

Mein Kind kommt in die Pubertät - verstehen, begleiten, im Gespräch bleiben
Eine Zeit großer Veränderungen für Jugendliche und Eltern. Dieser Workshop vermittelt Hintergrundwissen zur Entwicklung, gibt praxisnahe Impulse für den Familienalltag und stärkt wertschätzende Kommunikation im Umgang mit Konflikten.

• Montag, 18.05.2026, 16:00-18:00 Uhr
Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

Gestärkt durch den Alltag: Zwischen Terminen & Familie bei sich bleiben
Der Alltag vieler Mütter fühlt sich an wie ein Dauerlauf mit Hindernissen: Termine jonglieren, Care-Arbeit, Job, Haushalt und oft noch das schlechte Gewissen im Gepäck. In diesem Vortrag geht es um Stressbewältigung im ganz normalen Wahnsinn und konkrete Selbstfürsorge-Impulse, die sofort im Alltag wirken. Ein ehrlicher, alltagstauglicher Vortrag, mit Herz, Humor und hilfreichen Ideen für mehr Energie und Gelassenheit.

• Samstag, 07.02.2026, 10:00-12:00 Uhr, Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

• Samstag, 10.10.2026, 16:00-18:00 Uhr, online (Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung)

PRAKTISCHE ALLTAGSTIPPS



STARKE FRAUEN STARKE GESUNDHEIT

Elternworkshop: Große Gefühle wertschätzend begleiten und verstehen
Wut, Trauer, Angst oder überschäumende Freude – Kinder bis 6 Jahre erleben Gefühle besonders intensiv. Dieser Workshop zeigt Eltern, wie sie große Gefühle verstehen, einfühlsam begleiten und mit mehr Gelassenheit durch den Familienalltag gehen können.

• Montag, 16.11.2026, 16:00-18:00 Uhr
Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)
• mit Anmeldung

Mein Kind kommt in die Pubertät - verstehen, begleiten, im Gespräch bleiben
Eine Zeit großer Veränderungen für Jugendliche und Eltern. Dieser Workshop vermittelt Hintergrundwissen zur Entwicklung, gibt praxisnahe Impulse für den Familienalltag und stärkt wertschätzende Kommunikation im Umgang mit Konflikten.

• Montag, 18.05.2026, 16:00-18:00 Uhr
Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

Gestärkt durch den Alltag: Zwischen Terminen & Familie bei sich bleiben
Der Alltag vieler Mütter fühlt sich an wie ein Dauerlauf mit Hindernissen: Termine jonglieren, Care-Arbeit, Job, Haushalt und oft noch das schlechte Gewissen im Gepäck. In diesem Vortrag geht es um Stressbewältigung im ganz normalen Wahnsinn und konkrete Selbstfürsorge-Impulse, die sofort im Alltag wirken. Ein ehrlicher, alltagstauglicher Vortrag, mit Herz, Humor und hilfreichen Ideen für mehr Energie und Gelassenheit.

• Samstag, 07.02.2026, 10:00-12:00 Uhr, Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

• Samstag, 10.10.2026, 16:00-18:00 Uhr, online (Zugangsdaten erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung)

Bewegung
Regelmäßige Bewegung ist ein Schlüssel zu emotionaler Balance und langfristiger Gesundheit. Für Frauen bedeutet sie nicht nur bessere Fitness, sondern auch Unterstützung des Hormonhaushalts, Stressabbau und ein stärkeres Körperbewusstsein.

• Samstag, 23.02.2026, 19:00-20:00 Uhr

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)
• mit Anmeldung

Ernährung
In diesem Modul erfährst Du, wie Du Deine Ernährung so gestalten kannst, dass sie Dich in den verschiedenen Lebensphasen optimal unterstützt. Ziel ist nicht Perfektion, sondern ein Ernährungskonzept, das zu Deinem Leben passt, Dich stärkt und Dir langfristig Wohlfühlgefühl schenkt.

• Montag, 26.01.2026, 19:00-20:00 Uhr

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)
• mit Anmeldung

Schlaf & Stressmanagement
Schlaf und Stress hängen zusammen, kleine Veränderungen können eine große positive Wirkung entfalten.

Lerne Strategien und Tipps kennen, die Dir helfen, wieder in Deine Kraft zu kommen.

