

Gesprächsrunden für Eltern und Betreuungspersonen

BITTE UM ANMELDUNG

Di 5.3.2024 9.30 Uhr

Mag.^a Nicole Diepold

*Klinische- und Gesundheits
Psychologin, SAFE Mentorin
Marte Meo Practitioner,*

Umgang mit Medien bei den Kleinsten

Unsere Kinder sind Teil einer technisierten Welt und wachsen mit ihr auf. Der Umgang mit dem Medienkonsum von Kindern ist immer wieder eine erzieherische Herausforderung. Wie wirken Medien auf Kleinkinder? Wie können wir einen positiven Zugang zur Digitalisierung haben, ohne dass es zu viel zu wird?

Mo 11.3.2024 9:30 Uhr

Yvonne Jansenberger

Diätologin

Gemüsetigeralarm! Ernährung von 1 bis 3 Jahren

ÖGK – Richtig Essen von Anfang an! Damit aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern. Was brauchen Kinder jetzt? Wie kommen Kinder auf den Geschmack? Süßes oder Saures? - Tipps für das richtige Maß; Kinderlebensmittel unter der Lupe.



Di 12.3.2024 9:30 Uhr

Christine Maier

*Dipl. Kinderkrankenschwester
IBCLC Still- u. Laktations-
beraterin*

Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Abstillen?

Stillen ist Teil der besonderen Beziehung zwischen Mutter und Kind. Wie lange ist stillen für mich und mein Baby richtig? Wann soll ich die Ernährung umstellen? Die Entscheidung für den richtigen Zeitpunkt des Abstillens sollte idealerweise individuell zwischen Mama und Baby oder Kleinkind getroffen werden. In dieser Gesprächsrunde tauschen wir uns über den für euch richtigen Zeitpunkt, die damit verbundenen Gefühle und geeignete Methoden zum Abstillen aus.

Fr 22.3.2024 9.30 Uhr

Angelika Macher

*Zertifizierte, Babyzeichen-
sprache Kursleiterin*

Mein Baby versteh und beruhigen

Jeder Mensch – egal ob groß oder klein – möchte verstanden werden. Wie gelingt eine einfühlsame Begleitung auf Augenhöhe und gegenseitiges Verständnis von Anfang an! Wir informieren über die angeborenen Babylaute (Dunstan® Babysprache), wie Handgesten die Kommunikation erleichtern können und wie das Sprechen lernen funktioniert. Weniger Rätselraten bringt weniger Frust und mehr Leichtigkeit. Zusätzlich helfen Tipps, wie sich Babys gut beruhigen lassen.



Gesprächsrunden für Eltern und Betreuungspersonen

Telefonisch erreichbar Mo - Fr 8:30 -12:00 **Bitte um Anmeldung** unter 0676-866 43 585 od. bhbm-ebz@stmk.gv.at

Mo 22.4.2024 9:30 Uhr **Zahngesundheit - Gesunde Milchzähne (0 bis 3 Jahre)**

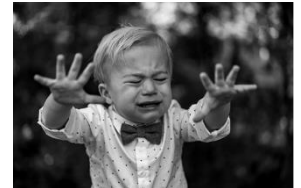
Andrea Goriupp
Styria Vitalis

Die ersten Zahnchen 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

Mo 29.4.2024 9.30 Uhr **„Nein, ich will aber nicht“ - gestärkt durch die Autonomiephase**

Mag.^a Nicole Diepold
*Klinische- und Gesundheits
Psychologin, SAFE Mentorin
Marte Meo Practitioner*

Die Autonomiephase – oder „Trotzphase“ - ist immer wieder ein sehr herausfordernde Zeit und zugleich ein wichtiger Meilenstein in der kindlichen Entwicklung. Selbständig zu werden braucht entsprechende Begleitung. Doch wie können wir Kindern gelassen begegnen? Welche Entwicklungsschritte müssen wir sehen und verstehen und wie können wir Gefühle liebevoll begleiten?



