

# forum

Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg

FAMILIENBILDUNG

**BILDUNG & BEGEGNUNG**  
2. HALBJAHR 2025

**& FORUM MAGAZIN**  
**„IM GESPRÄCH BLEIBEN“**

## 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)

## Liebe Familien,

es sind oft die kleinen, unscheinbaren Momente, in denen wir einander wirklich begegnen: ein aufmunternder Satz beim Frühstück, eine innige Umarmung beim Abholen aus der Kita, ein stärkendes Gespräch am Abend, wenn der Tag zur Ruhe kommt. In solchen Augenblicken entsteht Nähe. Wir teilen Gedanken, tauschen Erfahrungen aus, stellen Fragen oder hören einfach nur zu. So entsteht Verbindung zwischen uns Menschen, jungen wie alten. Und genau darum geht es, wenn wir sagen: Wir wollen „*Im Gespräch bleiben*“ – unser Leitthema des aktuellen Programms.

Gerade im Familienleben ist das Gespräch etwas Kostbares. Es hilft, sich gegenseitig besser zu verstehen, durch Höhen und Tiefen zu begleiten, Unterschiede auszuhalten und gemeinsame Wege zu finden. Manchmal reicht schon ein offenes Wort, um Missverständnisse zu klären oder Trost zu spenden. Und manchmal braucht es auch Geduld und die Bereitschaft, sich immer wieder neu aufeinander einzulassen.

In einer Welt, die sich rasant verändert, kann es herausfordernd sein, diese Verbindung zu bewahren. Der Alltag fordert viel – beruflich, organisatorisch, emotional. Gleichzeitig werden die Themen, die Familien beschäftigen, komplexer. Wie sprechen wir über Gefühle, über Ungerechtigkeit, über Medien oder die Zukunft? Wie geben wir unseren Kindern Sicherheit und gleichzeitig Raum zur Entfaltung? Und wie behalten wir auch als Erwachsene den Zugang zu dem, was uns selbst bewegt?

Im Gespräch zu bleiben bedeutet auch, sich selbst zuzuhören. Die eigene Geschichte ernst zu nehmen, Veränderungen wahrzunehmen, sich weiterzuentwickeln. Es ist ein Prozess, der in der Familie beginnt, aber weit darüber hinaus Wirkung entfalten kann. Denn was wir im Kleinen üben – Offenheit, Respekt, Verständnis – stärkt auch das gesellschaftliche Miteinander.

Wir als Bildungsinstitution möchten Sie auf diesem Weg begleiten. Unsere Angebote richten sich an Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen, mit verschiedenen Erfahrungen, aber einem gemeinsamen Wunsch: in Verbindung zu bleiben – mit den Menschen, die ihnen wichtig sind, mit sich selbst und mit der Welt.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Programm der Familienbildung kennenzulernen und in unserem Forum-Magazin zu schmökern. Von stärkenden Gesprächen mit Kindern über den Balanceakt, als Paar neben der Elternrolle auch noch Zeit für Austausch und Zweisamkeit zu finden bis hin zu Empfehlungen für Rituale im Familienalltag, die Gesprächsanlässe schaffen: Das Leitthema begegnet Ihnen in unseren Beiträgen auf ganz verschiedenen Ebenen. Die passenden Vorschläge für Kurse und Veranstaltungen aus unserem Programm erhalten Sie direkt noch dazu.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen im Gespräch zu bleiben.

*Herzlich,  
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
FORUM MAGAZIN	14
<i>Zwischen Windeln und Wir</i>	14
<i>Starke Gespräche, starke Kinder</i>	18
<i>Familien-Challenge – Rituale im Familienleben</i>	23
<i>Wie wir mit unseren Kindern über     Diskriminierung sprechen können</i>	24
 <b>SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT</b>	<b>30</b>
Korschenbroich und Jüchen	32
Heinsberg und Waldfeucht	34
 <b>ELTERN-BABY-KURSE</b>	<b>38</b>
Korschenbroich und Jüchen	40
Heinsberg und Waldfeucht	43
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	44

 <b>ELTERN-KIND-KURSE</b>	<b>46</b>
Korschenbroich und Jüchen	48
Wassenberg und Wegberg	50
Heinsberg und Waldfeucht	51
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	52
 <b>FAMILIENZEIT</b>	<b>54</b>
Korschenbroich und Jüchen	56
Erkelenz und Hückelhoven	58
Heinsberg und Waldfeucht	59
Gangelt und Selfkant	62
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	63
 <b>ERZIEHUNG UND ELTERNBILDUNG</b>	<b>66</b>
Korschenbroich und Jüchen	68
Wassenberg und Wegberg	69
Erkelenz und Hückelhoven	71
Heinsberg und Waldfeucht	73
Gangelt und Selfkant	76
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	78
<b>WEGBESCHREIBUNGEN</b>	<b>82</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, Sexualpädagogin, 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

### JUTTA PLEWE

#### Arbeitsbereich

Servicekraft im Forum im Alten Amtsgericht,  
Heinsberg

### DORIS KONRAD-WELLERDICK

#### Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus der Regionen,  
Mönchengladbach

## ANREGUNGEN, KRITIK ODER LOB

Sie möchten uns eine Rückmeldung geben zu unserer Arbeit, zu einem Kurs oder unseren Einrichtungen? Sie waren sehr zufrieden oder etwas hat nicht gepasst? Dann schreiben Sie uns gerne eine Mail oder rufen Sie uns an, damit wir uns für Sie verbessern können:

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

☎ 02161 9806-44/-61



# 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**

NEUESTE INFOS GIBT ES AUCH AUF:

 **@forum.mg.hs**  
 **@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)

## 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**

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**



PER ANMELDEFORMULAR  
AUF UNSERER WEBSEITE

**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**



Auf Anfrage senden wir sie Ihnen gerne auch postalisch zu.



# Zwischen Windeln und Wir

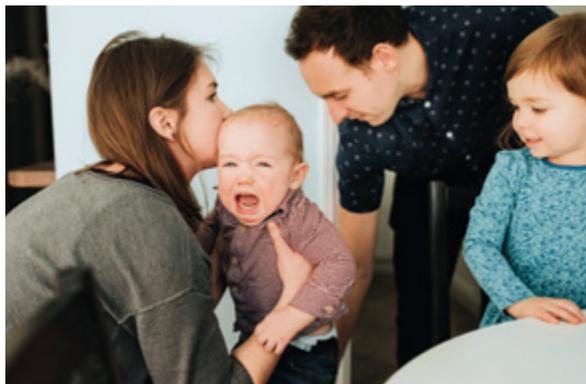
## Wie „Eltern-werden“ und „Paar-bleiben“ gelingen kann

### Ein neues Kapitel beginnt

Ein Kind zu bekommen gehört zu den tiefgreifendsten Erfahrungen im Leben. Wenn aus einem Paar Eltern werden, verändert sich alles – der Alltag, die Prioritäten, die eigene Identität. Die Liebe zum Kind ist überwältigend, gleichzeitig steht die Partnerschaft vor neuen Herausforderungen. „Eltern werden – Paar bleiben“ ist keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Prozess, der Aufmerksamkeit, Kommunikation und gegenseitiges Verständnis braucht. Doch genau darin liegt auch eine große Chance: Die Liebe kann in dieser neuen Lebensphase nicht nur bestehen, sondern wachsen – tiefer, bewusster und lebendiger.

### Zwischen Nähe und Überforderung

In den ersten Wochen nach der Geburt eines Kindes steht oft alles Kopf: Nächte werden kurz, Routinen lösen sich auf, und selbst kleine Alltagsentscheidungen werden plötzlich zu Teamaufgaben. Elternsein ist ein 24-Stunden-Job – wunderschön, aber auch fordernd. In dieser intensiven Anfangszeit rückt das Paarleben häufig in den Hintergrund. Gespräche drehen sich um Windelgrößen, Stillzeiten und Schlafrythmen. Zärtlichkeit weicht manchmal praktischer Koordination.



Diese Entwicklung ist ganz normal. Wichtig ist, dass Paare sich bewusst machen: Es ist in Ordnung, erschöpft zu sein. Es ist normal, sich manchmal fremd zu fühlen. Und es ist gesund, sich nach Zweisamkeit zu sehnen. Gefühle von Überforderung bedeuten nicht, dass man als Paar oder Eltern versagt – sie zeigen nur, dass man mitten in einem Umbruch steckt.

### Paarzeit – kein Luxus, sondern Lebenselixier

Die gute Nachricht: Liebe lässt sich pflegen, auch (und gerade) im Familienalltag. Paarzeit ist kein egoistischer Luxus, sondern ein notwendiger Bestandteil einer gesunden Beziehung. Denn nur, wenn beide Partner sich auch als Liebende erleben – nicht nur als Eltern – kann ihre Verbindung langfristig tragen.



Dabei darf es auch um eigene Bedürfnisse gehen: „Ich fühle mich gerade überfordert“ oder „Ich vermisse unsere Zweisamkeit“ sind keine Vorwürfe, sondern wichtige Signale. Wenn beide Partner sich trauen, ehrlich zu sein, entsteht Nähe. Gegenseitiges Zuhören, ohne sofort Lösungen parat haben zu müssen, kann Wunder wirken. Und manchmal reicht schon ein „Ich sehe dich“ oder „Danke, dass du da bist“, um ein Lächeln zurückzubringen.

### Gleichgewicht zwischen Rollen finden

Mit dem Elternwerden kommen neue Rollen hinzu – Mutter, Vater,

oft auch Versorger:in oder Organisator:in. Das muss nicht immer das große romantische Dinner sein. Oft reichen kleine Rituale: ein bewusstes Gespräch beim Abendtee, eine Umarmung zwischendurch, ein gemeinsames Lachen beim Wickeln. Es geht darum, sich gegenseitig wahrzunehmen, nicht nur als Mit-Eltern, sondern als Mensch und Partner:in. Wer regelmäßig kleine Inseln der Nähe schafft, stärkt das Fundament der Beziehung.

### Kommunikation ist der Schlüssel

Viele Missverständnisse in jungen Elternbeziehungen entstehen nicht durch mangelnde Liebe, sondern durch fehlende oder missverständene Kommunikation. Wer sich permanent im Funktionsmodus befindet, verliert leicht den Blick für das, was der andere gerade braucht oder fühlt. Deshalb ist es hilfreich, Räume für echte Gespräche zu schaffen – nicht zwischen Tür und Angel, sondern mit offenem Herzen und aufmerksamem Ohr.

Doch die alten Rollen sind nicht verschwunden. Aber es braucht Zeit und bewusste Entscheidungen, um ein neues Gleichgewicht zu finden. Hilfreich ist, wenn beide offen über ihre Vorstellungen von Elternschaft sprechen: Wer übernimmt welche Aufgaben? Wie viel Zeit für sich selbst ist möglich? Welche Unterstützung brauchen wir? Die gleichberechtigte Aufteilung von Verantwortung entlastet nicht nur – sie schafft auch Raum für gegenseitige Wertschätzung.

### Unterstützung annehmen – ein Zeichen von Stärke

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen“, sagt ein afrikanisches Sprichwort. Doch viele junge Familien versuchen, alles allein zu schaffen. Dabei ist es kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen – im Gegenteil: Es zeigt Stärke und Weitsicht.

Ob Großeltern, Freunde, Nachbarn oder professionelle Angebote der Familienbildung – wer sich Unterstützung holt, entlastet nicht nur sich selbst, sondern schützt auch die Paarbeziehung. Ein freier Abend, ein offenes Ohr oder ein paar helfende Hände können wahre Wunder wirken.



