



Kleine Schritte, große Spuren

Digitale Themenreihe
zum Eltern- und Kindsein | Frühjahr 2025

Donnerstag, 27.03.2025 | 20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom
KEB-Kursnummer: GS_KE001

Eltern und Großeltern: Mehr Verständnis statt Konflikte?



Donnerstag, 24.04.2025 | 20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom
KEB-Kursnummer: GS_KE002

Den Familienalltag mit Projektmanagement erleichtern



Donnerstag, 15.05.2025 | 20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom
KEB-Kursnummer: GS_KE003

Mental Load bei Allein- oder Getrennterziehenden



Kinder hinterlassen trotz ihrer kleinen Füße große Spuren im Leben aller Familienmitglieder und auf der Welt, in die sie hineingeboren wurden. An den Abenden geben Expert:innen Eltern Impulse für den Familienalltag.

Anmeldung online über die abgebildeten QR-Codes oder auf www.keb-hi.de
→ einfach die Kursnummer suchen!
Pro Termin ist eine Anmeldung erforderlich.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eine
Kooperation
von



www.eeb-niedersachsen.de



**Katholische
Erwachsenenbildung**
in der Diözese Hildesheim e.V.

Begegnung. Bildung. Perspektiven.

www.keb-hi.de

Gefördert von

ev. FaBi

Ev. Familien-
Bildungsstätte
Hildesheim



**Familienbund
der Katholiken**
im Bistum Hildesheim

Kleine Schritte, große Spuren

Donnerstag, 27.03.2025

20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom

KEB-Kursnummer: GS_KE001

Eltern und Großeltern: Mehr Verständnis statt Konflikte?

**zur Anmeldung auf
www.keb-hi.de**



Unterschiedliche Sichtweisen in Erziehungsfragen, Erwartungen an die Rolle der Großeltern oder wie junge Familien ihren Alltag gestalten, können schnell zu Spannungen zwischen Eltern und Großeltern führen. Die bindungsorientierte Familienbegleiterin, Nicole Geldmacher, gibt an diesem Abend Anregungen, wie die Zusammenarbeit und Kommunikation mit den eigenen Eltern und Schwiegereltern verbessert werden kann. Sie zeigt, wie respektvoll über unterschiedliche Erziehungsvorstellungen gesprochen und Erwartungen realistisch ausgehandelt werden können. Außerdem vermittelt sie Strategien, wie Großeltern aktiv und unterstützend in das Familienleben eingebunden werden können – ohne sich überfordert oder übergangen zu fühlen.

Dozentin: Nicole Geldmacher Familienbegleiterin

Donnerstag, 24.04.2025

20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom

KEB-Kursnummer: GS_KE002

Den Familienalltag mit Projektmanagement erleichtern

**zur Anmeldung auf
www.keb-hi.de**



Eine Familie zu haben, ist eine Lebensentscheidung – und gleichzeitig ein langfristiges Projekt. Das beinhaltet eine Unzahl sehr unterschiedlicher Aufgaben, welche von verschiedenen Personen gleichzeitig oder nacheinander erledigt werden müssen. Ein komplexes Vorhaben.

Doch gerade die Koordination der familiären Projektmitarbeiter:innen - sprich: der Eltern und weitere Bezugspersonen – läuft selten reibungslos. Und genau hier lohnt der Blick ins moderne Projektmanagement. Und das empfiehlt: klare Absprachen, das Definieren von Meilensteinen, Teilprojekten und Verantwortlichkeiten sowie eine transparente Kommunikation und Dokumentation.

Das funktioniert auch in Familien! Es macht den Alltag entspannter und alle Projektmitarbeiter:innen können gleichermaßen beteiligt werden. Denn niemand hat gerne eine:n Mitarbeiter:in, der:dem man wirklich jede Aufgabe erklären und pausenlos dran erinnern muss. Diese Online-Veranstaltung zeigt, wie Projektmanagement in Familien etabliert werden kann. Eingeladen sind Eltern von Kindern aller Altersstufen – denn starten kann man immer! Durch die Veranstaltung begleitet Euch Bildungsfrau Sabine Bertram.

Dozentin: Sabine Bertram Dipl. Pädagogin, selbständiger Coach und Supervisorin (DGSv) Gründerin: bildungsfrauen.de

Donnerstag, 15.05.2025

20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom

KEB-Kursnummer: GS_KE003

Mental Load bei Allein- oder Getrennterziehenden

**zur Anmeldung auf
www.keb-hi.de**



Alleinerziehende Frauen* tragen nach wie vor den Großteil der unbezahlten Care-Arbeit und des damit verbundenen Mental Loads. Das Konzept der fair geteilten Elternschaft zielt darauf ab, dieses Ungleichgewicht zu verändern. Doch wie sieht es aus, wenn es niemanden gibt, mit dem man teilen kann? Und werden Aufgaben nach einer Trennung tatsächlich gerechter verteilt?

Alleinerziehende erleben den Mental Load anders als Mütter und Väter in Partnerschaften. Mit der Referentin Barbara Schrammel schauen wir uns an, was Mental Load bedeutet, wie Alleinerziehende individuell besser damit umgehen können und welche strukturellen Veränderungen notwendig sind, um die mentale Belastung zu verringern.

Dozentin: Barbara Schrammel Psychotherapeutin, Familienberaterin und Sozialpädagogin

Veranstaltungsleitung

Dr. Jessica Weidenhöffer, Friederike Kleemann, Nora Becher
Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen

Frederik Wilhelmi, Kath. Erwachsenenbildung
in der Diözese Hildesheim e.V.