

Beruf, Familie & Gleichstellung

Die Expertinnen des Referates „Beruf, Familie & Gleichstellung“ der Arbeiterkammer Kärnten informieren werdende Eltern kostenlos über deren Rechte, von der Meldung der Schwangerschaft bis zum Wiedereinstieg nach der Karenz. Die Beratung umfasst vor allem die Bereiche Mutterschutz, Papamonat, Kinderbetreuungsgeld, Elternkarenz sowie Elternteilzeit, aber auch Gleichstellung und sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz.



Michaela Eigner-Pichler leitet das Referat „Beruf, Familie & Gleichstellung“ und berät rund ums Thema.

Kontakt

E-Mail: bfg@akkt.at, Tel.: 050 477-1005 (Mi. bis Do., 8 bis 12 Uhr)
Terminvereinbarung: 050 477-2232, Web: ktn.ak.at/berufundfamilie

Digitaler Elternkalender

Eltern aufgepasst: Was ist wann zu tun, wenn es um Ihre Schwangerschaft und die Babyzeit geht? Ob Gesundheit oder Geld, Job oder Karenz: Der digitale Elternkalender der AK Kärnten kennt alle wichtigen Termine und Fristen. Die Übersicht führt Sie verlässlich durch Schwangerschaft, Karenz und Elternteilzeit.
Web: elternkalender.arbeiterkammer.at

Digitaler Kinderbetreuungsatlas

Von der Kindertagesstätte bis zur Nachmittagsbetreuung in Volksschulen: Finden Sie online kärntenweit die Angebote in Ihrer Umgebung. Web: kba.akkt.at

Buchtipps

- **Das Stillbuch: Vollständig überarbeitete Neuauflage.**
Von Hannah Lothrop. ISBN 9783466310647
- **Babyjahre:** Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren.
Von Remo H. Largo. ISBN 3492058264
- **Schlaf gut, Baby!** Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten für Kinder von 0 bis 6 Jahren. Von Herbert Renz-Polster und Nora Imlau. ISBN 383388696X
- **Selfcare für Mamas:** Geht's dir gut, geht's deinem Kind gut. Das etwas andere Erziehungsbuch. Von Linda Syllaba & Daniela Gaigg. ISBN 3407866607

Webtipps

- www.stillecke.at: Plattform für Mütter und Familien mit Informationen und Unterstützung zum Thema Stillen und Säuglingsernährung
- www.weltvonunten.de: Entdecke die Welt aus der Perspektive von Kindern. Für mehr Leichtigkeit und Souveränität in der Begleitung von Kindern
- www.gewuenschestes-wunschkind.de: Blog, der sich mit den Themen Kindererziehung, kindliche Entwicklung und Familienleben beschäftigt
- www.hebammen.at: Wichtige Informationen zur Hebammenbetreuung
- www.grosse-schuetzen-kleine.at: Kindersicherheitstipps für drinnen und draußen, für Sommer und Winter, für Verkehr, Haushalt, Sport und Freizeit

Wann muss ich mit meinem Kind sofort in die Notaufnahme?

- Schwere Atemnot
- Bewusstseinsstörungen (teilnahmslos, verwirrt, nicht ansprechbar)
- Krampfanfälle oder plötzlicher Sturz
- Nackensteife (Kopf kann nicht nach vorne gebeugt werden)
- nicht wegdrückbarer Ausschlag oder Ausschlag mit hohem Fieber
- ernsthafte Verletzungen (Kopfverletzungen mit Bewusstlosigkeit, offene Knochenbrüche, starke Blutungen, klaffende Wunden)
- hohes Fieber, das nicht sinkt

Wann sollte ich mit meinem Kind zum Kinder- oder Hausarzt?

