

# Schoolbox

## Online-Angebote für Erziehungsberechtigte



Chanelle2000/peopleimages.com - stock.adobe.com

# Bin ich gut genug? Selbstfürsorge für Eltern

**Vortragende\*r:** Shanti Hetz BSc MSc, die möwe Kinderschutz gGmbH

**Ort:** virtuell

**Datum:** 17. September 2026

**Dauer:** 18.00 – 19.30 Uhr

**Teilnehmende:** max. 25 Personen (first come – first served)

**Kosten:** Kostenloses ÖGK-Angebot in Kooperation mit möwe Kinderschutz gGmbH



## Inhalt:

Als Elternteil oder/und Bezugsperson ist man es gewohnt Tag und Nacht fürsorglich zu sein. Fürsorge zehrt uns jedoch auch aus und die Energiereserven sollen wieder neu aufgebaut werden. Selbst(für)sorge fällt Eltern besonders schwer. Inmitten der täglichen Herausforderungen bleibt oft scheinbar keine Minute mehr für sich. Aber schon kurze Momente und eine grundlegende Einstellung zu uns und unseren eigenen Bedürfnissen kann Energie spenden. In diesem Webinar wollen wir gemeinsam Ideen für solche Momente sammeln.

## Themen:

- Fürsorge und Selbstfürsorge
- Die Bedeutung der Selbstfürsorge für die Elternschaft
- Selbstfürsorgliche und achtsame Momente im Alltag schaffen

**Zielgruppe:** Eltern, Elternteile, Erziehungsberechtigte, Adoptiv- und Pflegeeltern und/oder Bezugspersonen

**Anmeldung:** Die Anmeldung ist direkt über diesen Link möglich:

[Bin ich gut genug? Selbstfürsorge für Eltern](#)

# Wenn die Familie Kopf steht



**Vortragende\*r:** Mag.<sup>a</sup> Iris Lackner, Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin der ÖGK

**Ort:** virtuell

**Datum:** 21. September 2026

**Dauer:** 17.30 – 18.30 Uhr

**Teilnehmende:** max. 70 Personen (first come – first served)

**Kosten:** Kostenloses ÖGK-Angebot

**Inhalt:**

- Wege zu neuen Sichtweisen & Praktische psychologische Tipps für ein besseres Miteinander
- Typische Herausforderungen der Pubertät – Tipps für Eltern
- Gemeinsame Lösungen finden
- Jugendliche stärken und in Kontakt bleiben, Empty-nest Syndrom,
- Kostenlose Unterstützungsangebote

**Zielgruppe:** Eltern und Erziehungsberechtigte

**Anmeldung:** Die Anmeldung ist direkt über diesen Link möglich: [Wenn die Familie Kopf steht](#)



# Tipps für Bewegungspausen mit einfachen Mitteln beim Hausaufgaben machen (Primarstufe)



**Vortragende\*r:** Mag. Andreas Altenhofer, Sportwissenschaftler - healthquarter OG

**Ort:** virtuell

**Datum:** 29. September 2026

**Dauer:** 17.30 - 19.00 Uhr

**Teilnehmende:** max. 100 Personen (first come – first served)

**Kosten:** Kostenloses ÖGK-Angebot

## **Beschreibung:**

Kinder verbringen beim Hausaufgaben machen oft längere Zeit im Sitzen. Forschungsergebnisse zeigen, dass kurze Bewegungspausen („Exercise Snacks“) die Konzentration, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit fördern können. Im Vortrag wird kurz erläutert, wie Bewegung Lernprozesse unterstützen kann. Im Mittelpunkt stehen praktische Bewegungs- und Atemübungen für Kinder im Volksschulalter, die sich einfach in den Hausaufgabenalltag integrieren lassen. Alle Übungen sind mit wenig Platz durchführbar und benötigen keine oder nur einfache Alltagsgegenstände aus dem Haushalt.

