

# Kontakt- und Beratungsstelle „TABU la rasa!“

Veranstaltungen im November 2021

<https://tabularasa.twsd-sa.de>

Auf unserer neuen Homepage erhalten Sie ab jetzt Informationen zu unseren Angeboten, wie z.B.:

- Beratung für Eltern in Belastungssituationen
- Kindergruppe Kieselsteine
- Elternwerkstatt
- Kunsttherapeutische Gruppe für Kinder / Eltern
- Krabbelgruppe KänguRuh-Treff
- Offene Angebote, wie z.B. Sport & Entspannung



## KINDERGRUPPE „KIESELSTEINE“

Eltern mit einer psychischen Erkrankung fehlen häufig die Worte oder sie haben nicht die Kraft, um ihre Kinder über die eigene Erkrankung aufzuklären und die vielen Fragen zu beantworten. Manchmal schweigen Eltern auch ganz bewusst, um ihre Kinder nicht übermäßig zu belasten oder aus Sorge und Unsicherheit darüber, was sie ihnen bereits zumuten können. Wir sind davon überzeugt, dass Kinder spüren, wenn es ihren Eltern schlecht geht. Sie leiden als Angehörige ebenso unter der Erkrankung und geben sich nicht selten die Schuld daran. In der Gruppenarbeit greifen wir die Themen und Probleme der Kinder in Spielen, Übungen und Gesprächen auf. Dabei können die Kinder voneinander lernen, gemeinsam Spaß haben und vor allem erleben, dass sie mit ihrer Situation nicht allein sind.

### Information und Anmeldung:

Fr. Mierow, Tel.: 0174 3428308  
Mail: [nadine.mierow@twsd-sa.de](mailto:nadine.mierow@twsd-sa.de)

## MÜTTER- UND FRAUEN- FRÜHSTÜCK

MIT HR. ZOBER

Wir bieten Müttern und Frauen die Gelegenheit, ein gemütliches Frühstück in Ruhe zu genießen, andere Mütter und Frauen kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Dabei kann man Erfahrungen austauschen, sich über interessante Themen unterhalten oder auch

Termin: Do., 18.11.21, 9.30-11.30 Uhr

### Information und Anmeldung:

Hr. Zober, Tel.: 0173 3241255  
Mail: [tobias.zober@twsd-sa.de](mailto:tobias.zober@twsd-sa.de)

## BEWEGUNG UND ENT- SPANNUNG

MIT FR. FUCHS

Bewegung und Entspannung helfen, Körper und Seele in eine gute Balance zu bringen und herausfordernden Situationen im Alltag gelassener zu begegnen.

In unserem Entspannungskurs können Sie Übungen aus dem Yoga sowie Entspannungsmethoden in Form von Body Scan, Phantasie Reisen und kleinen Meditationen ausprobieren und erlernen.

### Termin:

Fr., 05.11.21, 10.00 - 11.15 Uhr

Fr., 26.11.21, 10.00 - 11.15 Uhr

### Ansprechpartnerin:

Fr. Fuchs, Tel.: 0172 714 29 27  
Mail: [margret.fuchs@twsd-sa.de](mailto:margret.fuchs@twsd-sa.de)

Anmeldung bitte jeweils bis Donnerstagmittag!

## „LAUFEN(D)/ WALKEN(D) GEGEN DEPRESSION“

MIT HR. ZOBER

Sie wollen Ihrem trüben Gedanken davon laufen? Aber Sie schaffen es noch nicht, mehrere Minuten am Stück zu laufen? Unsere kleine Laufgruppe findet sich zusammen, um gemeinsam aktiv zu sein - ohne Leistungsanspruch!

Eine Anmeldung und die Einhaltung der Abstandsregeln ist hierbei unbedingt notwendig. Die Teilnahme ist derzeit auf wenige Personen beschränkt.

Treffpunkt: Parkplatz Ecke „Waldkater“ und „Am Heiderand“

Termine: jeweils 9.30 - 10.30 Uhr

Do., 04.11.21 Do., 11.11.21

Fr., 19.11.21 Do., 25.11.21

### Information und Anmeldung:

Hr. Zober, Tel.: 0173 3241255  
Mail: [tobias.zober@twsd-sa.de](mailto:tobias.zober@twsd-sa.de)

twsd! Trägerwerk  
Soziale Dienste  
Sachsen-Anhalt



## TABU la rasa!

Kontakt- und Beratungsstelle  
für Familien

*Wir können jederzeit etwas Neues lernen,  
vorausgesetzt, wir glauben,  
dass wir es können.*

Virginia Satir

Die Kontakt- und Beratungsstelle „TABU la rasa!“ versteht sich als ein niedrigschwelliges Hilfsangebot für Familien, Kinder und Jugendliche, die aufgrund von seelischen Belastungen kurzfristig Unterstützung benötigen.

