



Familljen-Center

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

www.familljen-center.lu

Tel.: 47 45 44



September 2021 bis
Januar 2022

Programm



Consultation et Préparation
Familiale A.s.b.l.



No 105

Zur aktuellen Situation

Liebe Freunde des Familien-Center, liebe Klient*innen,

Das zurück liegende Jahr war für uns alle ein sehr herausforderndes Jahr. Aufgrund der COVID-Pandemie konnten viele unserer geplanten Aktivitäten nicht oder nicht in der geplanten Form durchgeführt werden.

Auch für die nächsten Monate ist noch nicht klar, ob wir alle unsere Aktivitäten wieder in unseren Räumlichkeiten anbieten können. Die zunehmende Impfung der Bevölkerung gibt allerdings Anlass zur Hoffnung.

Anbei schicken wir Ihnen unser Programmheft September 2021 bis Januar 2022. Aufgrund der allgemeinen Empfehlungen zum Verhalten in Zeiten der COVID-Pandemie aber auch aus Gründen der Nachhaltigkeit haben wir uns entschlossen, unser Programmheft bis auf Weiteres nicht mehr in Papierform, sondern als PDF-Datei anzubieten.

Anstelle des bisherigen Programmheftes in Papierform schicken wir Ihnen aber auf Anfrage gerne einen Wandkalender mit den wichtigsten Daten zu unseren geplanten Aktivitäten von September 2021 bis Januar 2022, den alle Abonnent*innen des Programmheftes automatisch erhalten. Details zu den Aktivitäten können Sie unserer Homepage entnehmen.

Für unsere Gruppenaktivitäten gilt: Wir hoffen, alle geplanten Aktivitäten in unseren Räumlichkeiten durchführen zu können. Wir sind aber auch vorbereitet für den Fall, dass wir aufgrund der tagesaktuellen Situation eine Aktivität online durchführen oder absagen müssen. Wir gehen davon aus, dass wir zumindest unsere Outdoor-Aktivitäten wie geplant durchführen können.

Aktuelle Hinweise zu Therapie/Beratung, Mediation und sozialpädagogischer Begleitung entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Mit den besten Wünschen,
John Weber Chargé de direction

Weiblich? Männlich?/féminin? masculin?



Wir freuen uns auf die Kampagne **Weiblich? Männlich?** vom Familienministerium zur Intergeschlechtlichkeit hinzuweisen. Mehr auf www.intersex.lu

Ab Neustem können sich Betroffene, Angehörige oder Interessierte bei Fragen zur Intergeschlechtlichkeit an uns wenden. Wir nehmen uns Zeit für Sie und helfen Ihnen gerne, informierte und aufgeklärte Entscheidungen zu treffen. Sie können sich direkt und diskret an uns wenden:
inter@familljen-center.lu

Nous avons le plaisir de vous informer de la campagne **feminin? masculin?** du Ministère de la famille sur l'intersexuation. Plus d'informations:
www.intersexe.lu

Dès maintenant les concerné(e)s, les parents ou les intéressé(e)s peuvent s'informer au sein du Familien-Center sur la thématique de l'intersexuation. Nous vous aiderons de notre mieux pour prendre des décisions informées et éclairées. Vous pouvez nous joindre directement et discrètement sous:
inter@familljen-center.lu

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 „Familien-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.

Uebst-Geméistut

Nous serions heureux, si vous voulez soutenir notre nouvelle action «Uebst-Geméistut», pour que nos familles, qui sont pris en charge par la «Kleederstuff», aient la chance d'avoir une alimentation saine et équilibrée.

Grâce à l'aide de la Banque Alimentaire, nous pouvons depuis plusieurs années soutenir des familles avec des aliments de longue conservation et des produits hygiéniques. Par notre nouvelle action «Uebst-Geméistut», ces familles peuvent aussi recevoir des aliments frais. Une première expérience concrète s'est avérée très positive.

Vous pouvez nous aider à financer cette action en faisant un don: IBAN LU42 1111 0732 5116 0000 - BIC CCPLLULL - Consultation et préparation familiale asbl

MERCI beaucoup pour tous les dons! *John Weber*



Solidaritätsbeitrag

Dank großzügiger Unterstützung des Familienministeriums erhalten Sie das Programmheft Kostenbeitrag: 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 können.

