



STÄRKE FÜR
FAMILIEN IN
MANNHEIM²

Landesprogramm STÄRKE
Kurse, Freizeiten und Offene
Treffs für Familien

Stand: 16.12.2025

STADT**MANNHEIM²**

Jugendamt und
Gesundheitsamt

STÄRKE IN MANNHEIM IN 2026*

STÄRKE IN Mannheim in 2026*	2
STÄRKE erklärt in Einfacher Sprache DAS PROGRAMM FÜR FAMILIEN VOM LAND BADEN-WÜRTTEMBERG	3
EINLEITUNG LANDESPROGRAMM STÄRKE	4
STÄRKE – Offene Treffs	5
STÄRKE-Kurse für Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren	6
STÄRKE-Kurse für Familien mit Kindern im Alter von 0-18 Jahren	9
STÄRKE-Kurse für Familien mit kulturellen Herausforderungen, Migrationshintergrund oder Fluchterfahrungen	16
STÄRKE-Kurse für Familien mit Kindern mit herausforderndem Verhalten, psychischen Belastungen oder Erkrankungen	18
STÄRKE-Kurse für Familien, die in Trennung leben	21
STÄRKE-Familienbildungsfreizeiten für Familien in besonderen Lebenslagen	22

* Änderungen vorbehalten. Das jeweils aktuelle Programm finden Sie unter:
www.mannheim.de/staerke

STÄRKE ERKLÄRT IN EINFACHER SPRACHE

DAS PROGRAMM FÜR FAMILIEN VOM LAND BADEN-WÜRTTEMBERG

Dieses Programm soll Eltern helfen, ihre Kinder zu erziehen. In diesem Programm werden Kurse angeboten, und Eltern treffen sich. Zu diesen Kursen und zu den Treffen können alle Eltern kommen.

Die Eltern reden dabei über ihre Kinder. Und die Eltern helfen sich gegenseitig. Bei den Treffen und bei den Kursen sind auch Personen dabei, die extra eine Ausbildung gemacht haben. Sie helfen den Eltern bei den Fragen.

Es gibt in dem Programm auch Freizeiten für Eltern. Die kann man an einem Wochenende zusammen mit den Kindern machen. Oder man kann eine Freizeit auch eine Woche lang besuchen.

Was ist STÄRKE?

STÄRKE ist ein Programm vom Land Baden-Württemberg. Es macht Angebote für Familien.

Die Eltern können Hilfen bekommen, damit sie ihre Kinder gut erziehen.

Für wen ist STÄRKE?

Wenn Sie besondere Aufgaben in Ihrer Familie haben, können Sie sich melden.

Besondere Aufgaben sind zum Beispiel:

- wenn Sie mehr als 3 Kinder haben
- wenn Sie ein Kind adoptiert haben
- wenn Sie als Eltern jünger als 18 Jahre sind
- wenn die Eltern in Ihrer Familie aus zwei Frauen oder zwei Männern bestehen
- wenn in Ihrer Familie viel Wut ist
- wenn in Ihrer Familie jemand sehr krank ist
- wenn jemand in der Familie eine Behinderung hat.

Es gibt Hilfe für Sie. Diese Hilfe ist kostenlos oder sie kostet nur wenig Geld. Sie können daran teilnehmen.

Es ist egal, wie alt Ihr Kind ist. Bei manchen Kursen gibt es eine Altersgrenze. Das steht im Kursprogramm dabei.

Offene Treffs

Hier kann man sich einmal anmelden und dann einfach hinkommen. Sie sind für alle Familien da. Hier kann man in eigenen Räumen mit anderen Familien sprechen und sich Rat holen.

Hierher kommen Familien mit kleinen oder großen Kindern und Familien mit besonderen Aufgaben. Es gibt hier viele Informationen. Zum Beispiel darüber, wie und wo man Geld bekommen kann.

In Mannheim gibt es auch Offene Treffs im Eltern-Kind-Zentrum. Die Orte und Termine findet man im Internet. Der Link ist: www.mannheim.de/elkiz

Welche STÄRKE Angebote gibt es in Mannheim?

Elternbildungskurse für Familien mit besonderen Aufgaben

Die Kurse für Familien mit besonderen Aufgaben beschäftigen sich mit den Problemen, die solche Familien haben können.

Die Kurse geben auch Unterstützung bei der Erziehung von den Kindern. In den Kursen sollen Lösungen für die Situation gesucht und gefunden werden, um zu helfen.

Wenn Sie eine Familie mit besonderen Aufgaben sind, bekommen Sie die Kurse bezahlt. Jedes Elternteil von Ihnen kann daran kostenlos teilnehmen.

Freizeiten für Familien mit besonderen Aufgaben, um zu lernen

Familien können auch an einem Wochenende teilnehmen. Dort können sie etwas lernen und Hilfe bekommen. Oder sie fahren zu einer Freizeit, die eine ganze Woche dauert.

Sie treffen in dieser Freizeit andere Familien. Mit diesen Familien lernen sie zusammen. Auch die Kinder spielen und lernen zusammen. Man ist mit Familien zusammen, die alle die gleichen Aufgaben haben. Es gibt auch Hilfe, damit man die Freizeit bezahlen kann

EINLEITUNG LANDESPROGRAMM STÄRKE

Anforderungen an Eltern sind vielfältig. Sie müssen den passenden Weg einer optimalen Förderung der Kinder finden und nicht zuletzt Berufstätigkeit, Partnerschaft und eigene Bedürfnisse unter einen Hut bringen. Dabei gibt es keine Standardlösung, denn die familiären Lebenssituationen können sehr unterschiedlich sein.

In jeder Familienphase müssen sich Familien an sich ändernde Gegebenheiten anpassen. Das sind Herausforderungen und Aufgaben, bei denen Angebote der Eltern- und Familienbildung helfen und die elterliche Handlungskompetenz stärken können.

