



Elternbrochüre

Frühjahr 2026



Herzlich Willkommen!

Liebe Eltern, Pflegeeltern, Großeltern und weitere Bezugspersonen,

wir freuen uns, Ihnen unsere neue Elternbroschüre vorlegen zu dürfen!

Diese Broschüre ist speziell für Sie konzipiert, um Ihnen wertvolle Informationen und praktische Unterstützung in verschiedenen Bereichen des Elternseins zu bieten. Unsere kostenlosen Kurse decken wichtige Themen ab, die für das Wohl und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes entscheidend sind. Unsere Kurse sind so gestaltet, dass sie leicht verständlich und praxisnah sind, damit Sie das Erlernte direkt im Alltag anwenden können. Wir möchten Sie dabei unterstützen, die Herausforderungen des Elternseins mit Vertrauen und Freude zu meistern.

Nehmen Sie sich die Zeit, unsere Angebote in Ruhe durchzusehen und die Kurse auszuwählen, die am besten zu Ihnen und den Bedürfnissen Ihrer Familie passen. Wir sind überzeugt, dass Sie von den Inhalten profitieren werden und wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Lernen und Umsetzen.

Kindliche Entwicklung - Seite 4 - 5

Gesundheit - Seite 6 - 7

Medien - Seite 7

Ernährung - Seite 8 - 10

Kreatives Seite 10 - 11

Erziehung und Betreuung 11

Kommunikation und Psychologie - Seite 11 - 12

Anträge - Seite 12

Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund - Seite 13 - 15

Herzliche Grüße

Ihr Team der Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH



Angebote in Kooperation mit dem Landkreis Wesermarsch

Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind für dessen Entwicklung von besonderer Bedeutung. Eltern stellen sich oft die Frage, was das Beste für ihr Kind ist. Hierzu geben die Angebote hilfreiche Anregungen und Tipps. Die Angebote werden in Kooperation mit dem Landkreis Wesermarsch im Rahmen der „Frühen Hilfen“ angeboten und behandeln unter anderem die Themen Ernährung, Konfliktbewältigung, Umgang mit Medien, aber auch Beschäftigung mit dem Kind und Entlastungsmöglichkeiten für die Eltern werden thematisiert. Detaillierte Informationen können Sie den Beschreibungen der einzelnen Kurse entnehmen.

Die Elternkurse richten sich insbesondere an

- Eltern/Pflegeeltern mit Kindern bis zu 6 Jahren (beide Elternteile)
- alleinerziehende Mütter oder Väter
- Mütter oder Väter mit Migrationshintergrund
- minderjährige Mütter oder Väter

Darüber hinaus wird die Teilnahme aller weiteren Interessent*innen, wie z.B. Großeltern, Tanten und Onkel etc., an den Angeboten begrüßt. Der Landkreis Wesermarsch übernimmt seit 2016 die Teilnahmegebühren aller Teilnehmer*innen, so dass der Besuch der Angebote grundsätzlich entgeltfrei ist.



**Die Fortbildungen sind
auch für private Gruppen
buchbar.
Bitte melden Sie sich bei
Interesse.**



Kindliche Entwicklung

Babymassage

Eltern-Kind-Kurs

„Berührt, gestreichelt und „Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist die Nahrung für das Kind.“
Frédéric Leboyer

Die behutsamen Berührungen tragen zur Entspannung Ihres Babys bei, sie fördern das körperliche und emotionale Wohlbefinden. Babymassage bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Bindung zum Kind zu stärken. Sie kann bei typischen Säuglingsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Unruhezuständen helfen und Schreiphasen verringern. Die Kurse sind geeignet für Kinder im Alter von 6 Wochen bis 12 Monaten. Ablauf und Struktur des Kurses: Die Massage wird an einer Puppe demonstriert und Sie massieren Ihr Kind selber. So erlernen Sie die Massage-techniken und Rituale, die Sie zuhause anwenden können.

Bitte beachten: Die "Angebote für Eltern" sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Brake, donum vitae
Bgm.-Müller-Str. 10 5 Termine
Di. ab 10.02.2026 10:00 bis 11:15 Uhr
Entgeltfrei
26F2103BRE Sarah Maria Jordan

Brake, donum vitae
Bgm.-Müller-Str. 10 5 Termine
Di. ab 02.06.2026 10:00 bis 11:15 Uhr
Entgeltfrei
26H2104BRE Sarah Maria Jordan

Babyschlaf verstehen

Wochenendseminar

In diesem Workshop erhalten (werdende) Eltern Wissen um das Thema Baby- und Kleinkindschlaf. Es werden kindliche Schlafbedürfnisse und evolutionäre Hintergründe beleuchtet. Wir klären Fragen, wie beispielsweise: Was ist normaler Schlaf im ersten Lebensjahr? Warum schlafen Babys anders als Erwachsene? Wir sprechen über den Umgang mit Mythen und geben Tipps zur Einschlafbegleitung. Zeit für einen gemeinsamen Austausch ist eingeplant.

