

# ELTERNKOMPASS

Schule. Beruf. Leben.



## **Elternkompass – (endlich) alles auf einen Blick!**

Liebe Eltern,

mit dem Eintritt in die weiterführende Schule kommen viele neue Themen auf Ihre Familie zu. Weil Sie nach wie vor Ihr Kind als Wegbegleiter am besten unterstützen können, ist es gut, den Überblick zu behalten. Dazu sind in diesem Ordner Informationen, Tipps und Materialien für Sie als Eltern zusammengestellt. Dieser Kompass kann Ihr ganz persönliches Werkzeug werden und über die Jahre mitwachsen. Hier können alle Infos aus Schule und Co. Platz finden.

Einen guten Start in der neuen Schule und einen schönen Weg mit Ihrem Kind!

Dieser Ordner wurde entwickelt von:

*Hier ist Platz für  
das Logo Ihrer  
Schule*



unter Beteiligung von Eltern und Akteur\_innen des Bezirks, u.a. dem Amt für Jugend und Familie, Weiterbildung und Kultur, dem Gesundheitsamt, dem Bezirksselternausschuss sowie den vorgestellten Einrichtungen, uvm.



## Schule

Hier finden Sie Informationen und alle Ansprechpartner\_innen in der Schule. Neue Informationen und Inhalte erhalten Sie pünktlich zum neuen Schuljahr – und auch zwischendurch.

Hier ist Platz für  
das Logo Ihrer  
Schule

## Berufsorientierung



Welchen Weg Ihr Kind beruflich gehen wird, kann es bei verschiedenen Aktivitäten innerhalb und außerhalb der Schule entdecken. Dabei spielen Sie eine wichtige Rolle! Materialien und Informationen dazu finden Platz in diesem Teil.

## Über den Schulhof hinaus



In Ihrer Umgebung gibt es eine Vielfalt an Angeboten zur Freizeitgestaltung für Ihr Kind. Auf diesen Seiten haben wir für Sie eine Auswahl zusammengestellt.

## Anhang



Hier sind wichtige Formulare aus der Schule zusammengestellt.

## Wir machen uns Sorgen...

Wenn es mal doch ernst wird, finden Sie auf diesen Seiten Unterstützung für stürmische Zeiten: gute Gesprächspartner, Beratungsstellen und Internetseiten, damit Sie die Orte nicht nur zufällig finden.



## Wie begleite ich mein Kind beim Heranwachsen?

Der Prozess des Erwachsenwerdens erfordert viel von Eltern und Kindern. Hier finden Sie hoffentlich hilfreiche Tipps für ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes (z.B. zur Jugenduntersuchung J1) und „Rückenstärkung“ für Sie.



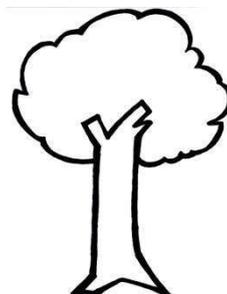
**Schule**

*Hier ist Platz für  
das Logo Ihrer  
Schule*

**Berufsorientierung**



**Wie begleite ich mein Kind beim  
Heranwachsen?**



**Über den Schulhof hinaus**



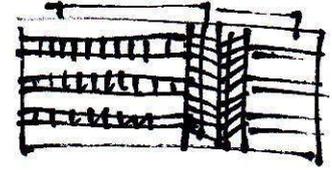
**Wir machen uns Sorgen...**



**Anhang**



## Informationen aus der Schule



In diesem Teil des Elternkompasses stellt sich die Schule vor und heißt die Eltern willkommen.

Hier finden Eltern Orientierung durch Kontaktdaten von allen (neuen) und wichtigen Ansprechpartner\_innen in der Schule, von Freizeitbereich und AGs, von Schulsozialarbeit, Elternvertretung, Förderverein, ...

Zudem präsentiert sich die Schule mit wichtigen Unterlagen und Informationen, wie z.B. der Hausordnung, Projekten und besonderen Angebote für Eltern (wie z.B. einem Elterncafé). Weitere Informationen, Formblätter, Formulare (wie z.B. Fotoerlaubnis, Antrag auf Lehrmittelbefreiung, ...) können im **Anhang** einen Ort finden.

Jede Schule ist anders, so dass dieser Teil eine individuelle Gestaltung erhält und der Elternkompass so zu einer „Visitenkarte“ der Schule werden kann. Hierzu kann auch das Schullogo an entsprechenden Stellen platziert werden.

Nachfolgend finden sich Anregungen für das Gestalten der Beiträge und die Arbeit mit dem **Elternkompass**.

Die Zielgruppe des Ordners sind alle Eltern, in ihrer ganzen Vielfältigkeit. Sie sollen durch den Ordner:

- einladend begrüßt und willkommen geheißen werden,
- Orientierung finden in Schule & Sozialraum,
- bedarfsgerechte Informationen zum passenden Zeitpunkt erhalten,
- erfahren, bei wem sie sich bei Fragen wenden können,
- zur Kontaktaufnahme und aktiven Beteiligung ermutigt werden.

### **Sprache und Gestaltung**

- Die Sprache ist einfach, verständlich und wertschätzend.
- Dabei werden Abkürzungen und Fachbegriffe weitgehend vermieden oder mindestens erläutert.
- Es soll Lust machen, durch die Mappe zu blättern und an interessanten Dingen „hängenzubleiben“.
- Die Texte sind in einer gut lesbaren Schrift möglichst einheitlich gestaltet (Schriftgröße, Schrifttyp).
- Die Seiten laden durch einladende, ggfs. graphische Gestaltung zum Lesen ein. Wenig Text erleichtert Leselust und Leseverständnis.
- Formblätter, etc. kommen gebündelt in den Anhang.

## Darstellung der Institutionen und Angebote

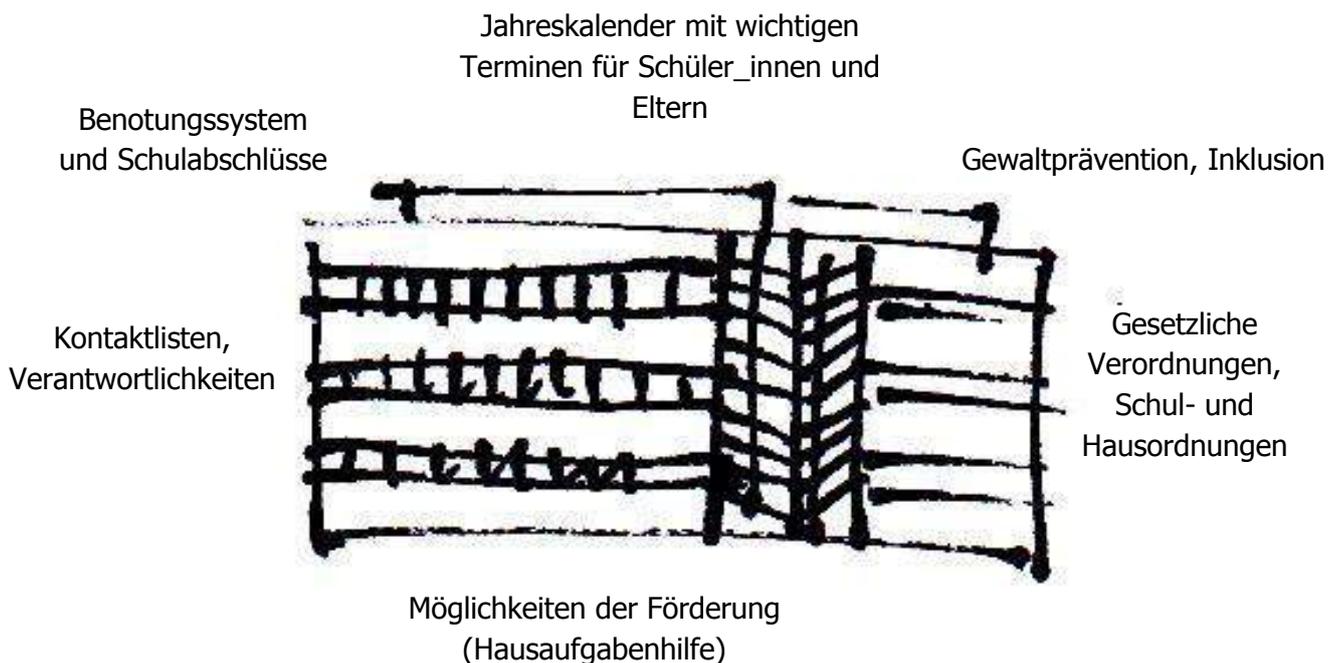
- Die Informationen müssen aktuell sein.
- Kurze Texte erläutern die Angebote/ die Aufgaben der Institution.
- Es werden Ansprechpartner/innen, Erreichbarkeit mit Telefon und email sowie Sprech- und Öffnungszeiten benannt.
- Es empfiehlt sich, eine Person an der Schule als zentrale Koordination zu benennen.

## Inhalt

Schule ist für Eltern häufig „ein Buch mit sieben Siegeln“, in das sie näheren Einblick gewinnen möchten: Eltern möchten wissen, was in der Schule passiert und wie sie sich verhalten können und sollen.

Was Eltern wissen wollen, ist am besten von den Eltern selbst zu erfahren ☺. So kann der Elternkompass ein Thema für die GEV (Gesamtelternversammlung) oder Schulkonferenz sein, um mit Eltern ins Gespräch über die für sie interessanten Informationen zu kommen.