• Samstag, 27.04.2025, 19:00-20:00 Uhr

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)
• mit Anmeldung

Praktische Alltagstipps
Alle Themen unserer Reihe werden verbunden mit praktischen Tipps und Strategien, die Du realistisch in den Alltag umsetzen kannst. Ohne Perfektionsdruck, dafür mit vielen kleinen umsetzbaren Schritten, die wirklich funktionieren.

• Samstag, 18.05.2025, 19:00-20:00 Uhr

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)
• mit Anmeldung

Das Evangelische Familienzentrum Butzbach bietet Menschen aller Altersgruppen Räume der Begegnung. Wir stärken das Miteinander. Wir beraten in unterschiedlichen Lebenslagen und können dabei auf kompetente Partner zurückgreifen. Wir bieten Blödungsangebot, die breit gefächert sind. Wir engagieren uns dafür, dass alle Menschen in unserer Stadt am gesellschaftlichen Leben teilhaben.

Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüßen!

Shiba Bühlmeyer (Geschäftsführerin)
Heidrun Kroeger-Koch (Koordinatorin)

Während der Ferien pausieren unsere Angebote.
Die Angebote sind kostenfrei.

Hormone

Energie, Schlaf, Stoffwechsel und vieles mehr werden durch Hormone bestimmt. Wenn sie im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns belastbar. Du lernst einfache, alltagstaugliche Strategien kennen, mit denen du auf natürliche Weise Dein hormonelles Wohlbefinden unterstützen kannst.

• Samstag, 23.03.2026 von 19:00-20:00 Uhr

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)
• mit Anmeldung

Evangelisches Familienzentrum Butzbach

Schillerstraße 18, 35510 Butzbach

<https://familienzentren-wetterau.ekhn.de/>

Insta:
familienzentrum_butzbach



Heidrun Kroeger-Koch

Tel.: 0151 463 555 85
kroeger-koch@familienbildungwetterau.de
Gerne nehme ich Ihre Anmeldung entgegen.

Spendenkonto:

Ev. Familienbildung Wetterau
IBAN: DE 46518500790050010406
Betreff: 523002 FamZe Butzbach

Träger des Evangelischen Familienzentrums Butzbach ist das Ev. Dekanat Wetterau in enger Kooperation mit der Ev. Familienbildung Wetterau sowie in enger Zusammenarbeit mit der Ev. Kirchengemeinde Butzbach

Kooperationspartner:

Viele unserer Veranstaltungen werden durch Kooperationspartner unterstützt.
Dazu gehören das Land Hessen, die Frühen Hilfen „Wohlbehalten aufwachsen in der Wetterau“, Gemeinwesenarbeit und Quartiersmanagement Treff Degerfeld und die Kita der Ev. Markusgemeinde.



Evangelisches
Familien-Zentrum
Butzbach



Angebote für alle Menschen in unserer Stadt





EINANDER BEGEGNEN

Krümeltreff

Austausch, Spiel und Sozialerfahrungen der Kleinsten stehen im Vordergrund.

Leitung: Sonja Schuhmann

- **jeden Freitag, 9:00-11:00 Uhr**

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

Zwergentreff

Eltern-Kind-Treff in gemütlicher Atmosphäre. Wir kommen zusammen und singen, basteln und haben Spaß.

Leitung: Sina Bieniek

- **jeden Montag, 9:30-11:00 Uhr**

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

Café Vielfalt PLUS mit Beratung und Unterstützung

Neben der internationalen und generationsübergreifenden Begegnung steht die Unterstützung im Mittelpunkt. In offener Atmosphäre bieten wir Gespräche, Beratung und praktische Hilfe – zum Beispiel beim Ausfüllen von Formularen oder bei den Hausaufgaben

Leitung: Jutta Schaper

- **Jeden Donnerstag, 14:30-17:30 Uhr**

Haus Degerfeld (Pohlgönser Str. 15, 35510 Butzbach)

Café Vielfalt

- Ort der Begegnung

Ein offener Treffpunkt für Eltern und Kinder aus verschiedenen Ländern und Lebenswelten. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und kleinen Köstlichkeiten entsteht Raum für Begegnung, Austausch und Kennenlernen. Alle sind willkommen.

