



**Online-  
Kurse!**

Frühling/  
Sommer 2026

# Entfaltung der Gesundheit rund ums Kind: Impulse für Eltern und Pädagogen

Ausgewählte Workshops, Kurse und Vorträge  
Ihrer AOK Baden-Württemberg

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

**AOK** 

# Unsere digitalen Angebote

## Die Angebote im Überblick

- Entspannung
- Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
- Schlaf
- Sucht
- Psychische Gesundheit
- Ernährung
- Gesundheitsförderung in der KiTa

## Anmeldung

Informieren Sie sich über viele interessante Gesundheitsthemen in unserem digitalen Gesundheitsangebot. **Melden Sie sich einfach spätestens am Vortag bis 12 Uhr an: scannen Sie bitte hierzu den QR-Code.**



Anmeldung **HIER** oder einfach den **QR-Code scannen!**

**Herausgeber, Konzeption, Redaktion und Gestaltung:**  
AOK - Die Gesundheitskasse  
Rhein-Neckar-Odenwald | AG  
Renzstraße 11-13 |  
68161 Mannheim  
www.aok.de/bw

**Stand:** Februar 2026

**Fotos:** AOK BW | freepik.com |  
Getty Images

## Sehr geehrte pädagogische Fachkräfte, sowie liebe Eltern,

wir freuen uns Ihnen ein speziell auf die Gesundheit rund ums Kind zugeschnittenes Angebot vorstellen zu dürfen. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Kinder zu fördern und Ihnen wertvolle Ressourcen zur Verfügung zu stellen.

Unser digitales Angebot bietet Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Ihren Alltag und der Kinder gesundheitsfördernd zu gestalten. Auch für Eltern haben wir spezielle Inhalte entwickelt, die Ihnen helfen, Ihre Kinder zu Hause bestmöglich zu unterstützen. Von Tipps zur Förderung der resilienten Entwicklung bis hin zu Anregungen für einen gesünderen Lebensstil – unser Angebot richtet sich an alle Eltern und pädagogischen

Fachkräfte, die das Wohl der Kinder im Blick haben.

Wir sind stets bestrebt, unser Angebot zu verbessern und auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Ihr Feedback ist uns daher sehr wichtig. Zögern Sie nicht, uns Ihre Anregungen und Wünsche mitzuteilen, damit wir unser Angebot kontinuierlich weiterentwickeln können.

Mit freundlichen Grüßen,

**Ihre AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.**



**1. Termin: 06.03.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

**2. Termin: 13.03.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

### **Sonstiges**

#### **Einfach lernen - Lernmethoden für Grundschul Kinder**

Wie können Kinder in der Grundschule einfacher, stressfreier und mit mehr Freude lernen? Anhand alltagsnaher Beispiele werden kindgerechte Lernmethoden vorgestellt, die die Konzentration, Motivation und das Selbstvertrauen stärken. Der Fokus liegt darauf, das Lernen verständlich, spielerisch und nachhaltig zu gestalten – stets passend zur Entwicklungsphase von Grundschulkindern.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

**11.03.2026 | 16:00-17:15 Uhr**

### **Führung**

#### **Mediation: Ein Weg zur Konfliktbeilegung**

Gewinnen Sie mehr Gelassenheit und Vertrauen im Umgang mit Konflikten durch sachgerechtes Verhandeln nach dem Harvard-Modell. In diesem Impulsvortrag erhalten Sie praxisnahe Tipps für eine wirkungsvolle Kommunikation und deeskalierende Gesprächsführung. Erfahren Sie, wie Sie anbahnenden Konflikten verantwortungsbewusst begegnen können.

Referentin: Dr. Annette Feuchter | Training, Mediation, Coaching und Supervision (DGSv)

**12.03.2026 | 16:00-17:00 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **Mental Load - Kopf voll Akku leer**

Liegen Sie häufig wach im Bett und grübeln über endlose To-do-Listen? Fühlt sich der Alltag erdrückend an und finden Sie keine Pause, um auszuruhen? Dann wird es höchste Zeit, aktiv zu werden und für Entlastung von Körper und Geist zu sorgen. Freuen Sie sich auf hilfreiche Strategien, die mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag bringen.

