



Elternberatungszentrum  
**EBZ**  
Bruck -  
Mürzzuschlag

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

Koloman Wallisch Platz 3 – 1. Stock

8600 Bruck an der Mur



# Programm

März 2024 -

August 2024

**Mit der Geburt eines Kindes beginnt eine aufregende Zeit!**

Wir bieten **unkomplizierten Austausch** mit Fachleuten und anderen Eltern,  
medizinische Beratung und sozialarbeiterische Hilfestellung.

Ein **kostenloses Angebot** des steirischen Sozialressorts  
Für werdende Eltern und Eltern von Babys bis zum dritten Lebensjahr



[www.soziales.steiermark.at](http://www.soziales.steiermark.at)  
Bezirkshauptmannschaft Bruck – Mürzzuschlag

 Das Land  
Steiermark  
→ Soziales, Arbeit  
und Integration



**Koloman Wallisch Platz 3**  
**1. Stock, 8600 Bruck/Mur**

Telefonische Erreichbarkeit Mo – Fr 8:30 – 12:00  
**0676-866 43 585 oder [bhbm-ebz@stmk.gv.at](mailto:bhbm-ebz@stmk.gv.at)**

[www.bh-bruck-muerzzuschlag.steiermark.at](http://www.bh-bruck-muerzzuschlag.steiermark.at) Der Bezirk – Elternberatungszentrum

# Unsere Angebote im Überblick

## Einzelberatung für (werdende) Eltern mit Kindern bis 3 Jahren

Gerne beraten wir Sie in Fragen zur Schwangerschaft, Erziehung oder bei sozialen Anliegen auch einzeln. Um ausreichend für Sie da zu sein, ersuchen wir um Terminvereinbarung

## Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft

Schwanger sein - ein Kind erwarten- sich auf die Geburt vorbereiten!

Wir bieten durch unser multiprofessionelles Team fachkundige Information und Beratung für werdende Eltern, zur Vorbereitung auf die spannende Zeit mit Baby und die seelischen, körperlichen und partnerschaftlichen Veränderungen!

Die Hebamme Ursula Grabner begleitet Sie Bewegt durch die Schwangerschaft.

## Elternberatung

Beratung und Unterstützung von Eltern bei ihren Pflege- und Betreuungsaufgaben von Säuglingen und Kleinkindern von 0-3 Jahren durch Sozialarbeiterin, Hebammen und ICBLC Still- und Laktationsberaterin

## Offene Eltern-Kind-Treff

Bei offenen Treffen werden in der Gruppe Fragen zu verschiedenen Themen der Babypflege, Kindererziehung, Entwicklung, Kinderbetreuung, Zwillingstreffen, Ich bin Einzigartig, Babymassage und Zeit für Entspannung & Massage mit unseren Expertinnen und Experten behandelt. Auch der offene Austausch ist möglich. Die Gruppen werden durch die Sozialarbeiterin des Elternberatungszentrums, Melanie Rohrhofer, mit unseren Honorarkräften geleitet. An den Standort Kapfenberg ist unsere Hebamme Elisabeth Eichkitz und Thörl Hebamme Ursula Grabner Ansprechperson.

## Gesprächsrunden und Elternvorträge

In einer gemütlichen Atmosphäre haben Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern bis zum Alter von drei Jahren die Möglichkeit sich Fachinformationen zu holen und sich mit unseren Experten und Expertinnen auszutauschen. Bei den online Gesprächsrunden können Sie von zu Hause aus, an den Elternvorträgen teilnehmen.

## 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!

Bei Interesse bitte um Anmeldung unter 0676-866 43 585 oder [bhbm-ebz@stmk.gv.at](mailto: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.

## VORBEREITUNG auf GEBURT & ELTERNCHAFT

**Montag 16:30 – 19 Uhr** Melanie Rohrhofer Sozialarbeiterin, Trageberaterin



### Schwanger sein - ein Kind erwarten- sich auf die Geburt vorbereiten

Wir bieten fachkundige Information und Beratung für werdende Eltern, zur Vorbereitung auf die spannende Zeit mit Baby und die seelischen, körperlichen und partnerschaftlichen Veränderungen!