### *Paar bleiben heißt: gemeinsam wachsen*

Eltern zu werden verändert vieles – aber es kann auch die Liebe vertiefen. Wenn zwei Menschen gemeinsam schlaflose Nächte durchstehen, sich über das erste Lächeln ihres Kindes freuen und einander in neuen Rollen erleben, entsteht eine ganz neue Form von Verbundenheit. Das Geheimnis liegt darin, einander nicht aus den Augen zu verlieren. Sich immer wieder neu kennenzulernen. Sich auch als Paar weiterzuentwickeln. Mit Geduld, Humor und Offenheit. Und dem Vertrauen, dass Liebe nicht perfekt sein muss, um stark zu sein.

### *Fazit: Liebe lebt von Begegnung*

„Eltern werden – Paar bleiben“ ist keine Aufgabe, die man einmal abhakt. Es ist ein Weg – mal leicht, mal steinig, aber immer voller Möglichkeiten. Mit liebevoller Kommunikation, kleinen Gesten im Alltag, der Bereitschaft zur Unterstützung und dem Mut, auch schwierige Phasen gemeinsam zu meistern, können Paare ihre Beziehung stärken und vertiefen.

Denn am Ende ist es genau dieses Miteinander, das Familien trägt: Wenn zwei Menschen einander immer wieder neu begegnen – mitten im Trubel des Alltags, zwischen Spielzeug und Wäschekorb, mit einem Lächeln, einer Umarmung oder einfach mit dem ehrlichen Wunsch, füreinander da zu sein.



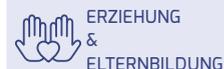
### Tipp am Schluss: Bewusst kleine Paarmomente schaffen

- Jeden Tag ein paar Minuten ungestört miteinander sprechen
- Wöchentlicher „Paarabend“ – auch wenn er nur zu Hause auf dem Sofa stattfindet
- Ein Dank oder Kompliment pro Tag – ehrlich und konkret
- Unterstützung organisieren – durch Familie oder externe Angebote
- Gemeinsame Erinnerungen schaffen – auch im Kleinen

### Podcast-Tipp

Wenn Sie noch etwas mehr erfahren möchten, hören Sie sich gerne unseren Podcast an:

<https://www.lag-kefb-nrw.de/export/sites/lagkefbnrw/.galleries/downloads/ueber-uns/Podcast-Kidix-Familie-werden.mp3>



## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Familie werden – den Start in die Elternschaft gestalten

Mit der Ankunft eines Babys verändert sich nicht nur die Dynamik von Beziehungen, sondern auch die täglichen Routinen und Prioritäten verändern sich. Das betrifft jedes einzelne Elternteil, aber auch Elternpaare, und es braucht emotionale und praktische Anpassungen.

Mit diesem Workshop möchten wir Sie als Elternteil oder als Elternpaar darin bestärken, den Start in die Elternschaft aktiv und nach Ihren Bedürfnissen zu gestalten. Ziel ist es, Informationen zu den Veränderungen in dieser Lebensphase zu geben und Sie zu dafür stärken sowie den Austausch mit anderen werdenden Eltern(-teilen) zu ermöglichen.

01 x Sa 29.11.2025 09:30 – 16:00

18,00 € [25-4HR7604](#)

Mehr Infos  
ab Seite 74  
oder online



# Starke Gespräche, starke Kinder –

## Was Eltern für gute Kommunikation brauchen

Kommunikation ist einer der wichtigsten Schlüssel für eine gelingende Eltern-Kind-Beziehung – und ein entscheidender Resilienzfaktor. Doch gerade im Familienalltag fällt es oft schwer, aufmerksam zuzuhören, einfühlsam zu reagieren oder in schwierigen Momenten die richtigen Worte zu finden. Wer als Elternteil selbst in Balance bleibt und klare, empathische Kommunikation lebt, legt damit das Fundament für Vertrauen, emotionale Stärke und ein offenes Miteinander.

### Was Kinder wirklich hören: Beziehung statt Inhalt

Besonders Kinder im Vorschulalter hören in Gesprächen vor allem auf das, was zwischen den Zeilen mitschwingt. Worte wirken nur, wenn sie auch emotional stimmig sind. Deshalb kommt es viel stärker auf den Tonfall, die Haltung und die Beziehungsebene an als auf den Inhalt. Sätze wie „Das ist doch nicht so schlimm“ können – obwohl gut gemeint – als Abwertung eigener Gefühle verstanden werden. Kinder merken genau, ob das, was gesagt wird, mit dem übereinstimmt, was gefühlt wird und was sie selber fühlen. Stimmt das nicht überein, irritiert sie das.



Deshalb ist es so wichtig, in Ich-Botschaften zu sprechen: „Ich bin gerade müde und brauche einen Moment Ruhe“ wirkt aufrichtig und klarer als: „Du bist schon wieder so laut“. Wer Gefühle in Worte fassen kann, hilft nicht nur sich selbst, sondern zeigt dem Kind auch, wie man achtsam mit Emotionen umgeht – ohne Vorwurf oder Druck.

### Kommunikation auf Augenhöhe: Beziehung statt Belehrung

Gute Gespräche mit Kindern entstehen nicht auf dem Boden der Autorität, sondern aus echter Beziehung. Das bedeutet nicht, dass Kinder alles bestimmen – aber dass sie sich gesehen und ernst genommen fühlen. Wer sich als Elternteil auf Augenhöhe begibt – im wahrsten Sinne des Wortes mit Blickkontakt, aber auch innerlich mit dem Respekt vor der kindlichen Perspektive – stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Sicherheit beim Kind.

Augenhöhe heißt auch, Machtgefälle zu hinterfragen. Sätze wie „Weil ich es sage“ oder „Ich weiß es besser“ verhindern echte Begegnung. Stattdessen können Eltern sich trauen zu sagen: „Ich merke, wir wollen gerade beide etwas anderes – wie können wir einen Weg finden, der für uns beide passt?“ Das zeigt: Ich nehme dein Bedürfnis ernst – auch wenn ich eine andere Entscheidung treffen muss.

### Zuhören lernen: Raum geben statt bewerten

Wir alle kennen das Bedürfnis, zu trösten, zu erklären, zu helfen – gerade, wenn unser Kind etwas Schwieriges erlebt hat. Doch oft brauchen Kinder zuerst eines: dass ihnen einfach zugehört wird. Ohne Bewertung, ohne sofortige Lösungsvorschläge, ohne Ablenkung. Echtes Zuhören heißt, dem Kind den Raum zu geben, sich zu sortieren. Es bedeutet auch, Stille auszuhalten – denn manchmal braucht es Zeit, bis Worte kommen. Statt zu unterbrechen oder gleich ein „Aber...“ hinterherzuschicken, kann eine einfache Rückmeldung helfen: „Das klingt, als hättest du dich richtig geärgert.“ Damit fühlt sich das Kind verstanden – und öffnet sich eher.

### Wenn's knirscht: Über das sprechen, was gerade zwischen uns passiert

Konflikte lassen sich nicht immer vermeiden – aber sie lassen sich gemeinsam verstehen. Ein wertvoller Perspektivwechsel kann sein, aus dem Streitinhalt auszusteigen und



stattdessen über die Beziehungssituation zu sprechen: „Ich merke gerade, wir verstehen uns nicht – vielleicht sind wir beide gerade angespannt?“ Solche Sätze entschärfen und helfen, wieder in Verbindung zu kommen. Dabei dürfen Eltern auch eigene Unsicherheiten benennen. Kinder spüren ohnehin, wenn etwas nicht stimmt – es gibt ihnen Sicherheit, wenn Erwachsene benennen, was sie selbst empfinden. Das schafft Vertrauen und entlastet.



**Fazit: Beziehung ist die beste Kommunikationsstrategie**

Wenn Eltern sich selbst als Gesprächspartner:in stärken – durch Entlastung, Reflexion und gute Begleitung – wirkt sich das unmittelbar auf die Qualität der Kommunikation mit ihren Kindern aus. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Haltung: achtsam, offen, authentisch. Kinder, die sich ernst genommen und verstanden fühlen, entwickeln ein stabiles Selbstbild und mehr Vertrauen in sich selbst und andere. Und genau das brauchen sie, um stark durchs Leben zu gehen.



**Starke Eltern – starke Gespräche: Resilienz beginnt bei uns selbst**

Gute Kommunikation mit Kindern beginnt mit der eigenen inneren Haltung. Wer sich selbst erlaubt, widersprüchliche Gefühle zu haben, wer sich selbst mit Ruhe, Entlastung und echten Gesprächspartner:innen versorgt, wird authentischer und entspannter in der Elternrolle. Denn: Nur wenn wir selbst gut im Kontakt mit uns stehen, können wir auch mit unseren Kindern in einen echten Dialog treten. Eltern brauchen ebenfalls Orte, an denen sie erzählen dürfen, ohne bewertet zu werden – sei es ein guter Freundeskreis, ein Gesprächsangebot oder ein Kurs zur Familienkommunikation. Es ist keine Schwäche, sich Unterstützung zu suchen – sondern eine Stärke, in Beziehungen zu investieren.

**Literaturempfehlungen**

„**Meine Grenze ist dein Halt.**“

Nora Imlau

Herausgeber: Beltz Verlag Weinheim Basel

ISBN-13: 978-3407867438 (E-Book | 2023)

ISBN-13: 978-3407867421 (Taschenbuch | 2023)

„**Frei und unverbogen: Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen**“

Susanne Mierau

geborgen\_wachsen

Herausgeber: Beltz Verlag Weinheim Basel

ISBN-13: 978-3407866684 (E-Book | 2021)

ISBN-13: 978-3407866561 (Taschenbuch | 2021)

„**Mit Herz und Klarheit. Wie Erziehung heute gelingt und was eine gute Kindheit ausmacht.**“ Herbert Renz-Polster

Herausgeber: Piper München

ISBN-13: 978-3492607056 (E-Book | 2024)

ISBN-13: 978-3492072472 (Taschenbuch | 2024)



ERZIEHUNG & ELTERNBILDUNG

**GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG**

**Vom Bewerten zur echten Verbindung**

**Kurz – kompakt – wirkungsvoll: für mehr Verbindung rund ums Familienleben**

Unser Alltag ist geprägt von Bewertungen. Oft unbewusst ordnen wir Menschen und Situationen in Kategorien ein: gut oder schlecht, wichtig oder unwichtig, liebenswert oder nicht. Diese Muster geben uns Sicherheit und Orientierung – doch sie haben auch ihren Preis.

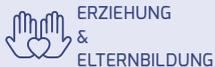
Mit kleinen Übungen und Impulsen laden wir mehr Verständnis, Mitgefühl und Verbindung in unser Leben ein – individuell und familiär.

01 x Fr 19.09.2025 15:45 – 18:00

18,00 € [25-4HR7608](#)

Mehr Infos ab Seite 80 oder online





## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Elterntaining – Coaching und Resilienztraining speziell für Eltern

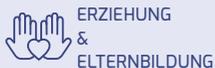
Wenn der Geduldsfaden zu reißen droht...

Die Lebensumstände für Familien sind in den letzten Jahren nicht einfacher geworden: Pandemie, Wirtschafts- und Energiekrise sowie Personalmangel an Kitas und Schulen prägen den Alltag. All dies kann Familien unter enormen Stress und Druck setzen. Konflikte im Familiensystem können die Folge sein. Wie Eltern es schaffen, sich selbst zu stärken, sich wieder auf ihre Ressourcen zu konzentrieren und wie Konflikte liebevoll aber konsequent gelöst werden können, wird gemeinsam mit den Teilnehmenden erarbeitet.

03 x Mi 22.10.2025 19:00 – 21:15

[25-8FZ7041](#)

Mehr Infos  
ab Seite 71  
oder online



## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### Mehr Gelassenheit im Familienalltag

Als Eltern in alltäglichen Konfliktsituationen gelassen zu reagieren und mit dem Kind in „Ver-Bindung“ 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.

