

# „Endlich geht es auch einmal um uns Eltern.“

## AUStauschZEITEN im Überblick

**Für wen?** — AUStauschZEITEN richtet sich an Eltern von Kindern mit gesundheitlichen Belastungen, unabhängig von einer bestimmten Diagnose und dem Alter der Kinder.

**Wie?** — Die vier Elterntreffen finden online statt. Für die Teilnahme benötigen Sie Laptop, Tablet oder Smartphone. Jedes Treffen wird professionell begleitet.

**Was?** — In einer vertrauensvollen Atmosphäre können Sie sich mit anderen Eltern austauschen, sich mit der Förderung der Stärken Ihrer Kinder auseinandersetzen, eine persönliche Stärkung erleben und mehr über passende Unterstützungsmöglichkeiten erfahren.

**Wann?** — Die Online-Treffen finden mittwochs von 18:00 – 20:00 Uhr statt am:

- **31. Januar:**  
Kennenlernen des Schutzfaktoren-Konzeptes
- **7. Februar:**  
Blick auf die Bedürfnisse, Stärken und Ressourcen der Kinder
- **21. Februar:**  
Blick auf die Bedürfnisse, Stärken und Ressourcen der Eltern
- **28. Februar:**  
Blick auf das System und Unterstützungsangebote,  
wie das Angebot der Kinder- und Jugendreha

**Anmeldung** — Wenn Sie teilnehmen möchten, melden Sie sich einfach auf der [Webseite](http://www.austauschzeiten.de) oder per E-Mail an: [austauschzeiten@hag-gesundheit.de](mailto:austauschzeiten@hag-gesundheit.de)

**Fragen und Antworten** — Fragen beantworten wir Ihnen gerne unter: 040 288 03 64-16 oder -76  
Leiten Sie das Angebot gerne auch an andere Eltern weiter.

Herzliche Grüße  
Lena Jacobi und Svenja Rostosky  
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.

