



Liebe Eltern,

Und schon ist es wieder März und der Frühling steht vor der Tür. Hatten wir nicht gerade noch Weihnachten? Die Zeit rennt und damit ist es Zeit für den nächsten Newsletter mit viel Infos, Tipps und Unterstützungsangeboten rund um Kinder, Erziehung, Familie. Aber Moment mal, wo bleibe eigentlich ICH, werden sich nun vielen Familien-Verantwortliche, Mütter wie Väter, fragen. Immer nur Infos, Organisieren, Improvisieren, weil mal wieder nichts so richtig geklappt hat, wie es eigentlich sein sollte oder zumindest geplant war. Es läuft nicht immer rund und manchmal ist schnell eine Grenze erreicht oder die Geduld am Ende, der Tank leer, das Akku aufgebraucht. Und dann... ? Wer kümmert sich eigentlich um mich?

Dazu mehr in diesem Newsletter.

Und außerdem:

1. **Beratung und Informationen für Eltern**
2. **RunderTisch-Online im Mai**
3. **Selfcare oder Selbstfürsorge für Eltern und Familien**
4. **Idee zum Thema**
5. **Tipps für Unterstützungsangebote für Eltern und Familien**



Viel Freude beim Lesen!

Ihre Birgit Kaiser

1.) **Beratung und Informationen für Eltern**

Neben den bewährten Angeboten in Ihrer Kita (**Redezeit und RunderTisch**), die Ihnen per Aushang oder Mail angekündigt werden, gibt es ein paar erweiterte Angebote, mit in den Eltern-News entsprechenden Hinweisen, wie den Link für die „**nuudle-Liste**“, in die Sie sich z.B. für die erweiterten Redezeit -Angebote eintragen können.

Es gelten also weiterhin folgende Möglichkeiten:

Es gibt für eine persönliche Beratung durch **FamilienRat vor Ort** eine **nuudle-Liste**, deren Link Sie direkt über die jeweiligen AnsprechpartnerInnen der jeweiligen Kooperations-Kitas erhalten können und in die Sie ihren Bedarf für ein Gespräch eintragen oder zu diesen Zeiten anrufen können. Auf Wunsch steht auch ein Videotelefonat über den Messenger **Signal** zur Verfügung.

Für das Angebot: **Walk&Talk im Stadtpark** melden Sie sich bei Bedarf bitte per Mail, damit wir eine Verabredung treffen können. Im Moment besteht das Angebot vorrangig für die Kitas, die bereits eine Redezeit gebucht haben zur Verfügung. Achten Sie auf Aushänge in Ihrer Kita!

Nutzen Sie diese Angebote gerne, denn ein Gespräch ist oft ein hilfreicher Einstieg, falls es einmal nicht so läuft wie gewünscht.

2.) RunderTisch-Online im Mai

RunderTisch-Online im Mai:

Mittwoch, den 24. Mai 2023, 19:30 – 21 Uhr



„Guck mal Mama...! Ich will auch ein Tablet, Papa! Alle dürfen das sehen!“ - Medienkompetenz von Kindern

Solche oder ähnliche Sätze kommen vermutlich in vielen Familien vor und hinterlassen Fragen, brauchen aber auch eine klare Haltung.

Wie es mit der Medienkompetenz der Kinder aussieht und was in welchem Alter sinnvoll und nützlich ist, spielt nicht erst seit Corona, mit vermehrter Mediennutzung eine Rolle. Hintergrundinformationen, Austausch und Zeit für Fragen bilden den Rahmen zu diesem Thema.

Der Link und die Einladung zu diesen Themen beim RundenTisch-Online erhalten Sie direkt über Ihre Kita und beide Veranstaltungen sind für alle Eltern der Kooperations-Kitas offen.

3.) Selfcare oder Selbstfürsorge für Eltern und Familien

Vor einiger Zeit bin ich über eine Einladung gestolpert, an einer Gedankenreise, zum Thema: „Selbstfürsorge stärken“ mitzumachen. Ich habe gleich zurückgeschrieben: Ich bin dabei! Also fing ich an, über Selbstfürsorge nachzudenken. Was bedeutet Selbstfürsorge, in welcher Weise kommt sie in meinem Leben vor, etc..

Je länger ich über Selbstfürsorge nachdachte, desto ärgerlicher wurde ich. Alle reden von Selbstfürsorge, ganze Branchen leben davon, Buchreihen greifen das Thema auf.

