Do. 23.06.22, 15 - 16.30 Uhr: Alleinerziehend, keine leichte Sache! – *mit Kinderbetreuung*

Bis man sich in der neuen - vielleicht sogar ungewollten - Situation zurechtgefunden hat, braucht es oft einige Zeit. Es tauchen unbekannte Themen und Fragen auf. Wie z.B. ist die neu entstandene Situation finanziell zu regeln, bei wem sind die Kinder wann und wie lange? Es werden Absprachen mit dem Ex-Partner oder der Ex-Partnerin über Kindergarten/Schule, gesundheitliche Fragen u.ä. nötig, auch wenn die Beziehung zwischen den Eltern evtl. noch mit Konflikten beladen ist.
Gleichzeitig durchleben die Kinder evtl. eine Zeit mit tiefen Emotionen wie Trauer, Wut oder Schmerz. Wie gehen wir als Eltern mit diesen kindlichen Gefühlen wertschätzend und einfühlsam um? Wie gehen wir als Eltern mit unseren eigenen häufig starken Gefühlen und Verletzungen in Bezug auf die Trennungssituation um? Kommt vielleicht noch ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle hinzu? Was braucht es, um auch nach der Trennung weiterhin gut Eltern sein zu können? Was kann ich an der Situation verändern, dass sie sich leichter anfühlt und wie kann ich durch meine Einstellung einen besseren Platz für mich und damit auch für die Kinder finden.
Dieser Themennachmittag richtet den Blick auf die Ressourcen, die trotz aller Schwierigkeiten in dieser Situation bestehen. Kraft und Klarheit entstehen aus der Auseinandersetzung mit den Schwierigkeiten, das Erlernen von neuen Fähigkeiten wirkt belebend, der Kontakt zu den Kindern verändert sich, es ist eine Chance, seinen eigenen Stil zu leben und zu finden und sich selbst neu auszurichten.

Referentin: **Marie Wiese,** Ergotherapeutin, BewegungsRaumLeiterin, Jesper Juul

Wir freuen uns über eine Spende für das Familienzentrum Plus.

Veranstaltungen in Kooperation mit der Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg.

Das Angebot wird unterstützt vom FiZ-Verbund Mitte/West und der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen

Pandemiebedingte Informationen (Hygienebestimmungen, Anmeldeverfahren etc.) der Veranstaltungen werden auf der Homepage entsprechend zeitnah aktualisiert!

Am Weißen Turm 9 • 21339 Lüneburg
www.familienbildungsstaette.de
Kontakt: Tel. 04131/44211
info@familienbildungsstaette.de

evangelisch · diakonisch
Familienzentrum Plus

Wurzeln und Flügel

Info- und Gesprächsabende zu Themen der Erziehung von Kindern

Programmübersicht 2022/23

Mi. 21.09.22, 20.00 - 21.30 Uhr:
Wie stärke ich meine Familie und mich in Krisenzeiten

Angst ist ein wichtiger Selbstschutz, gleichzeitig kann sie bremsen und aufhalten. Gut gemeinte Aussprüche wie "du musst doch keine Angst haben" oder die rigidere Variante wie "stell dich nicht so an", bekommen Kinder oft zu hören. Hilfreich sind sie für die Kinder nicht, wenn es darum geht, Angst als einen normalen und auch gesunden Begleiter der kindlichen Entwicklung zu verstehen und zu akzeptieren. Was aber hilft dem Kind mit seinen Ängsten umzugehen, sie ggf. zu überwinden? Wie können Eltern ihrem Kind beistehen, ihm den Rücken stärken und ihm die Gewissheit geben, die Angst durchzustehen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich dieser Vortrag.

Referent:

Bernd Albrecht- Hielscher, Dipl. Psychologe, Leiter der Erziehungsberatungsstelle Lüneburg

Mi. 5.10.22, 20.00 - 21.30 Uhr:
Grenzen setzen ohne zu verletzen

Mit Respekt durch den Konflikt..., wenn Menschen mit verschiedenen Bedürfnissen aufeinandertreffen, entstehen häufig Konflikte, auch zwischen Erwachsenen und Kindern. Wie es gelingen kann, diese Konflikte als konstruktiven Teil des Familienalltags zu erleben, erfahren Sie an diesem Abend.

Referentin: **Marie Wiese,** Physiotherapeutin, BewegungsRaumLeiterin, Jesper Juul

Mi. 16.11.22, 20.00 - 21.30 Uhr:
Kinder fragen nach Gott

Zu Weihnachten kommt Gott in die Welt, wird sein Sohn geboren, von einer Jungfrau, in einem schäbigen Stall...

So steht es zumindest in der Bibel. Aber kann das alles wirklich so gewesen sein? Nicht nur Erwachsene fragen sich das, auch Kinder, ab einem gewissen Alter.

An diesem Abend soll es um diese und andere Fragen gehen, die Kinder, aber auch ihre Eltern, zu Weihnachten beschäftigen können. Wir schauen auf einige Hintergründe der Weihnachtserzählung und versuchen, kindgerechte Antworten zu den Weihnachtsfragen zu erarbeiten.

Referent: **Jan Kreuch**, Theologe

Mi. 25.01.23, 20.00 - 21.30 Uhr:
Wenn Babys weinen

Was können Eltern tun, wenn ihr Kind unruhig ist und sich schwer beruhigen lässt? Im Gespräch mit der Familien-Kinderkrankenschwester der Hansestadt Lüneburg können Tipps, Anregungen und Hilfen gegeben werden.

Referent: **Frauke Bernoth,** DELFI®-Leiterin, Kinderkrankenschwester

Mi. 22.02.23, 20.00 - 21.30 Uhr:
Trotz lass nach?!

In der Entwicklung der 2 bis 5jährigen Kinder ist Trotz ein wichtiger Baustein auf dem Weg das eigene Ich auszubilden. Es geht darum Verständnis für diese Entwicklungsaufgabe zu haben, die Kinder ernst zu nehmen, sensibel zu unterstützen und Wege zu finden, gelassener durch diese manchmal sehr aufreibende Zeit in der Eltern-Kind-Beziehung zu kommen.

Referentin: **Nicola Grimmich,** EntdeckungsRaum-Leiterin, 1001kindernacht® Schlafberaterin, DAIS Stillberaterin

Mi. 22.03.23, 20.00 - 21.30 Uhr:
Selbstwert und Selbstvertrauen bei Kindern fördern. Wie geht das?

Was hat das Fördern des Selbstwertes und des Selbstvertrauens meines Kindes mit mir zu tun? Die Art und Weise, wie wir Erwachsenen auf unsere Kinder blicken, prägt maßgeblich den Blick, den das Kind auf sich selbst hat! Während der Veranstaltung nähern wir uns der Stärkung unserer Kinder aus unterschiedlichen Perspektiven an.

Referent: **Carsten Wichern,** Dipl.-Sozialpädagoge, HWZ-Eltern-Kursleiter

Mi. 26.04.23, 20.00 - 21.30 Uhr:
Übergänge gestalten im Alltag- in Kindergarten und Schule

Angefangen von der Verabschiedung von einer erfüllenden Spielsituation bis hin zum Übergang zwischen Kindergarten und Schule sind für manche Kinder solche Übergänge eine Herausforderung. Wie gelingen diese alltäglichen und dann auch die größeren Übergänge in der Kindergarten- und Schulzeit? Warum tut sich mein Kind so schwer? Was kann ich tun? An diesem Themenabend nähern Sie sich den Antworten dieser Fragen an.

Referentin: **Marie Wiese,** Physiotherapeutin, BewegungsRaumLeiterin, Jesper Juul