

Wenn Eltern ein Kind bekommen, beginnen Phasen großen Glücks und großer Irritation: Alles was vorher wichtig war – Partnerschaft, berufliche Entwicklung, eigene Interessen – wird zweitrangig, denn man will bei seinem Kind ja von Anfang an alles richtig machen, es stark machen für seinen Weg durchs Leben. Was braucht es dazu? Das Vermitteln von Geborgenheit und Schutz? Zeit zum Spielen? Digitale Angebote? Frühförderkurse? Andere Kinder? Oma und Opa? Vater und Mutter fragen sich: Was ist wirklich wichtig, was zu viel, was überflüssig und vor allem: Wie kann man diese Zeit trotz aller Aufregungen, Anstrengungen und unerwarteter Überraschungen genießen.

Um hier Orientierung und Selbstvertrauen zu geben, setzt die Kooperationsgemeinschaft aus Buchhandlung Dombrowsky, Regensburger Eltern e. V., Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Katholischen Jugendfürsorge, Stadtbücherei und Volkshochschule der Stadt Regensburg ihre erfolgreiche Veranstaltungsreihe fort. 2025 geht es wieder um die ganz kleinen Kinder. Expert\*innen aus verschiedenen Fachrichtungen lassen uns an ihren Erkenntnissen und Erfahrungen teilhaben.

Wir freuen uns auf Abende, von denen wir alle profitieren!

**Andrea Borowski**  
Stadtbücherei der Stadt Regensburg

**Michaela Gebhard**  
Volkshochschule der Stadt Regensburg

**Ulrike Hecht**  
Regensburger Eltern e. V.

**Lalena Hoffschildt und Ulrich Dombrowsky**  
Buchhandlung Dombrowsky

**Ulrike Huhle**  
Redaktion

**Dr. Simon Meier**  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Katholischen Jugendfürsorge für die Diözese Regensburg e. V.

## Entwicklungspsychologische Impulse und Buchempfehlungen



Foto: © Daniela Dombrowsky

**Daniela Dombrowsky**  
Dipl. Sozialpädagogin,  
Buchhändlerin



Foto: © Herbert Grabe

**Dr. Hermann Scheuerer-Englisch**, Dipl. Psychologe,  
Familientherapeut

## Zeit für Zärtlichkeit – Kinder brauchen Nähe

Babys und Kleinkinder sind in erster Linie Sinneswesen. Während sich der Geist und das Denken nach und nach entwickeln, sind es vor allem die Körpererfahrungen, die Kinder in den ersten Jahren ihrer Entwicklung „beeindrucken“. Über den Körper erleben die Kinder wesentliche Erfahrungen, die immer an Gefühle gekoppelt sind: Ernährung und Beruhigung; Trost und Geborgenheit; Anspannung und Herausforderung; Körperbewusstsein und Lust am Körper; Selbstwertgefühl und Würde. Beim täglichen Umgang mit dem Kind, den gemeinsamen Körpererfahrungen bis hin zur Sexualerziehung spielen auch die eigenen Erfahrungen und Haltungen der Eltern eine wichtige Rolle.

An diesem Abend werden in informativer und kurzweiliger Art entwicklungspsychologische Impulse und Buchempfehlungen mit Geschichten rund um dieses Thema präsentiert.

**Donnerstag, 27. März 2025, 20.00 Uhr**  
Buchhandlung Dombrowsky, St. Kassians-Platz 6

**Eintritt: 10 €**

Hrsg: Stadt Regensburg, Amt für Weiterbildung, Haidplatz 8, 93047 Regensburg; Layout: Ulrike Huhle/ Michaela Gebhard, Foto: lightfieldstudios / 123RF.COM; Druck: Stadt Regensburg, Hausdruckerei, D.-Martin-Luther-Str. 1, 93047 Regensburg

## Vorträge und Diskussionen

# Den Kindern ein Nest – Die Lebensresilienz von Anfang an stärken

Februar / März 2025



### Infos und Anmeldung:

Volkshochschule  
der Stadt Regensburg

Telefon: (0941) 507-2433

E-Mail: [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)

[www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)



## Expert\*innengespräch

### Bindung und Autonomie in den ersten Lebensjahren – Die Grundlage für eine gelingende Eltern-Kind-Beziehung ein Leben lang

Eine sichere Bindung zu den Bezugspersonen ist ein zentrales Bedürfnis in der frühen Kindheit und wichtige Grundlage für einen guten Start ins Leben. Wie können Eltern von Anfang an eine stabile Bindung zu ihrem Kind aufbauen und gleichzeitig Raum für dessen Autonomie schaffen?

Diese zentrale Frage wird in unserer Podiumsdiskussion von Expert\*innen aus Entwicklungspsychologie, Medizin und Kindheitspädagogik beleuchtet.