01 x Mi 03.12.2025 19:00 – 21:15

[25-8FZ7054](#)

Mehr Infos  
ab Seite 79  
oder online



# Familien-Challenge

## Rituale im Familienleben:

### MORGENS

Eine Affirmationskarte ziehen oder eine Intention für den Tag überlegen

Beim Frühstück bewusst in den Tag starten und Pläne teilen

### NACH DER SCHULE / KITA

Fragen: Was war heute lustig oder überraschend?

Beim Ausfüllen von Freundschaftsbüchern über Fragen ins Gespräch kommen

### NACHMITTAGS / ABENDS

Gemeinsame Mahlzeiten bewusst genießen und offen sprechen

Einen festen Familientag für gemeinsame Zeit einführen

Kommunikationsspiele spielen, z. B. „Vertellis“ oder „Wahrheit oder Wunsch?“

Kerze anzünden für jemanden – gemeinsam über Wünsche und Gedanken sprechen

Drei schöne Momente des Tages teilen – ein Dankbarkeitsritual

Zeit nehmen für Gespräche, wenn das Kind offen ist (z. B. beim Zähneputzen)

Regelmäßig vorlesen und sich über das Gelesene austauschen



# Wie wir mit unseren Kindern über Diskriminierung sprechen können – und warum wir das tun sollten

GASTBEITRAG VON CONNY SCHIER

*Diskriminierung ist nicht nur ein großes gesellschaftliches Thema – sie beginnt oft im Kleinen: auf dem Spielplatz, in der Schule, in scheinbar beiläufigen Bemerkungen. Auch wenn viele von uns meinen, Diskriminierung sei längst verboten, ist sie für viele Menschen Teil ihres Alltags – sichtbar und unsichtbar.*

*Conny Schier, Referentin und Expertin für Familienbildung und Kommunikation, zeigt in ihrem Beitrag auf, warum es so wichtig ist, mit Kindern früh und altersgerecht über Ausgrenzung, Ungleichheit und Gerechtigkeit zu sprechen. Und sie macht Mut: Auch wenn diese Gespräche herausfordernd sein können, sind sie eine Chance – für mehr Empathie, mehr Verständnis und eine Gesellschaft, in der alle Kinder ihren Platz finden dürfen.*

## Diskriminierung – Ist das nicht verboten?

Wenn wir von Diskriminierung sprechen, sprechen wir von einer Benachteiligung von Menschen aufgrund bestimmter Merkmale. Einer Chancenungleichheit, die Menschen erfahren, sobald sie zu einer bestimmten Kategorie gehören oder zugeordnet werden. Unser Grundgesetz und das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) untersagen diese Ungleichbehandlung, die jedoch alltägliche Realität für viele Menschen ist. 2024 konnte in der NaDiRa-Studie z.B. belegt werden, dass „über 60 % der muslimischen Frauen und Schwarzen Menschen [...] verstärkt subtile Formen der Diskriminierung [erleben]. Diskriminierungserfahrungen erfolgen dabei nicht zufällig, sondern zumeist anhand rassistischer Zuschreibungen. Die Zahlen machen deutlich: Rassismus ist für viele Menschen in Deutschland nicht die Ausnahme, sondern die Regel“, sagt Aylin Mengi, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Nationalen Diskriminierungs- und Rassismusmonitors und Co-Autorin des Berichts.



Unsere Kinder wachsen in einer Gesellschaft auf, in der verschiedene Formen von Diskriminierung wirken. Menschen sind von Diskriminierung betroffen, wenn sie auf Basis bestimmter Merkmale, wie Hautton, Geschlecht, Gewicht, Religion, Herkunft, einer Behinderung etc. bei gleichen Bedingungen schlechter behandelt werden (siehe Anhang zur Übersicht). Diskriminierungsformen wirken intersektional. Eine Person kann also von mehreren Diskriminierungsformen gleichzeitig betroffen sein, was sich gegenseitig verstärkt. Diese Benachteiligung zeigt sich z.B. sprachlich und im Kontakt mit anderen Menschen. Von Rassismus betroffene Menschen erleben z.B. die immer wiederkehrende Frage, „Wo sie denn eigentlich herkämen?“ oder dass sie „ja gut deutsch sprechen könnten“, obwohl deutsch ihre Muttersprache ist. (Diese und weitere Betroffenenenerfahrungen finden Sie z.B. bei Olaolu Fajembola/Tebogo Nimindé-Dundadengar, 2024 oder Tupoka Ogette, 2019). Wenn Menschen von Diskrimi-

nierung betroffen sind, bleibt es jedoch nicht bei einer Benachteiligung in persönlichen Gesprächen. Sie erleben auch eine Benachteiligung auf einer strukturell-systemischen Ebene. So kann mit Zahlen belegbar nachgewiesen werden, dass Menschen aufgrund bestimmter Merkmale erschwerten Zugang zum Wohnungsmarkt oder Arbeitsmarkt haben, weniger wirksame Gesundheitsversorgung erhalten oder bei gleicher Arbeit nicht gleich bezahlt werden. (vgl. Fajembola/Tebogo Nimindé-Dundadengar, 2024).

## Warum mit Kindern darüber sprechen?

Von Diskriminierung betroffene Familien können sich in der Regel nicht die Frage stellen, wann und wie sie mit ihren Kindern über Diskriminierung sprechen, da selbst Kinder bereits ab dem Kleinkindalter diskriminierenden Situationen ausgesetzt sind. Eltern, die in unserer Gesellschaft nicht oder nur marginal von Diskriminierung betroffen sind, müssen diesem Thema hingegen aktiv begegnen. Viele Eltern fragen sich, ob und wie sie mit ihren Kindern über Diskriminierung sprechen sollen. Schon von Geburt an werden Kinder in dieser diskriminierenden Gesellschaft groß. Ohne, dass wir es bewusst beeinflussen, erlernen sie diskriminierende Strukturen unserer Gesellschaft und übernehmen diese, da sie unsere Welt beobachten und versuchen zu verstehen. Sie nehmen früh wahr was es braucht, um in unserer Gesellschaft als schön, kompetent und wertvoll angesehen zu werden (vgl. Fajembola/Nimindé-Dundadengar, 2024) und welche Merkmale diese Anerkennung schwächen.

Wir finden also Worte für etwas, was unsere Kinder zuvor bereits wahrgenommen haben. Wenn wir unseren Kindern aufzeigen, dass in unserer Gesellschaft Menschen mit bestimmten Merkmalen schlechter behandelt werden, helfen wir Ihnen, unsere Welt besser zu verstehen. Gleichzeitig unterstützen wir sie mit unserer Haltung, ihren Platz und ihre moralischen Werte in diesem System zu finden. Besonders wenn wir und unsere Kinder über Privilegien verfügen (z.B. Weiß sind, keine Behinderung haben, nicht von Armut betroffen sind etc.) können wir uns mit der altersgerechten Aufklärung unserer Kinder und dem Vorleben einer vorurteilsbewussten und empathischen Haltung in unserer Elternschaft für eine gerechtere Gesellschaft stark machen. Wir können uns dafür einsetzen, dass unsere Kinder die in unserer Gesellschaft wirkenden Diskriminierungskategorien kennenlernen, erkennen können und nicht unhinterfragt reproduzieren.

### *Wie ein Gespräch über Diskriminierung aussehen kann*

Am allerbesten so, wie Jeff Kwasi Klein vorschlägt: „[...] direkt, ehrlich und unmittelbar.“ (Apraku, 2023). Wir dürfen davon Abstand nehmen, dass dieses Thema zu komplex für unsere Kinder ist, denn sie erleben diese Komplexität ja bereits im Alltäglichen. Sie sehen Obdachlose auf der Straße, sehen wie diese behandelt werden und können nicht verstehen, warum wir Menschen, die darum bitten, nicht helfen. Sie bemerken im Kindergarten, dass nur ein Farbton der Stiftpalette „Hautfarbe“ genannt wird, obwohl Kinder auch dunklere Hauttöne haben. Sie erleben, wie Erwachsene abwertend über Menschen sprechen, die gerade Deutsch lernen, obwohl Lernen doch wichtig ist. Und sie hören Gespräche über Geflüchtete, die kein Zuhause mehr haben und auch hier keines bekommen sollen.

All diese Themen können wir mit unseren Kindern feinfühlig und altersadäquat thematisieren. Ein guter Anhaltspunkt kann sein, mit wenigen Informationen das Gespräch zu starten. Anschließend können wir auf die Nachfragen des Kindes reagieren, sodass wir nicht Gefahr laufen, es mit zu vielen Informationen zu überschütten. Wir dürfen uns bewusst machen, dass alltägliche Diskriminierung zu unserer Lebensrealität und der unserer Kinder gehört. Sie können dieser unbegleitet oder begleitet durch uns begegnen.



### *Was wir als Eltern dafür brauchen*

Vor der Frage, wie wir mit unseren Kindern über dieses Thema sprechen können, dürfen wir Erwachsene uns fragen, welche Position wir in der Gesellschaft einnehmen und über welche Privilegien wir verfügen. Wir können einen Blick darauf werfen, welche Familienmitglieder oder Freund:innen von Diskriminierung betroffen sind. Wir sollten reflektieren, welche diskriminierenden Haltungen wir selbst in uns tragen, die unsere Haltungen und unsere Aussagen beeinflussen. Damit geht dann ein zunehmendes Wissen einher, welche Worte diskriminierend sind und welche wir alternativ verwenden können.

Wir haben es in unserer Elternschaft in der Hand, diskriminierende Äußerungen zu vermeiden und unseren Kindern eine Haltung zu vermitteln, die eine gerechtere Welt für alle anstrebt. Sowohl auf einer sprachlichen, alltäglichen Ebene als auch im Blick auf unsere gesellschaftlichen Strukturen. Es ist okay, diesen Weg Schritt für Schritt zu gehen und nicht zu streng mit sich ins Gericht zu gehen, wenn man etwas Diskriminierendes geäußert hat. Jeder Fehler lädt dazu ein, daraus zu lernen und es beim nächsten Mal anders zu machen. Im Anhang finden Sie Literaturempfehlungen, die Ihnen auf diesem Weg eine Orientierung bieten.

### *Vom Schulhof in unser Wohnzimmer*

Kommen unsere Kinder ins Grundschulalter, treten in vielen Familien neue Beleidigungen, Schimpfwörter und Gesten in den Alltag. Besonders bei der Verwendung von Schimpfwörtern und Beleidigungen wird sich gesamtgesellschaftlich vorrangig diskriminierenden

Bezeichnungen bedient. Es ist wichtig, dass wir unseren Kindern erklären, dass Bezeichnungen, wie „Spast“, „behindert“, „schwul“, „asozial“, „Penner“ oder „wie ein Mädchen“ diskriminierend sind und nicht verwendet werden sollten. Gleichen Maßstab sollten wir dann auch an unser eigenes Schimpfverhalten anlegen.

Solche Gespräche mit unseren Kindern fallen leichter, wenn wir ihnen von klein auf aufzeigen, dass Verletzungen nicht nur physisch, sondern auch durch Handlungen und Worte entstehen können. Dass sogar Betonungen von Wörtern oder Tonlagen verletzend sein können. Dass ein Kontext entscheidend sein kann. Wichtig ist hierbei, dass die Person, die die Beleidigung erfährt, entscheidet, ob sie sich dadurch angegriffen oder verletzt fühlt, nicht die Person, die etwas geäußert hat. So kann auch etwas verletzend oder diskriminierend sein, wenn es vom Gegenüber nicht so gemeint war.

Wir Erwachsenen tragen die Verantwortung für eine gerechte Gesellschaft. Auch wenn die Strukturen nur bedingt in unseren Händen liegen, können wir in unserer Elternschaft einen Beitrag dazu leisten, mit welcher Haltung unsere Kinder anderen Menschen begegnen. Wie viel Wissen wir ihnen über Strukturen oder Gefühle, die hinter Verhalten liegen, mitgeben. Vielleicht kann es dann die Generation unserer Kinder schaffen, diese Diskriminierungen zu überwinden.