IBAN LU42 1111 0732 5116 0000 - BIC CCPLLULL - Consultation et préparation familiale asbl

MERCI villmols fir all DON! *John Weber*

Code BIC de la banque du bénéficiaire
C C P L L U L L
 N° de compte du bénéficiaire
L U 4 2 1 1 1 0 7 3 2 5 1 1 6 0 0 0 0
 Nom de la banque du bénéficiaire (uniquement si code BIC non indicatif)
 Nom et adresse du bénéficiaire
C O N S U L T . & P R E P . F A M
 Communication au bénéficiaire
D O N
 N° de compte du donateur d'ordre
 Nom et adresse du donateur d'ordre (Max. 4 lignes)

EUR ou
E U R
 Montant

Code Pays
 Code Pays de résidence
 Reporting
 Anis de débit

Date et Signature

Date d'exécution souhaitée

Frais à charge (par débit = PARTAGÉS)
 PARTAGÉS BÉNÉFICIAIRE DONNEUR D'ORDRE
 OU
 BÉNÉFICIAIRE DONNEUR D'ORDRE

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.

MERCI villmols fir all DON! John Weber

„... hier 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:
 7. + 21. September;
 5. + 19. Oktober;
 2. + 16. November;
 14. Dezember 2021
 11. + 25. Januar 2022
 jew. dienstags um 19.00 Uhr
 im Familien-Center
 in Luxemburg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:
 freiwillige Spende

Leitung:
 Jean-Paul Conrad

Anmeldung:
 Kurzfristig möglich



„Versteesdemech ...“

Wat mir soen, wéi mir schwätzen, wou mir schwätzen, wéi laang mir schwätzen a villes méi huet Afloss drop, wéi an ob mir eis verstinn, an ob mir eis verstane spieren. Grad an eisen enke Bezéiungen : zum Beispill an eiser Partnerschaft, an eiser Famill oder mat eise Frënn siche mir Verständnis a versichen deen aneren ze verstoen. Wéi kann ech derzou bäidroen datt den Austausch besser klappt ?

Unhand vun Austausch, theoretischem Input a prakteschen Übunge beschäftege mir eis bei dësem Workshop mat de Bedierfnesser vun sech selwer a vun den aneren (z. B. duerch Selbstreflexioun ; der Lenkung vun eiser Opmierksamkeit op Signaler vu sech selwer a vun den aneren, aktives Zuhören). Awer mir froen eis och, wéi mir eis eege Kommunikationsstrategien analyséieren a férdere (weiderentwéckele) kënnen. Et geet dobei ëm Theme wéi z.B. di gewaltfräi Kommunikatioun ; wéi iwwer Gefiller schwätzen ; Kommunikationsregeln ; Feeler an der Kommunikatioun ; Manipulatioun an der Kommunikatioun ; Zilorientéierung vum Gespräch ; Léisungen/Kompromësser zesumme sichen ; verbal, paraverbal an nonverbal Kommunikatioun.

Motto : méi kompetent kommunizéieren fir sech besser ze verstoen/ zesummen ze liewen !

Workshop:
 20. September;
 10. November 2021;
 17. Januar 2022
 von 17 - 19 Uhr
 im Familien-Center
 in Luxemburg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:
 5 € pro Sessioun

Leitung:
 Zuzana Urbanicova
 Christian Schwager Perez

Anmeldeschluss:
 15. September 2021
 05. November 2021
 12. Januar 2022

Bringe in Bewegung, was Dich bewegt...

Treffen:
23. September;
21. Oktober;
18. November 2021
Do. von 19 - 21.30 Uhr
Auberge de la Jeunesse
(mit Parking)
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:
20 € pro Treffen

Leitung:
Monique Spautz

Anmeldeschluss:
21. September;
19. Oktober;
resp. 16. November 2021



... 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 diesem Abend 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!

go 4 family

Online Infozoom:
(Ohne Kinder)
27 September 2021
13 - 14 Uhr

Training:
10. Oktober;
14. November 2021;
09. Januar 2022
jew. So. von 14.30 - 17.30 Uhr
im Familien-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:
40 €
Ermäßigung auf Anfrage