Bitte beachten: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Bitte halten Sie auch ein Mikrofon und eine Kamera bereit! Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Webseminar 1 Termin
Di. 10.03.2026 19:00 bis 21:30 Uhr
Entgeltfrei
26F2101WEB Janina Zimmermann

Was ist schon normal

Die Welt ist bunt und dreht sich: An diesem Abend blicken wir darauf, wie wir die Vielfalt unserer Kinder und die Welt, in der sie leben, als Eltern begleiten können. Wir versuchen unseren Blick auf unterschiedliche

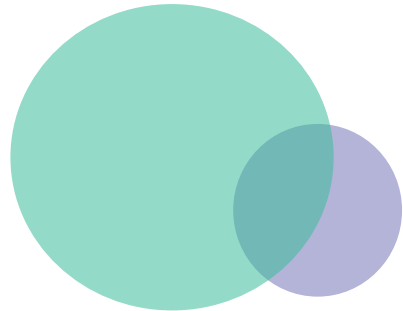


Gruppen und Personen bewusst zu machen und wie wir dadurch auch unsere Kinder beeinflussen. Dabei betrachten wir auch verschiedene Kinderbücher, in denen nicht nur das „Normale“ abgebildet wird, sondern die vielfältige Welt Beachtung findet. Somit sind auch ein paar Buchtipps mit dabei!

Bitte beachten: Die "Angebote für Eltern" sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Bildungshaus Nordenham
Marktplatz 5 1 Termin
Mi. 18.03.2026 18:30 bis 20:45 Uhr
Entgeltfrei
[26F2138NHE Stefanie Meyer](#)

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 17.06.2026 18:30 bis 20:45 Uhr
Entgeltfrei
[26F2137BRE Stefanie Meyer](#)



Eingewöhnung

Online-seminar

Dieser Workshop richtet sich an Eltern von Kindern, deren Eingewöhnung in der Kindertagesstätte bevorsteht oder an Eltern, die sich frühzeitig mit dem Thema beschäftigen wollen. Besprochen werden folgende Themen: Bedeutung und Ziele der Eingewöhnung, Ablauf und Phasen der Eingewöhnung, Eingewöhnungsmodelle, Rolle der Beteiligten, Herausforderungen und Lösungsansätze, Tipps für eine erfolgreiche Eingewöhnung oder für einen möglichen Abbruch einer Eingewöhnung.

Bitte beachten: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Bitte halten Sie auch ein Mikrofon und eine Kamera bereit! Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Webseminar 1 Termin
Do. 19.03.2026 19:00 bis 21:00 Uhr
Entgeltfrei
[26F2102WEB Janina Zimmermann](#)

Gesundheit

Notfallmaßnahmen am Kind

(mit Defibrillator-Kurs)

Fieberkrampf, Pseudokrampf, Atemstillstand? Wissen Sie genau, wie Sie Ihrem Kind jetzt sofort helfen können? Unser kostenloser Kurs für Mütter, Väter, Babysitter*innen, Großeltern und alle anderen Interessierten umfasst alle wichtigen Notfallsituationen im Säuglings- und Kindesalter bis etwa sechs Jahre. Wir setzen uns in ungezwungener Atmosphäre zusammen und sprechen über alles, was Sie wirklich wissen müssen, um bei Verbrühungen, verschluckten Gegenständen, Elektrounfällen, Insektenstichen, Zeckenbissen, Bewusstlosigkeit und vielen weiteren Notfällen wirksam bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes helfen zu können. Auch die sichere Anwendung der geänderten Empfehlungen zur Herz-Lungen-Wiederbelebung an Baby- und Kindermodellen wird Bestandteil sein. Thema bei Kindernotfällen ist die sichere Anwendung eines Laien-Defibrillators. Diese Geräte, auch AED oder kurz Defi genannt, können bei einem sonst „völlig gesunden“ Kind (und auch Erwachsenen!) bei plötzlichem Herzstillstand das Leben retten. Am Ende des Tages werden Sie die Anwendung dieser Lebensretter beherrschen.