Hier eine Auswahl von Ideen, die im Rahmen des Bezirkseleternausschusses in Marzahn-Hellersdorf gesammelt wurden und Anregungen für mögliche Inhalte bieten können.



## Informationen zum richtigen Zeitpunkt

Der Elternkompass kann mitwachsen und Eltern durch die gesamte Oberschulzeit begleiten. So ist es sinnvoll, den Elternkompass durch passgenaue Infos der jeweiligen Klassenstufe zu ergänzen und damit aktiv zu halten. So wird der Elternkompass nicht nur „noch eine Mappe“, sondern bietet Eltern Unterstützung dann, wann sie gebraucht wird.

## Der Elternkompass als Instrument zum Dialog

Der Elternabend ist eine Veranstaltung in der Schule, bei denen sich alle Eltern gemeinsam mit dem Klassenlehrer und eventuell auch den Fachlehrer/innen austauschen können. Der Elternabend ist aber auch ein Termin, der von beiden Seiten häufig eher mit Sorge und als „lästige Pflicht“ betrachtet statt als Möglichkeit zu Begegnung und Austausch gesehen wird.

Die Materialien des Elternkompass können hier Anlass für einen dialogischen Elternabend bieten, bei dem verschiedene Themen gemeinsam diskutiert werden und Eltern die Möglichkeit haben, ihre Meinung zu äußern und sich auszutauschen. So kann ein „etwas anders gestalteter“ Elternabend, bei dem auch um den Aufbau von gegenseitigem Verständnis für Anliegen der jeweiligen Seite (Kinder, Eltern, Lehrkräfte) geht, ein wichtiger Schritt in Richtung einer gelungenen Kooperation zwischen Schule und Elternhaus sein.

### Literaturtipps: Auswahl der Anregungen, Ermutigungen, Ideen

- Der Leitfaden zur Vorbereitung, zum Ablauf und zur Nachbereitung eines *aktiven* Elternabends für Lehrer\_innen, die Zusammenarbeit mit Eltern intensivieren möchten: [www.elan-fuerth.de](http://www.elan-fuerth.de) → *downloads* → *DER GRÜNE FADEN Eine Anleitung zum Organisieren von Elternabend in Bildungseinrichtungen*
- Ein wertvolles Buch, das für alle, die Elternarbeit durchführen, Anregungen und Ermutigungen zum Nachdenken und Ausprobieren geben kann: Johannes Schopp, *Eltern Stärken – Dialogische Elternseminare. Ein Leitfaden für die Praxis*. Verlag Barbara Budrich: Opladen, 2006.
- In der Broschüre „Ein roter Faden für Lehr- und Fachkräfte zur Zusammenarbeit mit Eltern“ (→ [www.ruem-ha-en.de/fileadmin/ruem/downloads/Broschuere\\_Elternzusammenarbeit.pdf](http://www.ruem-ha-en.de/fileadmin/ruem/downloads/Broschuere_Elternzusammenarbeit.pdf))
- finden Sie weitere gute Ideen für die Gestaltung von Elternabenden, auch im Kontext der Berufsorientierung.



## An Ihrer Schule mitwirken!

Eine gute Schule braucht aktive Eltern, auch in der Elternvertretung.

Das Schulgesetz ermöglicht den Eltern eine große Mitwirkungs- und Gestaltungsmöglichkeit in den Berliner Schulen. Wissen Sie, wo Sie sich einbringen können? Was sind Ihre Aufgaben und Pflichten, aber auch Ihre Rechte?

Auf dieser Seite haben wir für Sie eine Liste mit guten Internetseiten zusammengestellt, auf denen Sie sich über die Mitwirkungs- und Beteiligungsmöglichkeiten von Eltern in der Schule informieren können.



**Elternmitwirkung  
an der Schule**

Eine gute Schule braucht aktive Eltern.  
Lassen Sie sich wählen!



**[www.leaberlin.de/pdf/LeitfadenElternvertreter2013.pdf](http://www.leaberlin.de/pdf/LeitfadenElternvertreter2013.pdf)** – die Broschüre fasst alles, was Elternvertreter\_innen wissen sollen, verständlich zusammen.

**[www.lea-berlin.de](http://www.lea-berlin.de)** – die Seite des Landeselternausschusses Berlin.

**[www.beas-mh.de](http://www.beas-mh.de)** – die Seite des Bezirkselfternausschusses Schule in Marzahn-Hellersdorf.

**[www.berliner-elternvideos.de](http://www.berliner-elternvideos.de)** – eine gute Internetseite des LEA zu den Elternrechten und den Mitwirkungsmöglichkeiten. Hier können Sie auch die Broschüre „*Elternmitwirkung an der Schule*“ zum kostenlosen Herunterladen finden.

**[www.schulgesetz-berlin.de](http://www.schulgesetz-berlin.de)** – Informationen über die Schulgesetze und -verordnungen in Berliner Schulen.

# Was lernt Ihr Kind in welchem Schuljahr?

In den Rahmenlehrplänen der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend, Wissenschaft ist festgelegt, welche Themen die Schüler\_innen in welchem Fach der jeweiligen Klassenstufe bearbeiten.

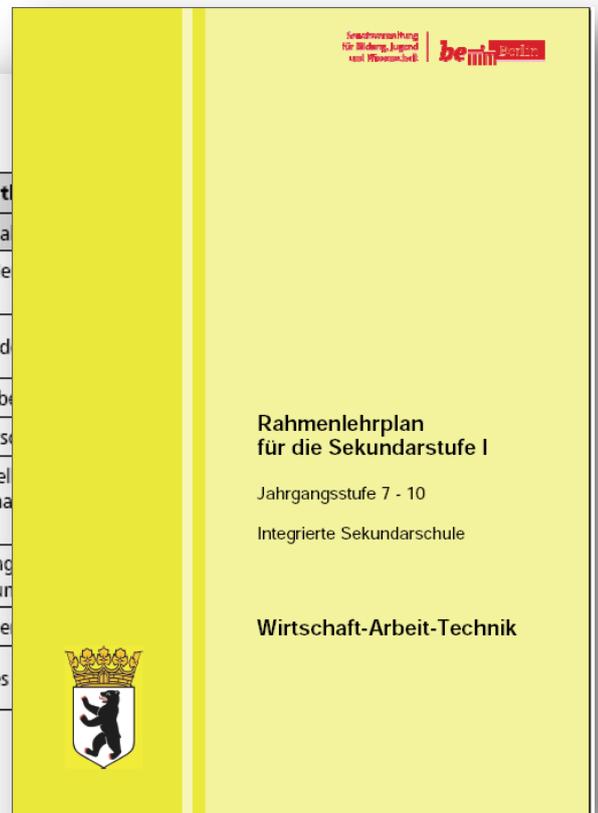
Die Schule orientiert sich am Rahmenlehrplan und entwickelt daraus eigene Lehrpläne. Einen Überblick über die Themen und Inhalte des Unterrichts in den Klassen 7 bis 10 der Oberschule finden Sie unter dem Link:

[www.berlin.de/sen/bjw/](http://www.berlin.de/sen/bjw/) → Rahmenlehrpläne kompakt

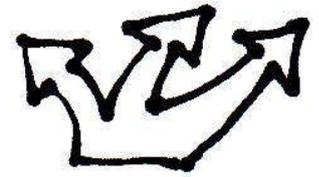
Das Fach, wie z. B. WAT, wird kurz beschrieben, die jeweiligen Lernbereiche werden vorgestellt. Für Sie als Eltern und Ihre Kinder kann es eine Hilfe sein, um die Ziele, Inhalte und Struktur der Fächer besser nachzuvollziehen.

## Themen und Inhalte

Pflichtbereich		Wahlpflicht	
Doppeljahrgangsstufe 7/8		Für beide Doppeljahrgangsstufen	
P1	Berufs- und Lebenswegplanung I	WP1	Entwickeln und Handeln für Kunden
P2	Planung, Darstellung, Fertigung und Bewertung eines Produktes	WP2	Kleidung und Mode
Und mindestens zwei der drei folgenden Module:		WP3	Lebensmittelverarbeitung
P3	Ernährung und Gesundheit	WP4	Nachhaltiges Wirtschaften
P4	Grundlagen des Wirtschaftens	WP5	Entwickeln, Herstellen elektronischer Schaltungen
P5	Kommunikation und elektronische Medien	WP6	Manuelle Fertigung gesteuerte Fertigung
Doppeljahrgangsstufe 9/10		WP7	Bauen und Wohnen
P6	Berufs- und Lebenswegplanung II Betriebspraktikum	WP8	Unternehmerisches Handeln
P7	Verbraucherbildung		
Und mindestens zwei der drei folgenden Module:			
P8	Umsetzung eines komplexen Vorhabens / Herstellung eines komplexen Produktes		
P9	Arbeit und Beruf		
P10	Soziale Arbeit in Haushalt und Beruf		



## Berufsorientierung in der Schule



In diesem Bereich finden Informationen und Materialien zur Berufsorientierung in der Schule ihren Platz.

