

Auf dem Kalk 11
56410 Montabaur
Telefon: 02602-680233
fbs.montabaur@bistumlimburg.de
www.familienbildung-westerwald.de



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
WESTERWALD | RHEIN-LAHN
BISTUM LIMBURG

Familienbildungsstätte Westerwald/ Rhein-Lahn

Unsere Online-Veranstaltungen

Ihre Teilnahme sollte am Geld nicht scheitern. Obwohl die Kosten schon bezuschusst sind, kann der Teilnahmebeitrag zu hoch für Sie sein. Bitte sprechen Sie in diesem Fall Petra Effert, unsere pädagogische Leitung Tel: 02602 6802-45, an.

Allize Talk – Allein erziehend heißt nicht allein

Einstieg jederzeit möglich!

Dieses Angebot richtet sich an Sie als allein-/getrennt-erziehende Eltern und stärkt Sie für Ihren Alltag. Im Austausch mit anderen Eltern stehen die Themen der Teilnehmenden im Vordergrund. In den regelmäßigen gemeinsamen Treffen wollen wir der Entmutigung gegensteuern, hilfreiche Wege im Umgang mit eigenem Stress finden, der Entspannung Raum geben, die Gemeinschaft fördern und Informationen austauschen. Lassen Sie uns gemeinsam darauf schauen, was Sie brauchen um Ihre Aufgaben und Ihr Leben leichter und kraftvoller zu gestalten

Freuen Sie sich auf die Teilnahme exklusiv für Allein- und Getrennt-Erziehende – bequem von zuhause aus im entspannten Online-Format über Zoom.

Die Online-Anmeldung über die Homepage ist erforderlich, damit wir Ihnen den Zugangslink zusenden können. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – wir freuen uns auf Sie!

Die Teilnahme ist kostenlos!

Kurs: 26-024

Termine: jeweils montags, 09.02., 09.03., 20.04., 18.05., 15.06. und 13.07.2026, 20:00 bis 21:30 Uhr

Referentin: Barbara Hase (zertifizierte Kess-Kursleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Abenteuer Pubertät: Chaos im Kopf

Für Eltern und Jugendliche beginnt mit der Pubertät eine Zeitspanne, die von Veränderungen und neuen Herausforderungen geprägt ist. Eine wichtige Rolle im veränderten Verhalten der Heranwachsenden spielt dabei neben körperlichen und hormonellen Veränderungen auch der Umbau des Gehirns, der in dieser Lebensphase stattfindet - das Gehirn wird neu verkabelt und ist am Ende des Prozesses ausgereift und leistungsfähiger.

Der Elternabend gibt einen Einblick in diesem Umbauprozess und beantwortet folgende Fragen:

- Was passiert im Gehirn in dieser Phase?
- Welche Auswirkungen hat das "Chaos im Hirn" auf das Verhalten Heranwachsender?
- Und wie können Eltern gut mit diesen Herausforderungen umgehen und ihren Jugendlichen unterstützen?

Der Elternabend richtet sich an Eltern, die mit ihren Kindern am Anfang dieser spannenden Lebensentwicklung stehen genauso wie an Eltern, die sich mit ihrem Jugendlichen mitten drin befinden.

Kurs: 26-007

Termine: Dienstag, 03.02.2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Referentin: Claudia Ufken (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 8,00 € pro Person/ 10,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Kess erziehen: Weniger, Stress, mehr Freude (Grundkurs)

"Kess erziehen - Weniger Stress - mehr Freude" Online-Seminar für Eltern von Kindern von 2 - 10 Jahren

Der Elternkurs "Kess - erziehen" begeistert alle Eltern, die sich z.B. die Frage stellen, ob man Kinder ohne Schimpfen, Schreien und Ausrasten erziehen kann. Der Kurs will Eltern ermutigen, auf ihre eigenen Stärken und Kompetenzen zu vertrauen und neue Wege eines entspannten und erlebnisreichen Miteinanders mit ihren Kindern zu gehen.

Dieser Elternkurs umfasst fünf Einheiten:

- die Grundbedürfnisse des Kindes erkennen
- Verhaltensweisen des Kindes verstehen, die hinter einer Wut, Rückzug etc. stehen und darauf angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Regeln in der Familie lernen und Problemlösestrategien
- Wie können wir in der Familie besser zusammenarbeiten und die Selbständigkeit der Kinder fördern?

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen und Anregungen für die Praxis zu Hause.