Was ist STÄRKE?

STÄRKE ist ein Programm des Landes Baden-Württemberg, um die Eltern- und Familienbildung zu fördern. Mütter und Väter sollen vor allem in Ihrer Erziehungsaufgabe unterstützt werden. Die Angebote zielen darauf ab, die Beziehungs-, Erziehungs- und Alltagskompetenz in Familien zu stärken und dadurch die Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern zu verbessern.

Für wen ist STÄRKE?

Gerade in besonderen Lebenssituationen können Anforderungen in der Erziehung und vielfältige Belastungssituationen sehr herausfordernd sein. Daher richtet sich STÄRKE an Baden-Württemberger Familien in besonderen Lebenssituationen. Dies können beispielsweise sein:

- Einelternfamilien
- Familien in früher Elternschaft (mindestens ein Elternteil jünger als 18 Jahre)
- Mehrlingsfamilien
- Pflege- oder Adoptivfamilien
- getrenntlebende Familien
- Familien mit gleichgeschlechtlichen Eltern
- Familien mit Gewalt- oder Krankheitserfahrung
- Behinderung oder Pflegebedürftigkeit eines Familienmitglieds

WELCHE STÄRKE Angebote gibt es in Mannheim?

Elternbildungskurse für Familien in besonderen Lebenssituationen

In unterschiedlichen Kursen und Elterntrainings haben Mütter und Väter die Gelegenheit, mit kompetenten Kursleitungen über Erziehungsthemen und familiäre Belastungen zu sprechen. Gemeinsam können Lösungen gefunden werden, um familiäre Aufgaben und Herausforderungen zu meistern. Zudem trifft man auf andere Eltern in ähnlichen Lebenssituationen.

Die Kurse finden unter Berücksichtigung der jeweils gültigen Corona-Verordnung statt. Zur Teilnahme müssen Sie sich selbst anmelden. Bitte nehmen Sie dazu Kontakt zur Kursleitung auf. Die Kontaktdaten stehen im jeweiligen Kursangebot. Die Teilnahme ist für Familien in besonderen Lebenssituationen kostenfrei.

Familienbildungsfreizeiten und -wochenenden für Familien in besonderen Lebenssituationen

Weil Familien in besonderen Lebenssituationen oft keine Gelegenheit haben, gemeinsam in den Urlaub zu fahren und sich zu erholen, bietet STÄRKE Familienbildungsfreizeiten an. Dabei können Eltern an Bildungs- und Gruppenangeboten teilnehmen, während ihre Kinder von pädagogischen Fachkräften betreut werden. Zudem finden gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge statt. Die Stadt Mannheim kooperiert mit überregionalen Anbietern bei der Organisation und Durchführung sowie der Vergabe von Plätzen.

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist erforderlich. Die Teilnahmegebühren werden vom Programm „STÄRKE“ bezahlt. Es können vom Anbieter geringe Teilnahmegebühren erhoben werden.

Offene Treffs

Offene Treffs stehen allen Familien zur Begegnung und zum Austausch zur Verfügung. Sie sind leicht zugängliche Bildungsorte für (werdende) Familien in allen Familienphasen. 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.

Neben den Offenen Treffs im STÄRKE-Programm können Mannheimer Familien auch die Offenen Treffs der Eltern-Kind-Zentren besuchen.

Infos unter www.mannheim.de/elkiz

STÄRKE – OFFENE TREFFS

Kommen Sie vorbei und lernen Sie andere Eltern kennen. Dabei können Sie sich mit anderen Müttern und Vätern zu verschiedenen Themen aus dem Familienalltag austauschen. Es kann guttun, sich über Themen wie Entwicklung, Erziehung, Elternsein und mehr auszutauschen. Begleitet wird der Offene Treff jeweils von einer Fachkraft. Bitte melden Sie sich vor ihrem ersten Besuch einmalig bei der jeweiligen Kontaktperson an. Aktuell fallen keine Teilnahmegebühren an.

Offener Treff Lindenhof für Familien mit Kindern von 3-6 Jahren*

Termine

Jeden Montag & Dienstag, 09:00 – 12:00 Uhr

Veranstaltungsort

Kindergarten Löwenzahn, Schwarzwaldstraße 17, 68163 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Diana Gillmann | 0176 56033707 | diana.gillmann@gmx.de | www.dianagillmann.de

*in Kooperation mit dem EKJM und der Evangelischen Gemeinde auf dem Lindenhol

Offener Treff Wohlgelegen für Familien mit Kindern von 3-6 Jahren*

Termine

Jeden Mittwoch & Donnerstag, 09:00 – 12:00 Uhr

Veranstaltungsort

Gemeinderaum Wohlgelegen | Zellerstraße 34A | 67167 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Diana Gillmann | 0176 56033707 | diana.gillmann@gmx.de | www.dianagillmann.de

*in Kooperation mit dem EKJM und der Evangelischen Gemeinde auf dem Lindenhol

Offener Treff für Väter mit Kindern von 0-18 Jahren*

Termine

Jeden Freitag, 14:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort

Kindergarten Löwenzahn, Schwarzwaldstraße 17, 68163 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Diana Gillmann | 0176 56033707 | diana.gillmann@gmx.de | www.dianagillmann.de

*in Kooperation mit dem EKJM und der Evangelischen Gemeinde auf dem Lindenhol

Stand: 16.12.2025, Änderungen vorbehalten. Das jeweils aktuelle Programm finden Sie unter: www.mannheim.de/staerke

STÄRKE-KURSE FÜR FAMILIEN MIT KINDERN IM ALTER VON 0 BIS 3 JAHREN

PEKiP

Im Mittelpunkt stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eltern und Kinder. Im gemeinsamen Spiel lernen sich Mutter/Vater und Kind besser kennen. Ziele des Kurses sind die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung und Unterstützung der Entwicklung der Babys sowie Unterstützung der Kontakte der Eltern untereinander und Förderung der Kind-Kind-Kontakte.

