

Elternbildungsthemen 2018

Entwicklungsphasen von Kindern und Jugendlichen

Stärken stärken – gewusst wie!

Elterntipps für den Alltag

WIE mache ich mein Kind stark? Wie kann ich mit den Schwächen meines Kindes umgehen? Diese und andere Fragen stellen sich Eltern jeden Tag.

Wenn Sie diese Fragen beschäftigen, dann kommen Sie vorbei und wir stellen uns der Herausforderung im Workshop.

Kinder leisten viel in Familie, Kindergarten und Schule. Ob Geschwisterstreit, Matheprobleme oder Ärger mit MitschülerInnen: 5- bis 11-Jährige stehen vor vielen Herausforderungen. Sie als Eltern sind die wichtigsten Begleiter in diesen Situationen. Um sich dieser Aufgabe stellen zu können, braucht es Verständnis, Wissen und Humor - wir probieren es gemeinsam aus.

3-teilige Elternbildungsreihe für Eltern von Kindern von 5 bis 11 Jahren

Referentin: Petra Schweiger, Kindergarten- und Regio-Pädagogin, Akad. Expertin für frühe Kindheit

Hausmittel für Kinder

Wickel & Co

Erwachsene haben im Schnitt drei bis vier Erkältungen im Jahr, bei Kindern ist mehr als das doppelte normal. Mit bewährten Hausmitteln hat man gute Chancen, Halsschmerzen, Husten & Co schnell wieder loszuwerden. Meist findet man die Zutaten für Tees, fiebersenkende Wickel und Inhalationen im eigenen Haushalt. Sie sind leicht anzuwenden und helfen bei kleineren Beschwerden gut und sanft.

Lernen Sie, wie einfach es ist, gute und wirksame Heilmittel selbst herzustellen und anzuwenden.

Referentin: Brigitte Steinacher-Sigl, Dipl. Erwachsenenbildnerin und DGKS, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin

Erste Hilfe im Kindesalter

Unfälle, Verletzungen, plötzliche Erkrankungen, Fieber bzw. Fieberkrämpfe, Vergiftungen, aber auch andere schwere Störungen des Bewusstseins, Atmung und Kreislauf versetzen Eltern oftmals in Angst. In diesem Kurs lernen Sie, mit diesen Situationen kompetent umzugehen. Sie können die wertvolle Zeit bis zum Eintreffen der Rettung oder des Arztes sinnvoll überbrücken.

ReferentIn: N.N. Rotes Kreuz oder ein Kinderarzt, Kinderärztin.

Trennung / Scheidung

Was bedeutet es für mich, alleinerziehend zu sein?

Die neue Situation ist eine Herausforderung für Eltern und für Kinder.

- Schwierigkeiten und Chancen
- Was hilft, was ist hinderlich?
- Welche Unterstützungsangebote gibt es für Eltern und Kinder?
- Welche rechtlichen Probleme kommen auf mich zu?

An diesem Abend erwartet Sie Information und Austausch.

Referentin: Isolde Bertram, Projekt „Alleinerziehende Mütter und Väter“ bei Frau & Arbeit

Schule und Lernen in Österreich

Wie kann ich mein Kind für die Schule vorbereiten und welche Unterstützung braucht mein Kind in der Schule? Gerade Eltern mit türkischer Herkunft tun sich hier oft schwer, weil sie ein anderes Verständnis und andere Erfahrungen mit Schule, Erziehung und Lernen haben als wir in Österreich. Viele Rezepte aus dem Heimatland sind für einen erfolgreichen Schulbesuch nicht hilfreich. Deshalb wollen wir über die wichtigsten Themen aus den Bereichen Lernen, Leseförderung, Erziehung, Verhalten und Mädchenförderung sprechen.

Ein Angebot für türkische Eltern in Türkisch oder Deutsch als Elternabend oder 3-teilige Elternbildungsreihe.

Referentin: Melahat Kalkan, Kindergartenpädagogin und islamische Religionslehrerin

Kinderängste – erkennen, verstehen, helfen

Manchmal sind Eltern unsicher, wie sie mit den Ängsten ihrer Kinder umgehen sollen. Was ist noch „normal“, und wann muss man sich Sorgen machen? Welche Ängste treten in welchen Entwicklungsstufen auf und entsprechen somit einem gesunden Heranwachsen – denn Ängste sind auch Schutz vor Gefahren. Welche Ängste sind hingegen Anlass zur Sorge, weil ein Kind zum Beispiel auf seelische, physische oder sexuelle Gewalt reagiert? Wie kann man Kinder dabei unterstützen, mit ihren Ängsten besser zurechtzukommen, und wann ist die Hilfe von Fachleuten notwendig? Praxisbezogen wird den Eltern auch aufgezeigt, wie sie ihren Kindern bei der Bewältigung von Ängsten helfen können.

Referentin: Ulrike Wiedner, MA-Pädagogin, Kindergartenpädagogin und Elternbildnerin

Lernen ist (k)ein Kinderspiel

Kindern beim Lernen auf die Sprünge helfen

Schule und Lernen bestimmen in vielen Familien den Alltag und sind manchmal belastend. Es gibt einfache Strategien, wie Kinder das Lernen lernen und wie wir unser Gedächtnis fit halten. Wie Eltern Kinder beim Lernen unterstützen können und welche Methoden aus dem Gedächtnistraining hier sehr praktische Anwendung erfahren, ist Thema dieses Abends mit praktischen Übungen und hilfreichen Tipps für mehr Lernspaß und einem gelasseneren Umgehen mit dem Lernstress.

Referentin: Mag. Monika Puck, Ganzheitliche Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin

Können auch Kinder an Depressionen erkranken?

Kinder können in jedem Lebensalter an Depression erkranken. Daher ist es für uns als Eltern und Bezugspersonen wichtig, mögliche Symptome und Ursachen erkennen zu können. Nur so werden wir in der Lage sein, unseren Kindern jene Unterstützung und Behandlung zukommen zu lassen, die sie in einer solchen Situation brauchen. Beim Vortrag soll Basiswissen vermittelt und beim daran anschließenden Gespräch die Möglichkeit zur Behandlung individueller Fragen geboten werden.

Zielsetzung

Eltern darüber informieren und sensibilisieren,

- ▶ warum Kinder depressiv werden können,
- ▶ woran eine Depression bei Kindern zu erkennen ist und
- ▶ welche Möglichkeiten der Behandlung und Hilfestellungen es gibt

ReferentIn: N.N.

Hilfe, mein Kind pubertiert!

Elternworkshop

Wer kennt es nicht, das elterliche Stöhnen über die Pubertät? Doch um was geht es eigentlich in dieser oftmals sehr stürmischen Phase? Für Jugendliche ist die Pubertät vor allem eine Zeit der Veränderung und des Experimentierens, u.a. auch mit Suchtmitteln, aber auch Eltern bleiben nicht „unberührt“. Für sie ändert sich in der Beziehung zu und in der Kommunikation mit ihren Kindern sehr viel.

Pubertät als eine Entwicklungsphase, in der Grenzerfahrungen vermehrt auftreten können, wirft für Eltern viele Fragen auf.

Folgende werden an diesem Abend besprochen:

- ▶ Wie soll und kann ich Grenzen setzen?
- ▶ Wie weit dürfen Jugendliche bei ihren Grenzerfahrungen gehen?
- ▶ Wann und wie kann ich mit meinem Kind über Alkohol und Drogen reden?
- ▶ Wie kann Suchtprävention in der Familie funktionieren?

Für diese Reihe sind 3 Abendtermine vorgesehen.

ReferentIn: **Mag. Gerald Brandtner**, Pädagoge, akzente Fachstelle Suchtprävention
Susanne Hölzl, Selbstständige Trainerin und Coach

Es ist eine Kunst, dem Kind alles zu geben, was es braucht ...

... aber nicht alles, was es will!