Nur damit keine Missverständnisse entstehen: ich teile diese Meinung uneingeschränkt. Die Menschen sollen sich unbedingt um sich selber kümmern.

Allerdings: Selbstfürsorge ist für mich keine Lösung, sondern in erster Linie ein Symptom. Wir reparieren auf gehobenem Niveau an etwas herum, das ein strukturelles Thema ist.



Ein Beispiel, was ich mit strukturellem Thema meine: Wir leben in einer Welt, in der bereits Kinder und Jugendliche zu 100% ganz allgemein Stresssymptome aufweisen. 18 bzw. 19% von ihnen leiden sogar unter „hohem Stress“, hat eine Studie der Universität Bielefeld in 2015 herausgefunden und diese Zahlen sind seit Corona noch beträchtlich angestiegen. Die überwiegende Anzahl der erwerbstätigen Menschen sieht in der Arbeit keine besondere Sinnerfüllung, mal davon abgesehen, dass sie den Lebensunterhalt sichert. Einer jährlichen Umfrage des Marktforschungsinstituts Gallup zufolge, machen 69 Prozent der deutschen Arbeitnehmer*innen Dienst nach Vorschrift und 16 Prozent haben bereits innerlich gekündigt.

Vielleicht ist es die Aussicht, 1/3 ihrer gesamten Lebenszeit in so einer uninspirierten Haltung zu verbringen, die Kinder und Jugendlichen stresst?

Ich sag mal so, meine Oma musste sich von mir einen Haufen Vorträge anhören. Atomkraft, Umweltzerstörung, die Kirche im Allgemeinen, der Papst im Besonderen, Frauenrechte, Diskriminierung, Imperialismus, Aufrüstung und, ja! ein erfülltes Leben. Über Selbstfürsorge habe ich nicht gesprochen. Der Begriff Selbstfürsorge existierte in den 70er und 80er des vorigen Jahrhunderts nicht. Was natürlich nicht bedeutet, dass die Menschen nicht auch am Leben litten. Allerdings gab es faktisch vor Erfindung der modernen Kommunikationsmöglichkeiten wesentlich weniger Stressoren. Möglicherweise waren die Menschen deshalb näher dran an ihrer Fähigkeit, die Seele baumeln lassen zu können, wie Kurt Tucholsky das so wunderbar formuliert hat.

Ich finde allerdings, wir sollten uns nicht nur Gedanken darüber machen, wie und in welcher Weise wir Selbstfürsorge in unserem Alltag unterbringen, sondern uns vor allem fragen: nach welchen Regeln und Konzepten gestalten wir unser Leben? Wie kann es sein, dass unsere Gesellschaft anscheinend einen Konsens darüber hat, vielfältige Erinnerungen, Kurse, Bücher zu brauchen, damit wir uns im Rahmen einer wenig erfüllenden Arbeit nicht mit Burnout an die Wand fahren?

Wie sehen unsere Leistungs- und Erfolgskonzepte aus? Was glauben wir, mit welchem Aufwand erreichen zu müssen? Worauf richtet sich unser Streben? Mit welcher inneren Haltung bewegen wir uns im Leben? Welche Gefühle regieren uns? Wissen wir, was wir als Individuen wollen, unabhängig von Hochglanzidolen oder Likes in den sozialen Medien?

Mein Vorschlag zur Selbstfürsorge: viele kleine Revolutionen.

Wie? Sich immer wieder diese Fragen stellen. Sich selbst besser auf die Spur kommen. Herausfinden, wie nah oder wie fern wir uns selber sind. Ganz oft abschalten und analog sein.

Gerne sich auch darüber informieren, wie unsere Gehirne funktionieren und begreifen, dass wir unsere Haltungen und Handlungen bis zum letzten Atemzug neu und anders gestalten können.

Dass der Körper Antworten bereithält, die mehr mit unseren wirklichen Bedürfnissen zu tun haben, als die oberflächlichen Reaktionen des Geistes. Das ewigen „Müssen“ freundlich in viele Kurzurlaube schicken. Durchatmen.

