



# FAMILIENTALK @ HOME

## Couch-Gespräche 2026

### Themen, die uns bewegen

neu,  
kostenfrei  
und immer  
um 19 Uhr  
online

Weitere Informationen zu unserer Arbeit findet  
ihr unter [www.bildungsforum-coesfeld.de](http://www.bildungsforum-coesfeld.de)

FÜR DEIN LEBEN GERN.

# ONLINE-VORTRÄGE FÜR ELTERN UND INTERESSIERTE



Alle Termine  
findet ihr  
hier!

Nach dem erfolgreichen Start im Jahr 2025, gibt es auch in 2026 wieder einmal im Monat ein kostenfreies Online-Angebot. Jeden ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr gibt es spannende Erziehungsthemen für Eltern und Interessierte. Meldet euch bitte verbindlich bei der jeweiligen Familienbildungsstätte an, um den Zoom-Link zu erhalten.

**DI. 03.02.2026**

19.00 – 20.30 Uhr

**TIK-TOK-CHALLENGES,  
CYBERMOBBING UND HATE SPEECH**

Nº A2213-322W · FBS Dülmen Referentin: Katrin Hagedorn

**DI. 03.03.2026**

19.00 – 20.30 Uhr

**GEDANKEN IN BALANCE**

Ein Abend für mehr innere Ruhe und Klarheit

Nº A2313-474W · FBS Lüdinghausen Referent: Andreas Krüger

**DI. 07.04.2026**

19.00 – 20.30 Uhr

**MENTAL LOAD Raus aus dem Gedankenkarussell!**

Nº A2513-390W · FBS Werne Referentin: Sarah Simonetti

**DI. 05.05.2026**

19.00 – 20.30 Uhr

**MEDIENUMGANG FÜR DIE KLEINSTEN**

Nº A2213-328W · FBS Dülmen Referent: Landesanstalt f. Medien NRW

**DI. 02.06.2026**

19.00 – 21.15 Uhr

**FAMILIENREGELN IM  
UMGANG MIT KONFLIKTEN**

Nº A2413-416W · FBS Selm Referent: Sebastian Lindemann

**DI. 07.07.2026**

19.00 – 20.30 Uhr

**REDEN, DAMIT WIR UNS VERSTEHEN –  
KOMMUNIKATION MIT TEENAGERN**

Nº A2113-096W · FBS Coesfeld Referentin: Sandra Bönnig

**DI. 01.09.2026**

19.00 – 21.15 Uhr

**TROCKEN WERDEN OHNE TRAINING**

Wie Kinder selbstbestimmt lernen auf die Toilette zu gehen

Nº B2513-381W · FBS Werne Referentin: Nina Greiß

**DI. 06.10.2026**

19.00 – 20.30 Uhr

**MAMAS PAUSE – EIGENE GRENZEN SETZEN**

Nº B2413-381W · FBS Selm Referentin: Sarah Simonetti

**DI. 03.11.2026**

19.00 – 20.30 Uhr

**VERÄNDERUNGEN NACH DER GEBURT**

Partnerschaft, Sexualität und Verhütung neu denken

Nº B2113-097W · FBS Coesfeld Referentinnen: A. Müther, D. Dick

**DI. 01.12.2026**

19.00 – 20.30 Uhr

**HURRA, SIE STREITEN!**

Geschwisterkonflikte verstehen und begleiten

Nº B2313-381W · FBS Lüdinghausen Referentin: Carla Ehrenheim