Mo 6.5.2024 16:30 Uhr **Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit**

Carina Doppelhofer
Diätologin

ÖGK – Richtig Essen von Anfang an!
Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig. In diesem kostenlosen Workshop werden Themen behandelt, wie: gut versorgt durch Schwangerschaft und Stillzeit; die lieben Kilos – Figurfragen vor und nach der Geburt; Tabus in der Ernährung - zwischen Genuss und Risiko; Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden; Allergien vorbeugen; Stillen - ein guter Beginn.

Di 7.5.2024 9:30 Uhr **Elterliche Feinfühligkeit**

Dr.ⁱⁿ Karin Köck
Mag.^a Alexandra Preis
*Klinische- und Gesundheits
Psychologin*

Elterliche Feinfühligkeit bezeichnet die Fähigkeit, die Signale ihres Kindes wahrzunehmen und angemessen auf die Bedürfnisse des Kindes zu reagieren. Sie unterstützen das Kind dabei, seine eigenen Gefühle regulieren und mit körperlichen Bedürfnissen umgehen zu lernen (Verhaltensregulation)

Mo 13.5.2024 9:30 Uhr **Babys erstes Löffelchen - Ernährung im Beikostalter**

Yvonne Jansenberger
Diätologin

ÖGK – Richtig Essen von Anfang an! 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 in diesem kostenlosen Workshop praxisnah für einen erfolgreichen Umstieg zur Beikost beantwortet. Ihr Baby können Sie gerne mitnehmen.



Di 27.5.2024 9.30 Uhr **Familienalltag mit sensiblen Kindern gestalten!**

Mag.^a Nicole Diepold
*Klinische- und Gesundheits
Psychologin, SAFE Mentorin
Marte Meo Practitioner*

Meinem Kind ist sofort alles zu viel – wir können nirgends hin!
Wenn Babys/Kinder auf Ortsveränderungen, laute Umgebung und unbekannte Personen mit Überforderungszeichen reagieren sind Eltern besonders gefragt. Was gibt diesen Kindern Sicherheit? Wie können Familien auf diese Bedürfnisse reagieren und entspannte Rahmenbedingungen schaffen?

Gesprächsrunden für Eltern und Betreuungspersonen

Telefonisch erreichbar Mo - Fr 8:30 -12:00 **Bitte um Anmeldung** unter 0676-866 43 585 od. bhbm-ebz@stmk.gv.at

Mo 3.6.2024 9:30 Uhr

Mag.^a Isabella Kornberger

*Klinische- u. Gesundheits-
 Psychologin*

Babys in ihrer natürlichen Entwicklung begleiten

Förderung ab den ersten Tag ODER Weniger ist Mehr

Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder und stellen sich ab Geburt ihres Babys die Frage wie sie ihre Kinder richtig fördern und begleiten, um ein Fundament für ein glückliches und erfolgreiches Leben bereitzustellen.

Was kann ich tun um mein Kind auf die richtige Weise zu fördern?

Wie finde ich als Elternteil unseren Weg?

Wie werde ich allen Ansprüchen gerecht ohne die Bedürfnisse des Kindes aus den Augen zu verlieren?



Di 4.6.2024 19.00 Uhr

Mag.^a Ingrid Reinhalter

Psychologin

GFK Multiplikatorin

systemischer Familien Coach

FREIHEIT VON GEWALT Emotionen und Regulation

Gefühle machen uns darauf aufmerksam, ob unsere Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind. Somit können wir Eltern intensive Gefühle als Chancen betrachten, um

unseren Kindern nahe zu sein, indem wir ihre Gefühle wahrnehmen und mitfühlen. Das Benennen und Aushaken der Gefühle ist

der erste Schritt zur Regulation negativer Emotionen.



