

**25  
JAHRE**

*QUER durchs Leben*

2023



## 25 JAHRE „QUER DURCHS LEBEN“

Unsere Veranstaltungsreihe „Quer durchs Leben“ feiert 25-jähriges Jubiläum. 25 Jahre voller Spaß, Aktivität und fachlicher Impulse, die unseren Mitmenschen suchtpräventive Aspekte vermitteln und sie in ihren Lebenskompetenzen stärken sollen.

„Quer durchs Leben“ – das heißt Angebote quer durch alle Altersgruppen, Interessensgebiete und Lebenslagen zu schaffen. „Quer durchs Leben“ bedeutet auch, mit diesen Angeboten Begegnungsorte für die vielfältige Bevölkerung unserer Verbandsgemeinde zu formen. Auch für unser Jubiläumsjahr haben wir einen bunten Strauß an Angeboten zusammengestellt, die den Fokus auf die Themen Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit richten.

Der Arbeitskreis Suchtprävention bedankt sich bei allen Interessent\*innen, Unterstützer\*innen und Teilnehmenden, die die letzten 25 Jahre dazu beigetragen haben, dass sich unsere Veranstaltungsreihe in Nieder-Olm und in der gesamten Verbandsgemeinde fest etablieren konnte.

Wir freuen uns, wenn wir Sie bei unseren diesjährigen Veranstaltungen begrüßen dürfen.



## GESCHWISTERKINDER IN IHRE NEUE ROLLE BEGLEITEN

**Referentin: Jutta Pippel, Kinderkrankenschwester und Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe**

**Termine:** Do, 14.09.23, 19.30 Uhr

**Ort:** digital via Zoom

Die Teilnahme ist kostenfrei dank „Stärkung Elternkompetenz“ des Landkreises Mainz-Bingen.

**Um Spende wird gebeten.**

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)



Ein weiteres Kind ist unterwegs, eine Freude für die ganze Familie. Wie geht es dabei dem älteren Geschwisterkind? Was braucht Ihr Kind in dieser Anpassungszeit, worauf können Sie achten?

## WIE REAGIEREN? – WIR REAGIEREN! WORKSHOP FÜR FRAUEN AB 18 JAHREN

**Gemeinsam stark im Umgang mit sexueller Belästigung in der Öffentlichkeit**

**Referentinnen: Emma Leonhardt & Sabine Wollstädter vom Frauennotruf Mainz**

Der Workshop findet mit freundlicher Unterstützung der Gleichstellungsbeauftragten der VG Nieder-Olm, Inge Brauburger, statt.

**Termine:** Sa, 16.09.23, 10.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5, Nieder-Olm

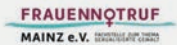
**Anmeldung:** [info@frauennotruf-mainz.de](mailto:info@frauennotruf-mainz.de), 06131 221213

Wurdest du schon mal sexuell belästigt oder hast einen blöden sexistischen Spruch zugerufen bekommen? Du warst perplex und hattest das Gefühl, nicht reagieren zu können?

In einem ganztägigen Workshop möchten wir daran anknüpfen und gemeinsam mithilfe von kleinen Improvisationsübungen trainieren, dass du in solchen Situationen besser reagieren kannst.

Wir tauschen uns aus, bieten dir Handlungsmöglichkeiten und einen Raum zum Ausprobieren. So entwickeln wir gemeinsam eine Haltung gegen sexuelle Belästigung.

Der Kurs ist vertraulich. Es gibt für dich auch die Möglichkeit, in ein Einzelgespräch zu gehen.



## TANZTEE IN DEN RHEINHESSENSTUBEN VON STADECKEN-ELSHEIM

**Termin:** Mi, 20.09.23, ab 15.00 Uhr

**Ort:** In den Rheinhessenstuben, Auf der Langweid 10, Stackeden-Elsheim

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**Spenden sind willkommen.**

**Anmeldung nicht erforderlich!**

Wer einen **Transportdienst** benötigt wendet sich bitte an Herrn Wissel, Pflegestützpunkt Nieder-Olm (06136 3369) oder an Frau Michele, Seniorenbüro der VG (06136 6912183).

Am Mittwochnachmittag den 20. September 2023 kann mit dem AK „Demenzfreundliche Verbandsgemeinde“ getanzt werden!