Termin

08.01.2026 – 19.03.2026

03.03.2026 – 05.05.2026

26.03.2026 – 25.06.2026

19.05.2026 – 18.07.2026

Veranstaltungsort

Rund um Familie | Alberichstr. 14 | 68199 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Martina Jaser-Gross | 0160 6101116 | www.rund-um-familie.de

Neue Kräfte sammeln und Stress bewältigen – Yoga für Mütter mit Baby

Dieser Kurs richtet sich an Mütter mit Babys im Alter von 0 bis 12 Monaten. Durch ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele mit anschließendem Austausch zu verschiedenen Themen rund ums Kind bietet der Kurs körperliche und mentale Stärkung der Mütter. So können sie neue Kräfte für den Alltag mit ihrem Baby sammeln und Stress vorbeugen.

Termine

13.01.2026 – 17.03.2026

07.04.2026 – 09.06.2026

Veranstaltungsort

Johanniskirchengemeinde Lindenhof | Rheinaustraße 21-23 | 68163 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Diana Gillmann | 0176 56033707 | diana.gillmann@gmx.de | www.dianagillmann.de

Kess erziehen: Von Anfang an

Dieser Kurs vermittelt Müttern und Vätern von Kindern im Alter von 0,5 bis 3 Jahren viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Der Kurs unterstützt eine Erziehungshaltung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert. Positives im Mit-einander und Stärken werden in den Blick genommen und bewusstgemacht. Zu anderen Themen können Eltern ihre Erziehungsfertigkeiten weiterentwickeln: Wie kann die Beziehung zum Kind von Beginn an gestärkt werden. Wann und wie sage ich als Mutter und Vater „Nein“. Wie kann ein förderlicher Umgang in herausfordernden Situationen aussehen, wenn das Kind anfängt, seinen eigenen Willen zu erproben und es zu sogenannten „Trotzanfällen“ kommt. Und wie können Eltern Stress reduzieren und die eigene Zufriedenheit als Mutter oder Vater stärken.

Termin

24.02.2026 – 24.03.2026

Veranstaltungsort

Rund um Familie | Alberichstr. 14 | 68199 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Martina Jaser-Gross | 0160 6101116 | www.rund-um-familie.de

Starke Eltern – Starke Kinder®

Dieser Elternkurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Er vermittelt Informationen über allgemeine Erziehungsthemen und über Kinderrechte. Eltern lernen individuelle Lösungen für Erziehungsfragen zu finden, Konflikte besser zu bewältigen und zu lösen, die Kommunikation in der Familie zu verbessern und das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken.

Termine

Termine auf Anfrage

Veranstaltungsort

EIKiZ Kieselgrund | Kieselgrund 5-7 | 68239 Mannheim

EIKiZ Rheinau | Rheinauer Ring 101-103 | 68219 Mannheim

Referentinnen

Dorothee Janssen | Annette Stocker

Kontakt & Anmeldung

EIKiZ Kieselgrund | 0621 28000427 | heike.dohr@kbz.ekiba.de

EIKiZ Rheinau | 0621 293187061 | christina.elsasser@mannheim.de

„Gemeinsam wachsen“ – Bindungsorientiert durch die Baby-Zeit

In diesem Kurs werden für Eltern mit Kindern zwischen 0-1 Jahren die Themen Stillen, Tragen, Baby-Handling, Schlafen, Meisterung des Alltags und Selbstfürsorge behandelt

In einem weiteren Kurs für Eltern mit Kindern zwischen 1-2 Jahren werden die Themen (Ab-)Stillen, Schlafen, Bewegungsunterstützung, Autonomiephase begleiten und bewusste Kommunikation behandelt.

Ziel ist es, fundiertes Wissen und Alltagskompetenz zu vermitteln.

Termine

Termine auf Anfrage

Veranstaltungsort

EIKiZ Ida Dehmel | Ida-Dehmel-Ring 77-79 | 68309 Mannheim

Referentin

Nina Henkel

Kontakt & Anmeldung

EIKiZ Ida Dehmel | 0621 293186130 | monika.gaertner-link@mannheim.de

Purzelbäumchen

Spielendes Erlernen verschiedener Bewegungsarten weckt Lust an Bewegung und Sport. In diesem Kurs werden durch unterschiedliche Spiele und Bewegungsabläufe kognitive, emotionale, motorische und soziale Entwicklungsanregungen gegeben, welche die Eltern mit Ihren Kindern ausprobieren und in den Familienalltag mitnehmen können.

Termine

Termine auf Anfrage

Veranstaltungsort

EIKiZ Speckweg | Speckweg 20 | 68305 Mannheim

EIKiZ St. Theresia | Zehntstraße 32 | 68169 Mannheim

EIKiZ Elfenstraße | Elfenstraße 21 | 68169 Mannheim

EIKiZ Oberer Ried | Frischer Mut 1 | 68305 Mannheim

Referentin

Michaela Rindone

Kontakt & Anmeldung

EIKiZ Speckweg | kita.speckweg.mannheim@kbz.ekiba.de

EIKiZ St. Theresia | elkiz-st.theresia@kath-ma-neckarstadt.de

EIKiZ Elfenstraße | elkiz.elfenstrasse@mannheim.de
 EIKiZ Oberer Ried | elkiz.oberer-ried@mannheim.de

STÄRKE-KURSE FÜR FAMILIEN MIT KINDERN IM ALTER VON 0-18 JAHREN

Online-STEP Elternkurs für Eltern von Kindern von 1 bis 12 Jahren

STEP by STEP lernen die Eltern was für eine wertschätzende, freundlich bestimmte und konsequente Erziehung hilfreich ist. Wir gehen dabei nach dem STEP Elternbuch vor. Kursinhalte sind: Aufbau einer sicheren Bindung, Bedürfnisse wahrnehmen und verstehen, respektvolle Kommunikation, sinnvoll Grenzen setzen, Ermutigung und Kooperation. Während der Treffen werden die einzelnen Bausteine besprochen, mit Rollenspielen und durch Fallbeispiele eingeübt. Die Eltern selbst wenden das Gelernte anschließend im Alltag mit ihren Kindern an. So sammeln sie erste Erfahrungen. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe hilft ihnen zur persönlichen Reflexion. Viele Eltern erleben ihn als sehr ermutigend und bereichernd.

