

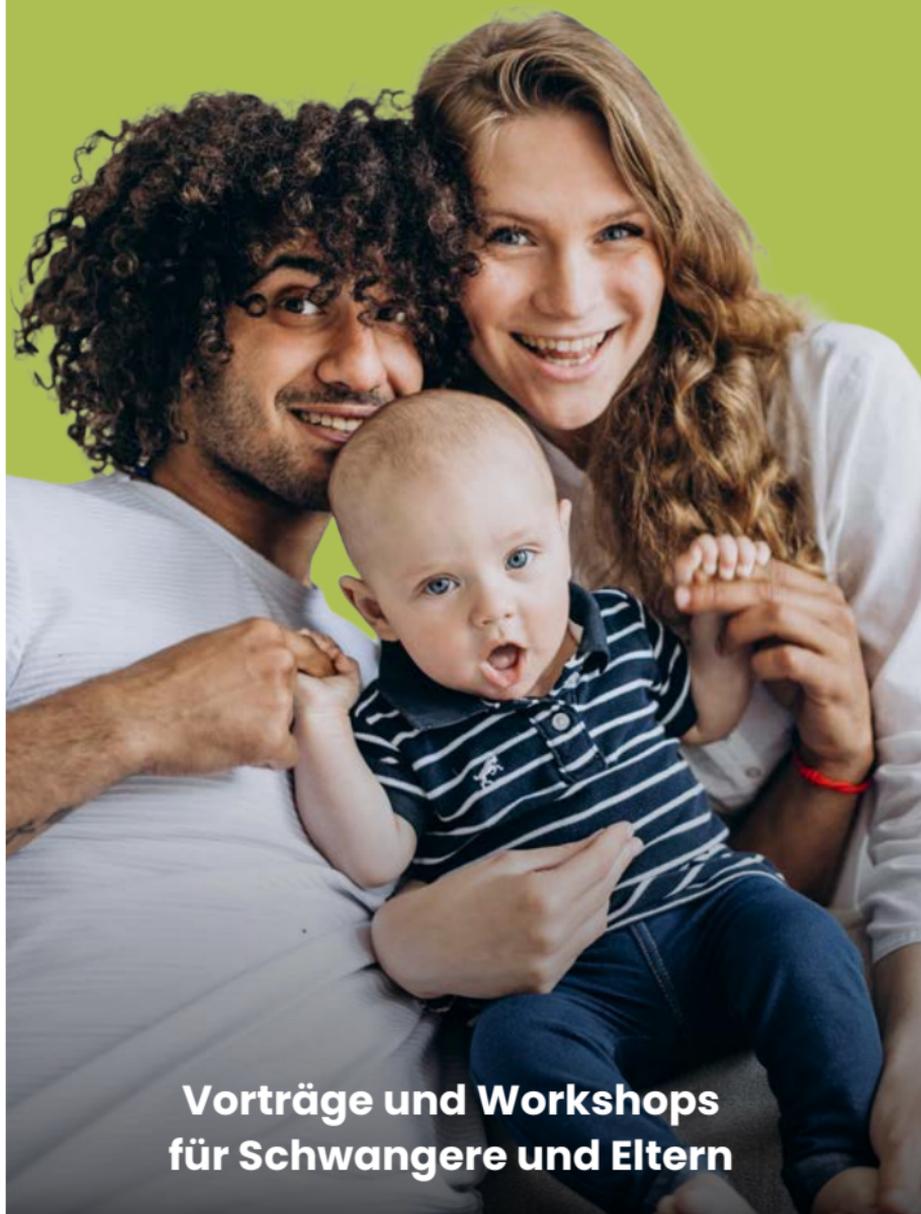


LANDKREIS  
TRAUNSTEIN

Traunsteiner

# ELTERN WERKSTATT

Kinder gut begleiten  
– von Anfang an –



**Vorträge und Workshops  
für Schwangere und Eltern**

# HERZLICH WILLKOMMEN BEI DER TRAUNSTEINER ELTERN WERKSTATT

---

Egal, ob Sie schwanger oder bereits Eltern sind – bei uns finden Sie wertvolle Unterstützung und viele Angebote, die Sie auf Ihrem Weg begleiten.

