



### Liebe Eltern,

die letzten Wochen des Jahres sind angebrochen und so möchte ich noch vor **Weihnachten** einen letzten Rundbrief in 2020 an Sie schreiben.

Trotz einer ganz unerwarteten und sehr herausfordernden hinter uns liegenden Zeit, gibt es viele Dinge für die ich sehr dankbar bin. So konnte und durfte ich die Arbeit bei FamilienRat vor Ort auch während der Corona Pandemie fortsetzen und bin vielen Menschen auf sehr unterschiedliche Weise begegnet. Natürlich konnte ich nicht wie sonst in die Kitas kommen und mit interessierten Gruppen von Eltern zu verschiedenen Themen in Austausch kommen, auch fielen viele Redezeiten vor Ort aus. Doch es gelang eine neue Form des Kontaktes und so konnte ich mit vielen Elternteilen oder Elternpaaren telefonieren oder sogar Videogespräche führen und noch vor den Sommerferien die ersten Walk & Talks beginnen, bei teils strahlendem Sonnenschein, mitten durch den Stadtpark.

Das waren und sind berührende, offene und sehr konstruktive Begegnungen. Viele Mails erreichten mich mit Worten der Freude und Dankbarkeit.

Ihnen allen dafür ein herzliches Dankeschön, auch für Ihre Geduld und die Bereitschaft sich auf neue Formen der Kommunikation einzulassen.

Auch erste Onlineerfahrungen mit Gruppenzusammenkünften per ZOOM oder ALFAVIEW konnte ich sammeln und dies wird wohl auch im nächsten Jahr weiter ausgebaut werden.

Denn gerade noch hofften wir auf eine Lockerung der Maßnahmen und da kommt es nun doch ganz anders. Ein weiterer Lockdown wird unser Durchhaltevermögen noch einmal strapazieren und das in einer Zeit, in der wir so auf eine langsam wieder einsetzende Normalität, gerade im Hinblick auf die Feiertage gehofft hatten.

In einer Zeit, da das Zuhause-bleiben eher mit Gemütlichkeit in Verbindung gebracht wird und viele sich auf Tannen-, Bratpfel- oder Plätzchenduft freuen, schien die verordnete Zurückhaltung gar nicht mehr so schlimm...

Doch was wird nun, aus den sonst üblichen Festvorbereitungen, den verbindenden Ritualen und der schönen Stimmung, in die wir uns nur allzu gern hineinfallen lassen würden?

Zur **Bedeutung von Ritualen** und dem Umgang damit , finden Sie weiter unter mehr.

Und was gibt es sonst noch in diesem **Newsletter**?

1. **Bedeutung von Rituale**
2. **Ein paar Ideen für gemeinsame Zeit mit den Kindern und vielleicht etwas für gemeinsame Freuden mit Menschen, die wir in diesem Jahr nicht besuchen können**
3. **Ein paar Tipps für Unterstützungsangebote für Eltern und Familien**
4. **Ein Wunsch in eigener Sache**

### Zu 1. Rituale

Laut Definition: „*Ein **Ritual** ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt ... es gibt Halt und Orientierung. Rituale erleichtern den Umgang mit der Welt und ihre Wiederholungsstrukturen, ermöglichen dem Menschen ein aufmerksames Begreifen der Welt. Dem jungen Kind helfen sie Sicherheit und Geborgenheit zu erleben.*“

Zeit mit der Familie ist für viele die schönste Zeit, doch auch diese ist leider für viele meist knapp bemessen, besonders in diesem Jahr, wo alles anders und manchmal stressig war. **Rituale innerhalb der Familie** schaffen eine Struktur, die zusammenführt und gemeinsame Zeit auch dann ermöglicht, wenn diverse Termine scheinbar im Weg stehen und jeder etwas anderes zu tun hat. Auch **größere Rituale** sind in der Familie wichtig. Dazu können beispielsweise das gemeinsame Feiern von Weihnachten (mit dem dazugehörigen Gang in die Kirche) zählen.

Alles dies scheint in diesem Jahr irgendwie in Frage gestellt und das verunsichert nicht nur die Kinder, sondern auch uns als Erwachsene, als Eltern. Wie können und wollen wir es in diesem Jahr handhaben?

Manche Rituale sind einfach da, andere tragen wir bereits aus unseren Herkunftsfamilien mit uns und wieder andere entwickeln sich an der jeweiligen Situation oder den veränderlichen Erfordernissen.

