



BUK FAMILIENSERVICE

ONLINE-VORTRAGSREIHE 2025

KINDERBETREUUNG UND ELTERNCHAFT

13.03.25 - 11:00-12:00 Uhr	Dein starkes Kind
13.05.25 - 18:00-19:00 Uhr	Resilienz bei Kindern
02.06.25 - 18:00-19:00 Uhr	Temperamente erkennen und richtig begleiten
08.07.25 - 18:00-19:00 Uhr	Kinderängste verstehen und richtig begleiten
03.09.25 - 18:00-19:00 Uhr	Gelassen im Beruf durch Gelassenheit in der Familie – innerfamiliäre Kommunikation und die Auswirkungen auf den beruflichen Alltag
29.10.25 - 18:00-19:00 Uhr	Social Media – Was Eltern wissen müssen!

PFLEGEUNTERSTÜTZUNG

03.02.25 - 18:00-19:30 Uhr	Testament, Erben und Vererben - Fallstricke vermeiden
27.03.25 - 18:00-19:00 Uhr	Sich selbst nicht vergessen – Selbstfürsorge für pflegende Angehörige
29.04.25 - 18:00-19:30 Uhr	Elternunterhalt: Wer bezahlt den Heimplatz?
26.06.25 - 11:00-12:00 Uhr	Plötzlich Pflegefall
13.08.25 - 18:00-19:00 Uhr	Demenz - Erkennen, verstehen und damit umgehen
07.10.25 - 18:00-19:30 Uhr	Der kluge Mensch sorgt vor: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Änderungen vorbehalten



EXTERNE MITARBEITERBERATUNG (EAP)

24.02.25 - 18:00-19:00 Uhr	Pippi Langstrumpf, Harry Potter, Batman & Co. – was wir von Heldinnen und Helden lernen können, um Krisen zu meistern
07.04.25 - 18:00-19:00 Uhr	Mental Load – die unsichtbare Arbeitslast
20.05.25 - 11:00-12:00 Uhr	Best Ager – auch in der Lebensmitte voll im Berufsleben stehen
23.07.25 - 18:00-19:00 Uhr	Widerstand ist nicht zwecklos! Gestärkt und flexibel in stürmischen Zeiten
23.09.25 - 18:00-19:00 Uhr	Keine Angst vor der Angst
06.11.25 - 18:00-19:00 Uhr	How to master disaster – Krisen akut und langfristig bewältigen

BETRIEBLICHE GESUNDHEIT

13.02.25 - 18:00-19:00 Uhr	Darm mit Charme
01.04.25 - 18:00-19:00 Uhr	Pille oder Paprika - Immunsystem & Ernährung
16.06.25 - 18:00-19:00 Uhr	Gesunder Schlaf und wie man ihn fördert - Spannende Erkenntnisse und zahlreiche Praxistipps
28.08.25 - 11:00-12:00 Uhr	fit@work
01.10.25 - 18:00-19:00 Uhr	Gesundheit ist Herzensache
19.11.25 - 18:00-19:00 Uhr	Vegan ist gut - Was kann Veganismus wirklich?

Änderungen vorbehalten

KINDERBETREUUNG UND ELTERNCHAFT

DEIN STARKES KIND



Warum können einige Menschen widerstandsfähig mit Mobbing umgehen, während andere daran zerbrechen? Wie kann ein Kind Beleidigungen und Ausgrenzungen begegnen? Was können wir als Eltern tun, um das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken? Diese und weitere Fragen zum Thema, wie Eltern ihr Kind stärken können, werden in diesem Vortrag besprochen. Darüber hinaus wird gezeigt, wie eine starke Bindung das Selbstbewusstsein Ihres Kindes positiv beeinflusst.

RESILIENZ BEI KINDERN



Immer häufiger hört man den Begriff Resilienz – meist jedoch in Verbindung mit der Zielgruppe der Erwachsenen. Resilienz kann jedoch ein Leben lang entwickelt werden, auch schon im Kindesalter.