Ein Elternfrühstück über das „Grenzen setzen“ und „Freiraum geben“

Kindererziehung ist ein Balanceakt, der uns Eltern fordert:

- ▶ Was Kinder brauchen: Versorgung und Geborgenheit, Zeit und Zärtlichkeit, Verlässlichkeit und Schutz.
- ▶ Was Kinder auch brauchen: Klarheit, Orientierung, Vorbild und Halt.
- ▶ Was Kinder unbedingt brauchen: viele herzliche „Ja“ und ebensolche „Nein“.

Referentin: **Susanne Hölzl**, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern.

Erfahrene Begleiterin und Beraterin von Tageseltern, Eltern & PädagogInnen,
Selbstständige Unternehmensberaterin & Trainerin: Biografiearbeit, Ganzheitliches Lernen, Systemisches Managen & Coachen

wütend oder hilflos

Wenn Eltern und Kinder verzweifeln!

Unsere Kinder fordern uns heraus! Sie wünschen sich liebe- und verständnisvolle Eltern. Aber ob Sie es glauben oder nicht: Die Kinder wünschen sich von ihren Eltern auch die schützende Wirkung von klarer Führung und konsequentem Handeln. Sie möchten sich an ihren Eltern orientieren und sich mit ihnen auseinandersetzen.

In diesem Workshop stellen wir Überlegungen an, wie das Miteinander gelingen kann:

- ▶ Wie finden wir – Erwachsene – gemeinsam sinnvolle Regeln? Welche Grenzen sind uns wichtig? Wo denken wir gleich? Wo unterscheiden wir uns?
- ▶ Wie vertreten wir diese Regelungen? Wie reagieren wir bei Übertretungen?
- ▶ Wie schaffen wir ein klares Nein und viele herzliche Ja?

Zeitraumen: Elternfrühstück: 8.30 bis 10.30 Uhr, Elternabend: 19.30 bis 21.30 Uhr

Referentin: **Susanne Hölzl**, Selbstständige Unternehmensberaterin & Trainerin:
Biografiearbeit, Ganzheitliches Lernen, Systemisches Managen & Coachen

Mit Tempelhüpfen und Co leichter lernen

Wussten Sie, dass die frühkindliche Entwicklung das Tor zum Lernen ist, dass Raumerfahrung Grundvoraussetzung für Rechnen ist? Mathematik ist Orientierung im Zahlenraum. Mit einfachen Spielen und Übungen kann diese Raumerfahrung gefördert werden.

Haben Sie schon einmal von frühkindlichen Reflexen gehört? Wenn nicht, dann sind Sie bei diesem Vortrag/Workshop genau richtig. Wie wichtig alle Stadien der motorischen Entwicklung für die Gehirnentwicklung sind, ist u.a. Thema meiner Arbeit.

Eine große Rolle für die Gehirnintegration spielt z.B. das Krabbeln. Mit gezielten Bewegungsübungen kann darüber hinaus das Zusammenspiel der Gehirnareale geschult werden.

Zielgruppe: Eltern von Kleinkindern und Vorschulkindern, werdende Eltern

Referentin: Astrid Hofer, Kinesiologin

Mein Kind – ein Angsthase?

Kinder erleben – wie alle Menschen – immer wieder Angst. Auch wenn es nicht möglich ist, sie davor zu bewahren, können wir sie als Eltern in ihren Ängsten ernst nehmen und ihnen beistehen.

An diesem Abend sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie wir als Eltern mit den Ängsten unserer Kinder wertschätzend umgehen und ihnen bei der Überwindung ihrer Ängste helfen können.

Zielsetzung

Reflexion und Auseinandersetzung mit folgenden Fragen:

- ▶ Wovor haben Kinder Angst?
- ▶ Wie zeigen Kinder ihre Angst?
- ▶ Wie können wir als Mütter und Väter unseren Kindern helfen, ihre Ängste zu bewältigen?

Referentin: Ulrike Wiedner, MA-Pädagogin, Kindergartenpädagogin und Elternbildnerin

Stressabbau im Alltag

Aktivvortrag

STRESS – ein Wort, das gesellschaftsfähig und selbstverständlich verwendet wird. Doch woher kommt er, welche Formen gibt es, welche Auswirkungen hat er und was kann ICH im Alltag dagegen machen? Kinder haben vermehrt Stress und brauchen Unterstützung, um zu lernen, damit umzugehen.

Bei diesem Aktivvortrag werden Sie theoretische Grundlagen ebenso erfahren wie praktische Übungen, um (nicht nur) in hektischen Zeiten wieder in die Mitte zu kommen. Die Kurzübungen, die wir gemeinsam durchführen werden, sind im Berufsalltag für jede(n) Einzelne(n) jederzeit einsetzbar und auch für Schulklassen besonders geeignet. Dieser Abend verspricht kurzweilige und stressfreie 90 Minuten – ganz einfach Entspannungszeit für den eigenen Körper und die Seele.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Krisen- und Notfallpsychologin

Sicherheit & Gewalt

Sicher und gewaltfrei leben

Für immer mehr Menschen ist auch das Thema „Sicherheit und Gewaltfreiheit“ eines, das sie im Alltag beschäftigt – ob in der Familie, in der Schule, im öffentlichen Raum, für Kinder oder für Menschen, die Unterstützung brauchen oder sich bedroht fühlen. Die Kriminalprävention der Salzburger Polizei hat sich mit ihren speziell geschulten Beamten zum Ziel gesetzt, präventiv zu informieren und bei Fragen von Eltern, Familien, Gemeinden, Schulen etc. zu unterstützen.

Dieser Informationsabend dient dazu, Fragen der Sicherheit und Gewaltfreiheit zu diskutieren und Hilfen zu thematisieren.

Referenten: N.N. Experten der Kriminalprävention des Landeskriminalamtes Salzburg

Top Secret

Polizei & Du – Jugend(ge)recht

- ▶ Handy & Co: Nutzen oder Gefahr?
- ▶ Jugendschutz: Was ist erlaubt – was nicht?
- ▶ Top fit: Richtiges Verhalten in gefährlichen Situationen

Der Polizei-Workshop findet für Kinder und Jugendliche statt. Das Angebot richtet sich vor allem an 10- bis 14-jährige Mädchen und Buben und behandelt brandaktuelle Themen. Bescheid zu wissen gibt Sicherheit – diese bekommen die Teilnehmenden bei diesem spannenden Workshop.

Referentin: **Birgit Proksch**, Kriminalpräventions-Expertin der Polizei

Gewaltprävention bei Jugendlichen

In den letzten Monaten konfrontierten uns die Massenmedien immer wieder mit Gewalt, die von Jugendlichen, aber auch von Kindern ausgeht. Meist wird über Vorkommnisse in großen Städten berichtet, es ist jedoch nicht anzunehmen, dass die Gewaltbereitschaft junger Menschen nur auf den großstädtischen Bereich beschränkt ist und bleibt. Auch in ländlichen Gebieten werden wir mit dem Thema Jugendgewalt konfrontiert (werden). Daher setzen wir uns an diesem Abend mit folgenden Fragen auseinander: Was ist Gewalt? Wo beginnt Gewalt? Worin liegen die Ursachen? Wie kann ich den Problemen begegnen? Was kann präventiv getan werden? Wie kann ich Gewalt eindämmen oder verhindern?

Gewaltprävention beginnt bei jedem Einzelnen von uns. Speziell bei Kindern ist es wichtig, ihre emotionale und soziale Kompetenz ganzheitlich zu stärken. Themen wie Verhalten bei Gefahr und in schwierigen Situationen, Anwendung von altersgerechten Selbstschutztechniken sowie Werte wie Respekt, Hilfsbereitschaft, Fairness, Eigenverantwortung kennenlernen und bedrohliche Situationen erkennen etc. sind Inhalt dieses Informationsabends.