- Fieber: unklar und länger als 2 – 3 Tage
- starke Bauchschmerzen
- Brechdurchfall, besonders bei Trinkverweigerung oder wenig Urin
- Schmerzen beim Wasserlassen
- Schwindel und Kopfschmerzen: wiederkehrend oder anhaltend
- kleinere Verletzungen

Hebammen in Wolfsberg

- **Daniela Reinbacher** (Kasse): 0664/1332185, www.daniela-reinbacher.at
- **Chiara Staubmann** (privat): 0676/4870123, www.fritsch.hebamio.at
- **Sieglinde Manges** (privat): 0664/1017842
- **Stefanie Sarny** (privat): 0660/4955584

Kinderärzte in Wolfsberg

- **Dr. Robert Payer** (alle Kassen), Pestalozzistraße 2, 9400 Wolfsberg
Tel.: 04352/20135, www.kinderarzt-wolfsberg.at
- **Dr. Barbara Jauk** (alle Kassen), Roßmarkt 13, 9400 Wolfsberg
Tel.: 04352/37093, www.ordination-jauk.at
- **Dr. Renate Marzi** (Wahlärztin), Hermann-Fischer-Straße 3, 1. Stock, 9400 Wolfsberg, Tel.: 04352/4827

Wichtige Kontakte

- Ärzte-Notdienst: 141 / Rettungsdienst: 144
- Klinikum Klagenfurt – ELKI Ambulanz: 0463/53839500
- Vergiftungszentrale: 01/406 43 43
- Telefonseelsorge: 142
- Frauenservice- und Familienberatungsstelle Wolfsberg: 04352/52619, www.fraueninfo.at
- Frauenhaus Lavanttal: 04352/36 929, www.frauenhaus-lavanttal.at
- Hilfeteléfono nach schwieriger und belastender Geburt: 0720 322 077
- Opfer-Notruf: 0800 112 112
- Sozialpsychiatrischer Notdienst: 01 313 30
- Frauenhelpline gegen Gewalt: 0800 222555
- Männerberatung bei Gewalt in der Familie: 0720 704 400 (Mo. – Fr. 10 bis 18 Uhr)
- Männernotruf (für Krisen- und Gewaltsituationen): 0800 246 247
- ÖGK Wolfsberg: 05 0766-164800
- Kriseninterventionszentrum: 01 406 95 95 (Mo. bis Fr. 10 bis 17 Uhr)
- EKiz Lavanttal: ekiz-lavanttal.at, hallo@ekiz-lavanttal.at
- Schreiambulanz: 04242/208 62758
- Beratungs- und Servicezentrum Stadtgemeinde Wolfsberg: 04352/537281, bettina.tschebull@wolfsberg.at
- Frühe Hilfen: 0664/803275671



Hausärztlicher
Bereitschafts-
dienst: Liste hier
zum Downloaden!

Wolfsberger Babykompass 2026

Gut begleitet von Anfang an –
Tipps für frischgebackene Eltern



Eine Initiative des Sozialreferates
der Stadtgemeinde Wolfsberg



Ein schneller Überblick über

Kostenlose Angebote • Wichtige Beratungsstellen

Tipps im Krankheitsfall • Rechtliches

Online- und Buchtipps • Termine



WOLFSBERG
Erleben. Entdecken. Genießen.



Kinderfreundliche Gemeinde
unicef Österreich

familienfreundliche gemeinde

Liebe frischgebackene Eltern!

Herzlichen Glückwunsch Wolfsberg versteht sich als familienfreundliche Stadt, in der junge Eltern Unterstützung finden und Kinder gute Startbedingungen vorfinden. Die ersten Lebensjahre eines Kindes bringen viele Fragen und neue Situationen mit sich. Damit Sie in dieser besonderen Phase gut begleitet sind, haben wir die wichtigsten Informationen, Kontakte und Unterstützungsangebote in diesem Folder übersichtlich für Sie zusammengestellt. Ich wünsche Ihrer Familie viel Freude, Kraft und unvergessliche Momente in dieser wertvollen Zeit.

Alexander Radl, Bürgermeister der Stadtgemeinde Wolfsberg

Mit einem neuen Familienmitglied beginnt eine Zeit voller Freude, kleiner Wunder und vieler neuer Entscheidungen. Als Stadtgemeinde Wolfsberg möchten wir Sie dabei bestmöglich unterstützen. Dieser Infofolder bietet Ihnen einen kompakten Überblick über Angebote, Ansprechpersonen und Hilfen, die jungen Familien in Wolfsberg zur Verfügung stehen. Uns ist wichtig, dass Sie gut informiert sind und stets eine verlässliche Anlaufstelle finden. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind eine wunderbare Zeit voller besonderer Momente.