Ja, sich immer wieder hinsetzen. Sich selber spüren. Nein sagen lernen. Vielleicht ein Buch lesen.
Das ist nun schon wieder ein Haufen Zeug an Möglichkeiten.
Doch es geht nicht um Erfolg oder Ziel, sondern ums Spielen mit Varianten. Ein roter Ball, ein grüner Ball, ein blauer Ball.
Welcher hüpfert fröhlicher? Unsere Kinder machen es uns vor. Spielen wir doch einfach ab und zu mit!
Mein persönliches Zaubermittel für die Revolution: der Spur der Freude folgen. Freude als Lebenskonzept. Die Fähigkeit, Freude zu empfinden, unabhängig von den äußeren Umständen, stärkt nicht nur die Resilienz. Freude ist auch Begleiterin bei sämtlichen Fragen der Lebensgestaltung.
Frag dich z.B. 28 Tage lang, jeden Tag ein- bis dreimal, egal, was du gerade tust: freut mich das?
Beobachte, wie es dir damit geht und was du herausfindest. Stell dir vor, wie unsere Welt aussehen würde, wenn wir uns mehr an dem ausrichteten, das uns persönlich freut und unser Herz weit macht.
Vielleicht liegt dir jetzt auf der Zunge zu sagen: wo kämen wir denn da hin? Ja genau. Wir kämen zu anderen gesellschaftlichen Regeln und Konzepten, wenn wir ein „Freudekonzept“ entwickelten.
Deshalb ist der Spur der Freude zu folgen ein revolutionärer Akt der Selbstfürsorge und der Fürsorge für die Welt. Wie geht das?
Einfach anfangen. Spielen mit freudigen Möglichkeiten. Aus dem Fenster gucken und nachschauen, ob dich etwas freut.
Auf deinem Schreibtisch etwas entdecken, dessen geniale Funktionalität oder dessen Schönheit dich zum Staunen bringt.
Das reicht eigentlich schon.

Dr. Eva Scheller

Autorin. Mentorin. Lebensenthusiastin, HP Psychotherapie in Hamburg, veröffentlicht 2022

Selbstfürsorge für Eltern:

Mit Selbstfürsorge ist gemeint, dass Eltern sich Zeit für sich selbst nehmen. Dann können sie ihren Kindern ihre volle Aufmerksamkeit und Fürsorge zukommen lassen. Getreu dem Motto: Kümmere dich um dich selbst, damit du dich um andere kümmern kannst. Die Selbstfürsorge, die sich Mütter und Väter selbst angedeihen lassen, ist wichtig und entscheidend für die Betreuung ihrer Kinder.

Eine allgemeine Weisheit spiegelt diese gesunde Überlegung wider:

Was wir selbst nicht haben, können wir anderen auch nicht geben.

In diesem Sinne kann man auch sagen, dass wir uns um andere kümmern können, weil wir uns zuerst um uns selbst gekümmert haben.

Ein einleuchtendes Bild dazu ist: Sauerstoffmasken in einem Flugzeug anlegen.

Als erstes legen Sie die Maske bei sich selbst an, denn dann sind sie gut versorgt und haben genug Atem, die herausfordernde Situation zu meistern, das selbe für Ihre Kinder zu tun.



Zehn hilfreiche Tipps:

1. Als Eltern gut für sich selbst zu sorgen, bedeutet, dass man sich selbst wichtig nimmt!

2. Organisiere dich und plane voraus und nimm deine Zeit selbst in die Hand

Wir erlauben uns einfach Freiheiten und entscheiden, was zuerst ansteht und was wir auf später verschieben. Zeit lässt sich formen und an unsere persönlichen, familiären und sozialen Bedürfnisse anpassen.

3. Ernähre dich gesund und bewege dich regelmäßig

Du kannst ein tolles Vorbild für deine Kinder sein und es stärkt dein Immunsystem.

4. Vernachlässige deine Freunde nicht.

Unser Lebensfeuer wird durch warmherzige Kommunikation genährt. Daher sollten wir den Austausch mit Freunden nicht auf irgendwann später verschieben.

5. Erlaube dir Unterstützung.

Wenn du jemanden zur Hand hast, der sich auskennt und weiß, was du bei Beschwerden tun kannst, ist das sehr nützlich und hilfreich.

6. Führe ein Tagebuch oder schreibe Briefe an deine Freunde

Du kannst ganz neue und verborgenen Seiten an die entdecken und teilen.

7. Kommuniziere deine Vorlieben und Abneigungen

Es ist wichtig, dass wir anderen mitteilen, was wir mögen und was wir nicht mögen.

8. Höre Musik, um für dich selbst zu sorgen

Musik verbindet dich mit Erinnerungen und Gefühlen und ist heilsam.