Dem Alltag durch Aktivität Freude schenken, obgleich dieser wegen einer Erkrankung oder einer besonderen Lebensaufgabe belastet sein kann, ist ein Ziel für diesen Nachmittag. Der Arbeitskreis freut sich über alle, die Spaß am Tanzen haben. Frau Claudia Krehn-Azghandi von der Tanzschule Willius-Senzer bringt Musik und stimmungsvolle Ideen für Einzel-, Gruppen- und Paartänze mit, die Mitglieder des Arbeitskreises stiften leckeren Kuchen und eine kleine Überraschung, sei es als Tanz- oder Gesangs-Show, gibt es obendrauf. Alle Tanzinteressierten sind herzlich willkommen.



## KINDER-ZUKUNFT-PERSPEKTIVEN

**Veranstaltung zum Weltkindertag**

**Termin:** Fr, 22.09.23, 14.00 – 18.00 Uhr

**Ort:** Rathausplatz, Pariser Straße 110, Nieder-Olm

**Anmeldung nicht erforderlich!**

Unter dem Motto „Jedes Kind braucht eine Zukunft“ wollen wir einladen, den Nachmittag auf dem Rathausplatz zu verbringen. Mit verschiedenen Kooperations- und Informationspartner\*innen, können sich Eltern, Kinder und Jugendliche informieren, interaktiv probieren und inspirieren lassen, wie die eigene Zukunft gestaltet werden kann.



## VERHÜTUNG – FAMILIENPLANUNG

**Termin:** Mo, 25.09.23, 18.00 Uhr

**Ort:** Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5, Nieder-Olm

**Anmeldung:** (bis 19.09.23): 06132 4220425  
oder [s.kleinschmitt@caritas-mz.de](mailto:s.kleinschmitt@caritas-mz.de)

**Information:** Caritaszentrum St. Elisabeth,  
Beratungsstelle für Frauen in Schwangerschaft und  
Notsituationen/Netzwerk Leben in Nieder-Olm



Das ideale Verhütungsmittel wäre absolut sicher und zuverlässig, dabei frei von Nebenwirkungen, leicht wieder abzusetzen und hätte keine bleibenden Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit. Es wäre für alle Menschen gleichermaßen anwendbar, preiswert, einfach zu handhaben, würde beim Geschlechtsverkehr nicht stören und ließe sich auch von Menschen mit Beeinträchtigungen problemlos nutzen. Nicht zuletzt könnte es von Menschen unterschiedlicher Kulturen und Religionen akzeptiert werden.

Das sind viele Ansprüche auf einmal. Solange es das perfekte Verhütungsmittel nicht gibt, wird es immer darum gehen, die Verhütungsmethode zu finden, die für Sie persönlich und Ihre Partner\*in passt. Dabei gilt es, die Vor- und Nachteile der verschiedenen Methoden abzuwägen und zu überlegen, was einem in der aktuellen Lebenssituation besonders wichtig ist.

## IMPROVISATIONSTHEATER REQUISIT

**Veranstaltung für Schüler\*innen des  
Gymnasiums Nieder-Olm**

**Termin:** Di, 26./Mi, 27.09.23

**Ansprechpartnerin:** Eva Maria Malchus



Requisit bietet Suchtprävention einmal anders. Ehemals Drogenabhängige veranstalten ein interaktives Improvisationstheater. In den nachfolgenden Gesprächsrunden erzählen die Akteure die Entwicklung ihrer Lebens- und Suchtgeschichte und ermutigen die Schüler\*innen zu Fragen. Bei Interesse von anderen Schulen an solch einem Projekt wenden Sie sich bitte an die Beratungsstelle Reling.

## HOCHSENSIBEL – BELASTUNG ODER SUPERKRAFT

**Referentin: Kerstin Fahr, Familienberaterin,  
Trainerin für ADHS, Hochbegabung, Dyskalkulie etc.**

**Termin:** Di, 26.09.23, 19.30 Uhr

**Ort:** Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5, Nieder-Olm

Teilnahme ist kostenfrei dank „Stärkung der  
Elternkompetenz“ des Landkreises Mainz-Bingen.