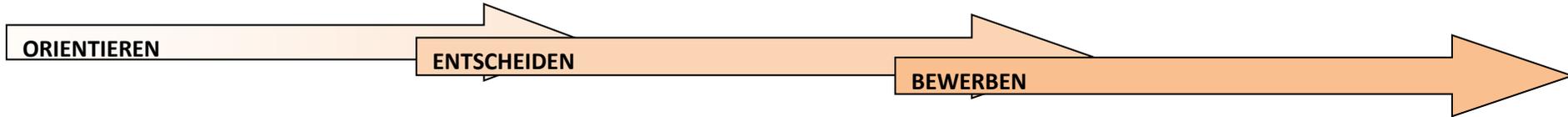
Hier kann dargestellt werden, wie die Berufsorientierung in der jeweiligen Jahrgangsstufe abläuft, an welchen Projekten die Schule beteiligt ist, mit welchen Partnern sie kooperiert und wie Eltern selbst ihre Kinder bei der Berufswahl unterstützen können.

Ideal ist hier eine **mitwachsende Gestaltung**, bei der die Eltern relevante Informationen entsprechend der Jahrgangsstufe ihres Kindes erhalten, z.B. auf einem Elternabend mit der Gelegenheit zum Austausch.

Hier ist Platz  
für das Logo  
Ihrer Schule



**Berufsorientierung an der Schule ...** (wird von der Schule aktualisiert)



	7. Klasse	8. Klasse	9. Klasse	10. Klasse
<b>innerhalb Schule</b>	BERUFSWAHLPASS			
	Schülerfirmen			
	WAT - Unterricht			
<b>außerhalb der Schule bzw. mit externen Partnern</b>	Komm auf Tour	Komm auf Tour	Betriebspraktikum 3 Wochen	Betriebspraktikum 3 Wochen
				Berufseinstiegsbegleitung <i>Anbieter</i>
			Berufsberatung Agentur für Arbeit Berlin Mitte	
			Vertiefende Berufsorientierung <i>Anbieter</i>	
			Besuch im	Praxislerngruppe - BO <i>Anbieter</i>

Hier ist Platz  
für das Logo  
Ihrer Schule



## Berufsorientierung in der Schule

(wird von der Schule aktualisiert)

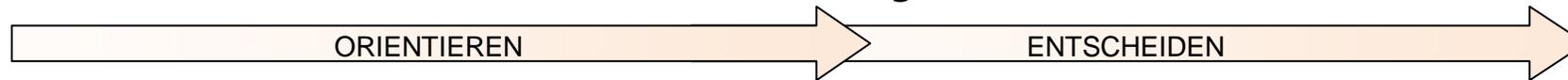
ORIENTIEREN

### BERUFSWEGEPLAN 7.KLASSE

	1. Halbjahr	2. Halbjahr
Termine	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beginn Berufswahlpass</li> <li>▪ ...„komm auf tour“</li> <li>▪ WAT-Unterricht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berufswahlpass</li> <li>▪ WAT-Unterricht</li> </ul>
Was ist das Ziel?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stärken und Schwächen erkennen</li> <li>▪ Interessen und Fähigkeiten entdecken</li> <li>▪ verschiedene berufliche Möglichkeiten kennenlernen ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ eigenen Wunschberuf beschreiben</li> <li>▪ Selbst- und Fremdeinschätzung</li> <li>▪ fachliche und überfachliche Kompetenzen kennenlernen</li> </ul>
Checkliste für Eltern	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kenne ich die Stärken meines Kindes?</li> <li>▪ Hat mein Kind dieselben oder andere Stärken entdeckt?</li> <li>▪ Habe ich mit meinem Kind über seine Stärken und Interessen gesprochen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Welchen Wunschberuf hat mein Kind?</li> <li>▪ Was weiß mein Kind über diesen Beruf?</li> <li>▪ Welche Stärken könnte mein Kind in einem Praktikum anwenden?</li> </ul>

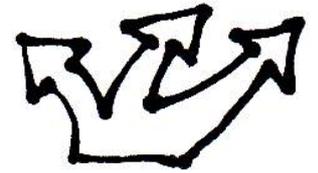
Hier ist Platz  
für das Logo  
Ihrer Schule

## Berufsorientierung in der Schule



### BERUFSWEGEPLAN 8.KLASSE

	1. Halbjahr	2. Halbjahr	Sommerferien
Termine	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berufswahlpass</li> <li>▪ ...„komm auf tour“</li> <li>▪ WAT-Unterricht</li> <li>▪ oder Einstieg in Schülerfirmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berufswahlpass</li> <li>▪ WAT-Unterricht</li> <li>▪ Schülerfirma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewerbungsbeginn Praktikum</li> </ul>
Was ist das Ziel?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berufsfelder kennenlernen</li> <li>▪ Eigenen Berufswunsch beschreiben und begründen</li> <li>▪ Anforderungen der Arbeitswelt erleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vorläufigen Berufswunsch benennen, berufliche Anforderungen erkennen</li> <li>▪ Bewerbungsunterlagen vorbereiten</li> <li>▪ Stärken und Interessen für ein Berufsfeld herausbilden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ auf Vorstellungsgespräche vorbereiten</li> </ul>
Checkliste für Eltern	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Welche Berufe kennt mein Kind?</li> <li>▪ Kennt mein Kind Menschen, die diesen Beruf ausüben?</li> <li>▪ Was weiß mein Kind über Berufe, die in unserer Familie ausgeübt werden?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kann mein Kind einen Berufswunsch nennen und kennt es die beruflichen Anforderungen?</li> <li>▪ Kennt mein Kind diesen Beruf in der Praxis?</li> <li>▪ Würde mein Kind in diesem Beruf ein Praktikum machen wollen; wenn nicht, warum und in welchem Beruf dann?</li> </ul>	



## BERUFSWAHL BEGLEITEN UND UNTERSTÜTZEN

<b>Aufgaben für Ihr Kind</b>		<b>So können Sie helfen</b>
Berufliche Interessen und persönliche Stärken erkunden		Versuchen Sie schon vor der vorletzten Jahrgangsstufe, die Interessen und Stärken Ihres Kindes zu erkennen und zu fördern. Übertragen Sie ihm z.B. kleine Aufgaben im Haushalt.
Frühzeitig Praktikumsplätze suchen		Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Praktika macht, die seinen Stärken und Interessen entsprechen.
Gespräche mit anderen Eltern, Bekannten und Lehrkräften führen		Besuchen Sie Elternsprechstunden und Elternabende oder weitere Angebote zur Berufsorientierung an der Schule Ihres Kindes. Hole Sie sich Tipps von anderen Eltern und Bekannten.
Informationsveranstaltungen besuchen		Begleiten Sie Ihr Kind zu diesen Veranstaltungen und sprechen Sie mit ihm über die Informationen.
Adressen von Ausbildungsbetrieben besorgen		Zeigen Sie Ihrem Kind, wo es Stellenanzeigen finden kann (z.B. JOBBÖRSE der Bundesagentur für Arbeit). Nutzen Sie auch persönliche Kontakte.
Bewerbungsunterlagen vorbereiten, erstellen und prüfen		Informieren Sie sich, z.B. bei Lehrkräften, Sozialpädagogen oder im Internet, was in eine Bewerbungsmappe gehört. Prüfen und korrigieren Sie die Bewerbungsmappe Ihres Kindes.

## Hier finden Sie weitere hilfreiche und interessante Informationen zur beruflichen Orientierung

### **komm auf Tour**

ist ein Projekt zur Stärkenentdeckung, Berufsorientierung und Lebensplanung für Jugendliche ab der 7. Klasse, deren Lehrkräfte und Eltern.

Nähere Informationen unter: <http://www.komm-auf-tour.de>

### **Berufswahlpass**

unterstützt junge Menschen, sich bei der Wahl eines Berufes zu orientieren und begleitet diesen Prozess.

Nähere Informationen: <http://berufswahlpass.de>

### **Berufseinstiegsbegleitung**

bietet individuelle Information, Beratung und Vermittlung in Schule und Ausbildung in den Vorabgangsklassen bis zum ersten Jahr der Berufsausbildung

Nähere Informationen: <http://www.bildungsketten.de>

<http://www.kfbos.cidsnet.de/index.php/neue-infos>

### **Berufeinformationszentrum, Berufenet**

Nähere Informationen:

<http://www.arbeitsagentur.de/>

<http://berufenet.arbeitsagentur.de/berufe/index.jsp>



### **Match Point**

Vermittlung von Praktika, Praxislernen und Schnuppertagen

<http://www.matchpoint-mh.de>

### **Ausbildungsatlas Marzahn-Hellersdorf**

bietet Informationen zu freien Praktikums- und Ausbildungsplätzen im Bezirk

Nähere Informationen: <http://www.ausbildungsatlas-mh.de>

### **ABU – Akademie für Berufsförderung und Umschulung**

hilft mit der vertiefenden Berufsorientierung, eigene Interessen und Stärken auf das spätere Berufsleben zu beziehen und bei der Orientierung in der Berufswelt.

Nähere Informationen: <http://www.abu-ggmbh.de>

## **Berufswahl und Gesundheit? Da gibt's doch viel Gemeinsames!**



Einen (Traum)beruf zu finden ist eine wichtige und persönliche Sache. Neben der Eignung und Neigung ist es zudem sehr entscheidend, die Jobs und künftigen Stellen auch unter gesundheitlichen Aspekten zu betrachten.

### **Ein Gespräch mit einem Arzt/ einer Ärztin – eine gute Strategie!**

Eine gute Gelegenheit, die Berufswahl aus der gesundheitlichen Perspektive zu besprechen, bieten die Jugendgesundheitsuntersuchungen J1 und J2 (auch hier im Elternkompass „Die J1“). Sie sind Teil der vom Gesetzgeber vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen und werden meist komplett von den Kassen bezahlt.

