

# FAMILY BASICS

## Informationen, Impulse und Anregungen für das Leben mit Kindern

**F**amilie ist für viele Menschen – Erwachsene wie Kinder – das Wichtigste im Leben. Hier erfahren wir Geborgenheit und Liebe, lernen Einfühlungsvermögen, Eigenverantwortung, Konfliktfähigkeit und vieles mehr. Jede Familie ist auf wunderbare Weise einzigartig. Und natürlich geht es manchmal auch turbulent zur Sache, denn eines ist Familienleben bestimmt nicht: einfach und langweilig!

FÜR MEHR  
LEICHTIGKEIT  
UND FREUDE IM  
FAMILIEN- UND  
ERZIEHUNGS-  
ALLTAG



**Termine:** MO, 11., 18., 25. März,  
8. und 15. April 2024  
jeweils von 19.30 bis 21 Uhr

**Ort:** ONLINE VIA ZOOM  
Zoom-ID: 839 0578 3154

**ANMELDUNG** ist nicht erforderlich.  
Bitte über folgende ZOOM-ID einwählen:  
839 0578 3154

**KOSTEN:** übernimmt das  
Katholische Bildungswerk Kärnten.

Wir freuen uns, wenn Sie das Angebot  
in Ihrem Umkreis teilen.

**INFORMATION:** bei Cindy Sablatnig unter  
cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at  
oder 0676 8772 2426

**MONTAGS,**  
**JEWELNS VON 19.30 BIS 21 UHR**  
**BEQUEM VON ZU HAUSE AUS**  
**ZOOM-ID: 839 0578 3154**

MO, 11. März 2024

## Geschwister

### Zwischen großer Liebe und ständigem Streit

Geschwister lieben sich, Geschwister streiten sich. Und das oft mehrmals am Tag. Das ist anstrengend und zugleich total normal. Denn jedes Kind will das Herz seiner Eltern erobern. Doch wie können wir als Eltern mit Geschwisterstreit umgehen? Können wir allen Kindern gerecht werden? Und wie viel Rivalität ist wirklich „normal“?

MMag.<sup>a</sup> Birgit Ebner

Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
SAFE\* Mentorin, Supervisorin  
(\*SAFE steht für Sichere Ausbildung für Eltern)



MO, 18. März 2024

## Ich bin sicher in mir

### So entwickeln unsere Kinder Stabilität und Selbstsicherheit

Kinder haben es in Zeiten wie diesen nicht leicht. Stress, Ängste und Überforderung stehen an der Tagesordnung. Da ist es wichtig, dass Kinder sich als selbstsicher und gut verwurzelt erleben – egal was auf sie zukommt. Welche Grundbedürfnisse sind zentral, damit sie diese innere Stabilität entwickeln können? Und was können wir als Erwachsene dazu beitragen, um sie zu fördern?

Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak

Gesundheitstrainerin für Entspannung,  
Sozialarbeiterin, Familienberaterin



MO, 25. März 2024

## Sprache gestalten, Kinder begleiten

### Die Bedeutung der elterlichen Sprachvorbilder

Durch Sprache können unsere Kinder sich mitteilen, Beziehungen aufbauen und aktiv an der Gesellschaft teilnehmen. Doch bis es soweit ist, gehen die Kleinen einige Sprach-Schritte, auf denen wir sie als Eltern liebevoll begleiten können. Dafür hilft uns ein Blick auf ihre Sprachentwicklung, das Hinschauen auf unser Sprachvorbild sowie ganz konkrete Beispiele und Anregungen für den (Familien)Alltag.

Nina Schrammel

Elternberaterin, Supervisorin & Coachin

MO, 8. April 2024

## Ordnung ist das halbe Leben!

Fokussieren, Prioritäten setzen, planen – klingt fade, bringt aber ganz viel Spielraum für Genuss und Leichtigkeit. Ideen und Anregungen für Alltagsroutinen, die unsere Tage ordnen, „Hamsterrad-Gefühle“ verhindern und Tagesabläufe „tragen helfen“.

Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak

Gesundheitstrainerin für Entspannung,  
Sozialarbeiterin, Familienberaterin



MO, 15. April 2024

## Gut genug ist das neue Perfekt

### Die Kraft der Gelassenheit

Warum Perfektionismus uns von unseren und den Bedürfnissen unserer Kinder entfernt und wie uns die Frage „Was passiert, wenn nichts passiert?“ weiterhelfen kann.

Mag. Johannes Hirschler

Musikpädagoge, familylab-Trainer und Vater von 2 Söhnen