Leitung:
Lis Thomé
Anastasia Angelinoudi

Anmeldeschluss:
23. September 2021

“Aktiv unser Familienleben positiv gestalten“

Das Familien-Center bietet an 3 Sonntagnachmittagen gemeinsame Aktivitäten für Kinder und ihre Eltern an. In diesen Workshops werden wir uns mit verschiedenen Familienthemen durch spielen, basteln, ausprobieren und gemeinsames reflektieren beschäftigen:

- Gefühle erkennen und benennen
- Umgang mit Herausforderungen
- Entspannungstechniken
- Stärkung der Eltern-Kind Bindung

Mal ruhig, mal laut, mal entspannt oder auch voll in Bewegung. Auf jeden Fall immer so, dass die Kinder und Eltern ihren Erfahrungsschatz erweitern und konkrete Bausteine und Ideen für ihren Alltag sammeln können.

Alter der Kinder: 5-10 Jahre (jüngere oder ältere nach Absprache)

Sprachen: Lux und Fr

Däerf et mir gudd goen wann et him/hir schlecht geet?

Ass an ärer Famill eng Persoun där et net gutt geet ? Een Elterendeel, ee Kand, ee Partner oder eng Partnerin, wou et schwiereg huet aus dem Bett ze kommen, wou d'Kraaft net fënnt fir Aktivitéiten ze maachen, traureg ass, kräischt, wou Villes negativ gesäit, iwwerfuert ass - an lech fällt et schweier domadder eens ze gi?

Dëse Grupp ass gemaach fir déi Leit, déi mat enger Persoun liewen där et schlecht geet, fir Angehörige. Hei tauschen mer eis aus iwwert eis Gefüller, eis Gedanken an eis Erfarungen. Duerch dësen Austausch probéieren mer ze leiere, wei een sech ka gesond ofgrenzen a besser fir deen Aneren do sinn.

Treffen:
29. September;
24. November 2021;
26. Januar 2022;
ëmmer Më. vun 17 - 19.30
Uhr
am Familien-Center
in Luxembourg-Bonnevoie
oder Zoom

Kostenbeitrag:
gratis

Referent(in):
Zuzana Urbanicova
David Velazquez

Anmeldeschluss:
22. September 2021
17. November 2021
19. Januar 2022

AchtsamkeitsMeditation

Dieses Meditationsangebot richtet sich an Alle, die bereits einen MBSR 8 Wochenkurs abgeschlossen haben und die bereits Erfahrung mit Meditation haben.

Wir üben gemeinsam

- Praxis in Stille,

- angeleitete Sitz - u./ o. Gehmeditation,
- sowie Achtsamkeitsyogaübungen
- Kultivierung von SelbstMitgefühl
- und gemeinsamer Austausch



Treffen:
30. September 2021
28. Oktober
25. November
16.. Dezember 2021
jew. Do. von 18 - 20 Uhr
im Familien-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:
10 € pro Abend

Leitung:
Monique Spautz

Anmeldeschluss:
jeweils 2 Tage im voraus

„Mediation – ein Weg zum fairen Miteinander?“

Informationsabend:
07. Oktober 2021
Do. von 18.30 - 20 Uhr
im Familien-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:
gratis

Referent:
John Weber

Anmeldeschluss:
04. Oktober 2021

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 Abend 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 Abends stehen.

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.

Die Bedürfnisse der Kinder bei der Trennung der Eltern

Online Infozoom:
11. Oktober 2021
Mo. von 19.00 - 20.30 Uhr

Kostenbeitrag:
gratis

Referentin:
Tiana Schauls

Anmeldeschluss:
06. Oktober 2021

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 Informationsabenden vertiefend behandelt.

Stress bewältigen – Herausforderungen meistern

„Ein anstrengender Arbeitstag liegt hinter mir. Ich will einfach nur auf die Couch. Das geht aber nicht. Die Kinder haben Hunger. Ich koche also etwas. Lea fängt an zu weinen: „Ben, gib mir meine Puppe zurück!“. Ich hechte von der Küche ins Kinderzimmer. Erledigt. Zssssccchhh. Mist, aus der Entfernung höre ich wie das Essen anbrennt. Schlecht gelaunt kommt mein Mann zur Tür rein. „Was riecht denn hier so verbrannt?“. Wir bestellen also mal wieder was beim Italiener. Nach dem Essen schrubbe ich die verbrannten Töpfe und räume schnell noch ein paar Spielsachen in den Schrank. Total erledigt falle ich ins Bett. Die Couch habe ich mal wieder nur aus der Entfernung gesehen.“

Viele Menschen werden sich hier wiedererkennen und an die richtet sich dieses Seminar. Ziel ist es, verschiedene Strategien zum Umgang mit Stress kennenzulernen. Der Fokus soll auf dem praktischen Erleben liegen; der konkrete Inhalt wird den Teilnehmenden angepasst (z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, schnelle Atemübungen für zwischendurch und Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung).

