

# Angebote für Eltern im Landkreis Rastatt 2026

**Kostenfrei für Familien in besonderen Lebenssituationen\***



**Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.**

<p><b>Starke Familienbande</b> Von der Erziehung zur Beziehung 10 Stunden verteilt auf 3 - 4 Termine</p>	<p>In diesem Elternseminar erfahren und erleben Sie eine „neue“ innere Haltung (nach Jesper Juul), die es Ihnen ermöglicht, eine klare Führung in der Familie zu übernehmen, ohne Gehorsamkeit von den Kindern einzufordern. Sie lernen, wie Sie in einer persönlichen Sprache Grenzen setzen können, ohne die Integrität der Kinder zu verletzen und wie Sie es schaffen, mehr Freiräume für sich zu nehmen. Diese innere Haltung stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder, schafft glücklichere Beziehungen und macht es möglich, dass Sie mit Freude Ihre Aufgabe als Eltern wahrnehmen können.</p>	<p><b>Kursort:</b> Rastatt <b>Kursstart:</b> Mai und Oktober</p>	<p><b>Kursleitung:</b> Karin Stuber Tel. 07222 1684292 <a href="mailto:karin.stuber@icloud.com">karin.stuber@icloud.com</a> <a href="http://www.familienberatung-rastatt.com">www.familienberatung-rastatt.com</a></p>
<p><b>E:du – Schritt für Schritt –</b> Ein Spiel- und Lernprogramm für Familien mit Kleinkindern Für Familien mit Kindern ab 6 Monate bis 3 Jahre</p>	<p>Mit dem Programm E:du begleiten wir Familien mit Kindern bis zum Alter von 3 Jahren. Denn Sie als Familie sind der erste und wichtigste Lernort Ihrer Kinder. Feste Bestandteile des E:du-Programms sind daher die regelmäßigen, wöchentlichen Besuche unserer Hausbesucherin bei Ihnen. Sie erhalten Anregungen, die Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken und Alltagssituationen mit Ihrem Kind zu gestalten. Die Hausbesuche finden, wenn möglich, in Ihrer Muttersprache statt. Ergänzt werden diese durch zweiwöchentliche Gruppentreffen für alle am Programm teilnehmenden Familien.</p>	<p>Ganzjährig im Raum Bühl-Rastatt</p>	<p>Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bühl-Achern e.V. <b>Ansprechpartner:</b> DRK Zentrale Tel. 07223 9877-0 <a href="mailto:info@drk-buehl-achern.de">info@drk-buehl-achern.de</a> <a href="http://www.drk-buehl-achern.de">www.drk-buehl-achern.de</a></p>
<p><b>Mein Kind lieben – mein Kind schützen</b> Ein Angebot für Mütter, die unter psychischen Belastungen leiden oder in der Kindheit (sexuelle) Gewalt erlebt haben 6 Termine je 2 Stunden</p>	<p>Als Mutter sind Sie eine der wichtigsten Bezugspersonen für Ihr Kind. Kinder zu erziehen, ist manchmal eine schwierige Aufgabe, besonders wenn man sich mit psychischen Belastungen auseinandersetzen muss oder es in der eigenen Familie (sexuelle) Gewalt gab. Und: die perfekten Eltern gibt es nicht. Die Begleitung von Kindern kann sowohl schöne als auch schwere Erinnerungen an die eigene Kindheit auslösen und aktuell vor Fragen und Herausforderungen stellen. In diesem Kurs wird es in geschütztem Rahmen möglich, über Ängste und Nöte zusprechen. Wir möchten Sie unterstützen, zu ihren Kindern sichere Bindungen aufzubauen und mehr darüber zu erfahren, wie Sie ihre Kinder zu starken und selbstbewussten Menschen erziehen können.</p>	<p><b>Kursort:</b> Rastatt <b>Kursstart:</b> Mai</p>	<p>Feuervogel e.V. Rastatt <b>Kursleitung:</b> Martina Kühn Tel. 07222 788838 <a href="mailto:info@feuervogel-rastatt.de">info@feuervogel-rastatt.de</a> <a href="http://www.feuervogel-rastatt.de">www.feuervogel-rastatt.de</a></p>