Leitung: Reem Alshkeilan

- **jeden Mittwoch, 16:00-18:00 Uhr**

Haus Degerfeld (Pohlgönser Str. 15, 35510 Butzbach)

Milchcafé

Egal ob Schmerzen, Fragen zum Pumpen, dem Abstillen oder einfach nur „ist das normal?“ In unserem geschützten Rahmen hat unsere Stillberaterin ein offenes Ohr für euch. Ab und an wird es Themen-Vormittage zu Beikost oder Trageberatung geben. Vor Ort stehen Getränke, etwas zum Knabbern und Obst bereit. Eine große Krabbeldecke und Babyspielsachen warten auf die Kleinsten.

Leitung: Annika Woesler

- **Jeden Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr**

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

• ab 10:00 Uhr schließen wir die Türen

Musik verbindet - Kulturen im Einklang

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Stadt Butzbach - Degerfeld

Die universelle Sprache der Musik kennt keine Grenzen und bringt Menschen unterschiedlicher Kulturen zusammen. Unterschiedliche Musikerinnen und Musiker präsentieren traditionelle und moderne Klänge und schaffen so Raum für Austausch, Vielfalt und gemeinsames Erleben. Die Veranstaltung steht für Toleranz, Respekt und das verbindende Potenzial der Musik.

Es gibt Essen und Getränke.

Moderation: Şenel Ayana

Heidrun Kroeger-Koch

- **Freitag, 20.03.2026, 18:00-21:00 Uhr**

Haus Degerfeld (Pohlgönser Str. 15, 35510 Butzbach)

UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Stillvorbereitung online

Wir sprechen in gemütlicher Runde über die Basics zum Thema Stillen, damit Euer Still-Start gut gelingen kann. Es gibt Stillpuppen, Brust-Modelle und Stillhilfsmittel, damit wir ein Bisschen üben und probieren können.

Leitung: Annika Woesler

- **Donnerstag, 21.05.2026, 9:30-12:30 Uhr**

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

• ab 10:00 Uhr schließen wir die Türen



offenes Ohr

Ein erstes Gespräch in einer herausfordernden Lebenssituation kann einen neuen Blick auf die Situation ermöglichen. So kann die Entscheidung leichter fallen, wie es weitergehen soll. Sollte im Gespräch ein weiterer Bedarf an Unterstützung erkennbar sein, wird gemeinsam überlegt, welche ggfs. kostenpflichtige Stelle weiterhelfen kann.

Leitung: Heidrun Kroeger-Koch

- **jeden 2. & 4. Dienstag, an den anderen Terminen telefonisch**

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

- Die Erstberatung ist kostenfrei

Paar- und Lebensberatung

- Leitung: Jörg Moxter
- individuelle Terminvergabe telefonisch
- Die ersten zwei Beratungen sind kostenfrei

Mediation für Familien

Wenn Eltern über eine Trennung nachdenken oder in einer Trennungssituation Konflikte haben, dann kann Familienmediation eine hilfreiche Möglichkeit sein. Ebenso bei Konflikten zwischen Eltern und Kindern.

Leitung: Fr. Bothe, Rechtsanwältin.

- bitte anmelden, Terminvergabe individuell!
- die Erstberatung ist für Sie kostenfrei

Wiedereinstieg in den Beruf. Eine Infoveranstaltung für Frauen im Bürgergeldbezug

In Kooperation mit dem Jobcenter Wetterau Von Kinderbetreuung über Qualifizierung bis zum Thema geteilte Care-Arbeit finden Sie in dieser Veranstaltung viele Infos, Tipps und Hinweise.

- **13.01. & 25.08.2026, 9:00-11:00 Uhr**

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

- mit Anmeldung

Säure-Basen-Haushalt

Was sind Säuren und Basen, einfach erklärt. Warum unser Körper dauerhaft kein saures Milieu verträgt.

Leitung: Tina Ohl

- **20.10.2026, 19:00-20:00 Uhr**

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

- mit Anmeldung

Entzündungsbereitschaft des Körpers - wie kann ich mich unterstützen?

Die Wissenschaft geht mittlerweile davon aus, dass sogenannte Zivilisationskrankheiten mitverursacht, oder am laufen gehalten werden durch Entzündungen in unserem Körper. Wir wollen uns anschauen, was wir im Alltag für uns tun können, damit diese Bereitschaft minimiert wird und wir gesund bleiben oder wieder werden können.

Leitung: Tina Ohl

- **21.04.2026, 19:00-20:00 Uhr**

Familienzentrum Butzbach (Schillerstr. 18)

- mit Anmeldung

FÄHIGKEITEN ERWEITERN