



## Elternberatungszentrum Murtal

Beratung und Begleitung für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0-3 Jahren

Programm 2025



Das Team des EBZ Murtal begrüßt Sie in unseren neuen Räumlichkeiten in der Hauptstraße 91 in Zeltweg:

**Gertrude Papst BA, Astrid Petzl BA, Susanne Hofer BA, Christine Koini BA**

Wir sind im EBZ in Zeltweg und in weiteren Gemeinden im Bezirk Murtal für Sie da!

Wir bieten zahlreiche offene Gruppen ohne Anmeldung an, bei denen es innerhalb der angegebenen Zeit immer möglich ist, einfach vorbei zu kommen!



Um besser planen zu können, ist für die Teilnahme an Workshops und Kursen eine Anmeldung (auch kurzfristig) notwendig.

Zur Orientierung dient unser Farbschema: **Workshops mit Anmeldung, offene Angebote im EBZ und offene Angebote in den Außenstellen.**

Mit unserem kostenlosen Newsletter sind Sie immer aktuell und unmittelbar informiert. Melden Sie sich ganz unverbindlich dafür an (und jederzeit wieder ab). Wir informieren darin über die aktuellen Termine und einmal monatlich zu einem Schwerpunktthema.

## Angebote des EBZ





## Workshops mit Anmeldung

Unsere Workshops bieten ganzheitliche Vorbereitung auf Elternschaft und Geburt sowie zum Leben mit Babys und Kleinkindern. Wir bemühen uns, dieses Programm laufend auszubauen. Fehlt aus Ihrer Sicht ein Thema? Nehmen Sie bitte gerne mit uns Kontakt auf, wir freuen uns über Ihre Anregungen!

### Schwangerschaft und Geburt

In insgesamt sechs Modulen werden Sie auf die Themen Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft vorbereitet. Ein Einstieg in die einzelnen Module ist jederzeit möglich, diese können unabhängig voneinander besucht werden.

#### **Modul 1: Gefühlsachterbahn 1.0 Schwangerschaft (Sozialarbeit und Psychologie)**

Bindung zum Baby und Selbstfürsorge stehen in diesem Teil im Vordergrund, das eigene Wohlbefinden und das des Babys.

#### **Modul 2: Elternschaft und Partnerschaft (Sozialarbeit und Psychologie)**

Wie kann man als Paar weiterhin genügend Zweisamkeit finden und sich gegenseitig gut unterstützen? Ein Paarabend, der die werdenden Eltern auf den neuen Alltag und seine Herausforderungen vorbereiten soll.



#### **Modul 3: Stillvorbereitung und Säuglingspflege (diplomierte Kinderkranken- und Säuglingsschwestern, Still- und Laktationsberaterinnen)**

Sie erfahren, was in den ersten Tagen nach der Geburt bei Ernährung und Pflege des Neugeborenen zu beachten ist.

#### **Modul 4: Rechtliche Fragen rund um Karenz und Kinderbetreuungsgeld (Arbeiterkammer)**

Jurist\*innen der Arbeiterkammer Steiermark informieren Sie über arbeitsrechtliche Angelegenheiten rund um Kinderbetreuungsgeld, Karenzmodelle, Arbeitnehmer\*innenpflichten, Mutterschutz etc.

#### **Modul 5: Vorbereitung auf die Geburt (Hebamme)**

Die Geburtsphasen, der Geburtsablauf und unterstützende Übungen stehen im Mittelpunkt dieser Einheit. Eine gute Vorbereitung hilft Babys und Eltern.

#### **Modul 6: Vorbereitung auf den Kaiserschnitt (Hebamme)**

Klinikaufnahme, Bezugsperson im OP, wo und wie groß ist der „Schnitt“, Stillen nach dem Kaiserschnitt – Fragen rund um die Geburt per Kaiserschnitt werden beantwortet.

## **Modul 7: Elternberatung nach dem Eltern-Kind-Pass**

Rechtliche Themen rund um das Elternsein und den späteren Wiedereinstieg in das Berufsleben werden in diesem Workshop besprochen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, kostenlose Einzelberatungen im Rahmen des Eltern-Kind-Passes im PSN (Psychosoziales Netzwerk Judenburg oder Knittelfeld) zu vereinbaren. Die Beratung kann ab der Schwangerschaft sowie im ersten Lebensjahre des Kindes in Anspruch genommen werden.

Kontaktdaten:

Judenburg: 03572 / 42 944

Knittelfeld: 03512 / 44 988

## **Elternbildung: Bindung, Gesundheit, Entwicklung, familiärer Alltag**

### **Babymassagekurs**

Babymassage hat viele positive Auswirkungen auf ihr Baby besonders auf Verdauung und Durchblutung. In vier Einheiten erfahren Eltern (gemeinsamen mit Ihrem Baby), was Sie über diese besondere Methode des Beruhigens, Berührens und Streichelns Ihres Babys wissen müssen.

