



# ebz Bruck / Mur

Elternberatungszentrum des Landes Steiermark in Bruck an der Mur  
Erzherzog-Johann-Gasse 1 (Sozial- und Gesundheitszentrum 1. Stock)  
Tel. 0664 / 548 64 70 E-Mail: bhbm@stmk.gv.at



Bezirkshauptmannschaft  
Bruck-Mürzzuschlag



## Willkommen im Elternberatungszentrum des Landes Steiermark in Bruck an der Mur



***Schwanger sein – ein Kind erwarten – sich auf die Geburt vorbereiten –  
eine intensive Zeit mit großen Veränderungen***

Im **ebz Bruck/Mur** werden Sie während der Zeit der Schwangerschaft von Expertinnen beraten, begleitet und bei der Vorbereitung auf die Geburt Ihres Kindes unterstützt.

***Mit der Geburt eines Kindes kommt neues Leben in die Familie –  
ein wunderbares Geschenk und eine große Herausforderung,***

das **ebz Bruck/Mur** steht Ihnen für all Ihre kleinen und großen Fragen und Anliegen und Anliegen zur Verfügung. Unsere MitarbeiterInnen sind für Sie da, bis Ihr Kind das dritte Lebensjahr vollendet hat.

Sie bekommen von unserem multiprofessionellen Team, Dipl. Hebammen, Dipl. Kinderkrankenschwestern, Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC, Frühförderin, Allgemeinmedizinerin, Klinische- und Gesundheitspsychologinnen, Kindergartenpädagogin - Trageberaterin, Dipl. Sozialarbeiterinnen fachkundige Information, Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Ihren vielfältigen und anspruchsvollen familiären und erzieherischen Aufgaben. Sie haben aber auch die Möglichkeit, Kontakte mit anderen Eltern und Kindern zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen, miteinander und voneinander zu lernen.

Je nach Ihrem Bedürfnis können Sie Einzelgespräche und / oder Gruppenangebote in Anspruch nehmen. Falls Sie es wünschen, kann eine Mitarbeiterin auch zu Ihnen nach Hause kommen. Und bei Bedarf vermitteln wir Ihnen weitere hilfreiche Kontakte.

In **Bruck an der Mur, Kapfenberg, Thörl und Mariazell** halten wir für Sie unsere Angebote bereit: Detaillierte Angaben zu allen Angeboten an den verschiedenen Standorten finden Sie auf den folgenden Seiten.

**Das Land Steiermark stellt Ihnen die Angebote des **ebz Bruck/Mur** kostenlos zur Verfügung.**

Telefonische erreichbar unter 0664 / 548 64 70: Montag 8:30 bis 11:30 Uhr und 14:30 bis 16:30 Uhr,  
Dienstag bis Freitag 8:30 bis 11:30 Uhr, sowie Dienstag und Donnerstag 14:00 bis 15:00 Uhr

**Den aktuellen Veranstaltungskalender finden sie unter**

**<http://www.bh-bruck-muerzzuschlag.steiermark.at/> Unser Bezirk | Elternberatungszentrum**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch und sind gerne für Sie da!**

im Namen aller Fachkräfte

Melanie Rohrhofer  
(ebz Sozialarbeiterin)

8600 Bruck / Mur, Erzherzog-Johann-Gasse 1 (Sozial- und Gesundheitszentrum 1. Stock)  
Telefonische Erreichbarkeit: 0664 / 548 64 70  
Montag 8:30 bis 11:30 Uhr und 14:30 bis 16:30 Uhr,  
Dienstag bis Freitag 8:30 bis 11:30 Uhr, sowie Dienstag und Donnerstag 14:00 bis 15:00 Uhr

## Gut begleitet durch die Schwangerschaft



### Information für Frauen speziell am Beginn ihrer Schwangerschaft



in Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum, Graz

Inhalte: Welche Untersuchungen gibt es in der Schwangerschaft? Welche sind für mich sinnvoll? Welche Folgen können die Ergebnisse haben? Wie kann ich mich auf die kommende Zeit vorbereiten? Wie werde ich mich körperlich verändern? Was stört mich in der Schwangerschaft? Wo finde ich Rat und Unterstützung, wenn ich sie brauche? Was bedeutet die Schwangerschaft für meine Partnerschaft? Was sind meine Rechte?

