



Liebe Eltern,

Nun zeigt sich der Sommer aber von seiner heißen Seite.

Endlich Eis essen und ins Schwimmbad gehen, draußen spielen und es ist noch ganz lange hell. Was wiederum für manche Kinder eine Herausforderung darstellt, denn wenn es hell ist wollen sie spielen und nicht schlafen.

Und dann sind ja auch bald die großen Ferien oder ein paar Tage Urlaub mit der Familie.

Auch in diesem Newsletter setze ich die Reihe „Entwicklungsthemen bei Kindern“ fort, bei der ich in jeder Ausgabe einen Raum mit einem eigenen Schwerpunkt gebe.

Außerdem wieder viele Tipps und Informationen rund um Familie, Eltern-Sein und Unterstützungsangebote bei unterschiedlichen Fragen.

In diesem Newsletter erwartet Sie diesmal:

- 1.) Beratung und Informationen für Eltern
- 2.) RunderTisch-Online im August
- 3.) Reihe Entwicklungsthemen: - Wut und Regulation
- 4.) Tipps für den Sommer vor der Tür
- 5.) Besondere Angebote
- 6.) 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 Telefon-Beratung durch **FamilienRat vor Ort** eine **nuudle-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.

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 /

RedeZeit in der Beratungsstelle:

Seit letztem Jahr biete ich 1x im Monat eine RedeZeit (individueller Beratungstermin für Elternteile und Elternpaare) in den Räumen der Beratungsstellen Biff-Winterhude an. Das ist gut angelaufen und Paare und auch einzelne Elternteile schätzen und nutzen dieses Angebot gerne.

Dafür gibt es einen eigenen Raum, der neben Müttern auch Paaren und Vätern zur Verfügung steht.

Dies kann für Familienmenschen interessant sein, die sich gerne einmal außerhalb der Kita-Räume treffen wollen (auch, um vielleicht den eigenen Kindern nicht direkt in die Arme zu laufen und damit einen 2. Abschied zu verursachen).

Dieses RedeZeit Angebot findet jeweils an einem Mittwoch, in der Zeit von 12 – 14 Uhr im Moorfuhrweg 9e statt.

Melden Sie sich bei Interesse gerne per Mail bei mir, unter: familienrat-vor-ort@hamburg.de

2.) RunderTisch-Online im August:

Donnerstag, der 27. August 2026, 19:30 – 21 Uhr

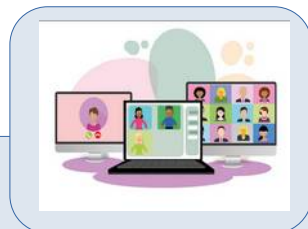
„Essen kommen“ – Familientisch, Familienglück

Gemeinsame Mahlzeiten finden oft nur noch selten statt. Manchmal eher als „to-go“ Essen, weil wir unterwegs sind, oder jede*r schon mit etwas anderem beschäftigt ist.

Dabei liegt im gemeinsamen Essen eine große Chance, auf Begegnung, voneinander und miteinander Lernen, Austausch, Zuhören, Teilen...

Doch wie kann es gelingen in einer immer schnelllebigeren Zeit?

Darüber und über Ihre Erfahrungen oder Fragen, wollen wir in den Austausch kommen.



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

3.) Reihe Entwicklungsthemen:

✓ **Wut und Regulation**

„Wir müssen nicht allen Wünschen unserer Kinder nachkommen, doch wir dürfen uns für diese interessieren.“



Jesper Juul



Letzte Woche erzählte ein Vater in unserem Beratungstermin diese Geschichte:

Er hatte morgens die Tochter (4 Jahre) gefragt, ob sie die Brotdose selbst machen möchte. „Nein“, sagte sie. Also schmierte er das Brot, klappte die Dose zu. Die Kleine wollte lieber noch etwas spielen.

Fünf Minuten später kam sie in die Küche. Sah die fertige Dose. Und rastete total aus: „Ich wollte das doooch machen!!!“

Sie war untröstlich; völlig außer Rand und Band.

Und der Vater? Total ratlos, was nun die beste Lösung wäre.

