Kinder in der Krise

Das Aufwachsen in der heutigen Welt bietet unzählige Chancen, bringt aber auch ganz eigene Herausforderungen mit sich. Wie legen Eltern schon früh den Grundstein für ein gesundes Leben? Und wie begleiten Eltern ihre Kinder sicher durch die stürmische Schulzeit und die Pubertät?
Unsere diesjährige Veranstaltungsreihe nimmt die gesamte Entwicklung junger Menschen in den Blick. Das Programm schlägt eine Brücke über alle Altersstufen hinweg: Sie widmet sich umfassend dem gesunden Aufwachsen – angefangen bei fundierten Tipps zu Ernährung und Zahngesundheit im Kleinkindalter bis hin zur mentalen Stärkung von Grundschulkindern und Teenagern. Ein besonderes Highlight bildet unsere Podiumsdiskussion: Hochkarätige Expert*innen geben Einblick in die derzeitige mentale Gesundheit im Jugendalter und diskutieren praxisnahe Lösungswege angesichts der Krisen und Herausforderungen unserer realen und digitalen Welt Wir laden Sie herzlich ein, wertvolle Impulse für Ihren Familienalltag zu sammeln und gemeinsam Antworten auf die brennenden Fragen unserer Zeit zu finden.

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

Tamara Đurić
Stadtbücherei der Stadt Regensburg

Corina Eisner und Alexandra Winkler
Landkreis Regensburg, Kreisjugendamt

Michaela Gebhard
Volkshochschule der Stadt Regensburg

Ulrike Huhle
Redaktion

Teresa Kutzner
Regensburger Eltern e. V.

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

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

Online-Vortrag

Familienkost nach dem 1. Lebensjahr – die richtige Ernährung von Anfang an
mit Christina Apel, Ökotrophologin

„Satt – versorgt – glücklich!“ So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen, wie Ihr Kind ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

Donnerstag, 7. Mai 2026, 19:00 Uhr
Online mit Link, Eintritt: 10 Euro

Vortrag

Mund, Bauch, Kopf: Warum Mundhygiene ab dem ersten Zahn den ganzen Körper stärkt
mit Dr. Nina Stratemann, Kinderzahnärztin

Zahngesundheit ist ein wesentlicher Teil der Gesamtgesundheit. Bakterien und Entzündungen können Verdauung und Nervensystem belasten, was sich bei Kindern oft durch Unruhe oder Bauchzwicken zeigt. Dieser Vortrag erklärt, wie diese Systeme zusammenhängen, welche Pflege ab dem ersten Zahn nötig ist und welche Ernährungsroutinen Zähne und Darm gleichermaßen stärken.

Mittwoch, 13. Mai 2026, 19:00 Uhr
Lesehalle, Stadtbücherei am Haidplatz 8
Eintritt: 10 Euro

Kochkurs

Essen für Kinder
mit Karin Weber, Küchenmeisterin

Essen für Kinder muss gleich mehreren Anforderungen gerecht werden: Es soll schmecken, gesund sein und die Kinder mit allen notwendigen Inhaltstoffen versorgen. In diesem Kurs bereiten Sie tolle Gerichte zu, die nicht nur Kindern schmecken.

Samstag, 16. Mai 2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Scheugäßchen 1, Küche
Eintritt: 18,00 Euro inklusive Lebensmittel

Vorträge und Diskussionen

Kinder in der Krise – Wege zu mehr Resilienz

März bis Mai 2026

Stadtbücherei Regensburg
vhs Volkshochschule der Stadt Regensburg
KoKi Netzwerk frühe Kindheit
Familienstützpunkt
KJF Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.V.
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Regensburg
Landkreis Regensburg
regensburger eltern

Anmeldung unter:
www.vhs-regensburg.de

Entwicklungspsychologische Impulse und Buchempfehlungen

Foto: © Daniela Dombrowsky

Foto: © Herbert Grabe

Daniela Dombrowsky
Dipl. Sozialpädagogin, Buchhändlerin

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

Mit der Kraft der Bindung in die Schule. Mit der guten Begleitung der Eltern lernen.

Der Schuleintritt markiert für die Kinder eine neue Lebensphase, neue Entwicklungsaufgaben warten auf das Kind: das Lernen lernen, mit anderen Kindern Beziehungen (er-)leben, Widrigkeiten und Rückschläge aushalten, Anstrengungen auf sich nehmen, usw. Dabei brauchen Kinder ihre Eltern als Halt und Ansporn, die Herausforderungen selber zu bewältigen. Die Erwartungen und Haltungen von Eltern bei diesem Entwicklungsprozess können das Lernen und die Schule erleichtern oder erschweren. Geschichten aus Büchern und gemeinsames Lesen können helfen, sich über Gefühle, Erlebnisse und wichtige Themen im Grundschulalter mit den Eltern spielerisch auszutauschen und die Freude am Lernen und an Geschichten zu erhalten.