Onlineseminar



Webseminar 1 Termin
Mo. 16.03.2026 19:00 bis 22:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2113WEB *Torsten Renken*

Die Webseminare bieten einen gekürzten Einblick in den oben beschriebenen Kurs (ohne Defibrillator). Bitte stellen Sie eine stabile Internetverbindung sicher. Vor Kursstart erhalten Sie einen Link per E-Mail, mit dem Sie dem virtuellen Kursraum beitreten können.

Bitte beachten: Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Präsenzseminar

inkl. Thema Sportverletzungen

Bildungshaus Nordenham
Marktplatz 5 1 Termin
Di. 19.05.2026 09:00 bis 16:15 Uhr
Entgeltfrei
26F2112NHE *Torsten Renken*

Bitte beachten: Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.





Gut gerüstet für Kindernotfälle

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in Notsituationen bei Kindern richtig reagieren. Sie erhalten wertvolle Informationen und praktische Tipps für den Umgang mit wichtigen Notfällen wie Verschlucken, Verletzungen und der Wundversorgung. Zudem erfahren Sie, wie Sie bei Anzeichen von Atemnot schnell und angemessen eingreifen, was im Falle von Verbrennungen zu tun ist und wie Sie sich bei Insektenstichen, Sonnenstichen sowie Bewusstlosigkeit und Vergiftungen richtig verhalten. Auch der Umgang mit Krampfanfällen wird thematisiert. Der Kurs vermittelt Ihnen das notwendige Wissen, um in kritischen Momenten ruhig und effektiv zu handeln und so die Sicherheit und Gesundheit des Kindes zu gewährleisten.

Bitte beachten: Die "Angebote für Eltern" sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 27.04.2026 17:00 bis 20:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2119BRE *Meike Hinrichs*

Bildungshaus Nordenham
Marktplatz 5 1 Termin
Mi. 24.06.2026 09:00 bis 12:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2118NHE *Meike Hinrichs*

Medien

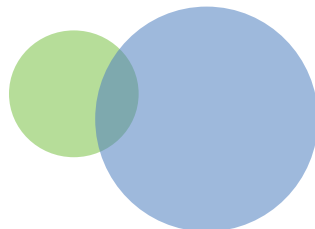
Mediennutzung

Medien sind ein fester Bestandteil unseres Alltags. Fernseher, Tablet und Smartphone - unsere Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit digitalen Alleskönnern auf. Zwischen Warnungen, Ratschlägen, Faszination und dem Wunsch nach einem friedlichen Familienleben stehen Eltern vor der Herausforderung ihr Kleinkind im Umgang mit Medien zu begleiten. Mit einer Mischung aus Infos, Tipps und Austausch soll diese Fortbildung Orientierung für die Gestaltung von Medienzeit schaffen.

Bitte beachten: Die "Angebote für Eltern" sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 05.03.2026 17:00 bis 19:15 Uhr
Entgeltfrei
26F2181BRE *Mirco Dalos*

Bildungshaus Nordenham
Marktplatz 5 1 Termin
Do. 12.03.2026 17:00 bis 19:15 Uhr
Entgeltfrei
26F2183NHE *Mirco Dalos*





Ernährung

Osterbäckerei für kleine Kinder **Kinder von 4 - 6 Jahren**

Eltern-Kind-Kurs

Osterträume aus unserer Bäckerei! In unserer Osterbäckerei werden der traditionelle Osterzopf, die Möhrenkekse und der Osterhase aus einem Quarkkölteig zu einem süßen Abenteuer. Frische, kinderleichte Rezepte, warme duftende Ofenstunden ziehen die Kleinen sofort in ihren Bann. Ein zauberhaftes Erlebnis für die Familie mit großartigen Erinnerungen beim gemeinsamen Backspaß. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie unsere Osterfreude zum Anbeißen.

Bitte beachten: Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Bildungshaus Nordenham
NH Marktplatz 5 1 Termine
Do. 05.03.2026 15:00 bis 17:15 Uhr
Entgeltfrei
26F2127NHE Hille Tiarks

Vom Brei zum Familienessen - wie kleine Kinder Essen lernen

OnlineSeminar

„Vom Brei zum Familienessen - gesund, lecker und gemeinsam am Tisch. Von ersten Löffeln voller Wärme zu bunten, nährstoffreichen Mahlzeiten für alle.

