



## Liebe Eltern,

Der Sommer ist da, das Leben scheint leichter und die Menschen lächeln häufiger. Die Kinder lieben den erweiterten Bewegungshorizont und erleben die Natur nun noch intensiver, in all ihren Farben, Gerüchen und sinnlichen Wahrnehmungsformen. Was für eine Freude, ihnen dabei zuzusehen. Und trotzdem gibt es immer wieder Momente, in denen wir als Eltern nicht so heiter und gelassen reagieren, wie wir es uns vorgenommen haben oder es uns im Inneren wünschen. Kinder durchleben gerade wieder eine herausfordernde Phase, wir sind überfordert mit all den Widrigkeiten des Alltags oder Streit und Konflikte ballen sich auch an einem sonnigen Tag. Was Familie dann trotzdem trägt und uns im Alltag ein bisschen Gelassenheit zurück bringen kann, das ist Thema in diesem Rundbrief. Und außerdem:

1. **Beratung und Informationen für Eltern**
2. **RunderTisch-Online im September**
3. **Was Familien trägt**
4. **Idee zum Sommer**
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 „**noodle-Liste**“, in die Sie sich z.B. für die erweiterten Redezeit -Angebote eintragen können.

#### Es gelten also weiterhin folgende Möglichkeiten:

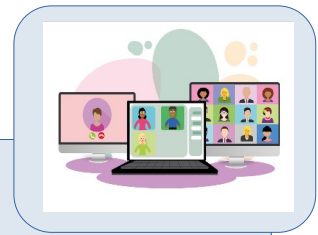
Es gibt für eine persönliche Beratung durch **FamilienRat vor Ort** eine **noodle-Liste**, in die Sie ihren Bedarf für ein Gespräch eintragen oder zu diesen Zeiten anrufen können. Auf Wunsch steht auch ein Videotelefonat über den Messenger **Signal** zur Verfügung.  
Für das Angebot: **Walk&Talk im Stadtpark** 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!

**Bei Interesse an diesem Angebot, wenden Sie sich gerne an das Team Ihrer Kooperations-Kita! Dort erhalten Sie den Link und weitere Informationen.**

**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 September:

Mittwoch, den 20. September 2023, 19:30 – 21 Uhr



### „Mein Kind hört einfach nicht ..., ich kann sagen, was ich will!“ - Von kompetenten Familien und kooperativen Kindern

Oft scheint man nicht bis zu seinem Kind durch zu dringen oder Grenzen werden nicht eingehalten. Was steckt dahinter oder machen wir als Eltern etwas falsch? Wie Kinder ticken und was in ihrem Gehirn passiert, wie sie kooperieren und was eine kompetente Familie ausmacht soll Gegenstand dieser Veranstaltung sein. Hintergrundinformationen, Austausch und Zeit für Fragen bilden den Rahmen zu diesem Thema.

*Der Link und die Einladung zu diesem Thema beim RundenTisch-Online erhalten Sie direkt über Ihre Kita und die Veranstaltung ist für alle Eltern der Kooperations-Kitas offen.*

## 3.) Was Familien trägt

### Beziehung statt Erziehung – 4 Grundwerte nach Jesper Juul



Hören wir das Wort „Erziehung“, denken wir oft an gutes Benehmen, Folgsamkeit, dem Wunsch nicht negativ mit seinen Kindern aufzufallen und sich auf keinen Fall von einem Kind auf der Nase herum tanzen zu lassen. Die größten Sorgen vieler Eltern gelten oft der Außenwirkung ihrer Kinder und der Familie.

Aber was passiert in den kleinen Menschen, wenn wir Verlangen statt zu Bitten, Befehlen statt zu Fragen, Bestimmen statt zu Besprechen, Schimpfen statt zuzuhören?

Es gibt Studien, die belegen, dass die Auswirkungen von körperlicher Gewalt an Kindern die gleichen sind wie Folgen von verbaler Gewalt. Kinder

fühlen sich verletzt, herabgesetzt und haben ein geringes Selbstwertgefühl.

