

Veranstaltungsort

Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Rathausstraße 10, 65203 Wiesbaden

Telefon: 0611/96 72 10

fb@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Die Buslinien 3, 4, 9, 14, 38 und 39 halten direkt vor dem Nachbarschaftshaus an der Haltestelle „Rheinufer/Adolf-Todt-Str./ Nachbarschaftshaus“.



Anmeldung

Der Familienbildungstag kostet für in Wiesbaden gemeldete Personen 10,00 €, (für alle anderen 20,00 €).

Bitte melden Sie sich unter folgender Adresse an:

<https://tinyurl.com/2cducghz>

oder QR-Code scannen



Notieren Sie bitte bei Ihrer Anmeldung im Bemerkungsfeld Ihren Wunsch-Workshop. Es kann nur ein Workshop ausgewählt werden. Die Anmeldungen werden chronologisch nach ihrem Eingang berücksichtigt. Sie erhalten mit unserer gesonderten Anmeldebestätigung per Mail einen Zugang zur Anmeldung für die Kinderbetreuung.

Kinderbetreuung

Wir bieten Kinderbetreuung von 9.00 – 13.30 Uhr für 20 Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren an. Für die Kinderbetreuung berechnen wir 5,00 €. Die Betreuungsplätze werden ebenfalls chronologisch nach Eingang der Anmeldung vergeben. Falls alle Plätze belegt sind, werden wir Sie informieren. Berücksichtigen Sie bitte, dass die Kinder für die Betreuungsübergabe entsprechende Zeit benötigen.



Foto: Nicole Tie

Referentin

Nina C.

Grimm



Nina C. Grimm ist zweifache Mutter, Kognitive Verhaltenstherapeutin, Familienpsychologin und Paartherapeutin. Durch ihre Ausbildung und Berufserfahrung hatte sie einen Berg an Wissen zusammengetragen, wie eine Partnerschaft gelingt – um schließlich feststellen zu müssen, dass ihr all das im Chaos des Familienalltags herzlich wenig brachte. Heute schreibt sie darüber, wie wir endlich praktisch leben können, was uns theoretisch längst klar ist. Darüber hinaus berät sie Paare und Familien, gibt Kurse und ist als Speakerin aktiv.

www.ninagrimm.de



nina.familienpsychologie



Veranstalter



Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Haus an der Marktkirche
www.familienbildung-wi.de



Katholische Familienbildung im Roncallihaus www.fbs-wiesbaden.de



Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V. Abteilung Familienbildung

www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/familienbildung



Amt für Soziale Arbeit

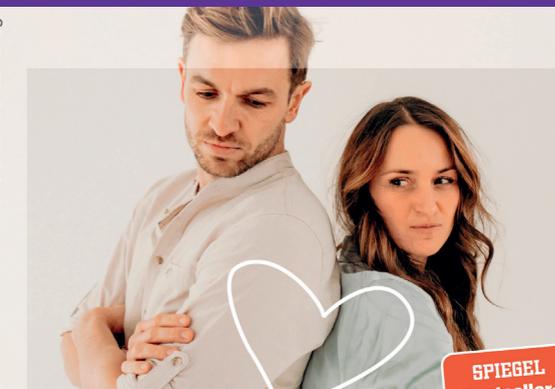


Sachgebiet Elternbildung und Frühe Hilfen

Amt für Soziale Arbeit Wiesbaden
www.wiesbaden.de/leben-in-wiesbaden/gesellschaft/eltern/content/elternbildung

5. Wiesbadener Familienbildungstag Eltern sein – Paar bleiben

Foto: Gräfe und Unzer Verlag



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

NINA GRIMM
Familienpsychologin

WIE IHR EUCH
NICHT UMBRINGT,
wenn ihr Eltern seid

10 Fehler, die Eltern-Paare begehen –
und wie ihr sie vermeiden könnt

GU

Samstag

29. März 2025

9 - 13.³⁰ Uhr

im Nachbarschaftshaus
Rathausstraße 10 · 65203 Wiesbaden



Eltern sein – Paar bleiben. Die verflixten ersten Jahre mit Kind.



„Die meisten Paare sind auf die Reise „Familie“ gegangen, ohne sich darüber klar zu sein, was auf sie zukommt. Sie müssen als Team neu zusammenwachsen. „Kein Problem“, könnte man jetzt denken, „alle Beziehungen verändern sich, wir müssen uns immer wieder neu finden.“ Stimmt. Aber wenn ein Kind da ist, bauen wir das Boot mitten im Sturm auf hoher See komplett um. Und ständig passiert etwas Unvorhergesehenes. Und dann fällt nicht er hinten runter oder sie, sondern vor allem die Dritte im Bunde: unsere Beziehung.“ Vorwort von Nicola Schmidt zum Buch von Nina Grimm „Wie Ihr Euch nicht umbringt, wenn Ihr Eltern seid“.

Die meisten kennen ihn: den Traum von Familie. Doch wenn er wahrgeworden ist, entpuppt er sich für viele Elternpaare als Albtraum. Plötzlich streitet man sich über Dinge wie eine gerechte Aufgabenverteilung oder unterschiedliche Vorstellungen in Sachen Erziehung...

Beim diesjährigen Familienbildungstag wollen wir mit Ihnen diskutieren, welche Fehler Elternpaare begehen und wie sie vermieden werden können. Wie gelingt es Eltern gemeinsam ins Gespräch zu kommen, Konflikte konstruktiv zu lösen und langfristig eine liebevolle Beziehung zu leben?

Nach dem Vortrag von Nina Grimm können Sie sich mit anderen Eltern und Fachleuten im Rahmen von Workshops zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten austauschen.

Wir freuen uns auf Sie!