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0664 / 548 64 70

Referentin: Dr.<sup>in</sup> Brigitte Steingruber (Beraterin zu Pränataldiagnostik)

Termine: vierteljährlich, nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70



### Schwangerenberatung

zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Schwangerschaftsbeschwerden, Geburt und Wochenbett, sowie zu weiteren Anliegen, die während der Schwangerschaft von Bedeutung sein können: z.B. finanzielle und sonstige Unterstützungsleistungen, Schwangerschaftskonflikt, Partnerschaft, Eltern werden, Konflikte im familiären Umfeld, etc. Dieses Beratungsangebot richtet sich auch an jugendliche Schwangere und deren Angehörige.

Beraterinnen: Christine Königshofer (Dipl. Hebamme), Melanie Rohrhofer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Termine: nach Vereinbarung unter Tel. 0664 / 548 64 70



### Geburtsvorbereitung

laufende offene Gruppe für schwangere Frauen, einmal monatlich auch Partnerabend

Inhalte: alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege, Atem- und Entspannungsübungen etc.; keine Anmeldung erforderlich

Beraterinnen: Gudrun Friedl, Christine Königshofer, Manuela Kroisenbrunner, Gundi Pichler und Stefanie Schinwald (Dipl. Hebammen)

Termine: für schwangere Frauen: Montag von 17:00 bis 18:30

Partnerabend: jeweils erster Montag im Monat von 17:00 - 19:00 Uhr



### Beratung zu Kinderbetreuungs- und Wochengeld



ein kostenloses Angebot der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse für werdende Mütter und Väter **im ebz Bruck**

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0664 / 548 64 70

Berater: Robert Mach (StGKK, Leiter der Außenstellen Bruck und Frohnleiten)

Termine: jeweils 1. Mittwoch im Monat, Beginn: 15:30 Uhr



### Richtig essen von Anfang an! Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit



Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig. In diesem kostenlosen Workshop werden Themen behandelt, wie: gut versorgt durch Schwangerschaft und Stillzeit; die lieben Kilos – Figurfragen vor und nach der Geburt; Tabus in der Ernährung - zwischen Genuss und Risiko; Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden; Allergien vorbeugen; Stillen - ein guter Beginn.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0316/8035-1131 (Mo-Fr 08:00 - 12:00 Uhr) oder per E-Mail an: [richtigessen@stgkk.at](mailto:richtigessen@stgkk.at)

Termine: vierteljährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70 oder [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)

# Angebote für Eltern mit Kindern ab der Geburt bis zum dritten Lebensjahr



## Elternberatung

für Mütter und Väter mit ihren Kindern ab der Geburt bis zum dritten Lebensjahr  
Wachstums- und Gewichtskontrollen auf Wunsch, Information und Kurzberatung zu all Ihren Fragen und Anliegen rund um Ernährung, Babypflege, Stillen, kindliche Entwicklung, Schlafen, Schreien, Eltern-Kind-Bindung, Alltagsbewältigung, etc., Austausch mit anderen Eltern möglich; keine Anmeldung erforderlich

Beraterinnen: Gudrun Friedl, Christine Königshofer, Manuela Kroisenbrunner, Gundi Pichler und Stefanie Schinwald (Dipl. Hebammen); Melanie Rohrhofer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Termine: Montag von 14:30 bis 16:30 Uhr (im August 15:00 bis 16:30 Uhr!!)



