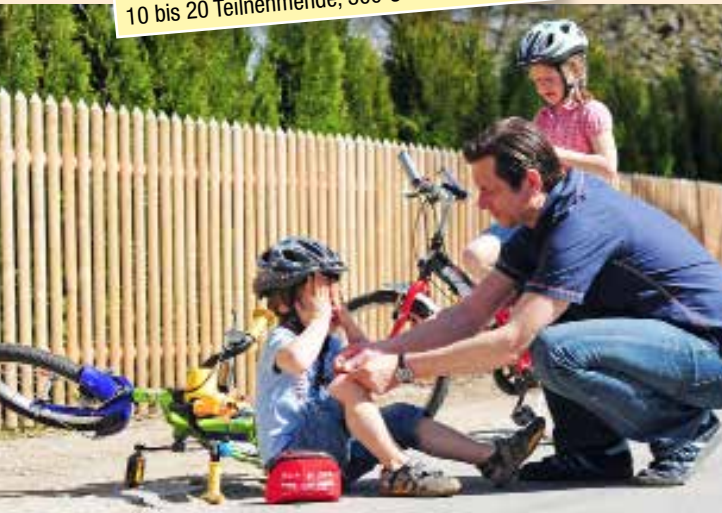


## Erste Hilfe bei kindlichen Notfällen

Bei kindlichen Notfällen ist schnelles Handeln wichtig. Doch was ist im Falle eines Unfalles zu tun? Die Teilnehmenden erlernen Sofortmaßnahmen bei kindlichen Unfällen und Notfällen. Dazu gehören neben Verletzungen durch Stürze, Schnitt- oder Brandwunden auch Fieberkrämpfe, das Verschlucken oder Einatmen von Fremdkörpern in Mund und Nase und die Durchführung einer Reanimation.

2 AssistenzärztInnen der Bochumer  
Universitätskinderklinik  
Für Eltern oder Einrichtungssteams, 120 Minuten  
10 bis 20 Teilnehmende, 300 €



## Mit Kindern über Sexualität sprechen

Sexualität und Sexuelle Gesundheit sind oft Tabu-Themen. Das müsste und sollte es aber nicht sein, schließlich gehören eine selbstbestimmte Sexualität und sexuelle Gesundheit zu einem erfüllten Leben. Mit Kindern über Sexualität und Liebe zu sprechen ist dennoch oft nicht einfach. Doch frühzeitige Aufklärung schützt: vor einem utopischen, da idealisierten Bild von Liebe durch Medien; vor sexuellem Missbrauch; vor sexuell übertragbaren Infektionen. Wichtig ist eine aufgeschlossene und aufgeklärte Kommunikation. Der Workshop klärt auf und bietet ein Forum für den Austausch zu Aufklärungsthemen.

2 Healthadviser  
Für Eltern oder Einrichtungssteams,  
120 Minuten  
8 bis 20 Teilnehmende, 150 €

## Das Familienforum Ruhr Ihr Bildungspartner für Kindergesundheit

In enger Zusammenarbeit mit der Universitätskinderklinik Bochum kommen wir mit unseren qualifizierten ReferentInnen zu präventiven Gesundheitsthemen in Ihre Einrichtung. Neben den in diesem Flyer vorgestellten Workshops und Vorträgen können wir eine Vielzahl weiterer Themen abdecken – darunter:

- AD(H)S und Autismus
- Allergien und Allergische Reaktionen
- Diabetes
- Kinderernährung
- Zahngesundheit

Sprechen Sie uns gerne an, wir beraten Sie gerne.



**Kurskoordination**  
Friederike Wentingmann  
T 0234 509 28 04  
E wentingmann@familienforum-ruhr.de



**Abrechnung**  
Betina Johannes  
T 0234 509 28 01  
E johannes@familienforum-ruhr.de

Stand: Januar 2024



**familien  
forum**  
Wir freuen uns auf Sie.

Partner des

Katholisches Klinikum Bochum

St. Josef-Hospital  
UKRUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet – Familienforum Ruhr –  
Anerkannte Familienbildungsstätte an der Kinderklinik Bochum  
Alexandrinestraße 5 · 44791 Bochum  
T 0234 509 28 03 · F 0234 509 28 20 · E info@familienforum-ruhr.de

# Schulungen Kindergesundheit

Das Familienforum in Ihrer Einrichtung

## Basiswissen Kindergesundheit. Das 1 x 1 für Bauchschmerzen, Fieber, Zeckenbisse & Co.

Der Kinderkörper durchlebt alljährlich bis zu 12 Infekte. Krankheiten wie Erkältungen oder grippeähnliche Infekte sind notwendig, damit das kindliche Immunsystem die in seiner Umgebung üblichen Krankheitserreger abzuwehren erlernt. Auch Magen-Darm-Infekte, Stürze, Sonnenbrände oder Zeckenbisse gehören zu einer Kindheit. Was in solchen Situationen zu tun ist, wie Eltern ihre Kinder durch Hausmittel unterstützen können und wann das Aufsuchen eines Kinderarztes/einer Kinderärztin notwendig ist, erlernen die Teilnehmenden dieses Kurses.

2 AssistenzärztInnen der Bochumer Universitätskinderklinik  
Für Eltern oder Einrichtungsteams,  
120 Minuten  
10 bis 25 Teilnehmende, 300 €

## Meilensteine der frühkindlichen Entwicklung (0 – 5 Jahre)

Jedes Kind lernt, wächst und entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Dennoch gibt es bestimmte Meilensteine, deren Reihenfolge biologisch festgelegt sind. Eltern können ihre Kinder dabei unterstützen, ihre Möglichkeiten voll zu entfalten. Die TeilnehmerInnen dieser Veranstaltung befassen sich mit den Grenzsteinen der Entwicklung und erfahren, was die Entwicklung fördern kann und welche Abweichungen noch altersentsprechend sind.

