



# Laut UND BUNT

JAHRESPROGRAMM  
2019-2020

Unser Leben mit AD(H)S  
und/oder Asperger-Syndrom

Laut und Bunt! - So beschreibt Katrin Winter das Familienleben mit drei Söhnen, zwei ADHS, einer davon mit Asperger-Autismus Diagnose. Situationen in der Familie, Kindergarten oder Schule können dabei schnell zu großen Belastungen und Herausforderungen werden. Um zu erfahren, dass betroffene Familien diese nicht als einzige er- und durchleben, wurde diese Gruppe ins Leben gerufen!

Hier findet ihr:

- Regelmäßigen Austausch mit Gleichgesinnten
- Gegenseitige Stärkung und Unterstützung
- Wertschätzung und Respekt
- Neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten
- Gemeinsame Aktivitäten für die ganze Familie
- Vorträge zu ausgewählten Themen

Begleitung: **Katrin Winter**, Mutter von 3 Kindern, 2 Söhne mit AD(H)S, einer davon mit Asperger-Syndrom

Einstieg jederzeit möglich!

Weitere Treffen am Nachmittag, werden individuell mit der Gruppe vereinbart.  
Alle aktuellen Termine finden Sie unter:  
[www.kath-kirche-kaernten.at/lautundbunt](http://www.kath-kirche-kaernten.at/lautundbunt)

Ort jeweils (wenn nicht anders angegeben):  
Diözesanhaus Klagenfurt  
Tarviser Straße 30

Kostenbeitrag:  
€ 3,- pro Vortrag und Treffen

Information und Voranmeldung bis 1 Tag  
vor der Veranstaltung bei Katrin Winter  
T: 0650 / 27 81 981 oder  
E: [kati.winter@gmx.at](mailto:kati.winter@gmx.at)

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit auf  
kostenfreie Kinderbetreuung.

**Freitag, 29. November 2019, 14 - 15.30 Uhr**  
**Treffen für Eltern und Familienangehörige**  
mit **Katrin Winter**

**Mittwoch, 4. Dezember 2019, 19 - 20.30 Uhr**

**Mama und Papa auf der Palme - oder die Kunst, gelassen zu bleiben**

Anlässe um aus der Haut zu fahren gibt es wahrscheinlich ebenso viele, wie es Familien gibt. Die Erfahrung, dass uns Kinder immer wieder an unsere Grenzen bringen können, ist bestimmt keiner Mutter und keinem Vater fremd.

Gemeinsam wollen wir nach Ursachen und Hintergründen von stressigen Situationen suchen und nach Möglichkeiten Ausschau halten, um auch in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben, bzw. schnell wieder „runter zu kommen“.

Referentin: **Martina Klein**, Kindergarten- und Sonderkindergartenpädagogin, Elternbildnerin und Erziehungsberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

**Samstag, 14. Dezember 2019, 15 - 17.30 Uhr**

### **Familientreffen - „Dem Christkind auf der Spur...“**

Adventkränze machen, Kekse backen, Krippen bauen und vieles mehr. Entlang verschiedener Stationen entdecken Eltern und Kinder das Weihnachtsfest mit allen Sinnen und kommen so dem Christkind auf die Spur.

mit **Katharina Wagner**, *Jahresfestkreisleiterin, Referentin für Eltern-Kind-Gruppen*

**Mittwoch, 15. Jänner 2020, 19 - 20.30 Uhr**

### **Treffen für Eltern und Familienangehörige**

mit **Katrin Winter**

**Mittwoch, 19. Feber 2020, 19 - 20.30 Uhr**

### **Burnout, nein danke! - Wie Eltern sich vor dem Ausbrennen schützen können**

Laut und bunt - solch ein Leben kennen bestimmt viele Familien. Tagtäglich sollen Arbeit, Haushalt, Freizeit, Kinder und allerhand mehr unter einen Hut gebracht werden. Zeit für Erholung und Entspannung bleibt da meist wenig.

Wenn die Kleinen dann auch noch besondere Bedürfnisse haben, die zu Unverständnis und Anfeindungen in der eigenen Familie, Schule und Gesellschaft führen, scheint ein „Zurücklehnen“ fast unmöglich. Wie Eltern es trotzdem schaffen sich eine Auszeit zu nehmen und sich vor einem Ausbrennen zu schützen, wollen wir an diesem Abend erfahren und besprechen.

Referent: **Mag. Werner Zausnig**, *Coach und Berater mit den Schwerpunkten Kommunikation, Entwicklung und Gesundheitsförderung*

**Mittwoch, 11. März 2020, 19 - 20.30 Uhr**

### **Treffen für Eltern und Familienangehörige**

mit **Katrin Winter**

**Mittwoch, 15. April 2020, 19 - 20.30 Uhr**

### **Stark wie ein Löwe – Selbstwert bei Kindern stärken**

Kinder von Beginn an in ein selbstbewusstes Leben zu begleiten, stellt Familien oft vor große Herausforderungen. Der Leistungsdruck, die Schnelllebigkeit und die Medien greifen massiv in unser Leben ein. Wie kann ich das Selbstbewusstsein meines Kindes stärken? Welche Ressourcen braucht mein Kind, damit es „in der Welt“ zurechtkommt?

Referentin: **Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Hauptmann**, *Dipl. Gesundheitstrainerin, Sozialberaterin*

**Mittwoch, 13. Mai 2020, 19 - 20.30 Uhr**

### **Treffen für Eltern und Familienangehörige**

mit **Katrin Winter**

**Mittwoch, 24. Juni 2020, 19 - 20.30 Uhr**

### **Der Aggression begegnen - wie wir es als Familie schaffen können**

Warum sind Kinder und Jugendliche heute so aggressiv? Welche äußeren Einflüsse spielen dafür eine Rolle? Welche wichtige Rolle spielt dabei die Familie? Ich beleuchte die Hintergründe und zeige, wie wir unseren Kindern und Jugendlichen einen positiven Umgang miteinander beibringen können.

Referentin: **Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Hauptmann**, *Dipl. Gesundheitstrainerin, Sozialberaterin*

**2. Juli - Woche 2020 - Termin wird mit der Gruppe vereinbart**

### **Familientreffen am Kreuzbergl**

mit **Manuela Jordan B.A. MA**, *Sozial- und Integrationspädagogin, Waldpädagogin, Übungsleiterin für Kinder- und Behindertensport*

**Termin wird mit der Gruppe vereinbart**

### **Entspannung macht unsere Kinder froh und uns Erwachsene ebenso.**

Workshop für Eltern und Kinder mit Entspannungsübungen, Bewegungseinheiten und viel Freude im Miteinander.

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Referentin: **Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Hauptmann**, *Dipl. Gesundheitstrainerin, Sozialberaterin*