

Sie möchten  
einen  
Familien-  
Mutmach-Tag  
in Ihrem Bereich  
durchführen?



Hier finden Sie alle Informationen!



Sie möchten einen Familien-Mutmach-Tag in Ihrer Einrichtung / Gemeinde durchführen und / oder interessieren sich für den Familien-Mutmach-Tag?

Hier finden Sie kurz und knapp alles Wesentliche.

## Inhalte

Der Familien-Mutmach-Tag - ein Überblick	Seite 5
Der FMT ist wie ein Gewächshaus	Seite 7
Das macht den Familien-Mutmach-Tag so besonders	Seite 9
Entstehung des Familien-Mutmach-Tages	Seite 11
Pädagogische Elemente des Familien-Mutmach-Tages	Seite 12
Informationen für Veranstalter	Seite 14
Kostenbeispiele für einen Familien-Mutmach-Tag	Seite 17
Nachhaltigkeit	Seite 19
Der FMT-Verein	Seite 21
Wirksamkeit des Familien-Mutmach-Tages	Seite 22
Statements	Seite 23
Kontakt	Seite 24



## Der Familien-Mutmach-Tag - ein Überblick

Wir sind überzeugt, dass ein gelingendes Miteinander in Familien der Schlüssel für eine zukunftsfähige Gesellschaft ist. Deshalb haben wir den Familien-Mutmach-Tag entwickelt.

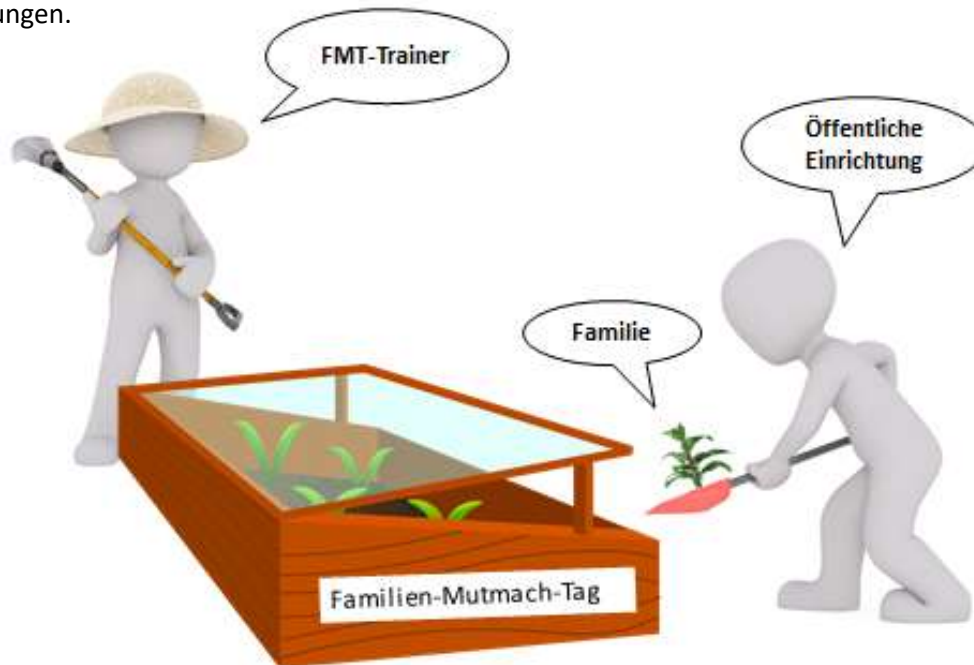
Der Familien-Mutmach-Tag ist ein Angebot der Familienförderung. Er basiert auf erlebnispädagogischen, ressourcenorientierten und systemischen Elementen. Familien mit Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren werden als Team verstanden und als solches gestärkt. Beziehungskompetenzen werden spielerisch erlernt, erlebbar gemacht und in den Alltag transferiert. Dabei wird Spaß als Lernmotivation genutzt. Mit der Erinnerung an schöne Beziehungsmomente geht die Familie ermutigt und inspiriert wieder nach Hause.

Der Familien-Mutmach-Tag wird ganz- oder halbtags z.B. in Kitas, Grundschulen, Familienzentren oder Kirchengemeinden durchgeführt.



## Der Familien-Mutmach-Tag ist wie ein Gewächshaus

Er bietet Familien ideale Rahmenbedingungen zum Wachsen. Eine Kombination aus Atmosphäre, Zeit füreinander haben und wachstumsfördernden Anregungen und Aktionen stärken die Familienbeziehungen.







## Das macht den Familien-Mutmach-Tag so besonders

Die Familien erleben sich den gesamten Tag als ein Team.

Sie entdecken ihre Stärke als Ganzes.

Verborgene Ressourcen der Familienmitglieder werden sichtbar.

