

## Frühstück für alleinerziehende Mütter

- Gemütliches Frühstück
- Gelegenheit zum Austausch mit anderen Müttern und Alleinerziehenden
- Informationsgespräche
- Basteln

Jede Frau und ihre Kinder (0 - 4 Jahre) sind herzlich willkommen.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Das Frühstück findet jeden  
Mittwoch von 9 - 11 Uhr statt.**

Kooperationspartner:  
AWO Familienzentrum Sibeliusweg  
Familienzentrum ‚Bunte Welt‘, Haus der Familie

## Information und Anmeldung

Alle Angebote sind kostenlos.

Du kannst jederzeit kommen und mitmachen. Melde Dich!

Dein Kind / Deine Kinder sind herzlich willkommen. Sie können in unserem Kinderzimmer betreut werden.

Ansprechpartnerinnen:  
Katharina Erritt, Pädagogin B.A.  
Rajaa Coskun, Sozialpädagogin B.A.

Frauenberatungsstelle und Eß-o-Eß  
Kurt-Schumacher-Platz 5 • 24109 Kiel  
Telefon: 0431 - 52 42 41  
Fax: 0431 - 52 69 07  
mail@frauenberatung-essoess.de  
www.frauenberatungstelle-kiel.de



Das Projekt „U25 - Junge Mütter unter 30 mit Kleinkindern“ ist ein kommunales Begleitprojekt nach § 16a SGB II des Jobcenters Kiel.

© Titelgrafik: twinlil / pixelio



**Ein Angebot für  
junge Mütter  
unter 30 Jahren  
mit Kleinkindern**



**Frauenberatungsstelle & Eß-o-Eß**  
Kurt-Schumacher-Platz 5  
24109 Kiel

## Du kannst kommen, wenn ...

- Du jemanden brauchst, die Dir zuhört
- Du einmal ganz in Ruhe über etwas sprechen möchtest
- Du bei einem Problem fachliche Hilfe brauchst
- Du einmal nicht mehr weiter weißt

Bitte rufe vorher an oder komm in das Büro, um einen Termin für das Beratungsgespräch abzumachen!

Du wirst von einer geschulten Pädagogin beraten, die alles vollkommen vertraulich behandelt.

Die Beratung findet in der Frauenberatungsstelle statt.

Wenn Du möchtest, können wir ggf. das Gespräch auch bei dir zu Hause führen.

## Du bist hier richtig, wenn ...

- Du mehr Klarheit über Deine eigenen (Lebens)Ziele erhalten willst
- Du in Zukunft selbstsicherer auftreten willst
- Du mehr Durchsetzungsfähigkeit erlangen willst
- Du lernen willst, Dich wirkungsvoll abzugrenzen
- Du dich mehr um Dich und Deinen Körper kümmern willst
- Du Deine Beziehung zum Partner / zu anderen Menschen harmonischer gestalten willst
- Du lernen willst, wie Du besser mit belastenden Lebenssituationen umgehen kannst
- Du lernen willst, wie Du mit Konflikten leichter/ besser umgehen kannst

## Du wirst unterstützt ...

- bei der Erarbeitung beruflicher Perspektiven
- bei der Suche nach einem Kinderbetreuungs-, Ausbildungs- oder Arbeitsplatz
- bei Behördengängen und Schriftverkehr
- bei Erziehungsunsicherheiten
- bei Geldproblemen und Überschuldung
- wenn Du Probleme mit der Zeiteinteilung hast
- bei Beziehungsstress
- wenn Du Gewalt erlebst oder erlebt hast