

# forum

Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

FAMILIENBILDUNG

**BILDUNG & BEGEGNUNG**

1. HALBJAHR 2025



MÖNCHENGLADBACH | KORSCHENBROICH & JÜCHEN | WASSENBERG &  
WEGBERG | ERKELENZ & HÜCKELHOVEN | HEINSBERG & WALDFEUCHT  
GANGELT & SELFKANT | GEILENKIRCHEN & ÜBACH-PALENBERG

# Liebe Leserin, lieber Leser,

## AUSKUNFT UND ANMELDUNG:

### TELEFONISCH

(Anrufbeantworter oder Servicezeiten  
Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr)

02161 98 06 44  
(für Kurse in Mönchengladbach  
oder im Rhein-Kreis Neuss)

02161 98 06 61  
(für Kurse im Kreis Heinsberg)

### PER E-MAIL

[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

### PER ANMELDEFORMULAR

[www.forum-mg-hs.de/service/anmeldung](http://www.forum-mg-hs.de/service/anmeldung)

### IM WEB

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

zum Start ins neue Jahr rücken wir in unserem Programm eines unserer wichtigsten Anliegen ins Scheinwerferlicht – eines, das unser Team des Kath. Forums gerade im vergangenen Jahr sehr bewegt hat. Es geht um die Bildungsarbeit als solches und ihre Fähigkeit, zu einem besseren Leben für jede:n einzelne:n und zu einer besseren Zukunft für uns als Menschheit beizutragen.

Was kann Bildung auf dem Weg dahin, in Zeiten (globaler) ökologischer und gesellschaftlicher Krisen, bewirken? Kann sie dazu beitragen, die Herausforderungen unserer Zeit zu meistern? Kann Bildungsarbeit Arbeit für eine lebenswerte Zukunft sein? Diese Fragen stellen wir uns als Einrichtung der Erwachsenen- und Familienbildung immer wieder aufs Neue.

Unsere Überzeugung lautet: Gute Bildung kann genau das! Sie gibt sachlich gesicherte Informationen, schafft ein (kritisches) Bewusstsein, unterstützt fundierte Meinungsbildung, hilft bei Verhaltensänderung, gibt Raum zum Austausch, zur Diskussion und zur Vernetzung. Wenn wir lernen, wachsen wir – persönlich und als Gesellschaft.

Das „Wir“ in unserer Arbeit schreiben wir groß, denn als gemeinwohlorientierte Einrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung sehen wir hier eines unserer wichtigsten Ziele: Menschen durch Bildung dabei zu helfen, ihr Leben zu bewältigen – und dadurch einen Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten.

Dafür steht auch unsere Überzeugung, dass das Private immer auch eine politische Dimension hat. Denn unsere privaten und persönlichen Herausforderungen stehen immer auch in größeren Zusammenhängen. Darin sehen wir die gesellschaftlich-kulturelle und politische Ebene unserer Bildungsarbeit. Genau diese Ebene des Politischen im Privaten wollen wir in den Blick nehmen: Wo können wir mit unserer Bildungsarbeit Lust machen, das zukünftige Leben aktiv und verantwortlich zu gestalten?

Das ist auch die Herausforderung, der sich „BNE“ – Bildung für nachhaltige Entwicklung – stellt. Mit der Vision, eine friedliche und nachhaltige Gesellschaft zu gestalten, haben die Vereinten Nationen im Herbst 2015 die globale Nachhaltigkeitsagenda verabschiedet. 17 Ziele bilden den Kern der Agenda und fassen zusammen, in welchen Bereichen nachhaltige Entwicklung gestärkt und verankert werden muss. Dazu gehören etwa nachhaltiger Konsum oder Geschlechtergerechtigkeit.

Qualitativ hochwertige Bildung ist eine wichtige Grundbedingung für das Erreichen dieser Ziele. „BNE“ bildet den Wertekern von Ziel 4 „Hochwertige Bildung“. Dabei geht es explizit nicht nur um formelle (Schul-)Bildung und Faktenwissen, sondern auch um non-formelle Alltagsbildung, die uns Menschen zu einem zukunftsfähigen Denken und Handeln befähigt. „BNE“ vertritt die Überzeugung, dass Entwicklung dann nachhaltig ist, wenn Menschen weltweit, gegenwärtig und in Zukunft, würdig leben und ihre Bedürfnisse und Talente unter Berücksichtigung planetarer Grenzen entfalten können.

Wir verstehen unsere Arbeit als non-formale Bildungseinrichtung genau in dieser Hinsicht und wollen dazu beitragen, Bildung für nachhaltige Entwicklung voranzubringen. Viele unserer Programmangebote und auch die Magazinartikel dieses Programmheftes befassen sich mit „nachhaltigen“ Themen: von Ökologie über gerechte Ökonomie, Geschlechtergerechtigkeit in Privatleben und Gesellschaft bis hin zur (Demokratiebildung in der Familie (FB)) Arbeit an einer philosophisch-psychologischen Haltung für den Umgang mit den Krisen unserer Zeit. Besonders an Herz legen wollen wir Ihnen den Gastbeitrag von Susanne Mierau, der bekannten Pädagogin, Familienbegleiterin und Bestseller-Autorin auf S. 22.

Eine Neuerung, die wir in diesem Programmheft erstmalig einführen und auch in Zukunft beibehalten, besteht darin, dass wir alle Angebote mit dem jeweils entsprechenden Icon kennzeichnen, wenn sie thematisch Bezug auf eines oder mehrere der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele Bezug nehmen. Auch die Nachhaltigkeitsziele an sich stellen wir Ihnen hier im Heft vor.

Wir glauben an eine lebenswerte und würdige Zukunft für alle Geschöpfe unserer Erde und laden Sie herzlich ein, Teil einer Gemeinschaft von zukunftsgerichteten Weltbürger:innen zu sein, die genau daran mitwirkt!

**Viel Freude beim Lesen und Stöbern unserer Artikel und Programmangebote wünschen Ihnen,**

*Ihre Lucia Traut  
und das gesamte Team des Kath. Forums*

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
INHALTSVERZEICHNIS	4
UNSER LEITBILD IN BILDERN	6
UNSER TEAM	7
FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS	12
FARBENSPASS	14
FORUM MAGAZIN	16
<i>Think global, act local</i>	16
<i>Füreinander sorgen</i>	22
<i>Demokratie in der Familie leben</i>	27
 <b>SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT</b>	<b>32</b>
Korschenbroich und Jüchen	34
Heinsberg und Waldfeucht	34
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	35
 <b>ELTERN-BABY-KURSE</b>	<b>36</b>
Korschenbroich und Jüchen	38
Heinsberg und Waldfeucht	41
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	42

 <b>ELTERN-KIND-KURSE</b>	<b>46</b>
Korschenbroich und Jüchen	48
Wassenberg und Wegberg	50
Heinsberg und Waldfeucht	51
Gangelt und Selfkant	52
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	52
 <b>FAMILIENZEIT</b>	<b>56</b>
Korschenbroich und Jüchen	58
Erkelenz und Hückelhoven	61
Heinsberg und Waldfeucht	63
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	64
 <b>ERZIEHUNG UND ELTERNBILDUNG</b>	<b>66</b>
Korschenbroich und Jüchen	68
Wassenberg und Wegberg	72
Erkelenz und Hückelhoven	74
Heinsberg und Waldfeucht	77
Gangelt und Selfkant	82
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	84
Anderswo und im Netz	88
<b>WEGBESCHREIBUNGEN</b>	<b>90</b>

# UNSER LEITBILD IN BILDERN



Wir sind eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und gütesiegelzertifiziert



Unsere Veranstaltungen sind offen für alle – unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, sozialem Status, Religion oder Weltanschauung



Wir arbeiten gemeinwohlorientiert und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit



Wir bieten sichere Räume für Begegnung und (selbstbestimmtes) Lernen



Wir begegnen Menschen auf Augenhöhe und schätzen ihre Würde, Individualität und Selbstbestimmung



Wir unterstützen Menschen bei der Gestaltung ihres Lebens und bei ihrer privaten und beruflichen Weiterentwicklung



Wir setzen uns für eine humane und solidarische Gesellschaft und für die Bewahrung der Schöpfung ein



Unsere Angebote sind offen für alle; manche Veranstaltungen sind auf bestimmte Zielgruppen zugeschnitten



Unsere Angebote gibt es (fast überall) im Rhein-Kreis Neuss, Kreis Heinsberg und in der Stadt Mönchengladbach



Unser Träger ist das Bistum Aachen. Unser Hintergrund: ein menschenfreundliches, zeitgemäßes und offenes Christentum und die christlichen Werte



Wir machen Bildung im Lebensraum und arbeiten dazu vernetzt mit unterschiedlichen Akteur:innen vor Ort

MEHR ZU UNSEREM LEITBILD AUF: [WWW.FORUM-MG-HS.DE](http://WWW.FORUM-MG-HS.DE)

# UNSER TEAM

## UNSERE VERWALTUNG

Das Dreamteam für alle Teilnehmenden und Kursleitungen. Organisationstalente und Ansprechpartnerinnen für alles rund um Anmeldung, Bezahlung, Verträge und Honorarabrechnungen.



**GABY BRAHTZ**

**Arbeitsbereiche**

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss

☎ 02161 980644

✉ [gabriele.brahtz@bistum-aachen.de](mailto:gabriele.brahtz@bistum-aachen.de)



**CARINA QUACK**

**Arbeitsbereiche**

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse im Kreis Heinsberg

☎ 02161 980661

✉ [carina.quack@bistum-aachen.de](mailto:carina.quack@bistum-aachen.de)



**JOSEFA SCHMITZ**

**Arbeitsbereiche**

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Präventionskurse

☎ 02161 980642

✉ [josefa.schmitz@bistum-aachen.de](mailto:josefa.schmitz@bistum-aachen.de)



**MANUELA VOGLER**

**Arbeitsbereiche**

Finanzen und Buchhaltung, Honorarverträge, Bildungsschecks, Qualitätsmanagement

☎ 02161 980639

✉ [manuela.vogler@bistum-aachen.de](mailto:manuela.vogler@bistum-aachen.de)

## UNSERE HAUPTAMTLICHEN PÄDAGOGISCHEN MITARBEITERINNEN

Spezialistinnen für Erwachsenen- und Familienbildung und die kreativen Köpfe und Kuratorinnen hinter unserem Bildungsprogramm. Ansprechpartnerinnen für Interessierte rund um die Bildungsberatung, Kursinhalte und Bildung auf Bestellung. Ansprechpartnerinnen für Kursleitungen rund um Kursplanung, Durchführung, Evaluation und Weiterentwicklung.



**PANTEA DENNHOVEN** Diplom Sozialpädagogin, Präventionsfachkraft

### Arbeitsbereiche

Familienbildung im Kreis Heinsberg (in Familienzentren), Kurse zur Prävention sexualisierter Gewalt

☎ 02161 980654

✉ pantea.dennhoven@bistum-aachen.de



**MARION HÖVER-BATTERMANN** Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Sozialwirtin

### Arbeitsbereiche

Erwachsenenbildung in Mönchengladbach und im Rhein-Kreis Neuss (inkl. Frauen- und Seniorenbildung), Berufliche Bildung (OGS und Kursleitungen)

☎ 02161 980626

✉ marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de



**LEA LOOGEN** B.A. Gesellschaftswissenschaften

### Arbeitsbereiche

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Öffentlichkeitsarbeit

☎ 02161 980641

✉ lea.loogen@bistum-aachen.de



**ULLA OTTE-FAHNENSTICH** Diplom Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin, Supervisorin (DGSF)

### Arbeitsbereiche

Familienbildung im Kreis Heinsberg (Eltern-Kind-Kurse), Berufliche Bildung (Pädagogische Fachkräfte in Kitas und Kindertagespflegepersonen, Kidix®-Kursleitungen)

☎ 02161 980643

✉ ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de



**RICARDA POLNIK** M.A. Erziehungswissenschaftlerin

### Arbeitsbereich

Berufliche Bildung (Pädagogische Fachkräfte in Kitas)

☎ 02161 980652

✉ ricarda.polnik@bistum-aachen.de



**JOANNA SCHMITZ** M.A. Japanologie, DaF/DaZ Dozentin (BAMF Zulassung für Integrations- u. Alphabetisierungskurse), Sportübungsleiterin

### Arbeitsbereich

Erwachsenenbildung im Kreis Heinsberg (inkl. Senioren- und Gesundheitsbildung)

☎ 02161 980660

✉ joanna.schmitz@bistum-aachen.de



**CORNELIA SCHUBERT** Diplom Betriebswirtin, Eltern-Kind-Kursleiterin (DELFI® und KIDIX®), Bindungsbegleiterin

### Arbeitsbereiche

Familienbildung im Rhein-Kreis Neuss, Öffentlichkeitsarbeit

☎ 02161 980658

✉ cornelia.schubert@bistum-aachen.de

## UNSERE LEITUNG

Die Frau fürs große Ganze, den roten Faden und die Weiterentwicklung des Forums. Strukturierter Kopf, Problemlöserin und Supporterin fürs ganze Team. Ansprechpartnerin für Kooperationspartner, Kursleitungen und Teilnehmende bei grundsätzlichen Fragen und Anliegen rund ums Forum.



**LUCIA TRAUT** Diplom Theologin, M.A. Religionswissenschaft und Angewandte Kulturwissenschaften - Kultur, Kommunikation und Management

### Arbeitsbereiche

Leitung, Qualitätsbeauftragte, Bildungsbereich Religion und Spiritualität

☎ 02161 980653

✉ lucia.traut@bistum-aachen.de

## UNSER SERVICE-TEAM

Die guten Seelen in unserem Hauptsitz und unseren Außenstellen. Sorgen für Atmosphäre, Ordnung und Gastfreundlichkeit und dafür, dass Kursleitungen und Teilnehmende alles haben, was sie zum Arbeiten und Wohlfühlen brauchen.

### DIRK BREDENFELD

**Arbeitsbereich**

Hausmeister im Haus der Regionen  
Mönchengladbach

### ANDREA BECKERS

**Arbeitsbereich**

Servicekraft im Haus des Forums,  
Geilenkirchen-Gillrath

### HEIKE HEINRICHS

**Arbeitsbereich**

Servicekraft im Forum im Alten Amtsgericht,  
Heinsberg

### DORIS KONRAD-WELLERDICK

**Arbeitsbereich**

Servicekraft im Haus der Regionen,  
Mönchengladbach



Machen Sie,  
was Sie wollen –  
aber machen  
Sie es mit uns!

## KURSLEITUNG (M/W/D) GESUCHT

Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung heißt qualifizierte und engagierte Kursleiter:innen immer willkommen. Mit uns als Partnerin bringen Sie Ihr Angebot auf den Weg, denn wir unterstützen Sie bei der Planung & Organisation, Werbung & Marketing, Teilnehmerverwaltung & Abrechnung.

Als Honorarkraft beim Kath. Forum profitieren Sie von unserem Netzwerk an Kooperationspartner:innen, Räumen und Material. Im Erfahrungsaustausch mit anderen Kursleitungen und in kostenfreien Mikrofortbildungen können Sie Ihre pädagogisch-didaktischen Fähigkeiten ausbauen und lernen, Gruppen zu leiten. Größere Weiter- und Fortbildungsvorhaben werden von uns nach Absprache finanziell unterstützt. Als Teil des Forum-Teams erhalten Sie bei all unseren Bildungsveranstaltungen 50% Ermäßigung auf die Teilnahmegebühr.

Sprechen Sie uns gerne an,  
wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

Lucia Traut  [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de)

 02161 980653

# FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS

Unser Kursangebot erscheint halbjährlich in unseren Programmheften „Erwachsenenbildung“ und „Familienbildung“. Diese liegen z. B. an unseren Standorten aus. Der Umwelt zuliebe wollen wir nicht zu viel drucken. Wenn die Hefte vergriffen sind, gibt es aber auf unserer Webseite immer unser vollständiges und aktuelles Kursangebot:  
[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

NEUESTE INFOS GIBT ES AUCH AUF:

 [@forum.mg.hs](https://www.facebook.com/forum.mg.hs)  
 [@kath\\_forum\\_mg\\_hs](https://www.instagram.com/kath_forum_mg_hs)  
 Folgen Sie uns gerne auch dort!

## Ich möchte mich anmelden. Wie funktioniert das?

Sie haben Ihren Wunschkurs gefunden? Wunderbar! Wir brauchen für Ihre Anmeldung:

- **Ihren Namen**
- **Ihre Kontaktdaten**  
(Telefon, E-Mail, Postadresse)
- **Ihren Geburtsjahrgang**
- **Kursnummer und Titel Ihres Wunschkurses**

SO KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN:

### TELEFONISCH

(Anrufbeantworter oder Servicezeiten  
**Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr**)

**02161 98 06 44** (für Kurse in Mönchengladbach  
oder im Rhein-Kreis Neuss)

**02161 98 06 61** (für Kurse im Kreis Heinsberg)

**02161 98 06 42** (für Kurse zur Prävention  
sexualisierter Gewalt)

## Ich brauche Beratung. Wer kann mir helfen?

Sie interessieren sich für einen Kurs, haben aber noch Fragen? Wir helfen gerne!

MELDEN SIE SICH BITTE BEI UNS:

Per E-Mail unter  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

oder telefonisch unter **02161 9806 -44/-61**  
zu den Servicezeiten **Mo, Mi, Do, Fr 9–14 Uhr**  
oder auf dem Anrufbeantworter.  
Wir rufen Sie zeitnah zurück!

### PER E-MAIL

an [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)



PER ANMELDEFORMULAR  
AUF UNSERER WEBSEITE



[www.forum-mg-hs.de/  
service/anmeldung](http://www.forum-mg-hs.de/service/anmeldung)



PER WIEDERANMELDELISTE

Sie sind schon Teilnehmer:in in einem unserer fortlaufenden Kurse? Dann haben Sie die Möglichkeit, sich noch vor neuen Interessierten zum Folgekurs anzumelden. Dazu tragen Sie sich einfach bis zum 3. Kurstermin bei der Kursleitung in die Wiederanmeldeliste für den Folgekurs ein. Sollten Sie diese Frist verpassen oder sich erst später entscheiden – kein Problem! Nutzen Sie die normalen Anmeldewege per Telefon, E-Mail oder Online-Formular auf unserer Webseite!

## Habe ich einen Platz im Kurs sicher?

Wenn Sie einen Kursplatz bekommen haben, schicken wir Ihnen eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post zu. Erst dann ist Ihre Anmeldung verbindlich und Ihr Platz sicher. Fragen Sie im Notfall gerne noch einmal nach, sollte die Anmeldebestätigung Sie nicht erreicht haben. Sollte der Kurs schon voll sein, informieren wir Sie darüber, dass Sie auf der Warteliste stehen. Wenn dann ein Platz frei wird, bekommen Sie Bescheid. Bei Kursausfall oder Kursverschiebung informieren wir Sie per E-Mail (oder telefonisch).

## Wie kann ich bezahlen?

Die Kursgebühr ist per Überweisung zahlbar. Sie zahlen erst, wenn Sie von uns eine Rechnung über die Kursgebühr bekommen haben. Diese erhalten Sie per E-Mail oder Post – entweder vor oder kurz nach Kursbeginn. Ausnahmefälle (wie bar vor Ort zu zahlende Eintritte) sind in der Kursbeschreibung genannt.

## Gibt es eine Ermäßigung der Kursgebühren?

Selbstverständlich bieten wir für Schüler:innen, Auszubildende, Studierende oder Personen in finanziell belasteten Situationen (z. B. Empfänger:innen von Bürgergeld) eine Ermäßigung der Kursgebühr von bis zu 50% an. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Bescheid. Ein Nachweis muss auf Verlangen vorgelegt werden.