Besondere Herz-zu-Herz Begegnungen sind möglich.

Die Familien werden ermutigt und für den Alltag inspiriert.

Beziehungswerte für Familien werden spielerisch verstanden.

Einfache Impulse finden sofort Anwendung.

Alle Programmelemente haben den gleichen Themenbezug.

In den Familien wird die Sehnsucht nach einem gelingenden Familienleben geweckt.



## Entstehung des Familien-Mutmach-Tages

Die Idee des Familien-Mutmach-Tages geht auf eine Langzeitstudie „Was zeichnet starke Familien aus?“ (DeFraen, Stinnett, Olson) zurück. In über 60 Studien sind seit 1974 etwa 24.000 Familienmitglieder aus 35 Nationen befragt worden. Unabhängig von Kultur, Gesellschaftsschicht oder Zusammensetzung der Familien, wurden als Essenz sechs Eigenschaften festgestellt, die eine starke Familie ausmachen.

## Sechs Eigenschaften die starke Familien auszeichnen

Starke Familien bringen einander Zuneigung und Wertschätzung entgegen.

Starke Familien vertrauen einander und verlassen sich aufeinander.

Starke Familien kommunizieren verständnisvoll.

Starke Familien verbringen gerne Zeit miteinander.

Starke Familien sind verbunden durch einen gemeinsamen Glauben und/oder gemeinsame Werte.

Starke Familien bewältigen Stress und Krisen konstruktiv.

## Pädagogische Elemente des Familien-Mutmach-Tages

Der Familien-Mutmach-Tag besteht aus Elementen mit Spaßcharakter, die der Familie ihre individuellen Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten bewusst machen, diese erweitern und verstärken, so dass sie im Alltag noch mehr auf sie zugreifen. Alle Elemente sind so ausgerichtet, dass sie Kinder ansprechen, aber auch für Erwachsene interessant sind. In jedem Familien-Mutmach-Tag wird eine der sechs Eigenschaften, die starke Familien auszeichnet, zum Thema gemacht.

### Anspiele

Anspiele führen in das jeweilige Thema alltagsgerecht ein. Die Botschaft dahinter ist tiefgehend und spricht Kinder und Erwachsene gleichermaßen an.

### Thematische Impulse

Durch die Impulse erhalten die Eltern Gedankenanstöße für ihr Familienleben.

### Interaktionen

Die Interaktionen schaffen einen direkten Bezug zwischen Thema und Familienalltag.

### Mitmachlieder

Mitmachlieder mit Ohrwurmcharakter (nicht nur für die Kinder!) sind ein wichtiges Beziehungs- und Lernelement beim Familien-Mutmach-Tag.

## Familieninterviews

Durch Familieninterviews werden positiv realistische Beispiele für gelingendes Familienleben aufgezeigt.

## Kreative Zeit

Die Familie stellt gemeinsam einen themenbezogenen Gegenstand für den Alltag her.  
Dies dient der Nachhaltigkeit und Verankerung des Themas.

## Die Erlebnisstationen

Die Erlebnisstationen sind das, was die Familien am FMT aus unserer Erfahrung am meisten lieben.  
Sie haben Spaß, werden herausgefordert etwas Neues auszuprobieren und - was das Entscheidende ist -  
erfahren gemeinsam beziehungsstärkende Aktivitäten, spüren Ermutigung und Bestärkung.

Oder anders ausgedrückt: Sie erleben sich als Team, dass Herausforderungen meistert!

Dabei erhält die Familie an den Erlebnisstationen positive Feedbacks, dass ihre Ressourcen und Lösungsstrategien widerspiegelt, in Worte fasst und damit für die Familie sichtbar und greifbar macht.  
Die Stationen werden bevorzugt von Mitarbeitern des Veranstalters besetzt. Dieser gewinnt dadurch wertvolle Impulse für seinen Arbeitsalltag. Er erhält Einblick in das ganze Familiensystem und erlebt die Familie in einem ressourcenorientierten Umfeld.

## Wo fanden bisher Familien-Mutmach-Tage statt?

Bis jetzt fanden insg. **100** Familien-Mutmach-Tage in ganz Deutschland statt (Stand 02 2018).

Auch in Europa (Schweden, Schweiz, Österreich, Rumänien, ...) und darüber hinaus (China, Chile, Brasilien, Israel...) gab es schon Familien-Mutmach-Tage.



## Wo finden Familien-Mutmach-Tage statt?

Familien-Mutmach-Tage finden bevorzugt dort statt wo Familien sowieso sind: in Kindertagesstätten, Grundschulen, Familienzentren, Kirchengemeinden und innerhalb einer Stadtteilarbeit. Dabei wird das Konzept auf die jeweilige Zielgruppe z.B. auch auf Flüchtlings- oder Brennpunktfamilien zugeschnitten. Der Familien-Mutmach-Tag kann auch genutzt werden, um das eigene Handeln aufzuwerten z.B. in Behinderteneinrichtungen oder Hospizen. Er eignet sich auch für Wirtschaftsbetriebe, die im Rahmen der Gesundheitsförderung einen Beitrag zur Work-Life-Balance ihrer Mitarbeiter leisten wollen.