Wir distanzieren uns von einer Gehorsamserziehung und möchten nicht, dass unsere Kinder folgen statt zu hinterfragen sondern selbst entscheiden, was sie tun und was nicht, was richtig ist und was falsch.

Ein selbstbestimmtes Kind, das klingt toll, nach Freiheit und Selbständigkeit. Unseren Kindern Entscheidungen zu überlassen weckt allerdings auch große Ängste. Was passiert, wenn wir sie nicht mehr „unter Kontrolle“ haben? Tanzen sie uns auf der Nase herum? Werden wir zu ihren Bediensteten? Müssen wir dann immer machen, was unsere Kinder wollen?

In diesem Beitrag möchte ich die 4 grundlegenden Familienwerte von Jesper Juul vorstellen, die er in seinen Büchern vermittelt. Die 4 Grundwerte, deren Einhaltung Juul (und nicht nur er) in Familien für essentiell hält sind folgende:

#### **Gleichwürdigkeit**

Was bedeutet Gleichwürdigkeit? Es handelt sich um eine Wortkreation von Jesper Juul und er meint damit, dass jeder Mensch, egal welchen Alters, den gleichen Wert hat. Wir wahren die persönliche Würde jedes Familienmitglieds und ebenso die aller Personen, denen wir begegnen. Das ist die Leitlinie von Jesper Juuls Familienratgebern.

Kinder sind vor ihren Eltern nicht gleichberechtigt oder ebenbürtig, weil Eltern mehr Lebenserfahrung haben, das Geld verdienen und für alle wichtigen, weitreichenden Entscheidungen die alleinige Verantwortung tragen. Kinder verfügen nicht über die gleichen Ressourcen wie wir.

Aber jedes Kind ist ein gleichwürdiges Familienmitglied, das nach seinen Kompetenzen und Fähigkeiten in das Familienleben einbezogen wird und Entscheidungen treffen kann.

#### **Integrität**

Die physischen und psychischen Grenzen jedes Familienmitglieds werden gewahrt. Es gibt keine Erniedrigung, Strafen oder Verletzungen. Jüngere Mitglieder werden durch die älteren geschützt. Die Eltern

vermitteln den Kindern im Zusammenleben, wie man seine Grenzen wahrnimmt, kommuniziert und schützt. Das gemeinsame Leben kann nicht konfliktfrei ablaufen aber es ist entscheidend, dass die entstehenden Konflikte unter Wahrung der Würde gelöst werden.

### **Authentizität**

Kinder brauchen keine Eltern, die eine Rolle spielen, nicht die immer-liebe Mutti oder der strenge Vater. Niemand durchschaut ein solches Theater schneller als Kinder. Sind wir authentisch und zeigen uns, unser wahres „ich“, dann lernen Kinder am meisten von uns. Eltern zeigen, was sie gut finden und was nicht und einen schlechten Tag erwischt jeder einmal. Es ist besser dem Kind zu erklären, dass man heute keine lauten Geräusche erträgt, weil man Kopfschmerzen hat, anstatt mit zusammengebissenen Zähnen ein Trommelkonzert zu ertragen. Niemand ist perfekt und muss es auch nicht sein, das ist eine gute Botschaft für alle Kinder.

