



LANDKREIS  
TRAUNSTEIN

Traunsteiner  
*Eltern Werkstatt*

---

Kinder gut begleiten von Anfang an!

---

2025



Vorträge und Workshops  
für Schwangere und Eltern

---

# *Herzlich willkommen bei der Traunsteiner Elternwerkstatt*

Ihre Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes! Egal, ob Sie schwanger sind oder bereits Eltern, bei uns finden Sie wertvolle Unterstützung und zahlreiche Angebote, die Sie auf Ihrem Weg begleiten.

## *Info*

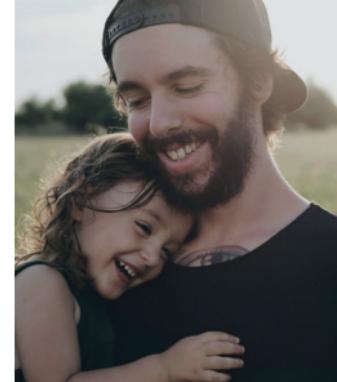
Alle Vorträge sind **kostenlos** und ohne Anmeldung (lediglich der Erste Hilfe Kurs & Elterngeld, Elternzeit & Co sind mit Anmeldung).

Für eine online Teilnahme und weitere Informationen scannen Sie den QR- Code.



Bei Fragen zu den Veranstaltungen wenden Sie sich an:  
[eltern-werkstatt@traunstein.bayern](mailto:eltern-werkstatt@traunstein.bayern)

---





## Kleine Auszeiten zum Krafttanken im Familienalltag

Familie, Kinder, Arbeit, Haushalt, Termine. All das unter einen Hut zu bekommen, ist eine Herausforderung. Doch wo bleibt die Zeit zum Durchatmen und Krafttanken? In unserem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich im Alltag kleine Erholungspausen schaffen können – und das ganz ohne großen Aufwand.

### Was Sie erwartet:

- Ein verständlicher Einblick in die Themen Stress und Stressbewältigung
- Entspannungsübungen und Auszeitmöglichkeiten, die Sie ganz einfach in Ihren Familienalltag integrieren können

Nutzen Sie diesen Abend, um neue Strategien für mehr Gelassenheit und Balance in Ihrem Alltag zu entdecken. Gemeinsam finden wir Wege, die kleinen Momente der Erholung wieder bewusst zu erleben.

Laden Sie Ihre Akkus auf – für sich und Ihre Familie!

---

**Referentin:** Frau Kösterke

*Entspannungstrainerin*

**28.01.2025 | 19:00 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein

*Möglichkeit zur Online-Teilnahme*



## Medien(erziehung) mit Kleinkindern

In diesem Workshop möchten wir wertvolle Einblicke und praktische Tipps zum Thema Mediennutzung und Medienbildung bieten. Es ist wichtig, dass Eltern sich bewusst mit der Medienerziehung auseinandersetzen.

### Was Sie erwartet:

- Medienpädagogisches Hintergrundwissen zu beliebten Medienthemen
- Praktische Tipps, wie sie ihr Kind im Umgang mit (digitalen) Medien begleiten und fördern können
- Welche Medien sind für Kleinkinder geeignet? Wie kann eine gesunde Mediennutzung gefördert werden?

Ziel des Workshops ist es, ein besseres Verständnis für die Rolle der Medien in der Entwicklung der Kinder zu gewinnen und darüber, mit welchen (digitalen) Werkzeugen die Mediennutzung sinnvoll und kreativ gestaltet werden kann.

Weitere Elternkurse und Workshops für Familien mit Kindern im Alter von 3 bis 16 Jahren zum Thema Medien finden regelmäßig in der Q3 Family Akademie statt.  
Infos unter: [www.familyakademie.de](http://www.familyakademie.de)

---

**Referent:** Danilo Dietsch

*Computer-/ Medienpädagoge*

**13.02.2025 | 18:30 – 20:30 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein

*Möglichkeit zur Online-Teilnahme*



## Was muss ich über mein Kind vor der Geburt wissen?

Für werdende Eltern stellt sich oft die Frage: Welche Erkrankungen kann und sollte man schon während der Schwangerschaft erkennen? Frühzeitige Diagnosen können helfen, behandelbare kindliche Erkrankungen wie z. B. Herzfehler, offener Rücken oder Gaumenspalten rechtzeitig zu erkennen. Auch geburtsrelevante Faktoren wie die Lage des Kindes, Probleme mit der Versorgung durch den Mutterkuchen oder Wachstumsabweichungen (zu groß, zu klein) lassen sich frühzeitig feststellen. Welche über die Standardvorsorge hinausgehenden Diagnosen gewünscht werden, hängt von der persönlichen Situation und den möglichen Konsequenzen ab.