Kurs: 26-026

Termine: jeweils dienstags, 10.02., 17.02., 24.02., 03.03. und 10.03.2026, 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Referentin: Christiane Stadtfeld (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 57,00 € pro Person/ 82,00 € pro Paar (incl. Elternhandbuch)

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Kess Late Night: „Ich schaff das eh nicht.“ – Was unsere Jugendlichen ermutigt

An diesem Online-Themenabend erfahren Sie, wie Sie Ihre Teenager in schwierigen Phasen ermutigen und stärken können. Selbstzweifel und Unsicherheiten sind in der Pubertät normal – der Elternabend zeigt, wie Sie unterstützend und motivierend begleiten können. So wird das Selbstbewusstsein der Jugendlichen gefördert und ihre Entwicklung positiv begleitet.

Der Themenabend gehört zu einer neuen Kess-erziehen-Online-Kursreihe „Kess Late Night - als Familie entspannt durch die Pubertät?!“.

Wenn Kinder zu Teenagern werden, stehen viele Eltern vor neuen Herausforderungen: Plötzliche Stimmungsschwankungen, hitzige Diskussionen, Rückzug ins eigene Zimmer oder stundenlanges Abtauchen in die digitale Welt – all das gehört zum Alltag von Familien mit Jugendlichen.

Doch wie gelingt es, auch in dieser turbulenten Zeit als Familie entspannt und respektvoll miteinander umzugehen?

Kurs: 26-001

Termin: Donnerstag, 19.02.2026, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Referentin: Claudia Ufken (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 12,00 € pro Person

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Die „Trotzphase“ verstehen und gelassen meistern

Die erste Autonomiephase, etwa zwischen dem zweiten und fünften Lebensjahr, ist für viele Eltern eine große, nicht nur emotionale Herausforderung: Das Kleinkind ist zunehmend wütend oder verärgert, möchte alles ausprobieren und ist frustriert, weil es Dinge noch nicht schafft. Spätestens wenn sich "Nein!!" und "ICH WILL NICHT!" zum Standardrepertoire des Kindes gesellen, fällt es als Eltern schwer, ruhig und gelassen zu bleiben.

In diesem Seminar gehen wir der Frage nach, warum sich Kleinkinder in diesem Alter verhalten, wie sie sich verhalten, und warum das für sie wichtig und sinnvoll ist.

Der bindungsorientierte Umgang mit der ersten Autonomiephase hat die Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Blick, darum besprechen wir auch, wie Eltern ihren Nachwuchs bestmöglich regulieren und unterstützen können ohne selbst am Ende des Tages völlig ausgebrannt zu sein.

Kurs: 26-028

Termin: Mittwoch, 11.03.2026, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Referentin: Kerstin Adams-Osmers (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person/ 12,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Schlaf, Kindlein, nun schlaf doch endlich!

Für Eltern, Großeltern und andere Interessierte

Am Abend immer der gleiche (elterliche) Stress:

Das Baby oder Kleinkind will nicht (ein)schlafen, scheint nicht müde oder gar übermüdet zu sein und Eltern kommen samt Kind nicht zur Ruhe. Das ist eine herausfordernde Zeit. Schlaf wiederum ist ein kostbares Grundbedürfnis für jeden Menschen.

Wie kann es entspannt(er) werden im Familienalltag? Sollte das Kind im Bett der Eltern schlafen oder doch nicht? Was kann helfen, dass der Kreislauf von gefühlt „stundenlangem in-den-Schlaf-begleiten“ durchbrochen wird? Wie viel Schlaf braucht ein Kind überhaupt? Ist Schlafentzug bzw. das Kind wach halten eine Lösung, wenn ich als Eltern etwas ändern will? Oder gar sogenannte Schlafprogramme? Besser nicht! ...

An diesem Abend erhalten Sie Impulse für ein entspannteres Miteinander im Familienalltag, damit die Abende nicht zur Belastungsprobe werden.

Kurs: 26-015

Termine: Mittwoch, 11.03.2026, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Referentin: Angelika Haxel-Müller (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin, entwicklungspsycholog. Beraterin und Therapeutin für Eltern, Erziehungsberaterin, Aus- und Weiterbildnerin Kindertagespflege)

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person/ 12,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Die Bedeutung des Tröstens – nicht nur im Kleinkindalter

Für Eltern, Großeltern und andere Interessierte

Interessante Erkenntnisse aus der Neurobiologie helfen zu verstehen, welche wichtige positive Wirkung das Trösten durch eine erwachsene Bezugsperson hat. Was geschieht im Gehirn während des Tröstens? Wieso ist Trösten eine Investition in die Beziehungsfähigkeit des Kindes?

Freuen Sie sich auf Vortrag und Austausch miteinander.

Kurs: 26-013

Termin: Dienstag, 28.04.2026, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Referentin: Angelika Haxel-Müller (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin, entwicklungspsycholog. Beraterin und Therapeutin für Eltern, Erziehungsberaterin, Aus- und Weiterbildnerin Kindertagespflege)

Teilnahmegebühr: 8,00 € pro Person/ 10,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

"Wenn Du nicht lieb bist, dann..." Grenzen setzen in der Erziehung

"Wenn du jetzt nicht lieb bist, dann ..." - Ja, was dann?