Referentin: Evi Weber | Fachkraft der AOK Baden-Württemberg

**1. Termin: 16.03.2026 | 18:00-20:00 Uhr**

**2. Termin: 30.03.2026 | 18:00-20:00 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **Lernen macht gesund - Intelligentes Lernen für ein gesünderes Ich**

In diesem zweiteiligen Workshop „Lernen macht gesund“ erfahren Sie, wie gehirngerechtes Lernen funktioniert und welche positiven Auswirkungen es auf Ihre Gesundheit hat. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Lernstrategien nicht nur Ihr Wissen erweitern, sondern auch Ihre kognitive Leistungsfähigkeit steigern und Stress reduzieren können. Ziel ist es, Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, damit Sie Lernen als Quelle für persönliches Wachstum und gesundheitliches Wohlbefinden nutzen können.

Referent: Michael Pysch | Coach-Bildungs- und Lernexperte



**1. Termin: 17.03.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

**2. Termin: 24.03.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **Glückliche Grundschulzeit - Umgang mit Ausgrenzung, Misserfolgen, Leistungsdruck**

Wie können Kinder eine glückliche und gesunde Grundschulzeit erleben – trotz Leistungsdruck, Misserfolgen und neuer sozialer Herausforderungen? Eltern erhalten praxisnahe Impulse zum Umgang mit Ausgrenzung, zur Förderung von Bewegung im Schulalltag und zur Unterstützung beim Freunde finden. Ziel ist es, Kinder emotional zu stärken und die Schule als tollen Lern- und Lebensraum zu gestalten.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

**19.03.2026 | 20:00-21:00 Uhr**

### **Bewegung**

#### **Mehr Bewegung im Schulalltag - ohne große Umwege**

Bewegungsmangel ist eines der drängendsten Probleme an unseren Schulen. Julia Schneider, ehemalige Lehrerin und Visionärin mit Herz für Jugend, Bildung und Sport, hat sich diesem Thema verschrieben. Doch nicht immer sind neue Fächer oder aufwendige Programme notwendig, um Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren.

In diesem Webinar wird gezeigt, wie sich mit einfachen, praxisnahen Impulsen mehr Bewegung in den Alltag von Schüler:innen integrieren lässt – direkt im Klassenzimmer, auf dem Pausenhof oder Zuhause. Dieses Angebot richtet sich an alle, die den schulischen Alltag ohne großen Aufwand aktiver und gesünder gestalten möchten.

Referentin: Julia Schneider | ehemalige Lehrerin und Visionärin mit Herz für Jugend, Bildung und Sport

**23.03.2026 | 16:00-18:00 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **Resilient durch den (Berufs-)Alltag!**

In diesem Workshop entdecken Sie alltagstaugliche Impulse für mehr innere Ruhe und Präsenz im (Berufs-)Alltag. Mit praxisbewährten Strategien und einfachen Impulsen lernen Sie, wie Sie innere Stabilität und Gelassenheit bewahren – ohne große Umwege, aber dafür alltagsnah und wirkungsvoll.

Referent: Michael Pyrsch | Coach-Bildungs- und Lernexperte

**14.04.2026 | 20:00-21:30 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **„Wenn das innere Kind mal wieder streikt - Mit dem inneren Team das Leben in Balance bringen“**

Wir kommen in unserem Leben immer wieder an die gleichen Grenzen und spüren, dass die Muster, die uns an manchen Stellen helfen, an anderen eher stören und hinderlich sind. Dennoch können wir sie manchmal nicht einfach „abstellen“, woran liegt das? Der systemische Ansatz in der Arbeit mit dem inneren Team zeigt neue Wege auf, sich selbst zu verstehen und das Leben wieder in Balance zu bringen. Der Workshop soll hierzu das Modell näher bringen und einige Tools zeigen, die man auch im Selbstcoaching gut nutzen kann.