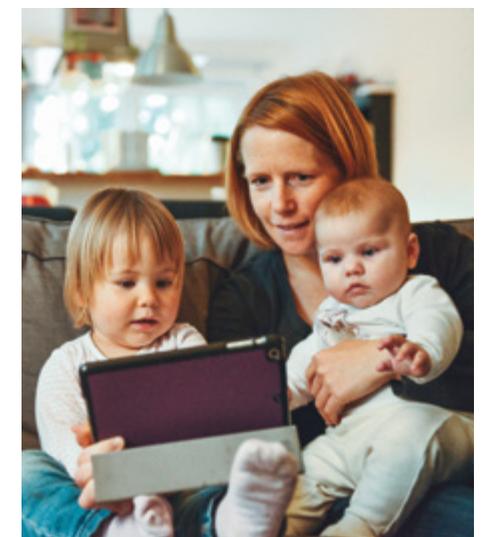
## Wie kann ich mich wieder abmelden?

Sie sind krank oder es kommt Ihnen etwas dazwischen? Kein Problem. Bitte melden Sie sich per Telefon oder E-Mail bei uns ab. Geschieht dies bis 5 Werktage vor Kursbeginn, wird keine Kursgebühr fällig. Bei Abmeldungen zu einem späteren Zeitpunkt müssen wir Ihnen leider die volle Kursgebühr inkl. Materialkosten in Rechnung stellen (es sei denn, es kann ein:e Ersatzteilnehmer:in gestellt werden).

Weitere Infos finden Sie in unseren AGB unter [www.forum-mg-hs.de/informationen/agb](http://www.forum-mg-hs.de/informationen/agb)



Auf Anfrage senden wir sie Ihnen gerne auch postalisch zu.



# Farbenspaß



## RENÉ REGENWURM

Illustration: Saskia Diederichsen



## SÖREN SPATZ

Illustration: Alina Spiekermann

Erfolgreiche Kinderbuchreihe zu Umweltthemen:

**Egon Eichhorn und Hedi Hummel**  
von Alina Gries

[www.alinagries.de](http://www.alinagries.de)    [www.alinagries.de](http://www.alinagries.de)  
ISBN 978-3982578606    ISBN 978-3982465814



Neuerscheinung drittes Buch der Reihe:  
**Kira Koralle** von Alina Gries

Lesungen und Workshops mit der Autorin in Kitas und  
Familienzentren können bei uns angefragt werden.

Mehr Infos zum Buch:  
[www.alinagries.de](http://www.alinagries.de)  
ISBN 978-3982578651



# Think global, act local

Nachhaltigkeit als große Herausforderung unserer Zeit

**Wie die UN und der Nationale Aktionsplan BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) für eine klimagerechte und friedliche Lebenswirklichkeit aller Menschen sorgen will und was wir als Teil der Weltgemeinschaft tun können, um auf lokaler Ebene unseren Beitrag zu leisten.**

Über 8 Milliarden Menschen leben mittlerweile auf der Erde und sind täglich angewiesen auf ihre Ressourcen und ihr funktionierendes Ökosystem. Wasser, Erde, Mineralien, CO2 und mehr sichern unseren Nahrungsanbau, unsere Atemluft und alle weiteren Grundlagen unserer Existenz. Der wirtschaftliche Aufschwung nach dem 2. Weltkrieg und die darauf folgenden Jahrzehnte des Spätkapitalismus schufen einen Lebensstandard, der weit über die Sicherung der menschlichen Grundbedürfnisse hinaus Güter produziert und transportiert. Das Ergebnis lässt sich in alarmierenden Zahlen ablesen. Der „Earth Overshoot Day“ (Erdüberlastungstag) beispielsweise, der jedes Jahr den Tag markiert, an dem die Menschheit alle natürlichen Ressourcen, die die Erde innerhalb eines Jahres zur Verfügung stellen kann, aufgebraucht hat, fiel 2024 bereits auf den 1. August. Das Fazit ist eindeutig: Wir leben seit Jahren über unsere Verhältnisse – und das mit katastrophalen Auswirkungen auf die Zukunft unserer Spezies auf diesem Planeten.

Internationale Gremien haben dies bereits in den 1990er Jahren erkannt und Konferenzen ins Leben gerufen, um weltweite Maßnahmen für die ebenfalls weltweite Dimension der Problematik zu erwirken. Bereits auf dem UN-Weltgipfel für nachhaltige Entwicklung im Jahr 2002 wurden vier globale Probleme identifiziert: Armut, Artensterben, steigender Meeresspiegel und Pandemien. Aber erst 2015 konnte auf eben jenem Gipfel eine Agenda verabschiedet werden, die 17 Nachhaltigkeitsziele (Sustainable Development Goals – SDG) definiert, die die Weltgemeinschaft bis 2030 erreicht haben will, um die Zerstörung des globalen Ökosystems und die daraus resultierenden Gefährdungen (Umweltkatastrophen, Ressourcenkriege, Vertreibung, Ausbeutung,...) abzuwenden: – die sogenannte AGENDA 2030 (siehe Seite 18+19).



Die Herausforderungen könnten vielfältiger und existenzieller nicht sein. Es geht um die Sicherung der Welternährung, um effiziente Energienutzung, gerechte Globalisierung und gesellschaftlichen Wohlstand bei gleichzeitig stabilen Ökonomien.

Eine Schlüsselrolle nimmt dabei das Teilziel Nr. 4, das der **hochwertigen Bildung**, ein: „Bis 2030 sicherstellen, dass alle Lernenden die notwendigen Kenntnisse und Qualifikationen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung erwerben, unter anderem durch Bildung für nachhaltige Entwicklung und nachhaltige Lebensweisen, Menschenrechte, Geschlechtergleichstellung, eine Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit, Weltbürgerschaft und die Wertschätzung kultureller Vielfalt und des Beitrags der Kultur zu nachhaltiger Entwicklung.“

## Hochwertige Bildung als Treiber der Agenda 2030

Es ist das Nachhaltigkeitsziel, welches als Treiber der Agenda 2030 genutzt wird: Je informierter und aufgeklärter wir sind, desto besser ist jede:r einzelne Weltbürger:in in der Lage, an der Umsetzung einer nachhaltigen Gegenwart – für eine lebenswerte Zukunft der Menschheit auf diesem Planeten – mitzuwirken. Auf Basis dieser von den Vereinten Nationen formulierten 17 Nachhaltigkeitsziele verabschiedete Deutschland 2017 einen Nationalen Aktionsplan namens „**Bildung für Nachhaltige Entwicklung**“, kurz: **BNE**. Dieser soll in allen Bildungsbereichen, auch in non-formalen wie denen der Erwachsenen- und Familienbildung, verankert werden. Durch partizipative, ganzheitliche und transformative Bildung soll ein internationaler

Blick entwickelt werden, der in Berücksichtigung planetarer Grenzen ein würdiges Leben aller Menschen, heute und in der Zukunft, sichert.

Das mag für den einen oder die andere sehr hochgegriffen und sorgenvoll klingen, keine Frage. Aber es unterstreicht auch die Wichtigkeit des Anliegens, das eigene Denken und Handeln als zukunftsweisend zu erkennen und die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen. Unsere Kaufentscheidungen – Kaffee, Schokolade, Avocado, Textilien und Co – genauso wie unsere Ressourcennutzung – Strom, Wasser, Benzin – nehmen Einfluss auf die Unversehrtheit der Natur und des Menschen, vor allem im Globalen Süden unserer Erde. Machen wir uns das bewusst, gelingt es uns besser, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen, neue Verhaltensweisen zu erlernen und damit neue Werte zu prägen. Als Bewohner:innen des globalen Nordens haben wir auf das Erreichen der UN-Nachhaltigkeitsziele einen wesentlich größeren Einfluss – und damit auch eine größere Verantwortung – als diejenigen des globalen Südens, da wir durch unseren Lebensstil, die Verfügbarkeit von Konsumgütern, unsere ökonomische Kraft und den Zugang zu Ressourcen ein größeres Gewicht auf die globale Waage bringen. Unsere vielen täglichen, kleinen und großen, Entscheidungen – angefangen vom Brotbelag über die Wahl des Verkehrsmittels bis hin zum Kauf eines T-Shirts – wirken sich auf Ökosystem unserer Erde aus. Sie mögen banal erscheinen, aber jede eingesparte Ressource leistet einen Beitrag zur Bewältigung der größten Herausforderung, mit der wir als Menschheit jemals konfrontiert waren.



# Alle Ziele der Agenda 2030 in der Übersicht



**1 KEINE ARMUT**  
Armut in jeder Form und überall beenden.



**2 KEIN HUNGER**  
Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.



**3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN**  
Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.



**4 HOCHWERTIGE BILDUNG**  
Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.



**5 GESCHLECHTERGLEICHHEIT**  
Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.



**6 SAUBERES WASSER UND SANITÄREINRICHTUNGEN**  
Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.



**7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE**  
Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.



**8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM**  
Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.



**9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR**  
Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.



**10 WENIGER UNGLEICHHEITEN**  
Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.



**11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN**  
Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.



**12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION**  
Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.



**13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ**  
Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.



**14 LEBEN UNTER WASSER**  
Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.



**15 LEBEN AN LAND**  
Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der Biodiversität ein Ende setzen.



**16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN**  
Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.



**17 PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE**  
Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung\* mit neuem Leben erfüllen.

\*SDG = Sustainable Development Goals





Die Macht der Vielen ist eine positive Kraft, die den großen Unterschied für den Erhalt unserer Lebensgrundlage auf diesem Planeten ausmachen kann. Als Bildungsträgerin sehen wir uns genau hier in der Verantwortung, durch unsere Arbeit zu einer würdigen und friedlichen Lebenswirklichkeit aller Menschen – heute wie auch in der Zukunft – beizutragen. Denn gerade durch Bildungsarbeit, im Sinne des Teilziels Nr. 4, haben wir die Möglichkeit, viele Menschen zu erreichen und einen respektvollen und klugen Umgang mit der Natur und ihrer Schöpfung sowie eine Kultur der Verständigung und Toleranz zu vermitteln. Wir sind fest davon überzeugt, dass wir unseren Kindern und Enkeln schon heute eine friedliche und gesunde Welt gestalten können und die Familie als kleinste aller Gemeinschaften ein wichtiger Nachhaltigkeits-Vermittler für die nächsten Generationen ist.

Wir sind fest davon überzeugt, dass wir unseren Kindern und Enkeln schon heute eine friedliche und gesunde Welt gestalten können und die Familie als kleinste aller Gemeinschaften ein wichtiger Nachhaltigkeits-Vermittler für die nächsten Generationen ist.

**Mit dieser Haltung wollen wir mit verschiedenen Angeboten in unserem Programm...**

- **nicht nur interdisziplinäres Wissen vermitteln, sondern auch reflektiertes Denken und Handeln stärken.**
- **Werte vermitteln, die den Fokus auf das Sein richten und weniger auf das Haben.**
- **Demokratie stärken, in dem wir Wege skizzieren, wie Partizipation und gemeinsame Verantwortung lokal gelebt werden kann – im privaten Alltag wie auch im öffentlichen Engagement.**

Wir laden Sie herzlich ein, neugierig zu werden und gemeinsam mit uns zu erkennen, wo die BNE-Ziele Ihre Lebenswirklichkeit berühren. Wir möchten Sie ermutigen, stärken und inspirieren und einen positiven Ort für Begegnung und Austausch schaffen. Gehen Sie mit uns erste oder weitere Schritte – egal wie klein oder simpel – auf dem Weg in Richtung einer ressourcenschonenden, klimagerechten und lebenswürdigen Welt von Morgen.



### Hinweis

**Um eine Chancengleichheit und die Teilhabe an Bildungsangeboten zu erreichen, kooperieren wir mit den Familienzentren vor Ort. Zusätzlich bieten wir Fortbildungen für pädagogisches Fachpersonal zu Themen wie Diversität, Partizipation und Naturpädagogik an. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an.**

### Information zu den BNE-Icons:

**Ab sofort kennzeichnen wir alle Veranstaltungen im Programm mit dem entsprechenden BNE Icon, wenn sie thematisch Bezug auf eines oder mehrere dieser Ziele nehmen.**

### Mehr Informationen zum Thema BNE:

Auf den Seiten 18+19 sehen Sie alle Ziele der Agenda 2030 im Überblick. Weitere Informationen zu den 17 Zielen für Nachhaltige Entwicklung und den dazugehörigen Projekten finden Sie auf:

[www.17ziele.de](http://www.17ziele.de)



# Füreinander Sorgen – Wir brauchen einander

GASTBEITRAG VON SUSANNE MIERAU

Das Bindungssystem ist der Kern unseres menschlichen Seins. Unseres Seins als Spezies Mensch, aber auch unseres ganz persönlichen Seins in unserem Alltag. Durch das Bindungssystem, das uns dazu befähigt, in besonderer Weise Verbindungen einzugehen und füreinander zu sorgen, gelang es dem Menschen, sich überall auf der Welt auszubreiten: gemeinsame Aufzucht der Nachkommen, gemeinsame Nahrungsbeschaffung, gegenseitige Unterstützung und Ergänzung in Fähigkeiten. Unsere Anpassungsfähigkeit in Kombination mit diesem Miteinander hat es uns ermöglicht, dass wir in nahezu alle Regionen der Welt vorgedrungen sind und uns an den verschiedensten Stellen der Erde ansiedeln konnten. Das Miteinander befördert uns, schützt uns, stärkt uns. Es ist so bedeutsam und bis in unser Hormonsystem verankert, dass der Ausschluss aus einer sozialen Gruppe, der wir angehören, ähnlich starke Schmerzen hervorruft, wie körperlicher Schmerz und die gleichen Gehirnregionen aktiviert.

Das Bindungssystem ist so wichtig, dass es fester Bestandteil unseres Erlebens und Wachsens ist – von Anfang an. Ein Neugeborenes kann sich noch nicht selbst versorgen und ist auf die Bedürfnisbefriedigung

und Fürsorge anderer angewiesen, die es nähren, warm halten, pflegen, seine Gefühle regulieren, mit ihm interagieren und es ihm so erlauben, aus dieser Sicherheit heraus die Welt zu erkunden. Aus dieser Bedürfnisbefriedigung erwächst ein grundlegendes Vertrauen in jene Menschen, die sich kümmern. Je nachdem, welche Erfahrungen das Neugeborene, Baby oder Kind mit den nahen Menschen um sich herum macht, bildet sich ein inneres Modell davon aus, wie Beziehungen gestaltet sind, wie sehr man anderen vertrauen kann, wie wahrscheinlich es ist, dass die eigenen Bedürfnisse gesehen werden, sowie auch ein Bild von sich selbst:



Bin ich liebenswert? Dürfen all meine Gefühle sein oder muss ich mich den Annahmen und Bedürfnissen anderer unterordnen? Dieses Bild von uns prägt, wie wir uns in der Welt bewegen und anderen gegenüber verhalten: Gehe ich sicher und wohlwollend auf andere zu oder ängstlich und argwöhnisch? Werte ich andere ab, spreche ihnen sogar Daseinsberechtigungen und Fürsorge ab, weil ich Unsicherheit und Diskriminierungserfahrungen verinnerlicht habe?

## Bindungssysteme – im Wandel der Zeit

Sowohl der Entwicklung der Menschheit, als auch der Entwicklung jedes einzelnen Menschen liegt also das Bindungssystem zugrunde und der Umstand, dass Menschen füreinander sorgen. Allerdings spiegelt sich diese enorme Bedeutung des Bindungssystems nicht mehr in unserem Alltag. Das tatsächlich unterstützende, sorgende Miteinander ist in unserem oft hektischen Alltag an den Rand gedrängt. Neben Erwerbsarbeit und Sorgearbeit für den nahestehendsten Kreis um einen herum ist kaum Zeit für den Auf- und Ausbau eines unterstützenden Netzes. Viele Eltern beklagen, dass ihnen das sprichwörtliche Dorf fehlt, aber auch andere Bevölkerungsgruppen wie alte Menschen – und seit einiger Zeit auch junge – klagen über Einsamkeit, die große psychische Belastungen mit sich bringt. Zudem messen wir all diesem Umsorgen, all dem Miteinander kaum die Bedeutung zu, die

es eigentlich für die Menschheit hat: Weder finanziell wird das berufliche oder private Sorgen ausreichend – wenn überhaupt – vergütet, noch durch emotionale Wertschätzung. Sorgende Berufe in Krippe, Kita, Altenpflege, im Krankenhaus sind in einer Krise aufgrund mangelnder Wertschätzung, schlechter Arbeits- und Verdienstbedingungen. Dabei sind sie es, die sich um das kümmern, was uns ausmacht und so grundlegende Weichen stellt für unsere Zukunft, aber auch das Wohlergehen in der Gegenwart. Auch um die private Sorgearbeit ist es schlecht bestellt, wird auch sie nicht ausreichend finanziell abgesichert, wodurch gerade Frauen, die mehrheitlich vom Mädchen- bis Großmutteralter mehr Sorgearbeit übernehmen, Gefahr laufen, in Armut zu leben oder ökonomischer Abhängigkeit.



Zudem führt die Doppelbelastung der Erwerbs- und unbezahlten Sorgearbeit in Kombination mit hohen Idealen an die Rollenstereotype der Frau zu Erschöpfungssyndromen bis Caregiver-Burnout, von dem immer mehr Eltern und besonders Müttern betroffen sind. Die schlechten Rahmenbedingungen in der institutionellen Betreuung sowie Überlastung im Privaten können sich auf die in diesem System aufwachsenden Kinder und ihr Bindungsmuster wiederum negativ auswirken. Durch zu wenig Prävention und Elternberatung kann das schwer aufgefangen werden.

Wir sehen also: Obwohl das Miteinander so bedeutsam für uns alle ist – von der Wiege bis zur Bahre – haben wir es ausgelagert, vernachlässigt, abgewertet. Und damit einhergehend auch jene Menschen, deren bedeutende Aufgabe es ist, sich um diesen Kern unseres Seins zu kümmern. Zahlreiche aktuelle Probleme lassen sich zurückführen auf diese Schieflage des Miteinanders und Füreinanders in unserer Gesellschaft. Es ist höchste Zeit, dass wir zu dem zurückkehren, was uns im Kern ausmacht, und das Bindungssystem wieder in die Mitte unseres Seins stellen, es wertschätzen und in allen Altersgruppen fördern. Wir brauchen einander: Nicht nur am Anfang des Lebens, sondern zu jedem Zeitpunkt. Deswegen benötigen wir Strukturen, die uns dieses Miteinander ermöglichen, gerade auch zwischen den Generationen. Und wir brauchen Zeit, um dieses Miteinander zelebrieren zu können. Damit nicht verloren geht, was uns eigentlich ausmacht: das unterstützende Sorgen.

**Susanne Mierau**

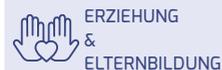


## Buchempfehlung

**Susanne Mierau ist Diplom-Pädagogin, Familienbegleiterin, Bestsellerautorin und eine der wohl bekanntesten Expertinnen im Bereich der bindungs- und bedürfnisorientierten Erziehung. Seit über 20 Jahren forscht, schreibt und klärt sie auf was Babys, Kinder und Familien brauchen – voneinander und an gesellschaftlichen Rahmenbedingungen – und berät Familien auf dem Weg eines bindungs- und bedürfnisorientierten Familienlebens. Die Pädagogin Susanne Mierau denkt in diesem Buch das Konzept bedürfnisorientierte Erziehung neu. Bedürfnisorientierung ist keine Erziehungs-Methode, sondern eine Erziehungs-Haltung: Es ist die Kunst, ein Kind wirklich bedingungslos so anzunehmen, wie es ist, und keinerlei Erwartung zu haben, wie es sein soll. Mierau beschreibt, wie es Eltern gelingen kann, ein Verständnis für die kindlichen Bedürfnisse aufzubauen, das im Alltag funktioniert.**

**„Frei und unverbogen: Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen“**  
Susanne Mierau  
© geborgen\_wachsen

Herausgeber: BELTZ  
ISBN-13: 978-3407866684 (E-Book | 2021)  
ISBN-13: 978-3407866561 (Taschenbuch | 2021)



## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Lesung mit Susanne Mierau „Frei und unverbogen“

#### Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen

Was brauchen Kinder wirklich? Diese Frage stellen sich viele Eltern und Susanne Mierau hat darauf Antworten.