Beim Gespräch über verschiedene gesundheitliche Themen mit Jugendlichen kann die Ärztin/der Arzt abschätzen, ob die Ausbildung, die der Jugendliche plant, auch wirklich eine geeignete Wahl ist. Außerdem kann zusammen mit dem Jugendlichen eine Behandlung geplant und eine Prognose im Hinblick auf die Berufswünsche abgeschätzt werden. So werden Enttäuschung und Frust vermieden, wenn eine Ausbildung abgebrochen werden muss.

### **Sich selbst kennen – einen passenden Weg einschlagen**

Insbesondere Jugendliche mit Allergien, Asthma oder Neurodermitis sollten sich mit ihrem Kinder- und Jugendarzt in Bezug auf ihre Berufswahl beraten. Friseur/in, medizinische Berufe (Umgang mit Desinfektionsmittel, Handschuhe bei Latexallergie), Mechaniker/in, Schneider/in, Bäcker/in, Tierpfleger/in, Tierarzt/in, Gärtner/in und Florist/in sind beispielsweise Berufe, die für Allergiker oder Neurodermitiker ungeeignet sein können. Außerdem ist der körperliche Anspruch bei Berufen zu prüfen, bei denen man schwer heben oder auch viel sitzen muss.

### **Mit Lebensmitteln arbeiten**

Um eine Tätigkeit ausüben zu können, bei der man mit Lebensmitteln in Kontakt kommt, sei es in der Zubereitung, im Verkauf oder auch in der Gastronomie, muss man über mögliche Infektionsrisiken informiert sein. Hierfür gibt es die sogenannte **Erstbelehrung** („Rote Karte“/Gesundheitspass), die verpflichtend ist und die man in dem Gesundheitsamt des Arbeitsortes ablegt, bevor man eine solche Stelle, auch als Ferienjob, antreten kann. Nähere Infos finden Sie unter [service.berlin.de](http://service.berlin.de) -> Erstbelehrung

## Ärztliche Untersuchung vor der Berufsausbildung

Jugendliche zwischen dem 15. und 18. Lebensjahr, die eine Berufsausbildung beginnen möchten, brauchen eine Erstuntersuchung (nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz). Dazu gehören eine körperliche Untersuchung, eine Sehprüfung, eine Hörprüfung, eine Urinkontrolle und die Überprüfung des Impfschutzes. So wird die gesundheitliche Eignung der Jugendlichen für den gewählten Beruf festgestellt und verhindert, dass sie durch die Beschäftigung gesundheitlichen Schaden nehmen. Spätestens nach einem Jahr der Ausbildung – sofern der Jugendliche noch nicht 18 Jahre alt ist – erfolgt eine Nachuntersuchung. Die Untersuchung wird auch im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD) durchgeführt.

Haus der Gesundheit, Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin, Tel. 90293-3671

Nähere Informationen, auch zu den erforderlichen Unterlagen, finden Sie unter [service.berlin.de](http://service.berlin.de) -> Jugendarbeitsschutz. Hier können Sie auch online einen Termin buchen.

Alternativ können Sie beim Kinder- und Jugendgesundheitsdienst auch einen sog. Untersuchungsberechtigungsschein erhalten und die Untersuchung bei Ihrem Kinder-/Jugendarzt durchführen lassen.



Bildquelle: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

# Wie begleite ich mein Kind beim Heranwachsen?

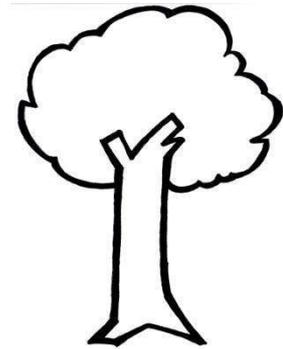
## Das Wichtigste: Loslassen und Haltgeben

Das ist der Spagat, in dem Sie sich als Eltern bei der Erziehung Ihres nun schon großen Kindes befinden. Und eigentlich können Sie sich entspannen. Die Grundlage der Beziehung zu Ihrem Kind ist gelegt mit einer Basis des Vertrauens, der Liebe, der gemeinsamen Erfahrungen.

Kinder erziehen kostet viel Kraft, Geduld und Nerven. Aber was kommt Tolles dabei raus! Sie können stolz sein, auf Ihr Kind und auf sich!

## Baustelle in Kopf und Körper

Es wird alles umgebaut in dieser Zeit: Die Füße sind zu groß, Nase, Busen, Bart wachsen, es scheint nichts richtig zusammen zu passen. Dabei eilt der Körper häufig dem Kopf voraus – wenn große Jungs und Mädchen sich durch einen krummen Rücken wieder klein und „unauffällig“ machen wollen. Oder mit aller Kraft auffallen wollen – auch negative Aufmerksamkeit ist immerhin Aufmerksamkeit. Zwischen noch Kind sein und schon erwachsen entwickelt Ihr Kind seine persönliche und sexuelle Identität, seine Werthaltungen, sein Rollenverständnis als Frau/Mann, .... Es ist schön, wenn es in Ihnen einen Ansprechpartner mit einem Ohr für Fragen finden kann.

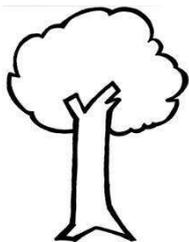


## Es geht nicht nur der Kopf zur Schule.

Häufig steht die schulische Leistung als wichtigstes Thema im Vordergrund, zumindest für die Eltern ☺. Verständlicherweise, denn Zeugnis und Abschluss sind ja schließlich eine wichtige Grundlage für das weitere (Berufs-)Leben. Doch Bildung und Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden:

Ausgleich durch Bewegung und Entspannung, Austausch mit Freunden, gesunde Snacks und gemeinsame Mahlzeiten in der Familie sind ebenso entscheidend für eine ganzheitliche Entwicklung Ihres Kindes - und damit auch für den schulischen Erfolg! Gute Ernährung nährt auch das Gehirn, viel Wasser und Bewegungen „über Kreuz“ aktivieren müde Gehirnwindungen...

Es ist gut, wenn Sie diese Themen im Auge behalten und durch Anregungen und Verständnis für wichtig nehmen. Wenn sich Ihre Kinder am Wochenende erst mittags aus dem Bett quälen, liegt es auch daran, dass sie jetzt einfach auch viel Schlaf brauchen ☺



## Erfahrungen machen kann man niemanden abnehmen.

Ihr Kind muss seine eigene Haltung entwickeln und wird dabei vermutlich auch einiges ausprobieren. Da hilft nichts, da müssen Sie beide durch!

Es braucht Sie gerade nach einer Niederlage als jemanden, der Geborgenheit gibt, freundlich die Hand reicht, ihm einen Gesichtsverlust erspart („Das habe ich dir doch gleich gesagt...“). Wenn nicht Sie zu Ihrem Kind stehen, wer denn dann?

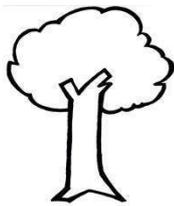
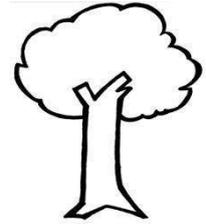
In einigen Jahren, wenn Ihr Kind seinen Weg gemacht hat, werden Sie vielleicht gemeinsam die besten Geschichten aus den „wilden Jahren“ ausgraben: „Weißte noch, als Du ...?“ Das ist doch tröstlich.

**Sie sind auf dem Prüfstand.  
Nehmen Sie die Herausforderung an ☺!**

„Kinder haben selten auf die ältere Generation gehört, aber nie versäumt, sie nachzuahmen.“

Sie stehen als Eltern unter sehr intensiver Beobachtung. Was Sie sagen und wie Sie handeln, wird unheimlich genau überprüft: „Passt das für mich? Will ich das auch?“ – und auch auf die Übereinstimmung von Reden und Handeln. Sie leben Ihrem Kind vor, wie sich Beruf und Familie vereinbaren lassen, wie Sie sich nach einem stressigen Tag entspannen, wie viel Sport im Leben stattfindet, wie man mit Niederlagen umgehen kann, ...

Es ist nicht immer leicht, das auszuhalten.



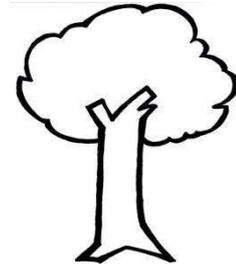
**Und wo bleiben Sie?**

Was tut Ihnen gut? Wie kommen Sie zu Kraft? Was kommt für Sie „nach den Kindern?“ Bitte nehmen Sie sich wichtig und sorgen Sie für sich, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden! Als starke Erwachsene mitten in Ihrem eigenen Leben unterstützen Sie den Abnabelungsprozess.

**In Kontakt bleiben.**

Sie kannten Ihr Kind so gut – und jetzt? Will es Sie denn gar nicht mehr, nach all dem, was Sie getan haben? Fühlen Sie sich bitte nicht „verschmäh“, sondern suchen Sie einen Weg, in Kontakt zu bleiben. Wo ist Ihr gemeinsamer Nenner – zusammen kochen, Rad fahren oder joggen gehen, schöne Filme gucken, gemeinsam einkaufen gehen, ...?