Referentin: Kristen Gross | Systemischer Coach und Dipl. Sozialpädagogin

## Psychische Gesundheit

### Mental Health First Aid (MHFA) – Werden auch Sie MHFA-Ersthelfer\*in für psychische Gesundheit!

1. Termin: 14.04.2026 | 15:00-17:00 Uhr

2. Termin: 22.04.2026 | 15:00-17:00 Uhr

3. Termin: 24.04.2026 | 15:00-17:00 Uhr

4. Termin: 29.04.2026 | 15:00-17:00 Uhr

5. Termin: 06.05.2026 | 15:00-17:00 Uhr

6. Termin: 13.05.2026 | 15:00-17:00 Uhr

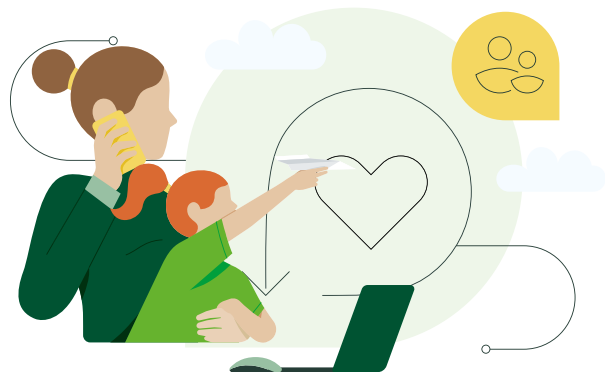


Möchten Sie wissen, wie Sie Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten können? In diesem 12-stündigen Kurs lernen Sie, wie Sie frühzeitig Hinweise auf Angststörungen, Depressionen, Suizidalität, Psychosen sowie Substanzmissbrauch/-abhängigkeit bei Angehörigen, Freund\*innen und Kolleg\*innen erkennen und ansprechen können. Sie erlernen die fünf Bausteine der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit und erfahren, wie Sie diese gezielt anwenden können.

**Hinweis:** In diesem Kurs werden Sie zum MHFA-Ersthelfer\*in für psychische Gesundheit bei Erwachsenen ausgebildet – nicht bei Kindern und Jugendlichen.

Referentin: Annika Kluge | Sozialpädagogin (B.A.) | Psychosoziale Onkologie (WPO/ DKG)

Anmeldung **HIER** oder einfach den **QR-Code scannen!**



15.04.2026 | 20:00-21:30 Uhr

## Psychische Gesundheit

### Was triggert meine Kinder? Drei Tipps für einen besseren Umgang mit den eigenen Kindern

In diesem Vortrag geht es um das Wohlbefinden Ihrer Kinder und mögliche Triggerpunkte. Wie können Sie diese erkennen und angemessen damit umgehen? Welche Rolle spielen dabei Ihre eigenen Werte sowie die Werte Ihrer Kinder? Im Rahmen des Vortrags erhalten Sie drei wertvolle Tipps, wie Sie den Umgang mit Ihren Kindern verbessern können.

Referent: Patrice Vaihinger (Home of Goals)

16.04.2026 | 20:00-22:00 Uhr

## Sonstiges

### Für alle Frauen ab 40 Jahren: Schlaflos, gereizt, traurig und wütend – So kommen wir gut durch die Prä-/Peri-Menopause/hormonelle Umstellung (2 h)

Die hormonelle Umbruchphase ist keine Krankheit, aber sie verändert Körper, Psyche und Alltag von uns Frauen oft erheblich – bereits ab 40 Jahren. In diesem Vortrag erfahren Sie, was genau in Ihrem Körper passiert und wie Sie besser durch diese herausfordernde Zeit kommen können. Offen, fundiert und alltagsnah sprechen wir über Themen, die sonst oft verschwiegen werden.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH), CEO | Dozentin | Autorin & Mama | REcalibration GmbH



**21.04.2026 | 20:00-21:00 Uhr**

**Psychische Gesundheit  
Nein-sagen aus Liebe (Jasper Juls)**

Wie viel Freiheit braucht ein Kind – und wie viel Halt? In vielen Familien und Einrichtungen fällt es heute schwer, klare Grenzen zu setzen. Doch ohne sie fehlt Kindern ein innerer Kompass: Sie können ihre eigenen Bedürfnisse schlechter spüren, Frustrationstoleranz kaum üben und fühlen sich schnell überfordert oder allein gelassen. Ein liebevoll gesteckter Rahmen hingegen gibt Sicherheit, entlastet – und eröffnet echte Entwicklungsräume.

In diesem Expertenvortrag erfahren Eltern und pädagogische Fachkräfte, wie Grenzen – ein liebevolles Nein - nicht als Einschränkung, sondern als Einladung zur Entfaltung wirken. Sie erhalten praxisnahe Impulse, wie Kinder durch Reibung, Orientierung und klare Strukturen Vertrauen in sich und ihre Bezugspersonen aufbauen. Ein inspirierender Abend für alle, die Kinder stark, selbstbewusst und lebensklug begleiten möchten.