**Um Spenden wird gebeten.**

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

Was ist Hochsensibilität? Welche Auswirkungen hat es auf Beruf, Schule, Alltag und/oder Erziehung? Welche Herausforderungen gibt es und wie können Sie diesen begegnen? An diesem Abend möchte ich Sie informieren, Ihre Fragen beantworten und Ihnen Zeit zum Austausch geben. Der Vortrag richtet sich an Eltern, Lehrer\*innen und alle, die mit Kindern arbeiten.



## DIE MACHT DER SPRACHE: KINDER MIT POSITIVER SPRACHE MOTIVIEREN

**Referentin: Andrea Michels, Lerncoach**

**Termin:** Do, 28.09.2023, 19.30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, Pariser Straße 101, Nieder-Olm

Teilnahme ist kostenfrei dank „Stärkung Elternkompetenz“ des Landkreises Mainz-Bingen.

**Um Spende wird gebeten.**

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)



## MIND.COLOUR. – GESTALTE DEIN LEBEN. BUNT, ACHTSAM UND BEWUSST.

**Kunst und Yoga für Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren**

**Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B.A. und Yogalehrerin**

**Termin:** Fr, 29.09., 06.10., 13.10., 03.11., 10.11., 17.11.23, jeweils 15.00–17.00 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm

**Kosten:** 120 € / Mitglieder, 132 € / Nichtmitglieder

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

„Wenn Du das jetzt nicht machst, dann gibt es heute Abend kein Fernsehen“, „Du musst jetzt noch Hausaufgaben machen“, „Warum hast Du schon wieder den Müll nicht rausgebracht?“ Oftmals erscheinen Eltern solche Vorwürfe, Drohungen und Strafen als einzige wirksame Mittel, um ihre Kinder ins Handeln zu bringen. Über unsere Sprache können wir Ängste auslösen oder Zuversicht ausdrücken. Wir können Konflikte eskalieren lassen oder aber beschwichtigen. In diesem Vortrag wird anhand von vielen Beispielen erklärt, wie Eltern mit positiver Sprache und achtsamer Kommunikation ihre Kinder zu mehr Kooperation im Alltag motivieren können.

Als junger Mensch wirst du immer früher mit Stress, Überforderung und Erschöpfung konfrontiert. Dadurch geht nicht nur Freiraum für Kreativität verloren, sondern auch das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse. Bei „Mind.Colour“ kannst du dich frei und intuitiv an verschiedenen Materialien ausprobieren und erfahren aktive\*r Mitgestalter\*in deiner Welt zu sein. Nebenbei lernst du Yoga- und Entspannungselemente kennen, die deine Achtsamkeit und Ausgeglichenheit stärken.



## YOGA FÜR ERWACHSENE (HATHA-YOGA)

**Kursleitung: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A. und Yogalehrerin**

**Termin:** Fr, 29.09., 06.10., 13.10., 03.11., 10.11., 17.11.23, jeweils 17.30–18.45 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm

**Kosten:** 66 € / Mitglieder, 78 € / Nichtmitglieder

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von Yoga auf den Körper und auf den Geist. Mit der Mischung aus körperlichen Übungen, Atem- und Entspannungstechniken sorgt Hatha-Yoga für mehr Achtsamkeit, ein gestärktes Körpergefühl und innere Balance.



## „GEMEINSAM ZUSAMMEN“ – INTERKULTURELLER TREFF

**Termin:** Mi, 04.10.23, 10.00–16.00 Uhr

**Ort:** Jugendtreff Ludwig-Eckes-Halle,  
Pariser Straße 151, Nieder-Olm

**Anmeldung nicht erforderlich!**



## MOVE – MOTIVIERENDE KURZ- INTERVENTION BEI KONSUMIERENDEN JUGENDLICHEN

**Referentinnen:** Eva Maria Malchus, Selina Heimen  
**Suchtpräventionsfachkräfte der Beratungsstelle  
Reling**

**Termin:** Mi, 04.10., Do, 05.10., Do, 12.10.23,  
jeweils 9.00–16.00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, Pariser Str. 101, Nieder-Olm

**Kosten:** 30 €

**Anmeldung:** (bis 15.09.23): [reling@vg-nieder-olm.de](mailto:reling@vg-nieder-olm.de)



## KINDER UND JUGENDLICHE BEI VERLUST, TRAUER UND TOD BEGLEITEN

**Ein Tag für pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern  
und Jugendlichen arbeiten**

**Referentin:** Bärbel Buchwald vom Kinderhospiz  
**Bärenherz Wiesbaden, Bildungsarbeit: Kinder- und  
Jugendtrauer**

**Termin:** Fr, 06.10.23, 9.00–15.00 Uhr

**Ort:** Sitzungszimmer, VG Nieder-Olm,  
Pariser Straße 110, Nieder-Olm

Der Fachtag ist kostenlos dank freundlicher  
Unterstützung der Gleichstellungsbeauftragten  
Inge Brauburger.