In ihrem Buch „Frei und unverbogen“ erklärt die Bestsellerautorin worauf es bei der Begleitung von Kindern wirklich ankommt, warum auch die Bedürfnisse von Eltern wichtig sind und wie beides unter einen Hut gebracht werden kann, sodass Eltern ihre Kinder gut begleiten können ohne an überhöhten Idealen und erschöpfter Selbstaufgabe zu scheitern.

01 x Do 15.05.2025 18:30 – 21:15

[25-9JU7001](#)

Mehr Infos  
ab Seite 70  
oder online



## Buchempfehlung

In ihrem neuen Buch schreibt sie darüber, wie wichtig ein gutes Miteinander ist. Ohne Kinder würde später niemand unsere Rente bezahlen; die alten Menschen haben unseren Wohlstand aufgebaut. Und dennoch werden beide Gruppen oft als Störwesen gesehen, dennoch werden Erzieherinnen und Krankenpfleger nicht ausreichend bezahlt. Es gibt etliche Ratgeber, die Eltern erklären, wie sie Kinder besser erziehen, wie sie Familie und Job unter einen Hut bekommen – doch Mierau macht deutlich, dass es darum nicht geht: Politik, Wirtschaft und Gesellschaft müssen zu einer neuen Haltung finden, die Strukturen grundlegend verändern. In einem flammenden, warmherzigen und lösungsorientierten Plädoyer zeigt sie, was sich verändern muss, damit dieses Land nicht sein eigenes Fundament zerstört.

„Füreinander sorgen: Warum unsere Gesellschaft ein neues Miteinander braucht“

Herausgeber: Rowohlt  
ISBN-13: 978-3644015043 (E-Book | 2023)  
Susanne Mierau  
ISBN-13: 978-3499010590 (Taschenbuch | 2023)

 geborgen\_wachsen



GESELLSCHAFT  
&  
UMWELT

SIEHE ANGEBOTE  
ERWACHSENENBILDUNG  
1. HALBJAHR 2025

## MÖNCHENGLADBACH

### Lesung mit Susanne Mierau „Füreinander sorgen“

#### Warum unsere Gesellschaft ein neues Miteinander braucht

Alle Menschen benötigen Fürsorge – sie ist für die Spezies Mensch überlebenswichtig. Ohne Fürsorge können Kinder nicht groß, Kranke nicht gesund und ältere Menschen nicht alt werden – sie hält unsere Gesellschaft am Laufen.

In Ihrem Buch stellt Susanne Mierau die entscheidende Frage: Warum wird Fürsorge als gesellschaftlicher Wert also so oft vernachlässigt?

01 x Fr 16.05.2025 18:30 – 21:15

[25-9MG5001](#)



Mehr Infos  
online



# Demokratie in der Familie leben –

Was das genau bedeutet und wie es gelingen kann

GASTBEITRAG VON CONNY SCHIER

„Was kochst du heute?“ fragt die 7-jährige Ida ihren Papa kurz vor dem Abendessen. „Reis mit Gemüse und Tomatensauce.“ antwortet dieser. „Aber ich mag kein Gemüse!“ ruft da Idas kleiner Bruder aus dem Hintergrund. „Du darfst den Reis mit der Tomatensauce essen.“ entgegnet sein Papa. „Und ich bin allergisch auf Tomaten!“ bemerkt Ida. „Das weiß ich.“ antwortet ihr Papa. „Mama und ich hatten heute Lust auf Reis und die Tomatensauce muss verbraucht werden. Ich habe die Soße und das Gemüse getrennt gekocht und ihr könnt euch das nehmen, was ihr mögt.“ „Na gut.“ antworten die Kinder etwas missmutig. „Aber ihr dürft nicht immer allein entscheiden. Morgen Abend bestimmen wir Kinder, was es zu essen gibt!“

Kennen Sie diese oder ähnliche Situationen aus Ihrem Familienalltag? Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Wünschen treffen aufeinander und versuchen zusammenzuleben und durch Kommunikation, Aushandlungen, Ideenreichtum und Kompromisse allen Beteiligten gerecht zu werden. Genau das ist Demokratie. Doch was genau steckt hinter diesem Begriff „Demokratie“? Er ist in aller Munde und doch schwer zu

greifen. In der letzten Zeit werden Stimmen laut, dass unsere Demokratie in Gefahr ist. Dass sie Unterstützung und Engagement braucht. Dass wir sie schützen müssen, um sie zu bewahren. Viele Menschen fragen sich, wie das gehen soll. Sollte man in eine Partei eintreten? Sollte man sich ehrenamtlich engagieren und Bedürftigen helfen? Ein Seminar zum Thema Demokratie besuchen, um sich in dem Bereich besser auszukennen? Oder sich mehr an Demonstrationen beteiligen? All das sind wunderbare Wege, um eine Demokratie zu stärken. Doch gerade Familien verfügen häufig nicht über die Zeit oder die notwendigen Ressourcen, um daraus Realität werden zu lassen. An dieser Stelle habe ich eine wichtige Information für Sie. Sie als Eltern erledigen bereits eine wichtige Aufgabe zur Erhaltung unserer Demokratie: Sie begleiten liebevoll die nächste Generation ins Leben. Die Ministerin für Bildung in Rheinland-Pfalz Dr. Stefanie Hubig konsultierte 2020 treffend: „Die Kinder von heute sind die Gesellschaft von morgen. Sie werden dieses Land in 20 Jahren tragen.“ Dafür legen Sie in der Familie, gemeinsam mit der außerfamiliären Betreuung, den Grundstein. Vielleicht haben Sie bereits davon gehört, dass Ihr Kindergarten

einen „Kinderrat“ eingeführt hat. Oder dass die Kinder in der OGS abstimmen dürfen, ob Ihnen ein Essen geschmeckt hat oder nicht. Vielleicht dürfen Ihre Kinder in der Kita barfuß laufen, wenn Sie das wünschen oder entscheiden selbst, in welchem Raum sie ihre Spielzeit während des Vormittags verbringen. Sie dürfen immer häufiger ihre Meinung einbringen und ihren eigenen Alltag gestalten.

### *Demokratie bedeutet ein Leben in Freiheit und freie Meinungsäußerung*

All das sind Formen von Demokratie. Der Begriff „Demokratie“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Herrschaft des Volkes“. Das meint, dass die Menschen einer Demokratie in Freiheit leben und frei ihre Meinung sagen dürfen, solange sie damit nicht die Rechte von Anderen verletzen. Die Menschen dürfen frei wählen, von wem sie regiert werden möchten und dürfen sich zudem frei informieren. Zu einer Demokratie gehört, dass für alle Menschen die gleichen Regeln und Pflichten gelten. Es gibt keinen Kaiser oder König, der über sie herrscht. Unsere Demokratie hat viel mit Menschenrechten zu tun. Die allgemeinen Menschenrechte sind bei uns in Deutschland in den ersten Artikeln des Grundgesetzes verankert. Für Kinder gibt es seit 1989 die UN-Kinderrechte. Diese wurden in der UN-Kinderrechtskonvention formuliert und sind die Grundlage für eine kinderfreundliche Welt. Sie spiegeln auch die Grundbedürfnisse von uns Menschen wider. Wenn wir uns im Alltag mit unseren Kindern an den Kinderrechten orientieren, haben wir schon ziemlich viel Demokratie in unserem Familienalltag integriert.

Ein Kinderrecht, was bei Eltern im ersten Moment einen inneren Widerstand auslösen kann, ist das Recht auf Mitbestimmung. Falls Sie sich fragen, ob Mitbestimmung bedeutet, dass Sie dem Kindeswillen immer nachgeben müssen oder ob das Kind bei Entscheidungen immer miteinbezogen werden muss, gibt es dazu eine klare Antwort. Nein, das bedeutet es nicht. Vielmehr wäre das sogar ein Akt gegen die Kinderrechte. Denn ihr Kind hat zwar ein Recht auf Beteiligung, aber z.B. auch ein Recht auf Schutz vor Gefährdungen.



Wir als Eltern dürfen versuchen eine für unsere Familie passende Balance zwischen diesen beiden Polen zu finden. Wir dürfen unseren individuellen Weg wählen, wann unser Kind ein Recht auf altersgerechte Beteiligung hat und wann es Grenzen und Struktur von uns benötigt. Das wichtigste Prinzip, das Sie verfolgen können, ist, dass Sie die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes respektieren und diesen empathisch begegnen.

Es ist wichtig, dass wir Erwachsenen anerkennen, dass unsere Kinder, genau wie wir, eigene und vielleicht auch sehr individuelle Bedürfnisse haben. Vielleicht haben Sie ein Kind, das ein großes Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit hat und deswegen eher ängstlich auf neue Situationen und Anforderungen reagiert. Oder ihr Kind zeigt eher einen starken Drang nach Autonomie und Selbstwirksamkeit. Das heißt, es will viele Dinge selbst entscheiden und blüht auf, wenn Sie es allein zum Bäcker gehen lassen. Diesen Bedürfnissen dürfen Sie gleichermaßen verantwortungsvoll, wie wertschätzend begegnen.

In ihrer Familie leben Sie eine Demokratie im Kleinformate. Zwar wird nicht verhandelt, wer in dieser Demokratie in der führenden Verantwortung ist, das sind nämlich Sie als Erwachsene. Aber Sie alle haben die gleichen Rechte und bringen unterschiedliche Bedürfnisse und charakterliche Voraussetzungen mit. Lassen Sie uns ein praktisches Beispiel betrachten. Sie als Eltern handeln demokratisch, wenn Sie wissen, dass ihr Kind ein Recht auf Medien hat. Wenn Sie ihr Kind über dieses Recht informieren und bei der Suche nach Medien den Wunsch des Kindes berücksichtigen.

## RECHTLICHES UND INFORMATIVES

Aus den 54 Kinderrechten hat UNICEF zehn Grundrechte zusammengestellt:

### DAS RECHT AUF:

- Gleichberechtigung und Schutz vor Diskriminierung
- Gesundheit und Versorgung
- Bildung und Förderung
- Erholung, Spiel und Freizeit
- Privatsphäre, Identität und Würde
- Information, Mitbestimmung und Beteiligung
- Schutz im Krieg und auf der Flucht
- Schutz vor Kindeswohlgefährdung
- elterliche Fürsorge
- besondere Fürsorge, Förderung und Betreuung bei Behinderung

### Kinderrechte kindgerecht erklärt?!

Dieser Film bringt Kindern das Thema sehr anschaulich nah und erklärt, welche Rechte sie haben – zum Beispiel das Recht auf Gleichheit, Bildung oder auch das Recht auf Spiel und Freizeit. Der Film ist für Kinder ab 8 Jahren produziert worden.

Hier das Erklärvideo der UNICEF e.V auf Youtube entdecken:



Wenn Sie es dabei begleiten, altersgerechte Medien kennen zu lernen, aber es auch vor Medien, die Ihr Kind überfordern, schützen. Demokratisch Familie sein, kann sehr vielfältig aussehen. Es kann bedeuten, dem Kind eine feste Spielzeit am Tag einzuräumen, die ihm guttut. Es kann bedeuten, einen Hochstuhl zu bauen, mit dem ihr Kind in der Küche beim Schneiden von Gemüse mithelfen und damit partizipieren kann. Demokratie kann sich in der Entscheidung wiederfinden, Ihnen als Eltern genauso Ruhepausen und Raum für Fehler zuzugestehen, wie Sie es bei Ihrem Kind tun. Oder eine demokratische Haltung kann sich in einem Taschengeld zeigen, dass Sie ihrem Kind zur Verfügung zu stellen, über das es frei verfügen darf.

Demokratisch Familie sein heißt weder den Bedürfnissen des Kindes oder ihren erwachsenen Bedürfnissen immer Vorrang zu geben,

noch diese Bedürfnisse zu übergehen. Es bedeutet die Wünsche und Bedürfnisse jedes Familienmitglieds zu sehen, zu respektieren und sich auf die Suche nach einer Balance zwischen den Unterschiedlichkeiten zu begeben. Es bedeutet in den Austausch zu gehen und nach Kompromissen zu suchen. Etwas festzulegen, aber bei Unzufriedenheit auch wieder neu auszuhandeln. Sie dürfen jedem Familienmitglied die gleichen Rechte und kindgerecht auch Pflichten zugestehen. Familie demokratisch leben heißt, einander auf Augenhöhe zu begegnen, sodass unsere Kinder lernen, dass der größte Wert einer Demokratie ist, dass wir uns selbst und andere respektieren. Dass wir uns, egal was wir für Voraussetzungen in dieses Leben mitbringen, auf Augenhöhe begegnen, um alle gemeinsam in Sicherheit und in Freiheit leben zu können.

Conny Schier

## Zur Person

**Conny Schier ist Sprachtherapeutin, Dozentin für Sozialkompetenz und politische Bildung und Familienberaterin. Neben einer bewertungs- und diskriminierungsarmen Haltung ist für sie vor allem die Verbindung zwischen Menschen und besonders die Bindung zu Kindern der Schlüssel für eine bessere Gesellschaft. Demokratie bedeutet für sie, die eigenen Werte und die eigene Haltung zu reflektieren und anderen Menschen auf Augenhöhe zu begegnen. In ihren Betzavta Trainings erfahren Jugendliche und junge Erwachsene was es heißt, sich im realen Leben demokratisch zu verhalten, wo/wie und warum sie sich selbst und andere (manchmal unbewusst) diskriminieren und was sie konkret tun können für eine demokratische Gesellschaft. Für uns hat sie zusammengefasst, warum die Demokratiebildung der nächsten Generation so wichtig ist und was unser ganz normaler Familienalltag damit zu tun hat.**

# Familien-Challenge

Für mehr Demokratie im Alltag:

1. **Ja** Familienausflug und Sie wissen nicht wohin? Lassen Sie an den nächsten Wochenenden abwechselnd nacheinander alle Familienmitglieder entscheiden, wo es hingehen soll. (Tipp: Auch der Garten kann ein Ausflugsziel sein.)
2. Lassen Sie bei der nächsten gemeinsamen Mahlzeit ihr Kind selbst das Essen auf den Teller legen. (Tipp: die Einschätzung über die Essensmenge darf besonders am Anfang mal daneben gehen.)
3. Formulieren Sie gemeinsam mit allem Familienmitgliedern Familienregeln, die Ihnen allen wichtig sind.
4. Wenn Sie ihr Kind abends ins Bett bringen, fragen Sie es, ob es noch etwas zum Einschlafen und Wohlfühlen braucht.
5. Hören Sie sofort mit einer Handlung auf, wenn ihr Kind Stopp oder Nein sagt und versuchen Sie einen anderen Weg gemeinsam mit Ihrem Kind zu finden.
6. Gehen Sie mit Ihrem Kind in eine Stadtbücherei und fragen es, über welches Thema es als nächstes etwas lernen möchte.
7. Führen Sie einmal wöchentlich eine „Erwachsenenzeit“ als Elternteil oder Elternpaar ein. Dabei kann es sich z.B. um einen (gemeinsamen) Kaffee, einen Powernap oder ein Gespräch allein ohne Kinder handeln. (Tipp: Wenn es Ihrem Kind schwerfällt, diese Zeit einzuhalten, kann es evtl. in Sichtweite zu bleiben, Spielideen zu erhalten oder eine Uhr mit visuellem Timer zu verwenden.)
8. Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, was es anziehen oder welche Frisur es tragen möchte. (Tipp: Sollte sich Ihr Kind Ihrer Meinung nach zu warm/zu kalt anziehen, nehmen Sie Wechselkleidung mit.)
9. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind im Haushalt nach einer Aufgabe, die es regelmäßig und falls möglich auch eigenständig übernehmen kann. (Tipp: Sie dürfen als Erwachsene zum passenden Zeitpunkt daran erinnern.)
10. Bedanken Sie sich beim nächsten Ins-Bett-bringen bei Ihrem Kind für eine schönes gemeinsames Erlebnis oder ein schönes Gespräch, das Sie an dem Tag miteinander hatten.
11. **Nö** Erstellen Sie gemeinsam mit allen Familienmitgliedern eine Lieblingslieder-Playlist, die Sie gemeinsam hören können. (Tipp: Auch hierbei darf auf individuelle Bedürfnisse geachtet werden. Wenn bestimmte Lieder als sehr störend empfunden werden, sollten diese lieber allein oder mit Kopfhörern von Einzelnen gehört werden.)

Hmmm...



# SCHWANGERSCHAFT & GEBURT



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG



## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### HappyBauch

#### Fit in der Schwangerschaft

HappyBauch gibt werdenden Mamas einen sanften Bewegungs- und Energieschub, um sie für die körperliche Schwangerschafts- und Geburtsanstrengung zu wappnen. Das gelenkschonende Ausdauer- und Krafttraining ist speziell auf die Bedürfnisse in der Schwangerschaft abgestimmt und vereint Elemente aus Fitness, Pilates, Yoga und Entspannung.

Die risikoarme Sportart ist gut für den Stoffwechsel, verringert das Risiko von Wassereinlagerungen, Schwangerschaftsdiabetes und einer übermäßigen Gewichtszunahme. Müdigkeit, Verspannungen und Rückenschmerzen können gelöst werden. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das emotionale Wohlbefinden aus – und es können erste Kontakte zu anderen Mamas aus der Gegend geknüpft werden.

Der Kurs ist speziell für Frauen im zweiten und dritten Trimester ihrer Schwangerschaft empfohlen, sofern keine Komplikationen vorliegen und die Unbedenklichkeit medizinisch abgeklärt ist.

07 x Mi	15.01.2025	18:15 – 19:45	43,40 €	<a href="#">25-9JU9020</a>
07 x Mi	05.03.2025	18:15 – 19:45	43,40 €	<a href="#">25-9JU9021</a>
08 x Mi	07.05.2025	18:15 – 19:45	49,60 €	<a href="#">25-9JU9022</a>



Hebammenpraxis  
Dein FreiRaum,  
Garzweiler Allee 65 A,  
Jüchen - Garzweiler  
Saskia Voß

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik mit Babys am Lago Laprello

Sie bewegen sich gerne draußen und wollen das auch während Ihrer Schwangerschaft und nach der Geburt beibehalten? Vom Frühjahr bis zum Herbst bieten wir Schwangerschaftsgymnastik und Rückbildungsgymnastik für Mamas gemeinsam mit ihrem Baby am Lago Laprello an. Wir treffen uns dort und führen an der frischen Luft an verschiedenen Stationen gezielte Übungen u.a. aus Yoga und Pilates aus, mit denen die Fitness erhalten und das Wohlbefinden (wieder) gesteigert werden kann.



Der Kurs findet fortlaufend statt und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Treffpunkt nach Absprache.

Wenn Sie sich bei uns angemeldet haben, erhalten Sie eine Rechnung für eine 10er-Karte, die Sie auch nach einer möglichen Unterbrechung durch die Geburt und die erste Zeit danach wieder einsetzen können.

Hinweis für die Rückbildung: Bitte beginnen Sie das Training frühestens 4 bis 6 Wochen nach der Geburt.

**Anmeldung im laufenden Kurs möglich.**

**Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046.**

#### 10er-Karte

10 x Di	29.04.2025	09:00 – 10:00	55,00 €	<a href="#">25-4HR7601</a>
10 x Di	26.08.2025	09:00 – 10:00	55,00 €	<a href="#">25-4HR7602</a>

Lago Laprello,  
Heinsberg  
Elisabeth Weitz

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### Autogenes Training für junge Erwachsene (16 – ca. 35 Jahre)

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich nachgewiesene Methode zur Gesundheitsprävention bei z.B. Stress, Burnout und Schlafstörungen und hat viele positive Auswirkungen auf das Nervensystem und die Gesundheit. Bei regelmäßiger Übung führt Autogenes Training schnell und effektiv zu tiefer Entspannung, mehr Erholung und Vitalität im Alltag und zu einem besseren Umgang mit Herausforderungen. Autogenes Training kann überall angewandt und in den Alltag integriert werden.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und ist sehr empfehlenswert für Schüler:innen und Studierende, die Lernstress haben, junge Berufstätige oder für Schwangere, die noch berufstätig sind. Zu jeder Stunde gibt es ein Handout für die Übung zu Hause.

**Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, ggf. Kopfkissen und Handtuch, eigenes Getränk**

08 x Mi	22.01.2025	19:00 – 20:00	33,08 €	<a href="#">25-3HR9253</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------



Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
Hanna Lena Hansen



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### DELFI® Eltern-Baby-Kurs

Das erste Lebensjahr ihres Kindes ist für Eltern besonders spannend, weil es jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben. In DELFI®-Kursen lernen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt. Im Austausch untereinander lernen sich die Eltern kennen und knüpfen soziale Netze.

Die DELFI®-Leiterin bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Finger- und Berührungsspiele und Lieder an. Infos und Austausch über Entwicklung, Pflege und den Alltag kommen nicht zu kurz.

DELFI®-Kurse unterstützen Eltern, ihre Kinder in ihrer Einzigartigkeit wahrzunehmen und zu unterstützen.

#### Folgekurs: Geburtsmonate Januar / Februar 2024

07 x Do	09.01.2025	09:30 – 11:00	43,40 €	<a href="#">25-9JU7023</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

#### Neuer Kurs: Geburtsmonate Okt / Nov / Dez 2024

06 x Do	06.03.2025	09:30 – 11:00	37,20 €	<a href="#">25-9JU7034</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

08 x Do	08.05.2025	09:30 – 11:00	49,60 €	<a href="#">25-9JU7035</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

### Kidix® – Eltern-Baby-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

Weitere Informationen: Janet Siegers, [nettily@web.de](mailto:nettily@web.de)

#### Für Kinder im Alter von 6 – 12 Monaten

14 x Mi	08.01.2025	09:00 – 10:30	86,80 €	<a href="#">25-9KO7009</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

11 x Mi	30.04.2025	09:00 – 10:30	68,20 €	<a href="#">25-9KO7010</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Pfarrgemeindehaus,  
Schaffenbergstraße 7,  
Herrenshoff  
Janet Siegers

## PRIMA Eltern-Baby-Kurs – die bedürfnisorientierte Krabbelgruppe

Die Geburt eines Kindes ist die wohl größte und schönste Veränderung im Leben der Eltern und gleichzeitig bringt gerade das erste Lebensjahr die ein oder andere Herausforderung und viele Fragen mit sich. Angelehnt an das artgerecht®-Projekt bietet dieser Kurs Orientierung und Austausch im ersten Lebensjahr Deines Babys. Eltern erfahren, was Babys wirklich brauchen, sie werden gestärkt und erhalten im Umgang mit ihrem Baby mehr Sicherheit. Denn nichts hilft uns im Alltag so sehr, wie das Verstehen des kindlichen Verhaltens und mit der Natur zu gehen ist meist leichter als gegen sie.

In jeder Kurseinheit gibt es Infos zu einem Schwerpunktthema (Schlafen, Stillen, Tragen, Beikost etc.), es wird mit Ammenmärchen aufgeräumt und es ist ganz viel Zeit für Deine Fragen und den Austausch untereinander. Außerdem gibt es Entspannungsübungen sowie Sing- und Bewegungsangebote zur Unterstützung der natürlichen Entwicklung.

Kursleiterin ist Lisa Giese, sie ist unter anderem artgerecht®-Coachin, Tagesmutter und Doula.

<b>12 x Do</b>	<b>16.01.2025</b>	10:45 – 12:15	74,40 €	<a href="#">25-9JU7029</a>
<b>08 x Do</b>	<b>08.05.2025</b>	10:45 – 12:15	49,60 €	<a href="#">25-9JU7030</a>

### Folgekurs: Geburtsmonate März / April 2024

<b>12 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	09:10 – 10:40	74,40 €	<a href="#">25-9JU7014</a>
<b>12 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	10:50 – 12:20	74,40 €	<a href="#">25-9JU7017</a>
<b>10 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	09:10 – 10:40	62,00 €	<a href="#">25-9JU7015</a>
<b>10 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	10:50 – 12:20	62,00 €	<a href="#">25-9JU7018</a>

Familienzentrum  
St. Pantaleon,  
Mühlenstraße 21,  
Jüchen - Hochneukirch  
**Lisa Giese**

Hebammenpraxis  
Dein FreiRaum,  
Garzweiler Allee 65 A,  
Jüchen - Garzweiler  
**Lisa Giese**

## Kidix® – Eltern-Baby-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen, motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

### Für Kinder im Alter von 6 – 12 Monaten

<b>06 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	09:00 – 10:30	37,20 €	<a href="#">25-4HR7005</a>
<b>06 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	09:00 – 10:30	37,20 €	<a href="#">25-4HR7007</a>

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg,  
OG Raum 1  
**Elisabeth Weitz**

## Kidix® – Eltern-Baby-Kurs mit Babymassage

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen, motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

**Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046**

### Für Babys im Alter von 2 – 6 Monaten

<b>06 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	10:30 – 12:00	37,20 €	<a href="#">25-4HR7006</a>
<b>06 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	10:30 – 12:00	37,20 €	<a href="#">25-4HR7008</a>

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg,  
OG Raum 1  
**Elisabeth Weitz**

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### Babymassage nach Leboyer

Die indische Babymassage nach F. Leboyer vermittelt Babys ein tiefes Wohlgefühl, Geborgenheit und sie vertieft die Bindung. Je vertrauter die Massage wird, um so mehr können die Eltern der Wahrnehmung ihrer Hände vertrauen und über diesen Kontakt mit dem Baby kommunizieren.

Während der Babymassage erfährt das Baby Entspannung, sein Urvertrauen wird gestärkt und Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen können gelindert werden. Außerdem wird die Durchblutung gefördert und alle Sinne des Kindes werden angeregt.

Für die Erwachsenen besteht die Möglichkeit, sich über Themen, die das Leben mit dem Baby mit sich bringt, auszutauschen.

**Bitte mitbringen: Wickelunterlage und eine Babydecke**

**Weitere Informationen: J. Peters, [p-julia@freenet.de](mailto:p-julia@freenet.de), 0163 3808572**

### Für Babys von der 6. Lebenswoche – 6 Monate

<b>05 x Do</b>	<b>23.01.2025</b>	09:00 – 10:00	35,00 €	<a href="#">25-4HR7001</a>
<b>05 x Do</b>	<b>08.05.2025</b>	09:00 – 10:00	35,00 €	<a href="#">25-4HR7002</a>

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
**Julia Peters**

### DELFI® Eltern-Baby-Kurs

Das erste Lebensjahr ihres Kindes ist für Eltern besonders spannend, weil es jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben. In DELFI®-Kursen lernen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt. Im Austausch untereinander lernen sich die Eltern kennen und knüpfen soziale Netze.

Die DELFI®-Leiterin bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Finger- und Berührungsspiele und Lieder an. Infos und Austausch über Entwicklung, Pflege und den Alltag kommen nicht zu kurz.

DELFI®-Kurse unterstützen Eltern, ihre Kinder in ihrer Einzigartigkeit wahrzunehmen und zu unterstützen.

In Kooperation mit dem Helene-Weber-Haus Stolberg.  
Gerne begrüßen wir auch Teilnehmende aus Herzogenrath.

**Weitere Informationen: Miriam Bechholtz, [miriam.bechholtz@gmx.de](mailto:miriam.bechholtz@gmx.de)**

### Geburtsmonate Oktober – Dezember 2024

<b>12 x Mi</b>	<b>15.01.2025</b>	08:30 – 10:00	74,40 €	<a href="#">25-4HR7034</a>
<b>08 x Mi</b>	<b>07.05.2025</b>	08:30 – 10:00	49,60 €	<a href="#">25-4HR7035</a>
<b>12 x Mi</b>	<b>15.01.2025</b>	10:15 – 11:45	74,40 €	<a href="#">25-4HR7036</a>

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
**Miriam Bechholtz**

## DELFI® Eltern-Baby-Kurs

Das erste Lebensjahr ihres Kindes ist für Eltern besonders spannend, weil es jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben. In DELFI®-Kursen lernen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt. Im Austausch untereinander lernen sich die Eltern kennen und knüpfen soziale Netze.

Die DELFI®-Leiterin bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Finger- und Berührungsspiele und Lieder an. Infos und Austausch über Entwicklung, Pflege und den Alltag kommen nicht zu kurz.

DELFI®-Kurse unterstützen Eltern, ihre Kinder in ihrer Einzigartigkeit wahrzunehmen und zu unterstützen.

**Weitere Informationen: Miriam Bechholtz,**  
[miriam.bechholtz@gmx.de](mailto:miriam.bechholtz@gmx.de)

**Geburtsmonate Juli – September 2024**

<b>08 x Mi</b>	<b>07.05.2025</b>	10:15 – 11:45	49,60 €	<a href="#">25-4HR7037</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

## Kidix® – Eltern-Baby-Kurs zum Wochenende

Bei diesem Angebot sind auch gerne beide Elternteile willkommen, um das Wochenende mit wertvoller Familienzeit zu starten.

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit - das erwartet Eltern und Babys im Kidix®-Kurs. Die Babys entdecken und erforschen in altersgerecht vorbereiteter Umgebung ihre (Um-)Welt mit allen Sinnen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen helfen motorische und kognitive Fähigkeiten zu schulen und fördern das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen.

Mütter und Väter erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind im Spiel zu beobachten. Sie lernen, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und die Entwicklungsschritte wahrzunehmen und einfühlsam zu begleiten. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden vermittelt. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags.

Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

**Weitere Informationen: Katharina Giesbrecht,**  
[katharinagiesbrecht@hotmail.com](mailto:katharinagiesbrecht@hotmail.com), 0176 56992261

**Für Kinder im Alter ab 6 Monaten**

<b>05 x Sa</b>	<b>18.01.2025</b>	10:15 – 11:45	31,00 €	<a href="#">25-4HR7038</a>
<b>05 x Sa</b>	<b>03.05.2025</b>	10:15 – 11:45	31,00 €	<a href="#">25-4HR7040</a>

## PEKiP – Das Prager Eltern-Kind-Programm®

PEKiP ermöglicht Eltern, ihre Kinder im ersten Lebensjahr so zu verstehen, dass sie sie in ihrer Entwicklung optimal und individuell unterstützen können. Unser Kurs bietet eine besondere Gelegenheit, die ersten Monate intensiv miteinander zu erleben. In einem warmen Raum können die Babys sich ohne Kleidung frei bewegen, wodurch ihre Motorik und Sinneswahrnehmung angeregt wird. Individuelle Anregungen zum Bewegen, Fühlen und Spielen geben dem Baby Impulse, eigenständig die Welt zu entdecken und sich nach seinen Bedürfnissen zu entwickeln. Gleichzeitig erhalten Eltern wertvolle Tipps für den Alltag mit ihrem Baby, tauschen sich aus und stärken durch spielerische Interaktionen die Bindung zu ihrem Kind.

PEKiP-Kurse sind förderungsfähig über das Bildungs- und Teilhabepaket.

In Kooperation mit dem Helene-Weber-Haus Stolberg.  
Gerne begrüßen wir auch Teilnehmende aus Herzogenrath.

**Geburtsmonate Januar – März 2024**

<b>11 x Di + EA</b>	<b>14.01.2025</b>	09:00 – 10:30	77,50 €	<a href="#">25-4HR7030</a>
<b>04 x Di + EA</b>	<b>29.04.2025</b>	09:00 – 10:30	34,10 €	<a href="#">25-4HR7031</a>

**Geburtsmonate April – Juni 2024**

<b>11 x Di + EA</b>	<b>14.01.2025</b>	10:30 – 12:00	68,20 €	<a href="#">25-4HR7032</a>
<b>04 x Di + EA</b>	<b>29.04.2025</b>	10:30 – 12:00	34,10 €	<a href="#">25-4HR7033</a>

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
**Katharina Giesbrecht**

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
**Birgit Reinartz**

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
**Miriam Bechholtz**



## ELTERN-KIND-KURSE



ANDERSWO UND IM NETZ

BILDUNG AUF BESTELLUNG

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Eltern-Kind-Kurs

Dieser Eltern-Kind-Kurs bietet Raum für Eltern und Kinder, ihre Bindung zueinander zu stärken, liebevolle Rituale zu etablieren und gemeinsam Neues zu erleben. In einer vorbereiteten Umgebung erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Eltern können erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Durch den Austausch untereinander erfahren Mütter und Väter Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und größeren Herausforderungen des Familienalltags.

#### Für Kinder im Alter von 12 – 18 Monaten

<b>12 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	09:00 – 10:30	74,40 €	<a href="#">25-9JU7027</a>
<b>10 x Mo</b>	<b>28.04.2025</b>	09:00 – 10:30	62,00 €	<a href="#">25-9JU7028</a>

#### Für Kinder ab 13 Monaten

<b>12 x Di</b>	<b>14.01.2025</b>	09:30 – 11:00	74,40 €	<a href="#">25-9JU7036</a>
<b>10 x Di</b>	<b>29.04.2025</b>	09:30 – 11:00	62,00 €	<a href="#">25-9JU7037</a>

#### Für Kinder ab 13 Monaten

<b>12 x Do</b>	<b>16.01.2025</b>	09:00 – 10:30	74,40 €	<a href="#">25-9JU7038</a>
<b>08 x Do</b>	<b>08.05.2025</b>	09:00 – 10:30	49,60 €	<a href="#">25-9JU7039</a>

Montessori Kinderhaus,  
Bachstraße 27,  
Jüchen - Stessen  
NN

Familienzentrum  
Villa Kunterbunt,  
Steinstraße 7,  
Jüchen  
Lisa Giese

Familienzentrum  
St. Pantaleon,  
Mühlenstraße 21,  
Jüchen - Hochneukirch  
Lisa Giese

### Kleine Racker toben und turnen – Eltern-Kind-Turnen

Spiel, Spaß und Bewegungsförderung – gemeinsam toben, balancieren, springen und werfen macht viel Spaß. Die Kinder schauen sich viel von anderen ab und lernen, ihre Fähigkeiten zu steigern. Höhepunkt ist der Geräteparcours, der bei jedem Turnen im Vordergrund steht und zum Springen, Wippen, Rutschen und Kriechen anregt, wodurch Grobmotorik und Koordination spielerisch geschult werden. Sing- und Fingerspiele runden das Programm ab.

#### Für Kinder im Alter von 1 – 5 Jahren

<b>18 x Do</b>	<b>09.01.2025</b>	16:30 – 17:30	74,40 €	<a href="#">25-9KO7001</a>
<b>20 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	16:30 – 17:30	82,68 €	<a href="#">25-9KO7003</a>

Grundschule Turnhalle,  
Schaffenbergstraße 2,  
Herrenshoff  
N.N.

## Eltern-Kind-Kurs in Anlehnung an das Kidix®-Konzept

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Eltern-Kind-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

**Weitere Informationen:** D.Schnitzler, schnitzler.daniela@gmx.net, 02434 5098350

### Für Kinder ab 1 Jahr

<b>11 x Mi + EA</b>	<b>15.01.2025</b>	09:30 – 11:00	77,50 €	<a href="#">25-4HR7011</a>
<b>11 x Mi</b>	<b>30.04.2025</b>	09:30 – 11:00	68,20 €	<a href="#">25-4HR7012</a>

Kath. Pfarrheim  
Heilige Familie,  
Alte Landstraße 76,  
Wegberg - Klinkum  
Daniela Schnitzler

## Kidix® – Eltern-Kind-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Kidix®-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

**Weitere Informationen:** J. Kranz-Schöbben, jutta.kranz-schoebben@hotmail.de, 02452 3887

### Für Kinder ab ca. 1 Jahr

<b>12 x Do</b>	<b>09.01.2025</b>	09:30 – 11:00	74,40 €	<a href="#">25-4HR7009</a>
<b>05 x Do + EA</b>	<b>08.05.2025</b>	09:30 – 11:00	40,30 €	<a href="#">25-4HR7010</a>

Kath. Pfarrheim  
St. Severinus,  
Tichelkamp,  
Heinsberg - Karken  
Jutta Kranz-Schöbben

## GANGELT UND SELFKANT



Kita und Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Op de Berg 18,  
Selfkant - Höngen  
Agnieszka Majocho

### Interkulturelle Mutter-Kind-Spielgruppe

Wir machen Fingerspiele, sprechen Reime, singen Lieder, schauen Bücher, feiern Feste, wir turnen und toben, tauschen uns aus und erleben uns gegenseitig mit unseren Kulturen. Willkommen sind alle Eltern mit und ohne Migrationshintergrund.

**Der Kurs wird aus NRW-Mitteln gefördert und ist deshalb kostenfrei.**

**Anmeldung zum laufenden Kurs möglich, wenn Plätze frei.**

**Weitere Informationen: Kita St. Lambertus, 02456 4620**

**Zusammen spielen, singen, sprechen für Kinder ab ca. 1 Jahr**

10 x Mo + EA	13.01.2025	08:30 – 10:00	<a href="#">25-4FA7119</a>
--------------	------------	---------------	----------------------------

08 x Mo + EA	28.04.2025	08:30 – 10:00	<a href="#">25-4FA7120</a>
--------------	------------	---------------	----------------------------

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### English Playgroup in Anlehnung an das Kidix®-Konzept

Do you speak English with your spouse and/or children? Would you like to have a place where you can speak English with your child in a community? Then welcome to our English Speaking Playgroup. We will play, sing, dance, paint, do handicrafts and gymnastics.

The course language is English. Native and non-native speakers with their children between 1 and 4 years are welcome!

**Weitere Informationen: Lucia Schippers,  
playgroup-heinsberg@gmx.de**

**Für Kinder im Alter von 1 – 4 Jahre**

10 x Do	16.01.2025	16:00 – 17:30	62,00 €	<a href="#">25-4HR7013</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

08 x Do	08.05.2025	16:00 – 17:30	49,60 €	<a href="#">25-4HR7014</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
Lucia Schippers

## Interkulturelle Mutter-Kind-Spielgruppe

Wir machen Fingerspiele, sprechen Reime, singen Lieder aus aller Welt, schauen Bücher, feiern Feste und erleben uns gegenseitig mit unseren Kulturen. Willkommen sind alle Eltern mit und ohne Migrationshintergrund.

Die Kurssprache ist Deutsch, aber alle Mütter, die eine andere Muttersprache haben, können auch diese benutzen. Dadurch werden Mehrsprachigkeit und Interkulturalität gefördert und gezielt auch Frauen angesprochen, die noch wenig Chance hatten, Deutsch zu üben.

Konzeptionelle Grundlage dieser interkulturellen Gruppe ist das KIDIX®-Eltern-Kind-Kurs-Konzept.

**Anmeldung im laufenden Kurs möglich, wenn Plätze frei.**

**Weitere Informationen: Julia Peters, p-julia@freenet.de,  
0163 3808572**

**Zusammen spielen, singen, sprechen für Kinder ab ca. 1,5 Jahre**

11 x Mo + EA	13.01.2025	08:30 – 10:00	<a href="#">25-4FA7101</a>
--------------	------------	---------------	----------------------------

09 x Mo + EA	28.04.2025	08:30 – 10:00	<a href="#">25-4FA7102</a>
--------------	------------	---------------	----------------------------



Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
Julia Peters,  
Julia Rudi

## Kidix® – Eltern-Kind-Kurs

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit – das erwartet Eltern und Kinder im Kidix®-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

**Weitere Informationen: Julia Peters,**  
**p-julia@freenet.de, 0163 3808572**

### Für Kinder ab 1 Jahr

<b>10 x Mo + EA</b>	<b>13.01.2025</b>	10:15 – 11:45	71,30 €	<a href="#">25-4HR7003</a>
<b>09 x Mo + EA</b>	<b>28.04.2025</b>	10:15 – 11:45	65,10 €	<a href="#">25-4HR7004</a>

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
**Julia Peters**

## Kidix® – Eltern-Kind-Kurs zum Wochenende

Bei diesem Angebot sind auch gerne beide Elternteile willkommen, um das Wochenende mit wertvoller Familienzeit zu starten.