### **Rund ums Schlafen**

In diesem Workshop erfahren Sie viel zum Schlaf des Kindes, zur Sicherheit im Baby- und Familienbett, sowie zur Schlafentwicklung in den ersten Lebensjahren. Sie bekommen Handwerkszeug, wie Sie im Alltag Erholungsphasen für sich und Ihr Baby schaffen können.

### **Trageberatung**

Tragen fördert die Bindung und kann Aktivitäten im Alltag mit Baby (und Geschwisterkindern) erleichtern. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Tragemethoden es gibt und Sie können unterschiedliche Tragehilfen probieren.

### **Gefühlsachterbahn 2.0 Bindungsentwicklung**

Babys werden nicht mit einer Gebrauchsanweisung geliefert. Neben Schlaf, Pflege, Essen etc. gibt es das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung. Im Workshop erfahren Sie praktische und alltagstaugliche Tipps, wie Sie als Eltern und Bezugspersonen die Bindung zum Baby fördern können.

### **Medienerziehung**

Unsere Kinder wachsen heute mit einer Vielzahl medialer Einflüsse auf – das stellt Familien vor neue Herausforderungen. Wie gelingt ein gesunder Umgang mit Medien zu Hause? Wie viel Medienzeit ist okay? Welche Inhalte sind geeignet? In diesem Workshop geben wir Orientierung und alltagsnahe Tipps für eine bewusste Mediennutzung in der Familie.

### **Autonomiephase: Nein, nein, nein**

In der Autonomiephase scheinen Kinder oft gegen alles zu sein. Für Eltern kann das anstrengend sein. Doch hinter dem kindlichen „Nein“ steckt viel mehr als Trotz: Es ist ein wichtiger Schritt zur Selbstständigkeit. In diesem Workshop schauen wir genauer hin: Warum ist das „Nein“ so wichtig für die Entwicklung? Wie können Eltern gelassen und verständnisvoll damit umgehen? Welche Kompetenzen durch das Nein-Sagen für das spätere Leben gestärkt?

## Grenzen setzen aber wie???

Kinder brauchen Grenzen – und sie testen sie aus. Das gehört zur Entwicklung dazu. Doch wie finden wir eine gute Balance zwischen Klarheit und Zuneigung?

In diesem Workshop geht es um Fragen wie: Wo entstehen in unserem Alltag Grenzsituationen?, Wie können wir Grenzen liebevoll und konsequent vermitteln?, Wie gelingt es, Nein zu sagen, ohne ständig zu schimpfen?



## Zahngesundheit und Kariesprophylaxe - Styria Vitalis

Im Workshop erfahren Sie alles zum Thema Zahngesundheit und Zahnpflege von Babys und Kleinkindern. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://styriavitalis.at/>



## Richtig essen von Anfang an!

Zwei alltagstaugliche und praxisnahe Workshops gehalten von Diätolog\*innen und Diabetesberater\*innen zur Ernährung von Kindern.

- Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
- Ernährung von 1- bis 3-jährigen Kindern

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)



## Erste-Hilfe-Kurs für Kinder Notfälle

In acht Einheiten erfahren Sie von geschulten Mitarbeiter\*innen des Roten Kreuz, wie Sie bei Notfällen bei Säuglingen und Kindern erste Hilfe leisten können. [www.roteskreuz.at/steiermark](http://www.roteskreuz.at/steiermark)



ÖSTERREICHISCHES  
ROTES KREUZ  
STEIERMARK  
Aus Liebe zum Menschen.

## Einzelberatung

Gerne beraten wir Sie in Fragen zur Schwangerschaft, Erziehung, Elternschaft, Elternrechte oder bei sozialen Anliegen im vertraulichen Einzelgespräch. Dazu ersuchen wir um Terminvereinbarung via Anruf oder E-Mail.

## Offene Gruppen im EBZ

Die offenen Gruppen bieten die Möglichkeit sich in einem gemütlichen, kindgerechten Rahmen mit anderen Familien zu treffen und auszutauschen. Die Gruppen werden durch die Sozialarbeiterinnen des EBZ begleitet.

Sie erhalten hier fachkundige Informationen zu den Themen kindliche Entwicklung und Alltag mit Kind, wir gehen flexibel auf Ihre aktuellen Fragen und Anliegen ein.

In den Spielgruppen können die Kinder sich in Begleitung der Eltern im Kontakt mit anderen Kindern ausprobieren. Die Förderung des Kindes steht hier im Mittelpunkt.

