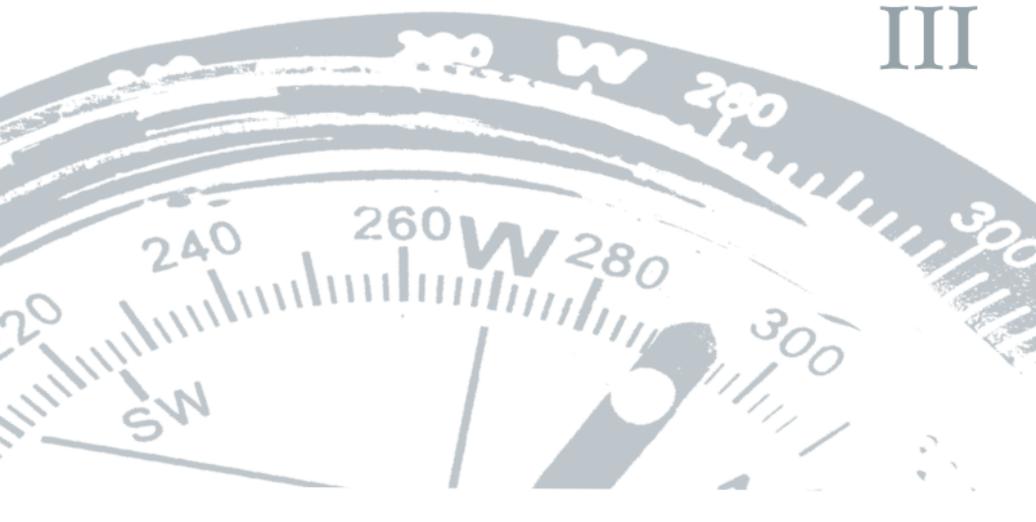




# FAMILIEN KOM(M)PASS TRIER

III





## GRUSSWORT

Kinder bedeuten persönliches Glück, das weiß jede Mutter und jeder Vater. Das Leben mit Kindern, ihre Erziehung, die Sorge für ihre Gesundheit und die Begleitung bis hin zum Erwachsenenalter, sind schöne, aber auch verantwortungsvolle und nicht immer leichte Aufgaben – auch das wissen alle Eltern aus Erfahrung.

Die Landesregierung will Familien in Rheinland-Pfalz stärken – und genau das will der **Familienkom(m)pass** Trier auch. Besonders junge Familien brauchen gerade am Anfang Unterstützung und Rat. Aber auch die weiteren Lebensjahre und Lebensphasen stellen immer wieder Anforderungen an die ganze Familie.

Familien leisten einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft. Daher dürfen wir die Leistungen von Familien nicht als Selbstverständlichkeit und ausschließlich als Privatangelegenheit betrachten. Aufgabe des Staates und der Allgemeinheit ist es, Eltern zu unterstützen, vor allem dann, wenn sie ihre Kinder unter schwierigen Bedingungen großziehen müssen.

Der **Familienkom(m)pass** ist hier genau das richtige Instrument. Wie ein Navigationssystem ist er für das Familienleben Wegweiser und Orientierungshilfe, der langes Suchen erspart und die Richtung vorgibt, um schnell Informationen, Kontakte und Hilfe zu organisieren. Er gibt Auskunft über Angebote und vermittelt Ansprechpartner, die mit Rat und Tat zur Seite stehen, bevor aus einer Schwierigkeit ein unüberwindbares Problem erwächst.

Der **Familienkom(m)pass** hat sich in den vergangenen Jahren bewährt und eine große Resonanz erfahren. Ich wünsche ihm weiterhin viel Erfolg und würde mich sehr freuen, wenn noch mehr Familien die Vorzüge des Familienkom(m)passes kennenlernen.

Irene Alt  
Ministerin für Integration, Familie,  
Kinder, Jugend und Frauen  
des Landes Rheinland-Pfalz

### Impressum

Herausgeber: Jugendamt der Stadt Trier,  
Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.,  
Kath. Familienbildungszentrum Remise Trier-Ehrang e.V.  
Fotos: Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Layout: fennek e.V., Birgit Herberg, Trier  
Druck: KL Druck & Design, Riol  
mit finanzieller Unterstützung der Stadt Trier und  
des Landkreises Trier-Saarburg  
3. aktualisierte Auflage 2014



## FAMILIENKOM(M)PASS TRIER

Freude und Glück, aber auch das Gefühl von Überforderung und Sorge begleiten Mütter und Väter, Kinder und Großeltern im Familienalltag von Anfang an.

Der **Familienkom(m)pass** bündelt eine Auswahl an Angeboten in Form von Kursen, Themenabenden, offenen Treffs und Beratung und bietet so Unterstützung und Hilfe von der Schwangerschaft und Geburt über die Kleinkindzeit bis hin zur Pubertät.

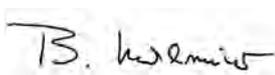
Im Sinne der Inklusion heißen die beteiligten Einrichtungen alle Eltern mit ihren Kindern herzlich willkommen – alle gehören dazu, niemand wird ausgeschlossen.