<b>Starke Eltern – Starke Kinder</b> Elternkurs in russischer Sprache 10 Termine je 2,5 Stunden	Курс для родителей "Сильные родители - сильный дети". Мы хотим поддержать родителей в организации непростой повседневной жизни с детьми, помочь им раскрыть свой потенциал, потому что только сильные, уверенные родители могут воспитать разносторонне развитых, здоровых детей. Обучение проводится один раз в неделю и длится 10-12 недель. На курсе вы узнаете о влиянии собственных установок на воспитание, обменяетесь семейным опытом с другими родителями, научитесь решать конфликтные ситуации и получите рекомендации опытных педагогов, проводящих курс. Дополнительная информация	<b>Kursort:</b> Rastatt <b>Kursstart:</b> Nach Bedarf	Stadt Rastatt – Fachbereich Jugend, Familie und Senioren <b>Ansprechpartnerin:</b> Petra Oser Tel. 07222 9729250 <a href="mailto:petra.oser@rastatt.de">petra.oser@rastatt.de</a> <a href="http://www.rastatt.de">www.rastatt.de</a>
<b>Starke Eltern – Starke Kinder</b> Elternkurs + 6 Termine je 3 Stunden	Wir möchten Sie als Eltern für den anspruchsvollen Alltag mit Kindern stärken – denn: Nur starke Eltern können Kinder zu starken, gesunden Persönlichkeiten erziehen. Erfahren Sie im Elternkurs etwas über den Einfluss Ihrer eigenen Überzeugungen, kommen Sie mit anderen Eltern in Kontakt, sehen Sie, dass es nicht nur Ihnen so geht, sie lernen, wie Sie Konflikte lösen können und erhalten wertvolle Impulse von unserer erfahrenen Pädagogin und Kursleiterin.	<b>Kursort:</b> Rastatt <b>Kursstart:</b> Januar	Stadt Rastatt – Fachbereich Jugend, Familie und Senioren <b>Ansprechpartnerin:</b> Petra Oser Tel. 07222 9729250 <a href="mailto:petra.oser@rastatt.de">petra.oser@rastatt.de</a> <a href="http://www.rastatt.de">www.rastatt.de</a>
<b>Kess erziehen – weniger Stress, mehr Freude</b> Ein Kurs für Mütter und Väter mit Fluchterfahrung und Migrationshintergrund mit Kindern von 2 bis 11 Jahren. 5 Termine je 2 Stunden	KESS erziehen blickt auf die Stärken der Mütter, Väter, Erziehende und Kinder. Gegenseitiger Respekt, verständnisvoller Umgang und Momente der Ermutigung reduzieren Konfliktpotenziale und erziehungsbedingten Stress. Die Kursabende laden Sie ein, in entspannter Atmosphäre Impulse, Reflexionen, Übungen und konkrete Anregungen für den Alltag mit ihren Kindern zu erhalten.	<b>Kursort:</b> Rastatt <b>Kursstart:</b> Frühjahr oder Herbst	<b>Kursleitung:</b> Gaby Walter Tel. 0157 2084524 <a href="mailto:Gaby.walter11@googlemail.com">Gaby.walter11@googlemail.com</a>
<b>Kess erziehen – allein/getrennt erziehen</b> Unterstützung im Erziehungsalltag für Alleinerziehende/getrennt Lebende 6 Termine je 2 Stunden oder 2 Termine samstags je 6 Stunden	Alleinerziehend ist eine ganz besondere Situation. Sie sind in Vielem auf sich allein gestellt und häufig rund um die Uhr gefordert. Sie sind herausgefordert einen eigenen Weg zu finden für sich selbst, für ihr Kind bzw. ihre Kinder. In diesem Kurs wollen wir auf ihre Stärken schauen, was gut gelingt und gleichzeitig darauf, wie Manches weiterentwickelt werden kann. Der Austausch in der Gruppe tut gut und zeigt Ihnen, dass Sie nicht allein mit Ihren Problemen sind. Die Kursabende laden Sie ein, in entspannter Atmosphäre Impulse, Reflexionen und konkrete Anregungen für den Alltag mit Ihren Kindern zu erhalten.	<b>Kursort:</b> Rastatt/Bühl <b>Kursstart:</b> Frühjahr	<b>Kursleitung:</b> Gaby Walter Tel. 0157 52084524 <a href="mailto:Gaby.walter11@googlemail.com">Gaby.walter11@googlemail.com</a>
<b>Wie umarme ich einen Kaktus?</b> Elternsein in der Pubertät Ein Kurs für Eltern von 10 bis 13-Jährigen. 4 Termine je 2 Stunden	Die Phase der Pubertät ist eine sehr aufregende und auch aufreibende Zeit! Ziel des Elternkurses ist es den Eltern grundlegende Informationen über das Thema Pubertät zu vermitteln, um so die Möglichkeit zu schaffen, einen veränderten Blickwinkel einzunehmen und zu entdecken, was im Umgang mit den Heranwachsenden unverzichtbar ist. Was können Eltern tun, um in dieser konfliktreichen Phase die Verbindung zu ihren Kindern aufrecht zu erhalten? Das Kurskonzept wurde erarbeitet von Judith Manok-Grundler, Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, Bildungszentrum Singen	<b>Kursort:</b> Bühl <b>Kursstart:</b> Frühjahr oder Herbst	Kinder- und Familienzentrum Bühl <b>Kursleitung:</b> Magdalena Seiser <b>Ansprechpartnerin:</b> Sandra Schlegel Tel. 07223 912253 <a href="mailto:kifaz@buehl.de">kifaz@buehl.de</a> · <a href="http://www.buehl.de">www.buehl.de</a>


