



KINDER BEGLEITEN

Impulse und praktische Hilfen für Eltern



Ich helfe Ihnen dabei, sich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln.

Bei mir erhalten Sie viele praktische Tipps und Impulse – aus dem Leben für den Alltag.

WER ICH BIN

In diesem Flyer erhalten Sie einen Einblick in meine Angebote für Eltern und für die kirchliche Arbeit mit Familien.



Als Erzieherin mit theologischer Ausbildung und über zwanzig Jahren Erfahrung in der gemeinde- und religionspädagogischen Arbeit mit Kindern, verbinde ich fachliches Know-how mit einer tiefen Leidenschaft für die Begleitung von Kindern. Derzeit erweitere ich mein Wissen durch eine berufsbegleitende Ausbildung zur dipl. Beraterin im psychosozialen Bereich.

Seit 2008 bin ich im Bibellesebund Schweiz tätig, in den Bereichen Kinder, Familien und Bibeldidaktik.

Ich habe eine erwachsene Tochter und lebe im schönen Berner Oberland. Kirchlich bin ich in der EFG Thun verwurzelt, wo ich mit Freude den Dienstbereich ‚Kinder‘ (KidsGo) leite.

Ich freue mich auf den Kontakt und die Begegnung mit Ihnen!
Ihre Sara Schmidt

MEIN ANGEBOT

Ich komme zu Ihnen in die Kirche/Gemeinde/Schule.

Ich bringe alles benötigte Material mit und führe in Absprache mit Ihnen in Ihrer Kirche/Gemeinde/Schule den Kurs durch.

- Kosten: CHF 250.– (exklusive Fahr- und Kopierspesen).
- Dauer: ca. 2 Std.

Interessierte nehmen an einer regional organisierten Schulung teil.

- Kosten: ab CHF 20.– pro Person
- Dauer: ca. 2 Std.

Fragen Sie einfach nach. Einige Angebote finden Sie unter events.blb.ch

KURSÜBERBLICK

Meine Angebote für Erziehung- und Glaubensbildung

Gewaltfrei erziehen – gemeinsam stark

Erziehen ohne Strafen und Drohungen – geht das? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Kindern Werte und Orientierung geben, klare Grenzen setzen und gleichzeitig die Beziehung stärken – für ein gewaltfreies Miteinander.

Lena stampft vor Zorn und Ben platzt der Kragen!

Wenn Kinder wütend werden, geraten Eltern leicht an ihre Grenzen. Im Kurs lernen Sie Wutausbrüche zu verstehen und Ihr Kind im Umgang mit starken Gefühlen zu begleiten.

Hänschen klein ging allein...

Kinder brauchen Sicherheit – und gleichzeitig Raum, selbstständig zu werden. In diesem Kurs betrachten wir, wie Sie Ihr Kind begleiten, Halt geben und gleichzeitig Loslassen üben.

Alles unter einen Hut?!

Der Familienalltag kann stressig sein: Viele Rollen, voller Terminkalender, hohe Erwartungen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Stress besser umgehen, sich entlasten und als Familie gelassener durchs Leben gehen.

Kinder glauben anders

Kinder haben eigene Vorstellungen von Gott, die sich mit dem Alter verändern. Der Kurs beleuchtet Merkmale kindlichen Glaubens und gibt Impulse wie Eltern Ihr Kind in seiner Glaubensentwicklung begleiten können.

Papi, lies mir von Jesus vor!

Bunte Bilder, spannende Geschichten – Kinderbibeln gibt es viele. Aber welche passt zu meinem Kind? An unserem Kurs vergleichen wir verschiedene Kinderbibeln und tauschen über Erfahrungen aus.



KURSBESCHREIBUNGEN

Gewaltfrei erziehen – gemeinsam stark

„Jetzt ist es genug!“ – „Wenn du nicht kommst, gehe ich allein!“ – „Wer nicht hören will, muss fühlen!“ Viele Eltern kennen solche Sätze. Oft sind es Stress, Überforderung oder Hilflosigkeit, die dazu führen, dass wir auf psychische oder körperliche Bestrafungen zurückgreifen. Doch Gewalt – ob laut oder leise – belastet nicht nur die Entwicklung von Kindern, sondern auch die Beziehung. Und sie hinterlässt bei Eltern häufig Scham- und Schuldgefühle. Wie können wir Kinder erziehen, ohne ihnen Angst zu machen? Wie können Eltern Orientierung geben, Werte vermitteln und klare Grenzen setzen – und gleichzeitig die Bindung stärken?

In diesem Kurs erhalten Sie Impulse und praktische Hilfestellungen für ein gewaltfreies Miteinander. Wir stellen das Thema in den Kontext von Erziehung, reflektieren typische Stresssituationen im Familienalltag und suchen nach alternativen Wegen, die Konflikte entschärfen und die Beziehung zu Ihrem Kind stärken. Konkrete Beispiele und Austausch in der Gruppe machen Mut, neue Schritte auszuprobieren.

„Sara hat die zwei Stunden höchstkompetent und sehr kurzweilig gestaltet und in kurzer Zeit viel Inhalt vermittelt. Und dabei hat Sara das schwierige Thema so verständnis- und liebevoll thematisiert.“

Lena stampft vor Zorn und Ben platzt der Kragen!