**Einstieg und Teilnahme an einzelnen Terminen ist möglich!**

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

### Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Mo 6.5.2024

Carina Doppelhofer Diätologin - ÖGK – Richtig Essen von Anfang an!

### Schwangerschaft – Geburt – Stillen – Wochenbett – Babypflege

Sabine Schmitz Hebamme

Mo 27.5.2024, 3.6.2024, 10.6.2024, 24.6.2024

### Trageberatung

Mo 12.2.2024

Mo 13.5.2024

Melanie Rohrhofer Trageberaterin

### Versteh Dein Baby! Weniger Weinen. Weniger Stress. Mehr Schlaf.

Mo 17.6.2024

Mag. <sup>a</sup> Angelika Macher Dunstan Babysprache Kursleiterin

### Behördenwege

Mo 17.6.2024

Melanie Rohrhofer Sozialarbeiterin

### Eine Bindung fürs Leben! Wie entsteht der Bindungsaufbau bei Säuglingen

Mo 1.7.2024

Mag. <sup>a</sup> Isabella Kornberger Klinische- u. Gesundheitspsychologin

### Eltern werden - Paar bleiben

Mo 22.4.2024

Mo 8.7.2024

Mag. <sup>a</sup> Isabella Kornberger Klinische- u. Gesundheitspsychologin, Björn Pichler Sozialarbeiter

### Stillvorbereitung

Mo 8.4.2024

Mo 15.7.2024

Christine Maier IBCLC Still- und Laktationsberaterin, Dipl. Kinderkrankenschwester

## BEWEGT durch die SCHWANGERSCHAFT

Grabner Ursula Hebamme

Mit der Geburt steht nicht nur ein emotional bewegtes Ereignis, sondern auch eine körperliche Höchstleistung an. Es werden Beckenlösungsübungen, spezielle Übungen für den Rücken, sowie Haltungsempfehlungen um Beschwerden vorzubeugen, aufgelockern und Entspannungsübungen vorgestellt und es gibt Inforunden, auch als Auffrischungsmöglichkeit für Zweitgebärende.

Dienstag 9:00 bis 10:00 Uhr

Termine: 13.2.2024, 20.2.2024, 27.2.2024

9.4.2024, 16.4.2024, 23.4.2024

4.6.2024, 11.6.2024, 18.6.2024

16.7.2024, 23.7.2024, 30.7.2024

# Rund ums Baby

## Elternrunde – Babytreff mit Elternberatung



jeden **Freitag** 9:30 – 11:00

**Christine Maier; Sabine Palan**, IBCLC Still- und Laktationsberaterin, Dipl. Kinderkrankenschwester, **Elisabeth Eichkitz** Hebamme, **Melanie Rohrhofer** Sozialarbeiterin, Trageberaterin

Vieles hat sich verändert, seid Ihr Kind auf der Welt ist. Viele Fragen tun sich auf, manchmal auch Unsicherheiten und es kann vorkommen, dass Sie sich überfordert fühlen. In einer entspannten Atmosphäre können Sie Gleichgesinnte kennenlernen, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen und Anregungen, fachkundige Information, Beratung und Unterstützung bekommt. Zu Themen wie: Entwicklung Ihres Kindes, Ernährung, Babypflege, Stillen, Schlafen, Tragen, emotionale Bindung, Alltagsbewältigung, etc. stehen wir Ihnen zur Verfügung.