<b>AD(H)S bringt uns an unsere Grenze!</b> <b>Wege aus dem Chaos im Kopf!</b> Für Eltern mit Kindern mit AD(H)S Diagnose oder Verdacht auf AD(H)S 3 Termine je 2,5 Stunden	Neben der Vorstellung von diagnostischen Kriterien einer AD(H)S sprechen wir in diesem Seminar über herausfordernde Situationen im Familienalltag und entdecken Ressourcen und Stärken im Familiensystem. Anregende Fallbeispiele und hilfreiche Literatur und Fördermaterialien ermöglichen Ihnen, neue Ideen im Umgang mit Ihrem Kind zu finden. Mit einem Rucksack voller neuem Wissen, einem positiven Blick auf Ihr Kind und praktischen Tipps dürfen Sie gestärkt in den Alltag gehen.	<b>Kursort:</b> Rastatt <b>Kursstart:</b> März und Oktober	<b>Kursleitung:</b> Cornelia Kasperek Tel. 0176 55696409 <a href="mailto:kontakt@kinder-wachsen-sehen.de">kontakt@kinder-wachsen-sehen.de</a>
<b>Vom Tabu zum Thema! Wenn`s um Körper und Gefühle geht</b> Kindliche Sexualität verstehen. Sicherheit und Gelassenheit mit schambehafteten Themen. Für Eltern mit Kindern von 2-6 Jahren 4 Termine je 2 Stunden	Manchmal überraschen uns Kinder mit Fragen wie „Woher kommen Babys?“ oder „Warum habe ich (k)einen Penis?“ – und plötzlich fühlen wir Unsicherheit oder Ratlosigkeit. Gleichzeitig entdecken Kinder neugierig ihren Körper, und Eltern fragen sich: Was ist normal und wie begleite ich mein Kind? Dieser Elternkurs lädt dazu ein, mehr Sicherheit im Umgang mit Körperfragen, Gefühlen und kindlicher Sexualität zu gewinnen. Sie erfahren, warum kindliche Sexualität von Geburt an ein natürlicher Teil der Entwicklung ist und wie Sie offen und gelassen damit umgehen können.	<b>Kursort:</b> Rastatt/Bühl <b>Kursstart:</b> Februar	<b>Kursleitung:</b> Odile Fettig Tel. 07222 9358833 <a href="mailto:info@fambe.de">info@fambe.de</a>
<b>Autismusdiagnose – Wie geht`s jetzt weiter?</b> 4 Termine je 2,5 Stunden	Das Angebot richtet sich an Familien, deren Kind(er) die Autismusdiagnose erhalten haben und die sich nun neu informieren, orientieren und organisieren müssen, wie sie mit dieser Diagnose umgehen und was dies konkret im Alltag bedeutet. Zu den Terminen werden Themen wie autismusspezifische Wahrnehmung und was dies für den Alltag zuhause bedeutet, autismusspezifische Kommunikation und wie Verständigung gelingen kann und das Thema Reizüberflutung, die Entstehung und wie damit umgegangen bzw. wie man ihr vorbeugen kann, besprochen. Ebenso werden mögliche Hilfs- bzw. Unterstützungsangebote besprochen. An jedem Termin wird es genügend Zeit zum Austausch und Klären von Fragen geben.	<b>Kursort:</b> Rastatt <b>Kursstart:</b> März und Oktober	Autismuszentrum Mittelbaden gGmbH <b>Kursleitung:</b> Monique Zink Tel. 0152 53726443 <a href="mailto:m.zink@azmiba.de">m.zink@azmiba.de</a> <a href="http://www.autismuszentrum-mittelbaden.de">www.autismuszentrum-mittelbaden.de</a>
<b>Alles ist Anders – online</b> - Elternkurs Autismus - Für Eltern von Kindern und Jugendlichen im Autismus-Spektrum oder Verdacht auf Autismus bis 18 Jahre 6 (7) Termine je 2,5 Stunden	Kinder mit Autismus nehmen anders wahr. Darum stellen sich für Eltern oft viele Fragen: Was kann ich tun, um unseren Alltag zu erleichtern? Wie mache ich es „richtig“? Warum ist mein Kind aggressiv und "frech"? Wie erkläre ich Freunden und Familie, was bei uns anders ist? Weitere Themen sind: Geschwisterkinder; Unterschiedliche Möglichkeiten zu kommunizieren; Kindergarten und Schule / Lernen; Rechtliche Überlegungen. Die Bedürfnisse und Fragen der Eltern stehen im Vordergrund.	<b>Kursort:</b> Online <b>Kursstart:</b> Jeden Monat	<b>Kursleitung:</b> Leni Schütz Tel. 0176 47251376 <a href="mailto:info@leni-schuetz.de">info@leni-schuetz.de</a> <a href="http://www.leni-schuetz.de">www.leni-schuetz.de</a>
<b>Die Kunst der Eltern-Kind-Beziehung und das große Abenteuer Familie</b> - Demokratie fängt in der Familie an - Für alle Eltern mit Kindern im Alter von 0 - 10 Jahren 6 Termine je 2 Stunden	Bindung und Beziehung sind zentrale Aspekte des Familienlebens. Eine starke Bindung zwischen Eltern und Kindern legt den Grundstein für Vertrauen und emotionale Sicherheit. Zudem lernen die Kinder mit und von ihren Eltern wie das Leben in einer Gemeinschaft funktioniert. Wo kann ich mitbestimmen? Wo kann ich mich beteiligen? Welche demokratischen Werte vertreten wir als Familie? Es werden gemeinsame Ziele erarbeitet, die sich direkt im Familienalltag umsetzen lassen. Dieser Kurs zielt darauf ab, die Resilienz Kräfte der Familie zu stärken und eine gute Basis zu schaffen, um den Familienalltag und die Herausforderungen des Lebens in unserer Gesellschaft gemeinsam gut meistern zu können.	<b>Kursort:</b> Ottersweier <b>Kursstart:</b> März und Oktober	Bildungserlebnisse <b>Kursleitung:</b> Tamara und Rafael Suhm Tel. 0151 20085437 <a href="mailto:hallo@bildungserlebnisse.de">hallo@bildungserlebnisse.de</a> <a href="http://www.bildungserlebnisse.de">www.bildungserlebnisse.de</a>