2 PräventionsassistentInnen  
DAPG e.V.  
Für Eltern oder Einrichtungsteams,  
120 Minuten  
8 bis 20 Teilnehmende, 300 €

## Schlafen will gelernt sein (0 – 3 Jahre)

Im Schlaf erholt sich der kindliche Körper und verarbeitet zugleich die Eindrücke des Tages. Zudem stellen die Schlafphasen des Kindes auch Freiräume für ihre Eltern dar, in denen diese ebenfalls entspannen oder in Ruhe anderen Verpflichtungen nachkommen können. Gesunder Schlaf ist daher essenziell für alle Familienmitglieder. Die TeilnehmerInnen dieser Veranstaltung befassen sich mit dem Thema Schlaf: Wie gestalte ich eine gesunde Schlafumgebung? Was meint „Schlafhygiene“? Wie setze ich Einschlafrituale sinnvoll ein?

2 PräventionsassistentInnen  
DAPG e.V.  
Für Eltern, 120 Minuten  
8 bis 20 Teilnehmende, 300 €

## Unfallprävention

Die meisten Kinderunfälle ereignen sich zu Hause und in der Freizeit. Etwa 62 % der Kinder im Alter von 1-4 Jahren verunglücken hier oder in einer Betreuungseinrichtung - mehr als im Straßenverkehr. Was aber kann man tun, damit es erst gar nicht so weit kommt? Die Teilnehmenden werden über die wichtigsten Gefahrenquellen in der Wohnung und/oder im direkten Umfeld des Kindes informiert und erhalten die Gelegenheit Präventionsmöglichkeiten für ihren Alltag zu entdecken.

2 PräventionsassistentInnen  
DAPG e.V.  
Für Eltern oder Einrichtungsteams,  
120 Minuten  
8 bis 20 Teilnehmende, 300 €

## Mediennutzung im Kleinkind- und Kindergartenalter

Fernseher, Laptop, Smartphone - elektronische Medien beherrschen unseren Alltag. Sie sind aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Einen angemessenen Umgang mit den (digitalen) Medien - die durchaus einen hohen Stellenwert in Beruf und Gesellschaft eingenommen haben - gilt es frühzeitig zu üben und auch zu kontrollieren. Eltern können ihre Kinder dabei begleiten, die Vorteile einer inzwischen globalen digitalen Welt zu nutzen, ohne dabei auf die Erlebnisse mit Freunden im analogen Alltag und entwicklungs-fördernde Aktivitäten zu verzichten. Diese Veranstaltung gibt Anregungen, wie Familien im Alltag den Umgang mit den Medien regeln sowie intelligent nutzen können und bietet ebenfalls Möglichkeit zum Austausch.

2 PräventionsassistentInnen  
DAPG e.V.  
Für Eltern oder Einrichtungsteams,  
120 Minuten  
8 bis 20 Teilnehmende, 300 €

## Digitale Lebenswelten Grundschüler

Eine Kindheit ohne (digitale) Medien ist nicht mehr denkbar. Auch GrundschülerInnen verbringen einen Teil ihrer Freizeit online oder am Rechner. Dieser Abend gibt einen Einblick, mit welchen digitalen Formaten und Kanälen 6- bis 10-Jährige sich beschäftigen und was die Faszination ausmacht. Was sind Gefahren, wenn mein Kind digitale Medien nutzt? Was sind Chancen? Wie viel Mediennutzungszeit ist eigentlich gut? Wann ist mein Kind bereit fürs Smartphone und was gilt es dabei zu beachten? Diese und weitere Fragen sollen geklärt und diskutiert werden.

1 BildungsreferentIn  
Für Eltern oder Einrichtungsteams,  
120 Minuten  
8 bis 20 Teilnehmende, 220 €

## Selbstbehauptung

Konflikte sind normaler Bestandteil jeder menschlichen Beziehung. In diesem Selbstbehauptungskurs setzen sich die Kinder mit diesem Thema vielfältig auseinander. Sie lernen, wie sie selbstbewusst und mutig wirken, wie sie sich von gefährlichen Situationen abgrenzen, wie sie selbstständig Probleme und Konflikte lösen können und zugleich, wann und wie sie richtig Hilfe holen. Zudem befassen sie sich mit dem richtigen Verhalten bei Beleidigungen und Provokationen sowie bei Androhung von Gewalt.

1 Coach/Trainer  
Vorschüler oder Schulklassen  
Dauer und Preise nach Absprache



## Tim und Lisa wollen helfen Erste Hilfe für Kinder

Kinder gehen ihre eigenen Wege, auf denen nicht selten Stolpersteine liegen. Für das verunglückte Kind kann es entscheidend sein, ob seine Altersgenossen reagieren, wie schnell sie Hilfe herbeiholen und wie sicher sie sich fühlen, einfache Erste Hilfe-Maßnahmen durchzuführen. Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 5 – 10 Jahren. Ziel des Kurses ist es, Kinder schon früh für die Erste Hilfe-Idee zu begeistern, Ängste abzubauen und praktische Erfahrungen zu vermitteln, die die Kinder ermutigen und befähigen, im Notfall helfend tätig zu werden.

GesundheitskrankenpflegerInnen  
Vorschüler oder Schulklassen  
2 x 90 Minuten  
Gruppe bis 10 Kinder 135 €  
Gruppe 11 bis 20 Kinder 275 €  
Gruppe 21 bis 30 Kinder 395 €