Rituale müssen zur jeweiligen Lebenssituation, zur den Bedürfnissen einer Familie und dem Alter der Kinder passen. Sie sollten Kindern und Erwachsenen gut tun und das Zusammenleben in einer Familie positiv unterstützen.

So sollte es auch in diesem Jahr sein. Überprüfen Sie doch einmal folgende Ideen und den dahinter stehenden Wert und Sinn von Ritualen und schauen Sie, wie Sie dies ggf. nutzen können, um die vielleicht veränderten Bedingungen für eine Neuorientierung zu nutzen.

Gehen Sie behutsam vor und finden den Weg, der mit wenig Aufwand und wenig Abweichungen, des Bekannten und Sicherheit gebenden Ablaufes, die passende Alternative in diesem Jahr darstellt.

### **Wozu sind Rituale gut?**

- **Rituale geben Struktur und Halt in einem hektischen Alltag. Regelmäßig wiederkehrende Handlungen gliedern den Alltag und machen ihn so übersichtlicher und weniger chaotisch.**
- **Besonders Kinder lieben Rituale, weil ihnen die immer wiederkehrenden Handlungen das Gefühl von Verlässlichkeit, Sicherheit und Vertrauen geben. Und die Wiederholungen geben ihnen das Gefühl, etwas zu kennen und zu können. Das gibt Kindern Selbstbewusstsein und fördert das Selbstvertrauen.**
- **Rituale vereinfachen komplexe Situationen und helfen, sich in neuen, in besonderen Situationen zu verhalten.**
- **Rituale setzen Grenzen und helfen, sich an Regeln zu halten. Ein immer gleiches Ritual kann Kindern helfen, ihre Gefühle darauf einzustellen.**
- **Rituale lassen uns innehalten, aus dem Alltag raus treten und zu uns selbst kommen. Festliche Rituale unterbrechen den Alltag und weisen auf das „Besondere“ hin. Rituale, die berühren und das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen wecken, deuten auf etwas Größeres hin.**
- **Festliche und feierliche Rituale machen die Bedeutung von großen und kleinen Festen begreifbar und binden uns in den Jahreskreis ein.**
- **Rituale sind wichtig und wertvoll für das Zusammenleben in Familien, aber sie dürfen nicht zum Zwang werden. Rituale sollen Freude machen und allen Familienmitgliedern gut tun. Und sie dürfen verändert werden, wenn sich die Bedürfnisse und Lebenssituation in einer Familie verändert hat.**

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein wunderschönes Weihnachtsritual, eine besondere Wertschätzung dieser gemeinsamen Zeit in oder mit der Familie, Gelassenheit, wenn etwas in diesem Jahr anders oder nicht so abläuft, wie Sie es sich gewünscht haben und den Mut zu Veränderung und Freude am gemeinsamen Tun.

### **Zu 2. Ideen für den ein oder anderen Nachmittag mit ihren Kindern:**

- **Dekoration aus Mandarinen -/Clementienenschalen**
- **Rudolf mit der roten Nase und andere FFingerprints**
- **duftende Bratäpfel aus dem Backofen**
- **Apfelpunsch für die ganze Familie**
- **Plätzchen backen und verzieren**

### Deko aus Clementienenschalen:

Gemeinsam erst die Clementinen essen und dann mit der Schale feine Deko erstellen.

#### Das brauchen Sie:

- 6 Clementinen (Schalen)
- Mini-Keksausstecher oder eine Schere

#### So wird es gemacht:

1. Pellen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die Schale vorsichtig vom Clementinenfleisch.
2. Die größten Stücke legen sie vor sich hin und stechen mit den Förmchen die Motive aus oder schneiden mit einer Schere z.B. Herzen oder Kreise aus.
3. Machen Sie sich dafür ggf. vorher ein paar geeignete Vorlagen aus Papier/Pappe, die Sie auf die Schale übertragen und dann ausschneiden.



### Fingerprints:

Was man alles mit den Finger- oder Fußabdrücken machen kann, gerade auch als Weihnachts- oder Wintermotiven ist schon erstaunlich.