Referentin: Susanne Pfeifer-Voigt | Pädagogin (M.A.) | Supervisorin (DGSv) | Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung (AHAB)

**22.04.2026 | 19:30-20:30 Uhr**

**Ernährung/psychische Gesundheit  
Wenn Essen und Körper zur Herausforderung werden: Prävention und Umgang mit Essstörungen**

Essstörungen entwickeln sich oft schleichend und bleiben lange unentdeckt – ein Thema, das viele Eltern und Angehörige betrifft. In diesem Vortrag werden die Einflussfaktoren auf den Körper, Schönheitsideale und das Essverhalten junger Menschen beleuchtet. Besonders die digitalen Einflüsse und deren Risiken stehen dabei im Fokus. Sie erhalten praxisnahe Impulse, um erste Warnsignale zu erkennen und das Selbstwertgefühl, ein gesundes Körperselbstbild sowie ein positives Essverhalten zu fördern.

Referentin: Anne-Sophie Reißig | ehem. Betroffene und Sportwissenschaftlerin

**30.04.2026 | 17:00-18:30 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **Wie binde ich Werte in den Schulalltag ein?**

In diesem Vortrag schaffen wir zunächst Bewusstsein für das Thema Werte und erläutern, wie diese in den Schulalltag integriert werden können – ohne den Unterricht wesentlich zu verändern oder wertvolle Zeit zu verlieren.

Das Angebot richtet sich sowohl an Lehrkräfte als auch an Erziehungsberechtigte und enthält praktische Tipps, wie beispielsweise kleine Spielchen, die die Konzentration fördern können.

Referent: Patrice Vaihinger (Home of Goals)

**05.05.2026 | 16:00-17:15 Uhr**

### **Sonstiges**

#### **Haltung ist das Rückgrat guter Selbstführung**

Lernen Sie, wie Sie durch Embodiment, Flow, Growth Mindset und Serendipity Ihre innere und äußere Haltung stärken können. Der Impulsvortrag gibt Ihnen praktische Tipps, damit Sie auch in unsicheren Zeiten Haltung wahren können und offen für neue Perspektiven bleiben. Entdecken Sie, wie Sie in herausfordernden Situationen authentisch, kraftvoll und zuversichtlich agieren können.

Referentin: Dr. Annette Feuchter | Training, Mediation, Coaching und Supervision (DGSv)

**05.05.2026 | 20:00-21:00 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **Abschied nehmen – Innere und äußere Abschiede im Elternalltag**

Abschiede begleiten unser Leben und sie fallen uns oft sehr schwer – sei es der Wechsel meines Kindes von der Kita in die Schule oder andere Abschiede. Gerade in Abschiedssituationen spüren wir unsere Bedürfnisse nach Nähe und Zugehörigkeit besonders stark. Wie können wir diese Erfahrungen nutzen, um uns und unsere Kinder zu stärken?

Referentin: Susanne Pfeifer-Voigt | Pädagogin (M.A.), Supervisorin (DGSv) | Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung (AHAB)

**11.05.2026 | 19:00-20:00 Uhr**

### **Sucht**

#### **Mediensucht: Wie digitale Angebote Kinder und Familien prägen**

Einst selbst betroffen, begleite ich heute als Präventionsexperte Familien und führe Projekte an Schulen durch. Erfahren Sie, welche Faszination digitale Medien auf uns ausüben, wie Sie typische Warnsignale einer beginnenden Sucht erkennen und mit konkreten Strategien Kindern und Jugendlichen zu einer gesunden Balance im Umgang mit Medien verhelfen können.

Referent: Florian Buschmann (Psychologe, B. A.; Autor, Referent)

**12.05.2026 | 20:00-21:00 Uhr**

### **Sonstiges**

#### **Zykluswissen – Mädchen und Frauen stark begleiten**

Der Menstruationszyklus ist ein Thema, das oft mit Unsicherheit und Tabus behaftet ist. Das Webinar zum Menstruationszyklus bietet einen verständlichen Einblick in die Biologie und den aktuellen Wissensstand. Es klärt über biologische Prozesse und gesellschaftliche Barrieren auf und gibt Impulse für den Umgang mit dem eigenen Körper. In Kleingruppen können persönliche Erfahrungen geteilt werden, und im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Das Angebot richtet sich an Eltern, Frauen und alle, die Frauen in ihrem Umfeld unterstützen möchten, um Offenheit und Wissen zu fördern.

