

Das Programm der kostenlosen **ELTERNBILDUNGSREIHE März-Juni 2026**

für Eltern, junge Erwachsene, Jugendliche, Großeltern und Interessierte



LAND KÄRNTEN

 Kinderschutzzentrum DELFI Spittal
Körnerstraße 15
9800 Spittal an der Drau

 veranstaltungen.delfi@ktn.kinderfreunde.org
+43 5 7006 9400 www.kisz-ktn.at



FREE

90
min
ca.

komm
vorbei

ohne
Anmeldung

Wir
freuen
uns!


Sandra Angerer
KÖRPER, GEIST & SEELE

Ein guter Morgen beginnt am Teller

Mit den besten und schnellsten Frühstücksideen für einen kraftvollen Start in den Tag.

Ein ausgewogenes Frühstück ist die Basis für Konzentration, Lernfähigkeit und emotionale Stabilität. Doch was bedeutet "gesund" wirklich? Und wie gelingt ein nährstoffreiches Frühstück im stressigen Familienalltag?

Sandra Elisabeth Angerer MSc, MBA, MAS

Integrative Ernährungsexpertin, DGKP, Ernährungscoach, dipl. systemischer Coach

25. März um 18 Uhr

DELFI Spittal/Drau

Stopp! Grenzen setzen - ohne Schuldgefühle

Kinder brauchen Orientierung - Mütter und Väter oft Nerven wie Drahtseile. (0-18 Jahre*)

Grenzen setzen ist oft schwierig - dabei geben klare Grenzen Orientierung im Familienalltag und stärken ein respektvolles Miteinander. Eltern erfahren, wie sie Grenzen setzen können - ganz ohne Machtkämpfe und Schuldgefühle.

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak, Sozialarbeiterin, Gesundheitstrainerin für Entspannung

9. April um 18 Uhr

DELFI Spittal/Drau

Gemeinsam digital sicher - KI, Chatbots & Co.

Kinder und Jugendliche nutzen täglich soziale Medien und digitale Räume.

Aus Sicht der polizeilichen Kriminalprävention werden Themen wie Chatbots, Deepfakes, Cybermobbing, Online-Spiele, Betrugsmaschen und rechtliche Aspekte behandelt. Eltern erhalten Orientierung und Tipps, um ihre Kinder im digitalen Alltag zu stärken und im Ernstfall handlungsfähig zu bleiben.

Bernhard Unterwalcher, Bezirksinspektor, BPK Spittal/Drau, Kriminalprävention/SIKO

22. April um 18 Uhr

DELFI Spittal/Drau

KRIMINAL
PRÄVENTION

Geldfragen in der Familie - fair und machbar

Familienfinanzen sind herausfordernd - und das geht vielen Eltern so.

Wir sprechen über einfache Planung, gerechte Aufteilung von Kosten innerhalb der Familie und typische Geldfallen. Für mehr Sicherheit, Übersicht und finanzielle Gesundheit.

Walter Schmied, Leiter Mobile Beratung, Bevorrechtete Schuldnerberatung Kärnten

5. Mai um 18 Uhr

DELFI Spittal/Drau

Bevorrechtete
Schuldnerberatung
Kärnten

Wenn es kracht: Verbindung statt Machtkampf

Besonders Kinder reagieren sensibel auf unsere Worte.

Hinter Wut und Widerstand stehen meist unerfüllte Bedürfnisse. Gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation findet einen Weg Bedürfnisse zu erkennen, Gefühle zu verstehen und Konflikte verbindend zu lösen.

Sandra Elisabeth Angerer MSc, MBA, MAS

Integrative Ernährungsexpertin, DGKP, Ernährungscoach, dipl. systemischer Coach

20. Mai um 18 Uhr

DELFI Spittal/Drau


Sandra Angerer
KÖRPER, GEIST & SEELE

Eltern sein mit Herz - statt Dauerstress

Mehr Gelassenheit im Familienalltag: Selbstfürsorge für Mütter und Väter.

Für Eltern, die sich im Familienalltag erschöpft und gereizt fühlen, die liebevoll begleiten wollen und manchmal anders reagieren, als sie es sich wünschen. Gemeinsam lernen wir, Stress frühzeitig zu erkennen und Auszeiten bewusst zu nutzen.

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak, Sozialarbeiterin, Gesundheitstrainerin für Entspannung

11. Juni um 18 Uhr

DELFI Spittal/Drau



Finanzielle Sicherheit - gut begleitet

Kinder wachsen - und mit ihnen auch die Verantwortung im Umgang mit Geld.

Wir zeigen, wie Eltern ihre Kinder von der frühen Kindheit bis hin zur finanziellen Selbstständigkeit begleiten können. Im Fokus stehen Themen wie "digitales Geld, Taschengeld, Wirtschaftskreislauf, Regeln beim Umgang mit Geld und finanzielle Gesundheit".

Walter Schmied, Leiter Mobile Beratung, Bevorrechtete Schuldnerberatung Kärnten

24. Juni um 18 Uhr

DELFI Spittal/Drau

Bevorrechtete
Schuldnerberatung
Kärnten