

Auf dem Kalk 11
56410 Montabaur
Telefon: 02602-680233
fbs.montabaur@bistumlimburg.de
www.familienbildung-westerwald.de



FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
WESTERWALD | RHEIN-LAHN
BISTUM LIMBURG

Katholische Familienbildungsstätte Westerwald/ Rhein-Lahn

Unsere Online-Veranstaltungen
September 2025 bis Februar 2026

Ihre Teilnahme sollte am Geld nicht scheitern. Obwohl die Kosten schon bezuschusst sind, kann der Teilnahmebeitrag zu hoch für Sie sein. Bitte sprechen Sie in diesem Fall Petra Effert, unsere pädagogische Leitung Tel: 02602 6802-45, an.

Allize Talk – Allein erziehend heißt nicht allein

Einstieg jederzeit möglich!

Dieses Angebot richtet sich an Sie als allein-/getrennt-erziehende Eltern und stärkt Sie für Ihren Alltag. Im Austausch mit anderen Eltern stehen die Themen der Teilnehmenden im Vordergrund. In den regelmäßigen gemeinsamen Treffen wollen wir der Entmutigung gegensteuern, hilfreiche Wege im Umgang mit eigenem Stress finden, der Entspannung Raum geben, die Gemeinschaft fördern und Informationen austauschen. Lassen Sie uns gemeinsam darauf schauen, was Sie brauchen um Ihre Aufgaben und Ihr Leben leichter und kraftvoller zu gestalten. Freuen Sie sich auf die Teilnahme exklusiv für Allein- und Getrennt-Erziehende – bequem von zuhause aus im entspannten Online-Format über Zoom.

Die Online-Anmeldung über die Homepage ist erforderlich, damit wir Ihnen den Zugangslink zusenden können. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – wir freuen uns auf Sie!

Die Teilnahme ist kostenlos!

Kurs: 25-037

**Termine: jeweils montags, 29.09., 27.10. und 24.11.2025,
20:00 bis 21:30 Uhr**

Ort: Online (Zoom-Raum Kath. FBS)

Referentin: Barbara Hase (zertifizierte Kess-Kursleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Teilnahmegebühr: 0,00 €

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Kess erziehen: Abenteuer Pubertät

Der Weg aus der Kindheit ins Erwachsenensein ist schwer - für Jugendliche und auch für Eltern! Die Hormone spielen verrückt, die Gefühle sind kaum noch kontrollierbar. Streit und Provokation sind an der Tagesordnung. Die Pubertät ist eine Kraftanstrengung für Körper und Geist. Im Kess-Kurs "Abenteuer Pubertät" versuchen wir hinter die Geheimnisse dieser Wandlung zu kommen, das eine oder andere Wunder der Entwicklung zu entdecken und so die Pubertät als Herausforderung und Chance für Jugendliche und Eltern zu begreifen.

Kurs: 25-013

Termine: immer dienstags, 16.09., 23.09., 30.09., 07.10. und 14.10.2025, 19.30 Uhr bis 21.45 Uhr

Ort: Online (Zoom-Raum Stadtfeld)

Referentin: Christiane Stadtfeld (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 57,00 € pro Person/ 82,00 € pro Paar (incl. Elternhandbuch)

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Erziehung ohne Strafen-Grenzen setzen: Regeln und Folgen

Fast alle kennen wir Strafen aus der eigenen Kindheit, sei es aus der eigenen Erfahrung zuhause oder in der Schule oder wir erfuhren von Strafen durch unsere Schulkameraden. Heute in der Rolle als Mutter und Vater möchten wir auf Strafen verzichten.

Logische Folgen sind der Schlüssel zum Erfolg!

Kurs: 25-016

Termine: Mittwoch, 24.09.2025, 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Ort: Online (Zoom-Raum Stadtfeld)

Referentin: Christiane Stadtfeld (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person/ 12,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Müsst ihr immer so viel streiten? - Geschwisterrivalität

Haben auch Sie Kinder, die sich ständig streiten?

Gründe braucht es für den Dauerdisput nicht viele. Für die betroffenen Eltern kann der Zwist unter den Geschwistern jedoch zur Nervenzerreißprobe werden. Eltern können jedoch durchaus das Konkurrenzverhalten ihrer Kinder mildern, den Zusammenhalt fördern und somit zu einer positiven Entfaltung der Geschwisterbeziehung beitragen. Dieses Seminar beleuchtet die Bedeutung von Geschwistern und deren Position in der Familie und gibt viele Anregungen für den konstruktiven Umgang mit Streitigkeiten.