### Trageberatung **Melanie Rohrhofer** Trageberaterin

Babys wollen auch nach der Geburt getragen werden und das Tragen von Babys und Kleinkindern entspricht unserer Natur. Tragen fördert: Bindung und Entwicklung, wirkt beruhigend und entspannend für das Kind - für die Eltern bedeutet Tragen: Mobilität, es ist bequem und kuschelig, es ist gesund und natürlich. Die Trageberatung soll dabei helfen die richtige Trage für die Eltern zu finden und eine gute Trageweise zu gewährleisten, die für Eltern und das Kind als angenehm empfunden werden.

jeden **Freitag** im Rahmen der Elternrunde – Babytreff und nach Terminvereinbarung

### Babymassage - Eltern-Baby-Zeit

**Angelika Macher** Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin **Melanie Rohrhofer** Sozialarbeiterin



Ein achtsames Miteinander und gegenseitiges Verständnis schaffen die Basis Ihr Baby im ersten Lebensjahr einfühlsam zu begleiten. Mit Babymassage, Babyweinen und -sprache richtig deuten zu können, kann es gelingen Babys und ihr Verhalten besser zu verstehen, den Alltag mit Baby entspannter zu gestalten und Wohlbefinden, Geborgenheit und Sicherheit bereit zu stellen.

**Freitag** 10:30 bis 11:30 Uhr

**Termine: 8.3.2024, 5.4.2024, 3.5.2024, 7.6.2024, 5.7.2024**

### Physiotherapeutische Beratung **Margarete Forst** Physiotherapeutin

Sie können Ihre Fragen, Erfahrungen und Anliegen besprechen und erfahren mehr über die motorischen Entwicklungsphasen von Babys und Kleinkindern und erhalten Information und Übungen zu Schiefhaltungen und Überstreckungen von Babys, erhöhte oder zu schlaffe Muskelspannungen, bestmögliche Unterstützung des natürlichen Bewegungsdrangs und den optimalen Einsatz von Hilfsmitteln. Außerdem Für Fragen zum Thema Beckenboden steht die Physiotherapeutin auch den Mamas gerne zur Verfügung.

**Termine: Mi 5.6.2024 9:30 – 11 Uhr**

**weitere Termin Freitag** im Rahmen der Elternrunde – Babytreff und nach Terminvereinbarung

### Rückbildungsgymnastik **Grabner Ursula** Hebamme

In 3 Terminen werden kräftigende, die Beweglichkeit fördernde Übungen vorgestellt. Nach der Geburt verlangt der Beckenboden nach verstärkter Achtsamkeit und gezielter Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Die Bauchmuskulatur und Beckenboden werden gezielt trainiert und das dazugehörige Wissen vermittelt. Bei gemeinsame Übungen mit den Babys kommt der Spaß dabei auch nicht zu kurz.

**Elternberatung** Im Anschluss können die Babys auf Wunsch gewogen und gemessen werden.

**Dienstag** 10:15 bis 11:15 Uhr

**Kurs 1: 13.2.2024, 20.2.2024, 27.2.2024**

**Kurs 2: 9.4.2024, 16.4.2024, 23.4.2024**

**Kurs 3: 4.6.2024, 11.6.2024, 18.6.2024**

**Kurs 4: 16.7.2024, 23.7.2024, 30.7.2024**

# Gruppenangebote für Babys und Kleinkinder

Eltern – Kind – Treff

Singen & Spielen mit allen Sinnen

für Eltern, Bezugspersonen mit Kindern ab Krabbelalter bis 3 Jahre

jeden **Mittwoch** 9:30 – 11:00



**Angelika Macher** Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin **Melanie Rohrhofer** Sozialarbeiterin  
Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsamen Singen, Spielen, Basteln, Tanzen, – erleben und lernen wir voneinander und miteinander! Jeder Mensch – egal ob schon groß oder klein – möchte sich selbst ausdrücken und verstanden fühlen. Durch einen achtsamen und feinfühligem Umgang schaffen wir Nähe, die Basis für eine tragfähige Beziehung, die Kinder stark macht. In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit machen. Eltern können über ihre Erfahrungen sprechen, Gedanken austauschen und erhalten Informationen zu alle wichtigen Entwicklungsthemen.