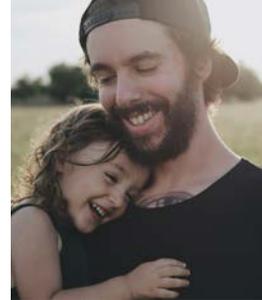
Alle Vorträge sind kostenlos und finden ohne Anmeldung statt – ausgenommen sind die **Erste-Hilfe-Kurse, Väter-born to be wild?** sowie der **Vortrag zu Elterngeld, Elternzeit & Co.**, für die eine Anmeldung erforderlich ist.

Für **Online-Teilnahme** und weitere Informationen scannen Sie einfach den **QR-Code**.



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

Ein Angebot der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Landratsamt Traunstein.





## Heil- und Hausmittel für Babys und Kleinkinder

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Naturheilmittel wie Wickel, Einreibungen und Teekräuter den kindlichen Organismus unterstützen, das Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte aktivieren können. Sie lernen, wie Sie diese Mittel bei Erkältungen, Husten, Schnupfen, Bauchschmerzen und Schlafproblemen gezielt einsetzen können.

### Das erwartet Sie:

- Einblicke in die Anwendung von Naturheilmitteln wie Wickeln, Einreibungen und Teekräutern
- Praktische Tipps zur sanften Behandlung typischer Kinderkrankheiten und Beschwerden
- Hilfreiche Rezepte für Tees und andere Heilmittel

**Referentin:** Bettina Sölch, Kräuterpädagogin

HYBRID

**20.01.2026 | 17:30 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein

**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme

## „Hör, versteh, sprich“ – Einblicke in die frühe Sprachentwicklung

Von den ersten Lauten über das erste Wort bis hin zum freien Sprechen – Sprache ist der Schlüssel, um mit der Umwelt in Kontakt zu treten und sie zu verstehen. Die frühe Sprachentwicklung bildet die Grundlage dafür. Doch wie können Eltern ihr Kind in den ersten Lebensjahren beim Sprechenlernen unterstützen – und worauf sollte man dabei achten?

### Das erwartet Sie:

- Überblick über die Sprachentwicklung in den ersten vier Lebensjahren
- Praktische Tipps, wie Eltern ihre Kinder beim Sprechenlernen unterstützen können
- Hinweise, wann es sinnvoll ist, fachkundige Beratung in Anspruch zu nehmen

**Referentin:** Maria Hartl, Logopädin

HYBRID

**04.02.2026 | 18:00 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein

**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme



## Für sich selbst sorgen – Mehr Balance und Gelassenheit im Familienalltag

Gute Selbstfürsorge bedeutet, achtsam mit sich selbst umzugehen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und sich bewusst Zeit zum Aufatmen und Entspannen zu nehmen. Der Kontakt zu uns selbst ist die Grundlage, um kraftvoll für andere – Kinder, Partner, Angehörige – da sein zu können.

### Das erwartet Sie:

- Zeit und Raum, um den Blick nach innen zu richten: Was sind meine Bedürfnisse? Wo liegen meine Grenzen?
- Impulse und Anregungen, wie Selbstfürsorge im Alltag gelingen kann
- Neue Wege, um mit mehr Gelassenheit, innerer Stärke und Klarheit den Familienalltag zu meistern

**Referentin:** Mag. phil. Christina Mester-Wagner  
Erzieherin, Psychologin, Systemische  
Familientherapeutin

HYBRID

**19.02.2026 | 17:30 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein

**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme



## Erste Hilfe für Kinder – Sicher reagieren in Notfällen

Notfall mit Kind – was muss ich tun? In zwei aufeinander aufbauenden Veranstaltungen erfahren (werdende) Eltern und Großeltern, wie sie bei Kindernotfällen ruhig und richtig handeln können. Ziel ist es, Sicherheit im Ernstfall – etwa bei Atemnot, Fieberkrämpfen oder Verletzungen – zu gewinnen und Ängste abzubauen.