### Das erwartet Sie in diesem Workshop:

- Überblick über die Möglichkeiten der Pränataldiagnostik
- Verständnis für die Bedeutung und Konsequenzen von Testergebnissen
- Zeit für Ihre persönlichen Fragen zur Schwangerenvorsorge und Geburtsplanung

Gut informiert und vorbereitet – für einen sicheren Start ins Familienglück.

---

### Referentin: Frau Bertges

*Frauenärztin, Oberärztin im Klinikum Traunstein  
(Geburtshilfe und Pränatalmedizin)*

**20.02.2025 | 17:30 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein  
*Möglichkeit zur Online-Teilnahme*



## Vater sein – Glück und Herausforderung zugleich

### Vater sein – Glück und Herausforderung zugleich

Für viele Männer ist die Vaterschaft eine tiefgreifende und neue Aufgabe im Leben.

#### Was erwartet Sie in diesem Austausch?

- Wie lebt man die Vaterrolle und was bedeutet es, wirklich ein Vater zu sein?
- Wie gehen andere Väter mit schwierigen Situationen um – sei es mit dem Kind oder in der Partnerschaft?
- Wie finde ich als Vater auch Raum für meine eigenen Bedürfnisse?

Ihre persönlichen Themen stehen im Mittelpunkt des Austausches – ganz unter Männern. In einer lockeren Atmosphäre sprechen wir offen über Erfahrungen und Herausforderungen. Durch die unterschiedlichen Blickwinkel und Erfahrungen der anderen Väter, können wir uns gegenseitig unterstützen, der Rolle als Vater und als Mann gerecht zu werden.

Für einen stärkeren Austausch und ein besseres Verständnis der eigenen Vaterrolle.

Die Teilnahme an allen Terminen wird empfohlen.  
Sie können auch an einzelnen Terminen teilnehmen.

---

**Referent:** Herr Tinius, *Physiotherapeut, Vater*  
Herr Klüpfel, *Sozialarbeiter*

**26.02.2025 | 12.03.2025 | 26.03.2025 | 18:30 Uhr**  
Sailerkeller | Herzog-Wilhelm-Straße 1  
83278 Traunstein



## Entspannt durch die Autonomiephase

Kaum sind Kinder dem Säuglingsalter entwachsen, zeigen sie ihren starken Willen und den Wunsch nach Selbstständigkeit. Ob beim Weglaufen, an der Supermarktkasse (Trotzphase) oder im Umgang mit Geschwistern (z. B. Hauen) – sie testen ihre Grenzen und versuchen, ihr „Ich“ zu behaupten.

Diese wertvolle Eigenschaft ist ein wichtiger Schritt in der Entwicklung, doch sie stellt Eltern auch vor große Herausforderungen. Wie können wir als Eltern diese Phase liebevoll und dennoch konsequent begleiten?

### **Was Sie erwartet:**

- Ein spannender Vortrag über die entscheidenden Entwicklungsjahre Ihres Kindes
- Einblick in das, was in dieser Phase „normal“ ist
- Praktische Tipps, wie Eltern angemessen und gelassen auf Trotz, Willensstärke und Geschwisterstreit reagieren können

Für Eltern mit Kindern ab 2,5 Jahren

---

**Referentin:** Herr Lohmeier

*Diplom Pädagoge und Dozent an der TH Rosenheim*

**13.03.2025 | 19:00 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein

*Möglichkeit zur Online-Teilnahme*



## **Erste Hilfe für Kinder Sicher reagieren in Notfällen**

In zwei aufeinander aufbauenden Veranstaltungen lernen Eltern und Großeltern auf anschauliche Weise, wie sie in den unterschiedlichsten Notfallsituationen richtig reagieren und ihren Kindern besonnen und angemessen helfen können.