Spielzeit, Beobachtungszeit, Gesprächszeit - das erwartet Eltern und Kinder im Kidix®-Kurs. Gemeinsam sind sie miteinander kreativ, spielen und singen. In einer vorbereiteten Umgebung entdecken und erforschen die Kinder selbstständig und im freien Spiel ihre (Um-)Welt. Sie erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen und können erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen.

Mütter und Väter lernen andere Familien kennen. Sie können außerdem erleben, wie bereichernd es ist, das eigene Kind in der Gemeinschaft zu beobachten und sich vom Kind in sein Spiel und seine Welt mit einbeziehen zu lassen. Der sichere und entspannte Umgang mit den Kindern steht im Vordergrund. Durch den Austausch untereinander erfahren Eltern Entlastung und Stärkung und finden Antworten auf die kleinen und großen Herausforderungen des Familienalltags. Durch angeleitete Beobachtungen und Gespräche sowie Informationen zu Gesundheit, Ernährung und Erziehung erhalten Eltern Anregungen für ihren eigenen Weg als Familie.

**Weitere Informationen: Katharina Giesbrecht,**  
**katharinagiesbrecht@hotmail.com, 0176 56992261**

### Für Kinder ab 1 Jahr

<b>05 x Sa</b>	<b>18.01.2025</b>	08:30 – 10:00	31,00 €	<a href="#">25-4HR7039</a>
<b>05 x Sa</b>	<b>03.05.2025</b>	08:30 – 10:00	31,00 €	<a href="#">25-4HR7041</a>

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath,  
Raum 01, EG  
**Katharina Giesbrecht**



FAMILIENZEIT



ANDERSWO UND IM NETZ

BILDUNG AUF BESTELLUNG

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Die Kochtopfbande: Eltern-Kind-Kochen

#### für Eltern mit Kinder ab 4 Jahren

Gemeinsam bilden Kinder und ein Elternteil (oder eine andere Bezugsperson) die Kochtopfbande. Unter Anleitung einer Ernährungsberaterin erleben sie wertvolle gemeinsame Zeit und bereiten aus regional und saisonal verfügbaren Lebensmitteln ein kindgerechtes gesundes Gericht zu.

Die Kinder werden aktiv ins Kochen eingebunden und erleben so Selbstwirksamkeit in einem wichtigen Lebensbereich. Nebenbei erfahren alle, wie gesunde Ernährung einfach gelingt und Spaß macht.

Selbstverständlich nimmt die Kochtopfbande dann auch gemeinsam am Tisch Platz und lässt es sich schmecken.

Vorbereiten, Tisch decken und Aufräumen gehören für Eltern und Kinder zum Erlebnis dazu, inklusive Anregungen, welche Aufgaben Kinder ab welchem Alter im Haushalt übernehmen können.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum KiTa Garzweiler, 02165 9154030 oder [ulrike.bauer@juechen.de](mailto:ulrike.bauer@juechen.de)**

**01 x Sa 05.04.2025 10:00 – 13:00** [25-9FZ7027](#)

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Montessori Kinderhaus, 02165 9154050 oder [susanne.dohmen@juechen.de](mailto:susanne.dohmen@juechen.de)**

**01 x Sa 10.05.2025 10:00 – 13:00** [25-9FZ7028](#)

### Stop Motion: Filmtricks und mehr

#### Eltern-Kind Workshop (5 – 7 Jahre)

In diesem Workshop werden Kinder und ihre Eltern an die Filmtechnik „Stop-Motion“ herangeführt und erfahren spielerisch, wie Film- und Fernsehtricks funktionieren. Stop-Motion-Filme bestehen aus vielen einzelnen Bildern bzw. Fotos, die schnell hintereinander ablaufen. Auf jedem Bild ändert sich eine Kleinigkeit. Dadurch entsteht die Illusion einer fortlaufenden Bewegung.

Stop-Motion ist für Medieneinsteiger ideal. Die Filmtechnik ist einfach von der Umsetzung und leicht an die Fähigkeiten der Teilnehmenden anzupassen. Der Referent macht einfache Spiele und Übungen mit den Teilnehmenden, die zu einem verblüffenden Ergebnis führen: Die Kinder können plötzlich fliegen, durch Wände gehen oder fangen an zu zaubern. In kurzer Zeit entsteht ein richtiger kleiner Workshop-Film. Dazu dürfen die Kinder auch eigene Ideen einbringen.

Anhand einer App lernen die Eltern im Workshop, wie sie mit ihren Kindern auch zu Hause Stop-Motion-Videos erstellen können.

**Falls vorhanden: ein Tablet oder Smartphone mitbringen**  
**Anmeldung und Informationen: Familienzentrum Montessori Kinderhaus, 02165 9154050 oder [susanne.dohmen@juechen.de](mailto:susanne.dohmen@juechen.de)**

**01 x So 26.01.2025 10:00 – 13:00** [25-9FZ7074](#)

Montessori Kinderhaus,  
 Bachstraße 27,  
 Jüchen - Stessen  
 Kai Kyas

### Trommelbau-Workshop für Eltern und Kinder

Musik und Rhythmen machen Spaß und spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben. Die kognitive, sprachliche und motorische Entwicklung eines Kindes wird dabei auf natürlichem Weg unterstützt. Und je mehr Arten des kreativen Ausdrucks Kinder kennenlernen (Musik, Kunst, Bewegung), desto einfacher können sie sich später für eine der vielfältigen Möglichkeiten für sich selbst entscheiden.

Während der verschiedenen Trommelbau Workshops werden jeweils unterschiedliche Trommelarten gebastelt und bemalt oder dekoriert, sowie anschließend in einige leichte Rhythmusübungen eingebunden.

Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse notwendig.

**Anmeldung und Informationen: Familienzentrum Villa Kunterbunt, 02165 9154010, [kita.juechen@juechen.de](mailto:kita.juechen@juechen.de)**

**01 x Sa 05.04.2025 10:00 – 11:30** [25-9FZ7062](#)

Familienzentrum  
 Villa Kunterbunt,  
 Steinstraße 7,  
 Jüchen  
 Jan Thünnissen

**Anmeldung und Informationen: Familienzentrum Herrenshoff, 02161 644 105 oder [kita-herrenshoff@korschenbroich.de](mailto:kita-herrenshoff@korschenbroich.de)**

**Termin in Planung – Update s. Homepage** [25-9FZ7052](#)

Familienzentrum Herrenshoff,  
 Schaffenbergstraße 27b,  
 Korschenbroich-Herrenshoff  
 Jan Thünnissen



Familienzentrum KiTa  
 Garzweiler,  
 Pankratiusweg 4,  
 Jüchen  
 Susanne Kallen

Montessori Kinderhaus,  
 Bachstraße 27,  
 Jüchen - Stessen  
 Susanne Kallen

## Vater & Kind Tag – Natur Rallye

### Take a walk on the wild side

Gemeinsam gehen Väter und Kinder auf eine Naturrallye die analoge und digitale Spielelemente miteinander verbindet: Rätsel lösen, Blödsinn machen, Aufgaben erledigen, Pfade und kleine Verstecke finden – und auf jeden Fall viel Spaß miteinander haben. Ein Angebot in Kooperation mit dem Familienzentrum Montessori Kinderhaus Jüchen-Stessen.

**Bitte mitbringen: Snack, Getränke, wetterfeste Kleidung, Smartphone mit installierter ActionBound App**

**Anmeldung und Informationen: Familienzentrum Montessori Kinderhaus, 02165 9154050 oder [susanne.dohmen@juechen.de](mailto:susanne.dohmen@juechen.de)**

01 x Sa 22.03.2025 10:00 – 14:00 [25-9FZ7073](#)

**Anmeldung und Informationen: Familienzentrum Villa Kunterbunt, 02165 915 40 10 oder [kita.juechen@juechen.de](mailto:kita.juechen@juechen.de)**

01 x Sa 28.06.2025 10:00 – 14:00 [25-9FZ7072](#)



Mönchengladbach,  
Volksgarten  
Kai Kyas

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

## Die Kochtopfbande: Eltern-Kind-Kochen

Gemeinsam bilden Kinder und ein Elternteil (oder eine andere Bezugsperson) die Kochtopfbande. Unter Anleitung von Ernährungsberaterin und Kita-Köchin Susanne Kallen erleben sie wertvolle gemeinsame Zeit und bereiten aus regional und saisonal verfügbaren Lebensmitteln ein kindgerechtes gesundes Gericht zu.

Die Kinder werden aktiv ins Kochen eingebunden und erleben so Selbstwirksamkeit in einem wichtigen Lebensbereich. Nebenbei erfahren alle, wie gesunde Ernährung einfach gelingt und Spaß macht. Selbstverständlich nimmt die Kochtopfbande dann auch gemeinsam am Tisch Platz und lässt es sich schmecken.

Vorbereiten, Tisch decken und Aufräumen gehören für Eltern und Kinder zum Erlebnis dazu, inklusive Anregungen, welche Aufgaben Kinder ab welchem Alter im Haushalt übernehmen können.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876, [fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de](mailto:fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de)**

01 x Sa 29.03.2025 10:00 – 13:00 [25-8FZ7022](#)

## Mixed Media – Malen, Spachteln, Collage

### Kreativität grenzenlos für Eltern und Kinder

In diesem Kurs werden verschiedenste Techniken mit Acrylfarben erlernt. Wir arbeiten mit Pinsel, Spachtel, Rakeln. Wir kleben, verdicken, verdünnen und lassen Farben laufen. Unterschiedlichste Collagematerialien werden auf der Leinwand verarbeitet, entweder in einem größeren Bild oder 3 kleineren Rahmen, die zusammen passen können, es aber nicht müssen.

Sowohl Anfänger:innen als auch fortgeschrittene Künstler:innen sind herzlich eingeladen mitzumachen. Es wird mit Acrylfarbe gearbeitet, die nach dem Trocknen nicht mehr abwaschbar ist. Bitte ziehen Sie entsprechend Kleidung an, die Farbflecken vertragen kann.

01 x Sa 26.04.2025 10:00 – 16:00 43,00 € [25-3HR5074](#)



Familienzentrum  
St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven - Baal  
Susanne Kallen

Kunsttreff Erkelenz,  
In Gerderhahn 3A,  
Erkelenz  
Elke Bürger

## Sommer Motive malen für Eltern und Kinder

### SeelenSommer-Angebot

Es wird gemalt oder gespachtelt mit Acrylfarbe und als Motiv dient alles, was mit Sommer zu tun hat. Nach kurzer Erklärung zu den möglichen Techniken wird es kreativ! Ganz nach dem Motto: „In jedem Mensch wohnt ein:e Künstler:in“. Lasst ganz nach eurem Geschmack ein Sommer-Kunstwerk entstehen.

Es wird mit Acrylfarbe gearbeitet, die nach dem Trocknen nicht mehr abwaschbar ist. Bitte zieht euch entsprechend Kleidung an, die Farbflecken vertragen kann.

#### Materialbeitrag pro Person + freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag

01 x Sa 12.07.2025 10:00 – 16:00 10,00 € [25-3HR5076](#)

## Trommelworkshop – Mit Rhythmus und Spaß dabei

### Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Welch wichtige Rolle Rhythmen in unserem Leben spielen, die ersten einfachen Rhythmusgrundlagen sowie Aufbau, Klang und Einsatz von verschiedenen Schlaginstrumenten (Instrumentenkunde) sind Bestandteil dieser Veranstaltung. Das bewusste Auseinandersetzen mit Rhythmus in Form von Musik unterstützt auch die sprachliche Entwicklung des Kindes.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Die Instrumente werden von Musik Mentor Daniel Juwig zur Verfügung gestellt. Es dürfen gerne Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

Die Instrumente werden von Musik Mentor Daniel Juwig zur Verfügung gestellt. Es dürfen gerne Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

#### Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876, [fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de](mailto:fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de)

01 x Sa 14.06.2025 10:00 – 12:15 [25-8FZ7016](#)

## Vater & Kind Erlebnistag in der Kita

### Für Kinder ab 4 Jahre

Auch heute noch verbringen Väter meist weniger Zeit mit ihren Kindern als Mütter. Dabei ist die gemeinsame Zeit wohl das Wertvollste, das Eltern und Kinder miteinander teilen können. Dieses erlebnispädagogische Angebot möchte genau diesem Umstand Rechnung tragen und die gemeinsame Zeit als eine besonders intensive, wertvolle und prägende Erfahrung zu erleben. Und das – ganz bewusst – als Gegenpol zur Medienflut, die oftmals den Alltag beherrscht. In ca 4 Stunden werden Väter gemeinsam mit ihren Kindern auf eine Abenteuerreise gehen. Auf ihrem Weg werden sie miteinander Aufgaben meistern, Spiele spielen, Hindernisse überwinden und vieles mehr. Dieser Tag steht ganz unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ – und der Weg ist dabei das eigentliche Ziel.

#### Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876, [fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de](mailto:fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de)

Termin wird noch bekannt gegeben

[25-8FZ7023](#)

Familienzentrum  
St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven - Baal  
Stefan Hofknecht

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

## Vater & Kind Erlebnistag in der Kita

### Für Kinder ab 4 Jahre

Auch heute noch verbringen Väter meist weniger Zeit mit ihren Kindern als Mütter. Dabei ist die gemeinsame Zeit wohl das Wertvollste, das Eltern und Kinder miteinander teilen können. Dieses erlebnispädagogische Angebot möchte genau diesem Umstand Rechnung tragen und die gemeinsame Zeit als eine besonders intensive, wertvolle und prägende Erfahrung zu erleben. Und das – ganz bewusst – als Gegenpol zur Medienflut, die oftmals den Alltag beherrscht. In ca 4 Stunden werden Väter gemeinsam mit ihren Kindern auf eine Abenteuerreise gehen. Auf ihrem Weg werden sie miteinander Aufgaben meistern, Spiele spielen, Hindernisse überwinden und vieles mehr. Dieser Tag steht ganz unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ – und der Weg ist dabei das eigentliche Ziel.

#### Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854 oder [info@kiga-dremmen.de](mailto:info@kiga-dremmen.de)

Termin wird noch bekannt gegeben

[25-8FZ7028](#)

Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
Stefan Hofknecht

Kunsttreff Erkelenz,  
In Gerderhahn 3A,  
Erkelenz  
Elke Bürger

Familienzentrum  
St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven - Baal  
Daniel Juwig

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### Die Kochtopfbande: Eltern-Kind-Kochen

Gemeinsam bilden Kinder und ein Elternteil (oder eine andere Bezugsperson) die Kochtopfbande. Unter Anleitung von Ernährungsberaterin und Kita-Köchin Susanne Kallen erleben sie wertvolle gemeinsame Zeit und bereiten aus regional und saisonal verfügbaren Lebensmitteln ein kindgerechtes gesundes Gericht zu.

Die Kinder werden aktiv ins Kochen eingebunden und erleben so Selbstwirksamkeit in einem wichtigen Lebensbereich. Nebenbei erfahren alle, wie gesunde Ernährung einfach gelingt und Spaß macht. Selbstverständlich nimmt die Kochtopfbande dann auch gemeinsam am Tisch Platz und lässt es sich schmecken.

Vorbereiten, Tisch decken und Aufräumen gehören für Eltern und Kinder zum Erlebnis dazu, inklusive Anregungen, welche Aufgaben Kinder ab welchem Alter im Haushalt übernehmen können.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Gereon Würm, 02453 2142 oder [tfk.st.gereon.wuerm@pro-multis.de](mailto:tfk.st.gereon.wuerm@pro-multis.de)**

01 x Sa 12.04.2025 10:00 – 13:00

[25-8FZ7029](#)

### Eine Kerze für die Familienzeit

#### Christliche Osterkerze gemeinsam gestalten

Familienzeit ist kostbare Zeit! Was früher selbstverständlich war, kommt in der heutigen Zeit oft zu kurz. Warum nicht mal als Familie kreativ werden?

An diesem Tag kann die ganze Familie zusammen eine große Familienkerze gestalten. Alle dürfen Ideen einbringen, jeder ist gleich wichtig im kreativen Prozess. Farben und Muster aussuchen, es wird in entspannter Atmosphäre gestaltet, geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis.

Die Kerze stärkt Zuhause die Gemeinschaft und kann auch für einzelne Mitglieder der Familie angezündet werden, die gerade Licht gebrauchen können. Eigene Vorlagen und Ideen können auch gerne mitgebracht werden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Anna, 02451 7718, [tfk.st.anna.tripsrath@pro-multis.de](mailto:tfk.st.anna.tripsrath@pro-multis.de)**

01 x Fr 11.04.2025 14:00 – 16:15

[25-8FZ5002](#)

### Hedi Hummel und die grauen Gärten – Kinderbuchlesung mit Alina Gries

#### und anschließendem Workshop: Blumentöpfe bemalen und Seedbombs basteln

Im zweiten Buch von Autorin und Umweltreferentin Alina Gries trifft die kleine Hummel Hedi bei ihrer Suche nach Nektar auf jede Menge Insektenfreunde. Doch statt bunter Blumen, finden sie nur viele unterschiedliche Steine – Hedi ist verzweifelt, schwach und hungrig bis sie schließlich einen blühenden insektenfreundlichen Garten entdeckt.

In einer kindgerechten Lesung erzählt Alina Gries die Geschichte mit Hilfe eines Kamishibai-Erzähltheaters, bezieht die Kinder mit ein und erklärt was passiert, wenn die Insekten einfach nicht genügend Blumen finden.

Beim anschließenden gemeinsamen Workshop können Eltern und Kinder jeweils 4–6 Samenkugeln herstellen und einen Blumentopf bemalen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Mariä Namen, 02451 959498, [tfk.st.mariae.namen@pro-multis.de](mailto:tfk.st.mariae.namen@pro-multis.de)**

01 x Do 10.04.2025 15:00 – 16:30

[25-8FZ7008](#)

Familienzentrum  
St. Anna Tripsrath,  
Annastraße 13,  
Geilkirchen - Tripsrath  
Nicole Malik



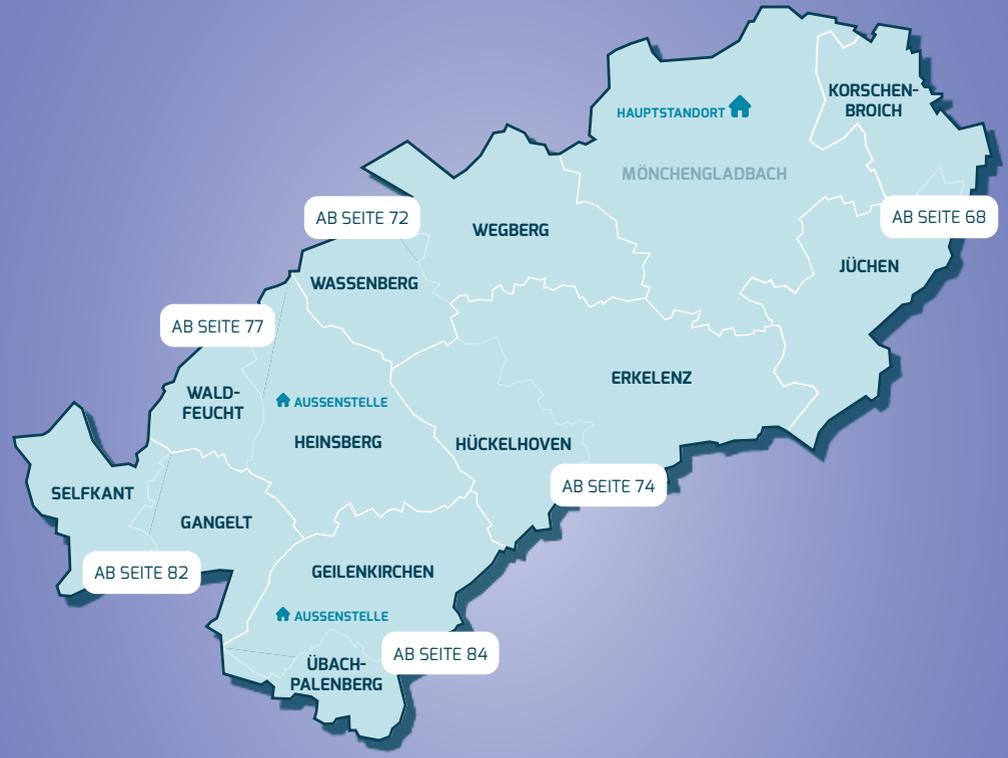
Familienzentrum  
St. Gereon Würm,  
Klosterstraße 23a,  
Geilenkirchen  
Susanne Kallen



Familienzentrum  
St. Mariä Namen,  
Hatterather Weg 32,  
Geilenkirchen - Gillrath  
Alina Gries



# ERZIEHUNG & ELTERNBILDUNG



 ANDERSWO UND  IM NETZ SEITE 88

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Die Kochtopfbande: Eltern-Kind-Kochen

#### für Eltern mit Kinder ab 4 Jahren

Gemeinsam bilden Kinder und ein Elternteil (oder eine andere Bezugsperson) die Kochtopfbande. Unter Anleitung einer Ernährungsberaterin erleben sie wertvolle gemeinsame Zeit und bereiten aus regional und saisonal verfügbaren Lebensmitteln ein kindgerechtes gesundes Gericht zu.