Termine

27.01.2026 – 24.03.2026

14.04.2026 – 16.06.2026

Veranstaltungsort

Online (via Zoom)

Kontakt & Anmeldung

Christa Hübner | 0941 9428924 oder 015750661660 | christa.huebner@instep-online.de

Pausenraum für Eltern

Elternsein ist ein wunderbares Abenteuer - und bisweilen ein kräftezehrendes. Zwischen Kinderzimmerchaos, Schlafmangel und Schnupfen im Dauer-Abo bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Der Pausenraum für Eltern darf deine kleine Auszeit sein: ein Ort zum Durchatmen, zur Ruhe kommen und in der man in entspannter Atmosphäre ein paar neue, stärkende Impulse sammeln darf.

Was erwartet die Kursteilnehmer*innen?

In jeder Einheit widmen wir uns einem Schwerpunktthema, zu dem es einen inhaltlichen Impuls gibt und zu dem wir in kleiner Runde ins Gespräch kommen. Gerahmt wird jede Einheit von geführten Meditationen, Achtsamkeitsübungen und/oder entspannten Körperwahrnehmungsübungen.

Alle Termine sind einzeln buchbar.

Termine

29.01.2026: Grenzen achtsam spüren und halten

12.03.2026: Mental Load – Umgang mit der Last der unsichtbaren Aufgaben

18.06.2026: Verbunden im Konflikt

Veranstaltungsort

Elternschule im Diakonissen Krankenhaus Mannheim | Belchenstraße 1-5 | 68163 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Anna-Lena Rückert | hallo@raummitaussicht.de | <https://raummitaussicht.de> | [Anmeldung und weitere Infos](#)

Eltern-Burnout – Nein danke!

Fühlen Sie sich als Eltern oft überfordert oder ausgebrannt? In diesem Kurs finden Sie den Raum, sich selbst neu zu entdecken und gestärkt den Herausforderungen des Mama-seins zu begegnen. Gemeinsam werfen wir einen liebevollen Blick auf die Themen, die Sie bewegen: Wie können Sie Perfektionismus loslassen? Welche unsichtbaren Erwartungen belasten Sie? Und wie viel Harmonie ist wirklich realistisch? Entdecken Sie Ihre Stressquellen, aktivieren Sie Ihre persönlichen Ressourcen und lernen Sie, durch ganzheitliche Selbstfürsorge wieder zu Ihrer vollen Kraft zu finden.

Termine

03.02.2026 – 10.03.2026; 9:30-11:30 Uhr

25.02.2026 – 25.03.2026; 19-21 Uhr

Veranstaltungsort

online (Zoom)

Kontakt & Anmeldung

Johanna Schmerenbeck | 0174 9019132 | info@eltern-in-balance.de | www.eltern-in-balance.de

Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit destruktivem Erleben und Verhalten für Eltern

In diesem Kurs können Eltern lernen, konstruktiv mit Verhaltensweisen umzugehen, die ihnen selbst und dem eigenen Kind schaden. Die Eltern werden dabei unterstützt,

Stand: 16.12.2025, Änderungen vorbehalten. Das jeweils aktuelle Programm finden Sie unter: www.mannheim.de/staerke

sich selbst besser zu verstehen, das Kind vor diesem Verhalten zu schützen und das Verhalten langfristig aufzulösen.

Folgende Kurshinhalte werden vermittelt:

- Was sind destruktive Verhaltensmuster?
- Wie entstehen sie?
- Wie wirken sie sich auf mein Kind aus?
- Wie kann ich destruktive Muster verändern?

Wie kann ich mein Kind schützen?

Termin

05.02.2026 – 30.04.2026

Veranstaltungsort

Kulturpoint | Max-Joseph-Straße 64 | 68169 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Sophie Ibrom | 015730966031 | sophie.ibrom@gmail.com

Kinder in der Pubertät – Ein Wegweiser für Eltern

Die Pubertät ist eine Zeit des Übergangs, in der Jugendliche viele neue Entwicklungsaufgaben zu bewältigen haben und auf der Suche nach der eigenen Identität sind. Diese Zeit ist für viele junge Menschen nicht nur aufregend und spannend, sondern auch anstrengend. Ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern sich, aber sie haben meist noch wenig Handlungsstrategien, um neue Situationen erfolgreich zu meistern. Diese Phase kann geprägt sein von Herausforderungen wie oppositionellem Verhalten, das sich oft als Widerstand gegenüber Regeln zeigt, aber auch von einem wachsenden Selbstwertgefühl, einer veränderten Selbstwahrnehmung und dem fortschreitenden Entwurf der individuellen Persönlichkeit. Gerade in dieser Lebensphase benötigen sie Bezugspersonen, die ihnen Sicherheit und Rückhalt bei Problemen bieten. Eltern werden in diesem Kurs Erkenntnisse über pubertäre Entwicklung zur Verfügung gestellt, sie können ihre Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen erweitern, sie erhalten Kenntnisse darüber, wie sie ihre Kinder in der Identitätsentwicklung stärken und gleichzeitig klare Regeln etablieren können und können sich über den Einfluss sozialer Medien austauschen und hier eine Haltung als Eltern entwickeln.

