

Online-Elternseminare von *Gesund macht Schule* - zweites Schulhalbjahr 2025/2026

Thema	Termin
Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 26.03.2026 19:00 – 20:30 Uhr Referent: Matthias Kaspar
Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 30.04.2026 19:00 – 20:30 Uhr Referent: Matthias Kaspar
Kinder stark machen für die digitale Welt: Smartphone und Soziale Netzwerke sicher nutzen	Online 09.06.2026 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Kristin Langer
Kinder stark machen für die digitale Welt: Chancen und Risiken von KI	Online 09.07.2026 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Kristin Langer

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: 26.03.2026 oder 30.04.2026

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.

Referent des Abends ist Matthias Kaspar vom BGF-Institut, Köln.

Kinder stark machen für die digitale Welt: Smartphone und Soziale Netzwerke sicher nutzen

Termin: 09.06.2026

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 KI

Termin: 09.07.2026

Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Neue Technologien stellen Eltern immer wieder vor die Herausforderung, die Chancen und Risiken für ihre Kinder abzuwägen. Fachgerechte Informationen, wie Eltern den Weg ins Internet für Grundschulkinder durch die Auswahl altersgerechter Angebote sowie Einstellungen sicher gestalten, können helfen.

Mit der Einführung von KI-gestützten Chat-Modellen wie Mistral, Claude 3 Haiku, Llama, ChatGPT oder anderen Technologien, werden Audio-, Text-, Bild- und Videobeiträge erzeugt, deren Ergebnisse Kinder wie Erwachsene faszinieren. Der Frage, wo stoßen Kinder im Internet auf KI-generierte Inhalte oder Angebote, wie abgesichert ist deren Informationsgehalt und welcher Umgang empfiehlt sich, um Risiken zu vermeiden, gehen wir in dieser Veranstaltung nach.

In diesem Online-Medienseminar freuen wir uns auf Erfahrungsberichte von Teilnehmenden im Umgang mit KI-Modellen, erproben Funktionsweisen und geben Tipps, wie Eltern mit ihren Kindern Chancen nutzen sowie Risiken erkennen und meistern.

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