In diesem Vortrag erläutern wir, was Resilienz bedeutet und welche Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Was können wir unseren Kindern mit auf den Weg geben, um sie stark zu machen und um widerstandsfähig zu sein? Und wie können Eltern Resilienz bei Kindern durch ihr eigenes Verhalten fördern?

KINDERBETREUUNG UND ELTERNCHAFT



TEMPERAMENTE ERKENNEN UND RICHTIG BEGLEITEN

Jeder Mensch ist anders, und das ist wunderbar. Die unterschiedlichen Charaktere und Temperamente bringen aber auch die Frage mit sich, wie man mit Kindern angemessen interagieren kann, wenn man selbst vielleicht „ganz anders tickt“.

Dieser Vortrag erläutert entwicklungspsychologisches Grundlagenwissen zu angeborenen Wesensarten sowie zum Ablauf von Wahrnehmungsprozessen und dem Zusammenhang beider Bereiche – leicht erklärt und speziell für Eltern aufbereitet. Wir befassen uns damit, welche Begleitung Kinder mit bestimmten Wesens- und Wahrnehmungsarten benötigen und was ihnen eher schaden würde. Dabei konzentrieren wir uns auf die schüchternen, die wilden und die gefühlsstarken Kinder. Stärken Sie Ihre Haltung, Wissen und Beziehungsfähigkeit bei ganz unterschiedlichen Kindern, damit die Kinder in ihrer Individualität wahrgenommen und begleitet werden können.

KINDERÄNGSTE VERSTEHEN UND RICHTIG BEGLEITEN

Ein guter Umgang mit Gefühlen ist keinem Menschen in die Wiege gelegt. Alle müssen ihn lernen. Bei Gefühlen, die als negativ gelten, wird das gern verhindert und unterdrückt: „Du musst keine Angst haben.“ „Hör auf damit, deine Wut herauszubrüllen.“ „Neid ist hässlich.“ Auch viele Eltern haben in Ihrer Kindheit keinen guten Umgang mit Ängsten gelernt und geben ihr Verhalten unbewusst weiter.

Wie Eltern ihrem Kind am besten helfen können, wenn es von seinen Ängsten überwältigt wird, wird in diesem Vortrag gezeigt. Lernen Sie, wodurch Ängste ausgelöst werden, welche Formen sie annehmen können und wie man über die Angst ins Gespräch kommen kann. Praktische Tipps zeigen, wie man die Angst zu einer Begleiterin macht, die den Alltag nicht länger bestimmt. Stärken Sie die Bewältigungskraft, damit Kinder und Eltern sich von Ohnmachtsgefühlen lösen können - egal, ob es um Hunde, Spritzen, gruselige Kellerräume oder eine Erdbebenwarnung in den Nachrichten geht.



KINDERBETREUUNG UND ELTERNCHAFT



GELASSEN IM BERUF DURCH GELASSENHEIT IN DER FAMILIE – INNERFAMILIÄRE KOMMUNIKATION UND DIE AUSWIRKUNGEN AUF DEN BERUFLICHEN ALLTAG

Beruflicher Erfolg hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Allerdings sind sich nicht alle Menschen ausreichend bewusst, wie wichtig ein harmonisches Zuhause dafür ist. Häufig auftretende Stressoren sind neben dem Alltagsstress und der Erledigung des Haushalts die eigenen Kinder. Insbesondere die Auswirkungen der Pandemie (Homeoffice, Homeschooling, weniger soziale Kontakte, ständiges Beisammensein) haben das alltägliche Zusammenleben innerhalb vieler Familien zu einer Herausforderung gemacht. Dieses Seminar soll Eltern - oder die es noch werden wollen - dabei unterstützen durch verbesserte Kommunikation in der Familie wieder gelassener zu werden, um diese Gelassenheit mit in den beruflichen Alltag zu integrieren.



SOCIAL MEDIA – WAS ELTERN WISSEN MÜSSEN!