### KONTAKT:

Für Erstgespräche und Beratungen wenden Sie sich bitte an:

### **Luise Büchner**

0162 / 1995871

[Luise.buechner@twsd-sa.de](mailto:Luise.buechner@twsd-sa.de)

(Elternzeitvertretung für Wiebke Otto)

### **Tobias Zober**

0173 / 3241255

[tobias.zober@twsd-sa.de](mailto:tobias.zober@twsd-sa.de)

twsd! Trägerwerk  
Soziale Dienste  
Sachsen

halle saale\*  
HÄNDELSTADT

Um die Schutzmaßnahmen  
im Rahmen der Corona-  
Pandemie gewährleisten zu  
können, ist eine Voranmel-  
dung zu den Angeboten drin-  
gend erforderlich!

# Kontakt- und Beratungsstelle „TABU la rasa!“

## Veranstaltungen im November 2021

### KRABELGRUPPE „KÄNGURUH-TREFF“

MIT FR. ZOBER

Das Elterncafé „Känguruh-Treff“ bietet in einer Gruppe die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt sowie die Entwicklung des Kindes im 1. Lebensjahr.

Sofern dies aufgrund der aktuellen Verordnung möglich ist, können interessierte (werdende) Eltern sich bei Frau Zober melden. Sie bietet in gemütlicher Runde (werdenden) Eltern mit Säuglingen bis zum 1. Lebensjahr die Möglichkeit, sich über bindungsrelevante Themen auszutauschen bzw. zu informieren sowie Unterstützung in dem Hineinwachsen in ihre neue Rolle als Eltern zu erhalten. Ihre Kinder können in dieser Zeit neue Spielanregungen erleben, mit anderen Kindern soziale Kontakte knüpfen oder einfach bei einer entspannten Babymassage Ihre Berührungen genießen.

Auch ein Austausch über „Zoom“ wäre möglich.

Termine:

Mi., 10.11.21, 10.00-11.30 Uhr

Information und Anmeldung:

Fr. Zober, Tel.: 0151 28333958

Mail: nadine.zober@twsd-sa.de

### KUNSTTHERAPIE FÜR KINDER

Kunsttherapie arbeitet mit künstlerischen Medien. Sie findet hauptsächlich über das gestalterische Tun statt. Kunsttherapie bietet dem Kind die Möglichkeit, mit bildnerischen, gestalterischen und künstlerischen Mitteln auszudrücken, was einen beschäftigt (Vergangenes, Aktuelles, Erwünschtes, Erträumtes oder Erlebtes, etc.). Gerade dort, wo Worte fehlen, kann die Arbeit mit nonverbalen Methoden sehr hilfreich sein.

Ort: „Seelensteine Halle“ in der Merseburger Str. 237

Information und Anmeldung:

Fr. Arzberger, Tel.: 0171 6256803

Mail: solvig.arzberger@twsd-sa.de

### ELTERNWERKSTATT

MIT FR. JÄSCHKE

Auch in der derzeitigen Pandemie möchten wir Eltern die Möglichkeit geben, Erfahrungserfahrungen untereinander auszutauschen. Dies ist aktuell jedoch nur per „Zoom“ möglich. Bei der stattfindenden Videokonferenz werden Informationen zu einzelnen Themen weitergegeben und besprochen, die im Familienalltag häufig als schwierig erlebt werden. Diese Informationen dienen dazu, den Eltern ihre individuellen Situationen und die Bedürfnisse ihrer Kinder zu verdeutlichen und eine positive Veränderung im Familienalltag zu bewirken.

Neben Themen, die vorgegeben sind, können die Eltern selbst Themen benennen, über die sie sprechen möchten.

Bei Interesse, melden Sie sich bitte bei Frau Jäschke, die Ihnen die Zugangsdaten für „Zoom“ zukommen lässt.

Termin: Mi., 24.11.21, 10.30-12.30 Uhr

Information und Anmeldung:

Fr. Jäschke, Tel.: 0152 22718117

Mail: katrin.jaeschke@twsd-sa.de

### KUNSTTHERAPIE - GRUPPENANGEBOT FÜR PSY- CHISCH BELASTETE ELTERN

Kunsttherapie ist eine Therapieform, die mit künstlerischen Medien arbeitet. Sie findet hauptsächlich über das gestalterische Tun statt. Sämtliche künstlerische Materialien und Techniken finden in der Kunsttherapie Anwendung: von Tonarbeiten über Malerei bis hin zur Collage. Das Experimentieren mit verschiedenen Materialien regt die Kreativität und Fantasie der Teilnehmer\*innen an, fördert dadurch die Suche nach neuen Lösungsmöglichkeiten auf modellhafter Ebene und hinterfragt erstarrte Verhaltensmuster.

Zudem können die Eltern eine Entlastung bei belastenden Situationen erfahren, indem sie in Kontakt mit anderen Betroffenen treten und Erfahrungen austauschen können. Das kann helfen sich nicht ausgegrenzt und allein mit seinen Problemen zu fühlen.

