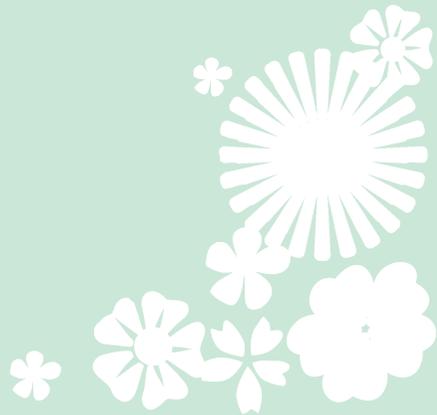


- ✓ Wie wollen wir Familie leben?
- ✓ Wie können wir unserem Kind ein gutes Klima bieten?
- ✓ Welche Schwierigkeiten können auf uns zukommen?
- ✓ Zeit für mich, für uns ... darf das sein?
- ✓ Mutter sein und Vater sein – was bedeutet das für uns?
- ✓ Wie können wir mit Kind ein Paar bleiben?



## Workshop-Anmeldung

Sie wollen sich **und Ihren Partner oder Ihre Partnerin** zum Workshop „Starke Eltern von Anfang an!“ anmelden, dann nutzen Sie folgende Möglichkeiten:

**Telefon:**  
+43 5 0766-14103512

**Online:**  
[www.gesundheitskasse.at/starkeeltern](http://www.gesundheitskasse.at/starkeeltern)

### Auch als Webinar

Sie finden keinen passenden Kurstermin? Kein Problem! Unsere Webinare ermöglichen es Ihnen, die Kursinhalte bequem und zeitlich flexibel von zuhause oder unterwegs zu verfolgen.

**Weitere Informationen und Termine:**  
[www.gesundheitskasse.at/starkeeltern](http://www.gesundheitskasse.at/starkeeltern)



Finanziert aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds

**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**  
Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impresum](http://www.gesundheitskasse.at/impresum)

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Linz  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Teilnahme  
gratis!

## Starke Eltern von Anfang an!



14-ÖGK-GF 22.11.2022

Lucky Business/shutterstock.com



## Eine starke **Beziehung**

Ein Kind zu bekommen ist eine besondere Herausforderung – auch für die Paarbeziehung. Eltern zu werden bedeutet plötzlich zu dritt zu sein. Aus der Zweierbeziehung wird eine Familie.

Eine tragende und liebevolle Beziehung der Eltern hilft dem Kind, sich sicher und geborgen zu fühlen und sich gesund zu entwickeln. Im Workshop erhalten Sie wertvolle Anregungen, wie Sie in Ihre Zukunft als Familie starten.

Geht's den Eltern gut, geht's dem Kind gut.

## Wir haben die **Antworten**

### **Starke Eltern von Anfang an:**

Machen Sie mit beim Workshop für werdende Eltern und Sie erhalten von uns Anregungen zu folgenden Themen:

- Vorstellungen vom gemeinsamen Leben als Familie
- Herausforderung Kind – 24 Stunden, sieben Tage die Woche
- Unterschiedliche Bedürfnisse in der Familie
- Aus zwei wird eine Familie
- Zeit für mich/Zeit für uns – wie geht das?



**Dauer:**  
2 Stunden, abends

**Kosten:**  
Der Workshop ist für alle kostenlos.

**Gruppen:**  
Mindestens drei bis maximal fünf Paare

**Leitung:**  
Psychotherapeuten

**Ort:**  
Die Workshops finden im Kundenservice der ÖGK, in OÖ Krankenanstalten oder auch als Webinar statt.

### **Weiterführende Angebote:**

**Gesund essen von Anfang an:**  
Schwangerschaft und erste Monate: Ernährungs-Workshop für werdende Mütter.

**Stillen und Wochenbett**  
In diesem Workshop erhalten Sie Informationen über das Stillen und Wochenbett sowie für einen guten Start in den Alltag mit dem Baby.

**Babys erstes Löffelchen:**  
Ab dem letzten Schwangerschaftsdrittel können Sie unseren Workshop zur Beikosteneinführung besuchen.

**Informationen und Termine:**  
[www.gesundheitskasse.at/vonanfangan](http://www.gesundheitskasse.at/vonanfangan)