Schritt für Schritt begleitet: sanfter Übergang, den Kindergeschmack berücksichtigt. Gemeinsam essen stärkt Bindung, Entwicklung und Freude am Essen. Es ist den Kindern nicht angeboren, welche Lebensmittel genießbar sind, welche gut schmecken und wie man sich bei den Mahlzeiten verhält. Wir sprechen über alle Aspekte, die das Heranführen an ein gesundes Essverhalten unterstützen.

Bitte beachten: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Bitte halten Sie auch ein Mikrofon und eine Kamera bereit! Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €

Webseminar 1 Termin
Do. 16.04.2026 19:30 bis 21:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2115WEB Elke Diekmann





Gesundes Essen mit Freude: So lieben deine Kids Gemüse & Co!

OnlineSeminar

Was ist, wenn Ihr Kind nur Nudeln oder Fischstäbchen essen möchte und es sich weigert, das zu essen, was Sie gekocht haben? Eltern haben Erwartungen, was Kinder essen sollen; Kinder haben Bedürfnisse an Mahlzeiten. Je größer die Diskrepanz zwischen beidem, desto herausfordernder wird die Situation am Esstisch und desto eher beeinträchtigt sie die Entwicklung eines selbstbestimmten, gesundheitsförderlichen und genussvollen Essverhaltens. In diesem Seminar lernen Sie einen Wegweiser für praktisches Essen und Trinken kennen und wir schauen auf die Beziehungen am Familientisch. Sie erfahren, wie Sie Ihre Kinder lustvoll ans Essen heranzuführen und Diskussionen über „gesundes Essen“ vermeiden.

Bitte beachten: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Bitte halten Sie auch ein Mikrofon und eine Kamera bereit! Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €

Webseminar 1 Termin
Do. 07.05.2026 19:30 bis 21:00 Uhr
Entgeltfrei

26F2110WEB

Elke Diekmann



Lust auf Picknick im Frühling? Kinder von 4 - 6 Jahren

Eltern-Kind-Kurs

Lust auf Picknick im Frühling? Die Natur erwacht, die Decke wird ausgerollt und der Duft frischer Kräuter liegt in der Luft. Wir bereiten bunte Snacks, Muffins, Mini-Sandwiches und Gemüsespieße zu. Mit all diesen Leckereien und guten Gesprächen im Gepäck kann ihr Familienausflug starten.

Bitte beachten: Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Bildungshaus Nordenham

NH Marktplatz 5

1 Termine

Do. 07.05.2026 15:00 bis 17:15 Uhr

Entgeltfrei

26F2128NHE

Hille Tiarks

Zuckerfreie Ernährung für Kinder: notwendig - machbar - unmöglich?

OnlineSeminar

Gönnen Sie ihrem Kind den Geschmack, der bleibt - ganz ohne Zucker. Mit zuckerfreier Ernährung geben wir Energie, Konzentration und gute Laune - ohne Ausschläge im Blutzuckerspiegel. Natürliche Frische, volle Nährstoffe und leckere Alternativen für jeden Tag. Gesunde Gewohnheiten starten jetzt - für starke Kinder, die voller Energie durchs Leben gehen. Was ist dran am Trend zum Zuckerverzicht und was macht Zucker wirklich mit dem Körper von Kindern? Wir gehen den häufigsten Fragen auf den Grund und ha-



ben einfache Tipps für den Umgang mit Süßigkeiten und Co. im Alltag mit Kindern.

Anmeldung per E-Mail. Bitte beachten: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Bitte halten Sie auch ein Mikrofon und eine Kamera bereit! Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €



Webseminar 1 Termin
Do. 18.06.2026 19:30 bis 21:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2114WEB *Elke Diekmann*



Kreatives

Osterdekoration selbst gestalten **Kinder von 4 - 6 Jahren**

Eltern-Kind-Kurs

Osterdekorationen selbst gestalten - ein bunter Familienspaß! Wir basteln Osterhasen, Ostereier und auch Küken für einen Osterstrauß - alles ganz unkompliziert mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Jetzt loslegen und die Osterwelt ganz individuell gestalten!