Dr. Michaela Lientscher, Sozialreferentin,
Vizebürgermeisterin der Stadtgemeinde Wolfsberg

Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder

Mehrmals pro Jahr finden in der Rotkreuz-Bezirksstelle Wolfsberg lehrreiche Erste-Hilfe-Kindernotfallkurse statt. „Sie erlernen in diesem Kurs im Laufe von acht Stunden die wesentlichen Möglichkeiten der Hilfeleistungen nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen im Säuglings- und Kindesalter“, erklärt die Kinderkrankenpflegerin und Kursleiterin Sabine Schifferl. Ab zehn Teilnehmern können auch individuelle Kurstermine vereinbart werden. Kosten pro Person € 74,-.

Infos: www.ropeskreuz.at/aktuelle-kurse



Kursleiterin Sabine Schifferl

Rund ums Thema Stillen

Still- und Laktationsberaterin in freier Praxis

Lea Bilic IBCLC: 0664/1544466

La Leche Liga Stillberatung (ehrenamtlich)

La Leche Liga bietet kostenlose Stillberatung per Telefon, E-Mail und im persönlichen Austausch in (Online-) Stillgruppen an.

Lea Bilic: 0664/1544466, Tamara Brandstätter: 0664/4524634

Joanna Reiterer: 0664/4177159, Web: www.lalecheliga.at

Kostenlose Stillberatung Land Kärnten, Bezirk Wolfsberg

Mit Still- und Laktationsberaterin Verena Tscharf IBCLC

Termine: Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum Lavanttal, St. Andrä 210, 9433 St. Andrä

Voranmeldung: 0650/2843000 oder tscharf@stillberatung-kaernten.at

Kostenlose Angebote

Eltern-Kind-Frühstück

Termin: 25. März 2026 von 9 – 11 Uhr

Ort: Haus der Musik, St. Stefan

Eine kostenlose Initiative des Gesundheitsreferates der Stadtgemeinde Wolfsberg mit thematischen Schwerpunkten für Eltern von Babys und Kleinkindern. Erhalten Sie viele nützliche Tipps für alle Lebensbereiche und tauschen Sie Erfahrungen mit anderen Eltern aus!

Anmeldung erbeten: 04352/537-302 oder angelika.loibnegger@wolfsberg.at



Eltern-Kind-Frühstück im Haus der Musik

Eltern-Kind-Treffen

Termine: 15. April, 27. Mai, 24. Juni,

30. September, 21. Oktober, 18.

November, 16. Dezember 2026.

Immer von 9 bis 11 Uhr

Ort: Haus der Musik, St. Stefan

Eine großartige Gelegenheit, um Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen. Egal, ob Sie Nachwuchs erwarten oder schon „mittendrin“ sind, egal ob Sie Elternteil oder Großeltern sind – alle sind herzlich willkommen. Die Treffen werden vom Gesundheitsreferat der Stadtgemeinde Wolfsberg veranstaltet und von der Hebamme Daniela Reinbacher geleitet. **Keine Anmeldung erforderlich** – einfach vorbeikommen!



Eltern-Kind-Treffen im Haus der Musik

Vätertreff & Männercafé

Termine: 10. März, 14. April, 12. Mai,

9. Juni 2026. Immer von 18.30 bis

20.30 Uhr **Ort:** JUZ Wolfsberg, Kirch-

bichlstraße 2a, 9400 Wolfsberg

Der Verein „ponto“ lädt alle Männer herzlich zu einem offenen Begegnungsraum in entspannter Atmosphäre ein. Männer aller Altersgruppen sind willkommen! Die Teilnehmer erwartet ein Raum für Gespräche, Austausch und neue Perspektiven, tiefgehende Diskussionen, Tipps für den Alltag und erlebbare Gemeinschaft. Erweitere deinen Blickwinkel! Komm vorbei – nimm Freunde mit – es ist dein/euer Raum!