Referent: **Norbert Fürst**, Diplompädagoge BA, Gewaltschutztrainer und Leiter der EWTO-Schule Wingtsung, Salzburg

Wie schütze ich mein Kind vor Gewalt?

Unsere Kinder leben in einer Welt voller Gewalt. Wir als ihre Eltern und Bezugspersonen können nicht verhindern, dass sie auf dem Spielplatz, im Kindergarten und in der Schule mit den verschiedenen Ausformungen von Gewalt konfrontiert werden.

Wie wir sie dennoch schützen und ihnen Hilfestellungen geben können, soll an diesem Abend durch ein Impulsreferat, im Gespräch und in Übungen erarbeitet und erfahrbar werden.

Zielsetzung

Sensibilisierung und Erarbeitung folgender Fragen:

- ▶ Was ist Gewalt?
- ▶ Welche Formen von Gewalt gibt es?
- ▶ Welche Möglichkeiten haben wir als Eltern, unsere Kinder in den unterschiedlichen Lebenssituationen im konstruktiven Umgang mit Gewalt zu unterstützen?

ReferentIn: Kinderschutzzentrum Salzburg

Verdacht auf sexuellen Missbrauch – Was tun?

Überlegt handeln – Von ExpertInnen beraten lassen

Ein schwieriges Thema, das Eltern oft beschäftigt. Auch, wie mit Kindern darüber gesprochen werden kann und welche präventiven Möglichkeiten es gibt, um Kinder zu stärken, sind Themen dieses Angebotes. Die Expertin des Kinderschutzzentrums Salzburg steht Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Referentin: N.N., Verein Selbstbewusst

Click und Check

Gefahren im Internet und Social Web – Was Eltern wissen sollten

Kinder und Jugendliche nutzen Handy und Internet oft viel selbstverständlicher als Erwachsene. Cybermobbing, Gewaltspiele, teure Handyrechnungen und mangelnder Datenschutz sind einige Fragen, die Eltern oft beschäftigen. Facebook ist ein starker Trend, aber auch eine Gefahr.

2 Polizeibeamte informieren bei diesem Vortrag über mögliche Gefahren, Warnsignale, Verhaltensmaßnahmen und Reaktionen auf Vorfälle, über rechtliche Rahmenbedingungen für Internetkriminalität und liefern wichtige Infos für Eltern, wenn Kinder von Cybermobbing betroffen sind.

Die Polizei bietet das auch als Schulprojekt mit Workshop für die Klasse(n) kostenlos an.

Referenten: N.N., 2 Experten der Kriminalprävention des Landeskriminalamtes Salzburg

Verführungen

Nikotin, Alkohol, Haschisch, Engelstropete & Co

Machen Drogen süchtig?

Ob Zigaretten oder Alkohol, Haschisch, Marihuana oder die Modedroge Ecstasy: Der Konsum unter Jugendlichen ist erschreckend hoch, und die KonsumentInnen werden immer jünger. Doch wie sehen die heutigen Drogen überhaupt aus? Woran merkt man, dass Jugendliche mit Drogen experimentieren? Ist Sucht immer mit Drogenmissbrauch gleichzusetzen?

Diese und viele weitere Fragen können im Rahmen des Vortrages mit anschließender Diskussion geklärt werden. Eltern erhalten umfassende Informationen über alle Arten von legalen und illegalen Drogen, lernen in Theorie und „Praxis“ – anhand zahlreicher Anschauungsmaterialien – biogene sowie synthetische Drogen kennen, erfahren den Unterschied zwischen substanzgebundenen und nicht substanzgebundenen Süchten und werden über die rechtlichen Konsequenzen von Drogenmissbrauch in Kenntnis gesetzt.

Referent: Mag. Gerald Brandtner, akzente Fachstelle Suchtprävention

Internet, Handy & Co – Von Cybergrooming bis Cybermobbing

Fakten und Tipps zur Medienerziehung

Viele Eltern fragen sich: Welche Gefahren lauern im Internet? Wie mache ich mein Kind fit für Internet und Handy? Was ist zu beachten, wenn Kinder und Jugendliche im Internet einkaufen? Wie können Handycosten begrenzt werden?

Sie erhalten bei diesem Vortrag Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema Medienerziehung in der Familie. Es gilt: Je mehr Sie sich für die Internet- und Handynutzung Ihrer Kinder interessieren, desto besser können Sie mit ihnen darüber reden, sie unterstützen und anleiten.

Referenten:

Mag. Martin Seibt, Medienpädagogin, Institut für Medienbildung (IMb)

Mag. Sonja Messner, Medienpädagogin, Institut für Medienbildung (IMb)

Vom Zocken und Shoppen

Glücksspielen und Kaufen als Sucht

Immer mehr Jugendliche werden mit diesen Angeboten konfrontiert und beginnen schleichend in diese Sucht einzusteigen. Das Problem: Spiel-/Kaufsucht ist immer und überall möglich, benötigt keine Substanzmittel und ist auch nicht kriminalisiert. Viele Familien kommen damit in große Schwierigkeiten. Was Eltern hier beachten können und vor allem über diese Problematik wissen sollten, ist Thema dieses Angebotes.

ReferentIn: N.N., akzente Fachstelle Suchtprävention

Internet, Fernsehen und Computerspiele richtig verbieten

Vorsicht Bildschirm: Bildschirm-Medien führen zu einer ungesunden Lebensweise, bewirken Aufmerksamkeitsstörungen und Passivität. Sie beeinflussen unsere Bewertungen und Bedürfnisse ab der frühen Kindheit, beeinträchtigen schulische Leistungen und führen zu Rückzug und Vereinsamung, zu Depressivität und Angst. Nicht zuletzt führt Gewalt im Fernsehen und in Video- und Computerspielen zu erhöhter Gewaltbereitschaft, sagt Manfred Spitzer, ein deutscher Psychiater und Psychologe. Was können wir dagegen tun?

Referent: **Mag. Martin Seibt**, Medienpädagogin, Institut für Medienbildung (IMb)

Sexting, Cybermobbing, Grooming ... wir müssen handeln

Umgang mit Medien und Risiken des Internets in der Schule

Als Workshopreihe oder Infoveranstaltung gemeinsam mit IMb und dem Verein Selbstbewusst.

Im thematischen Mittelpunkt: Der Umgang mit Privatsphäre im Netz und Tipps, wie wir uns schützen können bzw. welche Unterstützung Kinder, Jugendliche und Eltern brauchen, um mit diesen Themen kompetent umzugehen sowie Ansätze und Methoden des pädagogisch sinnvollen Umgangs. Motto: Let's create a better Internet together!

Referenten: **Mag. Martin Seibt**, Medienpädagogin
Christopher Starker, Sexualpädagogin
Sven Hoss, Medienpädagogin

Erziehung und Familienleben gestalten

Selbstmanagement in der Erziehung

Elternseminar

Alle Eltern wissen, dass Elternschaft sehr schön und beglückend, aber nicht immer einfach ist. Oft kann die Erziehung von Kindern auch anstrengend und frustrierend sein. Um Elternschaft leichter zu machen, wurde dieses praxisorientierte Training entwickelt.

- ▶ Eltern ergänzen in diesem Training ihr erzieherisches Wissen um neue Prinzipien.
- ▶ Eltern lernen, ihr Verhalten danach auszurichten und zu regulieren.
- ▶ Eltern erfahren, wie die Förderung kindlicher Entwicklung und der Umgang mit Problemverhalten gelingen können.

Das Training umfasst drei Treffen und dauert jeweils 3,5 Stunden. Es ist für alle TeilnehmerInnen kostenlos.