Kurs: 25-020

Termin: Mittwoch, 29.10.2025, 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Ort: Online (Zoom-Raum Adams-Osmers)

Referentin: Kerstin Adams-Osmers (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 10,00 € pro Person/ 12,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Kess-erziehen für Allein-/Getrennt erziehende Eltern

Dieser sechstellige Kurs richtet sich an Sie als Allein-/Getrennt-erziehende Eltern und stärkt Sie in der Beziehung zu Ihrem Kind und in einer kooperativen und ermutigenden Erziehungshaltung. "kess" steht für eine kooperative, ermutigende, soziale und an der Situation orientierte Erziehungshaltung des Erwachsenen.

Konkrete Anregungen durch Kurzvorträge im Wechsel mit Übungen in Kleingruppen und Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Eltern schaffen eine gute Basis, dem herausfordernden Verhalten des Kindes oder dem in anderer Weise stressigen Alltag mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. Dabei stehen die Themen der Teilnehmenden genauso im Vordergrund wie auch die im Kurs zu behandelnden Inhalte, wie z. B. kindliches Handeln verstehen, versteckte Botschaften hinter störenden Verhaltensweisen erkennen, Entmutigung gegensteuern, Umgang mit eigenem Stress, Regeln im Alltag und gemeinsames Konflikte-lösen, u. v.m.

Freuen Sie sich auf die Teilnahme am bewährten kess-erziehen-Elternkurskonzept - exklusiv für Allein-/Getrennt-Erziehende - im entspannten Online-Format über Zoom, das Sie am Abend zuhause nutzen.

Beim "Kess erziehen Kurs online" legen wir- wie im Präsenzkurs auch- Wert auf gegenseitigen Austausch und das gemeinsame Erarbeiten von Inhalten in der Gruppe. Daher ist es wichtig, dass die Teilnehmenden mit offener Kamera und funktionierendem Audio am Kurs teilnehmen.

Kurs: 25-036

Termine: immer montags, 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 08.12. und 15.12.2025, 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Ort: Online (Zoom-Raum Haxel-Müller)

Referentin: Stefan Gutte (zertifizierte Kess-Kurs-Leiter, Mediator, Elternbegleiter, med. Gutachter (Schwerpunkt Kinderbegutachtung), Angelika Haxel-Müller (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin, entwicklungspsycholog. Beraterin und Therapeutin für Eltern, Erziehungsberaterin, Aus- und Weiterbildnerin Kindertagespflege)

Teilnahmegebühr: 68,00 € pro Person/ 92,00 € pro Paar (incl. Elternhandbuch)

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Kess erziehen: Weniger, Stress, mehr Freude (Grundkurs)

"Kess erziehen - Weniger Stress - mehr Freude" Online-Seminar für Eltern von Kindern von 2 - 10 Jahren

Der Elternkurs "Kess - erziehen" begeistert alle Eltern, die sich z.B. die Frage stellen, ob man Kinder ohne Schimpfen, Schreien und Ausrasten erziehen kann. Der Kurs will Eltern ermutigen, auf ihre eigenen Stärken und Kompetenzen zu vertrauen und neue Wege eines entspannten und erlebnisreichen Miteinanders mit ihren Kindern zu gehen. Dieser Elternkurs umfasst fünf Einheiten:

- die Grundbedürfnisse des Kindes erkennen
- Verhaltensweisen des Kindes verstehen, die hinter einer Wut, Rückzug etc. stehen und darauf angemessen reagieren
- Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen - Regeln in der Familie lernen und Problemlösestrategien
- Wie können wir in der Familie besser zusammenarbeiten und die Selbständigkeit der Kinder fördern?

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen und Anregungen für die Praxis zu Hause.

Kurs: 25-011

Termine: immer dienstags, 04.11., 11.11., 18.11., 25.11. und 02.12.2025, 20.00 Uhr bis 22.15Uhr

Ort: Online (Zoom-Raum Adams-Osmers)

Referentin: Kerstin Adams-Osmers (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 57,00 € pro Person/ 82,00 € pro Paar (incl. Elternhandbuch)

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Gut geregelt! Mit Familienregeln den Erziehungsalltag erleichtern

Der Ranzen steht mitten im Flur, das Zimmer ist wieder nicht aufgeräumt, beim Essen wird rumgezappelt,... Das Familienleben ist zwar wunderschön, aber mitunter auch sehr anstrengend. Gerade bei der Organisation des Alltags kommen häufig kräftezehrende Streitigkeiten und Unruhe dazu.