Drohen und Strafen ist leider für viele Eltern kräftezehrender Bestandteil des Erziehungsalltags und trägt oftmals zur Verschärfung des Konflikts bei. Dabei ist Grenzsetzung für unsere Kinder unerlässlich! Dieser Abend soll aufzeigen, wie dies respektvoll und bedürfnisorientiert, aber dennoch wirksam geschehen kann und wie Kinder und auch Eltern gestärkt aus solchen Situationen herausgehen können.

Dieser Kurs wendet sich an Eltern von Kindern von 3 bis 12 Jahren.

Kurs: 26-029

Termin: Mittwoch, 13.05.2026, 19:30 Uhr bis 21.00 Uhr

Referentin: Kerstin Adams-Osmers (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 8,00 € pro Person/ 10,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Von Entstehung und Umgang mit Kinderängsten

Für Eltern, Großeltern und andere Interessierte

Warum haben Kinder manchmal Angst vor oft gar nicht nachvollziehbaren Dingen und des Öfteren für sie beängstigende Fantasien? Können oder sollten Eltern ihren Kindern dieses Gefühl 'ersparen'? Geht das überhaupt und wäre das sinnvoll? Denn eigentlich ist Angst-haben ein ganz normales, starkes Gefühl wie Wut oder Ärger, Freude oder Trauer und gehört zur Grundausstattung eines Menschen.

Alptraum oder Nachtschreck und entwicklungsbedingte Ängste - wo kommen diese her und wie sollten Sie als Eltern diesem kindlichen Erleben begegnen? Diesen Fragen und Themen gehen wir an diesem Abend.

Kurs: 26-012

Termin: Mittwoch, 27.05.2026, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Referentin: Angelika Haxel-Müller (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin, entwicklungspsycholog. Beraterin und Therapeutin für Eltern, Erziehungsberaterin, Aus- und Weiterbildnerin Kindertagespflege)

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person/ 12,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Müsst ihr immer so viel streiten? - Geschwisterrivalität

Haben auch Sie Kinder, die sich ständig streiten?

Gründe braucht es für den Dauerdisput nicht viele. Für die betroffenen Eltern kann der Zwist unter den Geschwistern jedoch zur Nervenzerreißprobe werden. Eltern können jedoch durchaus das Konkurrenzverhalten ihrer Kinder mildern, den Zusammenhalt fördern und somit zu einer positiven Entfaltung der Geschwisterbeziehung beitragen.

Dieses Seminar beleuchtet die Bedeutung von Geschwistern und deren Position in der Familie und gibt viele Anregungen für den konstruktiven Umgang mit Streitigkeiten.

Kurs: 26-030

Termin: Mittwoch, 17.06.2026, 19:30 Uhr bis 21.30 Uhr Referentin: Kerstin Adams-Osmers (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person/ 12,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Die „Trotzphase“ verstehen und gelassen meistern

Die erste Autonomiephase, etwa zwischen dem zweiten und fünften Lebensjahr, ist für viele Eltern eine große, nicht nur emotionale Herausforderung: Das Kleinkind ist zunehmend wütend oder verärgert, möchte alles ausprobieren und ist frustriert, weil es Dinge noch nicht schafft.

Spätestens wenn sich "Nein!!" und "ICH WILL NICHT!" zum Standardrepertoire des Kindes gesellen, fällt es als Eltern schwer, ruhig und gelassen zu bleiben.

In diesem Seminar gehen wir der Frage nach, warum sich Kleinkinder in diesem Alter verhalten, wie sie sich verhalten, und warum das für sie wichtig und sinnvoll ist.

Der bindungsorientierte Umgang mit der ersten Autonomiephase hat die Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Blick, darum besprechen wir auch, wie Eltern ihren Nachwuchs bestmöglich regulieren und unterstützen können ohne selbst am Ende des Tages völlig ausgebrannt zu sein.

Kurs: 26-031

Termin: Dienstag, 22.09.2026, 19:30 Uhr bis 21.30 Uhr

Referentin: Kerstin Adams-Osmers (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person/ 12,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Gut geregelt! Mit Familienregeln den Erziehungsalltag erleichtern

Der Ranzen steht mitten im Flur, das Zimmer ist wieder nicht aufgeräumt, beim Essen wird rumgezappelt,... Das Familienleben ist zwar wunderschön, aber mitunter auch sehr anstrengend. Gerade bei der Organisation des Alltags kommen häufig kräftezehrende Streitigkeiten und Unruhe dazu.

Gute Regeln sind hier äußerst hilfreich und geben Sicherheit und Orientierung.

Sie sind Garant für ein gelingendes Miteinander und helfen Konflikte zu reduzieren.

