



# Vorträge für Eltern 2025

kostenloses Angebot im Rahmen von Elternveranstaltungen

Die Schule bzw. Lehrpersonen sind oft die erste Anlaufstelle, wenn Eltern nicht weiterwissen und in der Erziehung und Begleitung ihrer Kinder vor Herausforderungen stehen. Oder es tauchen in einer Klasse/Schule Themen auf, die den Zeit- und Ressourcenrahmen sprengen und dennoch ein aktives gemeinsames Arbeiten und Wirken von Eltern und Lehrpersonen brauchen, um die Kinder und Jugendlichen gut begleiten und unterstützen zu können. Gefördert vom Familienreferat des Landes Kärnten, Abteilung Elternbildung, bietet der Verein EqualiZ 2025 (April bis Dezember) folgende **kostenlose Vorträge à 2 UE (1,5 h) in Präsenz vor Ort an der Schule oder Online via MS Teams** an für die Zielgruppe Eltern im Rahmen von entsprechenden Schulveranstaltungen.

## Folgende Themen stehen zur Auswahl:

### ***"Gefühle und Emotionen - was Kinder und Jugendliche wirklich bewegt..."***

Zu viele und zu heftige Gefühle? Zu wenige oder gar keine? Manchmal fahren die Gefühle Achterbahn und der Stopp-Knopf ist nicht zu finden. Oder eine unendlich scheinende Leere tut sich auf. Kinder und Jugendliche reagieren unterschiedlich darauf, wenn sie mit ihren Gefühlen nicht zurechtkommen: sie stören oder zerstören, ergreifen die Flucht oder ziehen sich in sich selbst zurück. Der Umgang mit Gefühlen muss erst erlernt werden, sowie vieles andere auch... Sie brauchen Unterstützung, um sich und ihre Gefühle besser kennenzulernen, das Gefühlschaos in den Griff zu bekommen und mehr Kontrolle und weniger Ausgeliefertsein leben zu können. Der Vortrag gibt dazu einige Infos und Tipps.

### ***"Zu viel, zu wenig... und trotzdem nie genug! - Wenn Essen im Familienalltag zum Problem wird"***

Schwierige und unsichere Lebenssituationen können sich auf das Essverhalten auswirken bis hin zur Entwicklung einer Essstörung, wie u.a. der starke Anstieg an Erkrankungen während und nach der COVID-19-Pandemie bei Kindern und Jugendlichen gezeigt hat. Was sind Essstörungen eigentlich? Wie kann ich erkennen, ob das Essverhalten meines Kindes problematisch ist? Wie spreche ich es an? Was kann ich tun? Wo gibt es Hilfe? Dazu mehr im Vortrag...

### ***"Kinder und Jugendliche für die Online-Welt stärken und unterstützen"***

Das Internet bzw. der digitale Raum gehört zum Lebensalltag. Neben all den vielen Möglichkeiten und Chancen bringt die Online-Welt auch einige Risiken mit sich und Kinder und Jugendliche können (potentiell) von unterschiedliche Gewaltformen betroffen sein. Wie können Online-Erfahrungen richtig eingeschätzt und die passenden Worte dafür gefunden werden? Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es im Anlassfall? Wie kann ich mein Kind gut begleiten und wo gibt es Hilfe und Unterstützung? Neben Informationen gibt es Raum für Austausch und Fragen.

### ***"Let's talk about Sex. - Aber wie?"***

Das Thema Sexualität ist heute allgegenwärtig und (scheinbar) kein Tabu mehr. Gleichzeitig verspüren junge Menschen viel Unsicherheit in Bezug auf partnerschaftliche Beziehungen und Liebe: Wie umgehen mit all den unterschiedlichen und vielfältigen Vorstellungen und Sprechweisen über Beziehungen, Sexualität und Geschlecht? Wie können sie all diese vielen Möglichkeiten und Erwartungen gut verstehen und einschätzen, sich zurechtfinden und ihren eigenen selbstbestimmten Weg finden? Diesen Themen widmet sich der Vortrag.

### ***"Kinder und Jugendliche bei der Ausbildungswahl unterstützen - vielfältige Möglichkeiten abseits von Traditionen eröffnen"***

Derzeit gibt es in Österreich fast 1.800 verschiedene Berufe – trotz dieser großen Vielfalt entscheiden sich noch immer viele junge Menschen für Berufe entlang traditioneller Rollenbilder anstatt entlang ihrer persönlichen Stärken und Fähigkeiten. Ein bewusstes Aufzeigen von Wahlmöglichkeiten abseits von Geschlechterrollenbildern kann helfen, diese eingeschränkten Denk- und Vorstellungswelten aufzubrechen: Wie umgehen mit Klischees über „Männerberufe“ und „Frauenberufe“? Wie kann ich mein Kind von klein auf hinsichtlich persönlicher Stärken und Fähigkeiten und ihre berufliche Verwendung begleiten, unabhängig von Geschlechtervorstellungen? Welche Unterstützungsangebote bietet dabei das EqualiZ für Mädchen und junge Frauen?



#### **Informationen und Kontakt:**

Mag.<sup>a</sup> Eva Krainer

(t) 0463 508821-41

(e) [krainer@equaliz.at](mailto:krainer@equaliz.at)

LAND



KÄRNTEN

EqualiZ



GEMEINSAM VIELFÄLTIG