Die Kinder werden aktiv ins Kochen eingebunden und erleben so Selbstwirksamkeit in einem wichtigen Lebensbereich. Nebenbei erfahren alle, wie gesunde Ernährung einfach gelingt und Spaß macht.

Selbstverständlich nimmt die Kochtopfbande dann auch gemeinsam am Tisch Platz und lässt es sich schmecken.

Vorbereiten, Tisch decken und Aufräumen gehören für Eltern und Kinder zum Erlebnis dazu, inklusive Anregungen, welche Aufgaben Kinder ab welchem Alter im Haushalt übernehmen können.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum KiTa Garzweiler, 02165 9154030, [ulrike.bauer@juechen.de](mailto:ulrike.bauer@juechen.de)**

**01 x Sa 05.04.2025 10:00 – 13:00** [25-9FZ7027](#)

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Montessori Kinderhaus, 02165 9154050 oder [susanne.dohmen@juechen.de](mailto:susanne.dohmen@juechen.de)**

**01 x Sa 10.05.2025 10:00 – 13:00** [25-9FZ7028](#)

### Geschwisterliebe / Geschwisterhiebe

Die meisten Eltern mit mehreren Kindern oder werdende Geschwister-Eltern wünschen sich eine liebevolle Geschwisterbeziehung, dass sie es schaffen, allen Kindern gerecht zu werden und einen harmonischen Familienalltag, bei dem sich alle verstanden und wahrgenommen fühlen.

Jedoch sind Geschwister aus Sicht der Evolution Rivalen um Aufmerksamkeit, Nahrung und Sicherheit. Sie müssen sich voneinander abgrenzen, um ihren individuellen Platz im sozialen Umfeld zu

finden. Konkurrenzverhalten und damit einhergehender Streit und Eifersucht sind deswegen zu erwartende und entwicklungspsychologisch sinnvolle Verhaltensweisen.

Dass Geschwister streiten, können Eltern nicht verhindern – wie viel, wie heftig und mit welchem Ausgang liegt jedoch erheblich am Einfluss der erwachsenen Bezugspersonen. Was es für die Entwicklung einer positiven Geschwisterbeziehung braucht, warum Eltern lieber Vermittler anstatt Schiedsrichter sein sollten, wie wichtig die eigenen familiären Erfahrungen sind und vieles mehr, wird anhand von Impulsen besprochen. Außerdem bleibt Zeit für konkrete Fragen und den Austausch miteinander.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum KiTa Garzweiler, 02165 9154030, [ulrike.bauer@juechen.de](mailto:ulrike.bauer@juechen.de)**

**01 x Mi 29.01.2025 19:00 – 21:15** [25-9FZ7006](#)

### Kinder im Blick behalten – trotz Trennung

Kinder reagieren ganz unterschiedlich auf die Trennung der Eltern. Wie Kinder die Trennung ihrer Eltern erleben, hängt ausschlaggebend vom konkreten Verhalten der Erwachsenen ab.

Eigentlich hätten die Eltern reichlich mit sich selber und der neuen Situation zu tun. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was in den Kindern dabei vorgehen kann und welche Unterstützung sie benötigen.

Bei diesem Angebot geht es darum, wie Eltern es schaffen, in einer Zeit, in der sich vieles ändert und schwierige Gefühle bewältigt werden müssen, die Kinder mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen im Blick zu behalten.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Herrenshoff, 02161 644105, [kita-herrenshoff@korschenbroich.de](mailto:kita-herrenshoff@korschenbroich.de)**

**Termin in Planung 19:00 – 21:15** [25-9FZ7051](#)

Familienzentrum KiTa  
Garzweiler,  
Pankratiusweg 4,  
Jüchen  
**Lisa Giese**

Familienzentrum Herrenshoff,  
Schaffenbergstraße 27b,  
Korschenbroich - Herrenshoff  
**NN**



Familienzentrum KiTa  
Garzweiler, Pankratiusweg 4,  
Jüchen  
**Susanne Kallen**

Montessori Kinderhaus,  
Bachstraße 27,  
Jüchen - Stessen  
**Susanne Kallen**

## Lesung mit Susanne Mierau „Frei und unverbogen“

### Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen

Was brauchen Kinder wirklich? Diese Frage stellen sich viele Eltern und Susanne Mierau hat darauf Antworten.

In ihrem Buch „Frei und unverbogen“ erklärt die Bestsellerautorin worauf es bei der Begleitung von Kindern wirklich ankommt, warum auch die Bedürfnisse von Eltern wichtig sind und wie beides unter einen Hut gebracht werden kann, sodass Eltern ihre Kinder gut begleiten können ohne an überhöhten Idealen und erschöpfter Selbstaufgabe zu scheitern.

Vielen Eltern sind die Begriffe bindungs- oder bedürfnisorientiert heute bekannt, doch stoßen sie im Alltag immer wieder an ihre Grenzen. Hier setzt die Pädagogin an und erläutert das es sich nicht um eine Erziehungs-Methode handelt, sondern eher um eine Erziehungs-Haltung: Es ist die Kunst, ein Kind wirklich bedingungslos so anzunehmen, wie es ist, und keinerlei Erwartung zu haben, wie es sein soll. Mierau beschreibt, wie es Eltern gelingen kann, ein Verständnis für die kindlichen Bedürfnisse aufzubauen, das im Alltag funktioniert. Sie unterstützt Eltern, sich von eigenen negativen Erfahrungen und gesellschaftlichen Vorstellungen frei zu machen und den eigenen Weg zu finden, Kindern mit Achtung und ohne Druck und Gewalt zu begegnen. Damit sie frei und unverbogen so aufwachsen, wie es ihnen entspricht.

Sie liest Passagen aus ihrem Buch und steht im Anschluss für eine Gesprächsrunde und die Fragen der Eltern zur Verfügung. In geeignetem Rahmen gibt es dabei auch die Möglichkeit, individuelle Probleme und Situationen zu besprechen.

01 x Do 15.05.2025 18:30 – 21:15 [25-9JU7001](#)

## Liebe, Wut und Milchzähne – Was in uns Eltern wirkt

### Filmvorführung mit anschließendem Gesprächskreis

Ein Film für alle Eltern, die neue Wege gehen wollen – und sich dabei ab und zu verlaufen.

Als junger Vater, der seinen Kindern eigentlich liebevoll begegnen will, fragt sich der Regisseur Domenik Schuster in seinem Film „LIEBE, WUT & MILCHZÄHNE“, weshalb er sich im Alltag mit seinen Kindern immer wieder in eine Art Erziehungsautomat verwandelt,

der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt, um ein bestimmtes Verhalten zu ändern. Denn dieser Erziehungsautomat hat rein gar nichts mit dem Vater zu tun, der er eigentlich sein will.

Bleibt nur zu klären: Woher kommt dieser Erziehungsautomat? Wie schlimm ist er wirklich? Und wie um alles in der Welt wird man ihn wieder los?

Im Anschluss an den Film findet ein Gesprächskreis statt, wo Eltern die Möglichkeit haben über die Inhalte des Film und den eigenen Erziehungsalltag auszutauschen.

Ein Abend voller Impulse, Reflektion, Selbsterkenntnis und Anregungen für den Alltag.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Montessori  
Kinderhaus Jüchen-Stessen, 02165 9154050,  
[susanne.dohmen@juechen.de](mailto:susanne.dohmen@juechen.de)**

01 x Do 03.04.2025 19:00 – 21:15 [25-9FZ7005](#)

## Resilienzfähigkeit – was Kinder stark und selbstbewusst macht

Wie können Eltern es schaffen ihre Kinder zu starken, resilienten Menschen zu erziehen, damit sie gewappnet sind für die Krisen ihres Lebens? Worauf kommt es dabei an? Auch wenn sich alle Eltern wünschen, ihre Kinder stets beschützen zu können, können sie sie nicht vor allen Krisen bewahren. Die gute Nachricht: Resilienz ist erlernbar, auch für Kinder!

An diesem Abend lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen und erfahren, wie Sie diese auf Ihre Kinder anwenden und im Familienalltag leben können.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Herrenshoff,  
02161 644105, [kita-herrenshoff@korschenbroich.de](mailto:kita-herrenshoff@korschenbroich.de)**

Termin in Planung 19:00 – 21:15 [25-9FZ7050](#)

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Villa Kunterbunt,  
02165 915 40 10 oder [kita.juechen@juechen.de](mailto:kita.juechen@juechen.de)**

01 x Mo 31.03.2025 19:00 – 21:15 [25-9FZ7053](#)

Montessori Kinderhaus,  
Bachstraße 27,  
Jüchen - Stessen  
**Agnieszka Majocho**



Familienzentrum Herrenshoff,  
Schaffenbergstraße 27b,  
Korschenbroich - Herrenshoff  
**NN**

Familienzentrum  
Villa Kunterbunt,  
Steinstraße 7,  
Jüchen  
**Nadin Preuth**

## WASSENBERG UND WEGBERG



Familienzentrum  
Hand in Hand,  
Peter & Paul,  
Rathausplatz 29,  
Wegberg  
Anna Christ-Sychskikov

### Babysittingkurs

Ein Angebot für Jugendliche und alle, die öfters oder regelmäßig kleine Kinder betreuen. Hier wird Säuglingspflege praktisch geübt und über Säuglingsernährung gesprochen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, genauso wie Rahmenbedingungen von Erziehung und Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Die Teilnehmenden erhalten ein „Babysittingdiplom“.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand Kath. Kindergarten „Rabennest“ Harbeck, 02434 3988, [rabennest@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de](mailto:rabennest@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de)**

01 x Sa 19.04.2025 10:00 – 15:00 [25-8FZ7002](#)

### Mehr Gelassenheit im Familienalltag

Als Eltern in alltäglichen Konfliktsituationen gelassen zu reagieren und mit dem Kind in Verbindung zu bleiben, fällt manchmal schwer. Manchmal müssen wir zunächst nur tief Ein- und Ausatmen, um der Situation mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Manchmal ist das aber auch leichter gesagt als getan. Wie Sie trotz hoher alltäglicher Anforderung und eigenem Stress gelassener werden und Konfliktsituationen liebevoll lösen können, ist Thema dieses Seminars. Gemeinsam möchten wir mit Ihnen zurück zu den Wurzeln des erzieherischen Handelns schauen. Dabei spielt Intuition eine große Rolle. Wie können Sie wieder mehr auf das eigene Bauchgefühl vertrauen, die Grundbedürfnisse aller Familienmitglieder besser verstehen und sich und die eigene Familie als einzigartig und individuell betrachten, ohne sich ständig zu vergleichen?

Es werden sowohl Impulse gegeben die eigenen Reaktionen zu verstehen, als auch praktische Tipps für alltägliche Situationen. Welche zu Ihnen und den Bedürfnissen Ihrer Familie passen, können dann Sie entscheiden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand / St. Peter & Paul: 02434 4862, [peter-und-paul@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de](mailto:peter-und-paul@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de)**

01 x Di 03.06.2025 19:30 – 21:45 [25-8FZ7003](#)

### Windelabschied – ohne Druck

Das Thema „Windelfrei“ wird von vielen Mythen begleitet, die bei Eltern leicht zu Stress und bei Kindern zu „Leistungsdruck“ führen können. Es geht bei dieser Veranstaltung darum, Wege aufzuzeigen, wie Sie Ihr Kind ohne Druck beim „Saubwerden“ unterstützen können. Dabei werden nicht nur die biologischen Aspekte berücksichtigt, sondern auch ein ganzheitlicher und bedürfnisorientierter Ansatz verfolgt.

- Wann ist der richtige Zeitpunkt und wie können Eltern ihn erkennen?
- Welche Signale sendet das Kind und wie sollten Eltern darauf reagieren?
- Wie können Eltern ihr Kind in dieser Entwicklung unterstützen?
- Kann das „Saubwerden“ wirklich trainiert werden?
- Warum gibt es Rückschläge?
- Wie kann es für alle Beteiligten stressfrei ablaufen?

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand Katholischer Kindergarten „Rabennest“ Harbeck, 02434 3988, [rabennest@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de](mailto:rabennest@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de)**

01 x Di 14.01.2025 19:30 – 21:45 [25-8FZ7001](#)

Familienzentrum  
Hand in Hand,  
Peter & Paul,  
Rathausplatz 29,  
Wegberg  
Tanja Hurtmann

Familienzentrum  
Hand in Hand,  
Peter & Paul,  
Rathausplatz 29,  
Wegberg  
Bärbel Gülenç-Siewert

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Einschlafen mit verschiedenen Bezugspersonen

Du wünschst dir, dass dein Kind bei oder mit den Großeltern einschläft, um mit deinem Partner oder Partnerin ausgehen zu können? Du wünschst dir, dass dein Kind auch beim anderen Elternteil einschläft und nicht nur bei dir?

Im Rahmen dieser Impulsveranstaltung besprechen wir, wie die Einschlafbegleitung durch verschiedene Bezugspersonen bedürfnisorientiert und liebevoll ablaufen kann und welche Rahmenbedingungen ein Kind braucht, um sich in der Einschlafsituation wohlfühlen, damit es entspannt einschlafen kann.

Außerdem besprechen wir, wie diese Situation vorbereitet und gestaltet werden kann.

Wir besprechen u.a. diese Themen:

- Emotionale Bedeutung des Schlafs
- Gute Schlafbedingungen
- Müdigkeitszeichen
- Haltung und Gefühle der Bezugspersonen
- Bindung zur betreuenden Bezugsperson
- Stillkinder
- Vorbereitung des Kindes
- Einschlafhilfen
- der erste Versuch
- Plan B

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

01 x Do 20.02.2025 19:00 – 21:15 | [25-8FZ7021](#)

### Erste Hilfe am Kind

Bei aller Vorsicht lässt es sich nie völlig ausschließen, dass Kindern im Haushalt, in der Freizeit, in der Schule oder beim Spielen etwas passiert. Dann kommt es darauf an, schnell Erste Hilfe zu leisten und die erforderlichen Schritte einzuleiten, um Schlimmeres zu verhüten.

Bei dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden umfassende Informationen, um auf solche Situationen mit mehr Handlungssicherheit zu reagieren. Neben Notfallsituationen wird auch auf Unfallverhütung im Haushalt eingegangen. Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die regelmäßig mit Kindern umgehen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

01 x Mi 12.03.2025 18:00 – 21:00 | [25-8FZ7013](#)

### Geschwisterliebe / Geschwisterhiebe

Die meisten Eltern mit mehreren Kindern oder werdende Geschwister-Eltern wünschen sich eine liebevolle Geschwisterbeziehung, dass sie es schaffen, allen Kindern gerecht zu werden und einen harmonischen Familienalltag, bei dem sich alle verstanden und wahrgenommen fühlen.

Jedoch sind Geschwister aus Sicht der Evolution Rivalen um Aufmerksamkeit, Nahrung und Sicherheit. Sie müssen sich voneinander abgrenzen, um ihren individuellen Platz im sozialen Umfeld zu finden. Konkurrenzverhalten und damit einhergehender Streit und Eifersucht sind deswegen zu erwartende und entwicklungspsychologisch sinnvolle Verhaltensweisen.

Dass Geschwister streiten, können Eltern nicht verhindern – wie viel, wie heftig und mit welchem Ausgang liegt jedoch erheblich am Einfluss der erwachsenen Bezugspersonen. Was es für die Entwicklung einer positiven Geschwisterbeziehung braucht, warum Eltern lieber Vermittler anstatt Schiedsrichter sein sollten, wie wichtig die eigenen familiären Erfahrungen sind und vieles mehr, wird anhand von Impulsen besprochen. Außerdem bleibt Zeit für konkrete Fragen und den Austausch miteinander.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal, 02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

01 x Do 30.01.2025 19:00 – 21:15 | [25-8FZ7015](#)

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven - Baal  
Sandra Gellißen

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven - Baal  
Agnieszka Majocho

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven - Baal  
Bärbel Gülenç-Siewert

## Herzstark – das Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder

Das neue Programm „Herzstark“ für Vorschulkinder und ihre Eltern vereint Inhalte und Methoden aus zahlreichen erfolgreichen Programmen, um sowohl Kinder als auch Eltern für den Übergang in die Schule und die weitere Zeit dort zu stärken.

Die künftigen Schulkinder erfahren spielerisch und kreativ, wo die eigenen Stärken liegen und diese selbstbewusst zu vertreten. Sie lernen, Gefühle zu erkennen und zu benennen, sich abzugrenzen, klar und deutlich „Nein“ zu sagen, und sich bei Bedarf Hilfe zu holen. Außerdem lernen die Kinder, wie Konflikte untereinander gewaltfrei gelöst werden können.

Die Eltern setzen sich in der Eltern-Einheit mit ihren eigenen Erwartungen und Befürchtungen des Übergangs KiTa – Schule auseinander. Es wird besprochen, was Schule heute verlangt und wie Abschied und Neuanfang bewusst gestaltet werden, welche Reaktionen der Kinder auftreten und wie sie bindungsorientiert begleitet werden können. Sie erhalten Informationen zu den unterschiedlichen Lerntypen, zu Lernunterstützung und wie Kinder Vertrauen in ihre eigene Lernfähigkeit gewinnen können – schließlich ist Schule ein Ort zum LERNEN und nicht zum KÖNNEN.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Erkelenz  
Gerderath, 02432 80390, kindergarten.gerderath@erkelenz.de**

<b>04 x</b>				<a href="#">25-8FZ7032</a>
<b>01 x Mo</b>	<b>13.01.2025</b>	19.00 – 21.15 Uhr	Elterneinheit	
<b>03 x Di</b>	Kindereinheiten für 3 Gruppen			

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal,  
02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

<b>04 x</b>				<a href="#">25-8FZ7020</a>
<b>01 x Mo</b>	<b>12.05.2025</b>	19.00 – 21.15 Uhr	Elterneinheit	
<b>3 x Di</b>	Kindereinheiten			



Städt. Familienzentrum  
Gerderath,  
Genenderstraße 74,  
Erkelenz - Gerderath  
**Agnieszka Majocho,**  
Tanja Lörs

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven - Baal  
**Agnieszka Majocho**

## Von der Trotzphase bis zur Wackelzahnpubertät

Gerade während der beiden ersten großen Entwicklungsschritte – der Trotzphase und der Wackelzahnpubertät – ist so vieles im Werden worüber wir uns freuen dürfen, aber auch so vieles, was herausfordert, was neu ist, was Ängste hervorruft. Die Kinder durchlaufen in diesen Zeiten ein Wechselbad der Gefühle. Sie befinden sich in einem Zwiespalt zwischen Trennungsangst und Abenteuerlust. Auf der einen Seite möchten sie die Welt entdecken, andererseits brauchen sie gleichzeitig die Nähe der Eltern. Die Kinder sind von diesem Zwiespalt hin- und hergerissen, erleben und fühlen die inneren Spannungen sehr intensiv, was sich dann in heftigen Gefühlsausbrüchen entlädt. Unsere Aufgabe ist es, diesen Weg verständnisvoll, liebevoll und achtsam zu begleiten und gemeinsam mit den Kindern durch diese Zeit zu gehen. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit diesen Phasen umgehen können und finden Lösungsansätze für schwierige Situationen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Brigida Baal,  
02435 2876, fz-st.brigida-baal@bistum-aachen.de**

**01 x Mi 19.03.2025 19:30 – 21:45** | [25-8FZ7014](#)

Familienzentrum St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven - Baal  
**Agnieszka Majocho**

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Erste Hilfe am Kind

Bei aller Vorsicht lässt es sich nie völlig ausschließen, dass Kindern im Haushalt, in der Freizeit, in der Schule oder beim Spielen etwas passiert. Dann kommt es darauf an, schnell Erste Hilfe zu leisten und die erforderlichen Schritte einzuleiten, um Schlimmeres zu verhindern. Bei dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden umfassende Informationen, um auf solche Situationen mit mehr Handlungssicherheit zu reagieren. Neben Notfallsituationen wird auch auf Unfallverhütung im Haushalt eingegangen. Dieses Angebot richtet sich an Eltern, Großeltern, Babysitter und alle, die regelmäßig mit Kindern umgehen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,  
02452 61854, info@kiga-dremmen.de**

**01 x Mi 29.01.2025 18:00 – 21:00** | [25-8FZ7017](#)



Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
**Sandra Gellißen**

## Geschwisterliebe / Geschwisterhiebe

Die meisten Eltern mit mehreren Kindern oder werdende Geschwister-Eltern wünschen sich eine liebevolle Geschwisterbeziehung, dass sie es schaffen, allen Kindern gerecht zu werden und einen harmonischen Familienalltag, bei dem sich alle verstanden und wahrgenommen fühlen.

