



Gesundheitsregionen
Niedersachsen Gifhorn

LANDKREIS GIFHORN

DIGITALE ELTERNABENDE

Fachbereich Gesundheit | Gesundheitsförderung



Programm

jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr
Zoom-Meeting

Anmeldungen an
gesundheitsregion@gifhorn.de

13.03.2024 TOMONI[®]
MENTAL HEALTH

Pubertät oder ist das mehr?

Von einem auf den anderen Tag erkennen wir unsere Kinder nicht wieder und wir merken: die gefürchtete Pubertät ist da. Was ist "normal"? Wann muss ich mir Sorgen machen? Was kann ich tun? Wie kann ich meinem Kind helfen? Wie schaffe ich es, mit meinem Kind in Kontakt zu bleiben? Und was sollte ich vielleicht unterlassen?

Pubertät und viele psychische Erkrankungen, wie zum Beispiel Depression, äußern sich ähnlich. Wo der Unterschied liegt, auf welche Anzeichen man achten sollte und wer Hilfe bietet, darüber sprechen in einem Live-Webinar Alix Puhl, Gründerin von tomoni mental health und Dr. med. Katja Bonardi (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie). Die Expertinnen freuen sich auf Fragen per Chat.

15.05.2024 TOMONI[®]
MENTAL HEALTH

Kleines Einmaleins psychischer Erkrankungen

Ein kurzweiliger Überblick in Form eines „Speeddatings“ zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter, wie Sie diese bei Ihren Kindern erkennen und was Sie tun können. Live-Webinar mit Alix Puhl, Gründerin von tomoni mental health.

Zum Hintergrund:

tomoni ist ein gemeinnütziges Unternehmen aus Frankfurt am Main und beschäftigt sich maßgeblich mit der Früherkennung von psychischen Erkrankungen im Jugendalter.

<https://tomonimentalhealth.org/>

18.04.2024

So is(s)t mein Kind (3 - 10 Jahre)

Wie bringt man Kindern eine gesunde Ernährung und ein Gefühl für die "richtigen" Nahrungsmittel bei? Wie sollten Eltern mit Kindern umgehen, die bestimmte Nahrungsmittel meiden, sich am liebsten von Fastfood ernähren oder Essen als Druckmittel einsetzen?

Ernährungsexpertin Brinja Hoffmann verrät, wie Eltern wählerisches Essverhalten überwinden, eine ausgewogene Ernährung fördern und Übergewicht sowie Mangelernährung bei Kindern vermeiden können.

27.06.2024

So is(s)t mein Kind (11 - 18 Jahre)

Kein Kind mehr und auch noch nicht erwachsen: Die Phase der Jugend ist eine Zeit des Übergangs, die geprägt ist durch körperliche, soziale und psychische Veränderungsprozesse. In diesem Lebensabschnitt kommt der Ernährung eine besondere Bedeutung zu. Viele Jugendliche grenzen sich durch ihren Ernährungsstil ab und pendeln zwischen Eigenverantwortung, Peergroup und dem Wunsch, in Schule und Familie versorgt zu werden. Zugleich prägen Jugend(ess)kulturen in zunehmendem Maße die Welt der Erwachsenen.

Ernährungsexpertin Brinja Hoffmann verrät, vor welchen Herausforderungen Jugendliche im Essalltag heute stehen, welchen Einfluss Social Media hat und wie Eltern dem Essverhalten - zu viel, zu wenig, zu anders - begegnen können.

Zum Hintergrund:

Brinja Hoffmann ist Diplom Ernährungswissenschaftlerin und arbeitet beim Landkreis Gifhorn im Fachbereich Gesundheit im Bereich der Gesundheitsförderung.