

## Vorträge und Gesprächsrunden

Ein kostenloses Angebot des steirischen Sozialressorts für werdende Eltern und Babys bis zum dritten Lebensjahr

<p><b>Di 8.10.</b> 9:30 Uhr</p>	<p><b>ONLINE</b> <b>Baby- und Kinderschlafsprechstunde</b>  <b>Mag.<sup>a</sup> Sabine Rühl-Krainer - Klinische- u. Gesundheitspsychologin</b>                  Rund ums Schlafen taucht bei allen Eltern die eine oder andere Frage auf - es gibt viele Tipps und viele unterschiedliche Meinungen: Was braucht mein Kind um gut zu schlafen? Wo soll mein Baby schlafen? Ist es normal, dass mein Baby/Kind so oft aufwacht? Wie kann ich meinem Baby/Kind helfen um besser in den Schlaf zu sinken? Welchen Einfluss hat Stillen/die Flasche auf den Schlaf? Alle Fragen rund um Baby- und Kinderschlaf herzlich willkommen!</p>
<p><b>Di 8.10.</b> 19:00 Uhr</p>	<p><b>ONLINE</b> <b>Gewaltfreie Erziehung</b>  <b>Lucija Jurišić, MA Sozialarbeiterin, SAFE Mentorin, Motopädagogin, BBT Beraterin</b>                  Strafen, Regeln, Konsequenzen. Erziehung ist alles andere als einfach und stellt uns vor große Herausforderungen. Wie wollen wir unseren Kindern begegnen und wie nicht? Eine gewaltfreie Erziehung bietet einen Rahmen, in dem Kinder in ihrer Autonomie ermutigt, bestärkt und geschützt werden. Wie kann ein entwicklungsförderliches Miteinander auf Augenhöhe mit unseren Kindern gelingen?</p>
<p><b>Di 15.10.</b> 9:30 Uhr</p>	<p><b>Wie kann die Bindung zu meinem Kind gelingen?</b>  <b>Dr.<sup>in</sup> Karin Köck, Mag.<sup>a</sup> Alexandra Preis - Klinische- u. Gesundheitspsychologin</b>                  Wir sprechen, wie sichere Bindung entsteht und bindungs- und bedürfnisorientierte Begleitung gelingen kann. Und wie wir die Kinder beim Entdecken und Entwickeln begleitet und Orientierung und Halt in herausfordernden Situationen bieten können. Mit den Psychologinnen des Kinderschutzzentrum gibt es die Möglichkeit Fragen, Anliegen und Erfahrungen zu besprechen und sich auszutauschen.</p>
<p><b>Mo 21.10.</b> 9:30 Uhr</p>	<p><b>Babys erstes Löffelchen - Ernährung im Beikostalter</b>  <b>Yvonne Janzenberger ÖGK Diätologin</b>                  Unser Baby lernt essen! Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden praxisnah für einen erfolgreichen Umstieg zur Beikost beantwortet. Ihr Baby können Sie gerne mitnehmen.</p>
<p><b>Di 22.10.</b> 9:30 Uhr</p>	<p><b>Richtig reagieren bei Säuglings- &amp; Kindernotfällen</b>  <b>Thomas Kammerhofer Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger</b>                  Dieser 3-stündigen Kurs soll Sicherheit geben, um Kindern/Säuglingen in Akutsituationen bzw. bei Verletzungen oder Erkrankungen entsprechend Erste Hilfe leisten zu können.</p>
<p><b>Fr 25.10.</b> 9:30 Uhr</p>  <p>Eltern-Kind-Zentrum Mürztal</p>	<p><b>Auch Eltern haben Grenzen?!</b>  <b>Mag.<sup>a</sup> Ingrid Reinhalter</b> Psychologin, GFK Multiplikatorin, systemischer Familien Coach                  Wir lesen oft, dass Kinder Grenzen brauchen. Das klingt dann so, als ob wir Eltern willkürlich Grenzen im kindlichen Alltag setzen müssen. Doch gerade in einer Welt, die für Erwachsene gestaltet ist, stoßen Kinder immerzu an ihre Grenzen. Neben natürlichen Grenzen der Gesellschaft gibt es auch persönliche Grenzen. Diese sind sehr individuell. Aus diesem Grund widmen wir uns in dieser Gesprächsrunde den Fragen: Wer ist mein Kind und wie kann ich mit diesem Kind umgehen? Welche Grenzen haben wir als Eltern, wie können wir sie erkennen, benennen und wahren?</p>
<p><b>Mo 28.10.</b> 9:30 Uhr</p>	<p><b>ONLINE</b> <b>Zahngesundheit von Anfang an!</b>                  Die ersten Zähnen der Kinder sind etwas Besonderes. Damit das auch so bleibt erhalten Sie hier anschaulich und individuell Information über die kindgerechte Mundhygiene von Anfang an, die Rolle der Eltern, eine zahngesunde Ernährung oder alles zu Schnuller und Fläschchen. Holen Sie sich Tipps und Tricks rund um die kindliche Zahngesundheit Stillen/die Flasche auf den Schlaf? Alle Fragen rund um Baby- und Kinderschlaf herzlich willkommen!</p>

