



September 2024 – Februar 2025

## Kursprogramm für Familien, Eltern und Kinder



Katholische Erwachsenenbildung  
Bodenseekreis e.V.

Katharinenstraße 16  
88045 Friedrichshafen  
Telefon: 07541 3786072

[www.keb-fn.de](http://www.keb-fn.de)  
E-Mail: [info@keb-fn.de](mailto:info@keb-fn.de)





## Medienpädagogische Online-Reihe: Digitale Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen

Unsere medienpädagogischen Online-Vorträge verschaffen Eltern und pädagogischen Fachkräften einen Überblick über die digitale Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Die Vorträge mit anschließendem Austausch setzen sich aktiv mit den digitalen Entwicklungen auseinander und ermutigen, Kinder auf dem Weg zur kompetenten und kritischen Nutzung digitaler Medien zu begleiten.

### Digitale Medien – Smartphone, Social-Media Apps & Co

240926



Die aktuell wichtigsten Social-Media Apps für Kinder und Jugendliche werden vorgestellt und erklärt.

Sie erfahren, was an den digitalen Medien und Apps so fasziniert, wie Sie über die Mediennutzung ins Gespräch kommen und welche Regeln in der Familie sinnvoll sein können.

**Donnerstag, 26.09.2024, 20:00 – 21:30 Uhr**

mit Kim Beck, Medienpädagogin

Online per Zoom (Link nach Anmeldung)

6 €

Veranstalter: keb FN in Kooperation mit keb TUT

Anmeldung bis 24.09.24

## KI im Kinderzimmer – Chat GPT & Co

241114



In einer zunehmend digitalen Welt sind Künstliche Intelligenzen (KI) wie ChatGPT längst im Alltag angekommen – auch im Kinderzimmer.

Sie erhalten einen Überblick über KI-Anwendungen, deren Einsatzmöglichkeiten, Chancen und Risiken für

Kinder und Jugendliche. Darüber hinaus gibt es praktische Tipps, wie Sie Kinder im sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Assistenten unterstützen können.

**Donnerstag, 14.11.2024, 20:00 – 21:30 Uhr**

mit Christian Schmidt, Medienpädagoge

Online per Zoom (Link nach Anmeldung)

6 €

Veranstalter: keb FN

Anmeldung bis 12.11.24

## Grenzüberschreitung im Web – Hate Speech & Cybermobbing

250130



Man muss im Internet nicht lange suchen, um sie zu finden: Beleidigende und hasserfüllte Kommentare unter YouTube-Videos, bei TikTok oder auf Instagram.

Sie gewinnen Einblick, wie sich Hate-speech und Cybermobbing im Netz

manifestieren, welche rechtlichen Rahmenbedingungen es gibt und wie Betroffene geschützt und unterstützt werden können.

Der Vortrag beleuchtet auch, welche Maßnahmen zur Prävention ergriffen werden können.

**Donnerstag, 30.01.2025, 20:00 – 21:30 Uhr**

mit Christian Schmidt, Medienpädagoge

Online per Zoom (Link nach Anmeldung)

6 €

Veranstalter: keb FN in Kooperation mit keb BC-SLG

Anmeldung bis 28.01.25

## ■ Workshops im Rahmen der JugendMedienWoche 2024

### Medien in der Familie

**JUGEND  
MEDIENWOCHE**

In den Herbstferien 2024

#### Eine digitale Schnitzeljagd

241026



Die digitale Schnitzeljagd mit der kostenlosen App Actionbound lädt Familien ein, miteinander über Medien und Medienkonsum zu reden. Dieses spannende, interaktive Erlebnis für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

regt zum Austausch und zum Nachdenken an. Ziel ist es, gemeinsame Regeln für den Medienkonsum in der Familie zu definieren.

**Samstag, 26.10.2024, 10:00 – 13:00 Uhr**

mit Anja Uhlenberg, Lehrerin und Medienreferentin

**Oberteuringen, Haus am Teuringer Raum 2, Bachäckerstr. 7**

**3 €**

**Veranstalter:** keb FN in Kooperation mit Gemeinwesen am Teuringer und Landratsamt Bodenseekreis

Anmeldung bei [www.vhs-bodenseekreis.de](http://www.vhs-bodenseekreis.de)

### Soziale Medien in der Familie

#### Wie gehen wir um mit WhatsApp & Co?

241028

Welche Möglichkeiten bieten Smartphones neben Chatten und Spielen? Welche Risiken gibt es bei der Nutzung? Welche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen gibt es? Erfahren Sie mehr über die Welt der Messenger-Dienste, sowie Alternativen zu WhatsApp. Praktische Übungen helfen Eltern mit ihren Kindern ab 10 Jahren, Regeln für die Nutzung von Tablet und Smartphone aufzustellen.