<b>Hochsensible Kinder verstehen und liebevoll begleiten</b> Für Eltern mit Kindern von 3 -9 Jahren 4 Termine je 1,5 Stunden	Der Kurs richtet sich an Eltern, deren Kinder Sinnesreize, Gefühle oder Alltagssituationen besonders intensiv erleben und dadurch schnell in Wut, Rückzug oder Überforderung geraten. Diese wiederkehrenden Herausforderungen belasten oft das gesamte Familiensystem und machen den Alltag in Kiga/Schule oft schwierig. Der Kurs bietet Unterstützung, klare Strategien und Raum zur Entlastung. Diagnosen sind nicht erforderlich; entscheidend ist, dass die Familie Unterstützung braucht.	<b>Kursort:</b> online <b>Kursstart:</b> Frühjahr und Herbst	<b>Kursleitung:</b> Julia-Teresa Steinborn Tel. 0176 68875124 <a href="mailto:info@wunderkind-karlsruhe.de">info@wunderkind-karlsruhe.de</a> <a href="http://www.wunderkind-karlsruhe.de">www.wunderkind-karlsruhe.de</a>
<b>Hochbegabung verstehen und begleiten</b> Für Eltern mit Kindern mit festgestellter oder im Raum stehender Hochbegabung 5 Termine je 2 Stunden	In diesem Kurs lernen Eltern, was Hochbegabung bedeutet. Dabei wird erklärt, was Hochbegabung ist und Themen wie das Erkennung von Begabung, Herausforderungen für hochbegabte Kinder und Strategien für Eltern besprochen, um die Entwicklung ihres Kindes zu fördern. Praktische Tipps werden auch für den Umgang mit alltäglichen Situationen gegeben, wie zum Beispiel die Kommunikation mit Lehrern und dem Umgang mit Erwartungen. Der Kurs soll Eltern helfen, die Bedürfnisse und Herausforderungen ihres hochbegabten Kindes besser zu verstehen und ein optimales Umfeld zu bieten.	<b>Kursort:</b> Durmernsheim <b>Kursstart:</b> Frühjahr und Herbst	Beratung LEBE <b>Kursleitung:</b> Eljana Köppel Tel. 07245 860737 <a href="mailto:info@beratung-lebe.de">info@beratung-lebe.de</a> <a href="http://www.beratung-lebe.de">www.beratung-lebe.de</a>
<b>Lernbegleitung für Eltern von Kindern und Jugendlichen</b> Für Eltern von Kindern ab ca. 10 Jahren 5 Termine je 2 Stunden	Der Kurs dient dazu, Eltern zu helfen, ihre Kinder beim Lernen und Bewältigen von schulischen Herausforderungen zu unterstützen. Es geht um die Bedeutung des Lernens für Kinder und Jugendliche, die Schaffung einer unterstützenden Lernumgebung zu Hause, die Entwicklung von Lernstrategien- und Gewohnheiten, sowie Tipps im Umgang mit schwierigen Lernsituationen.	<b>Kursort:</b> Durmernsheim <b>Kursstart:</b> Frühjahr oder Herbst	Beratung LEBE <b>Kursleitung:</b> Eljana Köppel Tel. 07245 860737 <a href="mailto:info@beratung-lebe.de">info@beratung-lebe.de</a> <a href="http://www.beratung-lebe.de">www.beratung-lebe.de</a>