# Vorträge und Gesprächsrunden

Ein kostenloses Angebot des steirischen Sozialressorts für werdende Eltern und Babys bis zum dritten Lebensjahr

<p><b>Fr 8.11.</b> 9:30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kinder brauchen Rituale</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Judith Bauer</b> <i>Elementarpädagogin, Pastoralreferentin</i></p> <p>Die Welt ist vielfältig, schnelllebig und schön. Das beeindruckt Kinder, aber kann sie auch leicht überfordern. Rituale können dem Alltag, Leben und der Welt eine Ordnung geben, in der sich Kinder einfacher zurechtfinden. Bei diesem Treffen erfahren Sie mehr über die Grundlagen von Ritualen, ihren gezielten Einsatz und einige praktische Beispiele für zuhause.</p>
<p><b>Di 12.11.</b> 19:00 Uhr</p>  <p>Eltern-Kind-Zentrum Mürztal</p>	<p style="text-align: center;"><b>Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung</b></p> <p><b>Mag.<sup>a</sup> Ingrid Reinhalter</b> <i>Psychologin GFK Multiplikatorin, systemischer Familien Coach</i></p> <p>Anstatt über Selbstwirksamkeit zu sprechen, geht es oft um den Begriff „Macht“. Dann ist schnell die Rede von „Tyrannenkindern“ und notwendigen Grenzen. Doch Selbstwirksamkeit bei Kindern ist ein Zeichen von Intelligenz. Welche Möglichkeiten habe ich, um Einfluss zu nehmen und wie kann dieser Bereich verändert werden?</p>
<p><b>Fr 22.11.</b> 9:30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kinder stark machen fürs Leben – Resilienzförderung</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Jaqueline Staber</b> <i>RdK Steiermark GmbH</i></p> <p>Die frühe Kindheit hat einen großen Einfluss darauf, wie Kinder in ihrem Leben mit Belastungen und Stress umgehen werden. Eltern und Betreuungspersonen können wesentlich dazu beitragen, dass ihr Kind/ihre Kinder zu starken und mutigen Persönlichkeiten werden. Dafür brauchen Kinder sichere und stabile Beziehungen in der Familie, zu Freund*innen, zu Pädagog*innen und Erfahrung was einem guttut und was uns schützt und wo es Hilfe gibt.</p>
<p><b>Mo 25.11.</b> 16:30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;"><b>Lebendige Partnerschaft</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Mag.<sup>a</sup> Isabella Kornberger</b> <i>Klinische- u. Gesundheitspsychologin</i></p> <p>An diesen Abend geht es um die Vorstellungen, Bedürfnisse der Paare und um eure ganz individuelle Wertebasis für eure eigene, kleine Familie. Wie kann man trotz den Veränderungen durch die Kinder Paar bleiben? Gemeinsam in die Elternschaft zu wachsen und gleichzeitig die Paarbeziehung weiter stärken. Welche Tipps und Tricks erleichtern den Alltag mit Kindern? Welche Kommunikationsstrategien können zu einen entspannten Familienalltag beitragen?</p>
<p><b>Di 26.11.</b> 9:30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;"><b>Wie kann ich mein Kind in der Gefühlsentwicklung begleiten?</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Dr.<sup>in</sup> Karin Köck, Mag.<sup>a</sup> Alexandra Preis</b> <i>Klinische- u. Gesundheitspsychologin</i></p> <p>Gefühle unserer Kinder wie Wut, Angst oder Traurigkeit können uns herausfordern. In diesem Workshop erhalten Sie Informationen darüber wie Sie Ihr Kind feinfühlig bei der Emotionsregulation unterstützen können.</p>
<p><b>Do 28.11.</b> 9:30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;"><b>ONLINE</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Entspannt(er) schlaf als Familie</b> Selbst beruhigen und in den Schlaf finden</p> <p style="text-align: center;"><b>Mag.<sup>a</sup> Sabine Rühl-Krainer</b> - <i>Klinische- u. Gesundheitspsychologin</i></p> <p>Entspannen, (sich selbst) beruhigen und zur Ruhe kommen sind wichtige Voraussetzungen um gut in den Schlaf zu finden. Oft fällt es Babys und Kindern schwer einzuschlafen und zur Ruhe zu kommen. Das Einschlafen dauert lange und/oder wird von Weinen und Schreien begleitet. Der Workshop bietet Informationen und unterschiedliche Strategien um ihr Kind dabei zu unterstützen zur Ruhe zu finden und sich selbst zu beruhigen.</p>

Bitte um Anmeldung unter **0676 – 866 43 585** oder [bhbm-ebz@stmk.gv.at](mailto:bhbm-ebz@stmk.gv.at)