## Zeit für Entspannung & Massage

**Angelika Macher** Babymasseurin Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin  
Babys und Kleinkind lassen sich gern von Mama oder Papa verwöhnen. Massage ist eine wertvolle Bereicherung im Familienleben und legt einen Grundstein für einen harmonischen Umgang miteinander. Geschichten und Spiele auf der Haut und mit dem ganzen Körper stärkt das Vertrauen, die Körperwahrnehmung, das Wohlbefinden und die Selbstregulation Ihres Kindes, gibt Sicherheit und Geborgenheit, macht Spaß und hilft dabei sich zu entspannen! **Termine: Mittwoch 15:30 – 16:30 17.4.2024, 15.5.2024, 26.6.2024**  
**Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl!**



## Ich bin **EINZIGARTIG**

Treffen für Familien von Kindern mit besonderen Bedürfnissen



**Nadine Kerschbaum** Frühförderin, Sonderkindergartenpädagogin, **Simone Walchhütter** Kinderkrankenschwester, **Melanie Rohrhofer** Sozialarbeiterin



Nicht alle Kinder lernen das Gleiche zur gleichen Zeit - auf die gleiche Weise!  
Dieses Angebot richtet sich an alle, die mit Kinder mit Beeinträchtigungen zu tun haben.  
Ihr habt festgestellt – Euer Kind ist „anders“ – wir bieten hier die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten und Fachpersonen auszutauschen und Anregungen für das Familienleben zu erhalten

**Termine: Mittwoch 14 Uhr 13.3.2024, 10.4.2024, 8.5.2024, 12.6.2024, 10.8.2024**

## Zwillingstreffen

Du bist Vater/Mutter von Zwillingen (oder mit Zwillingen schwanger) und möchtest andere Zwillingse Eltern kennenlernen? Dann bist Du bei unserem Treffen in lockerer Runde mit deinen Kindern Herzlich willkommen! Wir tauschen uns aus und unterstützen uns bei allen Fragen zum Alltag mit Zwillingen und wie kann ich beiden Kindern gerecht werden, alle weiteren Themen rund um das Leben mit Zwillingen, die euch interessieren oder wir schauen unseren Kindern beim gemeinsamen Spielen zu!

**Termine: Mittwoch 15 Uhr 20.3.2024, 19.6.2024**



## Für Mama & Papa

Telefonische Erreichbarkeit Mo – Fr 8:30 – 12:00

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

### Mama Entspannungszeit

**Mag.<sup>a</sup> Nicole Diepold**, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Marte Meo Practitioner, SAFE Mentorin  
Austeigen aus dem Alltag – Wir wollen uns gemeinsam Inseln der Entspannung mit verschiedensten Techniken schaffen. Hier geht um Dich als Frau damit Du das Mama sein leicht meistern kannst.  
Ohne Babys und Kinder! Im Notfall können die Kinder mitgebracht werden und werden Vorort betreut!

**Dienstag 16:30 - 18:00 Uhr**

**Termine: 2.4.2024, 14.5.2024, 25. 6. 2024**



### Angebote speziell für Väter

#### VÄTER UNTER SICH

**Björn Pichler** BA Sozialarbeiter, verheiratet, Vater von zwei Kindern.

Gemeinsamt mit Björn Pichler bieten wir einen Raum zum Austausch über die verschiedensten Faceten des Vaterseins. Im gemeinsamen Gespräch wollen wir voneinander lernen um die alltäglichen Herausforderungen des Familienleben gut meistern zu können und die Familie als Ort des Lebens und des miteinander Wachsens zu entdecken.

**Termine: Mittwoch 3:4:2024 18.30 Uhr**

weitere Termine werden in der Gruppe vereinbart – Anfrage unter 0676 – 866 43 585

### Budgetberatung

**Mag.<sup>a</sup> Michaela Wickl**

Das Ziel der Budgetberatung ist, Menschen deren Lebenssituation sich ändert (Familiengründung, Jobwechsel, Trennung...) eine Verbesserung ihrer Einnahmen/Ausgabensituation zu ermöglichen. In einem Beratungsgespräch bieten wir individuelle und unabhängige Unterstützung die ihre persönlichen Finanzen betreffen.