Für die Teilnahme an einem im **Familienkom(m)pass** aufgeführten Angebot werden Bonuspunkte gutgeschrieben, die Sie sich beim Besuch eines weiteren kostenpflichtigen Kurses anrechnen lassen können. Jeder Bonuspunkt entspricht einem Euro. Die Finanzierung hierfür wird von dem Jugendamt der Stadt Trier und dem Jugendamt des Landkreises Trier-Saarburg übernommen.

Den **Familienkom(m)pass** erhalten Sie bei allen beteiligten Anbietern, aber auch in Arztpraxen, Krankenhäusern, Kindertagesstätten, Grundschulen ....

Konkrete Termine der Kurse sind beim jeweiligen Anbieter unter der angegebenen Telefonnummer oder Internetadresse zu erfahren. Außerdem gewähren alle Einrichtungen Ermäßigungen, die im Einzelfall zu erfragen sind.

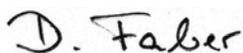
Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Angeboten des **Familienkom(m)passes** Trier.



Birgit Kuhlmeier  
Kath. Familienbildungsstätte  
Trier e.V.



Silke Biundo  
Kath. Familienbildungszentrum  
Remise Ehrang e.V.



Dorothee Faber  
Jugendamt der Stadt Trier

**I** GRUSSWORT

**4** FREUDIG ERWARTET –  
SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

**8** SCHÖN, DASS DU DA BIST –  
DAS ERSTE LEBENSJAHR

**14** GEMEINSAM DIE WELT  
ENTDECKEN –  
ELTERN-KIND-GRUPPEN

**16** WEITER AUF DEM WEG –  
ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

**22** RAT, HILFE & BEGEGNUNG –  
WAS FAMILIEN BEWEGT

**28** BONUSPUNKTE

**32** UNSERE PARTNER





◆ »Auf den Anfang kommt es an«

**Elternkurs**

Dauer: 3 x 1,5 Std.

Kosten: 10 Euro



Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.

Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de

www.fbs-trier.de

◆ »Auf den Anfang kommt es an«

**Elternkurs**

Dauer: 10 x 1,5 Std.

Kosten: 45 Euro



Kath. Familienbildungszentrum Remise Ehrang e.V.

Telefon: 0651/64895 · info@fbs-remise.de

www.fbs-remise.de

◆ Wie das Baby mit uns spricht  
Angebot für Eltern von Neugeborenen auf der  
Wöchnerinnenstation des Klinikum Mutterhaus

Dauer: fortlaufend/jeweils 1 Std.

Kosten: kostenfrei



Lebensberatung Trier

Telefon: 0651/75885 · lb.trier@bistum-trier.de

www.lebensberatung.info/trier

◆ Yoga für Schwangere

Dauer: 10 x 1 Std.

Kosten: 55 Euro



MJC - Mergener Hof e.V.

Telefon: 0651/97848-18 · info@mjctrier.de

www.mjctrier.de

◆ Yoga für Schwangere

Dauer: 8 x 1,5 Std.

Kosten: Übernahme durch Krankenkasse möglich



Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.

Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de

www.fbs-trier.de

◆ Geburtsvorbereitung

Dauer: 10 x 2 Std.

Kosten: Übernahme durch Krankenkasse möglich



Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.

Telefon: 0651/74535

info@fbs-trier.de

www.fbs-trier.de



◆ Geburtsvorbereitung

Dauer: 12 x Jahr à 2 Std.

Kosten: keine



Sozialdienst katholischer Frauen

Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Telefon: 0651/9496-0 · skf@skf-trier.de

www.skf-trier.de





- ◆ **Pilates für Schwangere**  
Dauer: 10 x 1 Std.  
Kosten: Übernahme durch Krankenkasse möglich  
● ● ●
  - ◆ **Singen und Tönen für Schwangere – ein Wohlfühlangebot, um lauschend, singend und tönend Kontakt zum ungeborenen Kind aufzunehmen.**  
Dauer: 3 x 1,5 Std.  
Kosten: Schwangere - 45 Euro / Paar - 75 Euro  
● ● ●
- fidibus-zentrum für familie/begegnung/kultur e.V.  
Telefon: 0651-2060949 · anmeldung@fidibus-trier.de  
www.fidibus-trier



## ◆ INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

- ✦ **»Pap'-Start-Up« I (Rund um die Geburt)**  
Das Startpaket für werdende Väter in Form von Austausch und Information  
Dauer: ca. 2 Std.  
Kosten: kostenfrei  
●
  - ✦ **Ein Kind erwarten... und vieles ändert sich**  
Informationsabend für werdende Eltern  
Dauer: ca. 2 Std.  
Kosten: kostenfrei  
●
- pro familia Trier  
Telefon: 0651/463 021 20  
trier@profamilia.de  
www.profamilia-rlp.de

## ◆ BERATUNG

- beispielsweise zu Schwangerschaftsfragen, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Alleinerziehend und Rechtsfragen
- ✦ **Lebensberatung Trier**  
Telefon: 0651/75885  
lb.trier@bistum-trier.de  
www.lebensberatung.info/trier
  - ✦ **pro familia Trier**  
Telefon: 0651/463 021 20  
trier@profamilia.de  
www.profamilia-rlp.de
  - ✦ **Sozialdienst katholischer Frauen Trier e.V.**  
Tel: 0651/94 96 0  
skf@skf-trier.de  
www.skf-trier.de
  - ✦ **SPZ – Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinderfrühförderung und Elternberatung**  
Telefon: 0651/82861-0  
email@spz-trier.de  
www.kinderfruehfoerderung-trier.de