#### Das brauchen Sie:

- Hände oder Füße von Ihnen oder Ihren Kindern
- Plakat, Tusch- oder Acrylfarben, Pinsel und Wasser
- Papier in unterschiedlichen Größen und Stärken

#### So wird es gemacht:

1. Für die rotennasigen **Rentiere** tragen Sie braune Farbe auf den Zeigefinger der Kinder und drücken diesen anschließend auf Papier (das können die Kinder natürlich je nach Alter auch selber machen).
2. Anschließend mit einem Wattestäbchen oder dünnen Pinsel noch einen roten Punkt als Nase
3. Nun das Gesicht sowie das Geweih mit Pinsel oder Stift gestalten.
4. So entstehen schöne Karten oder Geschenkanhänger.



### Bratäpfel:

Eine leckere und vitaminhaltige Weihnachtsleckerei

#### Das brauchen Sie:

- 4 Äpfel
- 1 Ei Rapsöl
- je 1 Ei feine Haferflocken, gemahlene Mandeln, Honig (flüssig)
- Zimt
- gemahlene Vanille Zubereitung

#### So wird es gemacht:

1. Haferflocken, Mandeln und Honig vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken.
2. Äpfel waschen und mit einem Apfelsausstecher entkernen.
3. Form aus fetten und die Äpfel hineinsetzen.
4. Äpfel füllen und mit etwas Öl bepinseln.
5. Im Ofen bei 180°C etwa 20 Minuten backen.



### Apfelpunsch:

Ein Rezept für die ganze Familien

#### Das brauchen Sie:

- 1 Liter Apfelsaft
- 1 Orange und ½ Zitrone (ungespritzt, da wir auch die Schale verwenden)
- Punschgewürz (oder 1 Zimtstange, 1 Sternanis, 3 Gewürznelken, 1Msp. Muskatblüte)

#### So wird es gemacht:

1. Zitrone und Orange heiß abspülen und abtrocknen. Mit einem Sparschäler die Schale der Orange und die einer halben Zitrone abziehen. Den Saft der Orange und der halben Zitrone auspressen.
2. Den Saft in einen Topf geben, Zitronensaft und -schalen sowie Gewürze hinzufügen.
3. Nun die Mischung vorsichtig erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen.
4. Punsch bei sehr milder Hitze etwa 45 Minuten ziehen lassen. Gelegentlich umrühren und darauf achten, dass die Temperatur nicht zu hoch wird.
5. Anschließend den Punsch durch ein Sieb in einen zweiten Topf oder eine Kanne geben und so die



- festen Bestandteile herausfiltern.
- Der Punsch ist nun fertig. Sie können ihn bei Bedarf einfach wieder erwärmen.

### Mürbeteigplätzchen:

Gemeinsam kneten und Gestalten

#### Das brauchen Sie:

- 100 g Zucker
- 200 g Butter oder Margarine
- 300 g Mehl
- 1 Ei
- Optional: 1/2 TL gemahlene Vanille
- Außerdem noch etwas Mehl zum Ausrollen
- Rührgerät oder Mixer, Nudelholz und Formen zum Ausstechen



#### So wird es gemacht:

1. Kalte Butter oder Margarine in Stücke schneiden und zusammen mit dem Zucker und dem Ei in eine Schüssel geben.
2. Butter-Zucker-Mischung schaumig schlagen und anschließend die Vanille dazu.
3. Noch das Mehl hinzu geben und den Teig mit den Knethaken eines Rührgerätes oder mit den Händen zu einem gleichmäßigen Teig kneten.
4. Teig zu einer Kugel formen und ihn zugedeckt für ungefähr eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Anschließend eine saubere Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und den Teig darauf mit dem Nudelholz einen halben Zentimeter dick ausrollen und mit den Formen ausstechen.
6. Plätzchen auf ein Backblech legen und sie für zehn Minuten bei 180 Grad Umluft backen lassen.
7. Abgekühlte Plätzchen nach Belieben verzieren.

Falls Sie jemanden in der **Nachbarschaft** haben, der oder die alleine ist und vielleicht fern von der eigenen Familie, dann stellen Sie doch einfach ein paar Plätzchen oder einen Becher mit heißem Apfelpunsch vor die Tür oder tauschen gemeinsam ihre Lieblingsplätzchen.

So teilen Sie ein bisschen Weihnachtsfreude und tragen dazu bei, dass dieses Ritual lebendig bleibt.

Nach dem die Plätzchen gegessen sind brauchen wir erst mal eine kleine Pause. Wie wäre es mit einer richtig entspannten „Plätzchenmassage“ oder doch lieber einer „Schneeballschlacht“?

