lösungsstrategien. Die Teilnehmenden erleben im Laufe dieser Arbeit eine Flexibilisierung der eigenen Stressverstärker und stärken ihre Distanzierungsfähigkeit. Der intensive Austausch in der Kleingruppe kann zu einer deutlichen Entlastung und Relativierung bei den Teilnehmenden führen.



Workshop-Inhalte

- 4) Entspannung und Pausen stellen im Arbeitsalltag ein absolut notwendiges Gegengewicht zum Stresserleben dar und sollen somit auch ein integraler Bestandteil des Workshops sein. Nach einer Einführung in die **Achtsamkeitspraxis** führen wir zu unterschiedlichen Zeitpunkten während des Workshops Achtsamkeitsübungen durch, zum Beispiel Atembeobachtung und Body-Scan. Die Teilnehmenden werden durch diese Übungen zur achtsamen Wahrnehmung des eigenen Erlebens angeregt und erleben die kurzfristigen positiven Effekte von Achtsamkeitsübungen.
- 5) Zur Förderung der kommunikativen Kompetenzen lernen die Teilnehmer/innen die Methodik der **gewaltfreien Kommunikation** kennen. Mit dieser Kommunikationsstrategie können kritische Themen im Arbeitsbereich angesprochen und gleichzeitig das Risiko für eine Eskalation im Gespräch reduziert werden. Die Teilnehmenden erproben diese Methode in kurzen Praxissequenzen, die sich auf die für sie relevanten Situationen beziehen.
- 6) Im vorletzten Abschnitt dreht sich alles um **Stärken und positive Emotionen**. Die Blickrichtung im Workshop verändert sich von einem eher problemzentrierten Arbeiten hin zu ressourcenorientiertem Arbeiten. Es geht um die Fragen, wieso es sinnvoll ist, positive Emotionen im Alltag zu fördern und welche individuellen Stärken sich dafür effektiv einsetzen lassen. Die Teilnehmenden lernen die zu Grunde liegende Theorie kennen und entwickeln auf dieser Basis konkrete Strategien für ihren Berufsalltag. Dies trägt zur Steigerung der Belastbarkeit und Resilienz bei und kann die negativen Auswirkungen von Stress und Überlastung in der Zukunft abmildern.
- 7) Die Entwicklung eines Gesundheitsprojekts für die Zeit nach dem Workshop bildet den Abschluss des Workshops. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Ziele motivationsförderlich gestalten, und formulieren mögliche nächste Schritte hinsichtlich ihres eigenen Umgangs mit Stress. Auf diesem Weg gelingt es, einen möglichst großen Anteil der Workshopinhalte in den Arbeitsalltag zu übertragen und nachhaltig umzusetzen. Gleichzeitig wird durch die Vereinbarung von gegenseitigen Coaching-Anlässen die soziale Unterstützung unter den Teilnehmenden gefördert.

Veränderungen im Ablaufplan können nach Absprache mit den Teilnehmenden vorgenommen werden und berücksichtigen stets die intendierten Ziele und Effekte des Workshops.



Methodik

Der Workshop hat einen klar präventiven Charakter. Im Mittelpunkt stehen die Vermittlung von spezifischem Wissen, die Stärkung bereits vorhandener Stressbewältigungskompetenz und die Entwicklung neuer Lösungsideen. Die Teilnehmenden werden konsequent nicht als hilflose Opfer äußerer Belastungen, sondern als aktiv handelnde, mit Kompetenzen ausgestattete Personen angesprochen. Dadurch können vorhandene Ressourcen aktiviert und Selbstwirksamkeitserwartungen weiter aufgebaut werden. Es wird auf eine motivationsfördernde Gesprächsführung und auf ein konstruktives Miteinander geachtet, um den Wunsch der einzelnen Teilnehmenden nach entsprechenden Veränderungen zu wecken und zu bestärken und eine sichere Arbeitsatmosphäre zu gewährleisten.