### Das erwartet Sie:

- Im ersten Termin steht die Theorie zu Fieberkrämpfen, Pseudokrampf-Anfällen und weiteren typischen Notfällen bei Kindern im Fokus
- Der zweite Termin beinhaltet neben Theorie auch praktische Übungen zur Wiederbelebung von Säuglingen sowie zur Fremdkörperentfernung bei Verschlucken
- Für Eltern gibt es praxisnahe Tipps vom Kinder- und Notarzt – kein „Führerschein-Erste-Hilfe-Kurs“!

**Referent:** Uwe Tränkler, Kinderarzt und Notarzt

VOR  
ORT

**23.02.2026 & 09.03.2026 | 18:00 – 20:00 Uhr**

**Anmeldung erforderlich bis 16.02.2026:**

eltern-werkstatt@traunstein.bayern

Eine Teilnahme an beiden Terminen ist Voraussetzung.

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein



## Bindung von Anfang an – Für Schwangere und Angehörige

Die besondere Bindung zwischen Eltern und Kind beginnt bereits in der Schwangerschaft. Doch wie entsteht eine gute Bindung? Und was kann ich tun, wenn während der Schwangerschaft belastende äußere Umstände den Bindungsaufbau zum Kind beeinflussen? Sie erfahren, wie Sie diesen bereits vor der Geburt bewusst aufbauen und stärken können.

### Das erwartet Sie:

- Verständliche Theorieimpulse zur Entstehung früher Bindung und zu möglichen Hindernissen im Bindungsaufbau
- Praktische Übungen zur bewussten Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung
- Raum für Selbsterfahrung und Austausch

**ReferentIn:** Martina Schreiner, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Basic Bonding Kursleitung

ONLINE

**26.02.2026 | 17:30 Uhr**  
Nur ONLINE Teilnahme



## Entspannt durch die Autonomiephase

Kaum sind Kinder dem Säuglingsalter entwachsen, zeigen sie deutlich ihren eigenen Willen und ihren Wunsch nach Selbstständigkeit. Sie testen Grenzen – sei es durch Weglaufen oder durch Konflikte mit Geschwistern wie etwa Hauen. Diese Phase gehört zur gesunden Entwicklung dazu, stellt Eltern jedoch oft vor große Herausforderungen. Wie können Eltern in dieser Zeit liebevoll, konsequent und gelassen bleiben?

### Das erwartet Sie:

- Ein spannender Vortrag über die entscheidenden Entwicklungsjahre Ihres Kindes
- Einblicke, was in dieser Phase „normal“ ist – und warum
- Praktische Tipps, wie Sie auf Trotz, starke Gefühle und Geschwisterstreit gelassen und angemessen reagieren können

**Referent:** Alexander Lohmeier, Diplom-Pädagoge und Dozent an der TH Rosenheim

HYBRID

**04.03.2026 | 18:00 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein  
**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme



## Zurück ins Berufsleben nach der Elternzeit? So geht's vorwärts!

Wie gelingt der (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben nach einer Familienphase? Welche Unterstützung gibt es? Mit einem passenden Arbeitszeitmodell, zuverlässiger Kinderbetreuung und einem stabilen Netzwerk lässt sich Erwerbstätigkeit oder berufliche Weiterbildung gut mit Familienaufgaben vereinbaren.

### Das erwartet Sie:

- Konkrete Unterstützung und Tipps zur Planung Ihrer beruflichen Zukunft
- Informationen für Frauen und Männer, die beruflich neu starten oder wiedereinsteigen möchten – auch schon während der Elternzeit
- Ein motivierender Vortrag – kostenlos, aber ganz sicher nicht umsonst!

