

Online-Elternseminare von *Gesund macht Schule* - erstes Schulhalbjahr 2026/2027

Thema	Termin
Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 08.10.2026 19:00 – 20:30 Uhr
Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 24.11.2026 19:00 – 20:30 Uhr
Kinder stark machen für die digitale Welt: Smartphone und Soziale Netzwerke sicher nutzen	Online 13.10.2026 19:00 – 20:30 Uhr
Kinder stark machen für die digitale Welt: Chancen und Risiken von Gaming	Online 10.11.2026 19:00 – 20:30 Uhr

Anmeldung

Eltern und Erziehungsberechtigte, die an einem Online-Seminar teilnehmen möchten, können sich über die *Gesund macht Schule*-Homepage anmelden:

<https://www.gesundmachtschule.de/eltern/ratgeber>.

Über den QR-Code kommen Sie auch auf die Homepage.

Für eine Anmeldung zu einem Termin, klicken Sie bitte online auf das jeweilige Thema des Seminars.



Die Teilnahme an einem Online-Seminar erfolgt über einen Link, der ungefähr eine Woche vor dem jeweiligen Termin per Mail versendet wird.

Alle Elternseminare sind kostenfrei.

Weitere Informationen können per Telefon: 0211/4302-2031 oder per Mail

gesundmachtschule@aekno.de bei Frau Marijan erfragt werden.

Harmonie im Familienalltag

Termine: 08.10.2026 oder 24.11.2026

Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Besonders Eltern sind tagtäglich herausgefordert, den verschiedensten Anforderungen und unterschiedlichsten Bedürfnissen in Familie, Beruf, Partnerschaft, Freundschaft und sich selbst gegenüber gerecht zu werden. Besteht das Gefühl, dies nicht in allen Bereichen gleichermaßen erfüllen zu können, kann Unzufriedenheiten entstehen. Allem voran geraten dabei meist die eigenen Bedürfnisse und ICH-Zeiten vollkommen in die Vergessenheit. Die Beherrschung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche sind jedoch essentiell, um erst gar nicht in den Teufelskreis von Frustration oder impulsiven Stressreaktionen zu geraten.

Dieser Workshop stellt sich diesem Strudel entgegen - mit geeigneten Übungen und Methoden. Jeder Teilnehmer wird durch das Erkennen und Aktivieren vorhandener Ressourcen wieder ein Stück mehr in die eigene Kraft kommen. Es werden u. a. Möglichkeiten erarbeitet und erprobt, um den Alltag insgesamt wieder mit mehr Ruhe und Gelassenheit erleben und genießen zu können.

Wünschen Sie sich wieder etwas mehr Harmonie in Ihrem (Familien-) Alltag, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie.

Referentin ist Stephanie Herzog.

Kinder stark machen für die digitale Welt:

Smartphone und Soziale Netzwerke sicher nutzen

Termin: 13.10.2026

Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Der Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule ist in vielen Familien auch ein digitaler Startpunkt: ab der fünften Klasse bekommt mein Kind ein eigenes Smartphone. Doch ist das für Eltern ein Muss? Wann ist ein Smartphone für Kinder überhaupt sinnvoll, in welchem Alter und wie sammeln sie am besten die ersten Erfahrungen damit? Sicher ist: Kommunizieren, Organisieren und Spielen im Netz via Smartphone fordert Kinder auf vielfältige Weise heraus.

Eltern sind die ersten digitalen Wegbegleiter ihrer Kinder um eine sichere, angemessene und gesunde Mediennutzung zu vermitteln. „Digitales Wohlbefinden“ sollte in der Familie an erster Stelle stehen. Was das genau bedeutet und wie Eltern sowohl die Chancen als auch die Risiken kindlicher Mediennutzung einschätzen lernen, ist Gegenstand des Online-Medienseminars. Wir informieren Sie, wie Sie ihr Kind Schritt für Schritt auf die gesunde Smartphonennutzung und das Verhalten in Sozialen Netzwerken vorbereiten können.

Referentin des Abends ist Kristin Langer, Mediencoach bei der Bundesinitiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“.

Kinder stark machen für die digitale Welt: Chancen und Risiken von Gaming

Termin: 10.11.2026

Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Grundschulkinder sind neugierig auf die digitale Welt. Spiele-Apps auf dem Smartphone oder Tablet interessieren besonders, aber auch digitales Spielen via Konsole und PC liegen im Trend.

Wie sich die Faszination digitaler Spielwelten erklären lässt, das erfahren Eltern in einem fachlichen Input. Sie erhalten Hinweise, wie sie mit Ihren Kindern altersgerechte Spiele auswählen und sie sicher begleiten. Sie erfahren die Bedeutung sogenannter „Dark Pattern“ und deren Einfluss auf die Spielenden. Mögliche Regeln zur Spielnutzung in der Familie sowie Möglichkeiten, Suchttendenzen zu vermeiden runden das Online-Seminar ab.

Außerdem erhalten Eltern Hinweise zum Elternratgeber „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.“ sowie weiteren Portalen, bei denen Eltern Unterstützung zum Thema „Digitales Spielen“ finden.

Referentin des Abends ist Kristin Langer, Mediencoach bei der Bundesinitiative „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.“.