## **Inhalte:**

- Bewegung und Lernen: kurzer wissenschaftlicher Hintergrund
- Aktivierende Bewegungspausen vor und während der Hausaufgaben
- Einfache Bewegungsübungen ohne Geräte
- Übungen mit Alltagsmaterialien aus dem Haushalt
- Atemübungen zur Förderung von Konzentration und Körperhaltung
- Wann Bewegungspausen sinnvoll sind und wie lange sie dauern sollten
- Praktische Tipps für die Umsetzung zu Hause

**Zielgruppe:** Eltern und Erziehungsberechtigte von Volksschulkindern

**Anmeldung:** Die Anmeldung ist direkt über diesen Link möglich:

[Tipps für Bewegungspausen mit einfachen Mitteln beim Hausaufgaben machen \(Primarstufe\)](#)

# Wenn es meinem Kind nicht gut geht - Unterstützung für Eltern, die bemerken, dass ihr Kind psychisch belastet ist



**Vortragende\*r:** Mag.<sup>a</sup> Barbara Binder, Psychotherapeutin, Elternseite

**Ort:** virtuell

**Datum:** 06. Oktober 2026

**Dauer:** 17.00 – 19.00 Uhr

**Kosten:** Kostenloses ÖGK-Angebot in Kooperation mit Rat auf Draht

## **Inhalt:**

Immer mehr Kinder und Jugendliche zeigen Anzeichen von psychischer Belastung, sei es durch Stress in der Schule, Konflikte im Freundeskreis, Überforderung oder familiäre Veränderungen. Oft sind Eltern verunsichert: Was ist noch "normal", wann sollte man sich Hilfe holen und wie kann ich als Mutter oder Vater mein Kind stärken?

Im Rahmen des Webinars erhalten Sie praxisnahe Informationen, wie Sie Ihr Kind in belastenden Zeiten begleiten können. Wir beschäftigen uns unter anderem mit folgenden Themen:

- Wie äußern sich psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen? Welche Verhaltensänderungen sollte ich ernst nehmen?
- Wie spreche ich mein Kind an? Was hilft, was belastet zusätzlich? Tipps für einen offenen und unterstützenden Dialog.
- Wie gehe ich mit meinen eigenen Sorgen um? Warum ist Selbstfürsorge auch für Eltern wichtig?
- Ab wann ist professionelle Unterstützung sinnvoll? Überblick über Anlaufstellen und Hilfsangebote in Österreich.
- Wie kann ich die psychische Widerstandsfähigkeit meines Kindes fördern? Praktische Tipps für den Familienalltag.

Eltern sollen nach dem Webinar besser einschätzen können, wie es ihrem Kind geht, wie sie im Alltag unterstützend reagieren können und welche nächsten Schritte möglich und sinnvoll sind. Sie erhalten Sicherheit im Umgang mit psychischen Belastungen und erfahren, dass sie mit ihren Sorgen nicht alleine sind.

**Zielgruppe:** Eltern und Erziehungsberechtigte

**Anmeldung:** Die Anmeldung ist direkt über diesen Link möglich:

[Wenn es meinem Kind nicht gut geht](#)

# Online-Verkehrssicherheitsworkshop für Eltern von Volksschulkindern



**Vortragende\*r:** Mag.<sup>a</sup> Raphaela Kiefmann, Verkehrspsychologin,  
sicher unterwegs – Verkehrspsychologische  
Untersuchungen GmbH

**Ort:** virtuell

**Datum:** 06. Oktober 2026

**Dauer:** 17.00 – 18.40 Uhr

**Teilnehmende:** mind. 1 bis max. 50 Personen

**Kosten:** Kostenloses ÖGK-Angebot in Kooperation mit der AUVA und sicher unterwegs –  
Verkehrspsychologische Untersuchungen GmbH

## Inhalt:

Kinder und insbesondere Volksschüler:innen, die gerade ihren ersten Schulweg bestreiten, können Gefahren im Straßenverkehr oft noch schlecht einschätzen. Was können Eltern daher tun, um sie dabei bestmöglich anzuleiten? Dies vermittelt der Verkehrssicherheitsworkshop für Eltern von Volksschulkindern.

Im Rahmen des Workshops erhalten Eltern konkrete Tipps und Tricks, wie sie ihr Kind optimal auf die Gefahren des Straßenverkehrs vorbereiten können.