Das Seminar wird in einem lernoptimierenden und aktivierenden Methodenmix durchgeführt, inkl.:

- Impulsvorträge
- Gruppen- und Partneraktivitäten wie
 - Austausch und Diskussion
 - Lösungsorientierte Zusammenarbeit
- Einzelreflexion, z. B. das Bearbeiten von Checklisten

Eine Fotodokumentation der erarbeiteten Inhalte fasst die Ergebnisse zusammen und kann von den Teilnehmenden zum Nachlesen und Vertiefen genutzt werden.



2000 € inkl. MwSt

Die Kosten für Vor- und Nachbereitung des Workshops sowie Erstellung der begleitenden Unterlagen sind im Honorar enthalten.
Spesen wie Fahrt- und Übernachtungskosten werden separat in Rechnung gestellt.

Möglich ist eine Durchführung in der Familienakademie Duisburg, Mündelheimer Str. 11, 47259 Duisburg. Die Räumlichkeiten und Verpflegung sind separat zu buchen.
Gerne erstellen wir Ihnen hierfür ein unverbindliches Angebot.

Kalkulation je Teilnehmende

| | |
|--|----------|
| Kosten für den Workshop pro Person bei 10 Teilnehmenden: | 200,00 € |
| Kosten pro Person und Unterrichtseinheit: | 28,57 € |

Die gesetzlichen Krankenversicherungen tragen zu Maßnahmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement einen Teil der Kosten bei. Gemeinsam prüfen wir, ob und wie wir dies für ein gemeinsames Projekt in Ihrem Hause nutzen können.

Für weitere Informationen und Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Beikosteinführung und kindgerechte Ernährung

mit Mareike op de Hipt

Ernährungsberatung für Eltern, Mitarbeitende in Betreuungseinrichtungen und Schulen



Ausgangslage

Insgesamt leben in Deutschland ungefähr 320.000 bis 470.000 Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen - darunter etwa 37.000 Kinder und Jugendliche. 7 von 10 Bundesbürgern leiden gelegentlich oder regelmäßig unter Magen-Darm-Beschwerden. Jährlich erkranken hierzulande 15.000 Menschen neu an Magenkrebs und das Risiko an Darmkrebs zu erkranken liegt bei etwa 14%. Etwa jedes sechste Kind in Deutschland ist übergewichtig oder adipös. Unter den 11- bis 13-Jährigen ist es sogar jedes fünfte. Fast 25% Prozent haben eine Allergie und/oder Lebensmittelunverträglichkeit.

Tendenz steigend!

Doch woran liegt das und wie können wir das bestmöglich vermeiden?

Die allgemeine Kindesernährung, die Beikost und besonders der Beikoststart sind bedeutende Indikatoren für das weitere, gesunde Leben unserer Kinder. Mit der Ernährung in den ersten Lebensjahren legen wir ganz wichtige Grundsteine und sorgen, mehrfach wissenschaftlich erwiesen, bis ins hohe Alter für eine bestmöglich gesunde Basis.



Beikost und Beikosteinführung

Mit einem Thema müssen Eltern und alle weiteren Bezugs- und Betreuungspersonen sich, zwangsläufig, irgendwann auseinandersetzen: Der Beikost und dem Beikoststart bei Säuglingen.

Denn, so wunderbar unterschiedlich jedes Kind auch ist, haben sie trotzdem vieles gemeinsam. Dazu gehört, dass unsere heutigen Säuglinge noch auf dem gleichen Entwicklungsstand bei ihrer Geburt und im ersten Lebensjahr sind, wie vor tausenden von Jahren.

Darum: Was genau beinhaltet die kindgerechte und gesunde Beikosteinführung? Was brauchen unsere Kinder für eine optimale Basis, um gesund und ausgewogen groß zu werden? Wie ist der aktuelle Stand der Wissenschaft und wie unterscheidet sich dieser von den älteren Ansichten? Wie integriere ich die Ernährung meines Kindes in unseren Familien- und Betreuungsalltag?

