LANDRATSAMT
ROSENHEIM

Familienwerkstatt Rosenheim 2026

Bild: mashiki #81760938 / stock.adobe.com

Wir unterstützen Eltern

Staatlich anerkannte
Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen

VORWORT

LANDRATSAMT
ROSENHEIM

Liebe Eltern,

Ihre Kinder brauchen Sie. Gerade in den ersten Lebensjahren wird ein Mensch für sein ganzes Leben geprägt – und Eltern sind dabei durch nichts und niemanden zu ersetzen.
Die Rosenheimer Familienwerkstatt möchte Sie bei dieser verantwortungsvollen Aufgabe unterstützen. Vielleicht bieten die aufgegriffenen Themen die eine oder andere Antwort. Denn eines ist sicher: **geht es Ihnen gut, geht es auch Ihrem Kind gut!**
Kommen Sie gerne kostenlos und ohne Anmeldung zu den Vorträgen.
Wir wünschen Ihnen viel Freude an der Entwicklung Ihres Kindes.

Veranstaltungsort:

Staatliches Gesundheitsamt Rosenheim
Prinzregentenstraße 19
83022 Rosenheim

Parkmöglichkeiten:

Parkhaus am Busbahnhof, von dort sind es nur wenige Minuten zum Gesundheitsamt.

Schnell und bequem
mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar –
Haltestelle **Rosenheim Stadtmitte.**

Ihre Ansprechpartnerinnen:
Ursula Marchfelder und Anke Kayser
08031 392-6205
schwangerschaftsberatung@lra-rosenheim.de

Herausgeber: Landkreis Rosenheim, vertreten durch Landrat Otto Lederer;
Kontakt: Landratsamt Rosenheim, Wittelsbacherstraße 53, 83022 Rosenheim,
Telefon: 08031 392-01, E-Mail: poststelle@lra-rosenheim.de;
Gestaltung: Landratsamt Rosenheim;
Druck: RIEDER Druckservice GmbH, Hallwanger Straße 2, 83209 Prien am Chiemsee

Bild: rh2010 #185758851 / stock.adobe.com

come!back!
Beruflicher Wiedereinstieg nach der Familienzeit – gewusst wie!

5. Februar 2026 | von 19 bis 21 Uhr
Gesundheitsamt, Prinzregentenstr. 19, 83022 Rosenheim

Überlegen Sie schon länger, nach einer Phase der Familienzeit oder der Pflege von Angehörigen wieder in den Beruf einzusteigen?
Oder stehen Sie ganz am Anfang in Ihren Überlegungen zum Wiedereinstieg?
In jeder Phase der Rückkehr tauchen viele Fragen oder Unsicherheiten auf.

Die Beauftragten für Chancengleichheit geben Ihnen an diesem Abend Anregungen und Informationen zu Themen wie:

- Wiedereinstiegsmöglichkeiten nach einer Familien- oder Pflegezeit
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf – Ideen zur Umsetzung!
- Orientierung am Arbeitsmarkt.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen oder einen persönlichen Termin zu vereinbaren.

Referentinnen: Melanie Rössler & Monika Grün, Agentur für Arbeit

Bild: New Africa #440771715 / stock.adobe.com

Babys schlafen anders...

12. März 2026 | von 19 bis 21 Uhr
Gesundheitsamt, Prinzregentenstr. 19, 83022 Rosenheim

Wann schläft mein Baby endlich durch?
Wie bringe ich mein Kind zum Schlafen?
Diese Fragen beschäftigen viele Eltern.

In diesem Vortrag erfahren Sie alles wichtige zur kindlichen Schlafentwicklung und zum gesunden Schlafverhalten von Babys – basierend auf Erkenntnissen aus der Physiologie, Gehirn- und der Bindungsforschung.

Was erwartet Sie?

- Einblicke in die natürliche Schlafentwicklung von Babys
- Bindungsorientierte Ansätze zur Förderung eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus
- Praktische Lösungen und Tipps, wie Sie Ihrem Kind entspannt und kompetent begegnen können

Für einen erholsamen Schlaf – für Ihr Baby und für Sie!