Referent: Dr. Manfred Wünsche, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut

Grenzen geben Freiraum

Erziehen heißt, einen Menschen mit Regeln, Normen, Sitten und Gebräuchen einer Kultur vertraut zu machen, ihn in seinen Anlagen zu fördern, soziale Kompetenzen zu vermitteln, einen mündigen, selbstbewussten und lebensfähigen Menschen sich entwickeln zu lassen. Wir leben mit Grenzen und Regeln, kommen pünktlich zur Arbeit und zu Verabredungen. Wenn es gut geht, lernen Kinder Grenzen einzuhalten, so wie sie lernen, mit Scheren zu hantieren: spielerisch, durch Üben und Vorbilder. Das Verhalten der Erwachsenen ist dabei besonders wichtig, denn Grenzen laden auch zur Grenzüberschreitung ein! Machtkämpfe und Tränen sind das Resultat.

Regeln helfen, den Umgang miteinander zu erleichtern, Freiraum zu sichern. Sie machen aber nur dann Sinn, wenn altersgemäße und realistische Konsequenzen vereinbart und eingehalten werden.

Warum Grenzen gut und wichtig sind, und wie Kinder lernen, sie einzuhalten, ohne mit den Eltern, im Kindergarten oder in der Schule in tägliche Machtkämpfe und Diskussionen zu geraten, ist Thema dieses Vortrages.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Kinder – eine Herausforderung

Sind Sie ratlos, wie Sie es am besten anstellen sollen, dass Ihre Kinder aufhören, miteinander zu streiten, dass sie ihr Zimmer aufräumen, endlich die Hausaufgaben fertig machen? Haben Sie Probleme damit, dass die lieben Kleinen am Abend nicht ins Bett wollen – und am Morgen nicht heraus?

Wie reagieren Sie darauf? Drohen und strafen Sie, schreien Sie Ihre Kinder an, weil Sie nicht mehr weiter wissen oder fühlen Sie sich manchmal so machtlos, dass Ihnen nur noch die „g’sunde Watsch’n“ als letzte Erziehungsmaßnahme bleibt?

Lesen Sie Bücher, in denen erklärt wird, welche tollen Dinge Sie doch mit Ihren Kindern unternehmen sollen, aber keines erklärt, w i e Sie diese hohen Ziele erreichen?

An diesem Abend werden vielleicht nicht alle Ihre Probleme gelöst, aber nach der Teilnahme erleben Sie wieder, wie viel Spaß es macht und wie viel Freude es bereitet, mit Ihren Kindern zusammen zu leben.

ReferentIn: N.N.

Ein klares „Nein“ muss manchmal sein

Kindern Grenzen setzen – aber wie?

Kinder und Jugendliche brauchen sichere Grenzen und klare Orientierungspunkte, die Eltern erfolgreicher anbieten können, wenn sie in ihrem Handeln (selbst-)sicher sind. Diese Sicherheit und Klarheit lässt sich erarbeiten. Im Seminar wird an folgenden Themen gearbeitet: Erziehung ohne K(r)ampf – gibt es das? Was ist mir persönlich in der Erziehung wirklich wichtig? Wie kann ich Kindern liebevoll klare Orientierungspunkte anbieten und sichere Grenzen setzen?

Es ist zudem ausreichend Zeit zur Bearbeitung aktueller Fragestellungen und konkreter Erziehungssituationen der TeilnehmerInnen. Das Seminar kann in einem Zeitraum von 3 bis 4 Abenden oder als Wochenendseminar durchgeführt werden und ist für maximal 12 bis 14 TeilnehmerInnen konzipiert.

Referent: Dr. Wolfgang Worliczek, Diplompädagoge, Pädagogischer Psychologe und Gesundheitspsychologe

Pubertät: out of order

Mit Kindern und Jugendlichen richtig reden

Erziehung ist in jeder Familie eine der größten Herausforderungen. Wie macht man's richtig, wenn Kinder nicht tun, was sie sollten?

Wie gehen wir als Eltern mit respektlosem, provokantem und aggressivem Verhalten, aber auch mit Rückzug und Isolation unserer Kinder um? Was können wir tun, um wieder eine vertrauensvolle Beziehung und eine Atmosphäre der gegenseitigen Achtung herzustellen? Wie reden wir „richtig“ mit Kindern und Jugendlichen?

Es gibt dafür keine Patentrezepte, doch einige praktische Anleitungen, die für den täglichen Umgang miteinander hilfreich sein können.

Referent: Dr. Wolfgang Worliczek, Diplompädagoge, Pädagogischer Psychologe und Gesundheitspsychologe

Mein Kaktus und ich

Bei uns pubertiert es ...

Unsere Kinder durchlaufen die unterschiedlichsten Entwicklungsstufen, bis sie das Erwachsenenalter erreicht haben. Die wohl schwierigste Stufe scheint die sogenannte „Pubertät“ zu sein. Kinder entwickeln sich zu „Zombies“, Gesagtes geht bei einem Ohr hinein, beim anderen hinaus, dann folgt wieder die Welle der intensivsten Nähe. Bei diesem Vortrag erhalten Sie grundlegende Informationen über physische, psychische und soziale Prozesse im Jugendalter. Sie erfahren, welche Entwicklungsaufgaben Jugendliche in dieser Lebensphase zu erfüllen haben, die Bedeutung der peer-group und wie Eltern ihre Kinder in dieser Zeit unterstützen und begleiten können.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Gewalt in der Erziehung darf nicht sein

Bis weit ins 20. Jahrhundert war es an der Tagesordnung, dass Kinder von Eltern oder Lehrern gezüchtigt wurden. Züchtigung wurde lange Zeit als wirksames Erziehungsmittel betrachtet. Neben der physischen Gewalt wird heutzutage seelische Gewalt häufiger angewandt, um ein Erziehungsziel zu erreichen. Seelische Gewalt verletzt Kinder aber oft noch mehr als körperliche Gewalt, vor allem, wenn diese immer wieder passiert. Sie ist schwer zu erkennen und hinterlässt keine sichtbaren Spuren. Die Übergänge zwischen gesellschaftlich noch akzeptiertem Erziehungsverhalten und der Anwendung seelischer Gewalt sind fließend. Es „passiert“ oft ohne böse Absicht, Eltern stehen selbst unter

Druck und geben diesen an ihre Kinder weiter. Seelische Gewalt sollte nicht als Erziehungsmittel und Strafe eingesetzt werden. Das angestrebte Ziel muss eine gewaltfreie Erziehung sein, wobei es wichtig ist, andere Mittel und Wege zu finden, um Kindern auch Grenzen aufzuzeigen.

Referentin: Ulrike Wiedner, MA-Pädagogin, Kindergartenpädagogin und Elternbildnerin

Aggressionen in der Familie/Partnerschaft

Jeden Tag werden wir in irgendeiner Form mit Aggressionen konfrontiert. Für die Ursachen von Aggressionen gibt es vielfältige Erklärungen, die Wirkungen sind immer gleich: seelisch oder/und materiell zerstörend. Aggressionen werden von den betreffenden Personen(-gruppen) gezielt eingesetzt, mehr bzw. weniger bewusst, und sind Ausdruck für Ratlosigkeit und Entmutigung, mit Konflikten konstruktiv umzugehen.

In diesem Seminar lernen Sie,

- ▶ welchen Einfluss die Familienatmosphäre auf den Umgang miteinander hat und umgekehrt,
- ▶ welche Ziele die Betroffenen mit ihren Aggressionen verfolgen und
- ▶ wie maßgeblich Ihre eigene Einstellung zu Konflikten deren Lösung beeinflusst.

Aggressionen zu ignorieren oder mit gleichen Mitteln zu beantworten, kann nicht die Lösung sein. Dem betreffenden Menschen zu helfen, die Absichten seiner Aggressionen zu verstehen, gibt ihm die Möglichkeit, künftig sinnvollere Formen der Auseinandersetzung anzuwenden.

Referent: Dr. Rüdiger Opelt, Psychotherapeut, Supervisor

Regeln statt Strafen

Ob Trotzalter oder Pubertät – Regeln helfen mehr als Strafen!