**Montag, 28.10.2024, 15:30 – 18:30 Uhr**

mit Anja Uhlenberg, Lehrerin und Medienreferentin

**Friedrichshafen, Haus der Kirchlichen Dienste, Raum 202, 2. OG**

**3 €**

**Veranstalter:** keb FN in Kooperation mit Psychologische Familien- und Lebensberatung Caritas Bodensee-Oberschwaben und Landratsamt Bodenseekreis

Anmeldung bei [www.vhs-bodenseekreis.de](http://www.vhs-bodenseekreis.de)

## Verwaiste Eltern – Selbsthilfegruppe

Im geschützten Rahmen treffen sich Eltern, die ein Kind verloren haben. Sie können kommen, wie Sie sind – allein oder mit Partner. Sie können in der Gruppe sprechen, sich einbringen – oder einfach nur zuhören.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, im Gespräch mit Gleichbetroffenen Gefühle zuzulassen und auszudrücken.

**Jeden zweiten Dienstag im Monat (außer in den Schulferien),  
19:00 – 21:00 Uhr**

**Friedrichshafen, Gemeindehaus St. Nikolaus, Karlstraße 17/1  
Beitragsfrei**

Informationen bei Ruth Erichsen, Trauerbegleitung und  
Akutbegleitung „Primi Passi – Erste Schritte“, [rutherichsen@web.de](mailto:rutherichsen@web.de)  
oder telefonisch 07541 25976

Gottesdienst für verstorbene Kinder: immer am Sonntag nach Hl.  
Drei König, 17:00 Uhr in der kath. Kirche St. Nikolaus Friedrichshafen

## Ifoabend für Eltern zum Mädchen- Workshop „die Zyklusshow“

241001

An diesem kurzweiligen und informativen Abend werden die Inhalte des Workshops für Mädchen „Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur – die Zyklusshow“ vorgestellt. Wenn Sie Ihr Kind zu einem der Workshops angemeldet haben, erhalten Sie durch diesen Vortrag den gleichen Wissensstand wie Ihre Tochter und sprechen mit ihr dieselbe Sprache.

Sie lernen Becky Kurth kennen, die die Workshops mit den Mädchen gestaltet, und erfahren Details zum MFM Programm (My Fertility Matters – „meine Fruchtbarkeit ist bedeutsam“).

Becky Kurth ist zertifizierte MFM (My Fertility Matters)-Referentin und Mutter von drei Töchtern.

**Dienstag, 01.10.2024, 19:30 – 21:00 Uhr  
mit Becky Kurth**

**Markdorf, Mehrgenerationenhaus, Spitalstraße 3**

**5 € / beitragsfrei für Eltern, deren Tochter an einem der Workshops  
„die Zyklusshow“ teilnimmt**

**Veranstalter: keb FN in Kooperation mit MGH Markdorf  
Anmeldung bis 27.09.24**

# Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur – die Zyklusshow

## Ein Workshop für Mädchen zwischen 10 und 12 Jahren

In diesem Workshop werden Mädchen spielerisch, altersgerecht und in geschütztem Rahmen auf die Veränderungen in der Pubertät vorbereitet. Sie lernen, wie ein neues Leben entsteht und warum Frauen ihre Tage bekommen. Ziel des Workshops ist es, durch ein umfassendes Verständnis des Zyklusgeschehens und des weiblichen Körpers das Selbstvertrauen der Mädchen zu stärken und die Entwicklung einer positiven Körperkompetenz zu fördern.