**Conny Schier**

## Literaturempfehlungen

„Mit Kindern über Diskriminierung sprechen“  
Fajembola/Nimindé-Dundadengar, 2024

„Wie erkläre ich Kindern Rassismus?“  
Apraku, 2023

„Gib mir mal die Hautfarbe“  
Fajembola/Nimindé-Dundadengar, 2021

„Mädchen, Junge, Kind“  
Thörner, 2021

„Bist du behindert, oder was?“  
Maskos/Kaiser, 2023

„Steck mal in meiner Haut!“  
Hödl/Amofa-Antwi/Völker, 2022

## Mehr Informationen zu diesem Thema:

Eine tolle Auswahl von Büchern, Spielzeug und Bildungsprodukten, die unsere bunte Gesellschaft widerspiegeln, finden Sie unter:

[www.tebalou.shop](http://www.tebalou.shop)



## 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.

## Übersicht verschiedener „-ismen“:

**Rassismus:** Bezeichnet die Abwertung aufgrund des Äußeren, des Namens, der (vermeintlichen) Kultur, der Herkunft oder der Religion.

**Antisemitismus:** Bezeichnet den Hass auf Juden und die Ablehnung des Jüdischen.

**Antiziganismus:** Bezeichnet den Rassismus gegen Sinti\*zze und Rom\*nja, die größte und eine der ältesten Minderheiten Europas.

**Antimuslimischer Rassismus:** Bezeichnet die feindselige Ablehnung des Islams und die Ausgrenzung und den Hass gegen Muslim\*innen oder Menschen, die für Muslim\*innen gehalten werden.

**Sexismus:** Bezeichnet die Abwertung aufgrund des Geschlechts und meint die systematische Benachteiligung von Frauen\* und Frauen\*hass.

**Homo- und Transfeindlichkeit/Queerfeindlichkeit:** Bezeichnet die Abwertung von Menschen, die nicht die gesellschaftlichen Erwartungen an ihr zugeschriebenes Geschlecht erfüllen möchten oder können oder die ihr Geschlecht außerhalb der Norm definieren.

**Lookismus:** Bezeichnet die Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Aussehens bzw. wenn ihre äußere Erscheinung nicht ins gesellschaftliche Ideal passt.

**Ableismus:** Bezeichnet die Abwertung von Menschen mit Behinderung aufgrund ihrer körperlichen und psychischen Merkmale.

**Klassismus:** Bezeichnet die Ausgrenzung von Menschen aufgrund der sog. sozialen Herkunft und die Stigmatisierung von Menschen, die von Armut betroffen sind.

**Adultismus/Ageismus:** Bezeichnet die Benachteiligung von Kindern, Jugendlichen oder älteren Menschen aufgrund ihres Alters und die damit zusammenhängende Absprache der Mündigkeit zur Teilhabe an der Gesellschaft.

**Anti-Schwarzer Rassismus:** Bezeichnet Rassismus gegenüber Schwarzen Menschen, Indigenen und People of Colour (BIPOC).

**Anti-Asiatischer Rassismus:** Bezeichnet Rassismus gegenüber Menschen, die aufgrund äußerlicher oder (vermeintlichen) kultureller Merkmale als asiatisch wahrgenommen werden.

 SCHWANGERSCHAFT & GEBURT



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG



## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Buggy Fit F

#### Outdoor Training für Mamas (mit Babys)

Das speziell abgestimmte Workout unterstützt Mamas nach der Rückbildung auf ihrem Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden und Fitness. Die Übungen sind Beckenbodenschonend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Die qualifizierte Trainerin steigert die Übungen langsam und nimmt Anpassungen vor, falls der Beckenboden doch noch nicht so mitmacht oder wegen einer Rektusdiastase Unsicherheit besteht.

Mit viel Spaß wird an der frischen Luft trainiert, das sorgt zusätzlich für die mentale Gesundheit und besseren Schlaf – die Babys sind im Kinderwagen, Buggy oder der Trage dabei.

Der Austausch und die Vernetzung mit anderen Mamas kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Treffpunkt ist das Familienzentrum Montessori Kinderhaus, dort steht auch ein Raum zur Verfügung, falls es das Wetter mal nicht zu lässt draußen zu trainieren.

<b>06 x Do</b>	<b>04.09.2025</b>	9:30 – 10:45	31,00 €	<a href="#">25-9JU9025</a>
<b>08 x Do</b>	<b>30.10.2025</b>	9:30 – 10:45	41,32 €	<a href="#">25-9JU9026</a>

### HappyBauch F

#### 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.

<b>07 x Mi</b>	<b>03.09.2025</b>	18:15 – 19:45	43,40 €	<a href="#">25-9JU9027</a>
<b>07 x Mi</b>	<b>05.11.2025</b>	18:15 – 19:45	43,40 €	<a href="#">25-9JU9028</a>

### Rückbildungsgymnastik F

Rückbildungsgymnastik ist unabhängig von der Anzahl der Kinder oder der Art der Geburt (Kaiserschnitt, leichte oder schwere natürliche Geburt) sinnvoll und wichtig. Trainiert wird in erster Linie der Beckenboden, aber auch alle anderen Muskelgruppen, die sich in der Schwangerschaft verändert haben. Vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur. Beschwerden wie Rückenschmerzen können dadurch gelindert werden. Wie zusätzlich zu den Übungen im Kurs, auch im Alltag rückenschonend und Beckenbodenaktivierende Bewegung integriert werden kann, ist außerdem Thema im Kurs.

Die Babys sind natürlich willkommen, wenn Du es nicht abgeben möchtest oder kannst.

Beginn des Kurses frühestens 8 Wochen nach natürlicher Geburt oder 12 Wochen nach Kaiserschnitt.

Dieser Kurs ist nicht von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert, es fällt eine Teilnahmegebühr an.

Auf Wunsch kann eine Teilnahmebestätigung erstellt werden, diese kann eigenständig bei der Krankenkasse eingereicht werden (für zum Beispiel Punkteprogramme etc.).

<b>07 x Fr</b>	<b>29.08.2025</b>	9:30 – 10:45	36,18 €	<a href="#">25-9JU9036</a>
<b>08 x Fr</b>	<b>31.10.2025</b>	9:30 – 10:45	41,32 €	<a href="#">25-9JU9037</a>

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

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

Montessori Kinderhaus,  
Bachstraße 27,  
Jüchen - Stessen  
Saskia Voß



## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Familie werden – den Start in die Elternschaft gestalten

Mit der Ankunft eines Babys verändert sich nicht nur die Dynamik von Beziehungen, sondern auch die täglichen Routinen und Prioritäten verändern sich. Das betrifft jedes einzelne Elternteil, aber auch Elternpaare, und es braucht emotionale und praktische Anpassungen.

Mit diesem Workshop möchten wir Sie als Elternteil oder als Elternpaar darin bestärken, den Start in die Elternschaft aktiv und nach Ihren Bedürfnissen zu gestalten. Ziel ist, fundierte Informationen zu den Veränderungen in dieser Lebensphase zu erhalten und den Austausch mit anderen werdenden Eltern(-teilen) zu ermöglichen.

Diese Themen erwarten Sie:

- Was für ein Bild von Familie habe ich?
- Wie stelle ich mir meine zukünftige Rolle vor und welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich?
- Wie kann eine gleichberechtigte, partnerschaftliche Elternschaft aussehen?
- Welche Bedürfnisse habe ich und welche Erwartungen werden an mich gestellt?
- Wie sieht mein/unser zukünftiger Lebensentwurf mit Kind aus und was ist mir/uns wichtig in der Erziehung?
- Welche Stolpersteine sehe ich in der Familienphase?
- Wie lassen sich Familie, Beruf und Freizeit vereinbaren?

Und natürlich wird es auch um die Vorfreude auf das Kind gehen – und um ein spannendes Leben als Familie, mit Wünschen und Träumen, individuell und als Paar.

Wenn Sie noch etwas mehr erfahren möchten, hören Sie sich gerne unseren Podcast an:



**pro Person, inkl. Getränke und Verpflegung**

**Anmeldeschluss: 08.11.2025**

**01 x Sa 29.11.2025 09:30 – 16:00 18,00 € [25-4HR7604](#)**

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, OG Raum 2  
**Ulla Otte-Fahnenstich,**  
**Antje Freudenberg**



## Gymnastik für Frauen rund um die Geburt F

### Babys herzlich willkommen

Sie bewegen sich gerne und wollen das auch während Ihrer Schwangerschaft und nach der Geburt beibehalten? Wir treffen uns zusammen mit den Babys und machen gezielte Übungen u.a. aus Yoga und Pilates, mit denen die Fitness erhalten und das Wohlbefinden (wieder) gesteigert werden kann.

Der Kurs findet fortlaufend statt und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Mütter, Schwangere und Frauen ab 6 Wochen nach der Geburt sind herzlich willkommen.

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.

Vom Frühjahr bis zum Herbst bieten wir Gymnastik für werdende Mamas und für Mamas gemeinsam mit ihrem Baby am Lago Laprello an.

### 10er-Karte

**Anmeldung im laufenden Kurs möglich.**

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

**10 x Di 04.11.2025 10:00 – 11:00 55,00 € [25-4HR7605](#)**

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



## Gymnastik für Frauen rund um die Geburt am Lago Laprello <sup>F</sup>

### Babys herzlich willkommen

Sie bewegen sich gerne draußen und wollen das auch während Ihrer Schwangerschaft und nach der Geburt beibehalten? Vom Frühjahr bis zum Herbst bieten wir Gymnastik für werdende Mamas und 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. Mütter, Schwangere und Frauen ab 6 Wochen nach der Geburt sind herzlich willkommen.

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.

### 10er-Karte

Anmeldung im laufenden Kurs möglich.

Weitere Informationen: Elisabeth Weitz, 0163 3375046

10 x Di 15.07.2025 09:00 – 10:00 55,00 € [25-4HR7602](#)

Lago Laprello,  
Heinsberg  
Elisabeth Weitz

## Rückbildungsgymnastik für Sternenmamas <sup>F</sup>

Ein Kind zu verlieren, ist das Schlimmste, was einer Mutter und einem Paar zustoßen kann. In dieser Situation kann es hilfreich sein, einen geschützten Raum zu finden, in dem es möglich ist, den körperlichen Veränderungen, die durch Schwangerschaft und ggf. Geburt entstanden sind, durch gezielte Übungen und Gymnastik zu begegnen und Ruhe und Entspannung zu finden, um sich im eigenen Körper wieder zu Hause zu fühlen.

Gleichzeitig bietet dieses spezielle Angebot Betroffenen Begleitung und Austausch mit all den Gefühlen, die eine solche Erfahrung mit sich bringt.

**Wenn Sie ein solches Angebot in der Region Heinsberg suchen, wenden Sie sich bitte an: Ulla Otte-Fahnenstich, 02161 980643 oder [ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de](mailto:ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de)**



 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 November – Dezember 2024

06 x Do	04.09.2025	09:30 – 11:00	49,60 €	<a href="#">25-9JU7044</a>
07 x Do	06.11.2025	09:30 – 11:00	49,60 €	<a href="#">25-9JU7045</a>

Hebammenpraxis  
Dein FreiRaum,  
Garzweiler Allee 65 A,  
Jüchen - Garzweiler  
Cornelia Schubert

### 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 8 – 12 Monaten

07 x Mi	27.08.2025	10:45 – 12:15	43,40 €	<a href="#">25-9KO7015</a>
08 x Mi	29.10.2025	10:45 – 12:15	49,60 €	<a href="#">25-9KO7016</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.