Für Eltern kann es herausfordernd sein, wenn Kinder wütend werden. Oft reagieren wir selbst unglücklich: Wir werden laut, schimpfen, drohen oder fühlen uns ohnmächtig und lassen unser Kind mit seinen starken Gefühlen allein. Kinder brauchen gerade in solchen Momenten Unterstützung: Sie lernen noch, ihre Gefühle zu regulieren und ihre Impulse zu steuern.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Ursachen von Wutausbrüchen und entwickeln Wege, wie Eltern in herausfordernden Situationen ruhig bleiben können. Sie erhalten praxisnahe Impulse, wie Sie Ihr Kind begleiten und darin stärken, seine Gefühle auszudrücken und konstruktiv zu bewältigen. Kurze Inputs, Austausch und praktische Tipps sorgen dafür, dass Sie die Strategien direkt im Familienalltag anwenden können.

Die beiden Kurse sind inhaltlich gut kombinierbar, z. B. für zwei Abendkurse.

KURSBESCHREIBUNGEN

„Hänschen klein ging allein...“

Eltern möchten ihre Kinder von Anfang an behüten und umsorgen. Kinder brauchen diese Sicherheit und Fürsorge – gleichzeitig haben sie ein starkes Bedürfnis nach Selbstständigkeit und Autonomie. In manchen Bereichen werden viele Kinder heute „überbehütet“, in anderen allein gelassen. Eltern fällt es oft schwer, loszulassen, und zu lernen, mit den eigenen Ängsten und Sorgen umzugehen.

In diesem Kurs betrachten wir unterschiedliche Erziehungsstile und beleuchten, wie Eltern ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen begleiten können. Sie erfahren, wie es gelingt, Halt und Geborgenheit mit Freiheit und Verantwortung zu verbinden.

Kurze Impulse, konkrete Beispiele aus dem Alltag und der Austausch in der Gruppe geben praxisnahe Anregungen für den Familienalltag.

Alles unter einen Hut?! – Stress bewältigen im Familienalltag

Der Familienalltag ist oft ein Balanceakt: Zwischen den Rollen als Frau oder Mann, als Paar, Eltern und berufstätige Person bleibt wenig Raum zum Durchatmen. Termindruck, hohe Anforderungen in Schule und Beruf, Kinderhobbys und familiäre Erwartungen führen leicht zu Stress – manchmal bis an die eigenen Grenzen.

An diesem Kurs gehen wir den Ursachen von Stress im Familienleben auf den Grund und suchen nach Wegen, wie Sie mit Druck und Belastungen konstruktiv umgehen können. Praktische Übungen, konkrete Beispiele aus dem Alltag sowie der Austausch in der Gruppe helfen Ihnen, Prioritäten zu setzen, Entlastung zu schaffen und sich selbst nicht zu verlieren. Ziel ist es, neue Freiräume und mehr Gelassenheit im Familienalltag zu gewinnen.

Kinder glauben anders

Kinder haben oft ganz andere Vorstellungen von Gott als Erwachsene. Kleine Kinder stellen sich Gott häufig sehr bildhaft vor – etwa als Mann mit Bart auf einer Wolke. Im Schulalter ist ihr Glaube stark an konkrete Erfahrungen gebunden, während ab dem Teenageralter kindlicher Glaube zunehmend von Zweifeln und kritischer Reflexion geprägt ist und transformiert werden muss.

Die religiöse Erziehung liegt massgeblich in der Verantwortung der Eltern. Durch Vorbild, Rituale und gelebte Werte prägen sie den Glauben ihrer Kinder. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Merkmalen kindlichen Glaubens und der Rolle der Eltern in der Glaubensentwicklung. Sie erhalten praxisnahe Impulse, wie Sie Ihr Kind auf dem Weg zu einem reifen, selbstverantwortlichen Glauben begleiten können.

Papi, lies mir von Jesus vor!

Kinder stellen grosse Fragen – und viele Eltern möchten ihnen mit Geschichten aus der Bibel Antworten, Orientierung und Mut mitgeben. Doch die Auswahl an Kinderbibeln ist riesig: bunt illustriert, ganz kurz erzählt, theologisch tief oder modern interpretiert. Welche davon ist die richtige für mein Kind?

An diesem Kurs entwickeln wir Kriterien, die bei der Auswahl helfen – von Sprache über Bilder bis hin zur theologischen Ausrichtung. Im Praxisteil nehmen wir unterschiedliche Kinderbibeln direkt unter die Lupe: Welche passt für welches Alter? Welche begeistert Kinderherzen? Welche spricht eher die Erwachsenen an? Am Ende nehmen Sie konkrete Empfehlungen und ein geschärftes Auge für die Auswahl einer Kinderbibel mit nach Hause.

BERATUNG UND KONTAKT

Bibellesebund

Sara Schmidt

Bereich Kinder

Homeoffice

Ahornweg 10

3612 Steffisburg

[+41 52 245 14 51](tel:+41522451451)

s.schmidt@blb.ch

www.blb.ch