Referentin: Lisa Roß | Sportwissenschaftlerin | Mehr als Arbeit



20.05.2026 | 20:00-21:30 Uhr

### Sonstiges

#### **Krebs - Das Ende einer Angst: Woran die Wissenschaft heute arbeitet, damit wir morgen krebsfrei leben**

Krebs – mehr als nur eine Diagnose, ein Trauma, das uns alle betrifft. Aber was, wenn wir die Angst endlich hinter uns lassen könnten? Was, wenn wir uns nicht länger von der Krankheit beherrschen lassen, sondern von der Wissenschaft inspirieren? In ihrem fesselnden Vortrag zeigt Dr. Hanna Heikenwälder, Molekularbiologin und führende Expertin, wie bahnbrechende Forschungsergebnisse uns Hoffnung geben und Krebs neu definieren!

#### ***In diesem Vortrag erfahren Sie:***

- Neue Perspektiven: Warum Krebs nicht das unbesiegbare Monster ist und wie eine Zukunft ohne Krebs aussehen könnte.
- Das Geheimnis der Entstehung: Ein spannender Einblick in die molekularen Mechanismen und was sie für Prävention, Diagnose und Therapie bedeuten.
- Praktische Impulse: Wie Sie mit Lebensstil und wissenschaftlichen Erkenntnissen selbst aktiv werden können ohne leere Versprechungen, aber mit realem Mehrwert!
- Der Blick nach vorne: Welche bahnbrechenden, innovativen Ansätze könnten schon bald Realität werden?

Dr. Heikenwälder, eine der führenden Stimmen der deutschen Wissenschaft, räumt mit Mythen auf, erklärt komplexe Themen verständlich und gibt uns die Werkzeuge, unsere Gesundheit selbstbewusst in die Hand zu nehmen.

Ein Vortrag für alle, die Krebs nicht nur als Begriff kennen, sondern als wissenschaftliche Herausforderung verstehen wollen und die ihre Angst in Wissen verwandeln möchten!

Referentin: Dr. Hanna Heikenwälder | Molekularbiologin und Autorin

**21.05.2026 | 16:00-17:00 Uhr**

**Psychische Gesundheit**

**Meine Gefühle, deine Gefühle: emotionale Intelligenz für Eltern**

Mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen der Kinder umzugehen ist eine tägliche Herausforderung. Emotionale Intelligenz hilft dabei, diese besser zu verstehen und darauf zu reagieren. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie sowohl Ihre eigenen Emotionen, als auch die Ihres Kindes verstehen, einordnen und regulieren können.

Referentin: Emily Fröhlich | Psychologin (M.Sc.)

**11.06.2026 | 20:00-21:30 Uhr**

**Psychische Gesundheit**

**Keine Angst vor dem Konflikt**

Konflikte gehören zu unserem Alltag als soziale Wesen ganz selbstverständlich dazu, und in den meisten Fällen schaffen wir es, diese selbst zu lösen. Was passiert jedoch, wenn die Konflikte weiter eskaliert sind? Wie können wir erkennen, was an welcher Stelle wichtig wäre und den Knoten lösen könnte? Im Workshop sollen Modelle und Methoden der Konfliktklärung vorgestellt und miteinander an Alltagsbeispielen entwickelt werden.

Referentin: Kristen Gross | Systemischer Coach und Dipl. Sozialpädagogin



**1. Termin: 12.06.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

**2. Termin: 19.06.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **Wut- und Ärgerausbrüche bei den Kindern besser verstehen und begleiten können (2 x 2 h)**

Kinder ab einem Jahr bis zum Ende Grundschule zeigen mit Wut oft, was sie noch nicht in Worte fassen können – doch für Eltern ist der Umgang damit häufig eine große Herausforderung. In diesem zweiteiligen Vortrag beleuchten wir, was hinter kindlicher Wut steckt, welche Bedürfnisse sich darin ausdrücken und wie Eltern emotional sicher und handlungsfähig in Beziehung bleiben können. Mit praktischen Werkzeugen und entwicklungspsychologischem Wissen stärken wir die elterliche Präsenz und Gelassenheit im Alltag.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)

**16.06.2026 | 14:30-15:30 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **Mir ist sooo langweilig!**

Ein Satz, der Eltern und ErzieherInnen oft sofort in Aktion ruft – und doch steckt darin ein wertvoller Moment. Denn genau in dieser Leere beginnt das Gehirn zu sprudeln: Ohne Dauerbeschallung, ohne perfekt geplantes Beschäftigungsprogramm kann Kreativität überhaupt erst wachsen.