Muss Strafe sein? Eine Frage, die sich wohl jede Mutter, jeder Vater und auch viele LehrerInnen manchmal stellen. Was tun, wenn Kinder nicht das machen, was wir von ihnen erwarten und damit gewaltig an unseren Nerven rütteln? Was hat die „Watschn“ ersetzt? Welche Wege können Eltern und LehrerInnen gehen?

Regeln helfen, den Umgang miteinander zu erleichtern, sie machen aber nur dann Sinn, wenn Eltern die Hintergründe von Lebenskrisen und Entwicklungsphasen kennen und dementsprechende Konsequenzen vereinbaren, die auch realistisch eingehalten werden können. Wie sich Eltern hier zurechtfinden können, ist Thema dieses Abends.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Lernen und Schule

2 x 3 = 4

Rechenschwäche – Dyskalkulie: Praktische Hilfen für Eltern

In unserer Gesellschaft sind grundlegende mathematische Fähigkeiten unabdingbar. Dyskalkulie oder Rechenschwäche bereitet nicht nur Kindern im schulischen Kontext Schwierigkeiten, sondern hat auch negative Auswirkungen auf den späteren beruflichen Alltag.

Wichtig ist, dass Eltern von rechenschwachen Kindern bewusst wird, dass ihre Kinder nicht einfach nur eine Mathematikschwäche aufweisen, sondern über Defizite im mathematischen Bereich über einen langen Zeitraum – mit spezifischen Symptomen – verfügen.

Der Vortrag richtet sich an Eltern von Kindern im Volksschulalter, folgende Themenbereiche werden besprochen:

- ▶ Ursachen und Symptome der Dyskalkulie
- ▶ Wie kann eine mögliche Rechenschwäche diagnostiziert werden?
- ▶ Welche Fördermöglichkeiten gibt es und wie können Eltern ihren Kindern helfen?

Referentin: Janette Bammer MA, Erziehungswissenschaftlerin und diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin, betroffene Mutter

Ruck Zuck gelernt!

Lernen lernen – vom Helfen zum selber Tun

Lernen ist kein statischer Prozess, der in der Kindheit festgelegt und unveränderbar ist, sondern ein kontinuierliches Geschehen, das nie zum Stillstand kommt. Häufig stoßen Eltern an ihre Grenzen, wenn es darum geht, ihre Kinder im Lernprozess zu unterstützen. Gut gemeinte Ratschläge und Lernunterstützung enden oft in Konfliktsituationen. Beim Eintritt der Kinder in den Schulalltag sind Eltern die ersten, die ihre Kinder in schulischen Belangen fördern.

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern von Volksschulkindern, die mehr über das Lernen erfahren möchten.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- ▶ Kennenlernen von unterschiedlichen Lerntypen
- ▶ Ziele beeinflussen das Lernverhalten
- ▶ Negative Belohnung – Positive Bestrafung?
- ▶ Warum leistet mein Kind Widerstand gegen das Lernen?
- ▶ Die 5 Stufen des Lernens
- ▶ „Potpourri“ an Lerntechniken

Referentin: Janette Bammer MA, Erziehungswissenschaftlerin und diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

Mein Kind kommt in die Schule

Hurra, ich komme in die Schule! Mit der Freude auf den Schuleintritt tauchen Fragen auf:

- ▶ Welche Anforderungen gibt es für mein Kind und für uns Eltern?
- ▶ Wird mein Kind die Schule gut schaffen?
- ▶ Wie kann ich mein Kind unterstützend begleiten?
- ▶ Warum ist es wichtig, meinem Kind Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken?

Diese und weitere Fragen rund um das Thema Schuleintritt werden beantwortet.

Referentin: Mag. Ulrike Wiedner, MA-Pädagogin, Kindergartenpädagogin und Elternbildnerin

Schülerjahre – eine gute Zeit

Übergänge gut gestalten

Der Schulbeginn oder der Schulwechsel sind für Kinder und Eltern eine echte Herausforderung. Im Sinne Jesper Juuls wird der Blick auf die Rolle der Eltern während der Schuljahre gelegt. Was können sie dazu beitragen, dass diese Zeit eine gute Zeit wird? Themen wie Schulreife, Hausaufgabenunterstützung, Eigenverantwortlichkeit, Dialog mit LehrerInnen sowie Gelassenheit stehen im Zentrum dieses Angebotes.

Referentin: Mag. Simone Greisberger, Kindergartenpädagogin, Dipl. Pädagogin, Motopädagogin, familylab, Mutter von 3 Kindern

Lernen lernen

Schule und Lernen bestimmen in vielen Familien den Alltag und sind manchmal belastend. Es gibt einfache Strategien, wie Kinder das Lernen lernen und wie wir unser Gedächtnis fit halten. Wie Eltern Kinder beim Lernen unterstützen können und welche Methoden aus dem Gedächtnistraining hier sehr praktische Anwendung erfahren, ist Thema dieses Abends. Praktische Übungen und hilfreiche Tipps für mehr Lernspaß und ein gelasseneres Umgehen mit dem Lernstress runden das Angebot ab.

Referentin: Mag. Monika Puck, Gesundheitspsychologin, Lern- und Gedächtnistrainerin

Besser lernen durch die richtige Einstellung

Emotionen spielen beim Lernen eine große Rolle

Durch das bessere Verstehen der Vorgänge beim Lernen in unserem Gehirn können Sie gehirngerechte Lerntipps leichter im Alltag Ihrer Kinder einbauen. Somit kann die Motivation für das Lernen erhöht und der Schulstress für Kinder und Eltern minimiert werden.

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, LernbegleiterInnen, PädagogInnen, allgemein Interessierte.

Referentin: Mag. Monika Puck, Gesundheitspsychologin, Lern- und Gedächtnistrainerin

Ein Denk-Abenteuer mit dem Buch

Workshop

Anhand des Trainingsgeräts „Buch“ erfahren Kinder, wie durch Bücher das ganzheitliche Denken und Merken angeregt werden kann. Dabei stehen die erlebten positiven Emotionen zum Thema „Bücher und Bibliotheken“ im Mittelpunkt. Bei unseren Übungsstationen werden alle über die Möglichkeiten des Gehirns staunen! Es kann viel mehr leisten, wenn wir es richtig einsetzen und so arbeiten lassen, wie es das am besten kann.

Zielgruppe: Schulkinder von 8 bis 10 Jahren mit LehrerIn

ReferentIn: Gedächtnistrainingsakademie Salzburg

Mein Kind wird 10

Schulentscheidung nach der Volksschule

Ihr Kind verlässt bald die Volksschule. Wie geht's weiter? Das ist für viele Eltern die Entscheidungsfrage. Der Referent zeigt die unterschiedlichen Bildungsmöglichkeiten nach der 4. Klasse auf. Welche Schultypen gibt es? Welche Schwerpunkte werden wo gesetzt? Wie sieht es mit Übertrittsmöglichkeiten vom einen zum anderen Schultyp aus? Eine „gute“ Schule ist nicht für jedes Kind auch eine geeignete. Im Rahmen des Vortrages erfahren Sie, worauf Sie bei Ihrem Kind achten sollen, damit Ihre Wahl auf die „richtige“ Schule fällt. Im Anschluss an den Vortrag erhalten Sie Handouts mit allen wichtigen Informationen zum Thema Schule sowie den Salzburger Bildungsberater.

Referent: Dr. Harald Dertnig, Wifi

Begabungsförderung – Warum?

Unter dem Motto „Das Gehirn ist das Resultat seiner Benutzung“ werden unter anderem die Möglichkeiten früher Förderung, die Auswirkungen von musikalischer Früherziehung, die Anregung zu aktivem Tun und Forscherdrang sowie die Früherkennung von Begabungen thematisiert. Wichtig ist jedoch auch zu beachten, dass Frühförderung nicht in Frühstressung ausarten darf!