<b>Elternsein in Achtsamkeit - online</b> Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Eltern von Kindern mit Herausforderungen 8 Termine je 1,75 Stunden	Das Kursformat ist eine Einladung für Eltern zum Einüben von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und positiven Ressourcen. Es befähigt dazu, eigene Denk- und Verhaltensmuster und Stressreaktionen zu erkennen und zu verändern. Dadurch kann sich der Familienalltag wieder entspannen und die Freude am Zusammensein mit den Kindern zurückkehren. Neben kurzen theoretischen Inputs zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen stehen vor allem Meditationen, Selbsterfahrungs- und Achtsamkeitsübungen im Mittelpunkt.	<b>Kursort:</b> online <b>Kursstart:</b> Februar und Oktober	<b>Kursleitung:</b> Byrte Mayland Tel. 0179 1469941 <a href="mailto:info@weitblick-coaching.net">info@weitblick-coaching.net</a> <a href="http://www.weitblick-coaching.net">www.weitblick-coaching.net</a>
<b>Topfit für die Schule! Online</b> – Leichter lernen in Bewegung - Für den Übergang der Kinder ins erste Schuljahr mit Tipps und Hilfestellung für Eltern mit Kindern von 5-7 Jahren 4 Termine je 1,5 Stunden	Der Kurs richtet sich an Eltern, die ein Kind im Vorschul- oder Grundschulalter haben. Dem Kurs zugrunde gelegt wird das Konzept der FamilienErgo nach Rupert Dornick. Im häuslichen Familienalltag verstecken sich sehr viele Lernsituationen, die Sie als Eltern nutzen können, um Ihre Kinder fit für den Schulstart zu machen. In gemeinsamem Lernen und Erfahren soll im Kurs zunächst erarbeitet werden, was ein Kind zum Schulstart in den verschiedenen Entwicklungsbereichen können sollte, hier v.a. bzgl. Selbständigkeit, Resilienz und Alltagskompetenzen bei gleichzeitiger Reduktion des Medienkonsums. Konkrete Anregungen aus dem Bereich „Bewegtes Lernen“ sowie das Erarbeiten konkreter Lernansätze für jede Familie ergänzen den Kursinhalt.	<b>Kursort:</b> online <b>Kursstart:</b> Frühjahr	Praxis Sonnenhaus e.V. Iffezheim <b>Kursleitung:</b> Sonja Unseld Tel. 01573 4449785 <a href="mailto:info@sonnenhaus-praxis.de">info@sonnenhaus-praxis.de</a> <a href="http://www.sonnenhaus-praxis.de">www.sonnenhaus-praxis.de</a>
<b>Alltag leben mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen - online</b> Für Eltern deren Kinder von Traumatisierung betroffen sind 6 Termine je 2 Stunden abends	In diesem Seminar lernen Sie als Eltern ihre Kinder und deren Verhaltensweisen besser zu verstehen. Sie erhalten Anleitung für das praktische Handeln in der Erziehung und erfahren viel darüber, was ihre Kinder brauchen, um im Familienleben besser zurecht zu kommen. Sie erhalten Ideen und Hilfestellungen, wie sie ihre Kinder im Alltag begleiten, fördern und unterstützen können. Ziel ist es zudem, dass Sie als Eltern sich durch das Seminar in ihrer Erziehung sicherer und durch die Symptome der Kinder/ Jugendlichen weniger belastet fühlen können.	<b>Kursort:</b> online <b>Kursstart:</b> Frühjahr und Herbst	<b>Kursleitung:</b> Kerstin Kunsmann Tel. 01577 3880579 <a href="mailto:Therapie-und-Supervision-Kunsmann@gmx.net">Therapie-und-Supervision-Kunsmann@gmx.net</a> <a href="http://www.kerstin-kunsmann.de">www.kerstin-kunsmann.de</a>