- ◆ **Pekip**  
Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist eine Entwicklungsbegleitung für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr  
Dauer 8 x 1,5 Std. (x 3 Module)  
Kosten 62 Euro pro Modul  
● ● ● ● ● pro Modul
- Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de
- Kath. Familienbildungszentrum Remise Ehrang e.V.  
Telefon: 0651/64895 · info@fbs-remise.de  
www.fbs-remise.de
- ◆ **BISS – (Begegnung, Information, Spiel und Spaß)**  
Eltern-Kind Gruppe mit integrierter Informationsreihe für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr  
Dauer: 10 x 1,5 Std.  
Kosten: 80 Euro,  
● ● ● ● ●
- FaZiT e.V. – Familienzentrum in Trier e.V.  
Telefon: 0651/9916358 · info@fazit-trier.de  
www.fazit-trier.de

- ◆ **Offener Babytreff für Schwangere und Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr**  
Dauer: Einzeltermine 1 ¼ Std. wöchentlich montags vormittags  
Kosten: keine – um eine Spende für Getränke wird gebeten  
● pro Treffen
- ◆ **SpielRaum-Gruppe nach Emmi Pikler für Eltern mit Kindern von 6-12 Monaten**  
Dauer: 10 x 2 Std.  
Kosten: 80 Euro  
● ● ● ● ●

fidibus – zentrum für familie/begegnung/kultur e.V.  
Telefon: 0651/2060949 · anmeldung@fidibus-trier.de  
www.fidibus-trier.de

- ◆ **Spielen & Bewegen**  
Dauer: 10 x 1,5 Std.  
Kosten: 50 Euro  
● ● ● ● ●

Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de

- ◆ **Spielen & Bewegen**  
Dauer: 10 x 1 Std.  
Kosten: 33 Euro  
● ● ● ● ●

Kath. Familienbildungszentrum Remise Ehrang e.V.  
Telefon: 0651/64895 · info@fbs-remise.de  
www.fbs-remise.de



- ◆ **Krabbelgruppe**  
Dauer: 10 x 1 Std.  
Kosten: 24 Euro  
● ●

Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de

- ◆ **Krabbelgruppe**  
Dauer: 10 x 1 Std. / 1,5 Std.  
Kosten: 24 Euro / 33 Euro  
● ●

Kath. Familienbildungszentrum Remise Ehrang e.V.  
Telefon: 0651/64895 · info@fbs-remise.de  
www.fbs-remise.de





- ◆ **Krabbelgruppen**  
Dauer: fortlaufend 1-2 Std.  
Kosten: auf Anfrage



Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Trier,  
Fachstelle Trier  
Telefon: 0651/9794180 · info@keb-trier.de  
www.keb-trier.de

- ◆ **Mutter-Vater-Kind-Gruppe**  
Dauer: 1,5 Std. wöchentlich  
Kosten: keine

- pro Treffen

Sozialdienst katholischer Frauen; Beratungsstelle  
für Schwangerschaftsfragen  
Telefon: 0651/9496-0 · skf@skf-trier.de  
www.skf-trier.de

- ◆ **Offener Babytreff (FaZiT mobil) –  
in Mariahof und Ehrang**  
Dauer: 14-tägig fortlaufend; Termine auf Anfrage  
Kosten: kostenfrei

- pro Treffen

- ◆ **Baby-Frühstück für Eltern mit Babys**  
Dauer: 2 Std. / 14-tägig  
Kosten: 5 Euro

- pro Treffen

FaZiT e.V. – Familienzentrum in Trier e.V.  
Telefon: 0651/9916358 · info@fazit-trier.de  
www.fazit-trier.de

- ◆ **Babycafe – Offener Treff**  
Dauer: 1,5 Std. / 14-tägig fortlaufend  
Kosten: keine

- pro Treffen

Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de

- ◆ **Harmonische Babymassage**  
Dauer: 4 x 1 Std.  
Kosten 20 Euro



- ◆ **Fit mit Baby – Bewegung für Mama und Baby**  
Dauer: 10 x 1 Std.  
Kosten: 24 Euro



Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de

- ◆ **»Pap‘-Start-Up« II (und nun bin ich Vater ...)**  
Dauer: ca. 2 Std.  
Kosten: keine



pro familia Trier  
Telefon: 0651/463021-20 · trier@profamilia.de  
www.profamilia-rlp.de



### ◆ INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

Zu verschiedenen Themenbereichen in der Entwicklung von Kindern bis zu 1 Jahr beispielsweise zu Schlafverhalten, Ernährung, Gesundheit, psychosexuelle Entwicklung des Kindes/ Sexualerziehung  
Einzelveranstaltungen  
Kosten: auf Anfrage