Di 2.7.2024 9:30 Uhr

Dr.ⁱⁿ Karin Köck

Mag.^a Alexandra Preis

*Klinische- u. Gesundheits-
 Psychologin*

Spagat zwischen liebevoller Grenzsetzung und Förderung der kindlichen Autonomie

In dieser Gesprächsrunde werden die Herausforderungen beleuchtet, die sich für Eltern durch die zunehmende Entwicklung der Selbstständigkeit des Kindes ergeben. Fragen wie Grenzen entwicklungsfördernd gesetzt werden, werden besprochen.

Di 22.7.2024 9.30 Uhr

Mag.^a Nicole Diepold

*Klinische- und Gesundheits-
 Psychologin, SAFE Mentorin*

Marte Meo Practitioner

Lebendiges Spielen begleiten – Wie das ICH zum WIR reift

Kinder brauchen einen geschützten Rahmen um ihre sozialen Kompetenzen ausprobieren zu können und Unterstützung bei Auseinandersetzungen.

Ab wann kann gemeinsames Spiel gelingen? Wie können gelassen Spielsituationen gestaltet werden ohne die Selbstwirksamkeit und die Kreativität einzuschränken? Austausch, Tipps und Spielideen zum Ausprobieren.



Kindernotfallkurs

Unfälle, Verletzungen, plötzliche Erkrankungen, Vergiftungen, aber auch schwere Störungen von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf versetzen Eltern oftmals in Angst. In diesem Kurs lernen Sie mit diesen Situationen richtig umzugehen. Nicht nur für Eltern, auch für Großeltern und all jene, die häufig mit Kindern zu tun haben, sind diese Informationen wichtig!

Dieser Kurs dauert 6 Stunden und wird auf 2 Tage, zu je 3 Stunden aufgeteilt.



Bei Interesse bitte um **Anmeldung** unter 0676-866 43 585 oder bhbm-ebz@stmk.gv.at

Die Termine werden in Absprache mit dem Roten Kreuz, im ganzen Bezirk im Laufe des Jahres festgelegt und bekannt gegeben.

ONLINE

Gesprächsrunden für Eltern und Betreuungspersonen

Telefonische erreichbar Mo - Fr 8:30 -12:00 **Bitte um Anmeldung** unter 0676-866 43 585 od. bhbm-ebz@stmk.gv.at

Di 16.4.2024 19:00 Uhr **FREIHEIT VON GEWALT Bedürfniswahrnehmung**

Mag.^a Ingrid Reinhalter
Psychologin,
GFK Multiplikatorin,
systemischer Familien Coach

Alle Menschen haben dieselben Bedürfnisse. Im Kontakt mit unseren Bedürfnissen zu sein, schafft Entspannung und Frieden. Wenn wir um diese Kraft in uns wissen und unsere Bedürfnisse bewusst wahrnehmen und nähren, so erreichen wir eine vollkommen neue Qualität der Selbstfürsorge.



Di 14.5.2024 19.00 Uhr **FREIHEIT VON GEWALT Bindung & Bindungsaufbau**

Lucija Jurišić, MA
Heil- und Sonderpädagogin,
Sozialarbeiterin,
SAFE Mentorin

Liebe, Geborgenheit, Sicherheit und Schutz ist die Basis für eine gesunde Entwicklung. Eine sichere Bindung zu Bezugspersonen bildet ein stabiles Fundament für die Persönlichkeit des Kindes. Welche Bindungstypen gibt es und wie wirken sich diese auf die Beziehungen zu anderen und im Familienleben aus? Wie kann ein guter Bindungsaufbau zum Kind gelingen?