### **Theorie und Praxis:**

- Verständliche Vermittlung der wichtigsten Grundlagen der Ersten Hilfe bei Kindern
- Praktische Tipps zur Vorbeugung von Unfällen und Notfällen
- Gelegenheit, individuelle Fragen an den Experten zu stellen

### **Achtung:**

Anmeldung erforderlich, keine online Teilnahme!

Anmeldung bis 20.03.2025 per E-Mail an:

**[eltern-werkstatt@traunstein.bayern](mailto:eltern-werkstatt@traunstein.bayern)**

Eine Teilnahme an beiden Terminen ist erforderlich.

---

**Referent:** Uwe Tränkler

*Notarzt, Rettungssanitäter*

**27.03.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr**

**10.04.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein



## Den Koffer fürs Leben packen

Kleine Kinder rauchen nicht, nehmen keine Drogen, sind nicht internetabhängig und trinken keinen Alkohol. Das macht die frühe Kindheit zur besten Zeit, um wichtige Lebenskompetenzen zu fördern. Denn oft werden die Weichen für spätere Abhängigkeitsprobleme bereits im Kindesalter gestellt.

### In diesem Workshop erfahren Sie:

- Welche „Schutzfaktoren“ können mein Kind stärken und vor Abhängigkeitserkrankungen schützen
- Wie Sie als Eltern gezielt diese Fähigkeiten fördern können
- Was unbedingt in den „Koffer fürs Leben“ gehört

Legen Sie den Grundstein für ein gesundes, starkes und selbstbewusstes Leben Ihres Kindes!

---

**Referentin:** Regina Ottmann

*Sozialpädagogin*

**06.05.2025 | 17:30 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein

*Möglichkeit zur Online-Teilnahme*



## Mental Load Gut für sich selbst sorgen

**Liebe dich selbst, wie deinen Nächsten... und sorge gut für dich.** Um für andere – Kinder, Partner oder Angehörige – da zu sein, zuzuhören, mitzufühlen und zu begleiten, brauchen wir nicht nur Fähigkeiten und Fertigkeiten. Vor allem brauchen wir den Kontakt zu uns selbst.

### Fragen, die wir beleuchten:

- Was bedeutet es, gut für mich selbst zu sorgen?
- Was sind meine Bedürfnisse? Wo liegen meine Grenzen?
- Gehe ich achtsam mit mir selbst um?
- Nehme ich mir ausreichend Zeit für mich – zum Aufatmen, Durchschnaufen und Entspannen?

### Inhalte des Workshops:

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, genauer hinzuschauen. Wir erinnern uns daran, wie Selbstfürsorge gelingen kann, und entdecken vielleicht sogar neue Wege, um mit mehr Gelassenheit und Kraft den Alltag zu meistern.

---

**Referent:** Mag. phil. Christina Mester-Wagner  
*Erzieherin, Psychologin, Systemische Familientherapeutin*  
**22.05.2025 | 18:00 Uhr**  
Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein  
*Möglichkeit zur Online-Teilnahme*



## Babys schlafen anders...

Wann schläft mein Baby endlich durch? Wie bringe ich mein Kind zum Schlafen? Diese Fragen beschäftigen viele Eltern. In diesem Vortrag erfahren Sie die wichtigsten Informationen zur kindlichen Schlafphysiologie und zum gesunden Schlafverhalten von Babys – basierend auf Erkenntnissen aus der Neurologie und der Bindungsforschung.

### Was erwartet Sie?

- Einblicke in die natürliche Schlafentwicklung von Babys
- Bindungsorientierte Ansätze zur Förderung eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus
- Praktische Lösungen und Tipps, wie Sie Ihrem Kind entspannt und kompetent begegnen können

Für einen erholsamen Schlaf – für Ihr Baby und für Sie!

---

**Referentin:** Frau Rena Lichtblau-Stanojevic

*Hebamme*

**04.06.2025 | 17:30 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein

*Möglichkeit zur Online-Teilnahme*



## **Guad und Gsund Ernährung im ersten Lebensjahr**

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung legt den Grundstein für die gute Entwicklung Ihres Kindes. In den ersten Lebensmonaten wird das Baby entweder gestillt oder erhält Milchnahrung aus der Flasche. Doch wann und wie fange ich mit dem Zufüttern an?