Kinder brauchen diese kleinen Pausen von Reizen, um Ideen zu formen, Probleme selbst zu lösen und eigene Wege zu finden. Wenn wir ihnen jede Minute füllen, nehmen wir ihnen unabsichtlich die Chance, sich selbst als wirksam zu erleben. Nachhaltiges Lernen und damit Selbstwirksamkeit entsteht nicht im „Bespaßt-werden“, sondern im eigenen Tun. Wie also anregen, ohne vorzuschreiben? In diesem Vortrag erhalten Sie zahlreiche Impulse für Ihren Erziehungsalltag – damit Sie Ihren Animatorinnenjob an den Nagel hängen können, um stattdessen ein/e entspannte ImpulsgeberIn zu sein, die kleine Funken streut, die Kinder ganz von selbst zum Leuchten bringen.

Referentin: Susanne Pfeifer-Voigt | Pädagogin (M.A.), Supervisorin (DGSv) | Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung (AHAB)



**1. Termin: 18.06.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

**2. Termin: 25.06.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **„Stark fürs Leben – Die Resilienz von Kindern und Jugendlichen fördern“**

Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Impulse zur Förderung der Resilienz von Kindern und Jugendlichen. Im Fokus stehen Schutzfaktoren wie emotionale Kompetenz, Selbstwirksamkeit und stabile Beziehungen sowie der konstruktive Umgang mit Herausforderungen, Fehlern, Krisen und anderen belastenden Lebenssituationen. Sie erhalten konkrete Beispiele aus dem Alltag, um junge Menschen gezielt in ihrer psychischen Widerstandskraft zu stärken. Das Seminar richtet sich an Eltern, pädagogische Fach- und Lehrkräfte, sowie alle, die Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung (professionell) begleiten.

Referentin: Dr. Hilka Labs-Dambach | Lehrerin – Systemische Beratung – psychologische Betreuung

**23.06.2026 | 19:30-20:30 Uhr**

### **Sucht**

#### **Neue Suchtmittel im Alltag**

In den letzten Jahren ist ein besorgniserregender Trend zu beobachten: Immer mehr süchtig machende Produkte kommen auf den Markt, die vor allem Jugendliche ansprechen und von ihnen zunehmend konsumiert werden. Neben neuen tabakfreien Nikotinprodukten wie E-Zigaretten und Nikotinpouches gehören hierzu auch synthetische Cannabinoide und Lachgas. Bleiben Sie up-to date, um Ihre Kinder schützen zu können!

Referentin: Dr. med. dent. Claudia Bauer-Kemény, Leitung, Akademie für Prävention | Psychologische Gesundheitsförderung | MHFA Ersthelfer für psychische Gesundheit | Rauchfrei Trainerin

**1. Termin: 25.06.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

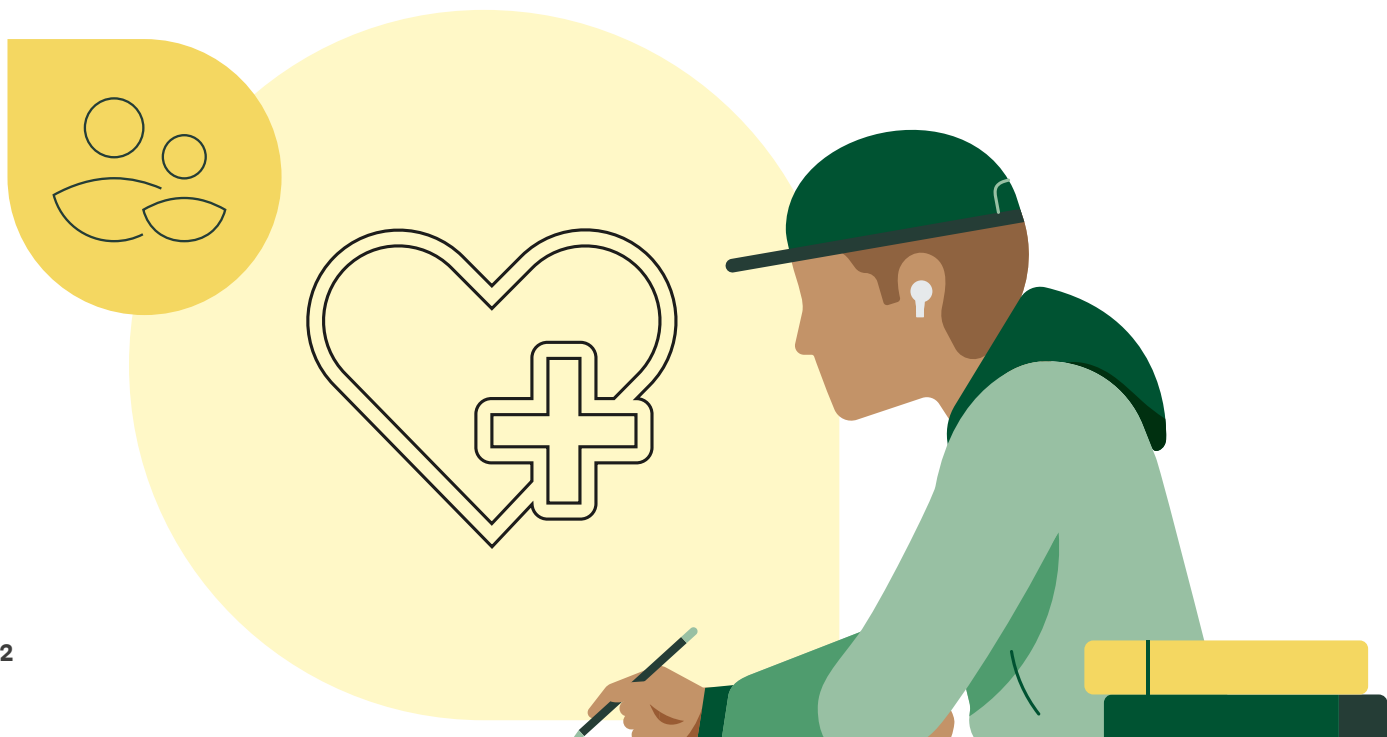
**2. Termin: 02.07.2026 | 20:00-22:00 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **Wie stärke ich den Selbstwert meines Kindes? (2 x 2 h)**