Jedoch sind Geschwister aus Sicht der Evolution Rivalen um Aufmerksamkeit, Nahrung und Sicherheit. Sie müssen sich voneinander abgrenzen, um ihren individuellen Platz im sozialen Umfeld zu finden. Konkurrenzverhalten und damit einhergehender Streit und Eifersucht sind deswegen zu erwartende und entwicklungspsychologisch sinnvolle Verhaltensweisen.

Dass Geschwister streiten, können Eltern nicht verhindern – wie viel, wie heftig und mit welchem Ausgang liegt jedoch erheblich am Einfluss der erwachsenen Bezugspersonen. Was es für die Entwicklung einer positiven Geschwisterbeziehung braucht, warum Eltern lieber Vermittler anstatt Schiedsrichter sein sollten, wie wichtig die eigenen familiären Erfahrungen sind und vieles mehr, wird anhand von Impulsen besprochen. Außerdem bleibt Zeit für konkrete Fragen und den Austausch miteinander.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,  
02452 61854, info@kiga-dremmen.de**

01 x Di 25.02.2025 17:30 – 19:45

[25-8FZ7027](#)

## Kinderschutz von Anfang an

### Prävention von Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt

Das Thema Kinderschutz ist in den letzten Jahren immer weiter in den Fokus von Öffentlichkeit und Politik geraten und mittlerweile auch fester Bestandteil in Schutzkonzepten öffentlicher Einrichtungen, was ein wichtiger Fortschritt ist.

Was können wir als Eltern zusätzlich dazu beitragen und unseren Kindern mit auf den Weg geben, das sie vor Übergriffen schützt, sei es unter Kindern selbst, von Fremden oder eben auch durch Personen im sozialen Nahbereich.

Welche Schutzmaßnahmen kann man als Familie treffen, ohne den Kindern Angst zu machen und welche Kompetenzen sind wichtig, damit sich Kinder selbstbewusst abgrenzen können und ermutigt werden, sich Hilfe zu holen, wenn sie sie brauchen.

In diesem Kurs werden neben grundlegenden Informationen verschiedene Bausteine der Präventionsarbeit vorgestellt, um Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen, die Kinder stark machen und vor Grenzverletzungen und Übergriffen jeglicher Art schützen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,  
02452 61854, info@kiga-dremmen.de**

01 x Di 25.03.2025 19:00 – 21:15

[25-8FZ7019](#)

## Liebevoll und konsequent Grenzen setzen

Sinnvolle Grenzen zu setzen und konsequent zu bleiben ohne in Machtkämpfe zu geraten, ist und bleibt eine anspruchsvolle Aufgabe für Eltern. Grenzen geben Kindern Sicherheit und einen geschützten Rahmen, in dem sie sich orientieren und entwickeln können. Doch wo sind Grenzen besonders wichtig und an welcher Stelle können Eltern die freie Entfaltung des Kindes zulassen? Diese Frage kann jede Familie nur individuell beantworten. Dabei kann es hilfreich sein, zu reflektieren, warum mir als Mutter oder Vater welche Verhaltensweisen besonders wichtig sind und an welchen Stellen ich mich durchsetze oder auch nicht. Hier wird zur Reflexion eigener Glaubenssätze eingeladen und erörtert, wo die individuellen Bedürfnisse von Eltern und Kindern beginnen und enden. Darüber hinaus werden förderliche Kommunikationstechniken aufgezeigt, die ein „Nein“ nicht zum Drama oder Machtkampf werden lassen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus,  
02452 61854, info@kiga-dremmen.de**

01 x Mo 02.06.2025 19:30 – 21:45

[25-8FZ7026](#)



Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
**Tanja Hurtmann**

Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
**Agnieszka Majocho**

Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
**Agnieszka Majocho**

## Mehr Gelassenheit im Familienalltag

Als Eltern in alltäglichen Konfliktsituationen gelassen zu reagieren und mit dem Kind in Verbindung zu bleiben, fällt manchmal schwer. Manchmal müssen wir zunächst nur tief Ein- und Ausatmen, um der Situation mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Manchmal ist das aber auch leichter gesagt als getan. Wie Sie trotz hoher alltäglicher Anforderung und eigenem Stress gelassener werden und Konfliktsituationen liebevoll lösen können, ist Thema dieses Seminars. Gemeinsam möchten wir mit Ihnen zurück zu den Wurzeln des erzieherischen Handelns schauen. Dabei spielt Intuition eine große Rolle. Wie können Sie wieder mehr auf das eigene Bauchgefühl vertrauen, die Grundbedürfnisse aller Familienmitglieder besser verstehen und sich und die eigene Familie als einzigartig und individuell betrachten, ohne sich ständig zu vergleichen?

Es werden sowohl Impulse gegeben die eigenen Reaktionen zu verstehen, als auch praktische Tipps für alltägliche Situationen. Welche zu Ihnen und den Bedürfnissen Ihrer Familie passen, können dann Sie entscheiden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854, info@kiga-dremmen.de**

01 x Di 11.03.2025 19:00 – 21:15 [25-8FZ7018](#)

## Nähen für Babys und Kleinkinder

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Nähanfänger:innen als auch an Fortgeschrittene. Genäht wird alles, was zur Baby Ausstattung gehört (z. B. Overalls, Jacken, Strampler, Nestchen, etc.) und Kleidung für Kleinkinder.

**Bitte mitbringen: Stoff, Schnittmuster, Schere, Nähutensilien und Nähmaschine.**

10 x Do 06.03.2025 18:30 – 21:00 103,32 € [25-3HR5051](#)

10 x Do 26.06.2025 18:30 – 21:00 103,32 € [25-3HR5052](#)

## Vom Kitakind zum Schulkind

Nicht nur für Kinder ist der Schulstart aufregend und vielleicht auch ein bisschen beängstigend. Auch Eltern haben Sorge, ob ihr Kind den neuen Herausforderungen und Anforderungen gewachsen ist.

Gemeinsam überlegen wir, was der neue Lebensabschnitt für unsere Kinder bedeutet, welche Auswirkungen dies auch zuhause haben kann und welche Kompetenzen den Kindern helfen, den Schulalltag zu bewältigen. Eltern erhalten Anregungen, wie sie ihre Kinder angemessen unterstützen und z.B. die Konzentrationsfähigkeit fördern können.

Das Angebot richtet sich nicht ausschließlich an Eltern mit Vorschulkindern, denn die Ausbildung der Fähigkeiten, die es im Schulalltag braucht, können gut auch schon früher beobachtet und begleitet werden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854, info@kiga-dremmen.de**

01 x Mi 15.01.2025 19:00 – 21:15 [25-8FZ7006](#)

## Von der Trotzphase bis zur Wackelzahnpubertät

Gerade während der beiden ersten großen Entwicklungsschritte – der Trotzphase und der Wackelzahnpubertät – ist so vieles im Werden worüber wir uns freuen dürfen, aber auch so vieles, was herausfordert, was neu ist, was Ängste hervorruft. Die Kinder durchlaufen in diesen Zeiten ein Wechselbad der Gefühle. Sie befinden sich in einem Zwiespalt zwischen Trennungsangst und Abenteuerlust. Auf der einen Seite möchten sie die Welt entdecken, andererseits brauchen sie gleichzeitig die Nähe der Eltern. Die Kinder sind von diesem Zwiespalt hin- und hergerissen, erleben und fühlen die inneren Spannungen sehr intensiv, was sich dann in heftigen Gefühlsausbrüchen entlädt. Unsere Aufgabe ist es, diesen Weg verständnisvoll, liebevoll und achtsam zu begleiten und gemeinsam mit den Kindern durch diese Zeit zu gehen. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit diesen Phasen umgehen können und finden Lösungsansätze für schwierige Situationen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854, info@kiga-dremmen.de**

01 x Di 04.02.2025 17:30 – 19:45 [25-8FZ7007](#)

Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
Tanja Hurtmann



Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg,  
OG Raum 1  
Petra Kox

Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
Nadin Preuth

Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
Agnieszka Majocho

## GANGELT UND SELFKANT



Kath. Integrativer  
Sprachkindergarten  
und Familienzentrum,  
Messweg 15,  
Selfkant - Tüddern  
Anna Christ-Sychskikov

### Babysittingkurs

Ein Angebot für Jugendliche und alle, die öfters oder regelmäßig kleine Kinder betreuen. Hier wird Säuglingspflege praktisch geübt und über Säuglingsernährung gesprochen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen einer verantwortungsvollen Betreuung und kreativen Beschäftigung von Klein- und Grundschulkindern, genauso wie Rahmenbedingungen von Erziehung und Grundlagen der Ersten Hilfe beim Kind. Die Teilnehmenden erhalten ein „Babysittingdiplom“.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Sefkant - Tüddern, 02456 1743, kigatueddern@t-online.de**

01 x Sa 29.03.2025 10:00 – 15:00

[25-8FZ7031](#)

### Kinderschutz von Anfang an

**Prävention von Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt**

Das Thema Kinderschutz ist in den letzten Jahren immer weiter in den Fokus von Öffentlichkeit und Politik geraten und mittlerweile auch fester Bestandteil in Schutzkonzepten öffentlicher Einrichtungen, was ein wichtiger Fortschritt ist.

Was können wir als Eltern zusätzlich dazu beitragen und unseren Kindern mit auf den Weg geben, das sie vor Übergriffen schützt, sei es unter Kindern selbst, von Fremden oder eben auch durch Personen im sozialen Nahbereich. Welche Schutzmaßnahmen kann man als Familie treffen, ohne den Kindern Angst zu machen und welche Kompetenzen sind wichtig, damit sich Kinder selbstbewusst abgrenzen können und ermutigt werden, sich Hilfe zu holen, wenn sie sie brauchen.

In diesem Kurs werden neben grundlegenden Informationen verschiedene Bausteine der Präventionsarbeit vorgestellt, um Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen, die Kinder stark machen und vor Grenzverletzungen und Übergriffen jeglicher Art schützen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366, tfk.st.nikolaus@pro-multis.de**

01 x Do 16.01.2025 19:00 – 21:15

[25-8FZ7000](#)



Familienzentrum St. Nikolaus,  
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,  
Gangelnt  
Luisa Tümmers

## Liebevoll und konsequent Grenzen setzen

Sinnvolle Grenzen zu setzen und konsequent zu bleiben ohne in Machtkämpfe zu geraten, ist und bleibt eine anspruchsvolle Aufgabe für Eltern. Grenzen geben Kindern Sicherheit und einen geschützten Rahmen, in dem sie sich orientieren und entwickeln können. Doch wo sind Grenzen besonders wichtig und an welcher Stelle können Eltern die freie Entfaltung des Kindes zulassen? Diese Frage kann jede Familie nur individuell beantworten. Dabei kann es hilfreich sein, zu reflektieren, warum mir als Mutter oder Vater welche Verhaltensweisen besonders wichtig sind und an welchen Stellen ich mich durchsetze oder auch nicht. Hier wird zur Reflexion eigener Glaubenssätze eingeladen und erörtert, wo die individuellen Bedürfnisse von Eltern und Kindern beginnen und enden. Darüber hinaus werden förderliche Kommunikationstechniken aufgezeigt, die ein „Nein“ nicht zum Drama oder Machtkampf werden lassen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus, 02454 1366, tfk.st.nikolaus@pro-multis.de**

01 x Fr 16.05.2025 19:00 – 21:15

[25-8FZ7005](#)

## Mehr Gelassenheit im Familienalltag

Als Eltern in alltäglichen Konfliktsituationen gelassen zu reagieren und mit dem Kind in Verbindung zu bleiben, fällt manchmal schwer. Manchmal müssen wir zunächst nur tief Ein- und Ausatmen, um der Situation mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Manchmal ist das aber auch leichter gesagt als getan. Wie Sie trotz hoher alltäglicher Anforderung und eigenem Stress gelassener werden und Konfliktsituationen liebevoll lösen können, ist Thema dieses Seminars. Gemeinsam möchten wir mit Ihnen zurück zu den Wurzeln des erzieherischen Handelns schauen. Dabei spielt Intuition eine große Rolle. Wie können Sie wieder mehr auf das eigene Bauchgefühl vertrauen, die Grundbedürfnisse aller Familienmitglieder besser verstehen und sich und die eigene Familie als einzigartig und individuell betrachten, ohne sich ständig zu vergleichen?

Familienzentrum St. Nikolaus,  
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,  
Gangelnt  
Agnieszka Majocho

Kath. Integrativer Sprachkindergarten und Familienzentrum, Messweg 15, Selfkant - Tüddern  
Tanja Hurtmann

Es werden sowohl Impulse gegeben die eigenen Reaktionen zu verstehen, als auch praktische Tipps für alltägliche Situationen. Welche zu Ihnen und den Bedürfnissen Ihrer Familie passen, können dann Sie entscheiden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Selfkant - Tüddern, 02456 1743, kigatueddern@t-online.de**

01 x Mi 14.05.2025 19:00 – 21:15 [25-8FZ7030](#)

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### Autogenes Training für junge Erwachsene (16 – ca. 35 Jahre)

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich nachgewiesene Methode zur Gesundheitsprävention bei z.B. Stress, Burnout und Schlafstörungen und hat viele positive Auswirkungen auf das Nervensystem und die Gesundheit. Bei regelmäßiger Übung führt Autogenes Training schnell und effektiv zu tiefer Entspannung, mehr Erholung und Vitalität im Alltag und zu einem besseren Umgang mit Herausforderungen. Autogenes Training kann überall angewandt und in den Alltag integriert werden. Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und ist sehr empfehlenswert für Schüler:innen und Studierende, die Lernstress haben, junge Berufstätige oder für Schwangere, die noch berufstätig sind. Zu jeder Stunde gibt es ein Handout für die Übung zu Hause.

**Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, ggf. Kopfkissen und Handtuch, eigenes Getränk**

08 x Mi 22.01.2025 19:00 – 20:00 33,08 € [25-3HR9253](#)



Haus des Forums, Karl-Arnold-Straße 95, Gillrath, Raum 01, EG  
Hanna Lena Hansen



### Herzstark – das Selbstbehauptungsprojekt für Vorschulkinder

Das neue Programm „Herzstark“ für Vorschulkinder und ihre Eltern vereint Inhalte und Methoden aus zahlreichen erfolgreichen Programmen, um sowohl Kinder als auch Eltern für den Übergang in die Schule und die weitere Zeit dort zu stärken.

Die künftigen Schulkinder erfahren spielerisch und kreativ, wo die eigenen Stärken liegen und diese selbstbewusst zu vertreten. Sie lernen, Gefühle zu erkennen und zu benennen, sich abzugrenzen, klar und deutlich „Nein“ zu sagen, und sich bei Bedarf Hilfe zu holen. Außerdem lernen die Kinder, wie Konflikte untereinander gewaltfrei gelöst werden können.

Die Eltern setzen sich in der Eltern-Einheit mit ihren eigenen Erwartungen und Befürchtungen des Übergangs KiTa – Schule auseinander. Es wird besprochen, was Schule heute verlangt und wie Abschied und Neuanfang bewusst gestaltet werden, welche Reaktionen der Kinder auftreten und wie sie bindungsorientiert begleitet werden können. Sie erhalten Informationen zu den unterschiedlichen Lerntypen, zu Lernunterstützung und wie Kinder Vertrauen in ihre eigene Lernfähigkeit gewinnen können – schließlich ist Schule ein Ort zum LERNEN und nicht zum KÖNNEN.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Ursula, 02451 1022, tfk.st.ursula@pro-multis.de**

04 x [25-8FZ7009](#)

01 x Do 06.03.2025 18.30 – 20.45 Uhr Elterneinheit

03 x Mo Kindereinheiten

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Arche Noah, 02451 42964, tfk.arche.noah@pro-multis.de**

04 x [25-8FZ7012](#)

01 x Di 03.06.2025 18.30 – 20.45 Uhr Elterneinheit

03 x Di Kindereinheiten



Familienzentrum St. Ursula, Martin-Heyden-Straße 30, Geilenkirchen  
Agnieszka Majocho

Familienzentrum Arche Noah, Adolfsstr. 18, Übach - Palenberg  
Agnieszka Majocho

## Kinderschutz von Anfang an

### Prävention von Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt

Das Thema Kinderschutz ist in den letzten Jahren immer weiter in den Fokus von Öffentlichkeit und Politik geraten und mittlerweile auch fester Bestandteil in Schutzkonzepten öffentlicher Einrichtungen, was ein wichtiger Fortschritt ist.

Was können wir als Eltern zusätzlich dazu beitragen und unseren Kindern mit auf den Weg geben, das sie vor Übergriffen schützt, sei es unter Kindern selbst, von Fremden oder eben auch durch Personen im sozialen Nahbereich. Welche Schutzmaßnahmen kann man als Familie treffen, ohne den Kindern Angst zu machen und welche Kompetenzen sind wichtig, damit sich Kinder selbstbewusst abgrenzen können und ermutigt werden, sich Hilfe zu holen, wenn sie sie brauchen.

In diesem Kurs werden neben grundlegenden Informationen verschiedene Bausteine der Präventionsarbeit vorgestellt, um Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen, die Kinder stark machen und vor Grenzverletzungen und Übergriffen jeglicher Art schützen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Arche Noah, 02451 42964, [tfk.arche.noah@pro-multis.de](mailto:tfk.arche.noah@pro-multis.de)**

**01 x Mi 14.05.2025 19:00 – 21:15** [25-8FZ7011](#)



Familienzentrum  
Arche Noah,  
Adolfsstr. 18,  
Übach - Palenberg  
Luisa Tümmers

## Stolpersteine im Familienalltag

Manchmal ist alles ganz einfach, ein anderes Mal versinkt man im Chaos. Die Kinder sind aufgebracht, man selbst ist genervt und gestresst. Warum hört mein Kind nicht auf das, was ich sage? Warum gibt es so oft Streit und Zank unter den Geschwistern oder Freunden? Warum immer die gleichen schwierigen Situationen am Morgen oder am Abend, wenn alle unter Zeitdruck stehen?