Gute Regeln sind hier äußerst hilfreich und geben Sicherheit und Orientierung.

Sie sind Garant für ein gelingendes Miteinander und helfen Konflikte zu reduzieren.

Wir schauen uns deshalb an, wie Regeln innerhalb der Familie am besten (gemeinsam) und altersgemäß formuliert werden, welche sinnvoll sind und wie sie konsequent und respektvoll durchgesetzt werden können.

Natürlich kommt der gemeinsame Austausch nicht zu kurz und Sie haben die Möglichkeit Ihre "Wunschregel für zu Hause" zu formulieren.

Kurs: 25-021

Termin: Mittwoch, 08.12.2025, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Ort: Online (Zoom-Raum Adams-Osmers)

Referentin: Kerstin Adams-Osmers (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 8,00 € pro Person/ 10,00 € pro Paar

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Kess Late Night: „Du hast mir gar nichts zu sagen!“ – Respektvoll Grenzen setzen Für Eltern von Jugendlichen im Alter von 11 bis 16 Jahren

Dieser Online-Themenabend für Eltern von Jugendlichen im Alter von 11 bis 16 Jahren widmet sich dem Thema „**Respektvoll Grenzen setzen**“. Gerade in der Pubertät testen Jugendliche Grenzen aus, was Eltern oft vor große Herausforderungen stellt. Hier lernen Sie, wie Sie klare Regeln aufstellen und gleichzeitig respektvoll und verständnisvoll bleiben können. Der Elternabend vermittelt praxisnahe Strategien, um Konflikte zu vermeiden und das Miteinander zu stärken.

Der Themenabend gehört zu einer neuen Kess-erziehen-Online-Kursreihe „Kess Late Night - als Familie entspannt durch die Pubertät?!“.

Wenn Kinder zu Teenagern werden, stehen viele Eltern vor neuen Herausforderungen: Plötzliche Stimmungsschwankungen, hitzige Diskussionen, Rückzug ins eigene Zimmer oder stundenlanges Abtauchen in die digitale Welt – all das gehört zum Alltag von Familien mit Jugendlichen.

Doch wie gelingt es, auch in dieser turbulenten Zeit als Familie entspannt und respektvoll miteinander umzugehen?

Die Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation der Diözesen Rottenburg-Stuttgart, Augsburg, Limburg, Mainz und des Kolping-Erwachsenen-Bildungswerks Diözesanverband Eichstätt e.V.

<https://ogy.de/kess-late-night>

Kurs: 25-040

Termin: Mittwoch, 10.12.2025, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Ort: Online (Zoom-Raum Kath. FBS)

Referentin: Christiane Stadtfeld (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 12,00 € pro Person

Anmeldung möglich bis 03.12.2025

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)

Kess Late Night: „Ich schaff das eh nicht.“ – Was unsere Jugendlichen ermutigt und stärkt

An diesem Online-Themenabend erfahren Sie, wie Sie Ihre Teenager in schwierigen Phasen ermutigen und stärken können. Selbstzweifel und Unsicherheiten sind in der Pubertät normal – der Elternabend zeigt, wie Sie unterstützend und motivierend begleiten können. So wird das Selbstbewusstsein der Jugendlichen gefördert und ihre Entwicklung positiv begleitet.

Der Themenabend gehört zu einer neuen Kess-erziehen-Online-Kursreihe „Kess Late Night - als Familie entspannt durch die Pubertät?!“.

Wenn Kinder zu Teenagern werden, stehen viele Eltern vor neuen Herausforderungen: Plötzliche Stimmungsschwankungen, hitzige Diskussionen, Rückzug ins eigene Zimmer oder stundenlanges Abtauchen in die digitale Welt – all das gehört zum Alltag von Familien mit Jugendlichen.

Doch wie gelingt es, auch in dieser turbulenten Zeit als Familie entspannt und respektvoll miteinander umzugehen?

Die Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation der Diözesen Rottenburg-Stuttgart, Augsburg, Limburg, Mainz und des Kolping-Erwachsenen-Bildungswerks Diözesanverband Eichstätt e.V.

Kurs: 26-001

Termin: Donnerstag, 19.02.2026, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Ort: Online (Zoom-Raum Kath. FBS)

Referentin: Claudia Ufken (zertifizierte Kess-Kurs-Leiterin)

Teilnahmegebühr: 12,00 € pro Person

Anmeldung möglich bis 12.02.2026

[Hier geht's zur Anmeldung!](#)