### „Plätzchenmassage“

Nutzen Sie dabei die kleine Massagegeschichte, um die Plätzchenmassage passend zu untermalen.

#### Das brauchen Sie:

1 Sitzkissen oder eine weiche Unterlage für Ihr Kind

#### So wird's gemacht:

Setzen Sie sich hinter ihrem Kind auf den Boden. Ihr Kind wendet Ihnen seinen/ihren Rücken zu und genießt die Berührungen. Während Sie die folgende Massagegeschichte erzählen, machen Sie die passenden Bewegungen.

Wenn Sie mögen, können anschließend die Rollen getauscht werden.

Und hier der Text der Massagegeschichte mit den passenden Bewegungen (die Sie gerne abwandeln oder ändern können, damit es für alle gut passt).

#### Massagegeschichte: „Plätzchen backen“ Text

#### Passende Bewegungen

Heute wollen wir Plätzchen backen. Zuerst streuen wir etwas Mehl auf den Tisch.	Hände aneinander reiben. Mit den Fingerspitzen auf den Rücken des anderen Kindes tippen.
Dann zupfen wir Butter in kleine Flöckchen und verteilen sie auf dem Mehl.	„Zupfbewegungen“ machen und mit flachen Händen auf verschiedene Stellen des Rückens klopfen.
Jetzt streuen wir noch Zucker auf den Mehlberg.	Kreisende Bewegungen auf dem Rücken machen.
Dann kneten wir aus allen Zutaten einen Teig.	Mit beiden Händen den Rücken „durchkneten“.
Jetzt können wir den Teig ausrollen.	Mit den Händen über den Rücken streichen.
Nun stechen wir ganz viele Plätzchen aus dem Teig aus.	Mit der flachen Hand über den gesamten Rücken klopfen.
Wir legen sie aufs Backblech und ab in den Ofen.	Mit den Händen über den Rücken streichen.

Wir warten, bis die Plätzchen fertig gebacken sind.	Die Hände flach auf die Schultern des Kindes legen.
Hurra! Unsere Plätzchen sind fertig. Schnell holen wir sie aus dem Ofen. Jetzt müssen sie nur noch abkühlen, dann können wir sie gleich probieren.	Vorsichtig über den Rücken des anderen Kindes pusten.

Und wo es gerade so gemütlich ist, wäre es doch schön, wenn es jetzt auch noch eine Vorlesegeschichte geben könnte... Also bitte sehr!

Unter dieser Adresse gibt es im Internet **Vorlesegeschichten** z.B. von Prominenten für Kinder:  
<https://www.stiftunglesen.de/aktionen/vorlesen-corona/Digitale%20Vorlesegeschichten/>

### „Schneeballschlacht“

ohne Schnee, dafür mit Zeitungspapier

#### Das wird gebraucht:

alte Zeitungen

#### So wird's gemacht:

Alle knüllen zunächst aus Zeitungspapier möglichst viele Kugeln zusammen, die „Schneebälle“.

Nach dem Zusammenknüllen beginnt die „Schneeballschlacht“. Jede/r versucht mit den „Schneebällen“ möglichst viele der anderen zu treffen. Diese können sich blitzschnell wegducken und danach den gegnerischen „Schneeball“ aufheben und auf eine/n andere/n werfen.

Wenn die „Schneeballschlacht“ zu Ende ist, stellen Sie einen großen Abfalleimer auf. Alle sammeln die „Schneebälle“ ein und versuchen, damit in den Abfalleimer zu treffen. So sind die vielen Schneebälle schnell aufgeräumt.

Und falls es doch noch schneien sollte, dann raus an die frische Luft, warme Klamotten an, den Schlitten aus dem Keller geholt und z.B. "Waldrodeln"... im Volksdorfer Wald.

Im dreieckigen Waldgebiet gibt es für jeden die passende Rundwanderung und am Zellenberg, mit 63 Metern höchster Punkt des Waldes geht's rundum per Schlitten bergab.

Vielleicht fallen Ihnen noch mehr schöne Gegenden ein oder einfach ein Spaziergang im Stadtpark.

### Und wenn nun doch die Großeltern nicht kommen können ... :

Hier ein paar schöne **Spielideen**, die auch **online** über den **Computer oder das Tablet** funktionieren, denn **mit Oma oder Opa** (Tanten, Onkeln oder wem auch immer) ist es einfach besonders schön.