Im ersten Teil des 100-minütigen Workshops wird auf die entwicklungspsychologischen Besonderheiten von Kindern eingegangen. Eltern erfahren anhand von Bild- und Videomaterial, wie ihre Kinder entwicklungsbedingt den Verkehrsraum anders wahrnehmen als Erwachsene und wie sich ihre Verkehrskompetenz entwickelt. Die Wichtigkeit der Vorbildwirkung der Eltern wird ebenfalls thematisiert.

Die zweite Hälfte des Workshops ist in erster Linie der Beantwortung themenspezifischer Fragen und Anliegen der Eltern gewidmet.

Die Workshops werden von erfahrenen Verkehrspsycholog:innen durchgeführt.

**Zielgruppe:** Eltern und Erziehungsberechtigte von Volksschulkindern

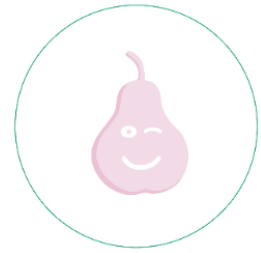
**Anmeldung:** Die Anmeldung ist direkt über diesen Link möglich:

[Online-Verkehrssicherheitsworkshop für Eltern von Volksschulkindern](#)



Eine Aktion von AUVA und sicher unterwegs

# Gesunde Ernährung & Mentale Gesundheit: Brainfood für kleine Köpfe



**Vortragende\*r:** Mag.<sup>a</sup> Iris Huber, Ernährungswissenschaftlerin, ÖGK

**Ort:** virtuell

**Datum:** 07. Oktober 2026

**Dauer:** 17.30 – 19.00 Uhr

**Teilnehmende:** mind. 10 bis max. 120 Personen (first come – first served)

**Kosten:** Kostenloses ÖGK-Angebot

## **Inhalt:**

Im Mittelpunkt steht die Frage, welchen Einfluss bestimmte Lebensmittel auf Aufmerksamkeit, Energie, Gedächtnis und Leistungsfähigkeit von Kindern im Schulalltag haben. Eltern erhalten verständliche Einblicke in aktuelle Erkenntnisse rund um Ernährung und Gehirn sowie praktische Tipps für eine ausgewogene und kindgerechte Ernährung.

Themen des Vortrags sind unter anderem:

- Welche Lebensmittel die Konzentration fördern können
- Der Einfluss von Zucker, Snacks und Getränken auf Aufmerksamkeit und Energie
- Sinnvolle Frühstücks- und Jausenideen für den Schulalltag
- Ernährung als Unterstützung für Lernen, Motivation und Wohlbefinden
- Praktische Tipps, die sich einfach im Familienalltag umsetzen lassen

Der Vortrag richtet sich an Eltern von Schulkindern und soll wissenschaftliche Inhalte verständlich, alltagsnah und ohne komplizierte Fachbegriffe vermitteln. Ziel ist es, Eltern hilfreiche Impulse zu geben, wie Ernährung Kinder beim Lernen und bei der Konzentration unterstützen kann.

**Zielgruppe:** Eltern und Erziehungsberechtigte

**Anmeldung:** Die Anmeldung ist direkt über diesen Link möglich: [Brainfood für kleine Köpfe](#)

# Wie entdeckst du deine geheime Superkraft? Kinder kompetent dabei unterstützen ihre Stärken zu erkennen und zu nützen



**Vortragende\*r:** Mag.<sup>a</sup> Anita May, Klinische- und Gesundheitspsychologin

**Ort:** virtuell

**Datum:** 14. Oktober 2026

**Dauer:** 17.00 – 18.30 Uhr

**Teilnehmende:** mind. 6 bis max. 70 Personen

**Kosten:** Kostenloses ÖGK-Angebot

## **Inhalt:**

Wie können Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt werden, indem ihre individuellen Fähigkeiten, Talente und positiven Eigenschaften bewusst wahrgenommen und gefördert werden? Der Online-Vortrag vermittelt praktische Methoden zur Förderung von Selbstvertrauen, Motivation und sozialer Kompetenz.