Ein Familien-Mutmach-Tag ist ganz- oder halbtags Out- oder Indoor möglich.

## Wie kann ein Familien-Mutmach-Tag durchgeführt werden?

### Möglichkeit 1: Durchführung mit einem FMT-Trainer

Der Veranstalter wendet sich an den Familien-Mutmach-Tag e.V. und bucht einen FMT-Trainer. FMT-Trainer und Veranstalter wählen ein Thema für den Familien-Mutmach-Tag. Der FMT-Trainer plant die Veranstaltung, stellt Requisiten und zum Thema passende Erlebnisstationen zur Verfügung und übernimmt die Durchführung. Der Veranstalter wird dadurch erheblich entlastet. Der Veranstalter stellt das Gelände/die Räumlichkeiten zur Verfügung, übernimmt die Werbung und besetzt die Stationen mit seinen Mitarbeitern. Diese erhalten vor Beginn des Familien-Mutmach-Tages eine Einweisung in ihre Aufgaben.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wir klären den individuellen Bedarf und mögliche Optionen mit Ihnen ab.

### Möglichkeit 2: Ausbildung eigener Mitarbeiter

Der Veranstalter lässt zwei bis drei Mitarbeiter seiner Einrichtung / Gemeinde als „FMT-Beauftragte“ ausbilden. Diese Mitarbeiter können dann in ihrer Einrichtung Familien-Mutmach-Tage durchführen.



## Kostenbeispiele für einen Familien-Mutmach-Tag mit einem FMT-Trainer

Veranstalter	Kita	Familienzentrum	Kirchengemeinde
Anzahl Familien	15	25	40
Dauer	3 Stunden	4,5 Stunden	6 Stunden
Anfahrt FMT-Trainer	30 km	60 km	100 km
Kosten	ca. 870 €	ca. 1000 €	ca. 1120 €

Der Veranstalter übernimmt die Kosten entweder komplett oder verlangt Eintritt von den Familien, z.B. 15€ pro Familie.

Außerdem kann der Veranstalter mit örtlichen Sponsoren zusammen arbeiten, um seine Kosten zu reduzieren.

Evtl. gibt es regionale oder überregionale Fördermittel, die in Anspruch genommen werden können. Der Familien-Mutmach-Tag e.V. und seine Trainer geben Ihnen gerne entsprechende Hinweise.



## Nachhaltigkeit

Uns ist bewusst, dass der Familien-Mutmach-Tag nur einer von vielen Bausteinen der Familienförderung ist. Deshalb sind uns weiterführende Angebote vor Ort wichtig. Unseren Hauptbeitrag sehen wir als Verein darin, dass durch die auf einem Familien-Mutmach-Tag geschaffene Atmosphäre die Hemmschwelle von Familien, Angebote in Anspruch zu nehmen, sinkt.

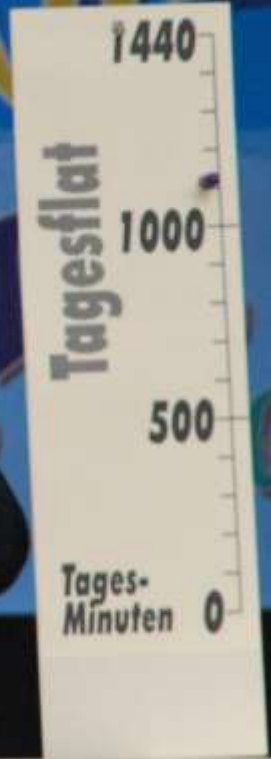
Der Familien-Mutmach-Tag ist außerdem eine Plattform, um z. B. durch Auslegen von Flyern oder durch Verteilung einer Zusammenstellung von Familienangeboten zu bewerben.

Wir haben eine Ausarbeitung „weiterführende Familienangebote“ erstellt. Diese enthält neben einer Sammlung von Angeboten der Familienförderung Ideen, die in der alltäglichen Arbeit eingesetzt werden können und Gedanken „wie eine Vernetzung vor Ort bestehender Angebote praktisch umsetzbar ist. Bei Interesse können Sie die Ausarbeitung von unserem Trainer vor Ort erhalten.

EN-MITMACH-T



Zeit-Shop  
**Monats-Flat**  
„Die Zeit im Griff“



## Der Familien-Mutmach-Tag e.V.

Der Familien-Mutmach-Tag e.V. wurde 2011 gegründet.