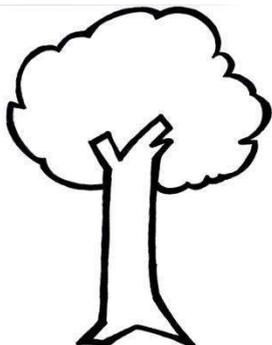
Hören Sie das leise „ja“ hinter drei lauten „NEINS“ und seien Sie ruhig die/derjenige, die nach einem heftigen Streit wieder die Versöhnung sucht.



**Blieben Sie konsequent und klar.**

Ihr Kind geht auf Augenhöhe mit Ihnen in die Verhandlungen, um die Uhrzeit des Wegbleibens, etc. Dass hier Konflikte auftreten, ist ganz normal. Sehen Sie sich als fairer Trainingspartner, der maximal Widerstand gibt und minimal Schaden anrichtet. Ihre Regeln und Absprachen müssen realistisch und Ihre Reaktionen berechenbar sein!

Es geht hier nicht ums Recht haben, sondern um einen gemeinsamen Prozess. Das ist neu für beide Seiten!



# Was läuft da bloß in diesem Kopf ab?

Eine Gedankenauswahl zum wiedererkennen und sich erinnern.



BM. HdgdI. ☺☺☺☺☺☺☺☺

Hammergeile Graphik!

## IDENTITÄT FINDEN

Ich bin so schön – Ist doch klar, dass all auf mich stehen ☺.  
Ich bin so fett und häßlich... Und dann noch diese Pickel!

Niemand versteht mich!  
Ich bin so einsam.

Lasst mich doch alle in Ruhe!  
Ihr nervt voll und habt **keine** Ahnung.

Die Welt ist so ungerecht. Gibt es überhaupt etwas im Leben, worauf ich mich wirklich verlassen kann?



## GRENZEN SUCHEN

Aufgeregt, begeistert, traurig, verliebt! Ich bin voll durcheinander! Was ist mit mir los?!

Sie kapieren es einfach nicht, dass ich nicht mehr „ihre Kleine“ bin!

Nur meine Freunde wissen, wer ich wirklich bin. Meine Eltern haben echt keine Ahnung... Gott sei Dank gibt es „WhatsApp“

## KÖRPER SPÜREN

Bin ich NORMAL?

Ich habe echt Angst, morgen in der Schule aufzutauchen.

Warum schauen mich alle an?

Hätte ich schon eigentlich MEIN ERSTES MAL haben müssen?

**Alle** in der Klasse haben ein Piercing ... coolere Klamotten ... ein besseres Handy ... mehr Taschengeld ...

What a night!

Alle haben schon eine Freundin!  
Ich bin echt der einzige ohne.

## Zum Weiterlesen....

Es gibt eine Fülle interessanter Sachbücher zum Thema Pubertät für Eltern und Kinder. Eine kleine Auswahl haben wir für Sie hier zusammengestellt.

### TIPP:

Unter [www.voebb.de](http://www.voebb.de) können Sie nach in allen Bibliotheken Berlins nach Büchern suchen, sie bestellen und diese dann ganz bequem in Ihrer Bibliothek abholen.

### Buchempfehlungen für Eltern:

#### Jesper Juul, **Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht.**

Jesper Juul findet die richtigen Worte, um Eltern zu ermutigen, dass man in der Pubertät nicht mit einer Art „Turboerziehung“ beginnen muss. Wie man miteinander im Gespräch bleibt, das zeigt sein Buch auch in vielen Beispielen aus Familien.

ca. 17 €

#### [www.familylab.de](http://www.familylab.de)

Ein Besuch auf der Internetseite lohnt sich. Es gibt viele Informationen für Eltern und Jugendliche, um einen **möglichst stressfreien** Umgang miteinander zu gestalten.

#### [www.pubertaetverstehen.ch](http://www.pubertaetverstehen.ch)

Ziemlich viel Text, aber hochinteressant sind die 12 Thesen auf dieser Seite.

#### Jan-Uwe Rogge, **Pubertät – Loslassen und Haltgeben.**

Jan-Uwe Rogge ist ein weiterer guter Autor, der ermutigende Worte und Tipps für Eltern beim Spagat zwischen Loslassen und Haltgeben findet.

ca. 10 €

#### **Kostenfreie Infomaterialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) finden Sie für sich und Ihr Kind viele interessante Broschüren für Fragen rund um Gesundheit und körperliche Entwicklung (z.B. **Über Sexualität reden... Die Zeit der Pubertät**). Diese können Sie kostenfrei bestellen oder direkt herunterladen: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien).



### Buchempfehlungen für Jugendliche:

#### Pia Beck-Rydahl, **teen:power...geh DEINEN Weg!**

TEENPOWER ist ein sehr anregendes und gut gemachtes „Selbsthilfe“-Buch für Jugendliche mit vielen Tipps und praktischen Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls.

ca. 20 €

#### Francoise Dolto, **Von den Schwierigkeiten, erwachsen zu werden.**

Das Erwachsenwerden ist nicht immer leicht. Das Buch lässt Jugendliche selbst zu Wort kommen und behandelt verschiedene Themen von körperlichen Veränderungen, Sexualität, das Verhältnis zu Erwachsenen, Drogen, etc. Dabei werden die Jugendlichen ermutigt und als Menschen angesprochen, die selber in der Lage sind, ihre Probleme zu lösen.

ca. 15 €

# Die J1-Untersuchung – Gesundheitscheck im Jugendalter

Im Alter von 12 bis 14 Jahren hat Ihr Kind Anspruch auf eine Vorsorgeuntersuchung (J1). Eine gute Gelegenheit zu gucken, dass sich körperlich alles gut entwickelt – und ein weiterer Schritt, damit Ihr Kind die Verantwortung für sich und seine eigene Gesundheit übernimmt.

## Allein zum Arzt?

Ja, die J1 kann Ihr Kind bereits allein wahrnehmen. Idealerweise beim Kinder-/Jugendärztin oder -arzt, die Ihrem Kind bereits vertraut ist. Ihre Aufgabe als Eltern kann es sein, Ihr Kind zu ermutigen, dorthin zu gehen und bei der Terminvereinbarung zu unterstützen. Mitnehmen muss es lediglich seine Versicherungskarte und den Impfpass.

Es ist schön, einen „Arzt des Vertrauens“ an seiner Seite zu haben. Falls Sie nicht wissen, zu welcher Ärztin/Arzt Ihr Kind gehen kann, fragen Sie vielleicht andere Eltern nach ihren Erfahrungen oder finden Sie jemanden unter [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de).

## Was die Ärztin/der Arzt untersucht:

- ✓ Körpergröße, Gewicht, Blutdruck und eine Urinprobe
- ✓ den Stand der Pubertätsentwicklung
- ✓ die Organe und das Skelettsystem
- ✓ ggfs. Blutwerte
- ✓ Impfschutz



## Eine Gelegenheit zum vertraulichen Gespräch

Es ist gut, wenn Ihr Kind neben seinen Eltern weitere Personen hat, an die es sich bei Fragen wenden kann.

Die J1 kann Gelegenheit sein, dass Ihr Kind mit dem Arzt oder der Ärztin des Vertrauens in Ruhe über alles sprechen kann, was ihr/ihm vielleicht unter den Nägeln brennt, seien es Sexualität/Verhütung, eventuelle Haut- und Gewichtsprobleme, aber auch andere Sorgen rund um Schule, Freunde, Familie. Die J1 ist dafür da, dass für all diese Fragen Zeit ist und das Gespräch vertraulich bleibt.

Eine tolle Seite und  
mehr zur  
Untersuchung für  
Ihr Kind (und Sie)

[www.j1-info.de](http://www.j1-info.de)

## Gut zu wissen – interessantes Infomaterial, um gesund aufzuwachsen!

Wir haben Ihnen auf dieser Seite Informationsmaterial zusammengestellt, das für Sie und Ihre Kind hilfreich sein kann.

### „Gut drauf“-Tipps

Diese acht Hefte zu unterschiedlichen Themen (von Schönheitsidealen, gesunden Cocktails, schädlichen Fitnessdrinks, etc.) sind für Jugendliche ohne „mahnenden Zeigefinger“ geschrieben und lassen sich gut lesen.

Sie können die Broschüren kostenfrei auf der Seite [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net) → **Materialien** bestellen und auch online lesen.



Interinstitutionelles Projekt zur  
Stärkung der Erziehungskompetenz

### Thematische Elterninfos der AG IPSE

Kurz, knapp und gut sind diese Kurzratgeber: Hier finden Sie Antworten auf viele Fragen, z.B. zu Hausaufgaben, Null Bock auf Schule, Übergewicht, AD(H)S, ... etc. sowie die passenden Ansprechpartner und Anlaufstellen im Bezirk.

Sie können die Broschüren, die es in Deutsch, Russisch und Vietnamesisch gibt, unter: [www.ipse-mh.blogspot.de](http://www.ipse-mh.blogspot.de) kostenfrei herunterladen und bestellen.

### Jugendschutz – Wir wissen Bescheid!

Die gehört an jeden Kühlschrank ☺! Die kostenfreie Drehscheibe zu Regelungen des Jugendschutzes „Wir wissen Bescheid!“ können Sie hier bestellen: [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de).