**Referenten:** Regina Graf und Jan-Hendrik Vollmer, Beauftragte für Chancengleichheit (BCA)

HYBRID

**24.03.2026 | 17:30 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein  
**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme



## Den Koffer fürs Leben packen

Kleine Kinder rauchen nicht, trinken keinen Alkohol, nehmen keine Drogen und sind nicht internetabhängig. Genau deshalb ist die frühe Kindheit die beste Zeit, um wichtige Lebenskompetenzen zu fördern. Denn oft werden die Weichen für ein selbstbestimmtes und gesundes Leben bereits im Kindesalter gestellt.

### Das erwartet Sie:

- Welche Schutzfaktoren Ihr Kind stärken und es vor späteren Abhängigkeitserkrankungen schützen können
- Wie Sie als Eltern diese Fähigkeiten gezielt fördern und im Alltag begleiten
- Was unbedingt in den „Koffer fürs Leben“ gehört – damit Ihr Kind selbstbewusst, stark und gesund aufwachsen kann

**Referentin:** Regina Ottmann, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

HYBRID

**08.04.2026 | 18:00 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein  
**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme



## Schwanger – was muss ich beachten?

---

Eine Schwangerschaft bringt oft viele Fragen und Unsicherheiten mit sich.

Damit Sie gestärkt durch diese besondere Zeit gehen können bekommen Sie in diesem Vortrag wichtige Informationen aus ärztlicher Perspektive. Sie erfahren worauf Schwangere in ihrem Alltag und im Urlaub achten sollten, um sich und ihr Kind zu schützen.

### Das erwartet Sie:

- Ein verständlicher Überblick über empfohlene Vorsorgeuntersuchungen
- Praktische Hinweise zu Impfungen, Hygiene und alltäglichen Risiken – zum Schutz von Mutter und Kind
- Wissenswertes zu Reisen und körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft

**Referent:** Prof. Dr. Christian Schindlbeck, Chefarzt der Frauenklinik Traunstein

---

HYBRID

**23.04.2026 | 18:00 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein

**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme



## Kinder brauchen Grenzen – Eltern auch?

---

Kinder brauchen Grenzen – nicht als Strafe, sondern als Orientierung und Sicherheit im Alltag. Auch Eltern profitieren: Klare Regeln schaffen Struktur, entlasten im Erziehungsalltag und stärken das Miteinander. Der Vortrag unterstützt Eltern dabei, den Balanceakt zwischen liebevoller Führung und notwendiger Klarheit im Familienalltag besser zu meistern – im Dialog, mit Haltung und Herz.

### Das erwartet Sie:

- Wie Grenzen im Alltag individuell und alltagstauglich gestaltet werden können
- Wie Grenzen gleichzeitig liebevoll und konsequent sein können
- Wie Regeln und Grenzen reflektiert, angepasst und gestärkt werden können

**Referentin:** Hanne Wittenzellner, Heilpädagogin

---

HYBRID

**07.05.2026 | 18:00 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein

**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme



## Mein Kind besser verstehen

Die ersten Lebensjahre sind von intensiven Gefühlen, rascher Entwicklung und dem Aufbau einer sicheren Bindung geprägt.

Eltern und Bezugspersonen stehen dabei vor der Herausforderung, sich ständig auf neue Verhaltensweisen einzustellen – oft ohne sofort zu verstehen, was genau das Kind gerade braucht.

### Das erwartet Sie:

- Ein praxisnaher Einblick in die frühkindliche Entwicklung und die Bedeutung dieser Phase als „Grundstein“ für das spätere Leben
- Verstehen der Autonomiephase: Warum Kinder „trotzen“ und „Nein“ sagen müssen – und warum das für Eltern herausfordernd sein kann
- Wie Eltern emotionale Ausdrucksformen wie Weinen, Wut oder Rückzug einordnen und feinfühlig darauf reagieren können

**Referentin:** Barbara Berger, Dipl. Pädagogin, Schulleitung der Fachakademie für Sozialpädagogik Traunstein

HYBRID

**19.05.2026 | 17:30 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein

**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme

## Entspannt durch den Familienalltag

Der Familienalltag kann turbulent, laut und kräftezehrend sein. Zwischen Arbeit, Haushalt und Kinderbetreuung bleiben Erholung und eigene Bedürfnisse oft auf der Strecke. Doch schon kleine Auszeiten im Alltag helfen, neue Energie zu tanken und mit mehr Gelassenheit auf Herausforderungen zu reagieren.