<https://www.smarticular.net/spiele-ueber-skype-facetime-videochat-mit-oma-opa-ganze-familie/>

Auch Vorlesen klappt prima am Telefon oder über Skype & Co.

Und falls Ihre Kirchengemeinde keine **Gottesdienste am Heiligabend** anbietet oder Sie diese lieber meiden, aber auf ein schönes Krippenspiel nicht verzichten wollen, gibt es z.B. hier Abhilfe:

Das traditionelle Krippenspiel des Michels wird Heiligabend unter: [www.st-michaelis.de](http://www.st-michaelis.de) gezeigt.

Konfirmandinnen und Konfirmanden haben es an bekannten Locations in Hamburg aufgenommen.

### In eigener Sache:

Wenn Sie die Arbeit von FamilienRat und FamilienRat vor Ort unterstützen möchten, dann freuen wir uns sehr über eine Spende auf das Konto des Fördervereins der Biff-Winterhude e.V.

IBAN: **DE54 200 505 50 107 21 303 60**, Stichwort. **FaRa**

Ihre Spende kommt direkt dem Projekt zugute und unterstützt außerdem Eltern und Familien, die sich eine weiterführende Beratung finanziell nicht oder nur zum Teil leisten können.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien erholsame Feiertage und einen guten und gesunden Start ins ja Jahr 2021 und freue mich, wenn wir uns wiedersehen oder wieder hören!

### *Birgit Kaiser*

FamilienRat vor Ort

BIFF Winterhude e.v

Moorfuhrweg 9b 22301 Hamburg

Mobil: 0159 0133 9511

[www.familienrat-vor-ort.de](http://www.familienrat-vor-ort.de)

[familienrat-vor-ort@hamburg.de](mailto:familienrat-vor-ort@hamburg.de)

Alle Rechte der Inhaber, der hier genutzten Bilddateien, bleiben durch die interne Nutzung unberührt. Für die Inhalte der verlinkten Internetseiten sind die Betreiber selbst verantwortlich.

**Auf der letzten Seite folgen Tipps und Online-Adressen, die Sie unterstützen und begleiten.**

### **Tipps und Anbieter für Familien:**

Internetportal Hamburg Aktiv für Familien, mit Anbietern und Angeboten für Familien, nach Bezirken sortiert mit Profilen der Anbieter und weiteren Informationen zu Terminen, Kosten, Zielgruppe und Veranstaltungsort:

<https://hamburg-aktiv.info>

Kultur für oder mit Kindern, auch wenn das Geld knapp ist?

Dann schauen Sie gerne einmal auf diesem Internetportal vorbei, denn inzwischen gibt es auch eine eigenen Rubrik für Veranstaltungen für Kinder:

<https://www.kulturleben-hamburg.de/>

Weitere Hinweise für Ausflüge oder Unternehmungen mit der ganzen Familie finden Sie hier: <https://www.hamburg.de/kinder>

und hier: <https://www.hamburg.de/erlebnis-sport/>

<https://www.hamburg.de/kinder/14596302/kindertipps-corona/>

Und wenn es doch einmal mehr Fragen als Antworten gibt, können Sie hier ein paar Adressen zu verschiedenen Themenschwerpunkten finden:

<https://www.hamburg.de/familienwegweiser/118072/beratung/>

<https://www.hamburg.de/erziehung/>

<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Wenn Sie bereits Kinder im Alter zwischen 8 und 16 Jahren haben, gibt es hier ein Elterncoaching-Angebot. Alle Infos und Anmeldemodalitäten finden Sie hier:

<https://www.ib-nord.de/hh>

Sollte das Thema Trennung für Sie eine Rolle spielen, dann ist der ATB e.V.

(Alleinerziehenden Treffpunkt und Beratung) ein Ort, an dem Sie Unterstützung erhalten, z.B. mit der Veranstaltung „Getrennte Eltern – was braucht mein Kind jetzt?“:

<https://www.atb-hamburg.de>

Aktuelle Informationen zu den Hamburger Verordnungen im Rahmen der Eindämmung des Corona-Virus (Covid 19) finden Sie unter:

<https://www.hamburg.de/corona>

und die Bedeutung in den Kitas finden Sie hier:

<https://www.hamburg.de/kindertagesbetreuung-allgemein/13701524/coronavirus-elterninfo/>