



Kursreihe „Stark durch Erziehung“ 2022/2023



Eine Initiative des
Lokalen Bündnisses für Familie
im Landkreis Schwandorf

Alle Vorträge sind kostenfrei!

Anmeldung ist erforderlich – Anmeldungen bitte bei der im
Kurs jeweils angegebenen Volkshochschule

Bitte auf kurzfristige erforderliche Änderungen aufgrund der
Pandemielage achten! Die jeweils aktuell gültigen Hygienebe-
dingungen werden eingehalten.

Medien in der Familie: Online-Infoveranstaltung für El- tern von 3- bis 6-Jährigen mit Ergänzungen zu unter 3-Jährigen

Immer früher kommen Kinder mit elektronischen Medien in Be-
rührung. Das familiäre Umfeld bildet dabei den Rahmen, in dem
Ihr Kind diese Medien kennen und nutzen lernt. Bei diesem On-
line-Elternabend gehen wir z.B. der Frage nach, wie Kinder Medi-
eninhalte wahrnehmen, welche Inhalte ihnen Angst machen und
sie überfordern können. Eine medienpädagogisch geschulte und
erfahrene Referentin gibt Ihnen unter den Schlagworten Verständ-
nis – Verantwortung – Kompetenz praktische Tipps, wie Sie Ihr
Kind im Umgang mit Medien begleiten und fördern können.
Der Online-Elternabend wird mit der Konferenz-Software BigBlue-
Button durchgeführt. Der Teilnahme-Link für den Elternabend wird
rechtzeitig an alle Angemeldeten geschickt.

Referentin: Andrea Theis. Die Stiftung Medienpädagogik Bayern
stellt für die Informationsveranstaltung kostenfrei Referentinnen
des Medienpädagogischen Referentennetzwerks Bayern zur Verfü-
gung. Das Projekt wird von der Bayerischen Staatskanzlei geför-
dert.

Termin: 11. Oktober 2022 um 19 Uhr

Veranstaltungsort: Online

Anmeldung: dringend erforderlich bei dem Verbund der Volkshoch-
schulen www.vhs-schwandorf-land.de



„Wie geht's Kindern in Zeiten der Corona-Pandemie?

Wie kann ich die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) meines Kindes fördern?

Die Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen zur Eindämmung haben deutliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Im Vortrag werden Studienergebnisse zur Belastung von Kindern und Jugendlichen erläutert. Darüber hinaus erfahren Sie konkrete Strategien zum Umgang mit Stress und Möglichkeiten, wie Sie die Resilienz, also das Immunsystem der Psyche, Ihres Kindes fördern können.

Referentin: Lisa Brandl, Staatliche Schulpsychologin

Termin: 26.10.22 um 19 Uhr

Ort: Pfarrsaal Nittenau, Kirchplatz 4

Anmeldung: dringend erforderlich bei dem Verbund der Volkshochschulen www.vhs-schwandorf-land.de



„Pubertät – Zwischen Loslassen und Halt geben!“

Während der Pubertät nehmen Heranwachsende Abschied von gestern, sie verlassen allmählich ein gewohntes Zuhause, vertraute Strukturen und zugleich haben sie noch keine neuen Sicherheiten, keine Regeln und Rituale, die ihnen Verlässlichkeit bieten. Pubertierende sind deshalb häufig orientierungslos – und bei der Suche nach Halt schlagen sie nicht selten um sich.

In dieser Phase haben Eltern so viele Fragen: Wie kann es gelingen, im Gespräch zu bleiben, auch wenn sich das Kind zurückzieht und sich die Kommunikation als schwierig erweist? Wie kann man loslassen und doch Halt geben?

So stellt die Pubertät eine spannende Phase in der Eltern-Kind-Beziehung dar – voller Dramatik, voller kleinerer und größerer Konflikte, deren Sinn und Tiefe manchmal erst im Nachhinein geschätzt wird.

Referentin: Anita Gradl, Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin

Ort: Bürgertreff Burglengenfeld, Europaplatz 1

Termin: 7.11.22 um 19 Uhr

Anmeldung: dringend erforderlich bei dem Verbund der Volkshochschulen www.vhs-schwandorf-land.de

Kindliche Sexualität: „Körper, Liebe, Doktorspiele - Kindliche Sexualität bis zum Grundschulalter (0-6 Jahre)“