### Das erwartet Sie:

- Ein kurzer Überblick zum Thema Stress- und Stressbewältigung
- Praktische Übungen für kleine Erholungspausen
- Impulse für ein positives Mindset – für starke, gelassene Mütter und Väter

**Referentin:** Katja Urwank, Psychologin

HYBRID

**26.05.2026 | 18:00 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein

**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme



## Wenn Kinder die Welte erobern – ein Blick auf die ersten drei Jahre

Wie entwickelt sich mein Kind in den ersten drei Lebensjahren? Was ist „normal“ und wie kann ich mein Kind bestmöglich unterstützen? In diesem Vortrag erklären zwei Fachfrauen aus unterschiedlichen, sich ergänzenden Bereichen, wie sich Kinder in den ersten Lebensjahren motorisch und spielerisch entfalten.

### Das erwartet Sie:

- Ein Überblick über Spielentwicklung sowie Grob- und Feinmotorik in den ersten drei Lebensjahren
- Gestaltungsmöglichkeiten für eine anregende und fördernde Spielumgebung für Baby und Kleinkind
- Orientierungshilfen, wann es sinnvoll ist, fachkundige Beratung in Anspruch zu nehmen

**Referentinnen:** Ramona Schreck, Physiotherapeutin und Evi Schiller, Ergotherapeutin

HYBRID

**10.06.2026 | 18:30 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein

**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme



## Erste Hilfe für Kinder. Sicher reagieren in Notfällen

Notfall mit Kind – was muss ich tun? In zwei aufeinander aufbauenden Veranstaltungen erfahren (werdende) Eltern und Großeltern, wie sie bei Kindernotfällen ruhig und richtig handeln können. Ziel ist es, Sicherheit im Ernstfall – etwa bei Atemnot, Fieberkrämpfen oder Verletzungen – zu gewinnen und Ängste abzubauen.

### Das erwartet Sie:

- Im ersten Termin steht die Theorie zu Fieberkrämpfen, Pseudokrampf-Anfällen und weiteren typischen Notfällen bei Kindern im Fokus
- Der zweite Termin beinhaltet neben Theorie auch praktische Übungen zur Wiederbelebung von Säuglingen sowie zur Fremdkörperentfernung bei Verschlucken
- Für Eltern gibt es praxisnahe Tipps vom Kinder- und Notarzt – kein „Führerschein-Erste-Hilfe-Kurs“!

**Referent:** Uwe Tränkler, Kinderarzt und Notarzt

VOR  
ORT

**17.06.2026 & 01.07.2026 | 18:00 – 20:00 Uhr**

**Anmeldung erforderlich bis 10.06.2026:**

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

Eine Teilnahme an beiden Terminen ist erforderlich.

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein



## Babyschlaf von Anfang an verstehen

Viele Eltern stellen sich die Frage: Wann schläft mein Baby endlich durch? Und wie kann ich meinem Kind helfen, besser einzuschlafen? Dieser Vortrag vermittelt wichtige Einblicke in die kindliche Schlafphysiologie und zeigt, wie gesundes Schlafverhalten gefördert werden kann – basierend auf aktuellen Erkenntnissen aus Neurologie und Bindungsforschung.

