

# Wir gewinnen mit Familie!

## **KLEIN - ABER HO!**

### **Die Inforeihe im Familienzentrum**



Diese kostenlosen Themenabende sind eine Kooperation zwischen dem Familien- & Kinderservicebüro, der Kinder-Eltern-Kontaktstelle sowie dem Lokalen Bündnis für Familie.

Thema und Inhalt der Veranstaltung:	Datum, Uhrzeit & Ort
<b>Sicher durch den Medienschubel - medienpädagogischer Elternabend (für Eltern mit Kindern von 2 - ca. 8 Jahren)</b> <p>Medien sind überall. Fernsehen, Internet und Handy sind ein fester Bestandteil der Lebenswelt von Kindern. Was fasziniert Kinder an Apps, Hörspielen und Games? Was brauchen sie, um auch in der digitalen Welt gut aufzuwachsen? Wie können Eltern hierfür den Grundstein legen und ihre Kinder begleiten? Welche Regeln im Umgang mit Geräten und Inhalten sind sinnvoll? Welche Chancen und Risiken bringen sie mit? Diese und andere (Ihre!) Fragen sollen im Mittelpunkt stehen.</p>	<b>Wann:</b> 15.01.2026, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> Familienzentrum, Neu Wulmstorf, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14 <small>Referentin: Maren Lutz, Medienpädagogin</small>
<b>Papa sein! Ein Kind verändert einiges, viele Kinder verändern noch mehr!</b> <p>Nicht nur bei Euren Kids, sondern vielleicht auch bei Euch bestehen die Fragen: Wie bringt ein Papa Kinder, Beziehung, Job, Hobbies und alles andere, was das Leben von einem will, unter einen Hut? Was fühlt er dabei? Was sagt er dazu? Ist er überfordert? Wie macht er das eigentlich? Was wird von ihm erwartet?          Ein Abend zum Austausch über Erfolgserlebnisse und Hilfsmöglichkeiten.</p>	<b>Ein Abend nur für VÄTER</b> <b>Wann:</b> Do, 12.02.2026, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> Familienzentrum, Neu Wulmst. Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14 <small>Referent: Frank Lehmann, Sozialpädagoge und Vater von 4 Kindern</small>
<b>Warum Kinder ausflippen - und wie wir Eltern gelassen bleiben können</b> <p>Kinder sind nicht immer einfach. Wutanfälle sind oft ein Zeichen dafür, dass ihr Gehirn noch lernt, mit starken Gefühlen umzugehen. An diesem Abend geht es um: Ursachen von Wutausbrüchen, Strategien für den Umgang damit, Gelassenheit im Alltag zu entwickeln. Wir bieten Ihnen sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen für mehr Harmonie in der Familie.</p>	<b>Wann:</b> Do, 12.03.2026, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> Familienzentrum, Neu Wulmst. Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14 <small>Referentinnen: Isabell König Pädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Lea Schreiber, Psychologin, Sozialökonomin, Systemische Therapeutin</small>
<b>"Me Time" - mehr Zeit für sich selbst im Elternalltag</b> <p>Im aufregenden und oft herausfordernden Alltag als Eltern kann es leicht passieren, dass die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund rücken. Dieser Abend bietet Ihnen die Möglichkeit, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und Strategien zu entwickeln, um endlich wieder kleine Inseln von Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in Ihren Alltag zu integrieren, damit Sie sich gestärkter und ausgeglichener fühlen.</p>	<b>Wann:</b> Do, 09.04.2026, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> Familienzentrum, Neu Wulmst. Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14 <small>Referentin: Angelina Bunck, Coach, Psychologische Beraterin</small>
<b>Mut und Stärke – wie wir unsere Kinder fördern können</b> <p>Jedes Kind steht irgendwann vor Herausforderungen – ob kleine Alltagshürden oder größere Krisen. Die Fähigkeit, mit diesen Situationen gut umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen, nennt sich Resilienz. An diesem Abend geht es darum, wie Eltern aktiv dazu beitragen können, die innere Stärke ihrer Kinder zu fördern. Warum ist sie so entscheidend für ein gesundes Aufwachsen? Und welche kleinen, aber wirkungsvollen Ansätze lassen sich direkt im Familienalltag umsetzen?</p> <p>Unabhängig von diesem kostenfreien Elternabend kann auch ein Kinderkurs Selbstbehauptungstraining gebucht werden (Kosten 35€, Anmeldung erforderlich).</p>	<b>Wann:</b> Do, 04.06.2026, 19:00 Uhr <b>Wo:</b> Familienzentrum, Neu Wulmst. Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14 <small>Referentin: Jennifer Jaschik, Resilienztrainerin</small>  <b>Kinderkurs Selbstbehauptungstraining am Sa, 20.06.2026 von 14 - 17 Uhr, Familienzentrum Neu Wulmstorf Kosten: 35€, Anmeldung erforderlich unter <a href="mailto:kinderleichtstark@yahoo.com">kinderleichtstark@yahoo.com</a></b>