Termin

26.02.2026 – 26.03.2026

Veranstaltungsort

Praxis für systemische Familientherapie | Wingertsau 7 | 68259 Mannheim-Feudenheim

Kontakt & Anmeldung

Jutta Milz | 0621 59677366 | info@jutta-milz.de | www.jutta-milz.de

Gleichwertig Eltern sein – Ein Angebot für Väter

Dieser 5-teilige Online-Kurs richtet sich an Väter – gern auch gemeinsam mit der Partnerin – die ihre Rollenbilder reflektieren, Verantwortung fair teilen und mehr Balance im Familienalltag erreichen möchten.

Schwerpunkte im Kurs:

- Unsichtbare Belastungen (Mental & Emotional Load) erkennen & fair verteilen
- Eigene Rollenbilder prüfen & neue Werte entwickeln
- Kommunikation verbessern – für mehr Verbindung statt Belastung
- Energie bewahren durch Selbstfürsorge & Stressregulation
- Klarheit gewinnen & nächste Schritte umsetzen

Termine

26.02.2026 – 26.03.2026; 19:30-21:30 Uhr

15.04.2026 – 13.05.2026; 19:30-21:30 Uhr

Veranstaltungsort

online

Kontakt & Anmeldung

Johanna Schmerenbeck | 0174 9019132 | info@eltern-in-balance.de | www.eltern-in-balance.de

Elternsein in Achtsamkeit – ein Kurs zur Stressbewältigung und achtsamen Selbstfürsorge

Der Kurs basiert auf dem Programm des Mindful Compassionate Parenting. Dieses hilft dabei, individuellen Stress- und Reaktionsmuster zu erkennen, zu verstehen und zu verändern. Dabei versteht sich der Kurs nicht als Beitrag zu noch mehr Selbstoptimierung und auch nicht als Erziehungsberatung. Vielmehr soll er dabei unterstützen, durch Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge und das Hinterfragen eigener Muster für mehr Gelassenheit im Familienalltag und die Stärkung des elterlichen Selbstvertrauens zu sorgen.

In 5 aufeinander aufbauenden Terminen gibt es im wöchentlichen Rhythmus einen Raum zum Innehalten, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, kurze theoretische Inputs zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen sowie Beobachtungs- und Reflexionsübungen, die mit in den Familienalltag genommen werden können. Die Impulse und der Austausch finden in einer kleinen festen Gruppe statt.

Termine

27.02.2026 – 10.04.2026; freitags, 18-21 Uhr

Veranstaltungsort

Elternschule Mannheim im Brüderklinikum Julia Lanz | Belchenstraße 1-5 | 68163 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Anna-Lena Rückert | hallo@raummitaussicht.de | <https://raummitaussicht.de> | [Anmeldung und weitere Infos](#)

Onlinetraining: Konflikte & Cocktails

In diesem Training geht es darum, die eigene Haltung gegenüber Konflikten nachhaltig und tiefgehend zu stärken und zu trainieren. Ein gesunder Umgang mit (Familien)Konflikten lässt sich trainieren wie ein Muskel. Über 3 Monate hinweg erhalten die Teilnehmer*innen professionelle Begleitung beim Bewältigen ihrer alltäglichen Herausforderungen – ob Erziehungsstress, Partnerschaft, Mental Load oder Familienmanagement. In jedem der 12 wöchentlichen Termine vertiefen wir eine „Haltungs-Zutat“, die es braucht, um kompetent und emotional gesund mit Konflikten umzugehen. Nach den 3 Monaten hat sich jede*r Teilnehmer*in den persönlichen „Haltungs-Cocktail“ zusammen gemischt und kann den Familienalltag gestärkt bestreiten.

Termin

15.04.2026 – 22.07.2026

Veranstaltungsort

online (Zoom)

Kontakt & Anmeldung

Christiane Yavuz | 0621 8636 9980 | mail@christianeyavuz.de | www.christianeyavuz.de/koco

Konflikte? Keine Panik! (Familien-)Konflikte als Entwicklungschance

Dieser Kurs gibt Eltern Raum, sich ihren „Konflikt-Monstern“ zu stellen – mit Leichtigkeit und Tiefgang: Welche Konflikte und Streitsituationen belasten den Familienalltag? Was genau passiert denn da? Was braucht es, damit sich belastende Dynamiken ändern können? Im Kurs sind die Eltern eingeladen, ihren Blickwinkel auf „lässtige“ Konflikte einmal in Frage zu stellen: Sind Konflikte vielleicht gar nicht so schlimm wie ihr Ruf? Mit welcher Haltung können wir (neuen) Konflikten begegnen? Was sind unsere persönlichen Handlungs(spiel)räume? Durch Input, Reflexion und Übungen entwickeln wir individuelle Strategien für gesunde Konfliktkompetenzen, die Eltern und der ganzen Familie guttun.

Termin

25.04.2026 – 19.06.2026

Veranstaltungsort

Kaiserring 30 | 68161 Mannheim-Innenstadt

Kontakt & Anmeldung

Christiane Yavuz | 0621 8636 9980 | mail@christianeyavuz.de | www.christianeyavuz.de/

Bindung

In diesem Kurs können Eltern lernen, sich selbst und ihr Kind besser zu verstehen. Gemeinsam wird bewusstgemacht, was das eigene Kind braucht, um gut aufzuwachsen. Eltern können hier erfahren, was es für eine innige Beziehung zum eigenen Kind braucht.

Folgende Kurshinhalte werden vermittelt:

- Was bedeutet Bindung?
- Wie wirkt sich die Bindung auf die Entwicklung des Kindes aus?
- Was kann ich falsch machen?
- Was kann ich aktiv für eine innige Verbundenheit tun?