Voranmeldungen: Helmut Ranalter, 0676/4343808



Helmut Ranalter, Verein „ponto“

Workshop: Du wirst Vater – oder bist es gerade geworden?

Termin: 22. Oktober, 5. November, 19. November. Immer von 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort: JUZ Wolfsberg, Kirchbichlstraße 2a, 9400 Wolfsberg

Bereite dich mental auf die Vaterschaft bzw. Geburt vor, erhalte mehr Sicherheit in der Vaterrolle, stärke die Bindung zu deinem Kind. Entdecke, wie Eltern als Team gemeinsam stark sein und sich gegenseitig unterstützen können! Verbinde dich mit anderen Vätern, tausche dich in einer offenen und ehrlichen Atmosphäre aus – ohne Druck und ohne Bewertung.

Voranmeldungen: Helmut Ranalter, 0676/4343808

La Leche Liga Stillgruppe – Austauschgruppe für Familien

Termine: Jeden zweiten Dienstag im Monat, von 9.30 bis 11 Uhr

Ort: JUZ Wolfsberg, Kirchbichlstraße 2a, 9400 Wolfsberg

La Leche Liga umfasst mehr als Stillberatung: Sie basiert auf einer Philosophie des Mutterseins, die aus der Erfahrung einer stabilen Stillbeziehung erwächst. Ziel und Weg sind ein verständnis- und liebevoller Umgang mit dem Kind, der seinen physischen, psychischen und emotionalen Bedürfnissen auf einfühlsame Weise gerecht wird.

Keine Anmeldung erforderlich. Infos bei Lea Bilic, 0664/1544466



La Leche Liga Stillberaterinnen

Eltern werden und sein – Eltern-Kind-Pass

Termine: 3. März, 19. Mai, 1. Dezember (jeweils 9 bis 11 Uhr), 21. April, 23. Juni, 13. Oktober 2026 (jeweils 14 bis 16 Uhr)

Ort: Frauenservice- und Familienberatungsstelle,

Hermann-Fischer-Straße 1, 9400 Wolfsberg

Kostenlose Infomöglichkeit für werdende und frischgebackene Eltern im Rahmen des Eltern-Kind-Passes. Expertinnen stehen zur Verfügung, um Eltern zu unterstützen, sich auf die neue Rolle vorzubereiten und diese Herausforderungen des Elternseins gut zu meistern.

Voranmeldung: 04352/52619 oder office@fraueninfo.at

AlleinerzieherInnen-treff

Termin: 4. März, 16. Juni, 24. September (jeweils 9 bis 11 Uhr). 14. April (13.30 – 15.30 Uhr), 20. Oktober (15 – 17 Uhr), 25. November 2026 (14 – 16 Uhr)

Ort: Frauenservice- und Familienberatungsstelle, Hermann-Fischer-Straße 1, 9400 Wolfsberg

„Meet and greet – Kennenlernen, Austausch, Beisammensein“. Sie haben die Möglichkeit, sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre zu treffen, sich gegenseitig kennenzulernen, sich auszutauschen, aber auch Informationen einzuholen. Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle stehen Ihnen bei einem gemütlichen Beisammensein für Fragen und Anliegen zur Verfügung. Die speziellen Themenschwerpunkte finden Sie auf www.fraueninfo.at. **Voranmeldung:** 04352/52619 oder office@fraueninfo.at.

Spielgruppe der Stadtpfarre

Termine: 12. März, 26. März, 23. April, 30. April, 21. Mai, 11. Juni, 25. Juni 2026 – weitere Termine auf Anfrage. Immer von 9.30 bis 11 Uhr.

Ort: Großer Markussaal, Bindergasse 3, 9400 Wolfsberg

Die Spielgruppe bietet Kindern bis zum Volksschulalter und ihren Eltern zweimal im Monat die Möglichkeit, sich in einer freudigen Atmosphäre zu treffen. Bei Spiel, Spaß und Austausch können sowohl die Kinder als auch die Eltern neue Kontakte knüpfen und gemeinsame Vormittage verbringen.

Voranmeldung: Stadtpfarre Wolfsberg, 0676/8772-7542 oder unter gertraud.harb@kath-pfarre-kaernten.at