Dr. Hermann Scheuerer-Englisch wird als Familientherapeut in kurzen Impulsen Informationen zur Entwicklungspsychologie und zu Bindungen im Spannungsfeld von Schule und Familie geben, die Sozialpädagogin und Buchhändlerin Daniela Dombrowsky wird dazwischen Bücher für Kinder und Eltern in dieser Altersstufe vorstellen.

Donnerstag, 5. März 2026, 20:00 Uhr
Buchhandlung Dombrowsky, St. Kassians-Platz 6
Eintritt: 10 Euro

Podiumsgespräch mit Diskussion

Mentale Gesundheit im Jugendalter – Problemfelder und Resilienzförderung an weiterführenden Schulen

Kaum ein anderes Thema beschäftigt unsere junge Generation derzeit so sehr wie das weite Feld der mentalen Gesundheit. Die Folgen der Pandemie und der vielfältigen Krisen unserer Zeit, kombiniert mit hochgradig herausfordernden Anpassungsleistungen im Bereich der Digitalisierung, Mediennutzung und künstlicher Intelligenz hinterlassen teils tiefe seelische Spuren bei den jungen Menschen, die die Zukunft unseres Landes darstellen. Große Sorgen und Ängste etwas zu verpassen, nicht perfekt genug zu sein oder sozial ausgeschlossen zu werden, erhöhen zudem den Stress für junge Menschen enorm. Die Folgesymptome sind vielfältig und reichen von einer erhöhten emotionalen Labilität und einem verstärkten Einsamkeitserleben über depressive Verstimmungen, verstärktem Schulabsentismus, Essproblematiken, Mediennutzungsstörungen und Schlafproblemen bis hin zu einer Zunahme von selbstverletzendem Verhalten und Suizidalität. In dieser Veranstaltung möchten wir gemeinsam Problemfelder offen ansprechen und nach Wegen suchen, um die Resilienz für unsere Zukunftsgeneration zu stärken und bestehende Unterstützungs- und Hilfsangebote bekannter zu machen. Denn wer mentale Gesundheit junger Menschen fördert, der fördert den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft und stärkt unsere Demokratie!

Prof. Dr. Romuald Brunner, Lehrstuhlinhaber Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universität Regensburg

OStD Dr. Elmar Singer, Schulleiter Gymnasium Neutraubling

Eltern- und Schülervertreter*innen

Moderation: Dr. Simon Meier, Leiter der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Katholischen Jugendfürsorge Regensburg

Dienstag, 14. April 2026, 19:00 Uhr
Aula des Gymnasiums Neutraubling
Gregor-Mendel-Straße 5, 93073 Neutraubling
Eintritt: 10 Euro

Vortrag

Foto: © paulmazurek.de

Foto: © SUPERHELDENKIDS – Karel Mikan & Kathrin Mikan GbR

Stefan Hetterich
Psychologe, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Gründer der Elternakademie stabile:kids, Autor

Dr. Kathrin Mikan
Kinder- und Neuropsychologin, Gründerin von SUPERHELDENKIDS

Wie werden Kinder groß und stark?

Starke und selbstbewusste Kinder – das wünschen sich wohl alle Eltern. Doch wie schaffen wir es, unsere Kinder bei großen Gefühlen richtig zu unterstützen und ihnen genug Stärke mit auf den Weg zu geben, damit sie auch Herausforderungen gesund bewältigen können? Welche Bedürfnisse haben Kinder zwischen vier und acht Jahren und wie können wir Eltern Kinder in dieser Altersspanne erfolgreich begleiten?

Im Rahmen dieser Pädagogikreihe laden wir Sie herzlich zu einem besonderen Gespräch mit zwei Expert*innen über Kinder und ihre Entwicklung ein:
Dr. Kathrin Mikan, Kinder- und Neuropsychologin sowie Gründerin von SUPERHELDENKIDS und
Stefan Hetterich, Psychologe und Gründer der Elternakademie stabile:kids tauschen sich mit einem erfahrenen Elternteil darüber aus, was Kinder brauchen, um psychisch gestärkt aufzuwachsen.

Mittwoch, 22. April 2026, 20:00 Uhr
Lesehalle, Stadtbücherei am Haidplatz 8
Eintritt: 10 Euro