**Anmeldung:** [reling@vg-nieder-olm.de](mailto:reling@vg-nieder-olm.de),  
maximale Teilnehmendenzahl: 14

In der Verbandsgemeinde Nieder-Olm leben und wohnen Menschen aus den verschiedensten Ländern. In der Ludwig-Eckes-Halle (Jugendtreff) findest du Ansprechpartner\*innen, welche zusammen über 10 Sprachen sprechen, selbst Migrationshintergrund haben und dich und deine Familie beraten und begleiten können. Hier treffen sich junge Menschen, um sich kennenzulernen, zusammen zu kochen und Zeit zu verbringen. Komm vorbei und schau es dir an. Du bist herzlich eingeladen.

Erfahrungen mit Suchtmitteln, exzessivem Medienkonsum oder Glücksspiel gehören für viele Jugendliche zum Alltag. Riskant konsumierende Jugendliche oder solche, die sich riskant verhalten, benötigen angemessene Rückmeldung und Unterstützung, um eine mögliche Entwicklung in Richtung Schädigung oder Abhängigkeit zu vermeiden. Das Konzept MOVE bietet ein Instrumentarium für kurze Gesprächskontakte „zwischen Tür und Angel“, die der Lebenswelt und den Erwartungen der Jugendlichen angemessen ist. Die Kurzintervention soll dort stattfinden, wo sich die Jugendlichen ohnehin aufhalten – mitten im Alltag und durchgeführt durch ihre Bezugspersonen. Die Schulung richtet sich an alle Fachkräfte, in deren Arbeitsalltag Kontakt zu konsumierenden Jugendlichen stattfindet.

Themen der Fachtagung sind:

- Wie ist unser Zugang zu unserer eigenen Trauer?
- Wie trauern Kinder und Jugendliche?
- Wie verstehen Kinder und Jugendliche Tod und Sterben?
- Was ist Ihre Rolle als Bezugsperson in der Begleitung der Kinder und Jugendlichen?
- Welche Gestaltungsmöglichkeiten haben Sie?
- Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden



50

JAHRE  
VERBANDS-  
GEMEINSCHAFT  
NIEDER-OLM  
2022 | 2023



## ELTERNZEIT – ELTERNGELD – ELTERNGELDPLUS

**Termin:** Di, 10.10.2023, 18.00 Uhr

**Ort:** Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5, Nieder-Olm

**Anmeldung:** (bis 04.10.2023):

06136 7520288 oder [n.czuprin@caritas-mz.de](mailto:n.czuprin@caritas-mz.de)

Caritaszentrum St. Elisabeth, Beratungsstelle für Frauen  
in Schwangerschaft und Notsituationen/Netzwerk Leben  
in Nieder-Olm

Wie werden Familien finanziell durch das Elterngeld in  
der Elternzeit unterstützt und welches Modell passt zu  
Ihrer persönlichen Situation?

Eine Einführung in das Bundeselterngeld- und  
Elternzeitgesetz.



## ALKOHOLKONSUM IN DER SCHWANGERSCHAFT

**Schwangeren- und Babytreff**

**Kursleitung:** Diana Nordmann,  
Familien-Kinderkrankenschwester,  
**Referentin:** Lena Jansen, Dipl. Pädagogin,  
Systemische Paar- und Familientherapeutin

**Termin:** Do, 12.10.23, 9.30 – 11.00 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,  
Nieder-Olm

Die Teilnahme ist kostenfrei dank der Förderung des  
Landkreises Mainz-Bingen.