Referentin: Rena Lichtblau-Stanojevic, Hebamme

Bild: fizkes #233886031 / stock.adobe.com

Die Trotzphase
Kleine Rebellen, große Gefühle.
Wenn Kinder auf stur schalten.

23. April 2026 | von 19 bis 21 Uhr
Gesundheitsamt, Prinzregentenstr. 19, 83022 Rosenheim

Warum ist die Trotzphase ein wichtiger Meilenstein in der kindlichen Entwicklung? Was passiert im Gehirn und in der Gefühlswelt des Kindes? Eltern erfahren, dass Trotz kein „schlechtes Benehmen" ist, sondern Ausdruck wachsender Selbstständigkeit.
Wie können Eltern gelassen und liebevoll reagieren?
Wir sprechen über konkrete Möglichkeiten, wie Eltern in herausfordernden Situationen ruhig bleiben und gleichzeitig klare Grenzen setzen können.
Von der Morgenroutine bis zum Abendritual: Wir geben alltagstaugliche Impulse, wie Eltern mit Wutanfällen, „Nein"-Phasen und Machtkämpfen umgehen können. Es geht um Sprache, Struktur, Wahlmöglichkeiten und kreative Lösungen.
Der Abend bietet Raum für persönliche Fragen, gegenseitige Ermutigung und das Teilen von Erfahrungen. Denn: Niemand ist allein mit diesen Herausforderungen – und gemeinsam geht vieles leichter.

Referentin: Isadora Amerelli, Diplompsychologin, Eltern-, Säuglings-, Kleinkindberaterin, Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle für die Stadt und den Landkreis Rosenheim

Bild: Kawee #451120066 / stock.adobe.com

Sicherer Umgang mit digitalen Medien – von Anfang an!

21. Mai 2026 | von 19 bis 21 Uhr
Gesundheitsamt, Prinzregentenstr. 19, 83022 Rosenheim

Laut einer aktuellen Studie der Stiftung für Zukunftsfragen verbringen die Deutschen ihre Freizeit maßgeblich mit dem Konsum von digitalen Medien – Tendenz steigend. Auf der Strecke bleiben dagegen immer häufiger echte Sozialkontakte.

Was passiert also, wenn Mütter und Väter von Babys und Kleinkindern, statt sich mit ihnen zu beschäftigen, lieber am Smartphone oder Tablet sitzen? Auch die Kleinen verbringen immer mehr Zeit vor Bildschirmen, obwohl Fachkräfte eine völlige Abstinenz empfehlen. Welchen Einfluss hat ein früher Bildschirmkonsum auf ihre Entwicklung?

Martin Seidl, Mitarbeiter des Gesundheitsamts Rosenheim und Suchtpräventionsfachkraft an Schulen möchte an diesem Abend mit werdenden Eltern und Eltern mit Kleinkindern über die Auswirkungen und über mögliche Lösungsansätze reflektieren.

Referent: Martin Seidl, Dipl. Sozialpädagoge, Suchtprävention

Bild: InfiniteFlow #109873636 7 / stock.adobe.com

Schwanger – und viele Fragen?

23. Juli 2026 | von 19 bis 21 Uhr
Gesundheitsamt, Prinzregentenstr. 19, 83022 Rosenheim

Die Schwangerschaftsberatungsstelle im Landratsamt Rosenheim bietet Begleitung von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr des Kindes.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die gesetzlichen Leistungen:
- Wann beginnt / endet der Mutterschutz?
- Wie lange nehme ich Elternzeit?
- Welche Möglichkeiten gibt es beim Elterngeld?
- Wer bezahlt das Kindergeld / den Kinderzuschlag?
- Wann und wo muss ich Anträge stellen?

Sie erhalten einen ersten Überblick über Hilfsangebote wie z.B. die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind".