Bitte beachten: Die „Angebote für El-

tern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €

Bildungshaus Nordenham
NH Marktplatz 5 1 Termine
Do. 12.03.2026 15:00 bis 17:15 Uhr
Entgeltfrei
26F2140NHE *Hille Tiarks*

Trommeln mit Kindern **Kinder von 4 - 6 Jahren**

Eltern-Kind-Kurs

Für Kinder besitzt die Trommel einen hohen Aufforderungscharakter. Aber auch schnell erfüllt ein Alltagsgegenstand den Zweck einer Trommel. Über das Trommelspiel werden nicht nur Rhythmik und Sprache, sondern auch andere wichtige Lernerfahrungen gefördert, die am ersten Termin, in der Elternfortbildung, im Mittelpunkt stehen werden. Am zweiten Termin heißt es dann: „An die Trommel fertig los“. Ein Gemeinschaftserlebnis für Eltern und Kinder. Zusammen werden wir auf afrikanischen Djemben trommeln, dazu auch singen und uns bewegen. Bitte denken Sie am zweiten Termin an bequeme Kleidung und Turnschuhe.

Bitte beachten: Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Mi. 08.04.2026 19:00 bis 21:15 Uhr
Mi. 15.04.2026 16:00 bis 17:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2156BRE *Angelika Okrey*



Frühling komm in unser Haus Kinder von 4 - 6 Jahren

Eltern-Kind-Kurs

Lassen Sie ihr Kind den Frühling erleben: Wir basteln Frühlingsblumen und Schmetterlinge aus verschiedenen Materialien - ob aus Papier, Filz oder Krepppapier. Der Kreativität wird dabei keine Grenzen gesetzt! Mit Ihnen entdecken die Kinder neue Dinge, lernen teilen, arbeiten zusammen und stärken Selbstvertrauen - alles in einer fröhlichen Umgebung. Jetzt anmelden und gemeinsam wachsen!

Bitte beachten: Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €

Bildungshaus Nordenham
NH Marktplatz 5 1 Termin
Do. 21.05.2026 15:00 bis 17:15 Uhr
Entgeltfrei
26F2139NHE Hille Tiarks

Erziehung und Betreuung

Spielen und Lernen - Zwei Begriffe, die untrennbar sind

Eltern-Kind-Kurs

Warum räumt mein Kind immer wieder eine Schublade aus? Für Erwachsene ist das kindliche Spiel oft ein Zeitvertreib. Doch der Spielprozess ist das Kapital der kindlichen Entwicklung. Über das Spielen entdeckt das Kind seine Umwelt, es lernt seinen Körper kennen und trainiert seine Wahrnehmung. Die Referentin erläutert wie wichtig es ist, Kindern genügend Raum zum freien Spielen

zu geben und welche Rolle die Eltern dabei einnehmen. Es werden Einblicke in verschiedene Spielformen und Spielschemata vermittelt, die Auswahl von Spielmaterialien wird ebenfalls thematisiert. Eltern lernen über diese Fortbildung das Spielverhalten ihres Kindes zu verstehen und wertzuschätzen.

Bitte beachten: Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €

Bildungshaus Nordenham
NH Marktplatz 5 1 Termine
Mo. 13.04.2026 19:00 bis 21:15 Uhr
Entgeltfrei
26F2125NHE Angelika Okrey

Kommunikation und Psychologie

Zwischen Zoom Meeting und Zähneputzen

Eltern-Kind-Kurs

Im Alltag zwischen Videokonferenzen, Kinderbetreuung und To-do-Listen bleibt Selbstfürsorge oft auf der Strecke. In diesem interaktiven Workshop erkunden wir Strategien, um in der Arbeitswelt Balance zu finden: Wie lassen sich berufliche Anforderungen, private Verpflichtungen und persönliche Bedürfnisse so gestalten, dass Energie, Fokus und Lebensfreude erhalten bleiben? Mit praktischen Übungen, Reflexionsphasen und einem Austausch entwickeln die Teilnehmenden individuelle Ansätze, um Grenzen zu setzen, Prioritäten klarer zu definieren und neue Routinen



für ein gesundes Gleichgewicht zu schaffen.

Bitte beachten: Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 17.02.2026 08:30 bis 13:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2134BRE *Stefanie Struck*

nen wir eine Gebühr von 15,00 €

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 06.03.2026 09:00 bis 11:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2145BR Dozent*innenteam

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 06.03.2026 15:00 bis 17:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2146BR Dozent*innenteam

Anträge

Von AusweisApp bis Wohngeld: Zukunftssicher online

Viele Familien haben Anspruch auf staatliche Leistungen wie Kinderzuschlag, Wohngeld oder Bildungs- und Teilhabeleistungen. Dieser Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten. Sie lernen, wie Sie die erforderlichen Anträge korrekt ausfüllen, welche Nachweise benötigt werden und wie Sie ihre Ansprüche erfolgreich geltend machen können. Zu Beginn des Kurses richten wir gemeinsam die AusweisApp und die BundID ein - wichtige Grundlagen, um künftig Anträge online sicher und unkompliziert stellen zu können. Der Kurs vermittelt praktische Hilfestellung, persönliche Beratung und wertvolle Tipps für eine zukunftsichere Antragstellung.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 13.03.2026 09:00 bis 11:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2147BR Dozent*innenteam