### **Verantwortung**

Die Eltern tragen allein die Verantwortung für den Umgang in der Familie und die Qualität der Beziehung zu ihren Kindern. Wie alle Menschen möchten Kinder ernst genommen werden, wertschätzend behandelt werden und über sich selbst bestimmen. Ebenso sollen sie so früh wie möglich über das bestimmen dürfen was im Rahmen ihrer Kompetenzen liegt. Aber alles, was in der Familie passiert geschieht unter dem schützenden Schirm der elterlichen Verantwortung, die sie unbedingt ernst nehmen müssen. Und hier ist für mich der Knackpunkt der „Auf der Nase herum tanzen“-Diskussion. Eltern dürfen sich in Gedanken niemals einer Opferrolle hingeben. Sie verantworten alles, was geschieht. Kleine Kinder sind nicht selbst daran schuld, dass sie müde sind und wir die Opfer ihrer Unleidlichkeit, die wir dann bestrafen müssen. Hat ein Kind nicht genug geschlafen, hätte es eventuell unsere Hilfe beim Einschlafen benötigt oder eine Co-Regulation, um zur Ruhe zu kommen. Wir hätten vor dem Schlafen über ihre Probleme sprechen sollen oder was auch immer nötig gewesen wäre, um ihnen eine erholsame Nacht zu ermöglichen. Kinder tragen dafür niemals die Verantwortung.

Was wird aus unseren Ängsten, die uns Jahrzehntlang eingeflößt wurden von Tyrannenkindern, die uns das Leben zur Hölle machen, wenn wir sie nicht kontrollieren?

Wie so vieles im Leben liegt auch die Einschätzung von Tyrannei mehr beim Betrachter als am Kind. Ein auf dem Boden vor der Supermarktkasse liegendes, schreiendes Kind mag auf uns wirken, als wolle es seine Eltern mit seinem Verhalten erpressen. Aber tut es das wirklich? Wir sagen: Nein. Kinder die wütend sind, nicht gehorchen wollen oder „trotzig“ sind, haben einen neuen Teil der Welt entdeckt und üben den Umgang mit neuen Gefühlen, Möglichkeiten und Wünschen. Das ist schwer, braucht Geduld und Zeit.

Wenn Kinder entdecken, dass sie nicht ein Teil ihrer Eltern sind, sondern ein eigenständiger Mensch, dann entwickeln sie Wünsche und diese sind stark, mächtig, manchmal übermächtig. Und diese Wünsche kollidieren mit den Vorstellungen der Eltern, zum Beispiel vor der Supermarktkasse. Die Erkenntnis, seine Wünsche nicht durchsetzen zu können, macht das Kind wütend. Es ist enttäuscht und hat noch keine Erfahrung im Umgang mit dem Gefühl der Wut und Hilflosigkeit. Aus dieser Perspektive haben wir ein hilfloses, überfordertes Kind, das Hilfe benötigt, um mit diesen neuen Gefühlen umzugehen. Wenn wir das Kind auffangen und unterstützen, im Umgang mit den überwältigenden Gefühlen, desto schneller enden solch dramatische Szenen und wir fördern das Selbstwertgefühl des Kindes, indem wir es auch in schwierigen Situationen annehmen und nicht bestrafen oder beschimpfen für die Gefühle, die es gerade überwältigt haben.

### **Zum Weiterlesen: „Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen“ von Jesper Juul.**

Jesper Juul (1948 - 2019) war ein dänische Familientherapeut. Er entwickelte das Bild, dass Erwachsene und Kinder und Jugendliche "gleichwürdige" Partnerinnen und Partner sind. Eltern und Kinder auf Augenhöhe – das wirkt auf viele wie ein wagemutiges Experiment. Juul wollte allerdings den Druck herausnehmen, irgendwelche Erziehungserfolge erzielen zu müssen und mehr Gelassenheit in die Familien bringen – und gegenseitigen Respekt: für die Besonderheit, die Gefühle, Gedanken und Reaktionen eines Kindes, aber auch für die Bedürfnisse der Erwachsenen.



### **4.) Idee zum Sommer**

Der Sommer steht vor der Tür, wie ein Versprechen, für Spaß und eine gute gemeinsame Zeit in der Familie. Wie gut, wenn wir für diese Zeit viele gute Ideen haben, was wir alles gemeinsam erleben können. Falls sie da noch ein paar Tipps gebrauchen können, kommt die eine Liste mit ein paar Vorschlägen, die sich auch gut hier in Hamburg, im Garten oder Park, aber auch bei dem ein oder anderen Ausflug in die Umgebung gut umsetzen lassen.