Termine

Termine auf Anfrage

Veranstaltungsort

Kulturpoint | Max-Joseph-Straße 64 | 68169 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Sophie Ibrom | 015730966031 | sophie.ibrom@gmail.com

Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit destruktivem Erleben und Verhalten für Eltern

In diesem Kurs können Eltern lernen, konstruktiv mit Verhaltensweisen umzugehen, die ihnen selbst und dem eigenen Kind schaden. Die Eltern werden dabei unterstützt, sich selbst besser zu verstehen, das Kind vor diesem Verhalten zu schützen und das Verhalten langfristig aufzulösen.

Folgende Kurshinhalte werden vermittelt:

- Was sind destruktive Verhaltensmuster?
- Wie entstehen sie?
- Wie wirken sie sich auf mein Kind aus?
- Wie kann ich destruktive Muster verändern?

- Wie kann ich mein Kind schützen?

Termine

Termine auf Anfrage

Veranstaltungsort

Kulturpoint | Max-Joseph-Straße 64 | 68169 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Sophie Ibrom | 015730966031 | sophie.ibrom@gmail.com

Kommunikation, Konflikt und Krisenbewältigung

In diesem Kurs können Eltern lernen, sich selbst und ihr Kind besser zu verstehen. Gemeinsam wird bewusstgemacht, was das eigene Kind braucht, um gut aufzuwachsen. Eltern können hier erfahren, was es für eine liebevolle Kommunikation zum eigenen Kind braucht.

Folgende Kurshinhalte werden vermittelt:

- Was bedeutet Kommunikation?
- Wie wirkt sich meine Kommunikation auf die Entwicklung des Kindes aus?
- Wie kann ich bei Konflikten und in Krisen positiv kommunizieren?
- Was kann ich falsch machen?
- Was kann ich aktiv für eine funktionierende Kommunikation tun?

Termine

Termine auf Anfrage

Veranstaltungsort

Kulturpoint | Max-Joseph-Straße 64 | 68169 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Sophie Ibrom | 015730966031 | sophie.ibrom@gmail.com

Selbstfürsorge

In diesem Kurs können Eltern lernen, sich selbst und ihr Kind besser zu verstehen. Gemeinsam wird bewusstgemacht, was das eigene Kind braucht, um gut aufzuwachsen. Je sensibler mit uns umgegangen wird, um so sensibler können wir auch mit unseren Kindern umgehen. In diesem Kurs erfahren Eltern alles für einen liebevollen Umgang mit sich selbst

Folgende Kurshinhalte werden vermittelt:

- Was bedeutet Selbstfürsorge?
- Was macht es mit uns, wenn wir fürsorglich mit uns selbst umgehen?

- Wie wirkt sich eine gute Selbstfürsorge auf die Entwicklung meines Kindes aus?
- Was kann ich falsch machen?
- Wie kann ich mich gut um mich selbst kümmern?

Termine

Termine auf Anfrage

Veranstaltungsort

Kulturpoint | Max-Joseph-Straße 64 | 68169 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Sophie Ibrom | 015730966031 | sophie.ibrom@gmail.com

STÄRKE-KURSE FÜR FAMILIEN MIT KULTURELLEN HER-AUSFORDERUNGEN, MIGRATIONSHINTERGRUND ODER FLUCHTERFAHRUNGEN

Sprach- und Integrationsgruppe für Menschen mit Migrationshintergrund und Flüchtlingsfamilien

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die fliehen mussten oder Migrationshintergrund haben und sich Unterstützung bei der Integration wünschen sowie Kontakte knüpfen möchten.

Im ersten Teil des Kurses liegt der Schwerpunkt auf der Vertiefung der Deutschkenntnisse und der zweite Teil des Kurses dient zum Austausch der Teilnehmer zu verschiedenen aktuellen Themen.

Zusätzlich werden die zwischenmenschliche Beziehung sowie die Integration durch gemeinsame Unternehmungen mit einheimischen Familien gefördert.

Termin

13.01.2026 – 17.03.2026

07.04.2026 – 09.06.2026

Veranstaltungsort

Gemeinderaum Wohlgelegen | Zellerstraße 34A | 67167 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Diana Gillmann | 0176 56033707 | diana.gillmann@gmx.de | www.dianagillmann.de

Offener Ankommenskurs für geflüchtete Familien

Dieser Kurs richtet sich an Familien mit Kindern aller Altersgruppen, die geflüchtet sind. Der Kurs soll den Eltern Raum bieten, offene Fragen zu besprechen, damit sie für Ihre Kinder auch in der Fremde weiterhin Bezugspunkt zur Orientierung und Auseinandersetzung bleiben. Inhaltlich wird Bezug auf den Alltag in Deutschland, die medizinische Versorgung, den Zugang zum deutschen Bildungssystem und die Möglichkeiten der außerfamiliären Unterstützung genommen. Auch werden psychoedukative Themen wie: Was geht in meinem Kind vor? Was hilft uns und unserem Kind das Erlebte zu verarbeiten? Welche Ressourcen haben wir in unserer Familie? Thematisiert. Die fachlichen sowie persönlichen Inhalte sollen (vermittelt durch Dolmetscher*innen) zu einem Austausch unter den Familien anregen.

Termin

24.02.2026 – 24.03.2026

Veranstaltungsort

Asylcafé Mannheim Neckarstadt | Mittelstraße 24 | 68169 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Jutta Milz | 0621 59677366 | info@jutta-milz.de | www.jutta-milz.de

Ankommen in Deutschland

Dieser Kurs wendet sich türkisch sprachige Mütter, die durch Eheschließung, Flucht oder anderen Gründe aus der Türkei oder einem anderen Land nach Deutschland zugezogen sind und erst seit wenigen Monaten oder Jahren hier ihren Lebensmittelpunkt haben.