### Folgekurs: Geburtsmonate September – November 2024

06 x Mo	01.09.2025	09:00 – 10:30	37,20 €	<a href="#">25-9JU7016</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

### Neuer Kurs: Geburtsmonate August – September 2025

07 x Mo	03.11.2025	09:00 – 10:30	43,40 €	<a href="#">25-9JU7019</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

### Folgekurs: Geburtsmonate Februar – März 2025

06 x Mo	01.09.2025	10:40 – 12:10	37,20 €	<a href="#">25-9JU7020</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

07 x Mo	03.11.2025	10:40 – 12:10	43,40 €	<a href="#">25-9JU7021</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

### Neuer Kurs: Geburtsmonate Juni – Juli 2025

06 x Do	04.09.2025	10:45 – 12:15	37,20 €	<a href="#">25-9JU7031</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

### Folgekurs: Geburtsmonate Januar – Juli 2025

07 x Do	06.11.2025	10:45 – 12:15	43,40 €	<a href="#">25-9JU7032</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Hebammenpraxis  
Dein FreiRaum,  
Lisa Giese

Hebammenpraxis  
Dein FreiRaum,  
Lisa Giese

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

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

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

## 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.

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Lambertus, Dremmen  
**Anmeldung: Familienzentrum St. Lambertus Dremmen,**  
**info@kiga-dremmen.de oder 02452 61854**

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

**für Kinder im Alter von 4 – 12 Monaten**

10 x Mo	01.09.2025	15:30 – 17:00	0,00 €	<a href="#">25-4HR7040</a>
---------	------------	---------------	--------	----------------------------

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

**für Kinder im Alter von 6 – 18 Monaten**

06 x Mo	25.08.2025	10:30 – 12:00	37,20 €	<a href="#">25-4HR7044</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

06 x Mo	03.11.2025	10:30 – 12:00	37,20 €	<a href="#">25-4HR7045</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg-Dremmen  
Katharina Giesbrecht

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>25.08.2025</b>	09:00 – 10:30	37,20 €	<a href="#">25-4HR7029</a>
<b>06 x Mo</b>	<b>03.11.2025</b>	09:00 – 10:30	37,20 €	<a href="#">25-4HR7043</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 sowie 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 oder 0163 3808572**

**für Babys von der 6. Lebenswoche bis zum vollendeten 6. Lebensmonat**

<b>05 x Fr</b>	<b>31.10.2025</b>	09:30 – 10:30	50,00 €	<a href="#">25-4HR7050</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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

### DELFI® Eltern-Baby-Kurs

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

**Geburtsmonate Mai/Juni 2025**

<b>06 x Mi</b>	<b>03.09.2025</b>	09:30 – 11:00	37,20 €	<a href="#">25-4HR7606</a>
<b>06 x Mi</b>	<b>29.10.2025</b>	09:30 – 11:00	37,20 €	<a href="#">25-4HR7607</a>

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Geilenkirchen - Gillrath,  
Raum 01, EG  
**Cornelia Schubert**



## ELTERN-KIND-KURSE



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Kidix® – Eltern-Kind-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.

**Anmeldung:** [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de), 02161 980644  
oder **online-Anmeldeformular**  
**Informationen:** Janet Siegers, [nettilogy@web.de](mailto:nettilogy@web.de)

**Geburtsmonate Januar 2024 – August 2024**

<b>07 x Mi</b>	<b>27.08.2025</b>	09:00 – 10:30	43,40 €	<a href="#">25-9KO7013</a>
<b>08 x Mi</b>	<b>29.10.2025</b>	09:00 – 10:30	49,60 €	<a href="#">25-9KO7014</a>

Pfarrgemeindehaus,  
Schaffenbergstraße 7,  
Herrenshoff  
Janet Siegers

### 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 ab 13 Monaten

<b>06 x Di</b>	<b>02.09.2025</b>	09:30 – 11:00	37,20 €	<a href="#">25-9JU7040</a>
<b>07 x Di</b>	<b>04.11.2025</b>	09:30 – 11:00	43,40 €	<a href="#">25-9JU7041</a>

Familienzentrum  
Villa Kunterbunt,  
Steinstraße 7,  
Jüchen  
**Lisa Giese**

#### Für Kinder ab 13 Monaten

<b>06 x Do</b>	<b>04.09.2025</b>	09:00 – 10:30	37,20 €	<a href="#">25-9JU7042</a>
<b>07 x Do</b>	<b>06.11.2025</b>	09:00 – 10:30	43,40 €	<a href="#">25-9JU7043</a>

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

## WASSENBERG UND WEGBERG

### 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 oder 0172 2642870

**für Kinder ab 1 Jahr**

11 x Mi + EA	10.09.25	09:30 – 11:00	74,40 €	<a href="#">25-4HR7026</a>
--------------	----------	---------------	---------	----------------------------

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

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### 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 oder 02452 3887

**für Kinder ab ca. 1 Jahr**

06 x Do	28.08.2025	09:30 – 11:00	37,20 €	<a href="#">25-4HR7024</a>
07 x Do+ EA	30.10.2025	09:30 – 11:00	52,70 €	<a href="#">25-4HR7025</a>

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

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Lambertus, Dremmen  
**Anmeldung: Familienzentrum St. Lambertus Dremmen,**  
info@kiga-dremmen.de oder 02452 61854  
**Weitere Informationen: Katharina Giesbrecht,**  
katharinagiesbrecht@hotmail.com oder 0176 56992261

**für Kinder im Alter von 1 – 2 Jahren**

10 x Di	02.09.2025	15:30 – 17:00	0,00 €	<a href="#">25-4HR7042</a>
---------	------------	---------------	--------	----------------------------

Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
Katharina Giesbrecht

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### English Playgroup

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? 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 2 and 4 years are welcome!

#### Weitere Informationen:

Lucia Schippers, [playgroup-heinsberg@gmx.de](mailto:playgroup-heinsberg@gmx.de)

for parents and kids from 2–4

06 x Do	28.08.2025	16:00 – 17:30	37,20 €	<a href="#">25-4HR7027</a>
07 x Do	30.10.2025	16:00 – 17:30	43,40 €	<a href="#">25-4HR7028</a>

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

### 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. Peters, [p-julia@freenet.de](mailto:p-julia@freenet.de) oder  
0163 3808572

für Kinder ab 18 Monaten

06 x Mo	01.09.2025	09:00 – 10:30	37,20 €	<a href="#">25-4HR7048</a>
08 x Mo	27.10.2025	09:00 – 10:30	49,60 €	<a href="#">25-4HR7049</a>

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

für Kinder ab 1 Jahr

06 x Mo	01.09.2025	10:45 – 12:15	37,20 €	<a href="#">25-4HR7046</a>
08 x Mo	27.10.2025	10:45 – 12:15	49,60 €	<a href="#">25-4HR7047</a>

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

### Lesespaß am Nachmittag – Interkultureller Lesenachmittag für Mütter und Kinder

Kinder und Eltern, die sicherer mit der deutschen Sprache werden wollen, können die Möglichkeit nutzen, sich entspannt mit der Sprache zu beschäftigen. Lesen ist so wichtig! Lesen lässt intensiv in eine andere Welt eintauchen. Es verzaubert und berührt, es bringt zum Lachen oder regt zum Nachfragen an. Spielerisch vergrößert sich der Wortschatz, die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und Fantasie und Kreativität werden angeregt. Gemeinsam wollen wir mehrsprachige Bücher angucken, vorlesen und zusammen Zeit mit Büchern verbringen. Und wir spielen und bewegen uns und ermöglichen den Austausch untereinander.

Der Kurs wird durch zwei Elternabende ergänzt.

Der Kurs ist gebührenfrei.

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

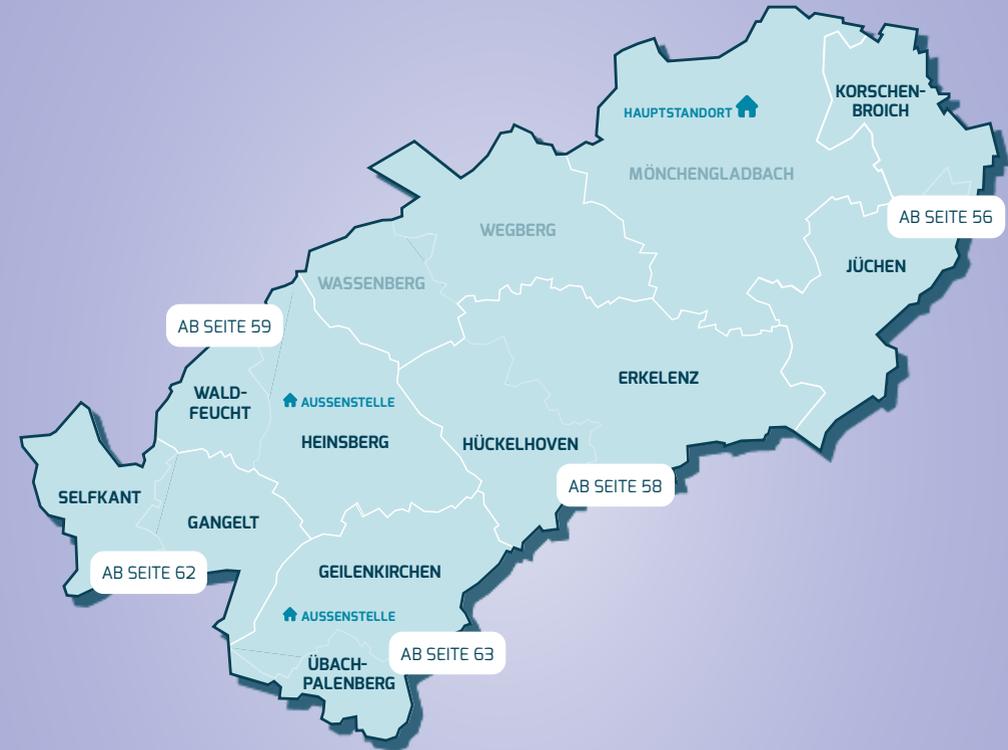
07 x Mo + EA	08.09.2025	16:00 – 17:30	<a href="#">25-4FA7128</a>
--------------	------------	---------------	----------------------------



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



# 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: Familienzentrums Villa Kunterbunt, [miriam.schuerhoff@juechen.de](mailto:miriam.schuerhoff@juechen.de) oder 02165 9154010**

01 x Sa 27.09.2025 10:00 – 13:00 [25-9FZ7030](#)

01 x Sa 22.11.2025 10:00 – 13:00 [25-9FZ7029](#)



Montessori Kinderhaus,  
Bachstraße 27,  
Jüchen - Stessen  
Susanne Kallen

Familienzentrums  
Villa Kunterbunt,  
Steinstraße 7,  
Jüchen  
Susanne Kallen

### 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. Bei diesem erlebnispädagogischen Angebot kann die gemeinsame Zeit als eine besonders intensive, wertvolle und prägende Erfahrung erlebt werden. Ganz bewusst und präsent – als Gegenpol zur Medienflut, die oftmals den Alltag beherrscht. In ca. 3 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: Familienzentrums Montessori Kinderhaus, [susanne.dohmen@juechen.de](mailto:susanne.dohmen@juechen.de) oder 02165 9154050**

01 x So 19.10.2025 10:00 – 13:00 [25-9FZ7031](#)

Montessori Kinderhaus,  
Bachstraße 27,  
Jüchen - Stessen  
Stefan Hofknecht

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

**Familienkerze**
**für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren**

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 Kerze gestalten. Alle dürfen Ideen einbringen, Farben und Muster aussuchen, jeder ist gleich wichtig im kreativen Prozess. Es wird in entspannter Atmosphäre gestaltet, geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis.