#### ● pro Veranstaltung

- ✦ FaZiT e.V. – Familienzentrum in Trier e.V.  
Telefon: 0651/9916358 · info@fazit-trier.de  
www.fazit-trier.de
- ✦ fidibus – zentrum für familie/begegnung/kultur e.V.  
Telefon: 0651/2060949 · anmeldung@fidibus-trier.de  
www.fidibus-trier.de
- ✦ Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de
- ✦ Kath. Familienbildungszentrum Remise Ehrang e.V.  
Telefon: 0651/64895 · info@fbs-remise.de  
www.fbs-remise.de
- ✦ Lebensberatung Trier  
Telefon: 0651/75885 · lb.trier@bistum-trier.de  
www.lebensberatung.info/trier
- ✦ pro familia Trier  
Telefon: 0651/463021-20 · trier@profamilia.de  
www.profamilia-rlp.de
- ✦ SPZ – Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinderfrühförderung und Elternberatung  
Telefon: 0651/82861-0 · email@spz-trier.de  
www.kinderfruehfoerderung-trier.de

### ◆ BERATUNG

- ✦ **Babysprechstunde**  
Beratung für Eltern mit Babys und Kleinkindern (Entwicklungspsychologische Beratung, Babysprechstunde)

#### Lebensberatung Trier

Telefon: 0651/75885 · lb.trier@bistum-trier.de  
www.lebensberatung.info/trier

- ✦ **Entwicklungspsychologische Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern**

#### SPZ – Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinderfrühförderung und Elternberatung

Telefon: 0651/82861-0 · email@spz-trier.de  
www.kinderfruehfoerderung-trier.de

- ✦ **Beratung für Eltern von Babys und Kleinkindern**  
Sexualität/Partnerschaft/Schwangerschaft, Mama-Burn-Out, Vereinbarkeit von Familie/Beruf, Rechtsfragen ...

#### pro familia Trier

Telefon: 0651/463021-20 · trier@profamilia.de  
www.profamilia-rlp.de

- ✦ **Elternberatung**

#### Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.

Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de

- ✦ **Familienberatung**

#### Sozialdienst katholischer Frauen Trier e.V.

Tel: 0651/94960 · skf@skf-trier.de · www.skf-trier.de

- ✦ **Beratung für Eltern von Säuglingen u. Kleinkindern**  
Baby-, Ernährungs- und Schlafberatung.

FaZiT e.V. – Familienzentrum in Trier e.V.  
Telefon: 0651/9916358 · info@fazit-trier.de  
www.fazit-trier.de



◆ **Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 1-2 Jahren**

Dauer: 10 x 1 Std.  
Kosten: 33 Euro



FaZiT e.V. – Familienzentrum in Trier e.V.  
Telefon: 0651/9916358 · www.fazit-trier.de

◆ **Eltern-Kind-Gruppe RAST**

Ruhe & Rat, Austausch & Anregung, Spiel & Spaß,  
Treffpunkt & Themenrunden für (Groß-)Eltern mit  
Kindern von 0-4 Jahren

Dauer: 10 x 2,5 Std.  
Kosten: 110 Euro incl. Frühstück und Kreativmaterial



◆ **Spielraum-Gruppe nach Emmi Pikler für Eltern mit  
Kinder von 1-2 Jahren**

Dauer: 10 x 2 Std.  
Kosten: 80 Euro



fidibus – zentrum für familie/begegnung/kultur e.V.  
Telefon: 0651/2060949 · www.fidibus-trier.de

◆ **Eltern-Kind-Gruppen  
für Kinder von 1-2 und 2-3 Jahren**

Dauer: fortlaufend 1 Std.  
Kosten: auf Anfrage



Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Trier,  
Fachstelle Trier  
Telefon: 0651/9794180 · www.keb-trier.de

◆ **Miniclub für Mütter/Väter mit Kindern ab 18 Mon.**

Dauer: 10 x 1,5 Std.  
Kosten: 33 Euro



Kath. Familienbildungszentrum Remise Ehrang e.V.  
Telefon: 0651/64895 · info@fbs-remise.de  
www.fbs-remise.de

◆ **Krabbelmäuse**  
Dauer: 10 x 1 Std.  
Kosten: 24 Euro



◆ **Minikids**  
Kinderbetreuung für Kinder ab 1 Jahr  
Dauer: Dienstag/Freitag 3 Std.  
Kosten: 5,50 Euro

● pro Treffen

◆ **Eltern-Kind-Gruppen**  
für Mütter/Väter mit Kindern von 1-2 Jahren  
Dauer: 10 x 1 Std.  
Kosten: 24 Euro



◆ **Eltern-Kind-Gruppen**  
für Mütter/Väter mit Kindern von 2-3 Jahren  
Dauer: 10 x 1,5 Std.  
Kosten: 36 Euro



◆ **Zwillingstreff**  
Dauer: 5 x 14-tägig  
Kosten: 15 Euro



◆ **Internationale Eltern-Kind-Gruppe**  
Dauer: 10 x 1,5 Std.  
Kosten: 24 Euro



Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de

◆ **Eltern-Kind-Gruppen**  
Dauer: 1 x wöchentlich 1,5 Std.  
Kosten: kostenfrei



Sozialdienst katholischer Frauen Trier  
Familienzentrum Forum Feyen  
Telefon: 0651/4369274  
r.hampel@skf-trier.de  
www.skf-trier.de