**Anmeldung erforderlich!**

**Mittwoch 11:30 bis 15:30 Uhr**

**Termine: 3.4.2024, 5.6.2024, 7.8.2024, 2.10.2024, 4.12.2024**

### 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](mailto:bhbm-ebz@stmk.gv.at)

### Erste Hilfe bei Notfällen mit Säuglingen und Kindern

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!

Bei Interesse bitte um Anmeldung unter 0676-866 43 585 oder [bhbm-ebz@stmk.gv.at](mailto: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.

# 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](mailto:bhbm-ebz@stmk.gv.at)

**Di 5.3.2024 9.30 Uhr**

**Mag.<sup>a</sup> 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**

*Kleinsten keine Diätologin*

## Gemüsetigeralarm! Ernährung von 1 bis 3 Jahren

ÖGK – Richtig Essen von Anfang an! Damit aus unseren 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 & artgerecht®  
 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 Baby laute (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.



**Mo 22.4.2024 9:30 Uhr**

**Andrea Goriupp**

*Styria Vitalis*

## Zahngesundheit - Gesunde Milchzähne (0 bis 3 Jahre)

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

**Mo 29.4.2024 9.30 Uhr**

**Mag.<sup>a</sup> Nicole Diepold**

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

## „Nein, ich will aber nicht“ - gestärkt durch die Autonomiephase

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?

# 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](mailto:bhbm-ebz@stmk.gv.at)

## 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

**Dr.<sup>in</sup> Karin Köck**  
**Mag.<sup>a</sup> Alexandra Preis**  
Klinische- und Gesundheits  
Psychologin

### Elterliche Feinfühligkeit

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

**Yvonne Jansenberger**  
Diätologin

### Babys erstes Löffelchen - Ernährung im Beikostalter

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

**Mag.<sup>a</sup> Nicole Diepold**  
Klinische- und Gesundheits  
Psychologin, SAFE Mentorin  
Marte Meo Practitioner

### Familienalltag mit sensiblen Kindern gestalten!

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?

## Mo 3.6.2024 9:30 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>in</sup> Karin Köck**

**Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.



# ONLINE

## **Gesprächsrunden für Eltern und Betreuungspersonen**

**Di 16.4.2024 19:00 Uhr**

**Mag.<sup>a</sup> Ingrid Reinhalter**

*Psychologin,*

*GFK Multiplikatorin,*

*systemischer Familien Coach*

## **FREIHEIT VON GEWALT Bedürfniswahrnehmung**

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**

**Lucija Jurišić, MA**

*Heil- und Sonderpädagogin,  
Sozialarbeiterin,  
SAFE Mentorin*

## **FREIHEIT VON GEWALT Bindung & Bindungsaufbau**

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**

**Mag.<sup>a</sup> Sabine Rühl-Krainer**

*Klinische- u. Gesundheits-  
Psychologin*

## **Baby- und Kinderschlafstunde**

Rund um Baby- und Kinderschlaf stellen sich uns Eltern viele Fragen: 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.



## 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](mailto:bhbm-ebz@stmk.gv.at)

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

**Andrea Goriupp**  
*Styria Vitalis*

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

**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?



## Das EBZ-TEAM



**Melanie Rohrhofer**

Diplom Sozialarbeiterin, Trageberaterin, Elternbildnerin

**Babymasseurin:** Angelika Macher, 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

**Kinderphysiotherapeutin:** Mae Forst

**Kindergarten- & Hortpädagogin** Martina Diem

**Klinische- und Gesundheitspsychologin:**

Mag.<sup>a</sup> Nicole Diepold, Mag.<sup>a</sup> Isabella Kornberger, Dr.<sup>in</sup> Karin Köck,

Mag.<sup>a</sup> Ingrid Reinhalter, Mag.<sup>a</sup> Sabine Rühl-Krainer, Mag.<sup>a</sup> Alexandra Preis,

**Sozialarbeiter:** Björn Pichler BA

**Stoffwindelberaterin:** Anita Magritzer

**Trageberaterin:** Anita Magritzer, Melanie Rohrhofer

**Zwergensprache, Babymassage:** Mag.<sup>a</sup> 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