**Eine Idee:** Warum nicht gemeinsam mit der ganzen Klasse bestellen?  
Sprechen Sie Ihre Elternvertreter\_in an!



# **Добродошли! Dobrodošli! Добро пожаловать! Nhiệt liệt đón chào! Hosgeldeniz! Serdecznie witamy!**

Unsere Gesellschaft ist vielfältig und besteht aus Mitgliedern mit unterschiedlichen Wertvorstellungen, Erfahrungen sowie verschiedenen kulturellen Wurzeln. Alle sind willkommen und bereichern Deutschland.

Allerdings kann es Eltern mit Migrationshintergrund schwer fallen, sich in dem deutschen (Bildungs-)System zu Recht zu finden. Dafür gibt es Orte, wo Familien mit nicht-deutscher Herkunft Beratung, Unterstützung und Kontakt zu anderen Familien finden.

## **Reistrommel e.V.**

Der Verein hat das Ziel, die Lebenssituation der als Arbeitsmigranten nach Deutschland gekommenen vietnamesischen Mitbürger\_innen und deren Familienangehörigen sowie Asylsuchender zu verbessern. Neben zahlreichen Angeboten zur vietnamesischen Kultur, Sprach-/Integrationskursen bieten Ansprechpartner\_innen Rat und Unterstützung in ihrer Sprache, auch für serbokroatische, bosnische und Roma-Familien.

Märkische Allee 414, 12689 Berlin, Tel. 21 75 85 48, -49 info@reistrommel-ev.de

[www.reistrommel-ev.de](http://www.reistrommel-ev.de)

## **Vision e.V.**

ist der Verein, wo Spätaussiedler und insbesondere russischsprachige Menschen eine Anlaufstelle finden, mit vielen kulturellen Veranstaltungen und Freizeitgruppen, auch für Jugendliche!

Wittenberger Str. 62, 12689 Berlin, Tel. 43 20 88 72

vision-ev@gmx.de

## **Migrationszentrum Marzahn-Hellersdorf des Caritasverbandes e. V.**

Unter einem Dach gibt es Beratungsangebote für zugewanderte Menschen jeden Alters. Beraten wird in Deutsch, Russisch, Polnisch, Vietnamesisch.

Borkheider Straße 30, 12689 Berlin

Sprechzeiten: Di 9 - 12 Uhr und Do 15 - 18 Uhr und nach Vereinbarung

[www.dicvberlin.caritas.de](http://www.dicvberlin.caritas.de)

### **Für Jugendliche bis 27 Jahre**

Speziell für Jugendliche ist der Jugendmigrationsdienst (JMD) da.

Tel. 66 63 36 72

[www.jugendmigrationsdienste.de](http://www.jugendmigrationsdienste.de)

### **Für Erwachsene, die neu zugewandert sind**

Erwachsene Zuwanderer (bis zu drei Jahre nach Einreise) werden bei der Migrationsberatung (MBE) beim Zurechtfinden in Deutschland unterstützt, wie z.B. bei der Familienzusammenführung.

Tel. 66 63 36 71

### **Für Erwachsene, die schon länger in Deutschland leben**

Beratung für länger in Deutschland lebende Migranten bietet der Migrationssozialdienst (MSD).

Tel. 66 63 36 70

# Informationen über Freizeit- und Unterstützungsangebote



Auf den Seiten „Über den Schulhof hinaus“ und „Wir machen uns Sorgen“ sind Informationen aus dem Sozialraum zusammengestellt, für die Gestaltung eines auf die Schule zugeschnittenen und anregenden Angebotes.

Empfehlungen für die Gestaltung:

- Wichtig ist eine **Übersichtlichkeit** in der Auswahl – lieber weniger als mehr - was sehr schwer fallen kann ☺
- Bei den Adressen für Freizeit, Sport und Beteiligung liegt der Schwerpunkt auf Angeboten, die **Kompetenzen stärken** und Jugendliche in ihrer Entwicklung unterstützen.
- Die Seiten bieten gute Möglichkeiten, um die **Akteur/inn/en einzubinden** (eigene Darstellung ihrer Angebote, Jugendlichen gestalten die Seiten, etc.
- Informationen müssen immer **aktuell** bleiben – was eine gute und pragmatische **Koordination** erforderlich macht.
- Bei den Unterstützungsangeboten für die Eltern werden ihre Wege und **Informationsstrategien** berücksichtigt (z.B. auch per Telefon oder Internet).
- Die Angebote werden mit Ressourcenblick auswählen und „aufsteigend“ von niedrigschwelligen Kontaktangeboten bis zur Unterstützung im akuten Krisenfall angeordnet.

# Über den Schulhof hinaus

## Freiräume - sich ausprobieren können!



Jugendliche benötigen eigene Freiräume – auch frei von elterlichen Blicken ☺, um ihre Grenzen auszutesten, ihre eigene Identität zu entwickeln und zu lernen, wie sie mit ihrem sich entwickelnden Körper umgehen können.

Ob sie sich dabei für andere einsetzen, beim Sport auspowern oder Zeit in der Natur verbringen möchten – und dabei Freunde fürs Leben kennenlernen – sind nur einige Beispiele für viele Möglichkeiten. An vielen Orten gibt es engagierte Leute, die Jugendliche dabei unterstützen, zu selbstbewussten Erwachsenen mit Vertrauen in ihre eigenen Stärken zu werden.

Die folgende **Auswahl** möchten wir Ihnen als Ideensammlung an die Hand geben. Gehen Sie doch mal mit Ihrem Kind auf Entdeckungsreise. Viel Vergnügen!

### **Verantwortung übernehmen - die eigene Umwelt mitgestalten.**

Hier können sich Jugendliche engagieren, mal was ganz anderes kennenlernen, erfahren, dass sie gebraucht und geschätzt werden - und sich auch etwas bewegt!

#### **Kinder- und Jugendbüro**

bietet vielfältige Aktionen wie Kiezdetektive, U18-Wahl, u.v.m. zum mitmischen und mitgestalten.  
Marzahner Promenade 51, 12679 Berlin, Tel. 933 94 66

[www.kijubue.de](http://www.kijubue.de)

#### **Bürgergarten „Helle Oase“**

Es kann gegärtnert werden im 4.000 qm großen Garten der „Hellen Oase“. Frei-Raum für alle: Erst umgraben, dann abhängen in der Hängemattenlounge.

Tangermünder Str. 127-129, 12627 Berlin

[www.helloase.wordpress.com](http://www.helloase.wordpress.com)

#### **PeerHelper-Projekt**

Jugend hilft Jugend – sich für andere stark zu machen, dabei alle möglichen Institutionen kennenlernen und gemeinsam die Jugendleiter\_in-Card JuLeiCa erwerben.

Haus der Begegnung M3 e.V., Mehrower Allee 3, 12687 Berlin

[www.m3marzahn.de](http://www.m3marzahn.de)



#### **Werkstatt für Partizipation und Engagement**

WEP sind Jugendliche, die Jugendliche und deren eigene Projekte fördern, z.B. mit der „Youth Bank“ und vielen anderen Ideen – wie auch dem PULSCAMP.

Wurzener Str.6, 12627 Berlin, Tel. 0157 572 072 64

[www.wepite.wordpress.com](http://www.wepite.wordpress.com), [www.jugendbeteiligung.info](http://www.jugendbeteiligung.info)

#### **PULSCAMP**

„Urlaub vom Ego und voller Einsatz für andere“, die etwas andere Sommerferienaktion.

[www.berlin.pulscamp.de/camp/](http://www.berlin.pulscamp.de/camp/)

#### **Jugendfeuerwehr**

sinnvoll und aufregend, mit einigen Standorten in Marzahn-Hellersdorf.

[www.berliner-jugendfeuerwehr.org](http://www.berliner-jugendfeuerwehr.org)

## Eine neue Phase fängt an.

Jede Gesellschaft, jede Kultur und jede Religion nimmt den Übergang vom Kindsein zum Erwachsenensein bzw. die Aufnahme in den Kreis der Gläubigen ernst und begleitet ihn mit (unterschiedlichen) festlichen Ritualen.

Was auch immer Ihnen nahe steht, hier können Sie sich **rechtzeitig** über Anmeldungen und auch die Vorbereitung für die Jugendlichen informieren:

### Jugendweihe

Jugendweiheverband [www.jugendweihe-berlin-brandenburg.de](http://www.jugendweihe-berlin-brandenburg.de)

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg [www.jugendfeier-berlin.de](http://www.jugendfeier-berlin.de)

### Konfirmation

[www.evangelisch.de](http://www.evangelisch.de) → Konfirmation

### Firmung

[www.erzbistumberlin.de](http://www.erzbistumberlin.de)



## Chillen – abhängen – auspowern

### Jugendclubs

Hier können Jugendliche z.B. Musik hören, Tischtennis u.v.m. spielen oder mit Freunden ausgiebig quatschen. Es gibt vielfältige Angebote, Räume zum Zurückziehen und für Events.

### Jugendfreizeitstätte „Treibhaus“

Hier findet man einen offenen Bereich mit Spiel-, Sport- und Kreativangeboten, Tischtennis, funkgesteuerten Elektroautos mit einer Outdoor-Mini-Racing-Car-Anlage und vieles mehr.

Allee der Kosmonauten 170, 12685 Berlin, Tel. 547 00 571

### KickProjekt

Ein offener Bereich für Jugendliche mit Spiel-, Sport- und Kreativangeboten, Beratung, Projekt- und Gruppenarbeit, Gitarrenkursen, Boxen, Fußball, Mädchen Turnen auf den Matten und sogar Koch- und Backkursen.