**Ihre Wiesbadener Familienbildungsstätten
und das Sachgebiet Elternbildung
und Frühe Hilfen**

Das Programm Samstag 29. März 2025 9.00 - 13.30 Uhr

9.00 Uhr Einlass

9.30 Uhr Grußwort

der stellvertretenden Dezernentin für
Soziales, Bildung und Wohnen
Gaby Wolf

9.40 Uhr Wie ihr euch nicht umbringt,
wenn ihr Eltern seid

10 Fehler die Eltern - Paare begehen,
und wie ihr sie vermeiden könnt.
Vortrag von Nina Grimm



11.10 Uhr Pause

11.30 Uhr Workshops

13.30 Uhr Ende der Veranstaltung

!Vor Ort wird keine Verpflegung angeboten!



Workshops

1 Mindful Parenting, Achtsamkeit im Familienalltag

„Erst durchatmen, dann handeln!“ Das nehmen sich zwar viele Eltern vor, aber ist das im turbulenten Familienalltag überhaupt umsetzbar? In diesem Workshop wird das Konzept der Achtsamen Elternschaft vorgestellt und in praktischen Übungen erste Techniken vermittelt, die sowohl im Familien-Miteinander als auch im Umgang mit sich selbst zu einer liebevolleren Haltung und Handlung beitragen können. [Johannes Schultheis, Erziehungsberatungsstelle im Nachbarschaftshaus](#)

2 PaarBalance+ - wieder mehr Paar sein

Wenn es Euch als Paar miteinander gut geht, schafft Ihr den Familienalltag ganz leicht zusammen. Je besser Ihr Euch selbst und Eure Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche kennt, umso genauer könnt Ihr diese mitteilen. PaarBalance+ zeigt in kurzen Videos viele typische Beziehungsthemen und wie Ihr damit besser umgehen könnt. Außerdem zeigen wir Euch im Workshop, wie Ihr kleine Rituale einbauen könnt, um wieder mehr Paarzeit zu erleben. [Simone Krämer \(Referentin für Ehe- und Beziehungspastoral im Bistum Limburg; Ehe-, Familien-, Lebensberaterin\)](#)

3 „Möge die Macht mit Dir sein“ - Zusammenarbeit gut aushandeln

Machtverhältnisse können in Beziehungen unterschiedlich gestaltet sein, sie spielen immer eine große Rolle. Manchmal sind sie offen verhandelt und manchmal sind sie stillschweigend entstanden. In unserem Workshop möchten wir Ebenen der Macht in Beziehungen bewusst machen. Wir wollen Ihnen das Werkzeug an die Hand geben, Ihre Beziehung zu reflektieren und gegebenenfalls erste Schritte zu machen, um eine Veränderung herbeiführen zu können. [Sandra Pappert-Rausch und Peter Hofacker, pro familia Beratungsstelle Wiesbaden](#)

4 Umgang mit herausfordernden Erziehungssituationen im Alltag

Das Familienleben bietet neben all den schönen Seiten auch herausfordernde Aspekte. Im Gemenge des Alltags kommt es zu Anspannungen und Konflikten. Wie reagiert man als Elternteil angemessen auf starke emotionale Reaktionen der Kinder? In diesem Workshop werden neue Impulse gesetzt und Handlungsmöglichkeiten erarbeitet. [Simone Rieger, Erziehungsberatungsstelle im Nachbarschaftshaus](#)

Workshops

5 Eltern sein - Paar bleiben

Ein Kind betritt die Bühne des Lebens und schlagartig verändert sich das Leben der frischgebackenen Eltern. Diese Veränderung stellt Eltern vor die größten Herausforderungen: wer verdient wie viel Geld, wo steckt die Liebe, wann bleibt Zeit für sich selbst? Diese Herausforderungen müssen Sie bewältigen, wenn Sie nicht nur Eltern werden wollen, sondern auch ein Paar bleiben wollen. Dieser Workshop für Paare nach der Familiengründung möchte Eltern dabei unterstützen mit den Herausforderungen gut umgehen zu können. [Tobias Anton, Erziehungsberatungsstelle im Nachbarschaftshaus](#)

6 Was tun, damit die Liebe bleibt?

Eltern werden oder sein und dabei ein (Liebes)Paar bleiben. Das scheint für viele Eltern eine schwierige Aufgabe zu sein. Tatsächlich erleben die meisten Paare die Geburt der Kinder wie eine große Herausforderung: Die Rollen in der Partnerschaft werden neu verteilt, liebgelebte Gewohnheiten werden aufgegeben und zugunsten der Familie geopfert. Wie kann es trotz alledem gelingen, der Liebe eine Chance zu geben? Was macht eine befriedigende Paarbeziehung aus, und wie kann man es schaffen, trotz Elterndasein, auch das Paar-Sein nicht zu vernachlässigen? Wir würden uns gern gemeinsam mit Ihnen auf die Spurensuche begeben. [Carmen Hild und Claudia Schwinn, Erziehungsberatungsstelle für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche im Roncallihaus Wiesbaden](#)

7 Was es zum Eltern-sein und Kinder-haben noch zu sagen / fragen gibt

Elternwerden und Elternsein gehören zu den größten Herausforderungen, denen wir uns als Menschen stellen können. Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung sind hierbei wichtige Voraussetzungen. Auf der Suche nach dem eigenen Weg, den Erziehungsalltag zu meistern und als Paar miteinander verbunden zu bleiben, stellen sich viele Fragen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre möchten wir Ihre Fragen diskutieren und gemeinsam Antworten finden. [Jonas Göbel, Zentrum für Beratung und Therapie \(ZBT\)](#)



INFO Alle Workshops finden über einen Zeitraum von 2 Stunden statt. Sie können daher nur einen Workshop wählen.