- ◆ **Ersthelfer von Morgen**  
„Mit den Handpuppen Jona und Joni lernen die Kinder, wie Verbände gewickelt werden und vor allem, wie sie sich selbst schützen können.“

Dauer: variabel

Kosten: nach Absprache



Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Trier-Mosel  
Telefon: 0651/2709018  
annette.neises@johanniter.de  
www.johanniter.de/trier

- ◆ **triki-club für Kinder ab 6 Jahren**  
»Gemeinsam Spielen und Entdecken«  
Mitglieder des triki-clubs bekommen einen Ausweis, mit dem sie kostenlos Spiele und Spielekoffer ausleihen können. Außerdem bekommen sie pro Quartal einen Brief mit Spiel- und Basteltipps sowie Veranstaltungsinfos für Kinder in Trier.

Kosten: kostenfrei



- ◆ **»Experimentieren in der Familie«**  
Spannende Experimente rund um die Sinne  
Dauer: 2 Std.

Kosten: kostenfrei



triki-büro / Trierer Kinderbüro  
Telefon: 0651/718-4546 · mail@triki.de  
www.triki.de

- ◆ **Interkulturelle Musikwerkstatt**  
Kinder und Eltern bauen elementare Instrumente  
Dauer: 2 - 3 Std.  
Kosten: 3 - 20 Euro je nach Instrument



fidibus – zentrum für familie/begegnung/kultur e.V.  
Telefon: 0651/2060949  
anmeldung@fidibus-trier.de  
www.fidibus-trier.de

- ◆ **Konzentrationstraining für Grundschul Kinder**  
Dauer: 10 x 1 Std.  
Kosten: 40 Euro



- ◆ **Hokuspokus – die Zauberschule (8-10 Jahre)**  
Dauer: 1 x 3 Std.  
Kosten: 15 Euro



Kath. Familienbildungszentrum Remise Ehrang e.V.  
Telefon: 0651/64895  
info@fbs-remise.de  
www.fbs-remise.de



- ◆ **Konzentrationstraining für Kinder**  
Dauer: 5 x 1,5 Std. plus ein Elterntreffen  
Kosten: 56 Euro



- ◆ **Entspannung für Kinder**  
Dauer: 8 x 45 min.  
Kosten: 40 Euro (kostenfrei bei Krankenkassenübernahme)



Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Telefon: 0651/74535  
info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de





◆ **Internetführerschein für Kinder und Jugendliche**

Dauer: 4 x 2 Std.  
Kosten: 25 Euro



**Exzellenzhaus e.V. - Medienbereich**

Telefon: 0163/3621626 · ifs-trier@googlemail.com  
www.exhaus.de/kategorisch/medienbereich

◆ **»Ich sag Nein und mein das auch«  
Gewaltprävention für Jungen von 8-12 Jahren**

Dauer: 3 Std.  
Kosten: 35 Euro



◆ **Gewaltprävention für Mädchen von 8-13 Jahren**

Dauer: 3 Std.  
Kosten: 35 Euro



◆ **Mädchen-AG für Mädchen von 12-15 Jahren**

Dauer: wöchentlich 2 Std.  
Kosten: keine

● **pro Treffen**

◆ **Headis – Tischtennis mit dem Kopf für Kinder und Jugendliche von 10-17 Jahren**

Dauer: wöchentlich 2 Std.  
Kosten: keine

● **pro Treffen**

**Jugendzentrum Mergener Hof e.V.**

Telefon: 0651/97848-18 · info@mjctrier.de  
www.mjctrier.de

◆ **Yoga für Kinder (7-12 Jahre)**

Dauer: 8 x 1 Std.  
Kosten: 26 Euro



**Kath. Familienbildungszentrum Remise Ehrang e.V.**

Telefon: 0651/64895 · info@fbs-remise.de  
www.fbs-remise.de

◆ **Großer Löwe – starke Maus  
Selbstbehauptung für Vorschulkinder**

Dauer: 6 x  
Kosten: 24 Euro



**Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.**

Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de



◆ **Und ich? Mit der Trennung der Eltern leben lernen  
Gruppe für Kinder ab 8 Jahren aus Trennungsfamilien**

Dauer: 10 Treffen á 2 Std.  
Kosten: kostenfrei



**Kinderschutzbund Trier, Orts- und Kreisverband e.V.**

Telefon: 0651/999366-141  
info@kinderschutzbund-trier.de  
www.kinderschutzbund-trier.de

◆ **Adipositas – Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre (plus Eltern)**

Dauer: 9 Monate  
Kosten: monatlich 75 Euro, Erstattung durch Krankenkasse möglich

● ● ● **pro Monat**

**Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.**

Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de





- ◆ **Offener Treff für Jung und Alt**  
Dauer: 1 x wöchentlich 2 Std.  
Kosten: keine – um eine Spende für Getränke und Kuchen wird gebeten
- **pro Treffen**

fidibus – zentrum für familie/begegnung/kultur e.V.  
Telefon: 0651/2060949  
anmeldung@fidibus-trier.de  
www.fidibus-trier.de



- ◆ **Informationsbüro für Trierer Kinder:**
  - ✦ Betreuungsmöglichkeiten
  - ✦ Ferien- und Freizeitangebote
  - ✦ Kostenloser Brettspiele- und Spielekofferverleih
  - ✦ Kindergeburtstags-Unterstützung
  - ✦ Taschengeldberatung
  - ✦ Eltern-Kind-Treffpunkte
- ✦ **triki-büro / Trierer Kinderbüro**  
Telefon: 0651/718-4546 · mail@triki.de  
www.triki.de oder http://betreuung.triki.de
- ◆ Auf der Webseite [familienbildung.triki.de](http://familienbildung.triki.de) finden Familien sämtliche Angebote der Familienbildung in und um Trier.