Referentin: Rosmarie Gfrerer, Diplompädagogin, Legasthietrainerin, Expertin für Begabungs- und Begabtenförderung

Mobbing in der Schule

Die „Mobbing-Zahlen“ an den Schulen steigen rasant an. Immer mehr Kinder müssen erfahren, was es heißt, ausgegrenzt und schikaniert zu werden. Es wird davon ausgegangen, dass eine(r) von zehn SchülerInnen ernsthaft gemobbt wird und mehr als eine(r) von zehn selbst schikaniert. Mobbing in der Schule steht für bewusste und böswillige Handlungen, die das Ziel haben, den Mitschüler/die Mitschülerin fertig zu machen.

Mobbing in der Schule kann negative Folgen für den weiteren Lebensweg der Betroffenen haben – nicht nur für die Opfer, sondern auch für die Täter. Häufig kommt es vor, dass die Täter noch unbeliebter sind als die Opfer und nur die Angst vor ihnen den Ausschluss aus der Gruppe verhindert.

Warum mobben Kinder, und wie geraten sie in die „Opferrolle“? Wie kann ich als Elternteil vorbeugen? Woran erkenne ich, dass mein Kind gemobbt wird, und wie kann mein Kind gestärkt werden? Dieser Abend gibt Ihnen die Möglichkeit, Informationen zu erhalten und Ihre Erfahrungen zu diskutieren.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Psychohygiene für LehrerInnen

Das Aufgabengebiet einer Lehrperson wird in fachlicher, sozialer und bürokratischer Hinsicht immer umfangreicher. Parallel dazu steigen Abwertung, Kritik und negative Meldungen in der Presse. Diese Gratwanderung beginnt, im Laufe der Zeit Spuren zu hinterlassen, kann zu Resignation und Überforderung führen. Die Probleme im Schulbereich überschreiten die Grenzen in das Privatleben.

Es gibt einfache Methoden, um sich selbst zu schützen, die eigenen Ressourcen zu erkennen und durch Prävention Burn-out zu vermeiden.

Dieser Aktivvortrag soll dazu beitragen, dass Sie Ihre Psyche stärken und Ihre eigenen Grenzen benennen und einfordern lernen.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Mit Schwung und Farbe durch den Alltag

Einführung in das Genusstraining

Viele kennen das Gefühl, keine freie Zeit für sich zu haben. Die Arbeit häuft sich, Ärger und Schuldgefühle über nicht Erledigtes dominieren an so manchen Tagen. Auf der Strecke bleiben Genuss, Wohlbefinden, gute Laune, Humor und die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse. Der Alltag wirkt scheinbar grau und trüb.

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie trotz all Ihrer Aufgaben und Ihrer Leistungen jeden Tag neue Kraft und Farbe in Ihr Leben bringen können. Das kleine und einfache Genusstraining ermöglicht Ihnen, den Alltag einfacher zu gestalten und auch Veränderungen umzusetzen. Sie benötigen dazu nur den Mut, die eigenen Bedürfnisse

wahrzunehmen und die eigene Erlaubnis, kurze Momente der Zufriedenheit und Kraft mit allen Sinnen zu erkennen.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

AD(H)S-Kinder: Wie gehe ich damit um, was kann ich tun?

Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung

Bei diesem Vortrag geht es um eine Störung, die seit längerem bekannt ist, relativ häufig ist, aber oft verkannt wird. Dabei können im Grunde lebenswürdige Kinder ihre Eltern, Lehrkräfte, andere Kinder und Erwachsene zur Verzweiflung bringen und selbst darunter leiden. Dies kann gravierende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen und ihrer Familien haben.

Eine erfolgreiche Behandlung ist aber möglich!

Referent: Dr. Georg Weiss, Institut für Heilpädagogik, Facharzt für Kinderneuropsychiatrie und Kinderheilkunde

Homöopathie für Kinder

Chamomilla bei Zahnweh, Sulfur bei Hautausschlägen oder Arnica bei einer Verletzung – ist Homöopathie einfach die Anwendung homöopathischer Arzneien? Wie kann ein Kind reagieren, wenn es wiederholt eine möglicherweise falsche Arznei bekommt? Gibt es wirklich keine Nebenwirkungen? Kann auch ein homöopathisches Mittel Symptome unterdrücken? Welche Besonderheiten sind in der Schwangerschaft und Stillzeit zu beachten? All diese Fragen werden bei diesem Vortrag beantwortet.

Referent: Dr. Alexander Meisinger, Allgemeinmediziner, Homöopath

Die Lust an Sprache und Philosophieren wecken

Lesefreude früh wecken

Kinder erzählen Eltern und Eltern ihren Kindern. Vom Leben, von Abenteuern und von kleinen wie großen Sorgen. Bereits vor Schulbeginn begegnen Kinder geheimnisvollen Zeichen, Buchstaben genannt: Mit Neugierde verfolgen sie die Reihenfolge der Buchstaben, setzen Wörter zusammen. Lesenlernen, eine Freude, eine Herausforderung. Vorleserituale, Erzählrituale, im Alltag eingebaut, fördern die Lesefreude. Sachbücher für Kinder und LeseanfängerInnen, Reime und Fingerspiele, einfache Geschichten zum Lesen – diese Elemente stehen im Zentrum des Vortrages mit anschließender Diskussion.

Referentin: Dr. Christina Repolust, Germanistin, Bibliotheksreferentin

Die Lesefee kommt und liest vor! Gehört gehört!

Vorlesen will gelernt sein! Für ein paar gemütliche Augenblicke und spannende Stunden kommen ausgebildete Vorleserinnen in die Kindergruppe, Schulklasse, Seniorenheim, Bibliothek, Gemeindezentrum etc. und bringen zu vereinbarten Themen Lesestoff mit. Nicht nur Kinderaugen und -ohren lauschen den spannenden Geschichten, die hier vorgelesen werden. Ein Beitrag zur Leseförderung in der Schule und ein beliebtes Freizeitangebot, das jenseits von Medienüberfluss Geschichten im Kopf entstehen lässt und Abenteuer greifbar nah herbeizaubert.

Auch in der Muttersprache Türkisch möglich.

Referentinnen: Absolventinnen des Lehrganges Anführungszeichen

Starke Kinder – Starke Bücher

Michael hat einen unsichtbaren Freund, den Ichmael: Gemeinsam sind die beiden stärker als einer allein. Ein schüchternes kleines Mädchen mit Sommersprossen entdeckt, dass es irgendwo am Rande einer kleiner Stadt ein besonderes Mädchen mit Sommersprossen und roten Haaren gibt: Pippi Langstrumpf stärkt das Selbstbewusstsein und hinterlässt die Idee, dass Mut belohnt wird.

Lesend begegnen Kinder – und auch Erwachsene! – immer wieder Lebensspuren und Handlungsmustern, die sie sich zum Vorbild nehmen.

Sie klappen die Buchdeckel zu und sind bei ihrer Lektüre eine wenig größer, stärker und mutiger geworden. Eine Auswahl an stärkenden Bilder-, Kinder- und Jugendbüchern unterstützt diesen Leseprozess. Der Vortrag zeigt exemplarisch das zeitlos Stärkende besonders in den Büchern von Astrid Lindgren sowie in ausgewählten Beispielen aktueller Angebote auf. Dass Angsthaben und Mutigwerden zusammen gehören, wird ebenfalls thematisiert, schließlich brauchen auch HeldInnen eine sichere Bodenhaftung!

Referentin: Dr. Christina Repolust, Germanistin, Bibliotheksreferentin

Ernährung und Gesundheit

Ernährungsrallye für alle Sinne

Workshop: Schmecken – Riechen – Hören – Sehen – Tasten

Die Kinder erfahren an Hand von vielen praktischen Übungen die Verbindung zwischen Ernährung und unseren fünf Sinnen. Sie erleben auch, wie leicht ein Irrtum geschehen kann, wenn nur ein Sinn ausgeschaltet wird.

