



**Caritas**  
Wir helfen.

# Wegweiser Familien

## – mit Zuversicht erziehen

Kostenlose Online-Workshops für Eltern und Bezugspersonen  
– mit praktischen Tipps für ein starkes Familienleben

**Dienstag, 6. Oktober 2026, 10-12 Uhr**

### **Kinder fürs Leben stärken –**

Was ist das Geheimnis resilienter Kinder?  
Schwerpunkt: Alter 0 bis 10 Jahre;

mit **Dr. Astrid Laimighofer**  
(Psychosoziale Beraterin)

**Donnerstag, 26. November 2026,**  
17:30-19:30 Uhr

**Fieber, Husten, Notfall? – Sicher handeln**  
bei Kindernotfällen und Krankheiten

mit **Hermine Freitag** (Diplomierte  
Gesundheits- und Krankenpflegerin)

**Donnerstag, 14. Jänner 2027, 10-12 Uhr**

**Die geheime Kraft des Kinderschlafs –**  
Warum erholsame Nächte wichtig sind

mit **Daniela Schuster**  
(Psychosoziale Beraterin)

**Dienstag, 23. Februar 2027, 10-12 Uhr**

**Kratzen, beißen, hauen... Wenn starke**  
Gefühle den Alltag auf den Kopf stellen

mit **Daniela Schuster**  
(Psychosoziale Beraterin)

**Anmeldung & Fragen unter:**  
[elternbildung@caritas-wien.at](mailto:elternbildung@caritas-wien.at)

# Wegweiser Familien

## – mit Zuversicht erziehen

Das sind die Schulungsinhalte der Online-Workshops

**Dienstag, 6. Oktober 2026, 10-12 Uhr**

### **Kinder fürs Leben stärken – Was ist das Geheimnis resilienter Kinder?**

Was stresst unsere Kinder heute und wie wirkt sich das aus? Wie schaffen es Kinder, an Belastungen und Veränderungen zu wachsen? Die Antwort liegt in ihrer Resilienz.

Dr. Astrid Laimighofer vermittelt ein klares Verständnis für persönliche und soziale Schutzfaktoren und zeigt anhand unterschiedlicher Bausteine, wie Sie Ihr Kind emotional stärken. Mit einfachen Impulsen schenken Sie Ihrem Kind das nötige Fundament für ein psychisch gesundes Aufwachsen.

**Donnerstag, 26. November 2026,  
17:30-19:30 Uhr**

### **Fieber, Husten, Notfall? – Sicher handeln bei Kindernotfällen und Krankheiten**

Ein krankes Kind fordert uns heraus, ein Unfall sorgt für akute Verunsicherung. Was tun bei Verbrennungen, Vergiftungen, Verschlucken oder hohem Fieber? Und wie reagieren Sie im Ernstfall richtig?

In diesem Workshop erhalten Eltern, sowie Bezugspersonen von Kindern von 0 bis 10 Jahren einen kompakten Überblick über die wichtigsten Kinderkrankheiten, lernen typische Symptome einzuordnen und im Notfall kompetent zu reagieren.

**Donnerstag, 14. Jänner 2027, 10-12 Uhr**

### **Die geheime Kraft des Kinderschlafs – Warum erholsame Nächte wichtig sind**

Schlaf ist essenziell für die Entwicklung von Babys und Kleinkindern. Hier werden Eindrücke des Tages verarbeitet und Erlerntes dauerhaft abgespeichert. Fehlt diese nächtliche Erholung kann das Auswirkungen auf den gesamten Familienalltag haben.

Dieser Workshop vermittelt Ihnen wertvolles Hintergrundwissen zur kindlichen Schlafentwicklung von 0 bis 6 Jahren. Sie erhalten einfache, praxisnahe Impulse, um optimale Rahmenbedingungen für ruhige Nächte und entspannte Tage zu schaffen.

**Dienstag, 23. Februar 2027, 10-12 Uhr**

### **Kratzen, beißen, hauen ... – Wenn starke Gefühle den Alltag auf den Kopf stellen**

Wutausbrüche bei Kindern bringen Eltern und Bezugspersonen im Alltag oft an ihre Grenzen. Dieses impulsive Verhalten ist ein normaler und wichtiger Bestandteil in der Entwicklung von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren.

In diesem Workshop entschlüsselt Daniela Schuster gemeinsam mit Ihnen die Entwicklung der Impulskontrolle, die Rolle eigener Trigger und zeigt, wie Sie starken Emotionen in stürmischen Momenten mit mehr Sicherheit und Leichtigkeit begegnen.