Bitte nur für einen Termin anmelden.

Wichtig: Dieses Seminar hat einen präventiven Fokus und richtet sich an Personen, die sich als emotional stabil einschätzen.

Rituale der Liebe

Ein Update für die Partnerschaft

Eine Partnerschaft kann auch nach vielen gemeinsamen Jahren noch bereichernd, lebendig und anregend sein. Manchmal bedarf es jedoch eines 'Update der 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 Einführung 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.

Treffpunkt:
18. Oktober + 30.
November 2021;
von 18.00 - 19.30 Uhr
im Familien-Center in
Luxembourg-Bonnevoie
oder Online

Kostenbeitrag:
20 € pro Treffen

Leitung:
Susanne Peter

Anmeldeschluss:
11. Oktober
resp. 23. November 2021

Paarseminar:
26. Oktober;
09. + 23. November;
07. Dezember 2021
jew. dienstags
von 19 - 21.30 Uhr
im Familien-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:
80 € pro Paar

Leitung:
Susanne Peter
Jean-Paul Conrad

Anmeldeschluss:
18. Oktober 2021

Jouons avec les stéréotypes

Workshop :
jeudi 11 novembre 2021
de 15:00 - 16:30
via Zoom

tarif :
gratuit

référents :
Alicia Streit
David Velazquez

délai d'inscription:
04 novembre 2021

Atelier famille en français de 15:00 - 16:30 heures.

Ici nous déconstruirons les stéréotypes du monde du travail. Esthéticienne, nounou, sage-femme, camionneur, maçon, plombier: job d'homme ou de femme?

Doit-on penser les jouets d'enfants selon des critères garçons/filles? Ensuite nous nous demanderons: Qui a vraiment choisi ton cadeau? Moi ou la Pub?

Le sexe des objets

Workshop :
jeudi 11 novembre 2021
de 18:00 - 19:30
via zoom

tarif :
gratuit

référents :
Lis Thomé
David Velazquez

délai d'inscription:
04 novembre 2021

Atelier tout public (âge 14+) en luxembourgeois de 18:00 - 19:30 heures. Le but est de partager sur les diversités, les valeurs, les stéréotypes, les attentes, les jugements.

En voyant un marteau, une bande hygiénique, un porno, un fer à repasser ...

A quel sexe l'attribuer ? À un/e célibataire, un couple hétéro ou homo, une personne LGBT ...

La discussion pourrait nous conduire loin ...

„Gemeinsam Eltern bleiben...“

Informationsabend:
18. November 2021
Do. von 18.30 - 20 Uhr
im Familjen-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:
gratis

Referent:
Jonh Weber

Anmeldeschluss:
15. November 2021



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 ... Spätestens seit dem Inkrafttreten des neuen Scheidungsgesetzes ist die gemeinsame elterliche Verantwortung und Sorge die Regel. Doch was heißt gemeinsam? Muss über jede Frage diskutiert und gemeinsam entschieden werden?

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.

Exploration du crayonnage en miroir

Activité ludique en famille

Le crayonnage en miroir (G. Dennison & P. Dennison) est une méthode ludique et amusante pour appréhender le dessin, aucune compétence en dessin n'est prérequis. L'idée étant de passer un bon moment ensemble et de s'amuser ! C'est une activité durant laquelle chacun dessine avec les deux mains simultanément. Cette approche permet de mieux vous connaître et découvrir vos potentiels cachés à travers les différents exercices proposés, nous vous inviterons à jouer et partager vos expériences avec le groupe. Venez découvrir une autre forme de complicité en famille. Picasso ou non, vous êtes les bienvenues !

Binôme, un adulte et un enfant (7 ans et +)

Important: Veuillez apporter de l'eau (uniquement) pour vous hydrater.



