

## Verbindliche Anmeldung für den Time Out Teens-Kurs

Teilnehmer:in

Geburtsdatum

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon

E-Mail

Hiermit melde ich mein Kind verbindlich zu allen  
TIME OUT TEENS-Terminen an.

Bei Verhinderung benachrichtige ich umgehend  
Frank Packhäuser und Kieu Duong.

Datum, Unterschrift Erziehungsberechtigter

## Deine Ansprechpartner



**Bettina Stenzel**

Projektleitung  
ausgebildete Fachkraft  
für Geschwister  
Kinderkranken- &  
Nachsorgeschwester

b.stenzel@traglinge-ev.de  
015253429804



**Frank Packhäuser**

Schulsozialarbeiter,  
systemischer Berater

0174 5752307



**Kieu Duong**

Rehabilitationspädagogin

k.duong@traglinge-ev.de  
015253429822



# TIME OUT TEENS

Ein Kurs zur Unterstützung von  
jugendlichen pflegenden Angehörigen



## Was ist TIME OUT TEENS?

Im TIME OUT TEENS-Kurs treffen sich Jugendliche, die ein krankes oder beeinträchtigtes Geschwister haben. Bei uns lernst Du, wie Du mit stressigen Situationen und Problemen gut umgehen, wie Du dich entspannen und welche Hilfen Du einfordern kannst. Du wirst verschiedene Ausflüge mit anderen jugendlichen Geschwistern machen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie Du. Die Stärkung des Teamgeists, der rege Austausch untereinander und eine Menge Spaß stehen auf der Tagesordnung 😊

Du bist herzlich eingeladen beim TIME OUT TEENS-Kurs mit dabei zu sein!

## Wo?

Stadtrandstr. 555-561  
Haus 13, 13589 Berlin



## Für wen ist der TIME OUT TEENS-Kurs?

Für alle Jugendlichen von 13 bis 17 Jahren, die ein krankes und/oder beeinträchtigtes Geschwister haben.

## WANN?

Jeweils 10:00 – 14:00/14:30 samstags/ sonntags	Inhalt
<b>02.04.2023</b> <b>Kennenlerntag</b> Alltagsflucht	Herzlich Willkommen! Wiedersehen im Escape Room
<b>29.04.2023</b> <b>TEENS 1</b> Meine Superkräfte	Thema: Stärken/ Stressbewältigung (Kletterhalle) Entspannung/ Meditation
<b>04.06.2023</b> <b>TEENS 2</b> Hürden überwinden	Thema: Ressourcen Gemeinsames Kochen Entspannung/Meditation
<b>01.09.-03.09.2023</b> Wochenendreise	Raus aus dem Alltag und rein in das Abenteuer!



Es sollte eine Teilnahme an allen Terminen des Kurses möglich sein.

**WICHTIG:** Anmeldung bitte inkl. Angabe einer Telefonnummer der Eltern unter der wir im „Falle der Fälle“ anrufen können!

Traglinge e.V. ist akkreditiertes Mitglied im Bundesverband Bunter Kreise.

TIME OUT TEENS ist für die Familien **kostenlos** und wird ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung des Bezirkes Spandau und mehreren privaten Spender:innen.

