



Stadt
Erlangen



Kindergesundheit

24. Oktober 2026

Wissen für Eltern

Lebensnah, alltagstauglich, digital

Gesund aufwachsen von Kleinkindern bis Jugendlichen

veranstaltet vom Erlanger Bündnis für Familien

Gefördert von der
Siemens Betriebskrankenkasse





SEELISCHES WOHLBEFINDEN

Von Gefühlsstürmen bis Rückzug – Regulation bei Kindern stärken

WORKSHOP

Dieser Workshop vermittelt Eltern Grundlagen zur (Co) Regulation von Kindern im Kleinkind- und Vorschulalter. Probleme beim Schlafen, Wutanfälle, Trennungsängste und vieles mehr sind alterstypische Phänomene in frühen Entwicklungsphasen. Wie können Eltern ihrem Kind helfen, mit starken emotionalen Reaktionen besser umzugehen? Gemeinsam schauen wir auf frühe Auffälligkeiten im Erleben und Verhalten, mögliche Ursachen sowie alltagsnahe Unterstützungsmöglichkeiten. Eltern erhalten Orientierung, wie sie Kinder in herausfordernden Situationen feinfühlig begleiten und ihre Entwicklung stärken können.



Dr. med. Nicoletta Schödel

Oberärztin der Kinder- u. Jugendabteilung für Psychische Gesundheit, Universitätsklinikum Erlangen

Samstag, 24.10.26, 10.00 – 11.00 Uhr

Gesund durch die Pubertät – Wie Sie als Eltern Ihr Kind unterstützen können

VORTRAG gefördert durch die Siemens Betriebskrankenkasse

Die Pubertät ist für viele Jugendliche eine Zeit körperlicher und seelischer Verunsicherung. Eltern stehen oft vor der Frage: Wie kann ich mein Kind in dieser sensiblen Phase stärken? Der digitale Vortrag gibt Einblicke in Themen wie Körperakzeptanz, den Einfluss sozialer Medien, ärztliche Vorsorge und Unterstützungsmöglichkeiten. Eine Ärztin, die Fragen von Jugendlichen selbst regelmäßig im Klassenzimmer beantwortet, gibt Tipps und beantwortet Ihre Fragen als Eltern.



Dr. Anne Högemann

Ärztin, AGGF

Samstag, 24.10.26, 13.00 – 14.30 Uhr

Mit Worten stärken - wie Sprache die seelische Gesundheit fördert

VORTRAG MIT INTERAKTIVEN ELEMENTEN

Eltern wollen ihre Kinder stärken – doch oft fehlen im Alltag die Worte. Hier gibt es Impulse, wie Sprache das seelische Wohlbefinden von Kindern beeinflusst. Wie wir Bedürfnisse erkennen, Gefühle verstehen und mit mehr Empathie reagieren können. Für alle, die sich mehr Verbindung, weniger Machtkämpfe und eine liebevolle Kommunikation wünschen, die Kinder wirklich erreicht.



Manuel Baum

Trainer Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Dozent

Samstag, 24.10.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

GESUNDER UMGANG MIT MEDIEN

„Nur noch 5 Minuten!“ – Warnsignale einer Mediensucht erkennen und handeln

VORTRAG UND DISKUSSION

Der Konsum digitaler Medien ist fester Bestandteil in der Erlebenswelt von Kindern und Jugendlichen – doch ist das noch gesund? Im Rahmen dieser Online-Veranstaltung beschäftigen wir uns unter anderem mit den Fragen: Woran können Sie als Eltern erkennen, ob die Nutzung digitaler Endgeräte bereits problematisch ist? Welche Risikofaktoren tragen zur Entstehung und Aufrechterhaltung einer Störung bei? Und wie können Sie Ihr Kind bei einem gesunden Umgang mit Smartphone, Konsole und Co. souverän begleiten? Neben fachlichen Informationen erhalten Sie praktische Tipps und Raum für Ihre Fragen.



Raphael Eckert

Psychologe, Jugend- und Familienberatung Stadt Erlangen

Samstag, 24.10.26, 11.00 – 12.30 Uhr

ECHT DABEI – Wie Kinder im digitalen Zeitalter gesund groß werden

VORTRAG gefördert durch die Siemens Betriebskrankenkasse

Bildschirmmedien prägen den Alltag von Familien. Alle Eltern möchten, dass ihr Kind die Chancen der schnell verändernden Medienwelten voll auszunutzen lernt. Gleichzeitig machen sie sich Sorgen, was ihrem Kind am Bildschirm so alles passieren kann. Und das zu Recht. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind im digitalen Alltag stärken und vor Risiken schützen. SBK-Expertin Sabrina Sebbesse zeigt praxisnah, wie Kinder sicher, selbstbewusst und reflektiert mit Bildschirmmedien umgehen.



Sabrina Sebbesse, ECHT DABEI-Coach,

Expertin für Gesundheitsförderung der SBK

Samstag, 24.10.26, 14.30 – 16.00 Uhr

Gut vernetzt statt verheddert – Wie Medienerziehung ohne Dauergemecker gelingen kann

VORTRAG

Handy weg, Bildschirm aus, nicht schon wieder zocken! Kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor? In diesem Online-Elternabend erfahren Sie, was Kinder und Jugendliche an digitalen Medien begeistert und wie Sie Konflikte entspannter angehen können. Mit Tipps für klare Regeln, weniger Diskussionen und mehr Miteinander im Familienalltag.



Natalie Saboor, Eva Gresing

Referentinnen Medienlöwen, Kinderschutzbund

Samstag, 24.10.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Alle Infos:



Herausgeber:

Stadt Erlangen
Erlanger Bündnis für Familien
Rathausplatz 1
91052 Erlangen
Tel.: 09131 86-1686
E-Mail: familienbuenndnis@stadt.erlangen.de
www.erlanger-familienbuenndnis.de

Gestaltung und Druck:

Gutenberg Druck & Medien GmbH
Rathsbergstraße 33-35
90411 Nürnberg

Datenschutz:

Sofern innerhalb des Anmeldeprozesses personenbezogene Daten erhoben werden, erfolgt dies stets auf freiwilliger Basis. Es besteht Einverständnis über die Verarbeitung und Speicherung der erhobenen Daten zum benannten Zweck. Die Anmeldedaten werden für die Durchführung der Einzelveranstaltung an die Einzelanbieter weiter gegeben. Eine weitergehende Nutzung personenbezogener Daten durch den Einzelveranstalter bedarf der ausdrücklichen Einwilligung.

Auflage: 3.000 Stück

Stand: August 2026