Tag der Stille

Ein Achtsamkeitstag für innere Stärke, Gelassenheit und Lebensfreude

Gönnen Sie sich eine Auszeit, indem sie aus der Geschäftigkeit des Alltags heraustreten, langsam werden, den Blick ganz bewusst nach innen richten, um bei sich selbst zu sein, sich zu spüren und sich zu öffnen für die Kostbarkeit des Augenblicks.

Sie sind eingeladen

- verschiedene Achtsamkeitsmeditationen (u.a. BodyScan, Sitzmeditation, Bergmeditation)
- sanfte Bewegungsübungen
- wohlthuende Atemübungen

zu erfahren um wieder bei sich selbst anzukommen, innere Stärke und Gelassenheit zu spüren und Lebensfreude zu finden.

Zur Vertiefung dieser Erfahrungen werden wir während den Übungen und dem gemeinsamen Mittagessen im Schweigen bleiben. Danach gibt es noch ausreichend Zeit, sich über das Erfahrene auszutauschen, kleine Achtsamkeitsinseln für sich zu gestalten und in den Alltag zu integrieren.

Eingeladen zu diesem Seminar sind Alle, die Lust haben auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand. Das Seminar ist sowohl geeignet für Menschen die, die Achtsamkeitspraxis kennenlernen möchten als auch zur Vertiefung.

Workshop :
samedi 20 novembre 2021
de 10 à 13 heures
au Familjen-Center
à Luxembourg-Bonnevoie

tarif :
10 € offre de lancement

référentes:
Alicia Streit
Angela Laera

délai d'inscription:
12 novembre 2021

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Tagesseminar:
21. November 2021
So. von 10 - 16.30 Uhr
im Familjen-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:
60 €
Pick-Nick mitbringen

Leitung:
Monique Spautz

Anmeldeschluss:
14. November 2021

Informationsabend zum Scheidungsgesetz für Betroffene

Informationsabend:
02. Dezember 2021
Do. um 19 Uhr auf
deutsch
à partir de 20 heures en
français
Familljen-Center
in Luxembourg-Bonnevoie

Kostenbeitrag:
gratis

Referenten:
Lis Thomé
Anastasia Angelinoudi
Philipp Mueller

Anmeldeschluss:
26. November 2021

„Scheiden tut weh.“ So heißt es im Volksmund.

Das neue Gesetz, welches am 1. November 2018 in Kraft getreten ist, versucht Scheidungen „schmerzloser“ zu gestalten und das Luxemburger Familienrecht zu modernisieren.

An diesem Infoabend werden wir einen Überblick geben und dabei in leicht verständlicher Sprache die wesentlichen Elemente der neuen Regelungen vorstellen.

Das Angebot richtet sich an betroffene Mütter, Väter und Familien (nicht an Professionelle). Der Infoabend kann eine juristische Beratung durch Anwälte nicht ersetzen.

Anmeldeschluss bis zum 17.10 unter Tel: 474544 oder online www.familljen-center.lu

La loi sur le divorce au Luxembourg
Soirée d'information dans un langage facile à comprendre
Information sur notre site : www.familljen-center.lu

Les besoins spécifiques des enfants lors de la séparation de leurs parents

La séparation des parents change la vie des enfants. Leur système familial connu s'écroule, ce à quoi ils réagissent avec une grande insécurité. Ils ont alors besoin d'un soutien adéquat et adapté à leur âge. Cependant, face à la séparation et au divorce, les parents sont, au début, souvent débordés, ne sachant pas toujours comment réagir face à la souffrance de leurs enfants.

- Comment les enfants vivent-ils le divorce de leurs parents?
- Comment les parents peuvent-ils soutenir leurs enfants?
- Comment parler avec les enfants face aux changements imminents?
- Comment maintenir la relation des enfants avec le parent absent?

Toutes ces questions seront au centre de cette soirée d'information qui s'adresse aux parents concernés, ainsi qu'aux grands-parents inquiets face à cette situation difficile.

Les sujets tels que la parentalité après le divorce, ainsi que les conséquences à long terme, seront abordés et discutés plus explicitement lors d'autres soirées d'informations.