Der Selbstwert eines Kindes wird in den ersten Jahren maßgeblich geprägt. Durch Lebensgebote können wir als Eltern leider oft unbeabsichtigt ungünstige Botschaften vermitteln, die die Kinder ein Leben lang negativ in ihrer Entwicklung beeinflussen. Wie Sie durch bewusste Kommunikation und einfühlsame Erziehung ein stabiles Selbstbewusstsein fördern, erfahren Sie in diesem praxisorientierten Workshop.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)





**30.06.2026 | 20:00-21:00 Uhr**

### **Ernährung**

#### **(M)Ein Schulkind hat Typ 1 Diabetes mellitus, na und?**

Der Vortrag bietet einen kompakten Überblick über Diabetes mellitus bei Kindern und Jugendlichen im Schulalltag. Er erklärt die Grundlagen der Erkrankung, zeigt den Alltag betroffener Kinder auf, gibt Unterstützungstipps für Eltern und Lehrkräfte und erläutert, wie Notfallsituationen erkannt und schnell gehandhabt werden können. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen, das Verständnis zu fördern und ein sicheres, integratives Schulumfeld zu schaffen.

Referentin: Dr. Lena Jakob | Oberärztin der Diabetologie | St. Josefskrankenhaus Heidelberg

**06.07.2026 | 20:00-21:00 Uhr**

### **Psychische Gesundheit**

#### **Stärkung der individuellen Resilienz**

Hohen Belastungen und schwierigen Lebensphasen lässt sich nicht immer aus dem Weg gehen. Eine gestärkte Resilienz als psychische Wiederherstellungsfähigkeit kann helfen, diese Phasen besser zu überstehen, danach wieder in die Balance zu kommen und bestenfalls gestärkt daraus hervorzugehen. Der Workshop gibt einen Überblick über Grundlagen der Resilienz und vermittelt kleine Tools, die im Alltag helfen können, die Resilienz zu stärken.

Referent: Torsten Rothämel | Erziehungswissenschaften | Psychologie | Sportwissenschaften

07.07.2026 | 20:00-21:00 Uhr

### **Psychische Gesundheit Selbstführung als Erfolgsfaktor für mentale Gesundheit**

Selbstführung beschreibt die Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln bewusst und zielgerichtet zu steuern. Sie kann dabei helfen, das eigene Leben proaktiv zu gestalten und die mentale Gesundheit eigenständig zu stärken. Der Workshop gibt einen Überblick über die Grundlagen und Dimensionen der Selbstführung und stellt praxisnahe Werkzeuge zur Umsetzung vor.

