



# elfa

eltern & familienbildung  
in Freiburg

**PROGRAMM**  
Oktober  
bis  
Februar 2023

vhs

Volkshochschule  
Freiburg

E+F BEZIEHUNG LEBEN

Freiburger Bündnis  
für Familie

Mit der **FREIBURGER FAMILIENCARD**:  
Kostenfreier Vortragsbesuch  
& 50% Ermäßigung auf alle Kurse.

## VORTRÄGE

**Donnerstag, 06.10.22**  
**20.00 Uhr**  
E+F Beziehung leben, online

### Grenzen setzen – Grenzen achten

Wie können Eltern die Grenzen ihrer Kinder respektvoll achten und gleichzeitig eigene Grenzen setzen, ohne das Kind zu verletzen? Was brauchen Kinder, um Grenzen akzeptieren zu können? Vortrag aus der Sicht der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg.

Kosten: € 7,00  
Referentin: Melanie Lentes  
Anmeldung erforderlich.  
☎ 0761/ 60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**Montag, 10.10.22**  
**20.30 Uhr**  
vhs Freiburg, online

### Familienglück – Die Lücke zwischen Theorie und Praxis schließen

Wünscht Ihr Euch für Euer Familienleben Frieden und Freude für das Miteinander? Sieht die Realität ein BISSCHEN anders aus? Impulse und alltagstaugliche Übungen, um die Lücke zwischen Theorie und Praxis zu schließen.

gebührenfrei  
Referentin: Nina Grimm  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Mittwoch, 19.10.22**  
**20.00 Uhr**  
vhs Freiburg, online

### Wie stärke ich das Selbstbewusstsein meines Kindes?

Wie können wir als Begleitende unsere Kinder darin unterstützen, von innen gestärkt und sich selbst treu bleibend, durchs Leben zu gehen? Welche Faktoren fördern und bewahren das Selbstbewusstsein?

Kosten: € 8,00  
Referentin: Marie Wiese  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Montag, 07.11.22**  
**19.30 Uhr**  
vhs Freiburg, online

### SOS-Notfallkoffer für einen sicheren Umgang mit starken Gefühlen

Wie begleite ich mein Kind in Wut, Angst und Traurigkeit? Impulse und Übungen.

Kosten: € 8,00  
Referentin: Verena Platte  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/ 3 68 95 10

**Mittwoch, 16.11.22**  
**18.30 Uhr**  
pro familia  
Basler Str. 61  
79100 Freiburg

### Zwiesgespräche

Für Menschen, die sich für ihre Partnerschaft neue Impulse wünschen, ihre Beziehung vertiefen und wieder mehr ins Gespräch kommen wollen. Sie erfahren was Zwiesgespräche nach Lukas Moeller sind und wie Sie dieses Selbsthilfemodell in die Tat umsetzen können.

Kosten: € 10,00 (für Paare €15,00)  
Referent: Bernhard Meyer  
Anmeldung erforderlich: pro familia  
☎ 0761/ 29 62 56  
www.profamilia-freiburg.de

**Montag, 28.11.22**  
**19.30 Uhr**  
vhs Freiburg, online

### Erste Hilfe am Kind

Was tun, wenn? ...mein Kind sich verletzt; Fieber hat; eine Zecke im Körper hat; etwas verschluckt / fraglich giftiges isst; bewusstlos oder reanimationspflichtig wird. Dieser Vortrag klärt medizinische Fragen und vermittelt praxisnahes Handwerkszeug.

Kosten: € 8,00  
Referentin: Melanie Mittermeier  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Donnerstag, 26.01.23**  
**19.30-21.00 Uhr**  
DRK Freiburg  
Außenstelle Familienbildung:  
Rimsinger Weg 15  
79110 Freiburg

### Wann hat mein Kopf mal Pause? – Die Last des Drandenkens

Elternabend zusagen, Winterschuhe kaufen, Geschenk für Kindergeburtstag besorgen – bloß nichts vergessen! Was verbirgt sich hinter dem Begriff Mental Load? Ideen und Impulse, um dem Kopf eine Auszeit zu verschaffen.

Kosten: € 7,00  
Leitung: Miriam Keßler/Claudia Schneider  
Anmeldung bis zum 18.01.2023  
☎ 0761/ 88 50 86 43  
www.drk-freiburg.de

## KURSE / SEMINARE

**dienstags, 15.30–17.30 Uhr**  
**fortlaufender Einstieg möglich**  
Familienzentrum Klara e.V.  
Büggereuterstr. 12  
79106 Freiburg

### Alleinerziehend – finden, was trägt

Erfahrungsaustausch, Informationen, Unterstützung zu den Themen der Lebenswirklichkeit von Alleinerziehenden: Existenzsicherung, Erziehungsalltag, Konflikte, Kommunikation usw. – Mit Kinderbetreuung für 0-6jährige.

gebührenfrei  
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“  
Leitung: Bianca Breuer  
Anmeldung ☎ 0761/27 20 51  
www.familienzentrum-klara.de

**Samstag, 01.10.22**  
**10.00-13.00 Uhr**  
Treffpunkt: Litfaßsäule in der  
Reutebachgasse/Zähringen  
(Eingang zur Altbachschlucht)

### Tiere des Waldes – Spaziergang für Eltern und Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wir gehen auf Spurensuche und erforschen, welche großen und kleinen Tiere im Wald leben. Der Weg wird von einigen Überraschungen und einem Rätsel begleitet.