9. Gehe spazieren oder lies ein Buch und nimm dir Zeit für dich selbst ohne mediale Ablenkung

Das bringt dich mit deiner schöpferischen Kraft in Verbindung

10. Selbstbestimmung

Das heißt, ich darf auch die Dinge tun können, die mir allein wichtig sind und Sorge für genug Raum für mich!

4.) Idee zum Thema

Ein *Dankbarkeitstagebuch* schreiben, um sich auf die schönen Momente des Tages zu besinnen und daraus Stärkung zu erfahren (oder ein *Glücks-Momente-Marmeladenglas* anlegen). Ist auch eine schöne Idee für die ganze Familie.

Angebote der Krankenkassen nutzen für Angebote aus dem Bereich Bewegung, Ernährung, Entspannung (Zuschüsse oder Kostenübernahme erfragen!)

Eine Mutter- oder Vater-Kind-Kur machen
Infos unter: www.muettergenesungswerk.de

Buchtipp: Kopf Hoch – Das kleine Überlebensbuch, Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern, Dr. med. Claudia Croos-Müller, Verlag Kösel (auch als E-Book)

Liebe Eltern,

nun wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie, einen tollen Start in den Frühling, mit neuen Erfahrungen beim „Projekt Familie und Leben“, sowie offene Augen und Herzen für die kleinen Dinge. Bleiben Sie den kindlichen und Ihren eigenen Bedürfnissen gegenüber achtsam und offen und genießen Sie viele schöne und entspannte Momente in Ihrem Familienalltag. Ich freue mich, wenn wir uns bald oder wieder einmal sehen oder hören, oder auch gemeinsam spazieren gehen!

Birgit Kaiser

FamilienRat vor Ort

BIFF Winterhude e.v
Moorfuhrweg 9b, 22301 Hamburg
Mobil: 0159 0133 9511
www.familienrat-vor-ort.de Familienrat-vor-ort@hamburg.de



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.

Im Folgenden wieder Tipps zu Themen des Newsletters und Online-Adressen, die Sie unterstützen und begleiten:

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

5. Tipps für Unterstützungsangebote für Eltern und Familien

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

Von Selbstfürsorge:

Mutter- oder Vater-Kind-Kur machen, Infos unter:

<http://www.muetttergeseungswerk.de>

Beratung und Unterstützung:

<http://www.erziehungsberatung-hamburg.de/>
<https://www.hamburg.de/familienwegweiser/118072/beratung/>
<https://www.hamburg.de/erziehung/>
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
<https://maennerberatungsnetz.de>

Elterncoaching in der Familien/Erziehungsberatungsstelle, die am Lattenkamp (Meenkwiase):

<https://www.hamburg.de/contentblob/3830134/99c4f8fbfcecf388380985741343265ea/data/informationfaltblatt-beratungsstellen.pdf>

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>

Einen Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung (orientiert am Wohl des Kindes) können sie bestellen über: Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V.

<https://liga-kind.de/>

Aktuelles Veranstaltungsangebot in der Beratungsstelle Biff dazu:

„Als du mich fallen gelassen hast, habe ich fliegen gelernt.“

Es findet in den Räumen der Frauen-Beratungsstelle Biff-Winterhude statt.

Sowie der **Workshop:**

Innere Klarheit macht stark! Grenzen setzen!

Samstag 25.03. und 15.04., 11 bis 14:30 Uhr

Infos zu beiden Veranstaltungen unter:

Biff Winterhude e.V., Moorfurthweg 9b, 22301 Hamburg, Fon 280 79 07, <https://biff-frauenberatung.de>

Sollten Sie Unterstützung für Ihre Kinder suchen, die eine eingehende **Diagnostik** erfordern, dann können Sie sich an folgende Einrichtung wenden:

Diagnostikzentrum Kinder:

Sozialpädiatrisches Zentrum | Dr. Flehmig GmbH

| Rümkerstraße 15-17 | 22307 Hamburg | Tel. 040 6315218

<https://kindesentwicklung.com/>

Sozialpädiatrie und Jugendmedizin Hamburg-Ost, Legienstraße 8, 22111 Hamburg-Ost

<https://www.dgspj.de/institut-fuer-neuro-und-sozialpaediatric-hamburg-ost/>

Werner-Otto-Institut Bodelschwinghstr. 23 22337 Hamburg

<https://www.werner-otto-institut.de/>