**Um Spenden wird gebeten!**

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

Der Schwangeren- und Babytreff ist ein offener Treff für  
(werdende) Eltern und ihren Babys im ersten Lebens-  
jahr. Die Mütter sind Expert\*innen für ihre Kinder und  
wichtige Multiplikator\*innen für dieses Thema. Die Zahl  
der Frauen, die während der Schwangerschaft Alkohol  
trinken, sinkt bereits auf zwei von zehn. Den meisten ist  
bewusst, dass sie ihr ungeborenes Kind damit schädigen.  
Aber wie genau wirkt Alkohol als Zellgift auf die geistige  
und körperliche Entwicklung des Embryos im Mutterleib?  
Wie wirkt sich die Behinderung FAS(D) auf die Entwick-  
lung von Kindern und später Jugendlichen aus und wie  
leben die Familien damit? Um diese Fragen geht es  
neben Spiel und Austausch an diesem Vormittag.



## KRITISCHE SITUATIONEN MEISTERN

**Ein Workshop in der Gruppe „Freundeskreis Nieder-  
Olm Suchtkrankenhilfe Rheinhessen e.V.“**

**Referentin:** Eva Maria Malchus, Dipl. Sozial-  
pädagogin/Sozialtherapeutin Sucht (VT)

**– Geschlossene Veranstaltung –**

**Termin:** Mo, 30.10.23, 19.00 Uhr

**Ort:** Gruppenraum des Freundeskreis Nieder-Olm /  
Camarahaus, Alte Landstr. 30, Nieder-Olm

**Ansprechpartnerin:** Eva Maria Malchus

Neu erlerntes Verhalten birgt die Gefahr eines Vorfalles/  
Rückfalls in alte Verhaltensstrategien. Die inhaltliche  
Auseinandersetzung mit persönlichen Risikosituationen  
und eingetretenen Konsumereignissen bei bestehender  
Abstinenzentscheidung ist ein bedeutender Stabilisie-  
rungsfaktor. Im Gruppenkontext erfolgt der Austausch  
und die Diskussion über die jeweilige Rückfalldefinition  
sowie Erfahrungen mit hilfreichen Stabilisierungsmetho-  
den im Umgang mit Konsumverlangen.





## **KRAV MAGA WORKSHOP – SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KIDS IM ALTER VON 8–15 JAHRE**

**Kursleitung:** Selim Saroglu, zertifizierter Trainer  
für Krav Maga

**Termin:** Sa, 04.11.2023, 12.30–15.00 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,  
Nieder-Olm

**Kosten:** 25 €/Mitglieder, 27 €/Nichtmitglieder

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

Das Schöne an Krav Maga ist, dass es in erster Linie weder auf Kraft noch auf die Größe ankommt. Krav Maga besteht aus einfachen Prinzipien und Techniken zur Selbstverteidigung, die in Stress oder Notsituationen leicht abrufbar sind. Diese sind schnell und einfach zu erlernen und damit sofort einsatzbereit.



---

## **KRAV MAGA WORKSHOP – SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN AB 16 JAHRE**

**Kursleitung:** Selim Saroglu, zertifizierter Trainer  
für Krav Maga

**Termin:** Sa, 04.11.2023, 15.30–18.30 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,  
Nieder-Olm

**Kosten:** 30 €/Mitglieder, 32 €/Nichtmitglieder

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

Das Schöne an Krav Maga ist, dass es in erster Linie weder auf Kraft noch auf die Größe ankommt. Krav Maga besteht aus einfachen Prinzipien und Techniken zur Selbstverteidigung, die in Stress oder Notsituationen leicht abrufbar sind. Diese sind schnell und einfach zu erlernen und damit sofort einsatzbereit.



## STARKE ELTERN – STARKE KINDER®

Mehr Freude mit Kindern!

### Kursleitung: Pädagog\*innen des Kinderschutzbundes

**Termin:** Der Elternkurs umfasst 8 Einheiten à 3 Stunden und findet im Herbst 2023 statt.

**Ort:** Kinderschutzbund, Rudi-Klos-Allee 47, Nieder-Olm

**Kosten:** Die Kursgebühr beträgt 95 € / 180 € Paare

**Anmeldung:** Deutscher Kinderschutzbund Mainz, Beratungsstelle Mainz, Tel. 06131 610662, melanie.metzger@kinderschutzbund-mainz.de



Der Kinderschutzbund  
Orts- und Kreisverband  
Mainz



Starke Eltern  
Starke Kinder

Mit dem Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® macht der Deutsche Kinderschutzbund Mainz ein Angebot, um in allen Situationen den Familienalltag gelassen und souverän zu meistern. Kinder brauchen Liebe und Anerkennung, Kinder suchen ihre Grenzen und Kinder vertrauen ihren Eltern. Trotzdem steht hinter aller Fürsorge und Zuwendung Erziehungsarbeit, die manchmal sehr aufreibend sein kann.