**Zielgruppe:** Eltern, die ihre Kinder bezüglich der Themen Selbstvertrauen, Motivation und soziale Kompetenz unterstützen möchten

**Anmeldung:** Die Anmeldung ist direkt über diesen Link möglich:

[Wie entdeckst du deine geheime Superkraft?](#)



# Zwischen Likes und Selbstwert – Körperbild und Schönheitsideale in sozialen Medien



**Vortragende\*r:** Mag.<sup>a</sup> Eva Trettler, Klinische Psychologin und  
Gesundheitspsychologin, Institut für Frauen- und Männergesundheit  
Frauengesundheitszentrums FEM Süd

**Ort:** virtuell

**Datum:** 21. Oktober 2026

**Dauer:** 17.00 – 18.30 Uhr

**Teilnehmende:** mind. 8 bis max. 25 Personen (first come – first served)

**Kosten:** Kostenloses ÖGK-Angebot in Kooperation mit FEM Süd

## Inhalt:

Soziale Medien sind aus dem Alltag junger Menschen kaum mehr wegzudenken. Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat begleiten Jugendliche täglich – sie dienen der Unterhaltung, dem Austausch mit Freunden, aber auch der Orientierung. Gleichzeitig begegnen junge Menschen dort ständig Bildern und Inhalten, die bestimmte Schönheitsideale vermitteln und den Druck erhöhen können, „perfekt“ auszusehen. Studien zeigen, dass soziale Medien das Körperbild und den Selbstwert vieler Jugendlicher beeinflussen. Bearbeitete Fotos, Filter, Vergleiche mit anderen und die ständige Bewertung durch Likes und Kommentare können Unsicherheiten verstärken. Aktuelle Daten zeigen zudem, dass sich fast jede zweite junge Person durch Inhalte in sozialen Medien unter Druck gesetzt fühlt, den eigenen Körper verändern zu müssen. Besonders betroffen sind Mädchen, zunehmend aber auch Burschen.

**Der Vortrag bietet Eltern einen Einblick in die Lebenswelt von Jugendlichen und informiert über aktuelle Entwicklungen rund um Social Media, Körperbild und Schönheitsideale.** Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen und Zahlen wird auch darauf eingegangen, **wie Eltern Jugendliche im Alltag stärken und einen gesunden Umgang mit sozialen Medien fördern können.**

Darüber hinaus gibt es Raum für Fragen, Austausch und praktische Anregungen für den Familienalltag.

**Zielgruppe:** Eltern und Erziehungsberechtigte

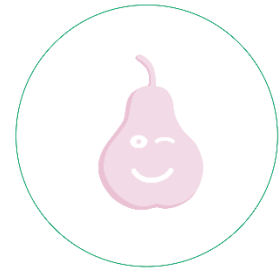
**Anmeldung:** Die Anmeldung ist direkt über diesen Link möglich:

[Zwischen Likes und Selbstwert – Körperbild und Schönheitsideale in sozialen Medien](#)



# Gesunde Ernährung & Werbung

## Bunte Verpackung, leere Versprechen? – Werbung und der Einfluss auf unser Kauf- und Essverhalten



**Vortragende\*r:** Ingrid Pöllabauer, BSc; Diätologin ÖGK

**Ort:** virtuell

**Datum:** 10. November 2026

**Dauer:** 17.00 – 18.30 Uhr

**Teilnehmende:** mind. 15 bis max. 80 Personen (first come – first served)

**Kosten:** Kostenloses ÖGK-Angebot

### Inhalt:

- Wirkung von Werbung – was kaufen wir im Supermarkt und warum?
- Mit welchen Tricks arbeitet die Werbeindustrie?
- Beeinflusst Werbung das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen?
- Zutatenliste und Nährwertangaben verstehen und beurteilen können
- Produkt-Check – Hält die Werbung, was sie verspricht?
- Werbeaussagen wie „gesund“, „natürlich“ oder „mit Vitaminen“ unter der Lupe
- Praktische Tipps für Einkauf, Jause und den Umgang mit Kinderwünschen im Supermarkt

**Zielgruppe:** Eltern und Erziehungsberechtigte

**Anmeldung:** Die Anmeldung ist direkt über diesen Link möglich:

[Bunte Verpackung, leere Versprechen? – Werbung und der Einfluss auf unser Kauf- und Essverhalten](#)