Die Kerze stärkt Zuhause die Gemeinschaft und kann zu besonderen Anlässen oder als tägliches Ritual im Familienalltag angezündet werden. Oder für einzelne Mitglieder der Familie, die gerade Licht gebrauchen können.

Eigene Vorlagen und Ideen können auch gerne mitgebracht werden, künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

01 x Mi 08.10.2025 14:00 – 16:15 [25-8FZ7040](#)

Familienzentrum  
St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven - Baal  
Nicole Malik

**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](#)

Kunsttreff Erkelenz,  
In Gerderhahn 3A,  
Erkelenz  
Elke Bürger

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

**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. Lambertus, 02452 61854 oder info@kiga-dremmen.de**

01 x Sa 29.11.2025 10:00 – 13:00 [25-8FZ7046](#)

**Familienkerze gestalten**
**für Kinder ab 4 Jahren**

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 Kerze gestalten. Alle dürfen Ideen einbringen, Farben und Muster aussuchen, jeder ist gleich wichtig im kreativen Prozess. Es wird in entspannter Atmosphäre gestaltet, geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis.

Die Kerze stärkt Zuhause die Gemeinschaft und kann zu besonderen Anlässen oder als tägliches Ritual im Familienalltag angezündet werden. Oder für einzelne Mitglieder der Familie, die gerade Licht gebrauchen können.



Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
Susanne Kallen

Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
Nicole Malik

Eigene Vorlagen und Ideen können auch gerne mitgebracht werden, künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

01 x Mi 10.12.2025 14:00 – 16:15 [25-8FZ7059](#)

## Kira Koralle und das Verblassen der Meeresfarben

### Lesung mit Kinderbuch Autorin Alina Gries

Bei dieser kindgerechten und interaktiven Lesung lernen Kinder (und ihre erwachsenen Bezugspersonen) nicht nur die erfolgreiche Autorin Alina Gries kennen, sondern auch die Hauptfigur aus ihrem dritten Buch der Umwelt-Reihe: Kira Koralle.

Kira lebt tief unten im Meer und möchte so gern die bunteste Koralle im ganzen Ozean sein. Dafür braucht sie jedoch eine Alge und die ist gar nicht so leicht zu finden. Auf ihrer abenteuerlichen Reise durch den Ozean, begegnet sie vielen anderen Unterwassertieren und vor allem Gefahren der Zweibeiner.

Kinder erfahren was auch unsere Lebensweise fernab vom Ozean für Auswirkungen auf den Klimawandel, die Korallenbleiche und Meeresverschmutzung hat und was sie selbst tun können.

Beim anschließenden gemeinsamen Workshop können Eltern und Kinder kleine Schatzkisten bemalen .

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

01 x Do 25.09.2025 14:00 – 15:30 [25-8FZ7058](#)



Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
Alina Gries

## Trommelworkshop

### Für Eltern und Kinder (3 – 6 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 zur Verfügung gestellt. Es dürfen gerne Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

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

01 x Sa 15.11.2025 10:00 – 12:15 [25-8FZ7047](#)

Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
Daniel Juwig

## 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. Bei diesem erlebnispädagogischen Angebot kann die gemeinsame Zeit als eine besonders intensive, wertvolle und prägende Erfahrung erlebt werden. Ganz bewusst und präsent – als Gegenpol zur Medienflut, die oftmals den Alltag beherrscht. In ca. 3 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.

Kinder ab 4 Jahren sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit ihren Vätern oder männlichen Bezugspersonen teilzunehmen.

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

01 x Sa 12.07.2025 13:00 – 16:00 [25-8FZ7028](#)

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

## GANGELT UND SELFKANT

### Egon und der wilde Müll im Wald - Kinderbuchlesung

Glasflaschen, Blechdosen, Batterien... Seltsam, was die Menschen hier im Wald so liegen lassen, findet Egon Eichhorn. Aber um sein Zuhause richtig gemütlich für den kalten Winter herzurichten, nimmt er eben all die merkwürdigen Dinge, die ihm seine Freunde aus dem Wald mitgeben, dankend an. Doch was passiert, wenn der Winter vor der Türe steht und der ganze Müll, den die Menschen einfach achtlos in die Natur werfen, alles andere als gut ist? Eine Geschichte über den Wald und seine tierischen Bewohner - und welche Folgen wilder Müll für sie haben kann.

Alina Gries' Lesungen aus ihrem Kinderbuch „Egon und der wilde Müll im Wald“ sind kindgerecht, interaktiv, gemütlich und gleichzeitig lehrreich.

Am Ende erhalten die Kinder Ausmalbilder mit den Buchfiguren und Material für zuhause, um das Thema Müllvermeidung weiter zu bearbeiten.

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

01 x Fr 12.09.2025 14:00 – 15:00

[25-8FZ7053](#)



Familienzentrum  
Arche Noah,  
Adolfsstr. 18,  
Übach-Palenberg  
Alina Gries

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### Familienkerze gestalten

#### Für Kinder ab 4 Jahren

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 Kerze gestalten. Alle dürfen Ideen einbringen, Farben und Muster aussuchen, jeder ist gleich wichtig im kreativen Prozess. Es wird in entspannter Atmosphäre gestaltet, geredet und gelacht. Ein künstlerisches Familienerlebnis.

Die Kerze stärkt Zuhause die Gemeinschaft und kann zu besonderen Anlässen oder als tägliches Ritual im Familienalltag angezündet werden. Oder für einzelne Mitglieder der Familie, die gerade Licht gebrauchen können.

Eigene Vorlagen und Ideen können auch gerne mitgebracht werden, künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

zzgl. 10 Euro Materialkosten pro Kerze

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

01 x Mi 22.10.2025 14:00 – 16:15

[25-8FZ7055](#)

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

01 x Mi 05.11.2025 14:00 – 16:15

[25-8FZ7045](#)

Familienzentrum  
Arche Noah,  
Adolfsstr. 18,  
Übach-Palenberg  
Nicole Malik

Familienzentrum  
St. Gereon Würm,  
Klosterstraße 23a,  
Geilenkirchen  
Nicole Malik



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

## Lesespaß am Nachmittag – Interkultureller Lesenachmittag für Mütter und Kinder I F

Kinder und Eltern, die sicherer mit der deutschen Sprache werden wollen, können die Möglichkeit nutzen, sich entspannt mit der Sprache zu beschäftigen. Lesen ist so wichtig! Lesen lässt intensiv in eine andere Welt eintauchen. Es verzaubert und berührt, es bringt zum Lachen und regt zum Nachfragen an. Spielerisch vergrößert sich der Wortschatz, die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und Fantasie und Kreativität werden angeregt. Gemeinsam wollen wir mehrsprachige Bücher angucken, vorlesen und zusammen Zeit mit Büchern verbringen. Und wir spielen und bewegen uns und ermöglichen den Austausch untereinander.

Der Kurs wird durch zwei Elternabende ergänzt.

**Der Kurs ist gebührenfrei.**

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

07 x Mo + EA 08.09.2025 16:00 – 17:30 [25-4FA7128](#)

## Trommelbau-Workshop für Eltern und Kinder (4 – 6 Jahre)

**Mit Rhythmus und Spaß dabei**

Rhythmen machen Spaß und spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben. In diesem Workshop lernen Eltern und Kinder Aufbau, Klang und Einsatz von verschiedenen Schlaginstrumenten sowie einfache Rhythmusgrundlagen kennen. Dabei sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Zunächst werden aus alltäglichen Haushaltsartikeln Trommeln gebastelt und nach Herzenslust dekoriert. Im Anschluss lernen wir dann einfache Rhythmusmotive auf verschiedenen Trommeln kennen.

Instrumente und Bastelmaterial werden bereitgestellt. Es dürfen gerne auch Bastelmaterialien und Trommeln von zu Hause mitgebracht werden.

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

01 x Sa 29.11.2025 10:00 – 13:00 [25-8FZ7056](#)

## Vater & Kind Erlebnistag in der Kita M

**Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren**

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. Bei diesem erlebnispädagogischen Angebot kann die gemeinsame Zeit als eine besonders intensive, wertvolle und prägende Erfahrung erlebt werden. Ganz bewusst und präsent – als Gegenpol zur Medienflut, die oftmals den Alltag beherrscht. In ca. 3 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.

Kinder ab 4 Jahren sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit ihren Vätern oder männlichen Bezugspersonen teilzunehmen.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Johann Baptist,  
02462 6808 oder [tfk.st.johann.baptist.lindern@pro-multis.de](mailto:tfk.st.johann.baptist.lindern@pro-multis.de)**

01 x Sa 18.10.2025 10:00 – 14:00 [25-8FZ7044](#)

Familienzentrum  
St. Johann Baptist,  
Stiftsgasse 1,  
Geilenkirchen  
Stefan Hofknecht

Familienzentrum  
Arche Noah,  
Adolfstr. 18,  
Übach-Palenberg  
Daniel Juwig



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

## WASSENBERG UND WEGBERG

### Zwischen Rivalität und Zusammenhalt

#### Geschwister im Fokus

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  
St. Pantaleon, [st.pantaleon@kakita.info](mailto:st.pantaleon@kakita.info) oder 02164 2440**

01 x Mi 10.09.2025 19:00 – 21:15

[25-9FZ7007](#)

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

### Naturheilkunde

Der Kurs ist für Familien, die ihre Kinder bei Krankheit oder anderen Beschwerden mit bewährten Hausmitteln gut begleiten möchten. Die Teilnehmenden erhalten Tipps aus der Naturheilkunde speziell für Babys und Kleinkinder. Egal ob Erkältung, Fieber oder Magen-Darm – mit Wissenswerten und praktischen Tipps zu Wadenwickeln, Hals- und Brustwickeln sowie weiteren spannenden Informationen über Kräuter, Honig und was die Zwiebel alles kann, bleiben Eltern handlungsfähig, auch wenn die Kinderarztpraxis mal wieder überfüllt ist. Natürlich werden auch die Grenzen der Selbstbehandlung thematisiert sowie die Fragen, ab wann man zum Arzt gehen sollte, um Beschwerden weitgehend abzuklären und wann ein Notfall vorliegt. Die Teilnehmenden erhalten ein umfangreiches Skript mit wichtigen Infos, Anwendungshinweisen sowie Rezepten.

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand /  
St. Peter & Paul: 02434 48 62 oder  
[peter-und-paul@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de](mailto:peter-und-paul@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de)**

01 x Do 04.09.2025 16:00 – 19:00

[25-8FZ7050](#)



Familienzentrum  
Hand in Hand,  
Peter & Paul,  
Rathausplatz 29,  
Wegberg  
Isabel Henseler

## Vom Zeigen zur Geschichte – Leseförderung für Kitakids

Durch das Vorlesen tauchen Kinder in Geschichten ein, die ihnen Zugang zu der großen weiten Welt bieten. Lesen prägt nicht nur das was wir sagen, sondern auch wie wir es sagen. Kinder, die mit Büchern und Geschichten aufwachsen, meistern ihren Bildungsweg leichter und sind besser für die Kita, die Schule und den Alltag gewappnet.

Wir beschäftigen uns mit:

- Sprachentwicklung bei Kindern von Geburt an
- Spielerische Förderung der Sprache
- Sprachanlässe im Alltag nutzen
- Spielideen zur Förderung der Mundmotorik

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Hand in Hand / St. Peter & Paul: 02434 48 62 oder [peter-und-paul@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de](mailto:peter-und-paul@familienzentrum-sanktmartinwegberg.de)**

01 x Mi 26.11.2025 19:00 – 21:15

[25-8FZ7049](#)

Familienzentrum  
Hand in Hand,  
Peter & Paul,  
Rathausplatz 29,  
Wegberg  
Katja Himstedt

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Elterntermin – Coaching und Resilienztraining speziell für Eltern

**Wenn der Geduldsfaden zu reißen droht...**

Die Lebensumstände für Familien sind in den letzten Jahren nicht einfacher geworden: Pandemie, Wirtschafts- und Energiekrise sowie Personalmangel an Kitas und Schulen prägen den Alltag. All dies kann Familien unter enormen Stress und Druck setzen. Konflikte im Familiensystem können die Folge sein. Wie Eltern es schaffen, sich selbst zu stärken, sich wieder auf ihre Ressourcen zu konzentrieren und wie Konflikte liebevoll aber konsequent gelöst werden können, wird gemeinsam mit den Teilnehmenden an drei aufeinander aufbauenden Terminen erarbeitet. Hierbei bestimmen vor allem die konkreten Themen der Teilnehmenden den Inhalt dieses Coachings und Resilienztrainings für Eltern.