## Mütter-Baby-Runde mit Still- und Ernährungsberatung

für Mütter mit ihren Babys ab der Geburt (im 1. Lebensjahr); keine Anmeldung erforderlich  
ausführliche Beratung zu all Ihren Fragen rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Brustprobleme, Abstillen, altersgerechte Flaschenernährung, Beikost, Babypflege, kindliche Entwicklung, etc.; Möglichkeit zu Erfahrungsaustausch und Begegnung mit anderen Müttern und ihren Babys

Beraterinnen: Sabine Palan (Dipl. Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC) und Christine Maier (Dipl. Kinderkrankenschwester)

Gruppenleiterin: Melanie Rohrhofer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Termine: Freitag von 9:30 bis 11:00 Uhr (Ausnahme: Osterferien, August und Weihnachtsferien)



## Eltern – Kind – Gruppe

laufende offene Übungsgruppe für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren  
Inhalte: achtsamer Umgang und Feinfühligkeit, erste Sozialkontakte, Eltern-Kind-Beziehung, kindliche Entwicklung, Fragen und Anliegen der Eltern; keine Anmeldung erforderlich

Gruppenleiterinnen: Gabriele Doppelhofer (Frühförderin), Melanie Rohrhofer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Termine: Montag von 9:30 bis 11:00 Uhr (Ausnahme: Osterferien, August und Weihnachtsferien)



## Informationsschwerpunkte für Eltern

In einer gemütlichen Atmosphäre haben Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern bis zum Alter von drei Jahren die Möglichkeit sich Fachinformationen zu holen. Psychologen, Ärzte und Mitarbeiter von bestimmten Vereinen geben fachkundige Informationen an Eltern.



## Einzelberatung zu kindlicher Entwicklung, Erziehungsfragen, Alltagsbewältigung u.a.

ausführliche Beratungsgespräche für Eltern mit Babys und Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr zu all ihren Fragen und Anliegen rund um Erziehung, kindliche Entwicklung, Ess-, Schrei-, Schlafproblematik, Alltagsbewältigung, familiäre Konflikte, Unterstützungsleistungen, etc. Auf Wunsch sind auch Hausbesuche möglich.

Beraterin: Melanie Rohrhofer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Termine: nach Vereinbarung unter Tel. 0664 / 548 64 70



## Zahngesundheit von Anfang an

eine kostenlose Informationsveranstaltung von Styria vitalis für Eltern von 0 – 3 jährigen Kindern zu Themen wie: kindgerechte Mundhygiene, zahngesunde Ernährung, Zahnarztbesuch, Rolle der Eltern,...

Anmeldung erforderlich unter 0664 / 548 64 70

Termine: einmal jährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70



## Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter

für werdende Eltern und Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren

Sie lernen Maßnahmen der Unfallverhütung kennen, bekommen Informationen und praktische Anleitungen zur Ersten Hilfe und erfahren, wie Sie im Notfall gezielt und rasch handeln können, bis Arzt oder Rettung eintreffen.

Anmeldung erforderlich unter 0664 / 548 64 70

Termine: halbjährlich, nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70



## „Babys erstes Löffelchen“ Workshop zur Ernährung im Beikostalter



Unser Baby lernt essen! Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem kostenlosen Workshop praxisnah für einen erfolgreichen Umstieg zur Beikost beantwortet. Ihr Baby können Sie gerne mitnehmen.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0316/8035-1131 (Mo-Fr 08:00 - 12:00 Uhr) oder per E-Mail: [richtigessen@stgkk.at](mailto:richtigessen@stgkk.at)

Termine: vierteljährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70 oder [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)



## „Gemüsetigeralarm!“ Ernährung von 1 bis 3 Jahren



Damit aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern. Dieser kostenlose Workshop behandelt Themen wie: Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung; Spinat und Co - was Kinder jetzt brauchen; Gaumenkitzel - so kommen Kinder auf den Geschmack; Süßes oder Saures? - Tipps für das richtige Maß; Kinderlebensmittel unter der Lupe.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0316/8035-1131 (Mo-Fr 08:00 - 12:00 Uhr) oder per E-Mail: [richtigessen@stgkk.at](mailto:richtigessen@stgkk.at)