### Das erwartet Sie:

- Einblicke in die natürliche Schlafentwicklung von Babys
- Bindungsorientierte Ansätze zur Unterstützung eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus
- Praktische Tipps und Lösungen, um Ihrem Kind entspannt und kompetent beim Einschlafen zu helfen

**Referentin:** Rena Lichtblau-Stanojevic, Hebamme

HYBRID

**25.06.2026 | 17:30 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein  
**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme

## Gut und gesund: Ernährung im ersten Lebensjahr

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung bildet die Basis für eine gute Entwicklung Ihres Kindes. In den ersten Lebensmonaten wird das Baby entweder gestillt oder erhält Milchnahrung aus der Flasche. Doch wann und wie beginne ich mit dem Zufüttern? Und welche Nahrung ist die beste für mein Baby?

### Das erwartet Sie:

- Informationen zum richtigen Zeitpunkt und Einstieg in die Beikost
- Vor- und Nachteile von Fertiggläsern versus selbst zubereitete Breie
- Wichtige Tipps, worauf Sie beim Kochen für Ihr Baby achten sollten

**Referentin:** Heike Piper, Ernährungsberaterin

HYBRID

**22.07.2026 | 17:30 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein  
**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme



## Väter – born to be wild?

Immer wild, laut und voller Energie – Superväter sind immer in Action! Gemeinsam grillen, sich kennenlernen und über die Themen sprechen, die Vätern wirklich wichtig sind. Was macht Männer in der Erziehung besonders? Was ist neu an der Vaterrolle? Und wie lösen Väter als Superhelden ihrer Kinder die alltäglichen Herausforderungen?

### Das erwartet Sie:

- Leckerer Grillen in geselliger Runde
- Offener Austausch mit anderen Vätern
- Impulse rund um Erziehung und Beziehung zu euren Kindern

**Referenten:** Markus Klüpfel, Sozialarbeiter und Rainer Tinius, Physiotherapeut und Vater

VOR  
ORT

**30.07.2026 | 18:30 Uhr**

**Anmeldung erforderlich bis 27.07.2026:**

eltern-werkstatt@traunstein.bayern

**Ort:** LEO 42 Leonrodstraße 4a, 83278 Traunstein

## Kindgerecht erziehen von Anfang an

Erziehungstipps gibt es viele – doch welche sind für Sie und Ihre Familie wirklich sinnvoll? Wie verwöhnen Sie Ihr Kind nicht, fördern aber gleichzeitig seine Selbstständigkeit? Der Schlüssel liegt in einer feinfühligem Beziehung, die Urvertrauen schafft und gleichzeitig liebevoll Grenzen setzt – damit Ihr Kind gesund und sicher aufwachsen kann.

### Das erwartet Sie:

- Verschiedene Erziehungsstile kennenlernen und gemeinsam reflektieren, was für Sie umsetzbar ist
- Diskussion: Ist Selbstbestimmung schon im Alter von 0 bis 3 Jahren möglich und sinnvoll?
- Medien im frühen Kindesalter – welche Rolle spielen sie und wie gehen wir als Eltern damit um?

**Referentin:** Monika Ruckdäschel, Heilpädagogin, Traumafachberatung und Traumapädagogin SAFE-Beraterin

HYBRID

**24.09.2026 | 18:00 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein

**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme



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

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

### Das erwartet Sie:

- Einführung in die gewaltfreie Kommunikation als hilfreicher Ansatz für den Familienalltag
- Wie Sie hinter starken Emotionen und Widerständen die echten Bedürfnisse Ihres Kindes, Partners oder anderer Familienmitglieder erkennen können
- Praktische Tipps für respektvolle Kommunikation, die zu Lösungen führt, die für alle Beteiligten stimmen

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

HYBRID

**06.10.2026 | 17:30 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein

**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme

## Sternenkinder

Sternenkind – ein liebevoller Name für ein Kind, das leider viel zu früh gehen musste. In unserer Gesellschaft fehlen oft die Sprache und der Raum für dieses Thema. In diesem Workshop möchten wir gemeinsam Worte finden und Orientierung geben – für Sterneltern, Angehörige, Freunde und alle, die begleiten möchten