Wir entwickeln und erproben Bausteine einer attraktiven Familienförderung und führen diese in Kooperation mit Veranstaltern und Anbietern vor Ort durch. Unser Ziel ist es, Beziehungskompetenzen wie Kommunikations-, Konflikt- und Teamfähigkeit zu stärken. Mit dem Erkennen der eigenen Ressourcen steigern wir die Resilienzfähigkeit der einzelnen Familienmitglieder und leisten somit einen Beitrag zur gesellschaftlichen Stabilität.

Der Familien-Mutmach-Tag e.V. hat mit Klaus Schnake einen hauptamtlichen Mitarbeiter, der neben der Geschäftsführung für die Entwicklung von Konzepten und die Schulung der Trainer verantwortlich ist. Unsere Trainer arbeiten auf Honorarbasis. Außerdem bringen sich ehrenamtliche Mitarbeiter mit ihrer Kreativität ein.

Transparenz ist uns wichtig. Bei Interesse können Sie gerne im FMT-Büro unsere Vereinssatzung und die Abschlüsse der letzten Jahre anfordern.

Die Entwicklung unserer Angebote ist sehr zeitintensiv. Da die Regelfinanzierung keine gesonderte Vergütung für die Entwicklung von Familienförderung vorsieht, sind wir hinsichtlich unseres Entwicklungsbereichs auf Spenden angewiesen.

Wir freuen uns über neue Mitglieder und Förderer. Treten Sie mit uns in Kontakt!

## Wirksamkeit des Familien-Mutmach-Tages

Der Familien-Mutmach-Tag wird inzwischen seit über zehn Jahren in verschiedensten Orten und Kontexten angeboten. Immer öfters finden Familien-Mutmach-Tage hintereinander statt, da die Veranstalter von den positiven Auswirkungen auf die Familien überzeugt sind.

Am besten Sie schauen sich einen Familien-Mutmach-Tag selbst an und machen sich Ihr eigenes Bild als Beobachter von seiner Wirksamkeit. Sie betreuen z.B. eine Erlebnisstation und sind dadurch im direkten Kontakt mit den Familien.

Sprechen Sie den FMT-Trainer ein paar Tage vor dem in Frage kommenden Familien-Mutmach-Tag an. Kontaktdaten erhalten Sie vom Veranstalter oder beim Familien-Mutmach-Tag e.V.

## Statements zum Familien-Mutmach-Tag

„Dieser Tag war das Beste, was unserer Familie passieren konnte. Abends blieb der Fernseher aus und wir haben noch lange über die verschiedenen Themen geredet.“

„Ich nehme jedes Mal so viele kreative Ideen mit!“

„Noch lange nach dem Familien-Mutmach-Tag zehren wir als Familie von dem Erlebnis. Jede Station hatte etwas Besonderes, ob ein Megapuzzle, eine Verkleide Aktion, das Malen oder Schreiben eines Liebesbriefes oder die Gebetsstation. Einmal wurde ich sogar von meiner Familie in die Luft geschwungen! Wenn wir heute auf die Bilder zurückschauen, die wir an dem Tag füreinander gemalt haben, wissen wir, dass wir zusammen eine besondere, und gemeinsam starke Familie sind. Wir würden solch eine Aktion sofort wieder machen, es gibt ja noch so viele Stationen, die wir noch nicht gemacht haben. DANKE!“

Sefora Nelson, Singer-Songwriter

Ein Reporter der „Freien Presse“ kam morgens mit seinem Sohn für einen kurzen Besuch und blieb dann den ganzen Tag bis zum abendlichen Mitarbeitergrillen. Er bedankte sich mit den Worten: „Sie machen hier so eine gute Arbeit, das müssen die Leute erfahren, die wissen das ja gar nicht!“

K. Schnake, Hainichen

„Der Familien-Mutmach-Tag war eine Möglichkeit ein Netzwerk innerhalb der Stadt für Familien zu schaffen und für Familien etwas gemeinsam zu tun!“

U. Rosinski, Diakonie Rochlitz

„Die Familien waren echt total begeistert, weil es etwas Derartiges sonst nicht bei uns in der Gegend gibt. Viele haben sich bedankt und wollten wissen, wann der nächste Familien-Mutmach-Tag sein wird.“

C. Schubert, Frommetsfelden

Haben wir Ihr  
Interesse geweckt?



Besuchen Sie unsere Webseite  
und nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Wir sind ERMU-Tiger  
für Familien!

## Familien-Mutmach-Tag e.V.

Gellertstraße 90

Telefon 037207 58 92 93

Fax 037207 58 98 41

09661 Hainichen

[info@familien-mutmach-tag.de](mailto:info@familien-mutmach-tag.de)

[www.familien-mutmach-tag.de](http://www.familien-mutmach-tag.de)