Referent: Torsten Rothämel | Erziehungswissenschaften | Psychologie | Sportwissenschaften

09.07.2026 | 20:00-22:00 Uhr

### **Psychische / soziale Gesundheit Stressfrei mit Kindern in den Urlaub**

In diesem Vortrag erhalten Eltern praktische Strategien, wie sie Stress und Konflikte im Familienurlaub von Anfang an reduzieren können. Es werden Tipps für lange Autofahrten, Staus, Flugreisen, sowie kreative Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder vorgestellt. Ziel ist es, die Reise entspannt zu planen, allen Familienmitgliedern Erholung zu ermöglichen und den Urlaub von der ersten Minute an zu genießen.

Referentin: Silvia Balaban | Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)



15.07.2026 | 20:00-20:45 Uhr

### **Gesunde Ernährung/Nachhaltigkeit Nachhaltige Ernährung**

Gesunde Ernährung für die ganze Familie und gleichzeitig die Umwelt schonen - das geht! Freuen Sie sich auf nützliche Tipps für mehr Durchblick im Bio-Siegel-Dschungel und zum Thema Lebensmittel retten.

Referent: David Moll | Ernährungsexperte der AOK Baden-Württemberg

20.07.2026 | 20:00-22:00 Uhr

### **Psychische Gesundheit „Optimismus ist lernbar: Motivation neu denken mit der Positiven Psychologie“**

Was motiviert Menschen wirklich?

Wie lässt sich verhindern, dass wir – trotz bester Absichten – im Alltag ausbrennen, aufgeben oder resignieren? Und wie können wir unsere innere Haltung so verändern, dass wir uns wieder als handlungsfähig, verbunden und sinnvoll wirksam erleben?

Die Positive Psychologie liefert auf all diese Fragen überzeugende Antworten – und verbindet sie mit der Kraft motivierender Perspektiven. In dieser Weiterbildung erkunden wir, wie Motivation aus positiven inneren Bildern entsteht, wie optimistische Denkgewohnheiten trainierbar sind und wie Coaching, Bildung und Führung davon profitieren können.

Referentin: Prof. Dr. Moni Zimmermann | Professorin im dualen Studiengang Soziale Arbeit | Management & Coaching | Lehr-Coach | Inhaberin Zentrum für interdisziplinäres Coaching



### Termine nach Absprache

#### **Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung Leichtigkeit für Ihren Arbeitstag | Zweiteiliges kollegiales Coaching für Ihr KiTa-Team!**

- Wie kann ich mit Freude und Motivation arbeiten und im Feierabend gut abschalten?
- Wie bleibe ich bei Personalmangel selbst in Balance?
- Wie gehe ich hilfreich mit einem Konflikt um? Und vieles mehr.

Das kollegiale Coaching bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Anliegen rund um das Thema „gesund arbeiten“ einzubringen und von den Impulsen und Perspektiven der anderen Teilnehmenden zu profitieren. (max. 10 TN)

Referentin: Annina Werner, Dipl.-Psychologin | Systemische Therapeutin | Familientherapeutin DGSF | [pulsnetz.de](http://pulsnetz.de) | DW Baden



# Internetsucht bei Kindern und Jugendlichen

Internetsucht: Eltern stärken! – ISES! Kids

## ISES! Kids Onlinetraining für Eltern



Kinder fühlen sich von Bildschirmmedien oft magisch angezogen und können kaum genug davon bekommen. Eltern machen sich Sorgen und wollen Schaden von ihren Kindern abwenden. Eine Situation, die oft mit Konflikten einhergeht.

Für diese Situationen wurde am Universitätsklinikum Tübingen das ISES! Kids Onlinetraining entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. ISES! Kids ist ein kostenfreies digitales Informations- und Schulungsangebot zur Förderung der Medienerziehung.

**HIER** zum Onlinetraining oder einfach den **QR-Code** scannen!



Internetsucht: Eltern stärken! – ISES! Kids

## ISES! Coach | Fachkräfteschulung zum ISES! Kids Onlinetraining



**ISES! Coach** ist ein kostenfreies, digitales Informations- und Schulungsangebot für Fachkräfte sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die das kostenfreie und anonyme **ISES! Kids Onlinetraining** Eltern empfehlen oder in ihrer Arbeit mit Eltern einsetzen möchten. Ziel ist es, Fachkräfte dabei zu unterstützen, **ISES! Kids** gezielt in ihrer Praxis anwenden zu können.

Für mehr Infos, **HIER klicken** oder einfach den **QR-Code** scannen!



**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