Ort: „Seelensteine Halle“ in der Merseburger Str. 237

Termine:

Gruppe 1: 11.11., 10.30-12.30 Uhr

Gruppe 2: 18.11., 10.30-12.30 Uhr

Information und Anmeldung:

Fr. Budig Tel.: 01522 4371950

Mail: christiane.budig@twsd-sa.de

twsd  
Trägerwerk  
Soziale Dienste  
Sachsen-Anhalt



### TABU la rasa!

Kontakt- und Beratungsstelle  
für Familien

*Wir können jederzeit etwas Neues lernen,  
vorausgesetzt, wir glauben,  
dass wir es können.*

Virginia Satir

Die Kontakt- und Beratungsstelle „TABU la rasa!“ versteht sich als ein niedrigschwelliges Hilfsangebot für Familien, Kinder und Jugendliche, die aufgrund von seelischen Belastungen kurzfristig Unterstützung benötigen.

KONTAKT:

Für Erstgespräche und Beratungen wenden Sie sich bitte an:

**Luise Büchner**

0162 / 1995871

Luise.buechner@twsd-sa.de

(Elternzeitvertretung für Wiebke Otto)

**Tobias Zober**

0173 / 3241255

twsd  
Trägerwerk  
Soziale Dienste  
Sachsen

halle saale  
HÄNDELSTADT

Um die Schutzmaßnahmen im Rahmen der Coronapandemie gewährleisten zu können, ist eine Voranmeldung zu den Angeboten dringend erforderlich!

# Kontakt- und Beratungsstelle „TABU la rasa!“

## Veranstaltungen im November 2021

### SCHWIMMEN

MIT HR. ZOBER

Wer sich bewegt, bleibt körperlich und geistig fit. Nur leider ist oft der innere Schweinehund der größte Gegner auf dem Weg zu einem aktiveren Lebensstil. Um ihn zu überwinden, ist das gemeinsame Aktivsein in einer Gruppe ein guter Anfang. Gleichzeitig bekommen Sie die Möglichkeit, soziale Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen und Spaß zu haben. Der Eintritt muss selber übernommen werden.

Treffpunkt:

Eingang Schwimmhalle Halle-Neustadt

Termine:

Mo., 08.11.21, 09.30 - 10.30 Uhr

Mo., 15.11.21, 09.30 - 10.30 Uhr

Di., 23.11.21, 09.30 - 10.30 Uhr

Information und Anmeldung:

Hr. Zober, Tel.: 0173 3241255

Mail: tobias.zober@twsd-sa.de

### NATURZEIT-ACHTSAMES ERLEBEN IN UND MIT DER NATUR

MIT FR. FUCHS

Mit der Naturzeit laden wir Sie zu einem achtsamen Prozess der Entspannung und Selbsterfahrung im Grünen ein. Wir nutzen die Natur mit ihrer gesundheitsfördernden Wirkung, um die eigenen Fähigkeiten der Gesundheitsregulation anzuregen. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis helfen dabei, die Wahrnehmung des eigenen körperlichen und emotionalen Empfindens zu verfeinern. Diese Fähigkeit ermöglicht es, im Alltag eigene Befindlichkeiten besser zu erkennen und in der Folge auch in herausfordernden Familiensituationen angemessener zu handeln.

Die Fokussierung auf sinnliche Erfahrungen in und mit der Natur erleichtert das Abschalten von belastenden Alltagsgedanken und Grübeleien. Das fördert Entspannung – eine wesentliche Voraussetzung für psychische Stabilität. Auch erlaubt etwas Abstand zum Alltag manchmal, aus der Außenperspektive auf aktuelle Lebenssituationen zu schauen, wodurch eine Reflexion erleichtert wird und neue Einsichten gewonnen werden können.

Der Austausch in der Gruppe über das eigene Erleben bei den Übungen kann Verbundenheit und gegenseitiges Lernen ermöglichen.

Die Entscheidung, wie viel jeder Teilnehmer von sich mitteilen möchte, ist eigenverantwortlich und wird als solche respektiert.

Treffpunkt:

Bushaltestelle Franzigmark

Mitfahrgelegenheit zum Treffpunkt ist nach Absprache möglich

Termin:

Di., 09.11.21, 10.00 - 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Fr. Fuchs, Tel.: 0172 714 29 27

Mail: margret.fuchs@twsd-sa.de

Anmeldung bitte jeweils bis Montagmittag!

twsd Trägerwerk  
Soziale Dienste  
Sachsen-Anhalt



### TABU la rasa!

Kontakt- und Beratungsstelle  
für Familien

*Wir können jederzeit etwas Neues lernen,  
vorausgesetzt, wir glauben,  
dass wir es können.*

Virginia Satir

Die Kontakt- und Beratungsstelle „TABU la rasa!“ versteht sich als ein niedrigschwelliges Hilfsangebot für Familien, Kinder und Jugendliche, die aufgrund von seelischen Belastungen kurzfristig Unterstützung benötigen.

KONTAKT:

Für Erstgespräche und Beratungen wenden Sie sich bitte an:

**Luise Büchner**

0162 / 1995871

Luise.buechner@twsd-sa.de

(Elternzeitvertretung für Wiebke Otto)

**Tobias Zober**

0173 / 3241255

twsd Trägerwerk  
Soziale Dienste  
Sachsen

halle saale  
HÄNDELSTADT

Um die Schutzmaßnahmen  
im Rahmen der Corona-  
Pandemie gewährleisten zu  
können, ist eine Voranmel-  
dung zu den Angeboten drin-  
gend erforderlich!