Langue: français

Online Infozoom:
13 décembre 2021
lundi à 19 heures

tarif :
gratuit

référente :
Tiana Schauls

délai d'inscription :
06 décembre 2021

Family goes Underground

Treffpunkt:
12. Dezember 2021
So. von 14 bis 16 Uhr
in Luxemburg beim Lift
oben zum Paffental

Kostenbeitrag:
10 € pro Teilnehmer
Kinder bis 10 Jahre gratis

Leitung:
Célestin Kremer
Asbl „Frënn vun der
Festungsgeschicht
Lëtzebuerg“

Koordination:
David Velazquez

Anmeldeschluss:
6. Dezember 2021

Eine abenteuerliche Reise durch die Kasematten

Anstatt einer traditionellen Besichtigungstour durch die Stadt, die besonders für Kinder nervend und langweilig sein kann, bietet das Familljen-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 Tunnels 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 UND MASKE NICHT VERGESSEN!

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

Eltern-Kind Yoga

Gemeinsam gelassen & gestärkt

Sowohl für Eltern als auch für Kinder ist der Alltag mittlerweile oft vollgepackt mit Terminen und Verpflichtungen. Häufig kommt das Beisammen-sein ohne Hetze und Druck zu kurz!

Das Eltern-Kind Yoga bietet eine Gelegenheit gemeinsames Ankommen im Hier und Jetzt zu erleben. Die geteilte Erfahrung der Partner-Übungen sowie das Erleben kleiner Entspannungs- und Achtsamkeits-Übungen unterstützt sowohl die Stärkung des Körpers als auch der Eltern-Kind-Beziehung. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung werden spielerisch neue Wege der Emotionsregulation entdeckt und ein neues Gleichgewicht aufgebaut. Aus dem Erlebten lässt sich neue Kraft für den Alltag schöpfen.

Eingeladen sind Eltern-Kind-Paare welche sich mehr wertvolle Zeit zu zweit wünschen.

Das Programm ist abgestimmt für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren.

Online Infozoom:
15.; 22. + 29. Januar;
05. Februar 2022
jew. Samstags
von 10 - 11 Uhr

Kostenbeitrag:
50 €/Famill

Leitung:
Tiana Schauls

Anmeldeschluss:
29. Mai 2021

Psychologische Beratung

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

Beratungssprachen:
Luxemburgisch,
Deutsch, Französisch,
Englisch

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 Familljen-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,
Anglais

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?

Ein Weg zum fairen Miteinander?

Die Mediation ist ein Konfliktlösungsverfahren, in dem die Konfliktparteien (Medianden) sich austauschen und versuchen, selbstbestimmt rechtsverbindliche, zukunftsorientierte Lösungen zu entwickeln. Hierin werden sie von einem neutralen, fundiert ausgebildeten Dritten, dem Mediator, unterstützt. Ziel der Mediation ist in der Regel die schriftliche Abfassung einer von allen Konfliktparteien als fair empfundenen Vereinbarung mit Bestand für die Zukunft.

Grundprinzipien und Regeln der Mediation:

Eigenverantwortung und Autonomie; Offenheit und Informiertheit; Neutralität und Allparteilichkeit; Freiwilligkeit; Vertraulichkeit

Wir bieten Mediation sowohl im außergerichtlichen Bereich an („Médiation conventionnelle“) als auch zur Vorbereitung oder Ergänzung eines gerichtlichen Verfahrens („Médiation judiciaire“).

Wir bieten ein kostenfreies, unverbindliches Informationsgespräch im Beisein aller Medianden an, das jeder Mediation vorausgeht. In diesem Gespräch informieren wir Sie über den Ablauf einer Mediation und Sie können Ihre eigenen Informationsfragen klären. Erst danach wird entschieden, ob und wann es zu einer Mediation kommt.

La médiation lors de conflits

Favoriser la coopération?

La médiation est un processus amiable de résolution de conflits lors duquel les différentes parties (médiateur(s)) s'expriment sur ce qui est au cœur de leur désaccord. Ils essayent de co-créer des solutions communes qui pourront être pérennisées par le juge. Lors de ce processus, les parties sont accompagnées par un tiers impartial et formé à la médiation, le médiateur. La médiation vise, en règle générale, la rédaction d'un accord de médiation durable dans le temps, reprenant tous les points sur lesquels les parties se sont mises d'accord.