Dieser Kurs möchte diese Frauen in ihrem Prozess unterstützen, die Aufgaben ihrer neuen Lebenssituation zu meistern, in die fremde Umgebung hineinzufinden sowie die durch ihren Migrationsprozess aufgetretenen Belastungen zu verstehen, mit ihnen umgehen zu lernen und sie so zu verringern. Er möchte außerdem die Frauen in ihren Kompetenzen und Ressourcen als Mutter stärken.

Dafür bietet der Kurs den Teilnehmerinnen Raum, Kontakt zu anderen Frauen in ähnlichen Situationen und mit vergleichbaren Erfahrungen zu bekommen, sich auszutauschen und dadurch gegenseitige Unterstützung zu erfahren. Er hilft außerdem bei der Vernetzung mit Müttern in ähnlichen Lebenssituationen und verringert dadurch die soziale Isolation. Es werden zudem Informationen über soziale Unterstützungsmodelle in Deutschland vermittelt sowie die Auseinandersetzung mit den Werten der neuen Gesellschaft auf dem Hintergrund der eigenen Herkunftskultur unterstützt. Über die Vermittlung von Informationen über die Entwicklung der Kinder und die Sensibilisierung für die Bedürfnisse ihrer Kinder werden die Mütter in ihren Kompetenzen gestärkt. Es besteht Raum, Erziehungsfragen aufzugreifen und sie auf

dem Hintergrund der persönlichen Erfahrungen der Mütter im Gespräch zu bearbeiten.

Der Kurs wird in türkischer Sprache durchgeführt.

Termin

Ab Frühjahr 2026 (Jungbuschschule Mannheim)

Veranstaltungsort

Jungbuschschule Mannheim | Werftstraße 6 | 68159 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Aysel Celep-Monz (Kursleitung) | 0171 2664442 | mai@celep-monz.com

STÄRKE-KURSE FÜR FAMILIEN MIT KINDERN MIT HER-AUSFORDERNDEN VERHALTEN, PSYCHISCHEN BELASTUNGEN ODER ERKRANKUNGEN

Zappelphilip und Tagträumer – Kinder mit AD(H)S im Alltag unterstützen

Dieser Kurs soll Eltern helfen, die psychische Situation ihres Kindes besser zu verstehen und ihren eigenen Handlungsspielraum und ihre Erziehungskompetenzen im Umgang mit ihrem Kind zu erweitern. Durch die Auseinandersetzung mit problematischen Alltagssituationen sollen entstandene Dynamiken erkannt und aus Problemen Ziele definiert werden. Dabei soll der Blick auf die Stärken des Kindes und die Ressourcen in den Familien geschult werden, um diese für die Veränderung von Verhaltensweisen zu nutzen. Durch konkrete Anleitungen, Reflektion und im Austausch können Eltern eine neue Sicht auf ihre Situation bekommen, um neue Wege mit ihrem Kind zu gehen.

Termine

08.01.2026 – 05.02.2026

16.04.2026 – 15.05.2026

11.06.2026 – 09.07.2026

Veranstaltungsort

Praxis für systemische Familientherapie | Wingertsau 7 | 68259 Mannheim-Feudenheim

Kontakt & Anmeldung

Jutta Milz | 0621 59677366 | info@jutta-milz.de | www.jutta-milz.de

Stand: 16.12.2025, Änderungen vorbehalten. Das jeweils aktuelle Programm finden Sie unter: www.mannheim.de/staerke

Alltagsleben mit der Fetalen Alkoholspektrumsstörung (FASD)

Das Angebot vermittelt Basiswissen über FASD sowie Strategien zur Alltagsbewältigung und zur Stressreduktion. Thematisiert werden weiterhin sozialrechtliche Fragestellungen, Möglichkeiten der persönlichen Weiterentwicklung und zur Vermeidung von Überbelastung.

Termin

15.01.2026 – 10.12.2026

Veranstaltungsort

Auf Anfrage

Kontakt & Anmeldung

Martina Schneider | martina_schneider@online.de

Erfolgreich mit AD(H)S – So unterstützen Sie Ihr AD(H)S-Kind beim Lernen

Sie wünschen sich Stärke und Mut für Ihr AD(H)S-Kind, mehr Verständnis ohne Vorurteile, Erfahrungsaustausch im Umgang mit AD(H)S-Kindern beim Lernen, Unterstützung und Begleitung rund ums Lernen in der Schule und zu Hause und mehr Gelassenheit im Alltag?

In sechs Terminen lernen Sie die Funktionsweise von AD(H)S zu verstehen. Sie eignen sich Wissen rund um AD(H)S und das Lernen mit AD(H)S an, begreifen AD(H)S als Persönlichkeitsausprägung mit Potenzial und fühlen sich bestärkt gegen Vorurteile. Sie lernen auffällige Verhaltensmuster und Lernprobleme besser einzuordnen und Strategien zur Unterstützung der Lernfähigkeit und –bereitschaft kennen. Zudem erfahren Sie, wie Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes stärken können.

Termine

Grundlagenkurse

23.02.2026 – 23.03.2026; 18-20:30 Uhr

25.02.2026 – 25.03.2026; 9:30-12 Uhr

Aufbaukurs

04.05.2026 – 22.06.2026; 18-20 Uhr

06.05.2026 – 24.06.2026; 9:30-11:30 Uhr

AD(H)S-Dialog: Orientierung und Unterstützung im Elternalltag

Ab 11.02.2026

Veranstaltungsort

Kulturhaus Käfertal | Gartenstraße 8 | 68309 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

Irina Schneider | 0170 8078723 | info@clevermind.team | www.clevermind.team/adhs-seminar-für-eltern

Stand: 16.12.2025, Änderungen vorbehalten. Das jeweils aktuelle Programm finden Sie unter: www.mannheim.de/staerke

Alles ist anders – Elternkurs Autismus

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 mit dem Kind zu kommunizieren; Kindergarten und Schule/ Lernen, Rechtliche Überlegungen. Die Bedürfnisse und Fragen der teilnehmenden Eltern stehen im Vordergrund.