WhatsApp, Instagram, YouTube, Snapchat – Kinder und Jugendliche sind ständig online, chatten, teilen Fotos und Videos und haben ihr Smartphone immer griffbereit. Das mobile Netz ist längst ein fester Bestandteil ihres Alltags. Doch welche Apps sind gerade angesagt? Welche Risiken bringt die digitale Welt mit sich? Und worauf sollten Eltern achten, um ihre Kinder sicher und verantwortungsvoll zu begleiten? Antworten auf diese und andere Fragen werden in dem Vortrag vorgestellt und besprochen.

PFLEGEUNTERSTÜTZUNG



TESTAMENT, ERBEN UND VERERBEN - FALLSTRICKE VERMEIDEN

Der Wunsch richtig zu vererben und Streitigkeiten zu vermeiden, ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Dabei gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, kann mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Häufig gibt es gute Gründe, Teile des Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer Bescheid weiß, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen. Erben und Vererben – für beide Situationen kann dieser Vortrag eine erste Hilfestellung und Orientierung sein.



SICH SELBST NICHT VERGESSEN - SELBSTFÜRSORGE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Pflegende Angehörige stehen oft vor enormen Herausforderungen: Sie jonglieren zwischen der Pflege eines geliebten Menschen, den Anforderungen des Berufslebens und den Bedürfnissen der eigenen Familie. Hinzu kommen Verluste – sei es der Verlust vertrauter Rollen, der eigenen Hobbys oder die Konfrontation mit Sterben und Tod. In diesem Vortrag beleuchten wir, warum Selbstfürsorge in dieser anspruchsvollen Zeit unverzichtbar ist. Es geht darum, wie wir Wege finden, gut für uns selbst zu sorgen, Resilienz aufzubauen und die Balance zwischen Verantwortung und Eigenwohl zu schaffen – für ein nachhaltiges und gesundes Pflegen.

PFLEGEUNTERSTÜTZUNG



ELTERNUNTERHALT: WER BEZAHLT DEN HEIMPLATZ?

Was passiert, wenn die Eltern in ein Pflegeheim kommen, die Kosten dafür aber nicht selbst tragen können? Müssen dann Sie als Kind dafür aufkommen? Und wie sieht es aus, wenn es Geschwister gibt, wer bezahlt dann?

Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuellen Regelungen und welche Einkommensgrenzen gültig sind. Dabei wird auch erklärt, ob das eigene Vermögen herangezogen werden kann, und inwieweit das Einkommen von „Schwiegerkinder“ berücksichtigt wird. Erfahren Sie, was der Selbstbehalt ist, und wie sich die Änderungen im Angehörigenentlastungsgesetz aus Januar 2020 auch heute noch auf Sie auswirken können.



PLÖTZLICH PFLEGEFALL

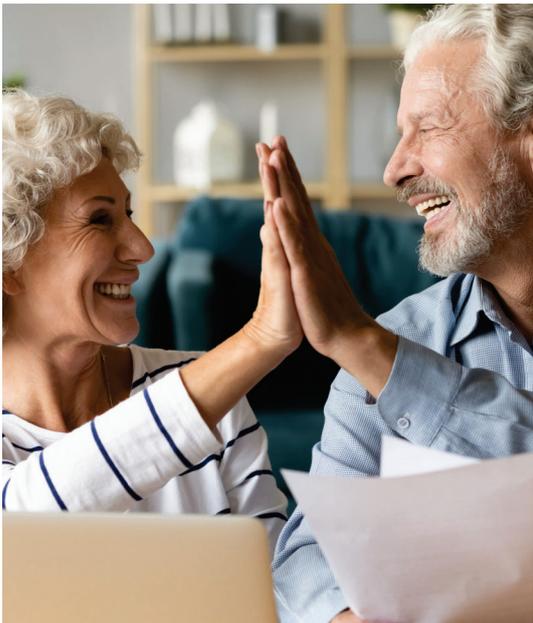
Wenn ein Pflegefall unerwartet eintritt, zum Beispiel aufgrund eines Sturzes oder einer plötzlichen Erkrankung, ist oft unklar, wie es nun weiter gehen kann. Die bisherige Lebenssituation muss neu betrachtet und manchmal auch ganz neu organisiert werden. Wie beantragt man einen Pflegegrad, was sind wohnumfeldverbessernde Maßnahmen und welche Kosten werden durch wen übernommen? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Schritte wichtig sind und welche Hilfen auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus in Anspruch genommen werden können.