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Referentinnen aus der Schwangerenberatung

Bild: Steidi #739449845 / stock.adobe.com

Hausmittel für Babys und Kleinkinder

1. Oktober 2026 | von 19 bis 21 Uhr
Gesundheitsamt, Prinzregentenstr. 19, 83022 Rosenheim

Die Wirkkräfte der Natur und das Erleben natürlicher Reize können den Heilungsprozess anregen oder die Behandlung unterstützen. So stärken sie die Selbstheilungskraft, unterstützen das Immunsystem, fördern das Gesundwerden und bringen Linderung bei Beschwerden Ihres Babys und Kleinkindes.
An diesem Abend lernen Sie verschiedene Hausmittel, Wickel und Auflagen kennen, die Sie bei Erkältung, Husten, Schnupfen, Bauchschmerzen oder auch zum Einschlafen einsetzen können.

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen"
Ein Zitat von Pfarrer Sebastian Kneipp

Zusätzlich ist an diesem Abend ein ärztlicher Ansprechpartner für Ihre Nachfragen vor Ort. Bei ernsthaften und länger andauernden Erkrankungen ist in jedem Fall ein Arzt zu konsultieren.

Referentin: Bettina Sölch, Kräuterpädagogin

Bild: Lightfield Studios #299342889/ stock.adobe.com

Familie werden – Paar bleiben.
Wir zwei sind jetzt zu dritt.

12. November 2026 | von 19 bis 21 Uhr
Gesundheitsamt, Prinzregentenstr. 19, 83022 Rosenheim

Die Übergangszeit vom Paar zur Familie stellt eine Herausforderung an die Beziehung dar.
Die ständige Anwesenheit eines Dritten, wenn auch noch so klein und süß, bringt neue Aufgaben und daraus resultierende ausgefüllte Tage und Nächte mit sich. Neben Glück und Freude stellen sich Müdigkeit und Erschöpfung ein. Es bleibt wenig Zeit für Zweisamkeit und Befriedigung der persönlichen und partnerschaftlichen Bedürfnisse.

Die vielen Veränderungen können zu Beziehungsstress und destruktiven Streit führen. Sowohl Babys als auch größere Kinder brauchen für eine gute Entwicklung eine zufriedene und sichere Partnerschaft ihrer Eltern, die ihre „Paar"- Konflikte konstruktiv lösen.

In dem Vortrag besprechen wir Grundlagen und Impulse, wie Partnerschaft in den Zeiten dieses Übergangs vom Paar-Sein zum Eltern-Sein gelingen kann.

Referentin: Gisela Engel, Psychologin,
Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

Staatlich anerkannte
Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen

Wir informieren und begleiten:

- Bei Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Über gesetzliche Ansprüche
  wie Elterngeld, Elternzeit ...
- Über finanzielle und soziale Hilfen
- Bei einem Schwangerschaftskonflikt
- Nach einer Fehl- oder- Totgeburt
- Über Fragen zur Familienplanung und Verhütung
- Vor, während und nach Pränataldiagnostik

Kostenlos und vertraulich!

Terminvereinbarung online:

www.landkreis-rosenheim.de

oder unter:

088031 392-6205
schwangerschaftsberatung @lra-rosenheim.de

Landratsamt Rosenheim
Wittelsbacherstraße 53
83022 Rosenheim

Terminübersicht 2026

Alle Veranstaltungen von 19 bis 21 Uhr

Veranstaltungsort:
Staatliches Gesundheitsamt
Prinzregentenstraße 19, 83022 Rosenheim

come!back!
Beruflicher Wiedereinstieg
nach der Familienzeit – gewusst wie!
5. Februar

Babys schlafen anders…
12. März

Die Trotzphase.
Kleine Rebellen, große Gefühle.
Wenn Kinder auf stur schalten.
23. April

Sicherer Umgang mit digitalen Medien –
von Anfang an!
21. Mai

Schwanger – und viele Fragen?
23. Juli

Hausmittel für Babys und Kleinkinder
1. Oktober

Familie werden – Paar bleiben.
Wir zwei sind jetzt zu dritt.
12. November

Staatlich anerkannte
Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen

LANDRATSAMT
ROSENHEIM