Termine, Altersgruppen und Themen im Detail finden Sie in der Programmübersicht, im Newsletter, auf dem Aushang im EBZ oder Sie informieren sich via Mail oder Anruf direkt bei uns. Eine Anmeldung ist nicht notwendig!



## Regionale Elternberatung

Eine genaue Beschreibungen dazu finden Sie weiter unten, unter der Überschrift „Angebote in den Außenstellen“.

### Schwangerentreff

Während der Schwangerschaft treten oft neue Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett auf. Kommen Sie zum Schwangerentreff, tauschen Sie sich mit anderen werdenden Müttern, Hebammen und Sozialarbeiter\*innen aus.

### Eltern-Kind-Treff

Für die Kinder wartet eine vorbereitete Spielumgebung, für die Eltern die Möglichkeit zum Austausch zu Themen wie KindergartenEinstieg, Trotzphase uvm.

### Bewusst T/Danken

Bewusst T/Danken ist ein Projekt, der „ARGE Flexible Hilfen Murtal“ in Kooperation mit der Sozialarbeit des EBZ Murtal. Es erwartet Sie eine offene, gemütliche Eltern-Kind-Gruppe mit denselben Zielen, wie bei anderen Eltern-Kind-Treffs, gemeinsam mit anderen Familien und unseren Expert\*innen.

### Sprechstunden

Sprechstunden bieten eine unkomplizierte Möglichkeit der Einzelberatung, zu fixen Zeiten und mit unterschiedlichen Fachleuten (z.B. mit den Mitarbeiterinnen der „Frühen Hilfen Murau/Murtal“ oder Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen). Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Termine und jeweilige Ansprechpartner\*innen, finden Sie in diesem Programmheft in der Übersicht, auf der Homepage der BH Murtal oder im Newsletter.

## Angebote in den Außenstellen

### Regionale Elternberatung

Beratung und Unterstützung von Eltern bei ihren Pflege- und Betreuungsaufgaben von Säuglingen und Kleinkindern von 0-3 Jahren. Sie können Ihr Baby wiegen und messen lassen, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Familien haben hier die Möglichkeit, mit anderen Familien aus der Gemeinde (oder auch darüber hinaus) in Kontakt zu treten und sich in einem gemütlichen Rahmen auszutauschen. Während die Babys und Kleinkinder in einer kindgerechten Umgebung spielen können, besteht gleichzeitig die Möglichkeit, die Kinder messen und wiegen zu lassen.

In einem vertraulichen Rahmen können Eltern individuelle Fragen mit der Hebamme oder der Sozialarbeiterin besprechen. Je nach Bedarf können Sie beide Angebote nutzen oder sich für eines entscheiden. Alles geschieht ganz unkompliziert, flexibel und natürlich kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

### **Möderbrugg**

Jeden 1. Donnerstag des Monats von  
09:00- 11:00 Uhr in der Seelsorgestelle,  
Untere- Walchersdl. 12a, 8763  
Mit Hebamme Nina Steinkellner

### **Weißkirchen**

Jeden 3. Freitag des Monats von  
09:00- 11:00 Uhr im Gemeindeamt,  
Gemeindeplatz 1, 8741  
Mit den Hebammen  
Christina Held BSc, Brigitte Smit BSc

### **St. Marein-Feistritz**

Jeden 2. Freitag des Monats von 08:30-  
10:30 Uhr im Gemeindeamt, Dorfstraße  
36, 8733  
Mit Hebamme Anna-Maria Weber, BSc

### **Obdach**

Jeden 1. Donnerstag des Monats von  
14:00- 16:00 Uhr im Gemeindeamt,  
Hauptstraße 31, 8742  
Mit Hebamme Regina Maierhofer

## **Eltern- Kind- Treffs (mit spielerischen Schwerpunkten)**

### **8750 Judenburg**

An zwei Freitagen im Monat von 09:00-11:00 Uhr in der ARGE Flexible Hilfen Murtal,  
Herrengasse 19

## **Treff der Bücherwürmer**

### **8740 Zeltweg**

Jeden 3. Donnerstag von 14:00 - 15:00 Uhr in der Bibliothek im Schulcampus Zeltweg



**Wir sind gerne für Ihre Fragen und Anliegen erreichbar!**

**Hauptstraße 91, 1. Stock**

**8740 Zeltweg**

**Öffnungszeiten:**

**Montag bis Donnerstag vom 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr,**

**und nach individueller Terminvereinbarung**

**Telefonisch oder via SMS: 0676/ 8664 0591**

**E-Mail: [bhmt-elternberatung@stmk.gv.at](mailto:bhmt-elternberatung@stmk.gv.at)**

**Online: Homepage der Bezirkshauptmannschaft [www.bh-murtal.steiermark.at](http://www.bh-murtal.steiermark.at) (unter „Unser Haus“ → „Elternberatungszentrum“)**