Auf diese und viele weitere wichtige Fragen gehe ich in meinen Vorträgen und Workshops ein. Ich erkläre alles Wichtige rund um den Beikoststart und löse altbackene, längst wissenschaftlich widerlegte Mythen auf. Ausführlich gehe ich auf die unterschiedlichen Möglichkeiten ein und zeige die begründeten Vor- sowie Nachteile auf. Angefangen bei den wichtigsten Soforthilfemaßnahmen, über die Beikostreifezeichen, erlaubte und verbotene Lebensmittel, der Trinkmenge, bis hin zum Einblick in den gemeinsamen Familientisch.

Eine Möglichkeit der Beikosteinführung - Baby Led Weaning

Baby led Weaning (BLW) bedeutet übersetzt „vom Baby gesteuerte Entwöhnung“ (von Muttermilch/alternativ PRE) und bezeichnet den Übergang zur Beikost. Das Besondere bei BLW ist, dass schon zum Beikoststart auf den Babybrei verzichtet wird. Deshalb wird Baby Led Weaning auch häufig als „Breifrei“ bezeichnet, denn statt Brei bietet man dem Säugling von Anfang an feste Nahrung und Lebensmittel an. Von Baby Led Weaning (BLW) oder breifreier Beikosteinführung spricht man also, wenn Eltern und alle anderen Bezugs- und Betreuungspersonen nicht den gängigen Beikostempfehlungen und Plänen zum Füttern von Brei folgen, sondern nach eigenem Tempo und mit normaler Kost beginnen lassen.



Weaning und ihre Vorteile

- 1) Der Säugling kann von Anfang an gemeinsam am Familientisch essen. Es muss nicht gesondert gefüttert werden und zusehen, wie alle anderen etwas ganz anderes bekommen. Das ermöglicht die Aufmerksamkeit für weitere Geschwister und anwesende Kinder. Die Assoziation von der Essenaufnahme und gemeinsamen Mahlzeiten als etwas Positivem, Gleichberechtigten und Gemeinschaftlichen anzusehen, entsteht so von Anfang an. Ganz nebenbei spart BLW jede Menge Geld und Zeit. Es muss nicht gesondert zubereitet werden, da alle am Tisch das gleiche Essen bekommen.
- 2) Beikost bleibt etwas Freiwilliges. Das Kind isst niemandem zuliebe, außer ihm selbst. Das Essen bedeutet keine Art von Aufmerksamkeit, sondern findet ganz natürlich und nach Bedarf statt. Negative Assoziationen gegenüber Gerichten und Nahrungsmitteln entstehen bedeutend seltener.
- 3) Wer von Anfang an auf sein natürliches Sättigungsgefühl hören darf, der hat auch später kein erhöhtes Risiko, dieses zu ignorieren. Der Hunger ist nicht jeden Tag zu denselben Zeiten gleich groß, das wissen wir. Und das Satt-sein entspricht keinesfalls der Grammanzahl in den sehr verbreiteten Beikosttabellen. Ein Säuglingsmagen ist viel kleiner als uns von den Herstellern der "klassischen" Babynahrung suggeriert wird. Baby Led Weaning stärkt die Körperwahrnehmung und das Selbstvertrauen des Säuglings. Eine Überdehnung des Magens wird vermieden und somit die Gefahr der späteren Essstörung bestmöglich ausgeschlossen.
- 4) Die Hand-Mund-Koordination wird durch das selbständige Greifen und zum Mund führen von Essen geschult.
- 5) Beachtet man die Beikostreifezeichen, die bei jeder Art der Beikosteinführung beachtet werden müssen, besteht eine geringere Gefahr, am Essen zu ersticken. Ein gängiges Vorurteil lautet, dass bei der breifreien Beikosteinführung das Risiko des Verschluckens höher sei. Genau das Gegenteil ist der Fall! Wie für alles gibt es auch für das Essen den richtigen Zeitpunkt, es zu lernen.