Wir schauen uns deshalb an, wie Regeln innerhalb der Familie am besten (gemeinsam) und altersgemäß formuliert werden, welche sinnvoll sind und wie sie konsequent und respektvoll durchgesetzt werden können.

Natürlich kommt der gemeinsame Austausch nicht zu kurz und Sie haben die Möglichkeit Ihre "Wunschregel für zu Hause" zu formulieren.

Kurs: 26-032

Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 19:30 Uhr bis 21.00 Uhr

Referentin: Kerstin Adams-Osmers (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 8,00 € pro Person/ 10,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Wut und Aggression im Kleinkindalter: Wie gehe ich als Eltern mit den starken Gefühlen meines Kindes um?

Für Eltern, Großeltern und andere Interessierte

Wie gehe ich als Eltern mit den Ausbrüchen meines Kindes um?

Wie verhalte ich mich richtig in Krisensituationen, wenn mein Kind wütend und aggressiv ist?

Wo liegen meine Chancen und Ressourcen als Eltern?

Wann konkret und mit welchen Mitteln greife ich ein?

Hilfreiche Tipps zum Verstehen, was im kindlichen Körper während einer 'Anfalls' abläuft, werden Sie als Eltern in ihrer Erziehungshaltung und Familienalltag stärken.

Kurs: 26-014

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Referentin: Angelika Haxel-Müller (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin, entwicklungspsycholog. Beraterin und Therapeutin für Eltern, Erziehungsberaterin, Aus- und Weiterbildnerin Kindertagespflege)

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person/ 12,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Kess erziehen: Weniger, Stress, mehr Freude (Grundkurs)

"Kess erziehen - Weniger Stress - mehr Freude" Online-Seminar für Eltern von Kindern von 2 - 10 Jahren

Der Elternkurs "Kess - erziehen" begeistert alle Eltern, die sich z.B. die Frage stellen, ob man Kinder ohne Schimpfen, Schreien und Ausrasten erziehen kann. Der Kurs will Eltern ermutigen, auf ihre eigenen Stärken und Kompetenzen zu vertrauen und neue Wege eines entspannten und erlebnisreichen Miteinanders mit ihren Kindern zu gehen.

Dieser Elternkurs umfasst fünf Einheiten:

- die Grundbedürfnisse des Kindes erkennen
- Verhaltensweisen des Kindes verstehen, die hinter einer Wut, Rückzug etc. stehen und darauf angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Regeln in der Familie lernen und Problemlösestrategien
- Wie können wir in der Familie besser zusammenarbeiten und die Selbständigkeit der Kinder fördern?

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen und Anregungen für die Praxis zu Hause.

Kurs: 26-033

Termine: jeweils dienstags, 03.11., 10.11., 24.11., 01.12., und 08.12.2026, 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Referentin: Kerstin Adams-Osmers (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 57,00 € pro Person/ 82,00 € pro Paar (incl. Elternhandbuch)

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Kess-erziehen: Kommunikation mit Kindern

„Wie muss ich reden, damit mein Kind mir zuhört? Wie höre ich zu, damit mein Kind redet?“

Für Eltern, Großeltern und andere Interessierte

Zweifellos sprechen Eltern heute - zumindest die meisten - viel mit ihren Kindern. Bereitwillig erklären, diskutieren und verhandeln sie mit ihrem Nachwuchs, weil sie ihm Entscheidungsfreiheit, Autonomie und einen eigenen Willen zugestehen. Wie kommt es dann, dass Eltern trotzdem so oft auf taube Ohren oder Uneinsichtigkeit bei ihren Kindern stoßen? Viel reden hilft offenbar nicht viel. Was tun?

Wie kann Kommunikation in der Familie besser gelingen?

Kurs: 26-011

Termin: Montag, 30.11.2026, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Referentin: Angelika Haxel-Müller (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin, entwicklungspsycholog. Beraterin und Therapeutin für Eltern, Erziehungsberaterin, Aus- und Weiterbildnerin Kindertagespflege)

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person/ 12,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Technische Voraussetzungen für eine Teilnahme an Online-Veranstaltungen über ZOOM:

- stabile Internetverbindung, Endgeräte; PC, Laptop, Tablett mit Kamera und Mikrofon
- Mit der Kursbestätigung ca. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie per Mail einen Zugangslink geschickt, den Sie einfach anklicken. Dann sind Sie direkt im Meeting oder in einem virtuellen Warteraum und Sie werden von der Referentin eingelassen.
- Wir legen - wie im Präsenzkurs auch - Wert auf gegenseitigen Austausch und das gemeinsame Erarbeiten von Inhalten in der Gruppe. Daher ist es wichtig, dass die Teilnehmenden mit offener Kamera und funktionierendem Audio an dem Kurs teilnehmen.