Bitte mitbringen: Vesper, Trinken, warme Socken, Kissen, Decke

### Workshop in Markdorf

241012

Samstag, 12.10.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

mit Becky Kurth

Markdorf, Mehrgenerationenhaus, Spitalstraße 3

25 €

Veranstalter: keb FN in Kooperation mit MGH Markdorf

Anmeldung bis 08.10.24

### Workshop in Tettang

241123

Samstag, 23.11.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

mit Becky Kurth

Tettang-Laimnau, Kath. Gemeindehaus, Argentalstr. 35

25 €

Veranstalter: keb FN

Anmeldung bis 19.11.24



## Zeit haben tut gut

### Wochenende für Familien mit Kindern mit Behinderung

Familien mit Kindern mit Behinderung stehen vor größeren Herausforderungen, wenn es um die Bewältigung des Alltags geht. Geschwisterkinder stellen sich meist mit ihren Bedürfnissen hinten an. Sie haben oft nicht die Chance, in dem Umfang wahrgenommen zu werden, wie es ihrer Entwicklung entsprechen würde, weil das Kind mit Behinderung die Kräfte der Familie stark bindet. Dieses Wochenende bietet Familien die Chance, Zeit füreinander und für die Paarbeziehung zu haben und dabei den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden.

Die Veranstaltung wird durch das Programm „Stärke Plus“ gefördert.

**Freitag, 11.10., 16:00 Uhr, bis Sonntag, 13.10.2024, 15:00 Uhr**

mit Beate Vallendor, Christiane Goeres

Langenargen, Familienferiendorf, Rosenstr. 1/1

Erwachsene: 177 €, Kinder 7 – 13 Jahre: 147 €,

Kinder 3 – 6 Jahre: 96 € inklusive Übernachtung und Vollpension

Veranstalter: keb RV in Kooperation mit keb FN, keb BC-SLG und Familienferiendorf Langenargen

Anmeldung bei keb RV



## Kess erziehen: Weniger Stress – Mehr Freude



### Für Erziehende mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren

Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien und Ausrasten? Wie Erziehung partnerschaftlich, demokratisch und respektvoll funktionieren kann, vermittelt dieser anerkannte Eltern-Kurs. Die Inhalte der fünf Abende: Soziale Grundbedürfnisse achten – das Kind verstehen, Verhaltensweisen erkennen – angemessen reagieren, Kinder ermutigen – Konsequenzen zumuten, Konflikte entschärfen – Probleme lösen, Selbständigkeit fördern – Kooperation entwickeln.

Ulrike Diehm ist Sozial- und Religionspädagogin sowie Kess-Trainerin. Patricia Eisenlauer arbeitet als Lehrerin, Kess-Trainerin und EKP-Kursleiterin.

**(5x) Dienstag, 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11.2024,**

**19:30 – 21:50 Uhr**

mit Ulrike Diehm, Patricia Eisenlauer

Online per Zoom (Link nach Anmeldung)

45 € inklusive Elternhandbuch / erm. 30 € (ermäßigter Beitrag pro Teilnehmer:in bei Anmeldung eines Elternpaares)

Veranstalter: keb TUT in Kooperation mit keb FN

Anmeldung bis 10.10.24 bei keb TUT, [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

## Kess erziehen: Kinder ermutigen und bestärken

Vortrag und Gespräch

250128



Was ist eigentlich Ermutigung? Wir schauen uns an diesem Abend genau an, was es mit unseren Kindern macht, wenn wir sie loben. Und wie echte Ermutigung einfach „besser ankommt“.

Dazu erleben wir selbst, was Ermutigung bewirken kann und sprechen darüber, was Kinder stark und resilient fürs Leben macht.

**Dienstag, 28.01.2025, 19:30 – 21:00 Uhr**

mit Manuela Leitgib

Langenargen, Kinderkrippe Zwergenhaus, Amthausstr. 13

Freiwilliger Teilnahmebeitrag willkommen – Richtwert 4 € pro Person

Veranstalter: keb FN in Kooperation mit Kinderkrippe Zwergenhaus

Anmeldung bis 23.01.25

## Kess erziehen: Bindung stärken durch wertschätzende Kommunikation in der Familie

Workshop

250222



Schnell wird der Ton rauer, wenn unsere Kinder nicht das tun, was wir möchten. Oder wir verstricken uns in Diskussionen, die nicht zum Ziel führen und frustrieren. Konflikte enden in Schimpfen, Drohen, Schreien.

Wie können wir ein gutes Miteinander in der Familie erleben und Konflikte im Guten lösen? Anhand von konkreten Situationen wird im Workshop deutlich: Es hilft, „Fenster in der Kommunikation zu öffnen“.

Gemeinsam üben die teilnehmenden Eltern wertschätzende Kommunikation, welche eine enge Bindung zwischen Kindern und Eltern schafft.