<b>Pferdestark –</b> Pferde machen Eltern stark Für Eltern mit Kindern von 6 - 12 Jahren 5 Termine je 1,5 Stunden	Wir möchten belasteten Familien eine positive Zeit mit Pferden in unserem reitpädagogischen Angebot bereiten. Die Eltern-Kind-Beziehung wird spielerisch gestärkt, positive Impulse in der Kommunikation miteinander und dem Vertrauen zueinander gesetzt. Auch dem Austausch zwischen den Familien wird dabei Raum gegeben. Die pferdegestützte Arbeit ermöglicht es Lernfelder zu erkennen und neue Verhaltensweisen zu erlernen. Durch die körperliche Komponente sowie das Erfahren von Natur und Tieren ergibt sich ein neuer Umgang miteinander. Wir arbeiten mit 2 Fachkräften und 2 Pferden - meistens im Freien. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und feste Schuhe und bringen Sie einen (Fahrrad)Helm für Ihr Kind mit.	<b>Kursort:</b> Bietigheim <b>Kursstart:</b> April, Juni, August	Ponyfreude Bietigheim <b>Kursleitung:</b> Cornelia Fritsch/Hannah Krämer Tel. 0157 79768321 oder Tel. 0173 3251744 <a href="mailto:ponyfreude@gmail.com">ponyfreude@gmail.com</a> <a href="http://www.ponyfreude.de">www.ponyfreude.de</a>
<b>Level up: Vom Mann zum Vater</b> Ein Kurs für Väter 1 Termin mit 6 Stunden 1 Online-Termin mit 2 Stunden	Zwischen Job, Kindern und Beziehung bleibst du oft selbst auf der Strecke? Starke Gefühle deines Kindes fordern dich als heraus und du wünschst dir Klarheit im Umgang damit? In diesem Kurs beleuchten wir moderne Vaterschaft aus Männer- und Frauenperspektive. Du entdeckst, wie Spiel die Bindung stärkt, wie du Tränen und Wut gelassen begleitest ohne dich selbst zu verlieren. Mit Qigong findest du Ruhe und Kraft, mit Archetypen deinen Platz als Held, Partner und Vater.	<b>Kursort:</b> Durmersheim <b>Kursstart:</b> Herbst	<b>Kursleitung:</b> Isabell Hafner Tel. 0163 7645863 <a href="mailto:isa@familienkraftquelle.de">isa@familienkraftquelle.de</a> <a href="http://www.familienkraftquelle.de">www.familienkraftquelle.de</a>
<b>Stressmanagement für Eltern</b> Mehr Gelassenheit im Familienalltag 2 Termine je 6 Stunden	Im Beruf und Alltag ist Stress nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Alleinerziehende oder Familien mit besonderen Herausforderungen und zielt darauf ab, die Eltern-Kind-Bindung in belastenden Familiensituationen zu verbessern. Im Kurs erlernen Sie verschiedene präventive Verhaltensweisen und Methoden zur Stressbewältigung. Sie lernen, Stress und die Zusammenhänge des Stresskreislaufes zu verstehen, um für mehr körperliches und mentales Wohlbefinden zu sorgen.	<b>Kursort:</b> Gernsbach <b>Kursstart:</b> Februar und Herbst	<b>Kursleitung:</b> Daniela Feber Tel. 0176 20959639 <a href="mailto:daniela.feber@web.de">daniela.feber@web.de</a> <a href="http://www.loewenstarkekinderpbdf.com">www.loewenstarkekinderpbdf.com</a>
<b>Medienkompetenz für Eltern</b> Mit Sicherheit und Wissen durch die digitale Welt 4 Termine je 1,5 Stunden Für alle Eltern	Entdecken Sie die digitale Welt mit einem neuen Blick! Der Kurs unterstützt Sie dabei, das nötige Wissen zu erlangen, um Ihre Kinder durch die Herausforderungen der Medienlandschaft zu begleiten. Erfahren Sie mehr über die Gefahren im Internet, lernen Sie, wie soziale Medien funktionieren, und entwickeln Sie praktische Fähigkeiten, um die Medienkompetenz Ihrer Kinder zu fördern. Lassen Sie uns gemeinsam die Welt der Medien erschließen - für Ihre Familie und eine sichere digitale Zukunft!	<b>Kursort:</b> Durmersheim <b>Kursstart:</b> Frühjahr oder Herbst	Beratung LEBE <b>Kursleitung:</b> Eljana Köppel Tel. 07245 860737 <a href="mailto:info@beratung-lebe.de">info@beratung-lebe.de</a> <a href="http://www.beratung-lebe.de">www.beratung-lebe.de</a>
<b>Von zahmen Löwen und wilden Mäusen</b> Soziale und emotionale Entwicklung von Kindern von 3-6 Jahren verstehen lernen und annehmen können 3 Termine je 1,5 Stunden	Im Familienalltag stellt die Entwicklung der Emotionen und das daraus resultierende Verhalten von Kindern oft eine große Herausforderung dar. Lernen Sie, Ihre Kinder in ihrer sozialen und emotionalen Entwicklung einfühlsam zu begleiten und zu unterstützen. In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps und Werkzeuge, um die Wahrnehmung und Konzentration Ihrer Kinder zu fördern, Selbstvertrauen und Emotionsregulation zu begleiten sowie Regeln und Grenzen im Alltag effektiv zu einzusetzen und durchzuhalten. Kommen Sie mit anderen Eltern ins Gespräch und finden Sie gemeinsam Lösungen für die Herausforderungen des Alltags. Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg zu begleiten.	<b>Kursort:</b> Iffezheim <b>Kursstart:</b> Frühjahr	Praxis Sonnenhaus e.V. Iffezheim <b>Kursleitung:</b> Heidi Hahn/Karin Dresel Tel. 01573 3259129 <a href="mailto:info@sonnenhaus-praxis.de">info@sonnenhaus-praxis.de</a> <a href="http://www.sonnenhaus-praxis.de">www.sonnenhaus-praxis.de</a>