- ◆ **BERATUNG**  
beispielsweise zu Erziehungsfragen, Pubertät, Sexualität, Verhütung und Partnerschaftskonflikten, zu Rechtsfragen bei Trennung und Scheidung, zu Schwangerschaftsfragen, Suchtproblemen und Neue Medien
- ✦ **Lebensberatung Trier**  
Telefon: 0651/75885 · lb.trier@bistum-trier.de  
Internet: [www.lebensberatung.info/trier](http://www.lebensberatung.info/trier)
- ✦ **pro familia Trier**  
Telefon: 0651/463021-20 · trier@profamilia.de  
[www.profamilia-rlp.de](http://www.profamilia-rlp.de)
- ✦ **SPZ – Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinderfrühförderung und Elternberatung**  
Telefon: 0651/82861-0 · email@spz-trier.de  
[www.kinderfruehfoerderung-trier.de](http://www.kinderfruehfoerderung-trier.de)
- ✦ **Suchtberatung Trier e.V. - »Die Tür«**  
Telefon: 0651/170360 · info@die-tuer-trier.de  
[www.die-tuer-trier.de](http://www.die-tuer-trier.de)
- ✦ **Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.**  
Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
[www.fbs-trier.de](http://www.fbs-trier.de)
- ✦ **Kinderschutzbund Trier, Orts- und Kreisverband e.V. Fachstelle »Lichtblick«**  
Telefon: 0651/999366-150  
info@kinderschutzbund-trier.de  
[www.kinderschutzbund-trier.de](http://www.kinderschutzbund-trier.de)





◆ Erste Hilfe am Kleinkind/Säugling  
(Kinder von 0-8 Jahren)

Dauer: 3 x 2 Std.  
Kosten: 26 Euro



Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Trier-Mosel  
Telefon: 0651/2709018  
ausbildung.trier@johanniter.de  
www.johanniter.de/trier

◆ Elternkurs: »Kinder fordern uns«

Dauer: 4 x 2,5 Std.  
Kosten: 50 Euro



Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de

◆ Liebevoll und Kompetent – ein Training für alle, die  
Kinder im Alter von 2 bis 11 Jahren erziehen

Dauer: 5 x 2 Std.  
Kosten: 50 Euro für Einzelpersonen, 70 Euro für  
Elternpaare



◆ Wozu der ganze Zoff? – Herausforderung Pubertät  
Gesprächskreis für Eltern von Jugendlichen  
zwischen 12 und 17 Jahren

Dauer: 5 x 2 Std.  
Kosten: keine



Lebensberatung Trier  
Telefon: 0651/75885 · lb.trier@bistum-trier.de  
www.lebensberatung.info/trier

◆ Elternkurs: »Starke Eltern - Starke Kinder«

Dauer: 8 - 10 Termine  
Kosten: 100 Euro



Kinderschutzbund Trier, Orts- und Kreisverband e.V.  
Telefon: 0651/999366-200  
info@kinderschutzbund-trier.de  
www.kinderschutzbund-trier.de

◆ Internetführerschein für Eltern

Dauer: 4 x 2 Std.  
Kosten: 25 Euro



◆ Internetführerschein für Großeltern

Dauer: 4 x 2 Std.  
Kosten: 25 Euro



◆ Spiele-Crashkurs für Eltern

Dauer: 3 Std.  
Kosten: 15 Euro



Exzellenzhaus e.V. - Medienbereich

Telefon: 0163/3621626 · ifs-trier@googlemail.com  
www.exhaus.de/kategorisch/medienbereich

◆ FamTische

Dauer: 1,5 – 2 Std.  
Kosten: keine



fidibus – zentrum für familie/begegnung/kultur e.V.

Telefon: 0651/2060949  
anmeldung@fidibus-trier.de  
www.fidibus-trier.de





- ◆ **Elterncafé** – bei einem Frühstück werden Erfahrungen ausgetauscht, Themen besprochen und gemeinsame Aktivitäten geplant.

Dauer: wöchentlich 2 Std.

Kosten: kostenfrei

- pro Treffen

Palais e.V.

(Jugend-)Berufshilfe, Mehrgenerationenhaus

Telefon: 0651/41061

info@palais-ev.de · tanja.zerfass@palais-ev.de

www.palais-ev.de

- ◆ **Kinderzeit-Café** – offener Treff für Besuchskontakte nach Trennung und Scheidung

Dauer: jeden 1. Samstag 3 Std.