**Samstag, 22.02.2025, 9:30 – 12:30 Uhr**

mit Manuela Leitgib

Langenargen, Kinderkrippe Zwergenhaus, Amthausstr. 13

23 € / erm. 16 € (ermäßigter Beitrag pro Teilnehmer:in bei der Anmeldung eines Elternpaares)

Veranstalter: keb FN in Kooperation mit Kinderkrippe Zwergenhaus

Anmeldung bis 17.02.25

## Familienwochenende für Eltern mit ihren Kindern

Um miteinander und mit Gott im Kontakt zu sein, braucht es immer wieder Zeiten und Räume der Begegnung.

Gemeinsam wollen wir biblische Geschichten entdecken, singen, reden, essen, kreativ sein und Gottesdienst feiern.

**Freitag, 15.11., 17:00 Uhr, bis Sonntag, 17.11.2024, 13:30 Uhr**

mit Sr. Katharina Küster und Team

**Bad Saulgau, Jugendhaus Elisabeth im Kloster Sießen**

**75 € / erm. 30 € zuzüglich 23 € Materialkosten für Erwachsene und das erste Kind**

**Veranstalter: Kloster Sießen**

Anmeldung bis 18.10.24 bei [jugendhaus@klostersiessen.de](mailto:jugendhaus@klostersiessen.de)

## Kopf (zu) voll mit der Organisation des Familienlebens?



### Familienmanager:innen und Mental Load

241119



Den Haushalt managen, am Arbeitsplatz leistungsfähig sein, Zeit für Partnerschaft und Hobby finden und den Kindern das Beste ermöglichen. Und in der Organisation des Alltags jeden Schritt, jede Kleinigkeit im Kopf halten.

Liegt in Ihrer Familie die mentale Denkarbeit, um den Familienalltag am Laufen zu halten, hauptsächlich bei Ihnen? Wie gehen Sie mit Mental Load – dem „Zuviel im Kopf“ – um?

In diesem Workshop geht es um konkrete Strategien, um Praxisbeispiele, um Aufgabenteilung, Delegieren und Auszeiten und um den Austausch untereinander. Brigitte Maria Lambrecht ist Erzieherin mit langjähriger Erfahrung in der Familienberatung.

**Dienstag, 19.11.2024, 20:00 – 21:45 Uhr**

mit Brigitte Maria Lambrecht

**Online per Zoom (Link nach Anmeldung)**

**18 € / erm. 15 € (ermäßigter Beitrag pro Teilnehmer:in bei gemeinsamer Anmeldung eines Paares oder von Freund:innen)**

**Veranstalter: keb FN in Kooperation mit keb TUT und keb RV**

Anmeldung bis 17.11.24

## Impulse für ein entspanntes Miteinander im Vorweihnachtstrubel

241130



Alle in der Familie freuen sich auf die Advents- und Weihnachtszeit. Trotzdem kommt es zu mehr Konflikten und Streit als sonst. Weniger „O du fröhliche“ und mehr Stress scheinen vorprogrammiert. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Der Abend legt den Fokus auf gelassene Kommunikation. Im Gespräch erhalten Sie Impulse, um den Blick im Advent nach innen zu richten und zu einem wertschätzenden Miteinander zu finden.

**Samstag, 30.11.2024, 10:00 – 11:30 Uhr**

mit Cornelia Dietsche, Life Coach und freie Rednerin

Online per Zoom (Link nach Anmeldung)

5 €

Veranstalter: keb FN in Kooperation mit keb RV und keb BC-SLG

Anmeldung bis 28.11.24

## Resilienz – vom gestärkten Kind zum widerstandsfähigen Erwachsenen



Was ist Resilienz, wie entwickelt sie sich? Welche Stellschrauben können die Widerstandsfähigkeit eines Menschen verändern? Der Themenabend gibt konkrete Impulse, wie Kinder aus entwicklungspsychologischer Sicht für die Herausforderungen des Lebens gestärkt werden können und ermutigt jeden Erwachsenen, die eigene Widerstandskraft kontinuierlich zu erweitern.

Eingeladen sind Eltern, pädagogische Kräfte und alle Interessierten.

Eingeladen sind Eltern, pädagogische Kräfte und alle Interessierten.

**Donnerstag, 06.02.2025, 20:00 – 21:30 Uhr**

mit Tabea Schmidt, Kinder-/Jugendpsychotherapeutin und Sozialpädagogin

Online per Zoom (Link nach Anmeldung)

5 €

Veranstalter: keb FN

Anmeldung bis 04.02.25