Weaning und ihre Vorteile

- 6) Die Förderung der Sprachentwicklung und Vorbeugung von Kieferfehlstellungen: Das frühe Kauen fester Nahrung trainiert die Kiefermuskulatur und die Zungenfertigkeit. Dass ein Säugling noch keine Zähne im Mund hat, macht dabei keinen Unterschied. Die Nahrungsmittel werden einfach zwischen den Kieferknochen zerquetscht und zermalmt.
- 7) Die Motorik und Hand-Mund-Koordination: Den Mund auf und zu machen erfordert nicht viel Geschicklichkeit. Essen in verschiedenen Formen, Größen und Konsistenzen aufzuheben und sicher zum Mund zu befördern schon. Bei BLW wird täglich mehrmals die Feinmotorik auf ganz selbstverständliche Weise geschult.
- 8) Die Selbständigkeit und das Selbstbewusstsein: Ein Kind, das selbst entscheiden kann und muss, wie und ob es Nahrung zu sich nimmt, wird in seiner Entwicklung zur Selbstbestimmtheit und Selbständigkeit begleitet. Dieses Gefühl, unabhängig von den Erwachsenen selbst essen zu können, fördert auch das Selbstbewusstsein des Kindes.
- 9) Geschmacksprägung: In den ersten zwei Lebensjahren wird der Geschmackssinn eines Menschen für das restliche Leben geprägt. Je vielfältiger das Sortiment an Lebensmitteln in dieser Zeit ist, desto abwechslungsreicher wird das Kind später einmal essen.
- 10) Der Spaß: Auch wenn es banal klingt – das ist wohl einer der wichtigsten Vorteile von BLW. Denn man sollte nicht vergessen, dass das Alter der Beikosteinführung auch folgendes ist: Kindheit. Kinder leben im Hier und Jetzt und sie wollen diesen Moment mit allen Sinnen erfahren. Und Spaß haben.
Und so ganz nebenbei: BLW-Kinder essen später sauberer. Jedes Kind hat das Bedürfnis, das Essen, das sie aufnehmen, zu erforschen und mit den Händen zu untersuchen. Wenn ihnen das in den ersten Lebensmonaten verwehrt bleibt, weil sie mit dem Löffel gefüttert werden, holen die meisten das später nach.



Ernährung im Kindesalter

Kinder an eine vollwertige und bedarfsgerechte Ernährung heranzuführen, ist sicher allen Eltern und den jeweiligen Betreuungspersonen ein großes Anliegen. Denn die Ernährung beeinflusst in hohem Maße die Gesundheit und das Wohlbefinden.

In meinem Workshop erhalten Sie Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl für Kinder im Kindergarten- und Schulalter. Dabei berücksichtige ich die aktuellen Empfehlungen des Deutschen Forschungsinstituts für Kinderernährung und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Zusätzlich gehe ich auf die Unterschiede und zum Teil besonderen Anforderungen einer vegetarischen und veganen Ernährung bei Kindern ein.

Die Basis einer kindgerechten Ernährung erfüllt folgende Anforderungen:



Sie liefert ausreichend Nährstoffe und ist vollwertig.



Der Energiegehalt ist dem kindlichen Bedarf angepasst.



Sie berücksichtigt Lebensmittel, die Kinder besonders gern mögen.



Sie lässt trotzdem genug Raum für das Kennenlernen unbekannter Zutaten.



Sie lässt sich ohne großen zeitlichen und finanziellen Aufwand verwirklichen.



Sie lässt in Maßen Süßspeisen zu.

Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, hat das Deutsche Forschungsinstitut für Kinderernährung einen Orientierungswegweiser entwickelt, in der all diese Aspekte berücksichtigt werden. Die optimale Ernährung deckt den Nährstoff- und Energiebedarf ab und beugt ernährungsbedingten Krankheiten vor. Zusätzliche nährstoffangereicherte Lebensmittel oder Vitaminpräparate sind nicht notwendig. Diese Ernährung ist ideal für die gesamte Familie, denn im Grundsatz gelten diese Ernährungsregeln für jedes Lebensalter.



Unsere Angebote für Einzelpersonen (Familien & Fachkräfte)

Seite 33 von 36

Basisworkshop zur Beikosteinführung nach Baby Led Weaning (2,5 bis 3 Stunden)

In diesem Basisangebot erkläre ich alles Wichtige rund um den Beikoststart und löse altbackene, längst wissenschaftlich widerlegte Mythen auf. Angefangen bei den wichtigsten Soforthilfemaßnahmen, über die Beikostreifezeichen, erlaubte und verbotene Lebensmittel, der Trinkmenge, bis hin zum Einblick in den gemeinsamen Familientisch. Dabei bleibt Zeit zum Probieren und für offene Fragen. Zum Kurs gehört ein Begleitbuch mit den Workshopinhalten und den ersten Rezepten.