Der Besuch des Elternkurses hat eine große Wirksamkeit für alle:

- Elternkurse stärken das Selbstbewusstsein von Eltern und Kindern.
- Elternkurse helfen, den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern.
- Elternkurse zeigen Möglichkeiten auf, Konflikte zu bewältigen und zu lösen.
- Elternkurse bieten Raum zum Nachdenken und zum Austausch mit anderen Eltern.
- Elternkurse zeigen Chancen auf, Freiräume für sich selbst zu schaffen.
- Elternkurse informieren über allgemeine Erziehungsthemen und machen Spaß.

## KINDER IM BLICK – EIN KURS FÜR ELTERN IN TRENNUNG

**Termin:** Der Kurs umfasst 7 Einheiten à 3 Stunden in einer überschaubaren Gruppe und wird in zwei getrennten Gruppen durchgeführt, so dass beide Eltern an unterschiedlichen Abenden teilnehmen können. Kurse starten im Herbst 2023.

**Kosten:** Die Kursgebühr beträgt 70 € inkl. Kursmaterialien. Weitere Infos finden Sie unter [www.kinderimblick.de](http://www.kinderimblick.de)

**Anmeldung:** Deutscher Kinderschutzbund Mainz Tel. 06131 610662 melanie.metzger@kinderschutzbund-mainz.de

Mit diesem Kurs möchte der Kinderschutzbund Mainz ein Angebot für Eltern in Trennung oder nach abgeschlossener Trennung anbieten, um einen Weg für Eltern und Kinder zu finden, den Alltag gelassener zu meistern.

Dieser Kurs behandelt drei grundlegende Fragen:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?



Der Kinderschutzbund  
Orts- und Kreisverband  
Mainz

## „MEINE ELTERN SIND AUCH GETRENNT“ – EIN KURS FÜR 7- BIS 9-JÄHRIGE KINDER

**Termin:** nach Anfragesituation

**Kosten:** Die Kursgebühr beträgt 45 €

**Anmeldung:** Deutscher Kinderschutzbund Mainz  
Tel. 06131 610662

[melanie.metzger@kinderschutzbund-mainz.de](mailto:melanie.metzger@kinderschutzbund-mainz.de)



Der Kinderschutzbund  
Orts- und Kreisverband  
Mainz

Kinder haben oft Schwierigkeiten, die Trennung einzuschätzen. Manchmal geben sie sich selbst die Schuld an der Trennung der Eltern. Gleichzeitig sind Eltern in dieser Situation häufig mit der eigenen emotionalen Bearbeitung der Trennung oder Scheidung sehr belastet. Um die Kinder dabei zu unterstützen, die veränderte Situation zu bearbeiten, bieten wir Gruppen und Kurse für 7- bis 9-jährige Kinder in Trennungssituationen an. Durch Spiele, Gespräche und kreatives Tun wird das Kind gestärkt. Im Rahmen der Gruppe können die Kinder sich mit Gleichaltrigen in vergleichbarer Situation austauschen, den Umgang mit Wut und Trauer über die Trennung gemeinsam aufarbeiten, Gefühle, Wünsche und Hoffnungen ausdrücken lernen und gemeinsam spielen und Spaß haben.

## KOMMUNIKATIONSWEGE MIT MENSCHEN MIT DEMENZ

Ein Vortrag für Angehörige und Pflegende

**Referentin:** Steffi Westerhausen, Coach,  
Demenzassistentin

**Termin:** Do, 09.11.2023, 19.30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, Pariser Str. 101, Nieder-Olm

**Kostenfrei, um Spende wird gebeten**

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)



Kommunikation ist ein zentraler Aspekt unseres Lebens und wichtig für den Erhalt unserer Lebensqualität. Aber wie ist das bei Menschen mit Demenz? Wenn die Krankheit fortschreitet verlieren Menschen mit Demenz nach und nach die Fähigkeit, sich „normal“ zu unterhalten. Dieser Verlust ist für alle Beteiligten schmerzlich und führt nicht selten zu Verzweiflung und Konflikten bis hin zur Eskalation. Aber wie kann eine harmonischere Kommunikation gelingen? Und was kann ich als Angehöriger/Angehörige dazu tun? Anhand von Beispielen werden bewährte Kommunikationswege vorgestellt, die helfen, unnötigen Auseinandersetzungen vorzubeugen.