Fichtelbergstraße 18a, 12685 Berlin, Tel. 545 41 87

### „Trinity“

Ein Treffpunkt für Jugendliche mit verschiedensten Interessen sowie ein Ort zum Abhängen, Zeitvertreiben und Gesprächen in lockerer Atmosphäre.

Blenheimstr. 33, 12685 Berlin, Tel. 549 802 02

### Hella MädchenClub

Ein tolles Angebot für Mädchen und junge Frauen.

Tangermünder Straße 2A, 12627 Berlin, Tel. 991 81 43

[www.hella-klub.de](http://www.hella-klub.de)



## Sport und Bewegung

Ob im Sportverein oder auf der Halfpipe, hier können sich Jugendliche auspowern, entspannen und ein gutes Körpergefühl bekommen. Alle Adressen finden Sie im *Familienwegweiser* !

### SENFTE 10 (Sportorientierter Jugendtreff)

Der Treffpunkt für BMX, Inlineskates und Skateboard und vieles mehr.

Senftenberger Straße 10, 12627 Berlin, Tel. 99 89 301

### Parkouring: Hindernisse überwinden!

Kann jeder mitmachen, der Spaß an der Bewegung hat und Körperbeherrschung mit Ausdauer und Kreativität verbinden möchte.

Sportplatz Cottbusser Straße, 12627 Berlin

## Horizonte erweitern – Talente entdecken - Stärken entfalten

Für Jugendliche, die gerne malen, zeichnen, Theater oder Musik machen wollen und sich für Bücher interessieren, gibt eine ganze Reihe Angebote:

**Klinke** – Proberäume zum selber Musik machen!  
Bruno-Baum-Straße 58, 12681 Berlin, Tel. 542 20 45

### Bibliotheken

Bibliothek ist anders: Natürlich kann man hier Bücher ausleihen, aber auch bei Schreibwerkstätten, Lesenächte, etc. mitmachen

[www.stb-mh.de](http://www.stb-mh.de)

### Hans-Werner-Henze Musikschule

Maratstraße 182, 12683 Berlin, Tel. 902935 751/52

[www.marzahn-hellersdorf-musikschule.de](http://www.marzahn-hellersdorf-musikschule.de)

### Jugendkunstschule "derArt"

ein Ort für Theater, Tanz, Malerei und Musik.  
Kummerower Ring 44, 12619 Berlin, Tel. 56 13 061

### Theater

Theater zum angucken und mitmachen in Workshops u.v.m.  
Tschechow-Theater, Märkische Alle 410, 12689 Berlin, Tel. 93 66 11 49

[www.kulturring.org](http://www.kulturring.org) → Tschechow-Theater



## Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)

Es ist Aufwand und „Papierkram“, aber rechnet sich doch: Kinder aus Familien mit geringem Einkommen können aus dem Bildungs- und Teilhabepaket Leistungen für Mittagessen in Schule, Sportverein, Nachhilfe, ... erhalten. Den Antrag können Sie bei der Stelle stellen, bei der Sie bisher schon Leistungen beantragt haben (z.B. Jobcenter, Wohngeldstelle etc.). Es steht Ihnen zu!

Mehr dazu: [www.berlin.de](http://www.berlin.de) → Bildungs- und Teilhabepaket



### [www.die-guten-nachrichten-marzahn-hellersdorf.de](http://www.die-guten-nachrichten-marzahn-hellersdorf.de)

ist ein spannender und persönlicher Newsletter von Julia Witt – der Bezirksstadträtin für Jugend, Familie, Weiterbildung und Kultur in Marzahn-Hellersdorf. Hier werden Sie regelmäßig Infos über die vielfältigen Projekte und Veranstaltungen im Bezirk informiert – aus erster Hand ☺.

### **Tipp: Berliner Familien Pass und der Super-Ferien-Pass**

Der Berliner Familien Pass kostet ca. 6 € und bietet viele Vorteile, wie ermäßigten Eintritt ins Schwimmbad und Tierpark sowie Verlosungen.

Für die Ferien gibt es den Super-Ferien-Pass (ca. 9€) mit vielen kostenlosen und ermäßigten Freizeitideen von Kino- bis zu Zoobesuchen!

An vielen Verkaufsstellen und unter [www.jugendkulturservice.de](http://www.jugendkulturservice.de)

# Der Familienwegweiser - Familien umfassend informiert

Was bieten Jugendfreizeiteinrichtungen und Stadtteilzentren, wo gibt es Wohnungs- und Ausbildungsmöglichkeiten und Beratungsstellen im Bezirk?

Der Familienwegweiser ist ein umfassender Ratgeber für Eltern und Kinder mit vielen Informationen von Geburt bis Gesundheit, vom Wiedereinstieg in den Beruf bis zum kinderfreundlichen Café, komplettiert mit Porträts engagierter Bewohner\_innen.



Der Familienwegweiser Marzahn-Hellersdorf ist **kostenfrei erhältlich** u.a. in den Marzahn-Hellersdorfer Bürgerämtern, im Jugendamt, in Kinder- und Jugendeinrichtungen und beim Kinder- und Jugendgesundheitsdienst. Da er beliebt und daher oft vergriffen ist, können Sie hier auch online in der Broschüre blättern:

[www.verlag-apercu.de/ebroschueren.html](http://www.verlag-apercu.de/ebroschueren.html)

## Wir machen uns Sorgen...

Jetzt wird es doch ernst... Auf dieser Seite finden Sie Unterstützung für stürmische Zeiten: gute Gesprächspartner\_innen, Beratungsstellen und Internetseiten.

Alles Gute!



### **Ich spreche am besten direkt mit meinem Kind.**

Vertrauen Sie auf Ihr Herz, Ihr Hirn und Ihren Bauch. Sie kennen Ihr Kind doch am besten – bleiben Sie in Kontakt mit ihm!



### **Ich kann gut am Telefon mit jemandem sprechen.**

#### **Die Nummer gegen Kummer**

bietet bei allen Sorgen eine anonyme und kostenfreie Beratung für Kinder und Jugendliche:

Mo bis Fr von 14 – 20 Uhr

**116 111 und 0800/111 0 333**

Sa von 14 – 21 Uhr:

Jugendliche beraten Jugendliche

#### **Elterntelefon**

Mo bis Fr von 9 – 12 Uhr

Di und Do von 17 – 19 Uhr

**0800/1110550**

**[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)**



### **Mir hilft es, mit anderen zu reden.**

Andere Menschen, die Sie und Ihr Kind kennen, haben oftmals gute Ideen und einen Blick von außen. Das können befreundete Eltern sein, Großeltern, der Lehrer, die Fußballtrainerin oder Ihr Hausarzt... Eine gute Anlaufstelle ist in jedem Fall auch die Schulsozialarbeit in Ihrer Schule!

Sie sind nicht allein –  
und geteiltes Leid ist halbes Leid!

Kontakte zu anderen Eltern und vieles mehr können Sie finden im

#### **Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Haus Windspiel**

Hier können Sie einfach mal vorbei gehen – auch ohne Problem ☺. Sie finden einen Kaffee und mehr im Café, Kurse für Eltern und Kinder und vielfältige Beratungsangebote. Der Schule am nächsten ist das

#### **„Haus Windspiel“**

Golliner Straße 6, 12689 Berlin

Tel. 93 49 9264

**[www.jao-berlin.de](http://www.jao-berlin.de)** → Haus Windspiel

Weitere finden Sie im *Familienwegweiser*.

### **Das Netzwerk Alleinerziehende Marzahn-Hellersdorf**

unterstützt Alleinerziehende in ihren verschiedensten Lebenslagen. Es gibt interessante Veranstaltungen beim „Treffpunkt Alleinerziehend“ – und in den **Infopoints** an verschiedenen Orten des Bezirkes finden Sie Beratung zu passenden Angeboten.

Netzwerkprojekt in Trägerschaft des JAO

Tel. 93 49 7 513

**[www.netzwerk-alleinerziehende.net](http://www.netzwerk-alleinerziehende.net)**

## **Ich informiere mich gerne selbst im Internet.**

### **Eine Auswahl von interessanten und vertrauenswürdigen Adressen**

#### **Für Sie als Eltern:**

##### **[www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)**

Von A – Z: umfangreiche Informationsseite des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend

##### **[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)** und

##### **[www.jugend.bke-beratung.de](http://www.jugend.bke-beratung.de)**

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet kostenfreie, professionelle und seriöse Foren, Chats und E-Mail-Beratung für Eltern und Kinder.

##### **[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)**

Umfassende und hilfreiche Seite mit Informationen für Betroffene und Angehörige.

##### **[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)**

Der Medienratgeber für Familien bietet zahlreiche alltagstaugliche Tipps und Empfehlungen, die Eltern und ihre Kinder im Umgang mit Medien stärken.

##### **[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)**

ist eine umfangreiche Seite für den Umgang mit dem Internet und neuen Medien.



## **Ich brauche ein gutes Gespräch mit jemandem, der sich professionell auskennt.**

### **Erziehungs- und Familienberatung**

Viele Konflikte zwischen Eltern und Kindern lassen sich durch eine erfahrene Beratung klären, in der gemeinsam die nächsten Schritte besprochen werden.