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 13.03.2026 15:00 bis 17:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2148BR Dozent*innenteam

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 20.03.2026 09:00 bis 11:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2149BR Dozent*innenteam

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 20.03.2026 15:00 bis 17:00 Uhr
Entgeltfrei
26F2150BR Dozent*innenteam

Bitte beachten: Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berech-



Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund



„Starke Eltern - Starke Kinder“® (auf türkisch)

Eltern-Kind-Kurs

Sizi çocuklarınız için güçlendirmek istiyoruz. Her ailenin, kendi öyküsü vardır; başka bir dünyadır ve farklı sorunlarla yüz yüzedir. Bu nedenle bir aile için geçerli olan bir çözüm, başka bir aile için geçerli olmayabilir. Bunu her sorunun, içinde yer aldığı koşullar belirler. Veli kursları, daha az gerilimli, ama daha fazla mutlu bir aile yaşamı isteyen ana babalara seslenir:

- Eğitimde gerçekten önemli olan şey nedir?
- Çocuğumun öz güveninin gelişimine nasıl yardımcı olabilirim?
- Çocuğum nelere gereksinim duyuyor?
- Ben kendi gereksinimlerimi nasıl dile getirebilirim?
- Gücümü/kuvvetimi nasıl kullanıyorum?

Veliler kursunun sunduğu destekleyici olanaklar nelerdir?
Elbette sihirbazlık yapmamız beklenemez. Kursun sunduğu olanaklar şunlardır:

- Eğitim zorluklarını, üzerinde konuşarak aşmak.
- Sorunlu durumlar üzerine yeni strateji seçeneklerini araştırmak.
- Çatışmaları çözmek için en yeni çözüm yollarını öğrenmek.
- Velilerin özgüvenini güçlendirmek.
- Bilimsel bilgileri iletmek.

Veli kurslarında nasıl bir yöntem izlenir?
Uygulamalı olarak ve oyunlar ya da hafta sonu ödevleriyle birlikte sunulacak olan kurslar, en fazla 14 kişiyle gerçekleştirilir.

Nordenham Kinder- und Jugendhaus
Zum Slip 1 16 Termine
Fr. ab 06.02.2025 10:00 bis 11:30 Uhr
Entgeltfrei
26F2158NHE Nimet Cansever



Der Kinderschutzbund
Ortsverband
Nordenham



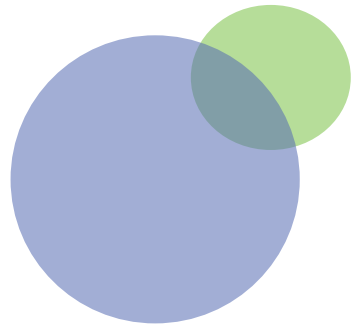
Wach, neugierig, klug - mit Migrationshintergrund Kompetente Erwachsene für Kinder unter 3 Jahren

Eltern-Kind-Kurs

Kinder kommen mit vielfältigen Potenzialen auf die Welt. Diese Talente und Fähigkeiten können sie aber nur entfalten, wenn sie von Anfang an Beziehungen zu vertrauten Menschen aufbauen und eine anregungsreiche Umwelt erfahren. Dabei sind sie auf die Unterstützung von kompetenten Erwachsenen angewiesen. In der Spiel- und Lerngruppe mit dem Titel "Wach, neugierig, klug - kompetente Erwachsene für Kinder unter drei" werden Grundthemen der Erziehung angesprochen und wichtiges Basiswissen vermittelt. Die Konzeption wurde von der Bertelsmann Stiftung gemeinsam mit dem Staatsinstitut für Frühpädagogik entwickelt und der Spielgruppenarbeit angepasst. Die Materialien zeigen eine große Wertschätzung für die Entwicklungsfähigkeit von Kleinkindern und für die verantwortungsvolle Arbeit der sie dabei begleitenden Erwachsenen. In der Gruppe geht es um das gemeinsame Wachsen - und das macht ganz viel Freude!

Bitte beachten: Die "Angebote für Eltern" sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Einswarden, Kinder- und Jugendhaus
Zum Slip 1 16 Termine
Mo. ab 09.02.2026 10:00 bis 11:30 Uhr
Entgeltfrei
26F2126NHE Nimet Cansever





Hören, Klatschen, Tanzen

Eltern-Kind-Kurs

Es wird gespielt, gesungen, getanzt und gelacht. Die Kinder können erste soziale Kontakte knüpfen und werden durch altersgerechte Angebote spielerisch gefördert. Eltern bekommen Anregungen für Zuhause und haben die Gelegenheit sich gegenseitig auszutauschen.

Bitte beachten: Die "Angebote für Eltern" sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Nordenham, Fuks Büro
Herbertstr. 3 9 Termine
Do. ab 05.02.2026 09:00 bis 10:30 Uhr
Entgeltfrei
26F2131NHE Doris Becker

Nordenham, Fuks Büro
Herbertstr. 3 9 Termine
Do. ab 23.04.2026 09:00 bis 10:30 Uhr
Entgeltfrei
26F2132NHE Doris Becker

**Wir bieten alle
Fortbildungen
auch als Inhouse-
Schulungen für
Kindertagesstätten
an. Melden Sie sich
gerne!**





Elternfortbildungen



Beratungsstelle der AWO für Kinder, Jugendliche und Eltern



Hafenstr. 2, 26919 Brake
Tel.: 04401 9379 - 0
info@beratungsstelle-brake.de

Hansingstr. 19, 26954 Nordenham
Tel.: 04731 9422 - 0
info@beratungsstelle-nordenham.de

Rose 12 - Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Hauptstelle Brake
Kirchenstraße 132
Tel.: 04401 83500

Außenstelle Nordenham
RVZ Wesermarsch-Nord
Ilsestraße 15
Tel.: 04731 310992

LaWeGa

Hilfe bei Gewalt, Bedrohung und Stalking

Poggenburger Str. 15
26919 Brake
Tel.: 04401 927 436

lawega@wesermarsch.de
<https://wesermarsch.de/>



Frauen beraten - donum vitae e. V.

Beratungsstelle und Angebote für
schwangere Frauen, werdende Väter
und Paare mit Kindern bis zum dritten
Lebensjahr

Bürgermeister-Müller-Str. 10
26121 Brake
Tel.: 04401 930160
brake@donumvitae.org





KVHS Geschäftsstelle Nordenham im neuen Bildungshaus am Marktplatz 5



KINT - Das Krabbelgruppen-Info-Team

Bei dem Projekt „Krabbelgruppen-Info-Team - KINT“ handelt es sich um ein Projekt im Bereich der Frühen Hilfen. Das Projekt wird vom Landkreis Wesermarsch und den Trägern vor Ort, der Kreisarbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtsverbände, durchgeführt. Gefördert wird das Projekt durch das Niedersächsische Landesamt für Soziales, Jugend und Familie.

Im Landkreis Wesermarsch gibt es eine Vielzahl an Mutter-Kind-Gruppen, die sich treffen. Organisiert werden sie durch kirchliche Träger, die Träger der Freien Wohlfahrtspflege, Selbsthilfegruppen oder Elterninitiativen etc.

Was die Gruppen auszeichnet ist, dass sich regelmäßig getroffen wird, es aber keine Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme gibt und somit ein guter Austausch stattfinden kann. werdende Eltern bzw. Eltern mit Kleinkindern haben durch diesen Ansatz weniger Ängste, sich in die Gruppen einzubringen.

Um auch spezielle Fragen zu pädagogischen oder medizinischen Themen klären zu können, bilden eine pädagogisch ausgebildete Fachkraft (z. B. Erzieher*in) und eine Fachkraft aus dem medizinischen Bereich (z. B. Familienhebamme/ Kinderkrankenschwester), ein flexibles Team. Das Team hält keine Vorträge, sondern kommt für individuelle Beratungen oder Fragen in die bestehenden Gruppen.



Das Projekt wird in der Wesermarsch an verschiedenen Standorten umgesetzt. Neben der aufsuchenden Arbeit, hat sich mit der Zeit aber auch das Angebot von „Café KINT“ etabliert. Hier wird an festen Terminen an bekannten Standorten die Möglichkeit geboten, in netter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen oder offene Fragen direkt vom Fachteam beantwortet zu bekommen.

Ansprechpartnerin für die nördliche Wesermarsch

Frau Annika Klein-Beermann, Tel: 0176 4732 6837

kint-nord@caritas-wesermarsch.de

Ansprechpartnerin für die südliche Wesermarsch

Frau Ralle-Klein, Tel: 0162 9696 363

fuks-elsfleth@sozialwerk-wesermarsch.de

Herzliche Einladung zu Café-KINT

Ein Angebot für Schwangere und Menschen mit Kindern von 0-3 Jahren an vier Standorten in der Wesermarsch.

Die Termine für 2026 findet ihr, sobald sie veröffentlicht werden können, auf der Homepage des Landkreises über den folgenden QR-Code:



Aktuelle Info's bekommt ihr auch über die Whats-App Community. Eine Einladung zum Beitritt könnt ihr über diesen QR-Code bekommen:



Kommt einfach mal vorbei.

Herzliche Grüße
Euer KINT-Team



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Familien- und Kinderservicebüros im Landkreis Wesermarsch

Sie haben Fragen rund ums Thema Kind? Sie möchten wissen, welche Angebote es in Ihrer Gemeinde für Ihre Kinder gibt oder Sie möchten Informationen rund um das Thema Tagespflegeperson? Dann nehmen Sie Kontakt auf mit dem in Ihrer Gemeinde/Stadt zuständigen Familien- und Kinderservicebüro.

Butjadingen:

Sylke Wulff
Butjadinger Str. 59, 26969 Butjadingen
Telefonnummer: 04733 8916
fuks.butjadingen@sozialwerk-wesermarsch.de
Mo. u. Mi.: 09:30 - 12:30 Uhr
Do.: 14:30 - 17:30 Uhr

Jade:

Sanja Blanke
Tiergartenstraße 52,
26349 Jade
Telefonnummer: 04454 899 331
s.blanke@gemeinde-jade.de
Mo. u. Do.: 08:00 - 12:30 Uhr
Di.: 13:00 - 16:00 Uhr

Nordenham:

Anja Bauch
Herbertstraße 3, 26954 Nordenham
Telefonnummer: 04731 220 94
fuks.nordenham@dksb-nordenham.de
Mo. u. Di.: 08:30 - 12:00 Uhr
Mi.: 15:00 - 16:30 Uhr
Do.: 08:30 - 12:00 Uhr

Ovelgönne:

Ulrike Mayer
Rathausstraße 14
26939 Ovelgönne
Telefon 04480 8230
u.mayer@ovelgoenne.de
Mo. + Mi.: 08:30 Uhr - 12:30 Uhr
Do.: 08:30 - 12:30 Uhr
Do.: 14:00 - 15:30 Uhr

Stadland:

Sonja Bannach
Am Markt 1, 26935 Stadland
Telefonnummer: 04732 8933
bannach@stadland.de
Di. u. Do.: 08:00 - 12:00 Uhr
Do.: Nachmittags nach Vereinbarung

Elsfleth:

Waltraud Ralle-Klein
Rathausplatz 1, 26931 Elsfleth
Telefonnummer: 04404 504 41
fuks.elsfleth@sozialwerk-wesermarsch.de
Di.: 14:30 - 16:30 Uhr
Do.: 08:00 - 12:30 Uhr

Brake:

Annika Tannert
Breite Straße 3, 26919 Brake
Telefonnummer: 04401 8294036
fuks.brake@dksb-nordenham.de
Mo. u. Di.: 08:00 - 12:00 Uhr
Mi.: nach Vereinbarung
Do.: 08:00 - 12:00 Uhr

Lemwerder:

Silke Dammann
Stedingerstraße 55, 27809 Lemwerder
Telefonnummer: 0421 67 39 50
dammann@lemwerder.de
Mo.- Do.: 08:30 - 12:30 Uhr

Berne:

Martina Drake-Hennig
Weserstraße 28, 27804 Berne
Telefonnummer: 04406 959 855
fuks.berne@sozialwerk-wesermarsch.de
Di. u. Do.: 08:00 - 12:00 Uhr



Geschäftsstelle Brake

Kompetenz und Bildung
an der Weser (KoBi)
Bürgermeister-Müller-Str. 35
26919 Brake
Telefon: 04401 7076 100
www.kvhs-wesermarsch.de



Geschäftsstelle Nordenham

Bildungshaus
Marktplatz 5
26954 Nordenham
Telefon: 04401 7076 110
www.kvhs-wesermarsch.de

Anmeldeteam
info@kvhs-wesermarsch.de

Landkreis Wesermarsch

Poggenburger Straße 15
26919 Brake
Fachdienst 51 Jugend
Telefon: 04401 927 323



Ansprechpartnerin: Kerstin Kreikenbohm