### **Was erwartet Sie in diesem Workshop?**

- Informationen zum richtigen Zeitpunkt und Einstieg in die Beikost
- Diskussion über die Vor- und Nachteile von Gläschen und selbst zubereiteten Breien
- Wichtige Tipps, worauf Sie beim Kochen für Ihr Baby achten sollten

Für eine gesunde Ernährung und einen guten Start ins Leben!

---

**Referent:** Heike Piper

*Ernährungsberaterin*

**22.07.2025 | 18:00 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein

*Möglichkeit zur Online-Teilnahme*



## Heil - und Hausmittel für Babys und Kleinkinder

Wie können Einreibungen, Wickel und andere Naturheilmittel meinem kranken Kind helfen? In früheren Zeiten wussten Mütter und Großmütter, wie sie ihre Kinder mit natürlichen Heilmitteln unterstützen können. Wickel, Einreibungen, Teekräuter und Bäder sind bewährte Hausmittel, die auch heute noch wertvolle Dienste leisten.

### Was erwartet Sie in diesem Workshop?

- Einblicke in die Anwendung von Naturheilmitteln wie Wickel, Einreibungen und Teekräutern
- Wie können diese Methoden den Organismus sanft unterstützen, das Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte anregen?
- Tipps zur sanften Behandlung von typischen Kinderkrankheiten und Beschwerden

Entdecken Sie natürliche Möglichkeiten, Ihr Kind auf sanfe Weise zu unterstützen und die Heilung zu fördern.

---

**Referentin:** Frau Sölch

Kräuterpädagogin

**23.09.2025 | 17:00 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein

*Möglichkeit zur Online-Teilnahme*



## Kindgerecht erziehen von Anfang an

Wie erziehe ich mein Kind richtig? Kennen Sie die vielen Ratschläge, wenn das Baby weint, wie man es nicht verwöhnen soll, oder wie Kinder selbstbestimmt aufwachsen können? Viele gutgemeinte Tipps bieten Orientierung, aber was ist wirklich richtig für uns als Eltern? Was passt zu mir als Mutter oder Vater?

### Was erwartet Sie in diesem Workshop?

- Wir betrachten verschiedene Erziehungsstile und hinterfragen, was für uns sinnvoll und umsetzbar ist
- Ist Selbstbestimmung bereits im Alter von 0 bis 3 Jahren möglich und sinnvoll?
- Welche Rolle spielen Medien im frühen Kindesalter und wie gehen wir als Eltern damit um?

Wir lernen, wie wir eine feinfühlige Beziehung zu Baby und Kleinkind aufbauen können, um das Urvertrauen zu stärken und Grenzen liebevoll zu setzen. Für eine gesunde, starke Bindung und eine gute Grundlage für die Entwicklung Ihres Kindes.

Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre.

---

**Referent:** Monika Ruckdäschel

*Heilpädagogin, Traumafachberatung und Traumpädagogin SAFE-Beraterin (sichere Bindung)*

**16.10.2025 | 19:30 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein

*Möglichkeit zur Online-Teilnahme*



## Psychische Krisen rund um die Geburt

Alles Grau statt Rosarot oder Himmelblau? Etwa 10-15% der Frauen entwickeln während der Schwangerschaft oder in den ersten zwei Jahren nach der Geburt eine Wochenbettdepression. Trotz der häufig dargestellten „immer glücklichen Mutter“ in den Medien ist dieses Thema leider noch immer ein Tabu.

### Was erwartet Sie in diesem Vortrag?

- Aufklärung über das Krankheitsbild und die psychischen Krisen rund um die Geburt
- Erkennen von ersten Anzeichen und Symptomen einer Wochenbettdepression
- Informationen zu Hilfsmöglichkeiten und Wege aus der Krise
- eine Veranstaltung für Schwangere, Mütter, Väter und deren Angehörige

**Ziel:** Ein besseres Verständnis für psychische Belastungen während und nach der Geburt zu schaffen und Betroffenen zu helfen, rechtzeitig Unterstützung zu suchen.