## Sommeraktivitäten mit Kindern und der ganzen Familie

### Unterwegs sein:

- Ausflug auf einen Bauernhof
- Besuch im Tierpark
- Mittelaltermarkt besuchen
- Bibliothek besuchen
- Barfußpark besuchen
- Schifffahrt auf der Alster oder Elbe
- Baumwipfelpfad besuchen
- Minigolf spielen
- Eine Radtour machen



**Baumwipfelpfad in der Lüneburger Heide:** <https://heide-himmel.de/>

**Barfußpark in Egestorf:** <https://www.barfusspark-egestorf.de/>

### Vor der Haustür:

- Picknick im Park
- Grillen im Wald
- Ins Freibad gehen
- Draußen im Zelt schlafen
- Den Wald entdecken
- Wasserschlacht im Freien
- Kleine Schiffe basteln und auf dem Wasser fahren lassen
- Wildblumenstrauß pflücken
- Ein Bienenhotel bauen
- Beeren pflücken
- Einen neuen Spielplatz besuchen
- Tanzen im Sommerregen



**Hamburger Ferienpass für Kinder:** <https://ferienpass-hamburg.de/?searchTerm=&first=0&offset=10>

**Badeseen:** <https://www.hamburg.de/sommer-hamburg/321754/badeseen-hamburg/>

**Spaß für Kinder in Hamburg:** <https://www.hamburg.de/geheimtipps/4532704/kinder-geheimtipps-bilder/>  
**Sesamstraße und Ferienprogramm:** <https://www.hamburg.de/ausstellung-hamburg/16852314/50-jahre-sesamstrasse/>

**Vorlese-Vergnügen:** <https://www.hamburg.de/festival/4544646/hamburger-vorlese-vergnuegen/>

**Insektenhotel bauen Anleitung:** <https://www.geo.de/geolino/basteln/13490-rtkl-basteltipp-insektenhotel>

### Zuhause:

- Eis selber machen
- Musikinstrumente selber bauen
- Mobile aus Naturmaterialien basteln
- Mit Kreide malen
- Kräuter anpflanzen
- Brunchen auf dem Balkon
- Gemeinsamer Spieleabend
- Kinoabend organisieren
- Selber Seifenblasenwasser machen
- Verstecken spielen
- Ein Zelt bauen aus Tüchern
- Knete selber machen



### Knete selber machen:

Die Anleitung ist so einfach, dass es gar nicht viel Erklärung braucht und das Ergebnis so unglaublich toll, das sie mit gekaufter Knete ganz locker mithalten kann.

### Materialliste

- 250 g Mehl, 120 g Salz, 4 EL Zitronensäure, 400 ml Wasser, 2 TL Pflanzenöl, Lebensmittelfarbe nach Wahl

### So geht's:

Die Zutaten in einer Schüssel mischen. Die Mischung in eine Pfanne geben und auf niedriger Stufe ständig rühren, bis es eine schöne Masse gibt. Die Knete danach aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Je nach Anzahl der Farben den Teig portionieren. Die Lebensmittelfarbe dazugeben und alles gut kneten, bis die Farbe gleichmäßig verteilt ist.

Die Knete ist gut verschlossen ungefähr 1 bis 2 Monate haltbar. Ich habe die Knete in kleine Einmachgläser gefüllt, sie kann aber auch in Beutel oder anderen Luftdichten Gefäßen aufbewahrt werden.

**Liebe Eltern,**

nun wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie, einen tollen Sommer, 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](http://www.familienrat-vor-ort.de) [Familienrat-vor-ort@hamburg.de](mailto:Familienrat-vor-ort@hamburg.de)



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

### **5. Tipps für Unterstützungsangebote für Eltern und Familien**

#### **Von Selbstfürsorge:**

Mutter- oder Vater-Kind-Kur machen, Infos unter:  
<http://www.muetergeseuungswerk.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 (Meenkweise):  
<https://www.hamburg.de/contentblob/3830134/99c4f8fbfcef388380985741343265ea/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/>

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/>