PFLEGEUNTERSTÜTZUNG



DEMENZ - ERKENNEN, VERSTEHEN UND DAMIT UMGEHEN

Demenz ist weit mehr als ein medizinisches Problem – sie betrifft das soziale, emotionale und pflegerische Umfeld der Betroffenen in hohem Maße. In unserem Fachvortrag beleuchten wir wissenschaftliche Erkenntnisse zur Entstehung und Entwicklung der Krankheit und geben praxisnahe Empfehlungen für die Pflege und den Alltag. Zudem widmen wir uns der Frage, wie ein respektvoller und unterstützender Umgang mit den Betroffenen gestaltet werden kann, um deren Lebensqualität zu verbessern. Der Vortrag richtet sich an pflegende Angehörige und alle Interessierten, die fundiertes Wissen und praktische Tipps erhalten möchten. Seien Sie dabei und erfahren Sie, wie wir gemeinsam die Herausforderungen im Umgang mit Demenz meistern können!



DER KLUGE MENSCH SORGT VOR: VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGS- UND PATIENTENVERFÜGUNG

Niemand wünscht es sich, und doch kann es jederzeit passieren, dass man durch Unfall oder Krankheit nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbstständig zu regeln. Wer entscheidet dann, und wie sieht dies insbesondere bei einer medizinischen Versorgung aus? Die Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung sind ideale Instrumente um die eigene Zukunft selbstbestimmt zu gestalten. Dies gilt natürlich auch für den Fall, dass Sie als Tochter oder Sohn die Angelegenheiten Ihrer Eltern regeln müssen. Hier als Vorbeugung und Vorsorge die notwendigen Vollmachten und Verfügungen geregelt zu haben hilft Ihnen und Ihren Angehörigen. Der Vortrag liefert detaillierte Informationen zu den Unterschieden der einzelnen Dokumente und auf welche Feinheiten es beim Ausfüllen ankommt.

EXTERNE MITARBEITERBERATUNG (EAP)



PIPPI LANGSTRUMPF, HARRY POTTER, BATMAN & CO. – WAS WIR VON HELDINNEN UND HELDEN LERNEN KÖNNEN, UM KRISEN ZU MEISTERN

Resiliente Charaktere schreiben Geschichten, die uns Menschen immer wieder magisch anziehen. Diese Helden überwinden oftmals Herausforderungen und gehen sogar noch stärker daraus hervor. Doch es gibt auch im wahren Leben resiliente Stehaufmännchen und -weibchen, die diese Stärke und psychische Standfestigkeit haben. Ergründen Sie in diesem Vortrag das Zauberwort „Resilienz“ und lüften die sieben Schlüssel, die uns zu widerstandsfähigen Helden machen können, damit Sie zukünftig auch in schwierigen Zeiten die Ruhe bewahren und belastenden Situationen mit Gelassenheit entgegen treten können.



MENTAL LOAD – DIE UNSICHTBARE ARBEITSLAST

Neue Projekte im Job, jede Menge unbeantwortete E-Mails, Anfragen auf diversen Kommunikationskanälen und dann noch Kindergeburtstag, der Rückruf bei der pflegebedürftigen Mutter und die wöchentlichen Einkäufe am besten auf dem Bauernmarkt unter Berücksichtigung aller Umweltschutz- und Gesundheitsfragen. Wir alle haben in unserer modernen Welt eine ständig wachsende Menge an Informationen zu verarbeiten, immer mehr unsichtbare, mentale Arbeit zu leisten, um den Alltag zu organisieren. Gerade junge Familien mit Eltern zwischen Beruf und familiärer Sorgearbeit kennen all diese kleinen „unsichtbaren“ Aufgaben, aber auch Menschen, die pflegebedürftige Angehörige betreuen oder neben dem Job ehrenamtliche Arbeit leisten. Das weite Aufgabenspektrum zwischen den verschiedenen Lebensbereichen lässt unsere Todo-Liste nie leer werden. Wie aus dieser großen Dauerbelastung kein Mental Over-Load wird, lernen Sie in diesem Vortrag.