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

03 x Mi 22.10.2025 19:00 – 21:15

[25-8FZ7041](#)

Familienzentrum  
St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven - Baal  
Tanja Hurtmann

### Liebe, Sexualität und Doktorspiele

Ob durch den Gebrauch bestimmter sexueller Ausdrücke, durch Körpererkundungsspiele oder durch das Spielen an Genitalien.

Schon früh kommen Eltern mit der Sexualität der Kinder in Berührung und haben das Bedürfnis, angemessen darauf zu reagieren.

Bei diesem Seminar geht es um Fragen wie:

- Abgrenzung kindliche Sexualität zu Erwachsenensexualität?
- Welche Verhaltensweisen und Fragen haben Kinder in bestimmten Entwicklungsphasen?
- Wie kann ich auf die Fragen meines Kindes reagieren?
- Welche Sprache ist angemessen?
- Welche Regeln sind wichtig für Körpererkundungsspiele?
- Was sollen Kinder in welchem Alter wissen?

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

01 x Mi 10.09.2025 19:00 – 21:15

[25-8FZ7042](#)

Familienzentrum  
St. Brigida,  
Fröbelstraße 4a,  
Hückelhoven - Baal  
Luisa Tümmers

## Rituale – Anker im Alltag

Welche Rituale sind sinnvoll und wie lassen sie sich unkompliziert in den Familienalltag integrieren? Gerade in der heutigen Zeit gibt es ständig neue Anforderungen und Veränderungen, auch im Leben unserer Kinder. Im schnelllebigen Alltag können Rituale Kindern Sicherheit geben, ihnen Anker in der Hektik des Alltags bieten.

Regelmäßige Abläufe sorgen für Vertrautheit, Stabilität und Geborgenheit. Gemeinsam überlegen wir, welche Rituale sinnvoll sind, und wie wir sie unkompliziert in unseren eigenen, individuellen Familienalltag einbauen können.

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

01 x Mo 24.11.2025 19:00 – 21:15

[25-8FZ7043](#)

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

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### 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 nach Abschluss des Kurses ein „Babysittingdiplom“.

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

01 x Sa 06.09.2025 10:00 – 15:00

[25-8FZ7052](#)



Familienzentrum  
St. Lambertus,  
Marienstr. 5a,  
Heinsberg - Dremmen  
Anna Christ-Sychshikov

### 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 oder [info@kiga-dremmen.de](mailto:info@kiga-dremmen.de)**

01 x Mi 08.10.2025 18:00 – 21:00

[25-8FZ7051](#)



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

## Familie werden – den Start in die Elternschaft gestalten

Mit der Ankunft eines Babys verändert sich nicht nur die Dynamik von Beziehungen, sondern auch die täglichen Routinen und Prioritäten verändern sich. Das betrifft jedes einzelne Elternteil, aber auch Elternpaare, und es braucht emotionale und praktische Anpassungen.

Mit diesem Workshop möchten wir Sie als Elternteil oder als Elternpaar darin bestärken, den Start in die Elternschaft aktiv und nach Ihren Bedürfnissen zu gestalten. Ziel ist, fundierte Informationen zu den Veränderungen in dieser Lebensphase zu erhalten und den Austausch mit anderen werdenden Eltern(-teilen) zu ermöglichen.

Diese Themen erwarten Sie:

- Was für ein Bild von Familie habe ich?
- Wie stelle ich mir meine zukünftige Rolle vor und welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich?
- Wie kann eine gleichberechtigte, partnerschaftliche Elternschaft aussehen?
- Welche Bedürfnisse habe ich und welche Erwartungen werden an mich gestellt?
- Wie sieht mein/unser zukünftiger Lebensentwurf mit Kind aus und was ist mir/uns wichtig in der Erziehung?
- Welche Stolpersteine sehe ich in der Familienphase?
- Wie lassen sich Familie, Beruf und Freizeit vereinbaren?

Und natürlich wird es auch um die Vorfreude auf das Kind gehen – und um ein spannendes Leben als Familie, mit Wünschen und Träumen, individuell und als Paar.

Wenn Sie noch etwas mehr erfahren möchten, hören Sie sich gerne unseren Podcast an:

<https://www.lag-kefb-nrw.de/export/sites/lagkefbnrw/galleries/downloads/ueber-uns/Podcast-Kidix-Familie-werden.mp3>



**pro Person, inkl. Getränke und Verpflegung**

**Anmeldeschluss: 08.11.2025**

**01 x Sa 29.11.2025 09:30 – 16:00 18,00 € [25-4HR7604](#)**

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, OG Raum 2  
**Ulla Otte-Fahnenstich,**  
**Antje Freudenberg**

## 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. Lambertus, 02452 61854 oder [info@kiga-dremmen.de](mailto:info@kiga-dremmen.de)**

<b>04 x</b>	<b>25-8FZ7048</b>
<b>01 x Mo 27.10.2025 19:00 – 21:15</b>	<b>1 x 3 Ustd Elterneinheit</b>
<b>03 x Di 28.10.2025 10:30 – 12:00</b>	<b>3 x 2 Ustd Kindereinheiten</b>

## Nähen für Anfänger:innen in Heinsberg – Kinderkleidung und Co.

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. Auch einfache Kleidungsstücke für Erwachsene können genäht werden. Nähmaschinen, Schnittmuster und Nähzubehör sind mitzubringen.

**10 x Do 18.09.2025 18:30 – 21:00 103,32 € [25-3HR5053](#)**



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



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

## GANGELT UND SELFKANT

### Liebe, Sexualität und Doktorspiele

Ob durch den Gebrauch bestimmter sexueller Ausdrücke, durch Körpererkundungsspiele oder durch das Spielen an Genitalien. Schon früh kommen Eltern mit der Sexualität der Kinder in Berührung und haben das Bedürfnis, angemessen darauf zu reagieren.

Bei diesem Elternabend geht es um Fragen wie:

- Abgrenzung kindliche Sexualität zu Erwachsenensexualität?
- Welche Verhaltensweisen und Fragen haben Kinder in bestimmten Entwicklungsphasen?
- Wie kann ich auf die Fragen meines Kindes reagieren?
- Welche Sprache ist angemessen?
- Welche Regeln sind wichtig für Körpererkundungsspiele?
- Was sollen Kinder in welchem Alter wissen?

**Anmeldung und Information: Verbundfamilienzentrum „Am Westzipfel“, mail@kiga-suesterseel.de oder 02456 1539**

**01 x Mi 19.11.2025 19:00 – 21:15**

[25-8FZ7039](#)

### Picky Eaters

#### Essen mit Kindern Lust oder Frust

Wählerisches Essverhalten bei Kindern begleiten – Für eine entspannte Atmosphäre am Familientisch. Dein Kind isst nur ausgewählte Dinge und möchte partout nichts Neues probieren?

Erhalte in diesem Kurs ein besseres Verständnis für die Gründe, die hinter einem wählerischen Essverhalten stehen können sowie praktische Tipps, wie du wählerisches Essverhalten bei Kindern begleiten kannst.

Kursinhalte:

- Was ist ein Picky Eater?
- Ursachen für wählerisches Essverhalten
- wählerisches Essverhalten verstehen und begleiten
- Vorlieben und Besonderheiten bei der Kleinkindernahrung
- Tipps zur Bewältigung dieser Herausforderung
- praktische Übungen für zu Hause

**01 x Mi 29.10.2025 19:00 – 21:15**

195,00 € [25-8FZ7062](#)

## 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: Verbundfamilienzentrum „Am Westzipfel“: mail@kiga-suesterseel.de oder 02456 1539**

**01 x Mo 08.09.2025 19:00 – 21:15**

[25-8FZ7037](#)

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

**01 x Mo 22.09.2025 19:00 – 21:15**

[25-8FZ7061](#)

Verbundfamilienzentrum  
„Am Westzipfel“,  
Karl-Arnoldstr. 8,  
Selfkant - Süsterseel  
Tanja Hurtmann

Verbundfamilienzentrum  
„Am Westzipfel“,  
Karl-Arnoldstr. 8,  
Selfkant - Süsterseel  
Nadin Preuth

Familienzentrum  
St. Nikolaus,  
Dr.-von-den-Driesch-Str. 1,  
Gangelt  
Nadin Preuth

Verbundfamilienzentrum  
„Am Westzipfel“,  
Karl-Arnoldstr. 8,  
Selfkant-Süsterseel  
N.N.

## 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: Verbundfamilienzentrum „Am Westzipfel“:** [mail@kiga-suesterseel.de](mailto:mail@kiga-suesterseel.de) oder 02456 1539

01 x Mo 06.10.2025 19:00 – 21:15 [25-8FZ7038](#)

**Anmeldung und Information: Familienzentrum St. Nikolaus,** [tfk.st.nikolaus@pro-multis.de](mailto:tfk.st.nikolaus@pro-multis.de) oder 02454 1366

01 x Mo 17.11.2025 19:00 – 21:15 [25-8FZ7060](#)

Verbundfamilienzentrum  
„Am Westzipfel“,  
Karl-Arnoldstr. 8,  
Selfkant - Süsterseel  
Agnieszka Majocho

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

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### 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 Arche Noah,** [tfk.arche.noah@pro-multis.de](mailto:tfk.arche.noah@pro-multis.de) oder 02451 42964

01 x Mi 24.09.2025 19:00 – 21:15 [25-8FZ7057](#)

### Mehr Gelassenheit im Familienalltag

Als Eltern in alltäglichen Konfliktsituationen gelassen zu reagieren und mit dem Kind in „Ver-Bindung“ 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 Arche Noah,** [tfk.arche.noah@pro-multis.de](mailto:tfk.arche.noah@pro-multis.de) oder 02451 42964

01 x Mi 03.12.2025 19:00 – 21:15 [25-8FZ7054](#)

Familienzentrum  
Arche Noah,  
Adolfsstr. 18,  
Übach-Palenberg  
Katja Himstedt

Familienzentrum  
Arche Noah,  
Adolfsstr. 18,  
Übach-Palenberg  
Tanja Hurtmann

## Vom Bewerten zur echten Verbindung

**Kurz – kompakt – wirkungsvoll: für mehr Verbindung rund ums Familienleben**

Unser Alltag ist geprägt von Bewertungen. Oft unbewusst ordnen wir Menschen und Situationen in Kategorien ein: gut oder schlecht, wichtig oder unwichtig, liebenswert oder nicht. Diese Muster geben uns Sicherheit und Orientierung – doch sie haben auch ihren Preis. Denn allzu oft stehen sie uns im Weg, wenn es darum geht, echte, tiefgehende Verbindungen zu schaffen und zu erhalten. Besonders im Kontext von Familie und Erziehung können uns unterschiedliche Werte/Wertungen an vielleicht unerwartete Grenzen unserer Beziehungen bringen: mit unseren Kindern, mit unseren Angehörigen, mit den im Betreuungssystem aktiven Menschen, mit befreundeten Eltern, mit Lehrkräften. Was wäre, wenn wir die Welt – und uns selbst – mit einem wohlwillenderen Blick betrachten würden? Wenn wir weniger bewerten und mehr wahrnehmen? In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für diese Fragen und erforschen gemeinsam, was es braucht, um uns wieder offener, authentischer und herzlicher zu begegnen. Mit kleinen Übungen und Impulsen laden wir mehr Verständnis, Mitgefühl und Verbindung in unser Leben ein – individuell und familiär.