Termine: vierteljährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70 oder [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)

# Angebote in Kapfenberg

## ISGS Kapfenberg

Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg



## Hebammensprechstunde

für schwangere Frauen

Inhalte: alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege, etc.

keine Anmeldung erforderlich

Beraterin: Ursula Grabner (Dipl. Hebamme)

Termine: jeweils 2. Mittwoch im Monat von 8:30 bis 9:30 Uhr (Ausnahme: Oster-, Sommer- und Weihnachtsferien)



## Stillgruppe

in Kooperation mit der Stadtgemeinde Kapfenberg

laufende offene Gruppe für stillende Mütter, keine Anmeldung erforderlich

Erfahrungsaustausch, Fragen an die Hebamme, wiegen und messen der Babys auf Wunsch

Gruppenleiterin: Ursula Grabner (Dipl. Hebamme)

Termine: 1. und 3. Mittwoch im Monat von 9:30 bis 11:30 (Ausnahme: Oster-, Sommer- und Weihnachtsferien)

# Angebote in Thörl

## Elternberatungsstelle Thörl

8621 Thörl, Palbersdorf 86 (neben Freizeitheim)

Tel. 03862 / 899 - 189



## Stillgruppe

laufende offene Gruppe für stillende Mütter, keine Anmeldung erforderlich

Erfahrungsaustausch, Fragen an die Hebamme, wiegen und messen der Babys auf Wunsch

Gruppenleiterin: Ursula Grabner (Dipl. Hebamme)

Termine: 1. und 3. Donnerstag im Monat von 9:30 bis 11:00 Uhr (Ausnahme: Oster-, Sommer- und Weihnachtsferien)



## Eltern - Kind - Treff

laufende offene Gruppe für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren,  
keine Anmeldung erforderlich

Gruppenleiterinnen: Renate Mayer-Potetz (Dipl. Sozialarbeiterin) und Ursula Grabner (Dipl. Hebamme)

Termine: 2. und 4. Donnerstag im Monat von 9:30 bis 11:30 Uhr (Ausnahme: Oster-, Sommer- und Weihnachtsferien)

# Angebote in Mariazell

## Elternberatungsstelle Mariazell

Grazer Straße 25, 8630 Mariazell

## Gut begleitet durch die Schwangerschaft



### Schwangerenberatung

zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Schwangerschaftsbeschwerden, Geburt und Wochenbett, sowie zu weiteren Anliegen, die während der Schwangerschaft von Bedeutung sein können: z.B. finanzielle und sonstige Unterstützungsleistungen, Schwangerschaftskonflikt, Partnerschaft, Eltern werden, Konflikte im familiären Umfeld, etc. Dieses Beratungsangebot richtet sich auch an jugendliche Schwangere und deren Angehörige.

Beraterinnen: Silvia Haring, Christine Königshofer (Dipl. Hebammen), Melanie Rohrhofer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Termine: nach Vereinbarung (Tel. 0664 / 548 64 70)



### Geburtsvorbereitung

laufende offene Gruppe für schwangere Frauen

Inhalte: alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege, Atem- und Entspannungsübungen etc.; keine Anmeldung erforderlich

Beraterinnen: Silvia Haring, Christine Königshofer (Dipl. Hebammen)

Termine: Donnerstag von 11:00 bis 12:30 Uhr



### Richtig essen von Anfang an! Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit



Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig. In diesem kostenlosen Workshop werden Themen behandelt, wie: gut versorgt durch Schwangerschaft und Stillzeit; die lieben Kilos – Figurfragen vor und nach der Geburt; Tabus in der Ernährung - zwischen Genuss und Risiko; Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden; Allergien vorbeugen; Stillen - ein guter Beginn.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0316/8035-1131 (Mo-Fr 08:00 - 12:00 Uhr) oder per E-Mail an: [richtigessen@stgkk.at](mailto:richtigessen@stgkk.at)