EXTERNE MITARBEITERBERATUNG (EAP)



BEST AGER – AUCH IN DER LEBENSMITTE VOLL IM BERUFSLEBEN STEHEN

Oftmals können sich Middle Ager um die 50 von jüngeren Generationen, Digital Natives oder neuen Technologien abgedrängt fühlen. Dabei wird oft übersehen, welchen Mehrwert ältere Beschäftigte einem Unternehmen bieten. Die Positive Psychologie hilft dabei, den Blick auf die eigenen Stärken und Potenziale zu richten, und welcher Gewinn man für ein Team sein kann. Lernen Sie Ihre Motivatoren kennen, die Sie die Freude am Job behalten lassen und lernen Sie, mit genug Selbstfürsorge gesund, leistungsfähig und vor allem leistungsfreudig zu bleiben.



WIDERSTAND IST NICHT ZWECKLOS! GESTÄRKT UND FLEXIBEL IN STÜRMISCHEN ZEITEN

Stechen Sie mit uns in See und erfahren Sie, wie es mit Resilienz gelingen kann, auch in schwierigen und stürmischen Zeiten "der Kapitän / die Kapitänin des eigenen Schiffes" zu sein und zu bleiben. Denn die gute Nachricht ist: Wir sind diesen „Widrigkeiten und Stürmen des Lebens“ nicht ausgeliefert, sondern können unsere Widerstandskraft trainieren! Lassen Sie sich von zahlreichen Beispielen und praktischen Tipps dazu ermutigen, sich aktiv um die eigene seelische Widerstandskraft zu kümmern, um Druck und Stress in Zukunft etwas besser und gelassener begegnen zu können.

EXTERNE MITARBEITERBERATUNG (EAP)



KEINE ANGST VOR DER ANGST

Die Hände schwitzen, die Knie schlottern, der Magen grummelt und das Herz klopft... Jeder kennt dieses Gefühl, doch Niemand mag es wirklich. In diesem Vortrag wollen wir das Gefühl der Angst einmal näher unter die Lupe nehmen und herausfinden, wie man ihr gut begegnen kann. Wir starten mit fachlichen Impulsen und spannenden Erkenntnissen rund um das Thema Angst. Anschließend nähern wir uns der Angst ganz persönlich. Sie erhalten praktische Tipps und lernen Vorgehensweisen kennen, um die Angst in den Griff zu bekommen und sich nicht mehr von ihr kontrollieren zu lassen.



HOW TO MASTER DISASTER – KRISEN AKUT UND LANGFRISTIG BEWÄLTIGEN

Sie begegnen uns immer wieder und auf vielfältigste Weise im Leben – ob als privates Drama oder berufliches Scheitern, als globale Krise oder regionale Naturkatastrophe. Krisen und Katastrophen treiben uns über die Grenzen unserer Belastbarkeit hinaus und stellen uns vor nie zuvor bewältigte Herausforderungen. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie,

- was wirklich akut hilft,
- wieso es nicht reicht, nur das „richtige Mindset“ zu entwickeln,
- und wie Sie sich langfristig krisenfester aufstellen können.

BETRIEBLICHE GESUNDHEIT



DARM MIT CHARME

In diesem Vortrag beleuchtet wird die einzigartige Rolle unseres „Multitalents Darm“. Wir bieten den Einstieg in die darmgesunde Ernährung, erläutern die Rolle des Mikrobioms und erfahren mehr über unseren Darm als Teil des Immunsystems. Darüber hinaus geben wir praxisnahe Alltagstipps zur Gesunderhaltung des Darms und gehen zum Abschluss auf den Zusammenhang von Bewegung und Entspannung auf den Magen-Darm-Trakt und unseren Stoffwechsel ein.