Kosten pro Person: 50 €

Themenbezogene Aufbauworkshops (jeweils 1,5 Stunden)

- Frühstück und Abendessen
- Mittagessen und warme Speisen
- Snacks und unterwegs

Zu jedem Kurs gehört ein Rezeptbuch mit praktischen Tipps für den Familienalltag.

Kosten pro Person: 25 €

Workshop für Eltern zur kindgerechten Ernährung (2,5 bis 3 Stunden)

Was genau bedeutet die kindgerechte Ernährung und was brauchen unsere Kinder, um gesund und ausgewogen großzuwerden? Wie ist der aktuelle Stand der Wissenschaft und wie unterscheidet sich dieser von den älteren Ansichten? Wie integriere ich die Ernährung meines Kindes in unseren Familienalltag? Auf diese und viele andere Fragen gehe ich ausführlich in diesem Workshop ein. Zum Kurs gehört ein Begleitbuch mit praktischen Familienrezepten.

Kosten pro Person 50 €



Unsere Angebote für Ihre Einrichtung

Basisworkshop zur Beikosteinführung nach Baby Led Weaning (2,5 bis 3 Stunden)

In diesem Basisangebot erkläre ich alles Wichtige rund um den Beikoststart und löse altbackene, längst wissenschaftlich widerlegte Mythen auf. Angefangen bei den wichtigsten Soforthilfemaßnahmen, über die Beikostreifezeichen, erlaubte und verbotene Lebensmittel, der Trinkmenge, bis hin zum Einblick in den gemeinsamen Familientisch. Dabei bleibt Zeit zum Probieren und für offene Fragen. Zum Kurs gehört ein Begleitbuch mit den Workshopinhalten und den ersten Rezepten.

Kosten: 300 €

Themenbezogene Aufbauworkshops (jeweils 1,5 Stunden)

- Frühstück und Abendessen
- Mittagessen und warme Speisen
- Snacks und unterwegs

Zu jedem Kurs gehört ein Rezeptbuch mit praktischen Tipps für den Familienalltag.

Kosten: 200 €

Workshop für Eltern zur kindgerechten Ernährung (2,5 bis 3 Stunden)

Was genau bedeutet die kindgerechte Ernährung und was brauchen unsere Kinder, um gesund und ausgewogen großzuwerden? Wie ist der aktuelle Stand der Wissenschaft und wie unterscheidet sich dieser von den älteren Ansichten? Wie integriere ich die Ernährung meines Kindes in unseren Familienalltag? Auf diese und viele andere Fragen gehe ich ausführlich in diesem Workshop ein. Zum Kurs gehört ein Begleitbuch mit praktischen Familienrezepten.

Kosten: 300 €



Alle Preise inkl. 19% MwSt.

Die Kosten für Vor- und Nachbereitung sowie Erstellung der begleitenden Unterlagen sind im unter den Kursangeboten genannten Honorar enthalten. Spesen wie Fahrt- und Übernachtungskosten werden separat in Rechnung gestellt.

Die Durchführung dieser Kurse ist sowohl in Ihrer Einrichtung als auch in der Familienakademie Duisburg, Mündelheimer Str. 11, 47259 Duisburg möglich. Die Räumlichkeiten und Verpflegung sind separat zu buchen. Gerne erstellen wir Ihnen hierfür ein unverbindliches Angebot.



Wir freuen uns, wenn wir auch Ihre Einrichtung
stärken dürfen.



So können Sie uns kontaktieren:

Grommes & Joormann-Scholz GbR

Mündelheimer Str. 11

47259 Duisburg

info@familienakademie-duisburg.de

judith@familienakademie-duisburg.de

01525 1545979

wiebke@familienakademie-duisburg.de

01525 1561093