<b>BÄRENSTARK – Offener Treff</b> für Erziehende mit Kindern im Vorschulalter (0-5 Jahre) Mittwochs von 9:30 – 11:30 Uhr Littlehamptonhalle (Eltern-Kind-Raum) Lammstr. 16, Durmersheim	Der Offene Treff soll Ihnen die Möglichkeit bieten, mit anderen Eltern und Kindern in Kontakt zu kommen. Als qualifizierte und kompetente Ansprechpartnerin steht Ihnen Frau Santi, Tagesmutter und systemische Elternberaterin zur Verfügung, die Ihnen bei Bedarf mit Rat und Tat zur Seite steht. Das Team vom Familienbüro dient ebenso als Ansprechpartner. Was bringt ein Offener Treff? In entspannter Atmosphäre Kontakte knüpfen, Erziehungskompetenz stärken, Informationen austauschen, Ihre Fragen loswerden, Ideen entwickeln, Zeit mit Ihrem Kind verbringen, Spielpartnerinnen und Spielpartner für Ihre Kinder finden.	<b>Kursort:</b> Durmersheim <b>Kursstart:</b> Ganzjährig	Familienbüro Durmersheim <b>Ansprechpartnerinnen:</b> Andrea Bauch/Maria Badior/ Jutta Kistner-Seeland Tel. 07245 920-129 <a href="mailto:familienbuero@durmersheim.de">familienbuero@durmersheim.de</a> <a href="http://www.durmshheim.de">www.durmshheim.de</a>
<b>Offener Treff mit Eltern-Kind-Café</b> Für Eltern mit Kindern jeglichen Alters Montags und freitags von 15:30 – 18:00 Uhr Engelstr. 39h, Rastatt	Lust auf entspannte Nachmittage voller Farbe, Fantasie und Begegnung? Am Nachmittag öffnen wir unsere Räume für Kinder jeden Alters – vom Kleinkind bis zum Schulkind ist jede*r willkommen. Es gibt Raum zum Spielen, Entdecken, Austauschen und Zusammensein. Ab und an laden kreative Angebote zum Mitmachen ein, ganz freiwillig und ohne Verpflichtung. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben, das Miteinander und das Kennenlernen anderer Familien. Während die Kinder ihren Interessen nachgehen, entsteht Zeit für Gespräche, Begegnungen und neue Verbindungen. Unkompliziert, offen und herzlich – ein Ort, an dem sich alle willkommen fühlen dürfen. Kommt vorbei und verbringt gemeinsam einen schönen Nachmittag bei uns.	<b>Kursort:</b> Rastatt <b>Kursstart:</b> Ganzjährig	Mütter- und Familienzentrum Löwenzahn e.V. <b>Ansprechpartnerin:</b> Stephanie Regenauer Tel. 07222 30709 <a href="mailto:info@mueze-rastatt.de">info@mueze-rastatt.de</a> <a href="http://www.mueze-rastatt.de">www.mueze-rastatt.de</a>
<b>Offener Treff Wichtel-Café</b> für Eltern mit kleinen Kindern bis ca. 24 Monaten Mittwochs von 9:30 – 11:30 Uhr Engelstr. 39h, Rastatt	Fällt dir manchmal die Decke auf den Kopf? Der Alltag mit kleinen Kindern ist wunderschön – und zugleich herausfordernd. Genau deshalb wissen wir aus eigener Erfahrung: Familien brauchen mehr als nur alternative Betreuungsmöglichkeiten. Sie brauchen Begegnungen, Austausch, Unterstützung und ein starkes Netzwerk, das trägt. Als Verein schaffen wir genau dafür geschützte Räume – Orte zum Ankommen, Durchatmen und Verbinden. Während dein Kind in Sichtweite unsere liebevoll gestaltete Spiellandschaft entdeckt, kannst du entspannt einen Kaffee genießen, gemeinsam spielen und ganz unkompliziert andere Familien mit gleichaltrigen Kindern kennenlernen. Ohne Voranmeldung. Ohne Eintritt. Einfach da sein.	<b>Kursort:</b> Rastatt <b>Kursstart:</b> Ganzjährig	Mütter- und Familienzentrum Löwenzahn e.V. <b>Ansprechpartnerin:</b> Stephanie Regenauer Tel. 07222 30709 <a href="mailto:info@mueze-rastatt.de">info@mueze-rastatt.de</a> <a href="http://www.mueze-rastatt.de">www.mueze-rastatt.de</a>
<b>Kunterbuntes Familiencafé</b> Für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis 3 Jahre Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 10:00-12.00 Uhr Werderstr. 6, Rastatt	Sie sind herzlich eingeladen zwei Mal im Monat ins „Kunterbunte Familiencafé“ zu kommen. Hier lernen sich Schwangere und Familien kennen, tauschen sich aus und können sich bei Bedarf von unserer erfahrenen Fachkraft zu allerlei Themen rund um das Eltern werden und Eltern sein beraten lassen. Ergänzt wird diese Beratung durch Besuche unterschiedlicher pädagogischer, psychologischer und gesundheitsbezogener Fachkräfte, die allerlei Wissenswertes rund um die Entwicklung des Kindes in den ersten drei Lebensjahren beitragen. Umrahmt wird das Ganze vom Angebot eines zweiten gemeinsamen Frühstücks, das die gemütliche Atmosphäre unterstreicht.	<b>Kursort:</b> Rastatt <b>Kursstart:</b> Ganzjährig	Diakonisches Werk Baden-Baden Rastatt <b>Ansprechpartnerinnen:</b> Natalia Kikli Tel. 07222 502770 <a href="mailto:natalia.kikli@diakonie.ekiba.de">natalia.kikli@diakonie.ekiba.de</a> <a href="http://www.diakonie-bad-ra.de">www.diakonie-bad-ra.de</a>