Wer kennt sie nicht, die klassischen Stolpersteine im Familienalltag? Wie können Eltern diese Probleme oder Situationen ändern, die immer wieder zu Konflikten führen? Es werden gemeinsam verschiedene Lösungsansätze erarbeitet, die zu mehr Gelassenheit führen können.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Arche Noah, 02451 42964, [tfk.arche.noah@pro-multis.de](mailto:tfk.arche.noah@pro-multis.de)**

**01 x Fr 11.04.2025 19:00 – 21:15** [25-8FZ7010](#)

## Vom Kitakind zum Schulkind

Nicht nur für Kinder ist der Schulstart aufregend und vielleicht auch ein bisschen beängstigend. Auch Eltern haben Sorge, ob ihr Kind den neuen Herausforderungen und Anforderungen gewachsen ist.

Gemeinsam überlegen wir, was der neue Lebensabschnitt für unsere Kinder bedeutet, welche Auswirkungen dies auch zuhause haben kann und welche Kompetenzen den Kindern helfen, den Schulalltag zu bewältigen. Eltern erhalten Anregungen, wie sie ihre Kinder angemessen unterstützen und z.B. die Konzentrationsfähigkeit fördern können.

Das Angebot richtet sich nicht ausschließlich an Eltern mit Vorschulkindern, denn die Ausbildung der Fähigkeiten, die es im Schulalltag braucht, können gut auch schon früher beobachtet und begleitet werden.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Arche Noah, 02451 42964, [tfk.arche.noah@pro-multis.de](mailto:tfk.arche.noah@pro-multis.de)**

**01 x Mo 17.03.2025 19:30 – 21:45** [25-8FZ7004](#)

Familienzentrum  
Arche Noah,  
Adolfsstr. 18,  
Übach - Palenberg  
Agnieszka Majocho

Familienzentrum  
Arche Noah,  
Adolfsstr. 18,  
Übach - Palenberg  
Nadin Preuth

## ANDERSWO UND IM NETZ

### Picky Eaters – Essen mit Kindern Lust oder Frust?

Diese Fragen treiben Eltern immer wieder um: Warum isst mein Kind viele Speisen nicht? Wie kann ich es an verschiedene Lebensmittel heranführen?

Gemeinsam sprechen wir über

- tägliche Familienmahlzeiten,
- Essen mit Freude,
- Ideen für entspannte Mahlzeiten,
- kreative Brotdosen,
- Rituale und Tischregeln.

Es geht darum, wie Kinder mit einbezogen werden und wie Kämpfe und Probleme beim Essen verringert werden können.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854, [info@kiga-dremmen.de](mailto:info@kiga-dremmen.de)**

**01 x Do 22.05.2025 17:30 – 19:45**

[25-8FZ7025](#)

### Umgang mit Medien im Erziehungsalltag

#### Onlinevortrag

Medien begegnen uns heutzutage in jeder Lebenslage. Wir nutzen sie um zu kommunizieren, unser Wissen zu erweitern oder auch um einfach mal abzuschalten. Sie sind mittlerweile ein fester Bestandteil des familiären Alltags. Somit wird der Grundstein für den Medienumgang der Kinder in der Familie gelegt, entsprechend sollte auch hier mit der Medienerziehung begonnen werden.

Mit dem Thema der Medienerziehung tauchen auch viele Fragen und Unsicherheiten auf, die wir an einem Elternabend gemeinsam besprechen möchten. Sie erhalten einen Überblick über das durchschnittliche Medienverhalten von Kindern unter sechs Jahren. Wir schauen uns an, wie Kinder Medien wahrnehmen und wir werden darüber sprechen, wie wir Kinder durch Medien fördern können und in welchem Bereich sie Schutz benötigen.

Die Veranstaltung wird angeboten in Kooperation mit den Familienzentrum Villa Kunterbunt Jüchen und KiTa Garzweiler.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Villa Kunterbunt: 02165 9154010, [kita.juechen@juechen.de](mailto:kita.juechen@juechen.de) oder Familienzentrum KiTa Garzweiler 02165 9154030 oder [ulrike.bauer@juechen.de](mailto:ulrike.bauer@juechen.de)**

**01 x Do 23.01.2025 19:00 – 21:15**

[25-9FZ7017](#)

### Windelabschied – ohne Druck

Das Thema „Windelfrei“ wird von vielen Mythen begleitet, die bei Eltern leicht zu Stress und bei Kindern zu „Leistungsdruck“ führen können. Es geht bei dieser Veranstaltung darum, Wege aufzuzeigen, wie Sie Ihr Kind ohne Druck beim „Sauberwerden“ unterstützen können. Dabei werden nicht nur die biologischen Aspekte berücksichtigt, sondern auch ein ganzheitlicher und bedürfnisorientierter Ansatz verfolgt.

- Wann ist der richtige Zeitpunkt und wie können Eltern ihn erkennen?
- Welche Signale sendet das Kind und wie sollten Eltern darauf reagieren?
- Wie können Eltern ihr Kind in dieser Entwicklung unterstützen?
- Kann das „Sauberwerden“ wirklich trainiert werden?
- Warum gibt es Rückschläge?
- Wie kann es für alle Beteiligten stressfrei ablaufen?

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Lambertus, 02452 61854, [info@kiga-dremmen.de](mailto:info@kiga-dremmen.de)**

**01 x Di 08.04.2025 17:30 – 19:45**

[25-8FZ7024](#)



Onlineseminar  
Bärbel Gülenç-Siewert



Onlineseminar  
Jan Hilgers



Onlineseminar  
Bärbel Gülenç-Siewert

# WEGBESCHREIBUNG

## HAUPTSITZ / VERWALTUNG Mönchengladbach

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg

**Forum im Haus der Regionen**  
Bettrather Straße 22  
41061 Mönchengladbach

Büros der Leitung, Verwaltung, Pädagoginnen | 4 eigene Kursräume | Aufenthaltsbereich

## ANFAHRT

### MIT DEM AUTO

#### Navigationshilfe:

51.199670, 6.4321000

Zufahrt zum Parkplatz über Bettrather Straße 20  
alternativ: Adresse Beethovenstraße 40  
(Kreuzung Beethovenstraße - Bettrather Straße),  
von dieser Kreuzung aus weiter in die Bettrather  
Straße Richtung Liebfrauenschule fahren

#### Parken:

hauseigener Parkplatz  
(Zufahrt über das Gelände der Liebfrauenschule;  
die Einfahrt befindet sich links neben der Liebfrauenschule,  
zum Parkplatz ganz nach hinten durchfahren)

#### Eingang:

vom Parkplatz aus zurückwenden Richtung  
Straße und links dem kleinen Fußweg  
zwischen Liebfrauenschule und Haus der  
Regionen folgen

### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

„Mönchengladbach Hauptbahnhof“ aussteigen  
Bus 009 (Richtung: Viersen Wegweiser) /  
010 (Richtung: Mönchengladbach Hamern) /  
019 (Richtung: Süchteln Vorst Kirche) bis  
Haltestelle „Krankenhaus Bethesda“ nehmen –  
die Viersener Straße rücklaufen bis zur Brücke –  
vor der Brücke nach links den Fußweg nehmen  
– links in die Bettrather Straße einbiegen –  
das Katholische Forum befindet sich im Haus  
der Regionen auf der rechten Seiten hinter der  
Liebfrauenschule.

#### mit dem Bus:

Buslinien 009, 010, 019 bis Haltestelle  
„Krankenhaus Bethesda“ – die Viersener Straße  
rücklaufen bis zur Brücke – vor der Brücke  
nach links den Fußweg nehmen – links in die  
Bettrather Straße einbiegen – das Katholische  
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf  
der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

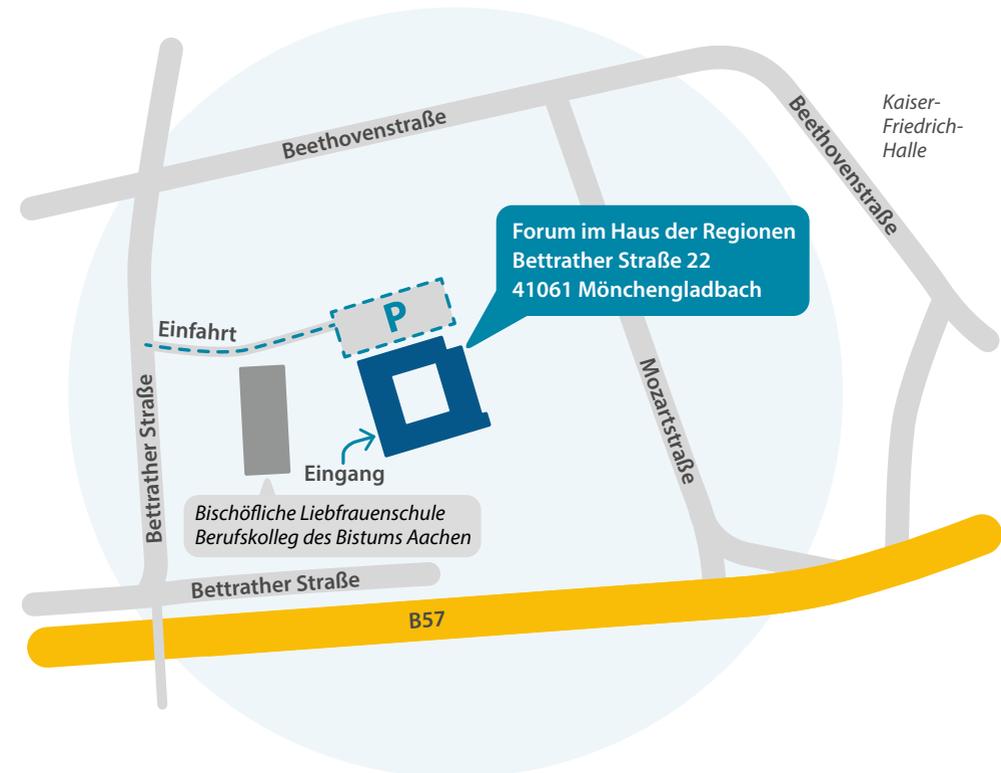
### ZU FUSS

„Mönchengladbach Hauptbahnhof“ Richtung  
Busbahnhof verlassen – der Sittarder Straße  
folgen, bis diese in die Bismarckstraße über-  
geht – weiter folgen bis zur Kreuzung Hohen-  
zollernstraße – die Kreuzung überqueren,  
dann links auf Hohenzollernstraße abbiegen –  
auf der rechten Straßenseite bleiben – rechts  
haltend dem Fußweg folgen, der zur Brücke  
hochführt – an der Brücke nach rechts wenden

auf die Bettrather Straße – das Katholische  
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf  
der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

### BARRIEREFREIHEIT

Kursräume 003, 043, 044, Küche und  
Personalraum sind ebenerdig zugänglich.  
Behindertentoilette vorhanden. Kein Aufzug.



## AUSSENSTELLE

### Geilenkirchen-Gillrath

#### Haus des Forums

Karl-Arnold-Straße 95  
52511 Geilenkirchen

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume | Besprechungsraum | Aufenthaltsbereich

## ANFAHRT

### MIT DEM AUTO

#### Navigationshilfe:

50.9811499, 6.0760542

#### Parken:

kostenfreie Parkplätze auf der anderen Straßenseite neben der Kirche

### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

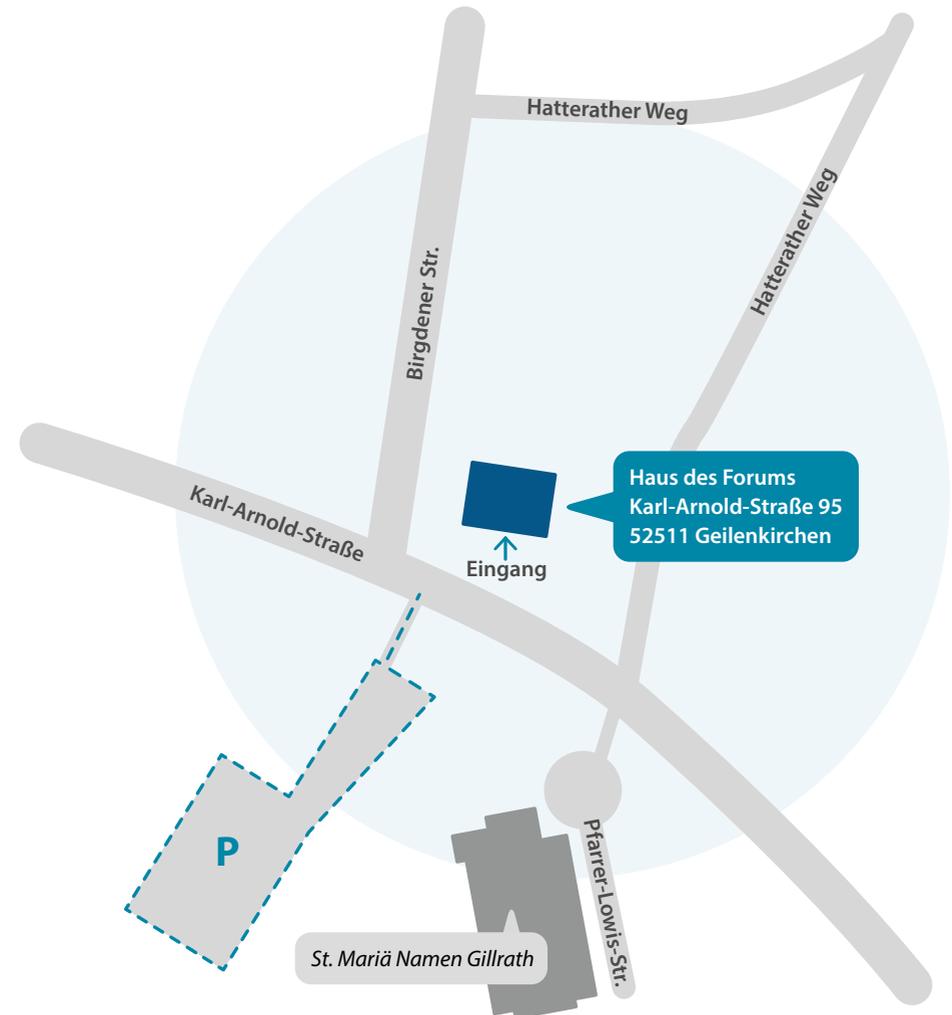
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle „Gillrath Kirche“ nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

#### mit dem Bus:

Buslinien 3, 435 und SB3 bis „Gillrath Kirche“ – das Haus des Forums befindet sich gegenüber der Kirche an der Kreuzung zur Birgdener Straße | Buslinien 434 und 437 bis „Gillrath Birgdener Straße“ – nach links auf die Birgdener Straße abbiegen – das Haus des Forums befindet sich auf der linken Seite direkt an der Kreuzung zur Karl-Arnold-Straße

## BARRIEREFREIHEIT

Ebenerdiger Zugang durch den Hintereingang (Birgdener Straße) zum Kursraum und Café im Erdgeschoss. Keine Behindertentoilette, kein Aufzug, nicht rollstuhlgerecht.



## AUSSENSTELLE Heinsberg

### Forum im „Alten Amtsgericht“

Sittarder Straße 1  
52525 Heinsberg

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume

## ANFAHRT

### MIT DEM AUTO

#### Navigationshilfe:

51.059041, 6.091245  
oder direkt zum Parkplatz:  
Westpromenade 2, 52525 Heinsberg  
(Einfahrt mit Schranke zum Parkplatz ist  
gegenüber von Hausnummer 2)

#### Parken:

Zufahrt zum hauseigenen Parkplatz über die  
Westpromenade | an der Schranke beim Kath.  
Forum klingeln, Ausfahrt jederzeit möglich

### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

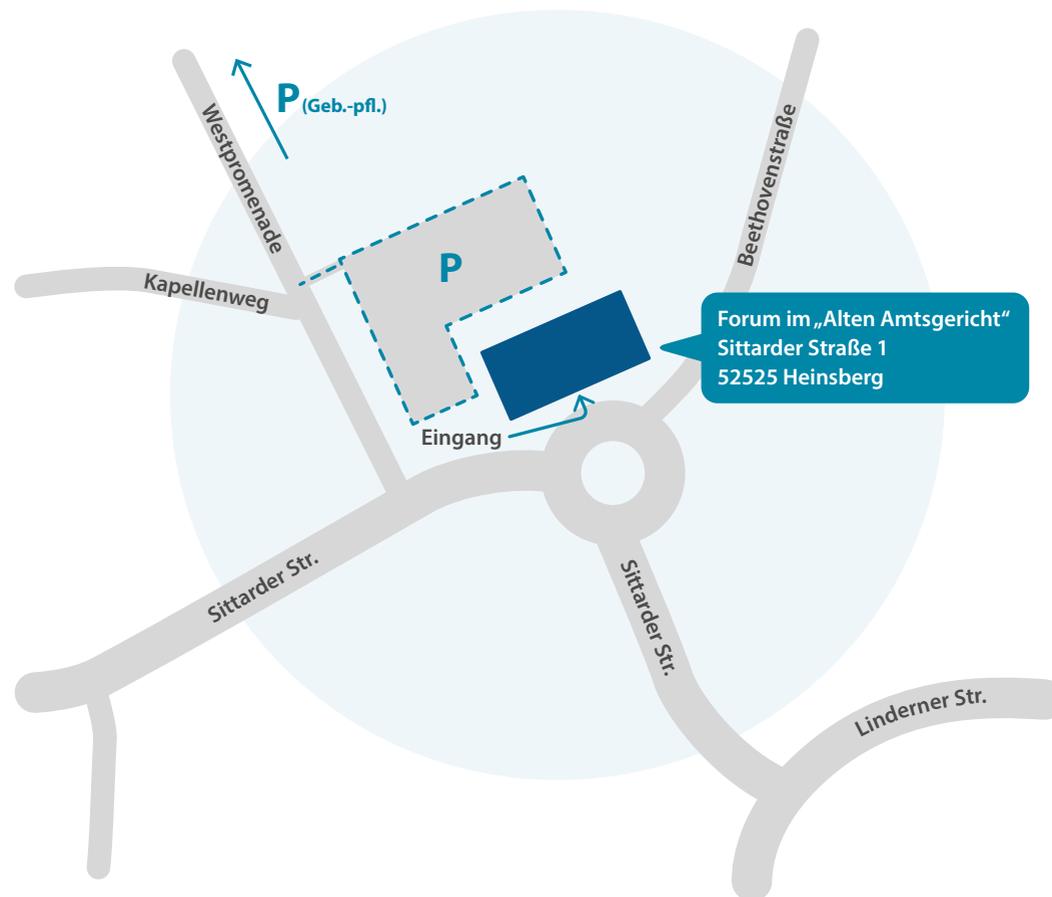
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB1 (Richtung:  
Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle „Heinsberg,  
AOK“ nehmen – der Geilenkirchener Straße  
Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im  
„Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am  
Kreisverkehr.

#### mit dem Bus:

Buslinien 403, 405, 410, 413, 436, 472, 474, 475,  
SB1 bis Haltestelle „Heinsberg, AOK“ – der  
Geilenkirchener Straße Richtung Kreisverkehr  
folgen – das Forum im „Alten Amtsgericht“  
befindet sich direkt am Kreisverkehr.

## BARRIEREFREIHEIT

Barrierefreier Zugang durch den Haupteingang.  
Alle Kursräume und das Büro per Aufzug er-  
reichbar. Keine Behindertentoilette.



## IMPRESSUM

<b>VERANSTALTER</b>	Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach
<b>GESTALTUNG</b>	VLIP / 3s Live.com GmbH Erzbergerstraße 85–87, 41061 Mönchengladbach
<b>DRUCK</b>	KARTEN Druck & Medien GmbH & Co. KG



## Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Bettrather Straße 22

D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 -44 / -61

E-Mail: [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

[www.forum-mg-hs.de](http://www.forum-mg-hs.de)

 @forum.mg.hs

 @kath\_forum\_mg\_hs



Bildung und Begegnung für Menschen in Mönchengladbach, Kreis Heinsberg und Rhein-Kreis Neuss