Alle fünf Familienberatungsstellen im Bezirk sind unter **[www.efb-berlin.de](http://www.efb-berlin.de)** zu finden, die Angebote sind kostenfrei und unterliegen der Schweigepflicht. Einen Termin für die erste Beratung können Sie dort kurzfristig telefonisch oder online vereinbaren. In der Nähe der Schule ist

#### **Erziehungs- und Familienberatung im „Haus Windspiel“**

Golliner Straße 4, 12689 Berlin  
Tel. 93 49 6477

### **Schulpsychologisches Beratungszentrum Marzahn-Hellersdorf**

Bei Fragen, die Sie und Ihr Kind rund um das Thema Schule bewegen, von Lernschwierigkeiten bis Mobbing, gibt es eine kostenfreie wöchentliche Sprechstunde mit erfahrenen Schulpsycholog\_innen.

Naumburger Ring 17, 12627 Berlin, Tel. 91 14 86 70  
Sprechzeiten: Do. 15-18 Uhr

**[www.berlin.de/sen/bildung/hilfe\\_und\\_praevention/schulpsychologie](http://www.berlin.de/sen/bildung/hilfe_und_praevention/schulpsychologie)**

#### **Für Euch als Jugendliche:**

##### **[www.j1-info.de](http://www.j1-info.de)**

Gut gestaltete Themenseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für Jugendliche von A wie Akne bis V wie Verhütung.

##### **[www.wdr.de/tv/werwolf](http://www.wdr.de/tv/werwolf)**

„Du bist kein Werwolf - Über Leben in der Pubertät“. Coole und witzige TV-Serie.

##### **[www.loveline.de](http://www.loveline.de)**

Schöne Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung über Liebe und Sex und alles, was dazu gehört.

##### **[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)**

Wissenswertes, Selbsttests und Infos zu den häufigsten Drogen.

##### **[www.tschuessmutti.de](http://www.tschuessmutti.de)**

„Anleitung zum Selberleben“ nennt sich diese tolle Seite von outreach, mit allen Themen für ein selbständiges Leben, Infos und weiterführenden Links.

##### **[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)**

Nicht nur im Kreis rumsitzen und labern! Junge Selbsthilfegruppen gibt es für verschiedenste Themen, bei denen man sich gegenseitig stärken und stützen kann.

##### **[www.schueler-gegen-mobbing.de](http://www.schueler-gegen-mobbing.de)**

Der Gründer dieser Seite hat selbst Mobbing erlebt – und aus dieser Erfahrung heraus die Seite mit Informationen, Chats und Foren ins Leben gerufen.



## Ihr Gesundheitsamt im Haus der Gesundheit

Neu: in der Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin

[www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/verwaltung/gesundheit/gesundheitsamt.html](http://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/verwaltung/gesundheit/gesundheitsamt.html)

Wenn Sie Unterstützung bei der **gesundheitlichen Entwicklung** Ihres Kindes wünschen, steht Ihnen neben Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin das Gesundheitsamt mit Rat und Tat zur Seite:

### Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD)

Eltern, Kinder und Jugendliche können sich hier ohne Überweisung und kostenfrei zu allen Fragen der Gesundheit wie Entwicklungsstand, Schulentwicklung, sportliche und berufliche Einschränkungen, Impfungen informieren, beraten oder auch untersuchen lassen. Hier werden die Untersuchungen nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz durchgeführt bzw. Untersuchungsberechtigungsscheine ausgegeben, wenn vor dem 18. Geburtstag eine Ausbildung oder Arbeit begonnen werden soll. Die Sozialarbeiterinnen beraten, informieren und unterstützen Familien mit Säuglingen, Kindern und Jugendlichen bei gesundheitlichen Fragen, Problemen in der Familie und in schwierigen Lebenssituationen.

Tel. 90293 -3671

Sprechzeiten: Do 14 – 18 Uhr und nach Vereinbarung



### Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD)

Hier können sich Kinder, Jugendliche und Eltern von Ärztinnen, Psychologinnen, Sozialarbeiterinnen vertraulich und kostenfrei in allen Fragen zur seelischen Gesundheit wie z.B. bei Verhaltensauffälligkeiten, familiären Problemen und Krisen beraten lassen.

Tel. 90293 -3691 / - 3684, [kjpd@ba-mh.verwalt-berlin.de](mailto:kjpd@ba-mh.verwalt-berlin.de)

Sprechzeiten: Di 9 – 12 und 14 – 16 Uhr, Do 9 – 12 Uhr und nach Vereinbarung

### Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung

Rund um Verhütung, Familienplanung, Schwangerschaft und sexuelle Gesundheit stehen die Angebote des Zentrums zur Verfügung. Bei geringem Einkommen können hier Kostenübernahme für Verhütungsmittel erfolgen.

Tel. 90293 – 3655, [zsg@ba-mh.verwalt-berlin.de](mailto:zsg@ba-mh.verwalt-berlin.de)

Sprechzeiten: Mo und Fr 9 - 12 Uhr, Di und Do 14 -18 Uhr

### Der Regionale Soziale Dienst (RSD) des Jugendamtes

ist eine allgemeine, offene Anlaufstelle für Eltern und Kinder. Ziel der verschiedenen Angebote ist es, junge Menschen in ihrer Entwicklung zu fördern, sie vor Gefahren zu schützen und die Erziehenden zu beraten und zu unterstützen. In jeder Bezirksregion gibt es eine solche Anlaufstelle. Hier haben wir die Stelle für Sie in der Nähe Ihrer Schule herausgesucht:

Märkische Allee 414, 12689 Berlin

Tel. 90293 - 7302

[www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/verwaltung/jugend/region1.html](http://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/verwaltung/jugend/region1.html)

Falls Sie weiter weg von Ihrer Schule wohnen, finden Sie im Internet unter

[www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/verwaltung/jugend/verzeichnis.html](http://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/verwaltung/jugend/verzeichnis.html) anhand der Eingabe Ihrer Straße und Ihre Region Ihre Anlaufstelle vor Ort.



### Notdienste bei Krisensituationen

In Krisensituationen gibt es Hilfe und Ansprechpartner\_innen für Kinder und Erwachsene, die rund um die Uhr für Sie da sind.

Zentraler Notdienst des Jugendamtes

Tel. 90293 - 5555

Sprechzeiten: Mo bis Fr von 8 - 18 Uhr

Kindernotdienst Tel. 61 00 61

Jugendnotdienst Tel. 61 00 62

[www.berliner-notdienst-kinderschutz.de](http://www.berliner-notdienst-kinderschutz.de)

Berliner Krisendienst Tel. 030 390 63 70 (für Erwachsene)

[www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

Der „**Elternkompass Schule-Beruf-Leben**“ (1. Auflage Juni 2014) ist in Zusammenarbeit der ABU Akademie für Berufsförderung und Umschulung gGmbH und Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. mit Beteiligung von drei Modellschulen entwickelt worden (Caspar-David-Friedrich-Schule, Wilhelm-von-Siemens-Gymnasium, Kerschensteiner-Schule (ISS)).

## IMPRESSUM

### REDAKTION

Hier ist Platz für die Kontaktdaten des/der  
Ansprechpartners/in der Schule

### Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Dagmar Lettner

(Bereich *Gesundes Aufwachsen* und  
*Sozialraum*)

Friedrichstraße 231, 10969 Berlin

Tel. (030) 44319060

[www.gesundheitbb.de](http://www.gesundheitbb.de)

### ABU Akademie für Berufsförderung und Umschulung gGmbH

Sybillé Denkovski (Bereich *Berufsorientierung*)

Beilsteiner Str. 118, 12681 Berlin

Tel. (030) 5499 60 110

[www.abu-ggmbh.de](http://www.abu-ggmbh.de)

### ILLUSTRATION

Antje Püpke

[www.fixebilder.de](http://www.fixebilder.de)

### COPYRIGHT



Der Elternkompass Schule-Beruf-Leben von ABU gGmbH, Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz

### GEFÖRDERT DURCH

Die Koordinierung, die Finanzierung der Materialien für die beteiligten Schulen des Pilotprojektes sowie die Erstellung und Gestaltung der Informationen zu Berufsorientierung wurden im Rahmen des Projektes „Elternkompass“ der ABU gGmbH durch das Programm Lokales Soziales Kapital (LSK) entwickelt.



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds  
Investition in Ihre Zukunft



ESF



Berlin  
Senatsverwaltung für  
Arbeit, Integration und Frauen

BBWA  
B e r l i n



Die Entwicklung und Gestaltung der Materials zu gesundem Aufwachsen und Sozialraum sowie die Gestaltung von Titelbild und Register wurde in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg im Rahmen von „Gesund durchs Leben in Marzahn-Hellersdorf – Modellvorhaben Präventionskette“ (2013-2014) der Berliner Initiative Aktionsräume<sup>plus</sup> durch die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umwelt, die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales und die Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und Krankenkassenverbände in Berlin gefördert.



Marzahn-  
Hellersdorf

Aktionsräume<sup>plus</sup>



Senatsverwaltung  
für Stadtentwicklung  
und Umwelt

Senatsverwaltung  
für Gesundheit und Soziales

be mit Berlin



Heilungskrankenkasse  
Brandenburg und Berlin



KNAPPSCHAFT  
direkt gesund



Zusammengeführt und überreicht wurde dieser Ordner von Ihrer Schule.

**Stand: 26.02.2015**

Der „Elternkompass Schule-Beruf-Leben“ erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit der aufgeführten Informationen. Die genannten Sprechzeiten und auch die rechtlichen und staatlichen Leistungen und ihre Anspruchsgrundlage können sich ändern.