---

**Referentin:** Frau Martina Schreiner

*Hebamme*

**30.10.2025 | 17:00 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein

*Möglichkeit zur Online-Teilnahme*



## **Erste Hilfe für Kinder Sicher reagieren in Notfällen**

In zwei aufeinander aufbauenden Veranstaltungen lernen Eltern und Großeltern auf anschauliche Weise, wie sie in den unterschiedlichsten Notfallsituationen richtig reagieren und ihren Kindern besonnen und angemessen helfen können.

### **Theorie und Praxis:**

- Verständliche Vermittlung der wichtigsten Grundlagen der Ersten Hilfe bei Kindern
- Praktische Tipps zur Vorbeugung von Unfällen und Notfällen
- Gelegenheit, individuelle Fragen an den Experten zu stellen

### **Achtung:**

Anmeldung erforderlich, keine online Teilnahme!

Anmeldung bis 03.11.2025 per E-Mail an:

**[eltern-werkstatt@traunstein.bayern](mailto:eltern-werkstatt@traunstein.bayern)**

Eine Teilnahme an beiden Terminen ist erforderlich.

---

**Referent:** Uwe Tränkler

*Notarzt, Rettungssanitäter*

**10.11.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr**

**24.11.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein



## **Wohlwollend miteinander reden: Kreativ und konstruktiv in der Familie kommunizieren**

Als Eltern stehen Sie oft vor kommunikativen Herausforderungen: Sie möchten Ihren Kindern einen Raum für freies Spiel und Lernen bieten und ihnen gleichzeitig einen sicheren Rahmen für Entwicklung und Orientierung geben. Doch wie gelingt das, ohne Konflikte und Missverständnisse?

### **Was erwartet Sie in diesem Vortrag?**

- Einführung in die gewaltfreie Kommunikation als hilfreichen Ansatz für den Familienalltag
- Wie Sie hinter starken Emotionen und Widerständen die wahren Bedürfnisse Ihres Kindes, Partners oder eines anderen Familienmitglieds erkennen können
- Praktische Tipps, wie Sie durch respektvolle Kommunikation zu guten Lösungen kommen, die für alle Beteiligten stimmen

Für ein harmonisches Miteinander und eine starke, liebevolle Bindung in der Familie.

---

**Referentin:** Dr. med. Stephanie Schnichels  
Ärztin, Kommunikationstrainerin, Coach

**02.12.2025 | 19:00 Uhr**

Im Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Str. 6 | 83278 Traunstein  
Möglichkeit zur Online-Teilnahme



## Elterngeld, Elternzeit & Co

Erwarten Sie ein Baby und haben viele Fragen zu gesetzlichen Ansprüchen und finanziellen Hilfen?

In diesem kostenlosen Vortrag erhalten Sie einen klaren

### Überblick über die Themen:

- Elterngeld
- Elternzeit
- Mutterschutz und Mutterschaftsleistungen
- Kindergeld und Bayerisches Familiengeld

### Was Sie erfahren werden:

- Wann, wo und wie Sie die entsprechenden Leistungen beantragen können
- Alle wichtigen Informationen zu den gesetzlichen Rahmenbedingungen
- Für eine sorgenfreie Planung während und nach der Schwangerschaft.

**Donnerstag | 20.03.2025 | 17:30 – 18:30 Uhr**

**Mittwoch | 18.06.2025 | 17:30 – 18:30 Uhr**

**Donnerstag | 25.09.2025 | 17:30 – 18:30 Uhr**

**Mittwoch | 19.11.2025 | 17:30 – 18:30 Uhr**

Mit vorheriger Anmeldung. Findet online über Zoom statt, Referenten aus der Schwangerenberatungsstelle des Landratsamtes Traunstein, Anmeldung über [schwangerenberatung@traunstein.bayern](mailto:schwangerenberatung@traunstein.bayern)

# Traunsteiner Elternwerkstatt

Eine Auswahl an Vorträgen können auch für Ihre Einrichtung vor Ort kostenlos gebucht werden.

---

Für weitere Informationen und Buchungsanfragen  
wenden Sie sich gerne an:  
**eltern-werkstatt@traunstein.bayern**