Principes de base et règles de la médiation:

responsabilité personnelle et autonomie; franchise et information; neutralité et impartialité; engagement volontaire; confidentialité

Nous proposons tant la « médiation conventionnelle », en dehors du domaine judiciaire, que « la médiation judiciaire » laquelle vise à préparer, voir compléter une procédure judiciaire.

Nous proposons un entretien d'information gratuit ensemble avec tous les médiateur(s) et sans engagement, préalable à toute médiation. Lors de cet entretien nous vous informons sur le déroulement de la médiation et répondons à vos questions. Après cette étape il sera décidé si et quand la médiation aura lieu.

Anmeldung:
Telefon 47 45 44
Beratungssprachen:
Luxemburgisch, Deutsch,
Französisch, Englisch
Kostenbeitrag:
60€ für eine Mediations-
sitzung à 60 Minuten
(Orientierung an
den Vorgaben des
Mediationsgesetzes).

Reduktionen aufgrund
Ihrer persönlichen
finanziellen Situation sind
möglich.
Weitere Infos:
www.familljen-center.lu

inscription:
téléphone 47 45 44
langues parlées:
Luxembourgeois,
Allemand, Français,
Anglais
contribution:
Le tarif est de 60€ / par
séance de 60 minutes
(et s'oriente d'après les
instructions émanant de
la loi sur la médiation).

Des réductions tarifaires
sont possibles suivant
votre situation financière
personnelle.
autres informations:
www.familljen-center.lu

Accompagnement socio-éducatif

Contact :

Les rendez-vous sur demande ont lieu dans nos localités au Rollingergrund, par téléphone ou par internet.

Langues parlées :

Luxembourgeois, français, allemand, anglais, italien et grec

Personnes de contact :

Anastasia Angelinoudi

Tél.: 621 598 054

anastasia.angelinoudi@familljen-center.lu

Lis Thomé

Tél.: 621 671 185

lis.thome@familljen-center.lu

Adresse :

Familljen-Center
306, rue de Rollingergrund
L-2441 Luxembourg

Le service d'accompagnement socio-éducatif accompagne les familles désireuses d'obtenir un soutien concernant des questions sociales et/ou éducatives. Selon les situations et nos disponibilités, nous proposons :

1. clarification de la demande et des besoins d'aide
2. travail en réseau et orientation vers les services d'assistance appropriés
3. conseil autour des questions éducatives et des démarches administratives
4. accompagnement de familles
5. accompagnement individuel

Notre service s'adresse aux parents qui perçoivent les allocations familiales. Nous donnons priorité aux familles avec des enfants en bas âge et/ou en situation précaire.

Nous travaillons en étroite collaboration avec la Kleederstuff, les psychologues et les médiateurs du Familljen-Center.

“Kleederstuff” et autres aides ponctuelles

La “Kleederstuff” est un lieu où les parents peuvent prendre

1. une pile de vêtements de seconde main propre et en bon état
2. des poussettes, chaises hautes, sièges voitures ainsi que le matériel de puériculture pour bébé
3. des denrées alimentaires et des produits d'hygiène

Grâce à l'aide de la Banque Alimentaire, nous pouvons soutenir les familles avec des denrées alimentaires et des produits d'hygiène. En plus, par l'action « Uebst-Gemeistut », créée sur initiative de Josiane Schiltz, les familles peuvent également recevoir des aliments frais.

Nous soutenir

1. Nous sommes toujours à la recherche de vêtements pour enfants de 0-10 ans ainsi que de poussettes, sièges voitures et tout autre matériel pour bébé et enfants en bas âge (à l'exclusion de jouets).
2. Vous pouvez faire un don au Familljen-Center pour la Kleederstuff ou/et pour l'action «Uebst-Geméistut»

IBAN LU42 1111 0732 5116 0000 BIC: CCLULL
Objet: "DON - Kleederstuff" ou Uebst-Geméistut



Mataarbechterinnen a Mataarbechter

Ahmeti Denis – Secrétaire - Comptable

Angelinoudi Anastasia – Master en médiation | Médiatrice familiale agréée

Bressler Marc – Mag. rer. nat. Psychologue | Psychothérapeute | Systemische Therapie/ Familientherapie | Erlebnispädagoge | EMDR i.A.