<b>Familienbildungsfreizeiten</b>	<p>Familien in besonderen Lebenssituationen können an einer Familienbildungsfreizeit oder einem Wochenende teilnehmen, das auf ihre Zielgruppe ausgerichtet ist. Es fällt nur ein ganz geringer Selbstkostenanteil an.</p> <p>Die einzelnen Freizeitangebote finden Sie auf unserer Website unter dem Stichwort Landesprogramm STÄRKE unter dem Reiter Familienbildungsfreizeiten oder Sie scannen den QR Code rechts.</p>	<p><b>Kursort:</b> größtenteils im Schwarzwald</p> <p><b>Kursstart:</b> Ganzjährig von Ostern bis Herbst</p>	
-----------------------------------	--	--	---

\* Besondere Lebenssituationen: Die Kosten übernimmt das Landesprogramm STÄRKE für **Alleinerziehende**, sehr **junge Eltern**, Eltern in **Trennung/Scheidung**, Familien mit besonderen Herausforderungen wie **Krankheit, Behinderung, Sucht, Haft**, Eltern mit **Mehrlingen, Pflege-/Adoptivkindern, Patchwork- oder Regenbogenfamilien, neu zugewanderte Eltern**, Familien mit **Gewalterfahrung, in finanziellen Schwierigkeiten** und in anderen besonders **belastenden Situationen**.

Die STÄRKE Angebote werden von pädagogischen Fachkräften durchgeführt.

**Kursanmeldung:** Anmeldungen sind direkt bei den Anbietern möglich.

**Offene Treffs:** Offene Treffs stehen allen Familien kostenfrei zur Begegnung und zum Austausch zur Verfügung. Themen, die sich an dem aktuellen Bedarf der Eltern ausrichten, können dort besprochen und Informationen über andere Angebote und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Familien eingeholt werden.

**Weitere Hinweise und Informationen finden Sie unter:** [www.landkreis-rastatt.de](http://www.landkreis-rastatt.de) (Suchbegriff: Landesprogramm STÄRKE)

**Die genauen Starttermine der Angebote werden auf Instagram gepostet:**  [staerke\\_landkreis\\_rastatt](https://www.instagram.com/staerke_landkreis_rastatt)

**Kontakt:** Landratsamt Rastatt | Koordination Landesprogramm STÄRKE  
Stefanie Fath-Oberle | Tel. 07222 381-2283 | Thomas Feist | Tel. 07222 381-2286 | E-Mail: [staerke@landkreis-rastatt.de](mailto:staerke@landkreis-rastatt.de)