Kosten: € 12,00 (pro Person)  
Leitung: Karin Köpfer  
Anmeldung: vhs Freiburg  
☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**3x mittwochs, 19.30-21.30 Uhr**  
**ab 12.10.22**  
E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 Freiburg

### Pubertät begleiten – Beziehung stärken

Die Pubertät als große Herausforderung für Eltern: Austausch über die Veränderungen und Konflikte, neue Wege im Umgang miteinander erfahren.

Kosten: € 42,00 (für Paare €72,00)  
Leitung: Sabine Zeller  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 07 61/ 60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**Sonntag, 16.10.22**  
**15.00-18.00 Uhr**  
Gemeindezentrum Matthäus  
Sundgauallee 31  
79114 Freiburg

### Die Geschichte von der „Steinsuppe“

Die Geschichte vom Wolf, der bei der Henne an die Tür klopft, wollen wir erzählen und nachspielen. Dafür basteln wir Tiermasken und kochen gemeinsam unsere ganz eigene „Steinsuppe“.

Kosten: p.P. ca. 200-300g Lieblingsgemüse  
Leitung: A. Langbein, B. Kenk, Dr. R. Schiewer / Anmeldung: Treffpunkt Familienbildung, Petra Eschmann / ☎ 0761/276642  
www.familienbildung-freiburg.de

**Donnerstag, 20.10.22**  
**20.00 Uhr**  
Eltern werden - Eltern sein  
Grete-Borgmann-Str. 4  
79106 Freiburg

### Gebärden mit hörenden Säuglingen und Kleinkindern

Lange bevor Kinder sprechen können, drücken sie sich durch Gesten und Bewegung aus (z.B. winken zum Abschied). Das Benutzen von Gebärden aus der Deutschen Gebärdensprache wird erläutert und Alltagsgebärden werden mit Gesang und Spiel erprobt.

Kosten: € 10,00 (€15,00 für Paare)  
Referentin: Elena König  
Reservierung erforderlich  
☎ 0761/28 99 55  
www.elternwerden-elternsein.de

**Freitag, 21.10.22, 17.00-21.00**  
**Samstag, 22.10.22, 10.00-18.00**  
E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 Freiburg

### Beziehung schaffen statt erziehen – Konflikte lösen und in Verbindung bleiben – „GFK“-Übungstag

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg zeigt Eltern einen Weg, sich so auszudrücken und so zuzuhören, dass die Beziehungen in der Familie gestärkt werden: achtsam, respektvoll, empathisch und wertschätzend.

Kosten: € 85,00  
Leitung: Melanie Lentes  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/ 60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**Donnerstag, 01.12.22**  
**19.30-21.30 Uhr**  
Fachberatung Kindertagespflege /  
Tagesmütterverein, online

### „Hauen, kratzen, beißen – Konflikte unter Kindern achtsam begleiten“

Wie kann man körperliche Auseinandersetzungen zwischen Kindern wie hauen, kratzen und vor allem das Beißen angemessen begleiten und feinfühlig unterstützen. Schwerpunkt: Beißverhalten junger Kinder.

Kosten: € 12,00  
Leitung: Alena Morlock  
Anmeldung: Fachberatung Kindertagespflege / Tagesmütterverein  
☎ 0761/28 35 35  
www.kinder-freiburg.de

**7x dienstags, 19.30-21.30 Uhr**  
**ab 10.01.23**  
E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 Freiburg

### Eltern bleiben trotz Trennung und Scheidung – Kinder im Blick

Wie können Väter und Mütter in Trennungssituationen gut für die eigenen Bedürfnisse und die der Kinder sorgen und wie können schwierige Themen effektiv besprochen werden? Es kann nur ein Elternteil pro Kurs teilnehmen.

gebührenfrei  
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE PLUS“  
zzgl. € 15,00 für Elternhandbuch)  
Leitung: Verena Zinggrebe  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/60 06 65 75

**6x dienstags, 18.30-20.30 Uhr**  
**ab 17.01.23**  
E+F Beziehung leben, online

### Mit Kindern wachsen – der Elternkompass

Achtsamkeitsbasierter Elternkurs: Wie können wir eine tiefe Beziehung und einen inneren Kompass zu unseren Kindern entwickeln, der uns in den Stürmen des Elternseins Orientierung geben kann?

Kosten: € 78,00  
Leitung: Dörte Westphal  
Anmeldung: : E+F Beziehung leben  
☎ 07 61/ 60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

...alle Vorträge und Seminare richten sich an Eltern und andere Erziehende

WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm

**STÄRKE**

Angebote zur Stärkung  
der Elternkompetenzen

elfa  
eltern &  
familienbildung  
in Freiburg

Volkshochschule  
Freiburg

### KOOPERATIONSPARTNER:

- E+F Beziehung leben
- Freiburger Bündnis für Familie
- Verbund Freiburger Erziehungsberatungsstellen
- DRK Kreisverband Freiburg, Familienbildung
- Fachberatung Kindertagespflege – Tagesmütterverein FR
- Eltern werden – Eltern sein
- Ökostation Freiburg
- Familienzentrum Klara e. V.
- pro familia
- Evangelische Erwachsenenbildung

Freiburger Bündnis  
für Familie

Ausführliche Informationen zu den  
einzelnen Vorträgen und Kursen  
finden Sie im vhs-Programmheft  
www.vhs-freiburg.de