Begriffe zuordnen, schätzen, Unterschiede erkennen zwischen hausgemachten Produkten und kommerzieller Ware – das sind nur einige Punkte dieser spannenden und aktiven Ernährungsrallye!

Zielgruppe: 4. Klasse Volksschule

Dauer: 3 Einheiten

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Kieferorthopädie bei Kindern – Was hat der Darm damit zu tun?

Bei diesem Vortrag werden folgende Themen ausführlich erläutert:

- ▶ Warum kommt es bei vielen Kindern zu Rückfällen nach einer Zahnregulierung?
- ▶ Was sind die häufigsten Ursachen?
- ▶ Was können Eltern zur erfolgreichen Zahnregulierung beitragen?
- ▶ Mögliche Folgen einer vernachlässigten Regulierung: Kopfschmerzen, Migräne, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- ▶ Kann Chiropraktik helfen?

Referent: Sigurd Berndt, Chiropraktiker und Heilmasseur

Gesundes Babytragen

Junge Eltern erhalten hier hilfreiche Tipps zum gesunden Babytragen: Vom Tragetuch und anderen Traghilfen bis zum leichteren Beruhigen ist alles dabei.

Die Referentin zeigt Ihnen das praktisch. Babys bitte mitnehmen!

Referentin: Christina Schlick, Kindergartenpädagogin, ausgebildete Trageberaterin, SpielRaumLeiterin

Ernährungstherapie und ernährungsabhängige Krankheiten

Unsere Ernährung bestimmt unsere Lebensqualität und wird immer wichtiger. Gerade von Kind auf sollten wir darauf achten, wie wir mit dem umgehen, was unseren Hunger stillt. Gemeinsam an einem Tisch müssen wir uns Gedanken machen, welches Wissen wir dazu brauchen und was wir Gutes am Essen finden können.

Das Ziel: Freude am gesunden Lebensstil, Eigenverantwortung, Stabilisierung des Essverhaltens erreichen.

Referentin: Miriam Schaufler, Dipl. oec. troph., Ökotrophologin (Ernährungs- und Haushaltswissenschaften), Ernährungsberaterin

Was kann Osteopathie für Kinder tun?

Osteopathie ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass ein reibungsloser, gesunder Ablauf der Lebensfunktionen von der ungestörten Mobilität der Strukturen des Körpers abhängig ist. Besonders Kinder

sprechen auf die sanfte Methode gut an. Welche Möglichkeiten sich daraus ergeben, ist Thema dieses Angebots.

Referent: Marcus Lischent, Physiotherapeut und Osteopath

(Gesundes) Fast Food für (gesunde) Kids

Fast Food ist nicht eine Erfindung unserer Zeit, wurde auch nicht in Amerika entdeckt und muss nicht unbedingt ungesund sein. Ausschlaggebend ist der Umgang damit. Unumstritten ist der große Anreiz, den gewisse Produkte vor allem auf Kinder ausüben. Die Themenbereiche, warum Kinder gerne Fast Food essen, welche gesundheitlichen Folgen sich durch einseitige Fehlernährung für Kinder ergeben können und welche Alternativen es in Form von „positivem“ Fast Food gibt, garantieren einen reichhaltigen Informationsabend.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Manipulation am Küchentisch

„Montignac, Vollwert, geprüft, Bio, E 440a, functional food, probiotisch, novel food, Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel, Adipositas ...“: Gesundes Leben – einfach oder Zauberei? In unserer Zeit werden wir mit einer Vielzahl an Lebens(?)mitteln überschwemmt sowie mit Fachausdrücken und Informationen im Ernährungsbereich konfrontiert. Englische Wortkombinationen verstärken die auftretende Unsicherheit. Lassen wir uns in unserem Essverhalten manipulieren – warum, von wem, oder doch nicht? Dieser Vortrag hilft dabei, so manche Unklarheit auf dem Ernährungssektor zu beseitigen!

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Wir kochen auf!

Gemeinsames Kochen für Eltern und Kinder

Gemeinsam kochen und essen macht Spaß! Selbst kochen ist zudem auch gesünder – ich weiß, was drin und drauf ist. An diesem Nachmittag backen und kochen Eltern und Kinder gemeinsam gesunde Hauptspeisen. Sie lernen, wie man Weißbrot bäckt, Pizzateig macht, Fleischlaibchen herstellt und wie man Salate und Soßen zubereitet. Am Ende darf eine Verkostung natürlich nicht fehlen!

Referentin: Heidi Huber, Seminarbäuerin

MMMMMH, LECKER – DAS MAG ICH!

Wen erfreut nicht der Anblick eines genussvoll essenden, gut kauenden Kindes, das nach dem Essen satt und zufrieden spielen geht? Dieses Bild ist für viele Eltern und Erziehungsberechtigte eine Wunschvorstellung. Gegessen wird oft nebenbei, unter Zeitdruck, irgendetwas, kommentiert mit Murren oder aber alleine. Naschen und snacken zwischendurch lassen uns nicht nur das Hungergefühl verlieren, sondern auch den Überblick über die zugeführte Nahrungsmenge. Kinder benötigen für ihre körperliche und geistige Entwicklung vor allem liebevolle Zuwendung, aber auch Nähr- und Wirkstoffe im richtigen Ausmaß.

Dieser Abend soll Sie darin unterstützen, Kompromisse zwischen den Essenswünschen Ihrer Kinder, Fast-Food-Trends und gesunder, ausgewogener Ernährung zu finden.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Nein, diese Suppe ess' ich NICHT!

Das Essverhalten ihres Kindes stellt für Eltern zeitweise eine große Herausforderung dar. Einmal schmeckt es nicht, werden Speisen rigoros verweigert, dann wird wochenlang nur das gleiche Gericht verlangt und alles andere abgelehnt oder nur unter großem Protest verzehrt. Es wird nur selten bedacht, dass sich der Geschmack erst entwickeln muss und Kinder anders schmecken als Erwachsene. Kinder sind nicht in der Lage, Lebensmittel nach Kalorien und Inhaltsstoffen zu bewerten. Ihr Essverhalten wird allerdings durch Beobachtungslernen und kulturelles Training geprägt.

Dieser Vortrag versucht, Eltern in die kindliche Gedankenwelt einzuführen, beschäftigt sich mit dem Einfluss von Familie und Kulturkreis auf das Ernährungsverhalten und erläutert Strategien, mit deren Hilfe das gemeinsame Essen möglichst stressfrei wird.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Täuschen und tarnen – Irreführungen am Lebensmittelmarkt

Fangfrische Surimi, schmackhafter Analogkäse, größer wirkende Verpackungen mit reduziertem Inhalt, Getränke aus Wasser, Zucker, Aromen und geringem Fruchtanteil: „Täuschen und tarnen“ gehören zu den spannendsten Kapiteln am Lebensmittelmarkt. Die Gutgläubigkeit/Bequemlichkeit der KonsumentInnen öffnet der Kreativität der Lebensmittelindustrie Tür und Tor.

Dieser Abend gibt Ihnen einen kurzen Einblick über Irreführungen am Lebensmittelmarkt und Tipps für einen kritischen Einkauf.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Sinn und Unsinn von Diäten

„Schlank ist schön!“ – Diese drei einfachen Worte bewirken, dass unzählige Personen sich kurzfristig zu Versuchskaninchen verwandeln. Wodurch, womit nehme ich rasch ab, wie gelingt es mir in kürzester Zeit, ohne Rücksicht auf meinen Körper die benötigte Sommerfigur zu erhalten? Und warum wiege ich innerhalb kürzester Zeit mehr als vor meiner „Diät“?

Fragen, die Menschen immer intensiver beschäftigen, zumal der Markt von neuen Ratgebern, Werbestrategien und Schönheitsidealen, die dem Computer entspringen, überschwemmt wird.