Inhalt:

- Bewertungen erkennen: Die alltäglichen Muster von Bewertungen und deren Einfluss auf unsere Wahrnehmung
- Wohlwillender Blick: Wie wir uns selbst und andere ohne Urteile wahrnehmen können
- Echte Verbindung schaffen: Die Bedeutung von Authentizität und Offenheit in Beziehungen
- Praktische Übungen: Kleine Übungen, die Mitgefühl und Verständnis fördern
- Impulse für den Alltag: Wie wir mehr Achtsamkeit und Verbindung in unseren Alltag integrieren können

Ziel:

Ziel des Kurses ist, Bewertungen erkennen und loslassen zu können und mit einem wohlwillenden Blick authentische Verbindungen zu uns selbst und anderen zu schaffen.

**Für eine Kinderbetreuung ist vor Ort gesorgt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, wenn Sie Kinderbetreuung wünschen und nennen uns das Alter der Kinder.**

**Erwachsene: 18 Euro**

**Elternpaare: 25 Euro**

**Kinder sind gebührenfrei.**

**Für Kursleitungen des Kath. Forums kostenfrei.**

**Anmeldeschluss: 10.09.2025**

**01 x Fr 19.09.2025 15:45 – 18:00 18,00 € [25-4HR7608](#)**

## Vom Zeigen zur Geschichte – Leseförderung für Kitakids

Durch das Vorlesen tauchen Kinder in Geschichten ein, die ihnen einen Zugang zu der großen weiten Welt bieten. Lesen prägt nicht nur das, was wir sagen, sondern auch wie wir es sagen. Kinder, die mit Büchern und Geschichten aufwachsen, meistern ihren Bildungsweg leichter und sind besser für die Kita, die Schule und den Alltag gewappnet.

Wir beschäftigen uns mit:

- Sprachentwicklung bei Kindern von Geburt an
- Spielerische Förderung der Sprache
- Sprachanlässe im Alltag nutzen
- Spielideen zur Förderung der Mundmotorik

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

**01 x Mi 08.10.2025 14:00 – 16:15 [25-8FZ5003](#)**

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Geilenkirchen - Gillrath,  
Raum 03, OG  
**Anja Mlodoch**

Familienzentrum  
St. Anna Tripsrath,  
Annastraße 13,  
Geilkirchen - Tripsrath  
**Katja Himstedt**

# 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.

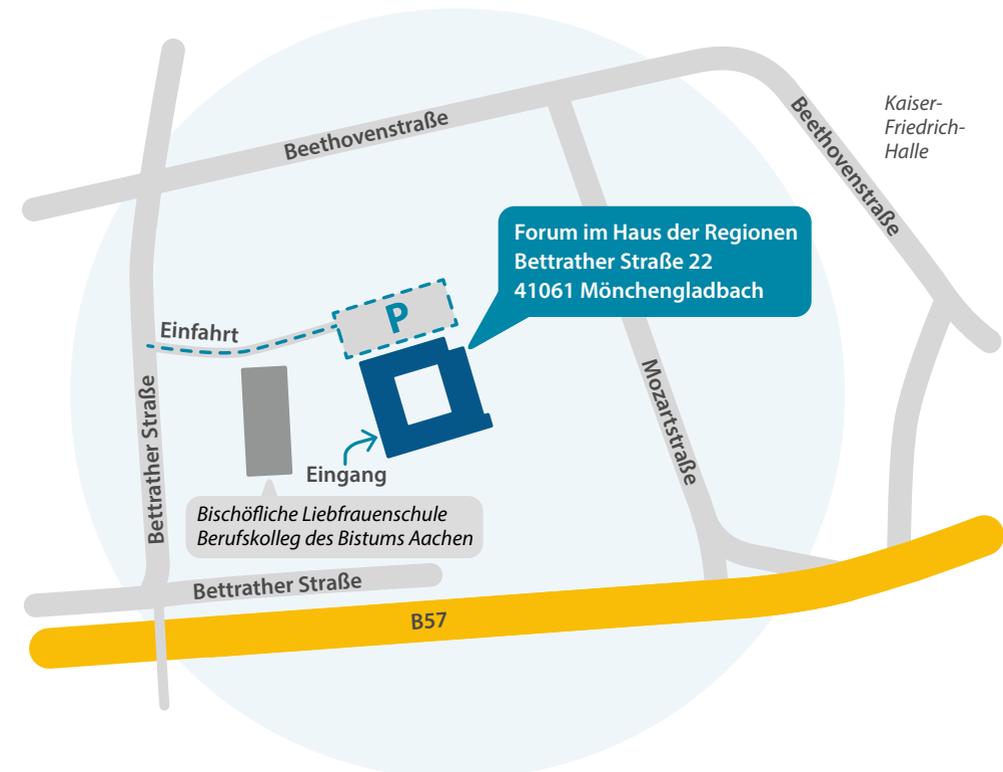
### ZU FUSS

„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:

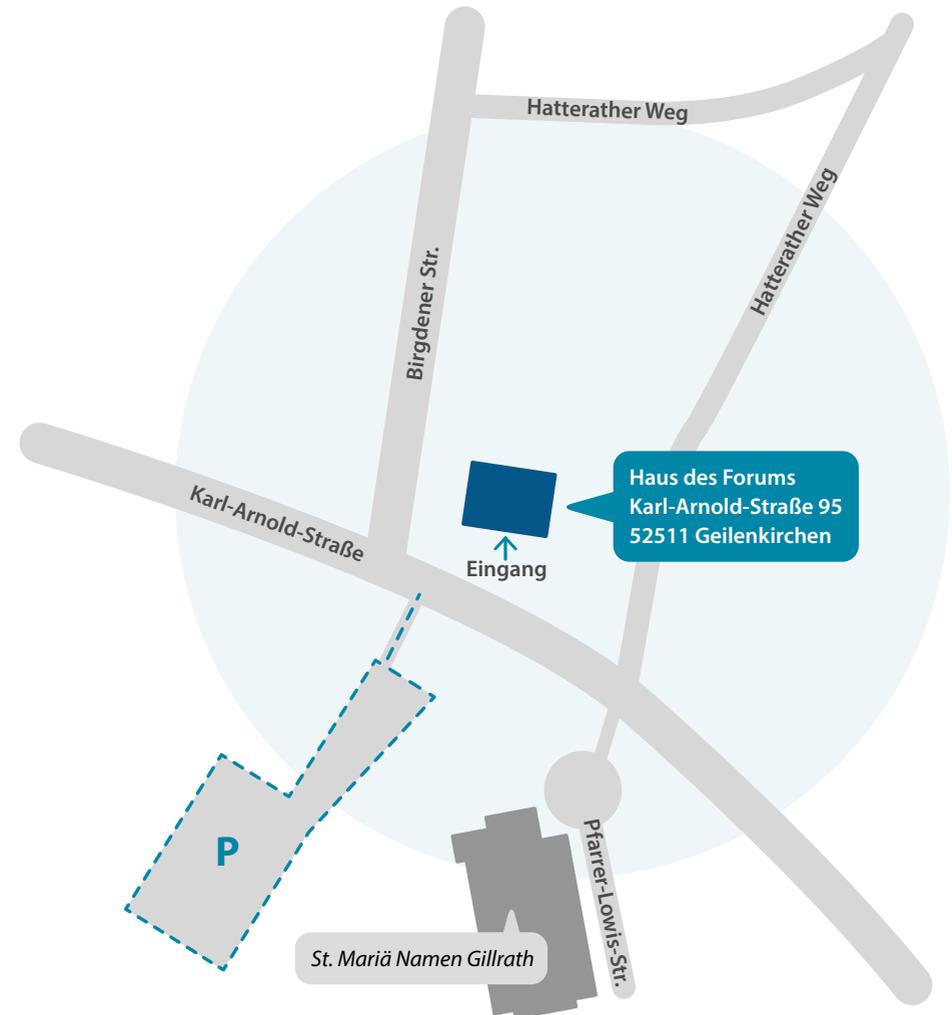
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle „Gillrath Kirche“ nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

#### 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:

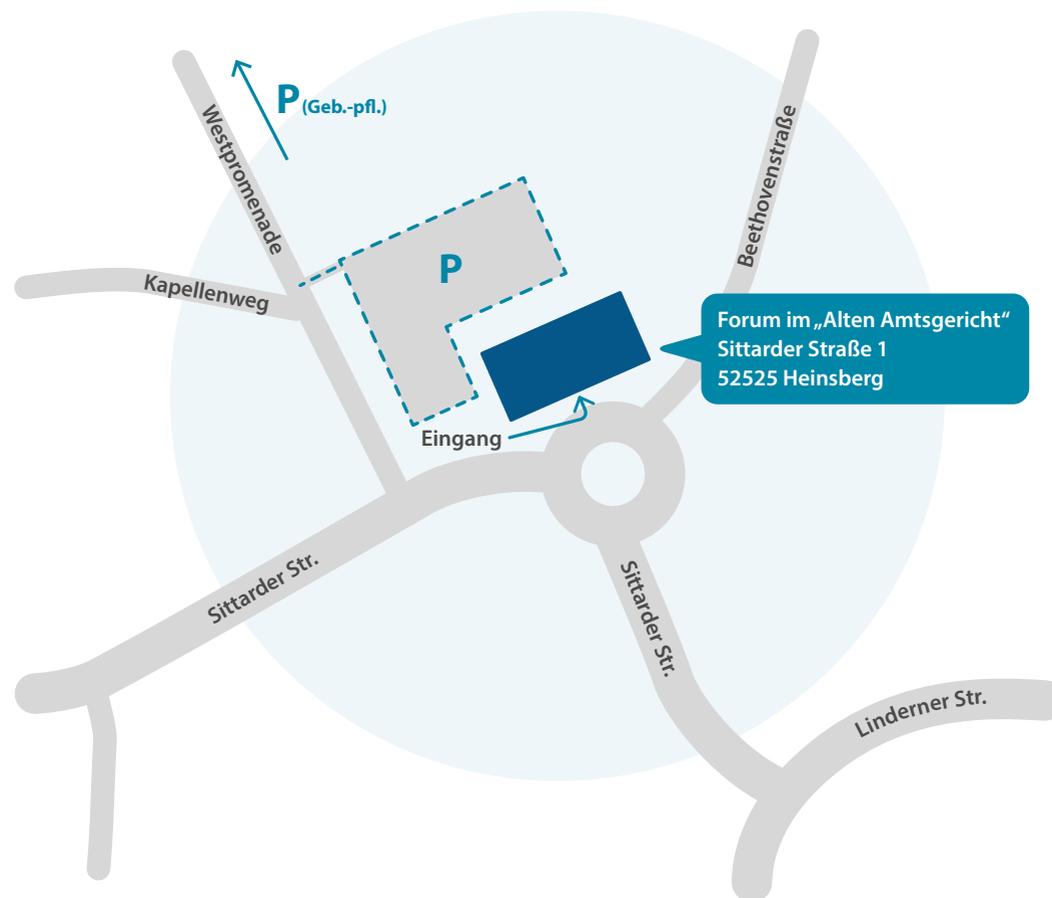
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB1 (Richtung:  
Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle „Heinsberg,  
AOK“ nehmen – der Geilenkirchener Straße  
Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im  
„Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am  
Kreisverkehr.

#### 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](https://www.instagram.com/forum.mg.hs)

 [@kath\\_forum\\_mg\\_hs](https://www.facebook.com/kath_forum_mg_hs)