# Die Zyklusshow – Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur

Workshop für Mädchen zwischen 10 und 12 Jahren

**Termin:** Sa, 11.11.23, 9.00 – 14.00 Uhr

**Ort:** Camarahaushaus, Raum R1 DG, Alte Landstraße 30, Nieder-Olm

**Kosten:** 10 €

Elternabend Di, 10.10.23, 19:00 – 20:30 Uhr,  
Camarahaushaus Nieder-Olm

Caritaszentrum St. Elisabeth, Beratungsstelle für Frauen in Schwangerschaft und Notsituationen / Netzwerk Leben in Nieder-Olm in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Nieder-Olm, Inge Brauburger

**Anmeldung:** (bis 06.11.23): 06132 4220425 oder [s.kleinschmitt@caritas-mz.de](mailto:s.kleinschmitt@caritas-mz.de)

Was ist ein Zyklus? Und was hat das mit mir und meinem Körper zu tun? Im Workshop tauchen wir in die spannende Welt des Zyklus – mit farbenfrohen Materialien, Musik und kleinen Überraschungen. Gemeinsam mit einer Gruppe anderer Mädchen erfährst du Interessantes zum weiblichen Körper und der Menstruation.



Zyklusshow  
My Fertility Matters



## „PORNOGRAPHIE? ES IST DOCH NUR MEIN NACKTES KIND BEIM BADEN...?“

Schwangeren- und Babytreff

**Kursleitung:** Diana Nordmann,  
Familienkinderkrankenschwester

**Referentin:** Lena Jansen,

Systemische Paar- und Familientherapeutin

**Termin:** Do, 16.11.23 9.30 – 11.00 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm

Teilnahme ist kostenfrei dank Förderung des Landkreises Mainz-Bingen. **Um Spende wird gebeten.**

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

Die sozialen Medien bedienen uns und unsere Kinder mit einer Flut an digitalen Bildern und gleichzeitig verbreiten auch wir diese in Messengern wie WhatsApp oder anderen Plattformen. Wo verläuft hierbei die Grenze? Mache ich mich strafbar, wenn ich Bilder mit (meinen) nackten Kindern speichere, oder sie weiterleite? An diesem Vormittag geht es um die rechtliche Entwicklung und die aktuellen Rahmenbedingungen zur Strafverfolgung bei diesem Thema.



## „VOM GENUSS ZUM MUSS“

Filmabend mit anschließender Diskussion

**Referent\*innen:** Eva Maria Malchus, Sozialtherapeutin Sucht (VT); Paul Bläser, Gruppenleiter der SHG Rückenwind

**Termin:** Mi, 22.11.2023, 18.00 Uhr

**Ort:** Evangelisches Gemeindezentrum, Hintergasse 19, Jugenheim/Rhh.

**Kostenfrei**

**Anmeldung erforderlich unter:**

[reling@vg-nieder-olm.de](mailto:reling@vg-nieder-olm.de)

**Informationen:** Eva Maria Malchus



## KINDERYOGA (6- BIS 10-JÄHRIGE)

**Kursleiterin:** Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A. und Yogalehrerin

**Termin:** Fr, 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.23, jeweils 14.45–15.30 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm

**Kosten:** 35 € / Mitglieder, 45 € / Nichtmitglieder

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)



Wie rutsche ich in die Sucht? Diese Frage stellen sich viele Menschen, denn der Weg vom Genuss zur Sucht ist häufig nicht einfach zu erkennen. Was spielt hierbei eine Rolle? Hängt es ab von einer genetischen Vorbelastung? Wie trägt das soziale Umfeld dazu bei? Wie wird aus einem tolerablen Umgang mit dem Suchtmittel Alkohol eine seelische und später auch eine körperliche stoffbezogene Abhängigkeit? Gibt es einen roten Faden in der Familie? Hat man gelernt, Probleme lieber zu betäuben als zu lösen?

Im Rahmen des Themenabends sehen wir einen Filmbeitrag und beschäftigen uns im anschließenden Gespräch mit diesen Fragestellungen.