Dieser Abend bietet Ihnen einen kurzen Überblick über sinnvolle und unsinnige Diäten. Sie erhalten nicht nur Informationen über den Jo-Jo-Effekt oder Light-Produkte, sondern auch über eine gesunde ausgewogene Ernährung, die Genuss und Leistungsfähigkeit garantiert.

Referentin: Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Wenn Essen zum Problem wird!

Informationsveranstaltung für Angehörige

Sie vermuten, dass Ihr Kind oder jemand, der Ihnen nahe steht, an einer Essstörung leidet? Eltern und Verwandte fühlen sich oft hilflos und wissen nicht, wie sie sich dem/der Betroffenen gegenüber verhalten sollen und wie sie selbst am besten mit der Situation umgehen können.

Als ehemalige Betroffene weiß die Referentin, wovon sie spricht und vermittelt in ihrem Vortrag Informationen, konkrete Verhaltenstipps und Unterstützungsangebote für Angehörige zum „Phänomen“ Essstörung. Alle Fragen sind willkommen.

Referentin: N.N.

Essstörungen

Bei diesem Workshop für Eltern/Erziehungsberechtigte werden das Schönheits- bzw. Schlankheitsideal sowie die Rolle von Gesellschaft, Medien, Werbung etc. kritisch beleuchtet. Darüber hinaus geht es darum, Zusammenhänge zwischen Ernährungsverhalten und Körpergewicht zu erkennen und die gängigen Diäten zu hinterfragen.

Auch werden folgende Fragen beantwortet:

Wie kann ich mit meinem Kind/Jugendlichen Einstellungen und Verhaltensweisen hinterfragen, die das Risiko, an einer Essstörung zu erkranken, erhöhen?

Wie kann ich bei/mit meinem Kind/Jugendlichen das Selbstwertgefühl steigern?

Sie erfahren, wie Sie Essstörungen als Krankheit erkennen und unterscheiden können und erhalten Unterstützungsmöglichkeiten sowie konkrete Hilfestellungen.

Referentin: Caroline Prantner, Diplompädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Psychotherapeutin i. A.

Väterbildung

Wenn Männer Väter werden

Zu Beginn des Abends werden wir einen kurzen Blick auf verschiedene Formen der Vaterschaft in unterschiedlichen Kulturen und Epochen werfen. Die Beziehung zu den eigenen Vätern hat uns geprägt. Wir holen die Erinnerung daran hervor, um Hilfreiches aus dem väterlichen Verhalten und aus der Beziehung zu ihm für die kommende Zeit als Vater zu erfahren oder zu festigen. Im Mittelpunkt steht aber Ihre zukünftige Vaterschaft. Folgende Themen können u.a. besprochen werden:

- ▶ Die Bedeutung der Vaterschaft für Söhne und für Töchter
- ▶ Die Rollen der Väter vor, während und nach der Geburt eines Kindes
- ▶ Vaterschaft und die Entwicklung des Kindes zum Mann/zur Frau
- ▶ Abwesende Väter/anwesende Väter
- ▶ Die Bedeutung von Vorbildern für Kinder

Referent: Mag. Hannes Goditsch, Psychotherapeut, Jurist, Mediator, Referent in der Väterbildung

Rien ne va plus – Nichts geht mehr!

Vom Trotzalter, der Pubertät und anderen Lebenskrisen

Dieser Workshop für Väter bietet Strategien für Machtkämpfe in der Trotzphase, soll das Überleben der Eltern in der Pubertät sichern und geht auf Zusammenhänge von eigenen Sinn- und Lebenskrisen ein.

Lebenskrisen sind immer auch die Chance für Weiterentwicklung, können aber ganz schön anstrengend und nervtötend sein. Wie ich mich als Vater dabei fühle und wie ich darauf reagiere, hat viel mit eigenen Erfahrungen von bereits erfolgten oder noch präsenten Lebenskrisen zu tun.

Referent: Mag. Hannes Goditsch, Psychotherapeut, Jurist, Mediator, Referent in der Väterbildung

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein ...

Lieber Vater! Die Zeit des Wartens ist vorbei, endlich ist es da – Ihr Kind! Doch was tun damit? Als Sie Ihre in den Wehen liegende Frau ins Krankenhaus bringen mussten, haben Sie das Auto aufbekommen, obwohl Sie es vor lauter Aufregung lange mit dem Wohnungsschlüssel zu öffnen versuchten. Sie haben die Fahrt ins Krankenhaus überlebt, obwohl Sie Probleme hatten, Bremse und Gaspedal auseinanderzuhalten. Und Ihre Frau hat sich nicht von Ihnen getrennt, obwohl Sie zuerst ein anderes Kind für das eigene hielten.

Was sollte einen Mann, der das alles schadlos überstanden hat, auf dem Weg zum besten Vater aller Zeiten noch aufhalten? Genau – nichts und niemand!

Dennoch, wir sollten uns einmal von Mann zu Mann über das unterhalten, was da so alles zu bedenken ist bei der Pflege und Erziehung eines Kindes. Kommen Sie zu einem Gesprächsabend mit anderen jungen Vätern und bringen Sie Ihre Fragen mit. Sie werden Antworten darauf bekommen und sich mit anderen Vätern austauschen können.

Referent: DSA Pavo Janjic-Baumgartner, Diplomsozialarbeiter, Mediator

Kreativität

Tanze dich frei

Kreatives Tanzen für Kinder und/oder Erwachsene

Bei diesem Workshop soll den TeilnehmerInnen die Möglichkeit geboten werden, Körper und Raum als Gestaltungs- und Kommunikationsmöglichkeit zu entdecken. Beginnend mit Aufwärmübungen und der Einstudierung vorgegebener Kreistänze werden wir in die Welt der Improvisation sowie des eigenen Gestaltens eintauchen. Individuelle Tänze und Choreographien entwickeln sich dabei wie von selbst. Das Loslassen von alltäglichen Zwängen, das Durchbrechen von zwischenmenschlichen Schranken gibt uns das Gefühl, frei zu sein und das eigene Selbst, aber auch das Gegenüber intensiver zu spüren – tanze dich frei!

Referentin: Mag. Marianne Frühstückl, Musik- und Tanzpädagogin, Absolventin des Orff-Institutes Salzburg, Ausbildung in Jazz-Gesang in München und Den Haag

Musikwerkstatt – Musizieren für jedermann

Die vielfältigen Ausdrucksformen der Musik lassen erahnen, dass Musik in jeder/jedem von uns steckt und nur darauf wartet, entdeckt zu werden. Ob durch Singen, Trommeln, Spielen auf verschiedensten Instrumenten oder gar auf dem eigenen Körper (body percussion). Durch den Erwerb von Techniken, durch angeleitete Improvisation und durch das Erlernen oder gar Komponieren kleiner Stücke soll jede/r die Möglichkeit erhalten, seine/ihre eigene kreative Ader zu entdecken und der Freude am Musizieren Ausdruck zu verleihen.

Referentin: Mag. Marianne Frühstückl, Musik- und Tanzpädagogin, Absolventin des Orff-Institutes Salzburg, Ausbildung in Jazz-Gesang in München und Den Haag

Für Ihre Fragen, Anregungen und Veranstaltungswünsche stehen wir gerne zur Verfügung!

Mag. Brigitte Singer, Tel: 0662-872691-15, E-Mail: b.singer@sbw.salzburg.at
oder: office@sbw.salzburg.at

Blickpunkt Erziehung

Elternbildungsreihe gemeinsam mit dem BMFJ

Wenn mind. 3 Veranstaltungen aus diesem Angebot in Ihrer Gemeinde veranstaltet werden, erhöht sich die Förderung, und die Kosten halbieren sich pro Veranstaltung.

Suchen Sie Partner: Volksschule, Eltern-Kind-Gruppen, Kindergarten, NMS, Nachmittagsbetreuung oder Hort, andere Einrichtungen oder Vereine vor Ort.