Dieser Kurs richtet sich an Eltern von Kindern mit Autismus, mit oder ohne gesicherte Diagnose im Alter bis ca. 10 Jahre.

Termine

Ab 09.03.2026 von 9-11:30 Uhr

Ab 06.05.2026 von 15-17:30 Uhr

Ab 08.05.2026 von 9-11:30 Uhr

Veranstaltungsort

Online (MS Teams)

Kontakt & Anmeldung

Leni Schütz | leni-schuetz@gmx.de | www.leni-schuetz.de

Herausforderndes Verhalten von Kindern mit traumatischen Erlebnissen

Der Alltag mit Kindern, die manchmal sehr starken Belastungen ausgesetzt waren, kann oft sehr anstrengend sein. Wie ein Kind belastende Erlebnisse individuell verarbeitet, hängt unter anderem davon ab, welche Ressourcen und Schutzfaktoren ihm zur Verfügung stehen.

Es ist hilfreich die speziellen Bedürfnisse und Schwierigkeiten betroffener Kinder klarer wahrzunehmen und auffällige Verhaltensweisen besser einzuordnen. Der Umgang mit starken Emotionen und herausforderndem Verhalten kann dann leichter gelingen. Eltern können Kindern auf verschiedenen Ebenen Sicherheit bieten und dadurch die Verarbeitung des Erlebten unterstützen. Dies fördert die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bei den Kindern.

Termin

13.04.2026 – 18.05.2026

Veranstaltungsort

Praxis für systemische Familientherapie | Wingertsau 7 | 68259 Mannheim-Feudenheim

Kontakt & Anmeldung

Jutta Milz | 0621 59677366 | info@jutta-milz.de | www.jutta-milz.de

STÄRKE-KURSE FÜR FAMILIEN, DIE IN TRENNUNG LEBEN

Trennung – mein Kind im Fokus

In diesem Kurs lernen Mütter und Väter, die an Trennung denken oder sich in Trennung befinden, die Trennung oder Scheidung als lebensgeschichtliches Ereignis für die ganze Familie einzuordnen. Sie lernen die Bedürfnisse des Kindes und dessen Reaktionen zu erkennen. Sie setzen sich auseinander mit den unterschiedlichen Situationen des betreuenden und des umgangsberechtigten Elternteils. Zudem erlernen sie Strategien zur Konfliktminderung sowie Gestaltungsmöglichkeiten der gemeinsamen Elternschaft.

Termine

12.01.2026 – 09.02.2026

26.02.2026 – 26.03.2026

Veranstaltungsort

proFamilia Beratungsstelle | Mollstraße 49a | 68165 Mannheim

Kontakt & Anmeldung

proFamilia Mannheim | 0621 27720 | mannheim@profamilia.de | www.profamilia.de

STÄRKE-FAMILIENBILDUNGSFREIZEITEN FÜR FAMILIEN IN BESONDEREN LEBENSLAGEN

„Jetzt verstehe ich Dich!“

Gelingende Kommunikation als Basis für ein familiäres Miteinander – vorwiegend für Alleinerziehende mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren in besonderen Lebenslagen

Termine

06.04.2026 – 12.04.2026 im Naturfreundehaus „Sommerecke“, 77709 Wolfach

17.08.2026 – 23.08.2026 im Naturfreundehaus Kniebis, 72250 Freudenstadt

26.10.2026 – 01.11.2026 im Naturfreundehaus Kniebis, 72250 Freudenstadt

Kontakt & Anmeldung

EOS Erleben | 0761 88796147 | info@eos-erleben.de | Anmeldung über folgenden Link: <https://eos-erleben.de/services/familienbildungsfreizeiten>

„Ohne Druck drücken!“

Medienpädagogik/Umgang mit Medien innerhalb der Familie – vorwiegend für Alleinerziehende mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren in besonderen Lebenslagen

Termine

25.05.2026 – 31.05.2026 im Haus „Moosenmättle“, 77709 Wolfach

31.08.2026 – 06.09.2026 im Naturfreundehaus Kniebis, 72250 Freudenstadt

Kontakt & Anmeldung

EOS Erleben | 0761 88796147 | info@eos-erleben.de | Anmeldung über folgenden Link: <https://eos-erleben.de/services/familienbildungsfreizeiten>

„Ich bin bereit“

Zusammenhalt mit Jugendlichen in neuen Lebensabschnitten – Alleinerziehende und Paare mit Jugendlichen (ab 15 bis zu 18 Jahren) in großen Umbrüchen

Termine

03.08.2026 – 09.08.2026 im Naturfreundehaus Breitnau, 79874 Breitnau

07.09.2026 – 13.09.2026 im Naturfreundehaus „Sommerecke“, 77709 Wolfach

Kontakt & Anmeldung

EOS Erleben | 0761 88796147 | info@eos-erleben.de | Anmeldung über folgenden Link: <https://eos-erleben.de/services/familienbildungsfreizeiten>

Kleine Auszeit für Eltern in besonderen Lebenslagen - Sommer**Termin**

24.08.2026 – 28.08.2026

Veranstaltungsort

Östringen-Tiefenbach

Kontakt & Anmeldung

Kommonikativ – Monika Meingassner | 06227 6590885 | andereart@kommonikativ.de | Anmeldung über folgenden Link: <https://forms.office.com/r/i31KXZZxvV?origin=lprLink>

**Stadt Mannheim
Jugendamt und Gesundheitsamt**

58.3.4 Frühe Hilfen
Fach- und Koordinationsstelle
R1, 7 | 68161 Mannheim
Tel. +49 (0) 621 / 293 3709
www.mannheim.de/staerke

Titelfoto: Pixabay



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