Kosten: keine

- pro Treffen

Kinderschutzbund Trier, Orts- und Kreisverband e.V.

Telefon: 0651/999366-142

info@kinderschutzbund-trier.de

www.kinderschutzbund-trier.de

- ◆ **»Scheiden tut weh ...«** Gesprächskreis für Betroffene

Dauer: 14-tägig 2 Std.

Kosten: 4 Euro pro Treffen

- pro Treffen

- ◆ **Der Trauer Raum und Stimme geben** – offene Gesprächsgruppe für junge Menschen

Dauer: 14-tägig 2 Std.

Kosten: 4 Euro pro Treffen

- pro Treffen

- ◆ **Treffpunkt Alleinerziehend**

Dauer: 1 x monatlich 2 Std.

Kosten: kostenfrei

- pro Treffen

Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.

Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de

www.fbs-trier.de

- ◆ **»Papptreff«**  
offenes Angebot für Väter von jüngeren Kindern  
Dauer: 1 x 2 Std. im Monat  
Kosten: keine

- pro Treffen

pro familia Trier

Telefon: 0651/463021-20 · manfred.becker@profamilia.de

www.profamilia-rlp.de

- ◆ **INFORMATIONSVANSTALTUNGEN**

**Elternabende zu wechselnden Themen der Erziehung**  
Beispielsweise für Kinder:

Sprach- und Bewegungsentwicklung, Grenzen setzen, Trotzalter, zu frühkindlicher Sexualerziehung, Prävention sexuellen Missbrauchs

Beispielsweise für Jugendliche:

Neue Medien, Pubertät, Sucht

Dauer: Einzelveranstaltungen

Kosten: auf Anfrage (teils kostenfrei bis ca. 8 Euro)

- 

- ✦ **FaZiT e.V. – Familienzentrum in Trier e.V.**  
Telefon: 0651/9916358 · info@fazit-trier.de  
www.fazit-trier.de

- ✦ **fidibus – zentrum für familie/begegnung/kultur e.V.**  
Telefon: 0651/2060949 · anmeldung@fidibus-trier.de  
www.fidibus-trier.de

- ✦ **Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.**  
Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
www.fbs-trier.de

- ✦ **Kath. Familienbildungszentrum Remise Ehrang e.V.**  
Telefon: 0651/64895 · info@fbs-remise.de  
www.fbs-remise.de

- ✦ **Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Trier, Fachstelle Trier**  
Telefon: 0651/9794180 · info@keb-trier.de  
www.keb-trier.de

- ✦ **Kinderschutzbund Trier, Orts- und Kreisverband e.V.**  
Telefon: 0651/999366-181 · info@kinderschutzbund-trier.de  
www.kinderschutzbund-trier.de





- ✦ **Lebensberatung Trier**  
Erziehungs-, Ehe-, Familien- und  
Lebensberatungsstelle  
Telefon: 0651/75885 · lb.trier@bistum-trier.de  
www.lebensberatung.info/trier
- ✦ **pro familia Trier**  
Telefon: 0651/463021-20 · trier@profamilia.de  
www.profamilia-rlp.de
- ✦ **SPZ – Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinderfrüh-  
förderung und Elternberatung**  
Telefon: 0651/82861-0 · email@spz-trier.de  
www.kinderfruehfoerderung-trier.de
- ✦ **Suchtberatung Trier e.V. - »Die Tür«**  
Telefon: 0651/170360 · info@die-tuer-trier.de  
www.die-tuer-trier.de

#### ◆ BERATUNG

beispielsweise zu Erziehungsfragen, Pubertät, bei Sexualität und Partnerschaftskonflikten, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, zu Rechtsfragen bei Trennung und Scheidung, zu Schwangerschaftsfragen, Suchtprobleme und Neue Medien

- ✦ **Lebensberatung Trier**  
Erziehungs-, Ehe-, Familien- und  
Lebensberatungsstelle  
Telefon: 0651/75885  
lb.trier@bistum-trier.de  
www.lebensberatung.info/trier
- ✦ **pro familia Trier**  
Telefon: 0651/463021-20 · trier@profamilia.de  
www.profamilia-rlp.de
- ✦ **SPZ – Sozialpädiatrisches Zentrum,  
Kinderfrühförderung und Elternberatung**  
Telefon: 0651/82861-0 · email@spz-trier.de  
www.kinderfruehfoerderung-trier.de

- ✦ **Suchtberatung Trier e.V. - »Die Tür«**  
Beratungssprechstunde  
Telefon: 0651/170360 · info@die-tuer-trier.de  
www.die-tuer-trier.de
- ✦ **Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.**  
Elternsprechstunde  
Telefon: 0651/74535 · info@fbs-trier.de  
Internet: www.fbs-trier.de
- ✦ **Sozialdienst katholischer Frauen Trier e.V.**  
Tel: 0651/94 96 0 · skf@skf-trier.de  
www.skf-trier.de
- ✦ **Palais e.V.**  
Jugendscout-Berufsberatung  
Telefon: 0651/41061  
berufshilfe@palais-ev.de  
www.palais-ev.de



Das Lokale Bündnis für Familien Trier bietet unter [www.familie-trier.de](http://www.familie-trier.de) viele Informationen zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Dazu soll auch das Ferien Ticket Trier beitragen, das unter [www.FerTick.de](http://www.FerTick.de) Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern bei der Suche nach einer guten Betreuung in den Schulferien bietet.