Ceci Carmela – Secrétaire accueil

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

Laera Angela – Dipl. Psychologin | Klinische Psychodynamische Psychoanalytische Therapie i.A. | Diplome de Psychologie et Psychopathologie de la Perinatalité

Monteiro Suzy – Comptable

Mueller Philipp – Médiateur agréé | *Freelance*

Peter Susanne – Psychologin M. Sc. und psychologische Psychotherapeutin

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

Schauls Tiana – Dipl. Psychologin (M.Sc.) | Systemische Therapie/Familientherapie i.A. | Kinderyoga-Lehrerin

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

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

Schwager Perez Christian – Master in Psychology | Evaluation and Assessment (Académique)

Spautz Monique – Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR/MBCT) | Diplom Ehe-, Familien- und Lebensberaterin | traumazentrierte Therapie und Beratung | Psychodrama-Leiterin und Supervisorin | Tanz- und Bewegungstherapeutin | Grundausbildung: Infirmière-anesthésiste dipl.

Streit Alicia – Psychologue (M.Sc.) | thérapie familiale systémique | Brain Gym | PNL

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

Urbanicova-Bujnova Zuzana – Psychologin Mgr. | Psychothérapeute | Systemische Therapie/ Familientherapie | EMDR i.A.

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

Velazquez David – Dipl. Psychologue (M. Sc.) | Systemische Therapie/ Familientherapie i.A.

Wiltzius Mariette – Dipl. Psychologin | Kommunikations-, Paar und Sexualtherapie | Klientenzentrierte Gesprächstherapie | Paarsynthese | Trauerbegleitung | *Freelance*

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

- 20. September; 10. November 2021; 17. Januar 2022 | „Versteesdemech ...“ | 3 Treffen im Familien Center
- 27. September; 10. Oktober; 14. November 2021; 09. Januar 2022 | go 4 family | Familienaktivität - activité pour familles
- 26. Oktober 09. + 23. November; 07. Dezember 2021 | Rituale der Liebe | Paarseminar | 4 wöchentliche Treffen
- 11. November | Le sexe des objets | Workshop interactif par Zoom
- 11. November | Jouons avec les stéréotypes | Workshop interactif par Zoom
- 20. November | Exploration du crayonnage en miroir | Treffpunkt im Familien Center
- 12. Dezember | Family goes Underground | Familienaktivität in Luxemburg
- 15. + 22. + 29. Januar; + 5. Februar | Eltern-Kind Yoga | 3 Treffen im Familjjen-Center

Trennung und Scheidung / séparation et divorce

- 07. + 21. September; 5. + 19. Oktober; 02. + 16. + 30. November; 14. Dezember 2021; 11. + 25. Januar 2022 | „... ier mir de Plafong op de Kapp fällt“ | Treffpunkt für Männer in Trennung und Scheidung
- 07. Oktober 2021 | „Mediation - ein Weg zum fairen Miteinander?“ | Informationsabend
- 11. Oktober 2021 | Die Bedürfnisse der Kinder bei der Trennung der Eltern | Informationsabend
- 18. November 2021 | „Gemeinsam Eltern bleiben...“ | Elternschaft in und nach der Trennung oder Scheidung | Informationsabend
- 02. Dezember 2021 | Infoabend zum Scheidungsgesetz für Betroffene - La loi sur le divorce au Luxembourg | Informationsabend
- 13. Dezember 2021 | Les besoins spécifiques des enfants lors de la séparation de leurs parents | Soirée d'information

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

- 23. September; 21. Oktober; 18. November 2021 | Bringe in Bewegung, was Dich bewegt ... | ein Angebot für Frauen
- 29. September; 24. November 2021; 26. Januar 2022 | Däerf et mir gudd goen wann et him/hir schlecht geet? | Treffpunkt im Familjjen-Center
- 30. September; 28. Oktober; 25. November; 16. Dezember 2021 | AchtsamkeitsMeditation | 4 Treffen
- 18. Oktober; 30. November 2021 | Stress bewältigen - Herausforderungen meistern | Treffpunkt im Familjjen-Center
- 21. November | Tag der Stille | Tagesseminar

Tel.: 47 45 44

www.familjjen-center.lu

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

Permanence téléphonique de 9 à 12 heures :
lundi, mercredi, jeudi et vendredi
et de 14 à 16 heures : du lundi au jeudi

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