PILLE ODER PAPRIKA - IMMUNSYSTEM & ERNÄHRUNG

Mit diesem Vortrag starten wir gesund in den Frühling! Können „Pillen“ eine ausgewogene und gesunde Ernährung ersetzen? Kann Ernährung auch „Medizin“ sein und unser Immunsystem bei seiner Arbeit unterstützen?

Der Aufbau unseres Abwehrsystems gestaltet sich komplex und benötigt ein optimales Zusammenspiel von Nährstoffaufnahme und einem funktionierenden Stoffwechsel.

Auch unser Darm und unser Mikrobiom als Teil unseres Immunsystems finden Beachtung.

BETRIEBLICHE GESUNDHEIT



GESUNDER SCHLAF UND WIE MAN IHN FÖRdert - SPANNENDE ERKENNTNISSE UND ZAHLREICHE PRAXISTIPPS

Schon wieder schlecht geschlafen? Gereiztheit, Konzentrations- und Leistungsschwäche kommen damit einher! Ca. 80 % der Erwerbstätigen in Deutschland sind davon betroffen. Doch was kann man für gesunden Schlaf tun? Lernen Sie die wichtigsten Facts zum Thema „Gesunder Schlaf“ kennen. Im Vortrag bekommen Sie Informationen zu Schlafphasen und -hormonen, zur Schlafdauer und möglichen Schlafstörungen. Wir befassen uns mit der Frage, warum gesunder Schlaf überhaupt wichtig ist und was Sie selbst tun können, um Ihren Schlaf zu verbessern. Profitieren Sie von vielen bewährten Praxistipps zur Verbesserung der Schlafhygiene. Optimieren Sie Ihre Schlafgesundheit und genießen Sie die damit einhergehende gesteigerte Lebensqualität.



FIT @ WORK

Dieser Vortrag beinhaltet die Analyse des Arbeitsalltages im Büro und / oder zuhause und nimmt unsere Zeit- und Energieräuber unter die Lupe.

Neben der ergonomischen Gestaltung des Arbeitsplatzes beleuchten wir folgenden Themen:

- Mehr Bewegung im Büro – wie schaffe ich das?
- Relax and reload im Büroalltag – Blitzentspannung to go
- Gehirnfitness: wie reduziere oder vermeide ich Stress durch einfaches und kurzes „Resetten“ des Gehirns?
- Mealprep: Wie plane ich Mahlzeiten zum Mitnehmen oder für die Arbeit von zuhause und bereite ich sie vor?

BETRIEBLICHE GESUNDHEIT



GESUNDHEIT IST HERZENSSACHE

Laut WHO sind Bewegungsmangel und Fehlernährung Hauptrisikofaktoren bei der Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen.

Neben Hintergrundwissen über Zivilisationskrankheiten und deren Auswirkungen auf die Herzgesundheit geben wir den Teilnehmenden interessante Informationen über den Zusammenhang von einem aktiven Lebensstil und der Gesundheit ihres Herz-Kreislaufsystems.

Zusätzlich erfahren die Teilnehmenden, wie sie mit ihrer Ernährung Einfluss auf ihre Herzgesundheit nehmen können. Hier finden Theorie sowie Praxistipps inklusive Rezeptideen ihren Platz.



VEGAN ISST GUT - WAS KANN VEGANISMUS WIRKLICH?

Vegane Ernährung – Modeerscheinung oder Gesundheitstrend? Wir schauen uns Ernährungsformen im Vergleich an, gehen unserem Essverhalten und dessen Beeinflussung auf den Grund und diskutieren potenziell kritische Nährstoffe der veganen Ernährung. Wir wägen pro und contra wertfrei ab und bringen Licht in den Unterschied zwischen einer „natürlichen“ veganen Ernährung und einer auf veganen Fleischersatzprodukten basierenden.