Kurs

Punkte

bitte Zutreffendes ankreuzen



Unterschrift /  
Stempel

Kurs

Punkte

bitte Zutreffendes ankreuzen



Unterschrift /  
Stempel

Kurs

Punkte

bitte Zutreffendes ankreuzen



Unterschrift /  
Stempel

Kurs

Punkte

bitte Zutreffendes ankreuzen



Unterschrift /  
Stempel

Kurs

Punkte

bitte Zutreffendes ankreuzen



Unterschrift /  
Stempel

Kurs

Punkte

bitte Zutreffendes ankreuzen



Unterschrift /  
Stempel

Kurs

Punkte

bitte Zutreffendes ankreuzen



Unterschrift /  
Stempel

Kurs

Punkte

bitte Zutreffendes ankreuzen



Unterschrift /  
Stempel

Kurs

Punkte

bitte Zutreffendes ankreuzen



Unterschrift /  
Stempel

Kurs

Punkte

bitte Zutreffendes ankreuzen



Unterschrift /  
Stempel



- ✦ Exzellenzhaus e.V. - Medienbereich  
Zurmaiener Straße 114 · 54292 Trier  
[www.exhaus.de](http://www.exhaus.de)
- ✦ FaZiT e.V. – Familienzentrum in Trier e.V.  
Balduinstraße 6 · 54290 Trier  
[www.fazit-trier.de](http://www.fazit-trier.de)
- ✦ fidibus – zentrum für familie/begegnung/kultur e.V.  
Gratianstraße 5-7 · 54294 Trier  
[www.fidibus-trier.de](http://www.fidibus-trier.de)
- ✦ Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Trier-Mosel  
Loebstraße 15 · 54292 Trier  
[www.johanniter.de/trier](http://www.johanniter.de/trier)
- ✦ Jugendzentrum Mergener Hof e.V.  
Rindertanzstraße 4 · 54290 Trier  
[www.mjctrier.de](http://www.mjctrier.de)
- ✦ Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Trier,  
Fachstelle Trier  
Kochstraße 1 · 54290 Trier  
[www.keb-trier.de](http://www.keb-trier.de)
- ✦ Kath. Familienbildungsstätte Trier e.V.  
Krahenstraße 39b · 54290 Trier  
[www.fbs-trier.de](http://www.fbs-trier.de)
- ✦ Kath. Familienbildungszentrum Remise Ehrang e.V.  
Von-Pidoll-Straße 18 · 54293 Trier  
[www.fbs-remise.de](http://www.fbs-remise.de)
- ✦ Kinderschutzbund - Orts- und Kreisverband Trier e.V.  
Thebäerstraße 46 · 54292 Trier  
[www.kinderschutzbund-trier.de](http://www.kinderschutzbund-trier.de)
- \* Lebensberatung Trier  
Kochstraße 2 · 54290 Trier  
[www.lebensberatung.info/trier](http://www.lebensberatung.info/trier)
- \* Palais e.V.  
Christophstraße 1 · 54290 Trier  
[www.palais-ev.de](http://www.palais-ev.de)
- ✦ pro familia Trier  
Balduinstraße 6 · 54290 Trier  
[www.profamilia-rlp.de](http://www.profamilia-rlp.de)
- ✦ Sozialdienst katholischer Frauen Trier e.V.  
Krahenstraße 33-34 · 54290 Trier  
[www.skf-trier.de](http://www.skf-trier.de)
- ✦ SPZ – Sozialpädiatrisches Zentrum,  
Kinderfrühförderung und Elternberatung  
Luxemburger Straße 144 · 54294 Trier  
[www.kinderfruehfoerderung-trier.de](http://www.kinderfruehfoerderung-trier.de)
- \* Suchtberatung Trier e.V. - »Die Tür«  
Oerenstraße 15 · 54290 Trier  
[www.die-tuer-trier.de](http://www.die-tuer-trier.de)
- ✦ triki-büro / Trierer Kinderbüro  
Eurenerstraße 6 · 54294 Trier  
[www.triki.de](http://www.triki.de)



Landkreis Trier-Saarburg



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM  
FÜR INTEGRATION, FAMILIE,  
KINDER, JUGEND UND FRAUEN



Katholische Familienbildungsstätte  
Trier e.V.



LEBENSBERATUNG  
TRIER



**DIE  
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben

*Die Tür*

Suchtberatung Trier e. V.



*fidibus*  
zentrum für familie | begegnung | kultur e.V.



Katholische Erwachsenenbildung  
im Bistum Trier  
Fachstelle Trier



KINDERFRÜHFÖRDERUNG  
und ELTERNBERATUNG  
SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM TRIER

**PALAIS**

Macht Menschen stark  
fürs Leben.

**exzellenzhaus**  
medienarbeit



die lobby für kinder

Kath. Familienbildungszentrum  
REMISE Ehrang e.V.



**mjc** Mergener  
Hof

**pro familia**  
Beratungsstelle Trier

mit freundlicher Unterstützung:

