

## Kontakt

Stadt Bamberg – Stadtjugendamt

**KoKi – Netzwerk frühe Kindheit**

Assunta Fontana-Stark, Kathrin Kluge  
0951 87-1599, 0951 87-1537  
KoKi@stadt.bamberg.de

**Koordination Familienbildung und Familienstützpunkte**

Yvonne Rüttger  
0951 87-1446  
yvonne.ruettger@stadt.bamberg.de

Landkreis Bamberg – Kreisjugendamt

**KoKi – Netzwerk frühe Kindheit**

Kathrin Gray, Mario Davids  
0951 85-570, 0951 85-565  
kathrin.gray@lra-ba.bayern.de,  
mario.davids@lra-ba.bayern.de

**Koordination Familienbildung und Familienstützpunkte**

Ronja Orschessek  
0951 85-585  
ronja.orschessek@lra-ba.bayern.de

Weitere Infos – auch zur Anmeldung unter:

[www.familienportal-bamberg.de/  
termine/expedition-familienreich](http://www.familienportal-bamberg.de/termine/expedition-familienreich)



Illustrationen und Gestaltung kobold-layout.de

## 3-2-1- Los! ... Eine spannende Expedition zur glücklichen Eltern-Kind-Beziehung

**Mutmachender Glücks-Workshop**

**ONLINE**

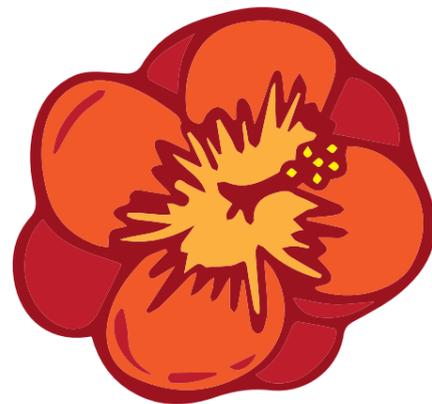
mit Kerstin Debudey, Glückspädagogin – Naturcoachin – Waldgesundheitstrainerin

**Do., 26.01.2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

**Ort: online**

Es ist kein Zufall – Freude, Glück und Zufriedenheit zu erfahren und im Familienalltag zu spüren, dass wir und unsere Kinder aufblühen. Für alle, die ihr glückliches Familien-(Leben) selbst gestalten wollen. Eine Expedition ins Familienglück.

Anmeldung: Familienstützpunkt Königsfeld: Eva Körber, [fam-stuetzpunkt-koenigsfeld@t-online.de](mailto:fam-stuetzpunkt-koenigsfeld@t-online.de)



## Kinder und Jugendliche motivieren

mit Alexander Bundschuh, AGJ – Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg. e.V.

**Di., 07.02.2023, 19.00 – ca. 21.00 Uhr**

**Online über Zoom**

Lustlosigkeit und Null-Bock-Haltung gefährden nicht nur den schulischen Erfolg von Kindern und Jugendlichen, sondern auch deren soziale Entwicklung. An dieser Stelle sind Erwachsene erforderlich, die wissen, wie sie die (Lern)Motivation fördern und Kinder und Jugendliche zu sozialem und regelkonformem Verhalten motivieren können. Der Vortrag gibt Anregungen, wie entsprechende Erkenntnisse aus der Resilienz-, Bindungs-, Lern- und Gehirnforschung im erzieherischen Alltag genutzt und umgesetzt werden können. Es werden typische Fallen, die das Gegenteil des Gewünschten erreichen, aufgezeigt sowie alltags-taugliche und praxiserprobte Handlungsmöglichkeiten zur Motivationsförderung erläutert.

Anmeldung: Anmeldung nötig. Begrenzte Teilnehmerzahl von 25 Personen. 09549-9887690 oder [st-anna.priesendorf@kita.erzbistum-bamberg.de](mailto:st-anna.priesendorf@kita.erzbistum-bamberg.de)



## #handyelternekompakt: Unsere Kinder und Social Media

mit Benedikt Martin, Jugendarbeiter, zWort Bamberg

**Mo., 17.04.2023 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Ort: Aula der Julius-von-Soden-Schule, Adam-Krapp-Straße 8, Hirschaid**

An diesem Elternabend geben wir einen Überblick über die aktuellen und relevanten SocialMedia-Kanäle. Wir zeigen auf, was dort geschieht und wie das die Kinder und Jugendlichen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung beeinflussen kann. Außerdem klären wir über die wichtigsten rechtlichen Fragen im Umgang mit den sozialen Medien auf.

*keine Anmeldung notwendig*

## Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen

mit Mitarbeiter:in des JFF München

**Do., 11. 05. 2023, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Ort: SkF Bamberg, Schwarzenbergstr. 8, Bamberg**

„Regelmäßig führen mobile Medien wie Smartphones und Tablets in Familien zu Diskussionen. Sätze wie „Leg beim Essen das Handy weg!“ oder „Die ganze Zeit sitzt du vor dem Bildschirm!“ gehören zur

Tagesordnung. Schnell ist man geneigt, an Handysucht zu denken. Doch ist jede Form der Vielnutzung von mobilen Endgeräten, die auch bei Erwachsenen vorkommt, gleich eine Sucht? In diesem Vortrag werfen wir gemeinsam einen kritischen Blick auf das Thema Medienkonsum und Suchtverhalten und wollen unsere eigene Nutzungsdauer reflektieren.

Anmeldung: Familienstützpunkt SkF, Frank Reichel, [fsp@skf-bamberg.de](mailto:fsp@skf-bamberg.de)

## Wie kommt mein Kind gut durch die Pubertät?

mit Frau Astrid Heyl und Frau Sabine Mödl (beide Dipl.-Psychologinnen), Caritas Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

**Di., 20.06.2023, 19.30 Uhr**

**Ort: Hager Villa, Hauptstraße 60, Buttenheim**

Die Veränderungen bei der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen sind gravierend. Im Umbruch ist nicht nur der Körper, sondern das Gehirn, die Gefühle, die Wahrnehmung und auch viele rationale Einschätzungen, insbesondere auch die Risikobereitschaft. Dies mag zwar evolutionär sinnvoll sein, stellt aber Eltern vor große Herausforderungen. Der Vortrag gibt Einblick in entwicklungspsychologische Zusammenhänge und diskutiert mit Ihnen wesentliche Fragen dieses faszinierenden und anstrengenden Entwicklungsalters für alle Beteiligten!

Anmeldung: Familienstützpunkt Buttenheim, Tel.: 09545/35988589

# Expedition ins Familienreich

Vortragsreihe 2022/2023



## Expedition ins Familienreich

Themen wie Medienkonsum, gesunde Ernährung, Wut & Frustration, Grenzen setzen in der Erziehung oder Stressfaktor Schule stellen alle Eltern vor Herausforderungen.

Das geht oft einher mit Unsicherheiten, wie mit diesen Themen im familiären Alltag gut umgegangen werden kann.

Daher haben die „Fachstellen für Familienbildung“ und „KoKi – Netzwerk frühe Kindheit“ aus Stadt und Landkreis Bamberg eine Vortragsreihe für Eltern entworfen, wo in insgesamt 13 Vorträgen Hilfen, Tipps und Infos für den Familienalltag geboten werden. Im Rahmen der Vortragsreihe werden eine Vielzahl von Themen, beginnend mit der frühen Familienphase bis zur Pubertät der Kinder, durch Experten aus unterschiedlichen Bereichen aufgegriffen und praxisnah vermittelt.

Die elf Familienstützpunkte in Stadt und Landkreis Bamberg sind Kooperationspartner der Vortragsreihe. Diese Anlaufstellen für Familien stehen Ihnen das ganze Jahr mit Rat und Tat zur Seite. Den Stützpunkt in Ihrer Nähe finden Sie hier →

Informationen zu allen Vorträgen bis Juni 2023 finden Sie auf dem Familienportal der Familienregion Bamberg: <https://familienportal-bamberg.de/termine/expedition-familienreich/>

Besuchen Sie die Vorträge und bekommen Sie so eine erstklassige Ausrüstung für Ihre tagtägliche Expedition ins Familienreich!

Ihr Orgateam



## Gelassen durch den familiären Alltag

mit Sonja Schramm, Entspannungstrainerin und Fachberaterin für Burn-Out-Prävention

**Do., 07. 07. 2022, 19.30 bis 21.00 Uhr**  
**Ort: Hager Villa, Hauptstraße 60, Buttenheim**

Mit Kindern den Alltag zu managen, ist manchmal eine große Herausforderung. Für viele Eltern ist dabei Partnerschaft, Familie, Beruf und Selbstfürsorge unter einen Hut zu bringen ein Balanceakt. Manchmal sind es Kleinigkeiten wodurch Stress entsteht. Gemeinsam wollen wir Ideen suchen und kennenlernen wie wir aus dem Hamsterrad finden, um unseren Familienalltag stressfrei und gelassen gestalten zu können. Der Vortrag zeigt Wege zur Entschleunigung, Achtsamkeit, Tipps zum Thema Zeitmanagement und Ideen, wie man sich kleine Ruheinseln schaffen und Kraft für den Alltag schöpfen kann.

*Anmeldung: Familienstützpunkt Buttenheim, Tel.: 09545/35988589*

## Kleine Trotzköpfe und Wutzwerge

mit Christine Brockard, Entwicklungsberatung

**Do., 07. 07. 2022, 19.30 Uhr**  
**Ort: Mehrgenerationenhaus, Kachelmann Platz 12, Strullendorf**

Wer kennt nicht die Situationen, in denen bereits Kleinkinder einen an die eigenen Grenzen bringen, in denen man ihr Verhalten nur schwer nachvollziehen und aushalten kann.

An diesem Abend geht es um den Umgang mit starken kindlichen Gefühlen wie Wut und Frustration: Weshalb trotzen Kleinkinder? Wie lassen sich nervenaufreibende Machtkämpfe vermeiden? Wie reagieren Eltern am besten auf die starken Emotionen ihrer Kleinkinder?

Es werden Wege aufgezeigt, wie Eltern ihre Kinder unterstützen können, mit ihrer Wut, Frustration, Unsicherheit umzugehen. Sie selbst dabei ruhig und gelassen bleiben. Der Vortrag gibt Anregungen, die kindliche Wut in richtige Bahnen zu lenken und diese anstrengende Entwicklungsphase gut zu begleiten. Mit vielen praktischen Tipps für den Alltag. (Altersgruppe ca. 0 – 6 Jahre)

*Anmeldung: Leitung Familienstützpunkt/ Mehrgenerationenhaus: Danielle Busboom, danielle.busboom@iso-ev.de*

## Der 1. Löffel - Stillen, Fläschchen und was kommt dann?

mit Anja Pauli (Diätassistentin)

**Mi., 21. 09. 2022, 19.00 Uhr**  
**Ort: Kultur. Kinderhaus St. Elisabeth, Elisabethenstr. 3, Frensdorf**

Ein neuer toller Abschnitt beim Größerwerden ihres Kindes beginnt:

Ab dem 5. Lebensmonat kann mit dem Füttern von Beikost begonnen werden. Sie erfahren, wie die verschiedenen Breie schrittweise eingeführt werden und welche Lebensmittel sich dazu eignen und welche besser vertragen werden.

*Anmeldung: per Email bei der Referentin Anja Pauli - [info@rundumsessen.info](mailto:info@rundumsessen.info)*



## Papa ist keine B-Ware

mit Odin Jost, Psychologe in der Cartias Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern in Bamberg

**Do., 22. 09. 2022 19.30 – 21.00 Uhr**  
**Kita St. Heinrich, Pöeldorferstr. 124, Bamberg**

- Der Vortrag zeigt lebenspraktisch und humorvoll die Bedeutung eines im Familienleben präsenten Vaters für eine gesunde Entwicklung der Kinder. Dabei werden auch die alltäglichen Herausforderungen der Familien gewürdigt.

*Keine Anmeldung notwendig*

## »Nein!« als liebevolle Unterstützung - Grenzen setzen in der Erziehung

mit Johanna Riemann, Dipl. Sozialpäd. u. System. Familientherapeutin, Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Bamberg

**Di., 18. 10. 2022, 18.30 – 20.30 Uhr**  
**Ort: Casino am Föhrenhain, Föhrenstraße 6, Bamberg**

Vielen Eltern fällt es schwer Regeln aufzustellen. Wir sprechen über Ursachen, warum Grenzen dennoch wichtig sind und wie wir diese liebevoll setzen können. Wir zeigen Wege auf die Kooperation Ihres Kindes zu gewinnen und gewaltfrei mit Grenzüberschreitungen umzugehen.

*Anmeldung: Bis 20.09.2022 bei Lisa Gildner, Tel.: 0151 27645227 oder ([bamberg@fsp.awo-bamberg.de](mailto:bamberg@fsp.awo-bamberg.de))*

## Gesunde Ernährung und Bewegung bei Kindern

mit Ancuta Marza (MiMi Gesundheitsmediatorin / MiMi Mediator sanitar) + Karin Uri (Ernährungsberaterin / Nutritionist)

**Di., 22.11.2022, 18.30 – 20.30 Uhr / ora**  
**Ort: Pfarrzentrum Aschbach, Heimgasse 11, Aschbach**

## Gesunde Ernährung und Bewegung bei Kindern - in Deutsch und Rumänisch | Alimentaie sănătoasă și mișcare la copii (în limba germană și în limba română)

**Do., 08.11.2022. 18.30 – 20.30 Uhr**  
**Ort: Kath. Haus des Kindes St. Sebastian, Schmiedberg 6 – 9, Reichmannsdorf**

In diesem Workshop erfahren Sie alles über gesunde Ernährung für Säuglinge und Kinder. In einer gemütlichen Kochrunde kann dies gleich gemeinsam ausprobiert werden. Auch dürfen Sie sich auf praktische Bewegungstipps freuen.

În acest Workshop veți afla totul despre alimentația sănătoasă pentru bebeluși și copii. Acest lucru poate fi încercat împreună într-o sesiune confortabilă de gătit. Deasemenea vă veți bucura de sfaturi practice de exercițiu.

*Anmeldung: Familienstützpunkt Aschbach/ Frau Fischer, Tel.: 09555/808860*