



# Kleine Schritte, große Spuren

Digitale Themenreihe  
zum Eltern- und Kindsein | Herbst 2024

Donnerstag, 26.09.2024 | 20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom  
EEB-Veranstaltungsnummer: 934240006

## Warum mit dem ersten Kind Schuldgefühle einziehen – und wie sie wieder verschwinden



Donnerstag, 24.10.2024 | 20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom  
EEB-Veranstaltungsnummer: 934240009

## Offene Gespräche: Bei Aufklärung geht es um viel mehr als Sex



Donnerstag, 07.11.2024 | 20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom  
EEB-Veranstaltungsnummer: 934240008

## Wut der Kinder, Wut der Eltern – das Geschenk der Wut



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.eeb-niedersachsen.de](http://www.eeb-niedersachsen.de) → einfach die Veranstaltungsnummer suchen! Pro Termin ist eine Anmeldung erforderlich.

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Eine  
Kooperation  
von



EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN  
[www.eeb-niedersachsen.de](http://www.eeb-niedersachsen.de)



Katholische  
Erwachsenenbildung  
in der Diözese Hildesheim e.V.  
Begegnung. Bildung. Perspektiven.  
[www.keb-hi.de](http://www.keb-hi.de)

Gefördert von

Dr.-Ing. Horst und Lisa Otto  
Stiftung in Hannover



evangelische  
arbeitsgemeinschaft  
familie in Niedersachsen

# Kleine Schritte, große Spuren

**Donnerstag, 26.09.2024**

**20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom**

**EEB-Veranstaltungsnummer: 934240006**

## Warum mit dem ersten Kind Schuldgefühle einziehen – und wie sie wieder verschwinden

zur Anmeldung auf  
[www.eeb-niedersachsen.de](http://www.eeb-niedersachsen.de)



Verwöhne ich mein Kind zu sehr? Darf ich krank sein? Bin ich zu früh wieder arbeiten gegangen? Schimpfe ich zu viel? Lasse ich mein Kind zu viel vor dem Bildschirm sitzen? Bin ich als Partnerin oder Partner noch attraktiv? Viele Eltern tun meist alles für ihre Familie – und haben dennoch ein schlechtes Gewissen.

Ganz können und sollen wir Schuldgefühle nicht aus unserem Leben verbannen, aber wir können sie deutlich reduzieren. Katharina Spangler, Mutter zweier Kinder und Co-Autorin des Buches »Täglich grüßt das Schuldgefühl« räumt in ihrem Impulsvortrag mit belastenden Denkmustern auf und zeigt praktische Wege, um Schuldgefühle loszuwerden: sich selbst, dem Kind, dem Partner oder der Partnerin, aber auch der Gesellschaft gegenüber.

**Referentin: Katharina Spangler** Lektorin und Autorin.  
Sie widmet sich der psychischen Gesundheit von Müttern.

**Donnerstag, 24.10.2024**

**von 20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom**

**EEB-Veranstaltungsnummer: 934240009**

## Offene Gespräche: Bei Aufklärung geht es um viel mehr als Sex

zur Anmeldung auf  
[www.eeb-niedersachsen.de](http://www.eeb-niedersachsen.de)



Wann sollten Eltern mit ihren Kindern über Liebe, Körper, Lust, Sex und Fortpflanzung sprechen? Wie können sie altersgerechte Antworten auf die Fragen ihres Kindes zum Thema Sexualität geben? Wie gelingt es, offen und humorvoll aufzuklären und gleichzeitig der Sensibilität des Themas gerecht zu werden?

In diesem Impuls beantwortet der Sexualpädagoge Nils Hilliges dazu Fragen und gibt viele Anregungen, wie man auf ungezwungene Weise im Alltag über Sexualität aufklären kann.

Außerdem wird überlegt, wie ein gutes Körpergefühl entsteht und wie das Setzen und Respektieren von Grenzen gelingen kann.

**Referent: Nils Hilliges** Sexualpädagoge

**Donnerstag, 07.11.2024**

**20:00 bis 21:30 Uhr | Zoom**

**EEB-Veranstaltungsnummer: 934240008**

## Wut der Kinder, Wut der Eltern – das Geschenk der Wut

zur Anmeldung auf  
[www.eeb-niedersachsen.de](http://www.eeb-niedersachsen.de)



Als wäre es nicht anstrengend genug, wenn das eigene Kind einen Wutanfall bekommt, fühlen sich viele Eltern von der Wut geradezu angesteckt. Dann sagen wir Eltern manchmal Dinge, die wir nicht sagen wollen, werden laut, schimpfen oder drohen. Das ist total verständlich – und zugleich geht es auch anders. Dabei ist es nicht das Ziel, nie mehr wütend zu sein. Denn: Wut hat – wie alle Gefühle – eine wertvolle Funktion (eigentlich sogar mehrere). Wie wir diese Wutkraft für uns zum Guten nutzen und unsere Kinder dabei unterstützen, dass sie lernen sich zu beruhigen, erklärt Eltern-Coach Christopher End. Er meint: »Wut wird häufig missverstanden – doch richtig eingesetzt ist sie ein wahres Geschenk.«

**Referent: Christopher End** Eltern-Coach, Therapeut und Herausgeber des Eltern-Gedöns-Podcasts

### Veranstaltungsleitung

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

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



EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN



Katholische  
Erwachsenenbildung  
in der Diözese Hildesheim e.V.

Begegnung. Bildung. Perspektiven.