Termine: halbjährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70 oder [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)

## Angebote für Eltern mit Kindern ab der Geburt bis zum dritten Lebensjahr



### Elternberatung

für Mütter und Väter mit ihren Kindern ab der Geburt bis zum dritten Lebensjahr;

Wachstums- und Gewichtskontrollen auf Wunsch, Information und Kurzberatung zu all Ihren Fragen und Anliegen rund um Ernährung, Babypflege, Stillen, kindliche Entwicklung, Schlafen, Schreien, Eltern-Kind-Bindung, Alltagsbewältigung, etc., Austausch mit anderen Eltern möglich; keine Anmeldung erforderlich

Beraterinnen: Silvia Haring, Christine Königshofer (Dipl. Hebammen), Dr. Cornelia Loretz (Allgemeinmedizinerin),  
Melanie Rohrhofer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Termine: Donnerstag von 9:00 bis 11:00 Uhr (im August 9:30 bis 11:00 Uhr!!)

## Informationsschwerpunkte für Eltern

In einer gemütlichen Atmosphäre haben Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern bis zum Alter von drei Jahren die Möglichkeit sich Fachinformationen zu holen. Psychologen, Ärzte und Mitarbeiter von bestimmten Vereinen geben fachkundige Informationen an Eltern.

## Einzelberatung zu kindlicher Entwicklung, Erziehungsfragen, Alltagsbewältigung u.a.

ausführliche Beratungsgespräche für Eltern mit Babys und Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr zu all ihren Fragen und Anliegen rund um Erziehung, kindliche Entwicklung, Ess-, Schrei-, Schlafproblematik, Alltagsbewältigung, familiäre Konflikte, Unterstützungsleistungen, etc. Auf Wunsch sind auch Hausbesuche möglich.

Beraterin: Melanie Rohrhofer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Termine: nach Vereinbarung unter Tel. 0664 / 548 64 70



## Zahngesundheit von Anfang an

eine kostenlose Informationsveranstaltung von Styria vitalis für Eltern von 0 – 3 jährigen Kindern zu Themen wie: kindgerechte Mundhygiene, zahngesunde Ernährung, Zahnarztbesuch, Rolle der Eltern,...

Anmeldung erforderlich unter 0664 / 548 64 70

Termine: einmal jährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70

## Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter

für werdende Eltern und Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren

Sie lernen Maßnahmen der Unfallverhütung kennen, bekommen Informationen und praktische Anleitungen zur Ersten Hilfe und erfahren, wie Sie im Notfall gezielt und rasch handeln können, bis Arzt oder Rettung eintreffen.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0664 / 548 64 70

Termine: einmal jährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664/548 64 70

## „Babys erstes Löffelchen“ Workshop zur Ernährung im Beikostalter



Unser Baby lernt essen! Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem kostenlosen Workshop praxisnah für einen erfolgreichen Umstieg zur Beikost beantwortet. Ihr Baby können Sie gerne mitnehmen.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0316/8035-1131 (Mo-Fr 08:00 - 12:00 Uhr) oder per E-Mail: [richtigessen@stgkk.at](mailto:richtigessen@stgkk.at)

Termine: halbjährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70 oder [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)

## „Gemüsetigeralarm!“ Ernährung von 1 bis 3 Jahren



Damit aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern. Dieser kostenlose Workshop behandelt Themen wie: Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung; Spinat und Co - was Kinder jetzt brauchen; Gaumenkitzel - so kommen Kinder auf den Geschmack; Süßes oder Saures? - Tipps für das richtige Maß; Kinderlebensmittel unter der Lupe.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0316/8035-1131 (Mo-Fr 08:00 - 12:00 Uhr) oder per E-Mail: [richtigessen@stgkk.at](mailto:richtigessen@stgkk.at)

Termine: halbjährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70 oder [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)