Du wärst gern ein Schmetterling? Wir finden gemeinsam heraus wie sich die Welt zwischen den kunterbunten Blumen anfühlt. Sowohl unser Körper als auch unser Kopf machen eine Reise durch die Welt der Schmetterlinge. Du hast ein anderes Lieblingstier? Dann lass es mich wissen und wir werden in der nächsten Stunde die bezaubernde Welt deines persönlichen Lieblingstieres erforschen.

Die spielerische Erfahrung von Yoga stillt die kindlichen Bedürfnisse nach Bewegung und Entspannung und sorgt für eine wohltuende Mischung aus Konzentration, Achtsamkeit und Koordination. Gleichzeitig werden die Flexibilität und das Gespür für den eigenen Körper gestärkt.

## YOUNG YOGA – YOGA FÜR JUGENDLICHE (13- BIS 19-JÄHRIGE)

**Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A.  
und Yogalehrerin**

**Termin:** Fr, 24.11., 01.12, 08.12, 15.12., 22.12.23,  
jeweils 16.00–17.00 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,  
Nieder-Olm

**Kosten:** 44 €/Mitglieder, 54 €/Nichtmitglieder

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)



---

## YOGA FÜR ERWACHSENE (HATHA-YOGA)

**Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A.  
und Yogalehrerin**

**Termin:** Fr 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.23,  
jeweils 17.30–18:45 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,  
Nieder-Olm

**Kosten:** 55 €/Mitglieder, 65 €/Nichtmitglieder

**Anmeldung:** [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)



Du bist jung, dynamisch, motiviert und manchmal ein bisschen gestresst?

Nimm dir Zeit für dich und deinen Körper und genieße die wohltuenden Yogaübungen mit Meditationselementen gemeinsam mit anderen jungen Menschen. Nebenbei kannst du dein Körpergefühl stärken und deine Flexibilität erhöhen.

Die daraus gewonnene innere Ruhe, Entspannung und Kraft machen dich widerstandsfähig und selbstbewusst für alle anstehenden alltäglichen Herausforderungen.

---

Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von Yoga auf den Körper und auf den Geist. Mit der Mischung aus körperlichen Übungen, Atem- und Entspannungstechniken sorgt Hatha-Yoga für mehr Achtsamkeit, ein gestärktes Körpergefühl und innere Balance.

## HERAUSGEBER

### Psychosoziale Beratungsstelle RELING

Pariser Str. 110, 55268 Nieder-Olm  
Tel. 06136 922280, Fax: 06136-922287  
reling@vg-nieder-olm.de  
www.beratungsstelle-reling.de

### Verbandsgemeinde Nieder-Olm

Jugendpflege  
Pariser Str. 110, 55268 Nieder-Olm  
Tel. 06136 691-2181  
claudia.grieshaber@vg-nieder-olm.de

### Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Jugendschutz  
Georg-Rückert-Str. 11, 55218 Ingelheim  
Tel. 06132 787 13220  
schorr.iris@mainz-bingen.de

## VERANSTALTUNGSORTE

### Psychosoziale Beratungsstelle Reling

Pariser Str. 110  
55268 Nieder-Olm

### Altes Rathaus

Pariser Str. 101  
55268 Nieder-Olm

### Camarahaus

Alte Landstraße 30  
55268 Nieder-Olm

### Deutscher Kinderschutzbund Mainz

Rudi-Klos-Allee 47  
55268 Nieder-Olm

### Evangelisches Gemeindezentrum

Hintergasse 19  
55270 Jugenheim/Rhh.

### Haus der Vereine

Maria-Montessori-Straße-Str. 6  
55268 Nieder-Olm

### Jugendtreff Ludwig Eckes-Halle

Pariser Straße 151  
55268 Nieder-Olm

### Juhubu Haus

Pfarrgasse 5  
55268 Nieder-Olm

### Rheinhessenstuben

Auf der Langweid 10  
55271 Stackeden-Elsheim

### Verbandsgemeinde Nieder-Olm

Pariser Str. 110  
55268 Nieder-Olm



Seniorenbüro der  
Verbandsgemeinde  
Nieder-Olm

Gleichstellungs-  
beauftragte der  
Verbandsgemeinde  
Nieder-Olm



QUER durchs Leben