Do 23.5.2024 9:30 Uhr **Baby- und Kinderschlafsprechstunde**

Mag.^a Sabine Rühl-Krainer
Klinische- u. Gesundheits-
Psychologin

Rund um Baby- und Kinderschlaft stellen sich uns Eltern viele Frage: Wann schlafen Babys durch? Ist es normal, dass sie so oft aufwachen? Ist es ok mein Baby in den Schlaf zu stillen? Die Gesprächsrunde bietet Informationen rund um die kindliche Schlafentwicklung im Baby- und Kleinkindalter – warum Babys/Kinder so schlafen wie sie schlafen, Tipps und Tricks um ihren Bedürfnissen entsprechend in den Schlaf und durch die Nacht zu begleiten.



Di 18.6.2024 9:30 Uhr **Zahngesundheit - Gesunde Milchzähne (0 bis 3 Jahre)**

Andrea Goriupp
Styria Vitalis

Die ersten Zähnchen 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

Di 18.6.2024 19:00 Uhr **FREIHEIT VON GEWALT Feinfühligkeit im Familienalltag**

Lucija Jurišić, MA
Heil- und Sonderpädagogin,
Sozialarbeiterin,
SAFE Mentorin

Die Wahrnehmung und Versorgung eigener Bedürfnisse fördert die Feinfühligkeit zum Kind. Durch ein feinfühliges Miteinander gelingt es die Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen, richtig zu deuten und angemessen darauf zu reagieren. Dadurch wird die Bindung zwischen Kind und Bezugsperson gestärkt.
Welchen Gewinn hat dieser Zugang für das Familienleben?



Informationen zu den aktuellen Angeboten im Bezirk für Eltern und Kinder in den ersten 3. Lebensjahren des Elternberatungszentrums Bruck-Mürzzuschlag finden Sie unter

www.bh-bruck-muerzzuschlag.steiermark.at



Der Bezirk – Elternberatungszentrum

Das EBZ-TEAM



Melanie Rohrhofer

Diplom Sozialarbeiterin Elternbildnerin, Trageberaterin:

Babymasseurin: Mag.^a Melanie Schwaiger-Reiter, Joana Russ,

Dipl. Hebammen: Elisabeth Eichkitz, Ursula Grabner, Irene Hinterhofer, Sabine Schmitz,

Dipl. Kinderkrankenschwester, Still- Laktationsberaterin IBCLC: Christine Maier, Sabine Palan;

Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger: Thomas Kammerhofer

Frühförderin: Gabriele Doppelhofer

Klinische- und Gesundheitspsychologin:

Mag.^a Isabella Kornberger, Dr.ⁱⁿ Karin Köck, Mag.^a Alexandra Preiß

Sonder-Heilpädagogin, Mediatorin: Mag.^a Silvia Dobrovnik

Sozialarbeiter: Björn Pichler BA

Stoffwindelberaterin: Anita Magritzer

Trageberaterin: Anita Magritzer

Babyzeichensprache Kursleiterin, Babymassage: Mag.^a Angelika Macher

Standorte:

Bruck/Mur Elternberatungszentrum Koloman Wallisch Platz 3 – 1. Stock

Mariazell regionale Elternberatungsstelle Mariazell - Grazer Straße 25

Thörl regionale Elternberatungsstelle Thörl - Palbersdorf 86

Kooperationspartner:

Kapfenberg FamilienWohnZimmer - Grazer Straße 3

St. Barbara Eltern-Kind-Zentrum Mürztal Stelzhamerstraße 5/1

Einzelberatung

für (werdende) Eltern, Großeltern und Bezugspersonen von Kindern in den ersten drei Lebensjahren

Sie können mit allen Ihren kleinen und großen familiären Fragen und Anliegen zu uns kommen.

Im Einzel- oder Paargespräch und in ruhiger Atmosphäre erhalten Sie nach Terminvereinbarung

fachkundige Beratung unter Berücksichtigung Ihrer ganz individuellen Lebenszusammenhänge mit

Melanie Rohrhofer Sozialarbeiterin oder für Ihre Anliegen passende Fachkraft.

Terminvereinbarung unter 0676-866 43 585 oder bhbm-ebz@stmk.gv.at