Diskutieren Sie mit uns die neuesten Erkenntnisse über die Bedeutung der frühen Bindung, wie sie die Eltern-Kind-Beziehung langfristig stärkt und wie Bindung auch in der Kita gelingen kann. D

Die Veranstaltung bietet wertvolle Impulse für Eltern, Fachkräfte und alle Interessierten!

**Prof. Dr. Fabienne Becker-Stoll**, Entwicklungspsychologin, Direktorin des Staatsinstituts für Frühpädagogik und Medienkompetenz (IFP) in Amberg, Privatdozentin, Fachautorin

**Dr. med. Jochen Kittel**, Oberarzt, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Klinik St. Hedwig

**Florian Madl**, Einrichtungsleitung des städt. Kinderhauses Rubina

**Dr. Simon Meier**, Dipl. Psychologe, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Leiter der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Katholischen Jugendfürsorge Regensburg

**Dr. med. Silvia Wilfurth**, Psychiatrische Institutsambulanz PiA am Bezirksklinikum Regensburg

**Moderation: Ulrike Hecht**, Vorstand Regensburger Eltern e. V.

**Mittwoch, 12. Februar 2025, 20.00 Uhr**  
Lesesaal, Stadtbücherei am Haidplatz 8 und im Livestream

**Eintritt: 10 €**



Foto: © Rikke Mahlberg

### „Bindung ohne Burnout“ von Nora Imlau

**Dr. Teresa Schlappa**, systemische Familientherapeutin (in Weiterbildung), Lehrerin, 4-fache Mama

Im Spiegel-Bestseller „Bindung ohne Burnout“ gibt Erfolgsautorin Nora Imlau Tipps, wie Eltern Kinder zugewandt begleiten können – ohne dabei selbst auszubrennen. Der Ratgeber soll Eltern bei der Bindungsentwicklung und Übernahme von Selbstfürsorge unterstützen und räumt mit vielen Missverständnissen rund um die bindungsorientierte Erziehung auf. Dr. Teresa Schlappa stellt die zentralen Inhalte und Tipps des Buches vor

**Donnerstag, 20. Februar 2025, 20.00 Uhr**  
Lesesaal, Stadtbücherei am Haidplatz 8 und im Livestream

**Eintritt frei**



Foto: © Filipa Paixeiro

### Kindheit – Eine Beruhigung

**Prof. Dr. med. Oskar Jenni**, Kinder- und Jugendarzt, Leiter der Entwicklungs-pädiatrie am Universitäts-Kinderspital Zürich, Nachfolger von Remo Largo

Eltern wollen gerne alles richtigmachen. Kinder sollen frühestmöglich gefördert werden, um im Wettbewerb später bestehen zu können. Wie unterschiedlich Kinder sind und wie viele ihrer Fähigkeiten angeboren, gerät dabei aus dem Blick. Hier sind Eltern in vielen Bereichen gefordert: im Umgang mit digitalen Medien, bei Fragen nach optimaler Förderung oder danach, wie viel Freiheit und wie viel Kontrolle ein Kind braucht.

**Mittwoch, 26. Februar, 20.00 Uhr**  
Lesesaal, Stadtbücherei am Haidplatz 8 und im Livestream

**Eintritt: 15 €**

## Vortrag



Foto: © Schmidt/Artgerecht

### Artgerecht durch den Familienalltag

**Nicola Schmidt**, Bestsellerautorin, Diplom-Politologin, Wissenschaftsjournalistin, Coach

Seit der Steinzeit haben unsere Babys dieselben Bedürfnisse: Nähe, Schutz, Getragensein. Sie wollen essen dürfen, wenn sie hungrig sind, und schlafen dürfen, wenn sie müde sind. Doch unsere moderne Welt passt nicht immer zu diesen Bedürfnissen. Nicola Schmidt erklärt konkret, ermutigend, undogmatisch, nachhaltig, was Eltern alles brauchen, um einen artgerechten Erziehungsstil in ihrem Alltag umzusetzen. Dabei kann jede Familie einen individuellen Weg mit ihrem Baby finden.

**Montag, 10. März 2025, 20.00 Uhr**  
Lesesaal, Stadtbücherei am Haidplatz 8 und im Livestream

**Eintritt: 15 €**

## Interaktiver Vortrag



Foto: © Stefan Wigand

### Was Familien bei der Geburt erleben und was das mit ihnen macht

**Lena Högemann**, freie Journalistin, Autorin, Podcasterin

Viele Frauen erleben Geburten, die nicht so sind, wie sie es sich wünschen. Jede zweite bis jede dritte Gebärende erlebt sogar körperliche oder psychische Gewalt. In ihrem Buch „So wollte ich mein Kind nicht zur Welt bringen!“ spricht die Autorin für (werdende) Eltern und Großeltern über das, was Geburten mit Familien machen können und gibt wichtige Hinweise, wie selbstbestimmte Geburten auch im Krankenhaus gelingen können.

**Donnerstag, 20. März 2025, 20.00 Uhr**  
Lesesaal, Stadtbücherei am Haidplatz 8 und im Livestream

**Eintritt frei**