Was ist kindliche Sexualität? Kindliche Sexualität hat nichts mit der Sexualität von Erwachsenen zu tun. Es bedeutet für das Kind schöne Gefühle zu erfahren. Kindliche Sexualität erfahren Babys und Kleinkinder mit allen Sinnen und mit der instinktiven und spontanen Lust auf körperliches Wohlfühl. Bereits Neugeborene erfahren durch den Körperkontakt ein überlebenswichtiges Gefühl des Angenommen seins und Liebe. Kindliche Sexualität zeigt sich in vielfältigen Facetten, je nach dem Entwicklungsstand und Alter des Kindes. Warum benutzt mein Kind „schmutzige“ Wörter? Warum trägt mein Sohn am liebsten Mädchenkleider? Wie benennen wir als Eltern die Geschlechtsorgane? Dieser Vortrag behandelt diese und andere Fragen und den Umgang mit der kindlichen Sexualität in den ersten 6 Lebensjahren als zentraler Baustein der kindlichen Entwicklung. Wir sprechen und diskutieren über Themen wie, Entwicklungsphasen, Akzeptanz der Grenzen und Intimität, kindliche Neugier und Erkundungsverhalten und über all die Fragen die Sie selbst beschäftigen.

Referentin: Jadranka Umek, Dipl. Sozialpädagogin, Donum Vitae

Termin: 17.11.22 um 19 Uhr

Ort: vhs Schwandorf, Kirchengasse 1

Anmeldung: dringend erforderlich bei der vhs Schwandorf unter vhs@schwandorf.de

„Durch Dick und Dünn - Essverhalten – Körperbild – Schönheitsideale“

In fast jedem Bekannten- oder Verwandtenkreis gibt es Jugendliche die auffälliges Essverhalten aufweisen oder ihren Körper ablehnen. Angesichts der massiven Nutzung sozialer Medien, die z.T. krankhafte Schlankheitsideale zeigen, ist es für Jugendliche schwer, ein natürliches Verhältnis zu Essen und Körper aufzubauen.

Dieser Vortrags- und Gesprächsabend behandelt folgende Fragen: Welche Ursachen kann „komisches“ Essverhalten haben? Was kann ich im Alltag tun, um das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl von meinem Kind zu stärken und ein gesundes Essverhalten zu fördern? Was ist normales Essverhalten? Was können erste Anzeichen einer Essstörung sein? Wie soll ich mich gefährdeten Jugendlichen gegenüber verhalten, wie kann ich sie ansprechen und welche Hilfsangebote gibt es?

Referentin: Claudia Burmeister, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Leiterin der Beratungsstelle zu Essstörungen waagnis in Regensburg

Termin: 17.1.23 um 19 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Maxhütte- Haidhof, Regensburgerstr. 20

Anmeldung: dringend erforderlich bei dem Verbund der Volkshochschulen www.vhs-schwandorf-land.de

Tausche Schwester gegen Traktor - Was Geschwistersein bedeutet und was Eltern dabei aushalten müssen

Keine Beziehung hält so lange an wie die Beziehung unter Geschwistern. Und zugleich gibt es wohl keine Beziehung, die so viel Kraft kostet. Vor allem für die Eltern, die täglich den Kampf ums Essen, den besten Kuschelplatz und die längste Redezeit aushalten müssen.

Als dreifache Schwester und vierfache Mutter erzählt Kathrin Karban-Völkl davon, was Geschwistersein und -haben bedeutet. Mit einem Lächeln verweist sie Eltern auf ihren Platz am Spielfeldrand und gibt alltagsnahe und entlastende Impulse, um den täglichen Geschwisterzank nicht nur auszuhalten, sondern vor allem auch wertzuschätzen.

Referentin: Kathrin Karban-Völkl
(Religionspädagogin FH, Gestaltpädagogin)

Termin: 25. Januar 23 um 19 Uhr

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstr. 15

Anmeldung: dringend erforderlich bei der vhs Schwandorf unter vhs@schwandorf.de



Was Kinder für eine gute Entwicklung brauchen - ACHT SACHEN... die Erziehung stark machen

Erziehung ist ein sehr vielfältiger Prozess und stellt alle, die mit Kindern zu tun haben immer wieder vor neue Aufgaben und Herausforderungen.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Literatur zum Thema Erziehung. Im Vortrag soll sich mit den Dingen beschäftigt werden, die Kinder für eine gute Entwicklung brauchen. Themen werden sein: Liebe schenken, streiten dürfen, zuhören können, Grenzen setzen, Freiraum geben, Gefühle zeigen, Zeit haben und Mut machen. Dies sind die „Acht Sachen ... die Erziehung stark machen“ und die Kinder für eine gute Entwicklung brauchen.

Referent: Franz Klarner, Dipl.-Psychologe, Leiter Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Schwandorf

Termin: 16. Februar 23 um 19 Uhr

Ort: Fronfeste Neunburg, Im Berg 17, Neunburg vorm Wald Neunburg,

Anmeldung: dringend erforderlich bei dem Verbund der Volkshochschulen www.vhs-schwandorf-land.de