### Das erwartet Sie:

- rechtliche Rahmenbedingungen wie zum Beispiel der gestaffelte Mutterschutz oder die Beurkundung von Sternenkindern
- Unterstützungs- und Hilfsangebote in der Region
- die Möglichkeit Fragen zu stellen und in den Austausch zu gehen

**Referentinnen:** Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle für Fragen rund um die Schwangerschaft und Geburt am Landratsamt Traunstein

VOR  
ORT

**15.10.2026 | 18:00 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein



## Erste Hilfe für Kinder. Sicher reagieren in Notfällen

Notfall mit Kind – was muss ich tun? In zwei aufeinander aufbauenden Veranstaltungen erfahren (werdende) Eltern und Großeltern, wie sie bei Kindernotfällen ruhig und richtig handeln können. Ziel ist es, Sicherheit im Ernstfall – etwa bei Atemnot, Fieberkrämpfen oder Verletzungen – zu gewinnen und Ängste abzubauen.

### Das erwartet Sie:

- Im ersten Termin steht die Theorie zu Fieberkrämpfen, Pseudokramp-Anfällen und weiteren typischen Notfällen bei Kindern im Fokus
- Der zweite Termin beinhaltet neben Theorie auch praktische Übungen zur Wiederbelebung von Säuglingen sowie zur Fremdkörperentfernung bei Verschlucken
- Für Eltern gibt es praxisnahe Tipps vom Kinder- und Notarzt – kein „Führerschein-Erste-Hilfe-Kurs“!

**Referent:** Uwe Tränkler, Kinderarzt und Notarzt

HYBRID

**12.11.2026 & 26.11.2026 | 18:00 – 20:00 Uhr**

**Anmeldung erforderlich bis 05.11.2026:**

eltern-werkstatt@traunstein.bayern

Eine Teilnahme an beiden Terminen ist erforderlich.

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22

Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein



## 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 des häufig gezeichneten Bildes der „immer glücklichen Mutter“ in den Medien ist dieses Thema leider noch immer ein Tabu.

### Das erwartet Sie:

- Aufklärung über das Krankheitsbild und psychische Krisen rund um die Geburt
- Erkennen erster Anzeichen und Symptome einer Wochenbettdepression
- Informationen zu Hilfsmöglichkeiten und Wege aus der Krise

**Referentin:** Martina Schreiner, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Basic Bonding Kursleitung

ONLINE

**19.11.2026 | 17:30 Uhr**

Nur ONLINE Teilnahme



## Medien(erziehung) mit Kleinkindern

Mit diesem Vortrag möchten wir wertvolle Einblicke und praktische Tipps zum Thema Medienpädagogik bieten. Ziel 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.

### Das erwartet Sie:

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

**Referent:** Danilo Dietsch, Computer-/ Medienpädagoge

HYBRID

**02.12.2026 | 18:00 Uhr**

**Ort:** Gesundheitsamt Traunstein, Raum U22  
Herzog-Friedrich-Straße 6 | 83278 Traunstein

**Zusätzlich:** Möglichkeit zur Online-Teilnahme

## Elterngeld, Elternzeit & Co – Was werdende Eltern wissen sollten

Erwarten Sie ein Baby und haben viele Fragen zu gesetzlichen Ansprüchen und finanziellen Hilfen? In diesem Vortrag erhalten Sie einen klaren Überblick zu folgenden Themen:

- Elterngeld
- Elternzeit
- Mutterschutz und Mutterschaftsleistungen
- Kindergeld

### Was Sie erfahren werden:

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

**Referentinnen:** Mitarbeitende der Schwangerenberatungsstelle des Landratsamtes Traunstein

ONLINE

**19.03.2026, 08.07.2026, 30.09.2026 & 03.12.2026**

**jeweils 17:30 – 18:30 Uhr**

Online per Zoom | Anmeldung erforderlich:  
schwangerenberatung@traunstein.bayern

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**

---

**Gesundheitsamt Traunstein**

Raum U 22

Herzog-Friedrich-Str. 6

83278 Traunstein

Tel: +49 (0) 861 / 58 - 7155

**www.traunstein.bayern**