# Online-Verkehrssicherheitsworkshop für Eltern von Volksschulkindern



**Vortragende\*r:** Mag.<sup>a</sup> Raphaela Kiefmann, Verkehrspsychologin,  
sicher unterwegs – Verkehrspsychologische  
Untersuchungen GmbH

**Ort:** virtuell

**Datum:** 25. November 2026

**Dauer:** 17.00 – 18.40 Uhr

**Teilnehmende:** mind. 1 bis max. 50 Personen

**Kosten:** Kostenloses ÖGK-Angebot in Kooperation mit der AUVA und sicher unterwegs –  
Verkehrspsychologische Untersuchungen GmbH

## Inhalt:

Kinder und insbesondere Volksschüler:innen, die gerade ihren ersten Schulweg bestreiten, können Gefahren im Straßenverkehr oft noch schlecht einschätzen. Was können Eltern daher tun, um sie dabei bestmöglich anzuleiten? Dies vermittelt der Verkehrssicherheitsworkshop für Eltern von Volksschulkindern.

Im Rahmen des Workshops erhalten Eltern konkrete Tipps und Tricks, wie sie ihr Kind optimal auf die Gefahren des Straßenverkehrs vorbereiten können.

Im ersten Teil des 100-minütigen Workshops wird auf die entwicklungspsychologischen Besonderheiten von Kindern eingegangen. Eltern erfahren anhand von Bild- und Videomaterial, wie ihre Kinder entwicklungsbedingt den Verkehrsraum anders wahrnehmen als Erwachsene und wie sich ihre Verkehrskompetenz entwickelt. Die Wichtigkeit der Vorbildwirkung der Eltern wird ebenfalls thematisiert.

Die zweite Hälfte des Workshops ist in erster Linie der Beantwortung themenspezifischer Fragen und Anliegen der Eltern gewidmet.

Die Workshops werden von erfahrenen Verkehrspsycholog:innen durchgeführt.

**Zielgruppe:** Eltern und Erziehungsberechtigte von Volksschulkindern

**Anmeldung:** Die Anmeldung ist direkt über diesen Link möglich:

[Online-Verkehrssicherheitsworkshop für Eltern von Volksschulkindern](#)



Eine Aktion von AUVA und sicher unterwegs

# „Mein Körper – meine Zähne“



**Vortragende\*r:** MR DDr. Gerda Seiler, Zahnärztin und  
Kieferorthopädin, Obfrau Verein  
AKS-ZAVOMED, Projekt Apollonia NÖ

**Ort:** virtuell

**Datum:** 30. November 2026

**Dauer:** 17.30 – 18.30 Uhr

**Kosten:** Kostenloses ÖGK-Angebot

## Inhalt:

1. Bedeutung der häuslichen Mundhygiene und der zentralen Rolle der Eltern
  - Putzverantwortung
  - Motivation und Unterstützung
  - Aufbau gesunder Routinen im Alltag
2. Vorbildwirkung und gemeinsames Lernen
  - Kinder lernen durch Nachahmung und Vorbildwirkung
  - Positive Verstärkung statt Druck oder Angst
3. Umgang mit dem eigenen Körper und den Zähnen
  - Förderung von Körper- und Gesundheitsbewusstsein
  - Begleitende Kontrollen durch Zahnärztinnen und Zahnärzte
  - Positive Erfahrungen und Feedback zur Motivation
4. Praktische Zahnpflege im Kindesalter
  - Richtige Putztechniken mit Hand- und elektrischer Zahnbürste
  - Zahnpasta – welche Zahnpasta (fluorid ja/nein) und in welcher Menge?
  - Sinnvolle Hilfsmittel für Kinder
  - Übergang vom Nachputzen zur begleitenden Kontrolle durch Eltern
5. Social Media und Zahngesundheit
  - Einordnung aktueller Trends wie Kokosölziehen
  - Wissenschaftliche Evidenz versus Social-Media-Hypes

**Zielgruppe:** Eltern und Erziehungsberechtigte von Kindern ab 6 Jahren

**Anmeldung:** Die Anmeldung ist direkt über diesen Link möglich:

["Mein Körper - meine Zähne"](#)