Die Brotdose nochmal neu machen? Eigentlich keine Zeit... und keine Lust.

Das Kind beruhigen? Aber wie?? Und wie möglichst schnell?

Ich musste innerlich lächeln als ich ihm lauschte, denn nur drei Tage vorher hatte mir eine andere Familie fast dieselbe Geschichte erzählt.

Einziger Unterschied war, dass es ein Junge war und das er ein Buch ansehen wollte und nicht im Wohnzimmer spielte.

Vielleicht war es bei Dir der falsche Teller, die falsche Becherfarbe – oder das Brot, das längs statt quer geschnitten war? Die meisten Kinder im Kindergarten- und frühen Grundschulalter können Gefühle noch nicht vorhersehen. Sie leben im berühmten 'Hier & Jetzt'. Und im nächsten 'Jetzt' kann alles anders sein.

Ein: "So haben wir es doch besprochen." oder "Das haben wir doch vereinbart." hilft meist wenig, ist manchmal sogar verletzend.

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.

Denn es ist kein Trotz. Es ist Entwicklung.

Was mir Eltern in Beratungen immer wieder erzählen:

„Ich hab alles erklärt, habe Auswahl gelassen, das Kind mitentscheiden lassen. Und trotzdem dieser Ausbruch.“ „Ich frage mich, ob das noch normal ist.“ „Ich wünsche mir so sehr, dass es einfach aufhört.“

Ich höre das. Ich verstehe diesen Wunsch.

Die Idee von einer harmonischen Familie.

Und ja, durch den ein oder anderen Tipp in den Beratungen, manchmal ein Perspektivwechsel, manchmal eine andere Formulierung, fühlen sich diese Konflikte schnell etwas ruhiger an.

Und das erzählen mir die Eltern auch oft ganz stolz: „Es ist schon viel besser geworden! Die Wutanfälle sind zwar nicht weg, aber seltener.“

Was mich innerlich immer ein bisschen schmunzeln lässt.

Klingt da durch, dass die Wutanfälle bald weg sein werden? Und dann ist alles gut? Bitte nicht!

Denn die Wutausbrüche weg zu kriegen ist eigentlich gar nicht das Ziel.

Wir dürfen einen Fahrplan dafür haben.

Und wir brauchen dringend Ideen, was unser Kind in dem Moment braucht (oder besser nicht braucht!)

Doch lasst bitte die Gefühle da!

gesunde Frustrationstoleranz bei Kindern fördern

Mit Frust umgehen können und bitte nicht diese heftigen und lang andauernden Wutausbrüche.

Das sind die Anliegen und Fragen der Eltern, die sich an mich wenden.

Dahinter steckt der Wunsch nach einem harmonischen Familienleben ebenso, wie eine konstruktive Streitkultur.

Die Eltern schildern mir, wie unerträglich es ist, das eigene Kind so unglücklich zu sehen.

Sie fühlen sich hilflos, haben sie doch genau erklärt, warum 'dies oder das' jetzt eben ist.

Im Grunde verstehen die Kinder doch die Erklärungen, doch warum kommt dann trotzdem dieser Wutausbruch??

Meist wegen Kleinigkeiten, weil der Becher eine andere Farbe hat als gewünscht oder sie nach zwei Stunden auf dem Spielplatz jetzt aufbrechen sollen. Natürlich wollen wir das so schnell wie möglich weg haben oder wünschen uns Methoden, um es abzuwenden.

Doch was steckt dahinter?

Diese Wutanfälle, dieses Erleben der heftigen Gefühle ist ein so wichtiger Lernprozess.

Kinder lernen so, mit Frustration umzugehen.

Bestenfalls erleben sie uns als zugewandte Erwachsene, die entspannt die heftigen Emotionen begleiten und dem Kind in jedem Moment das Gefühl geben, 'richtig' und sicher zu sein.

Damit das gelingt, habe ich die 5 Stufen eines solchen Konflikts für Dich erstellt.

Mich hat alleine das Wissen darum, dass nach den Wutausbrüchen die Ruhe kommt schon ungemein entspannt!

Und dann braucht es nur noch ein wenig Einfühlung und 'da sein' - schon geht es allen wieder gut :-).



Wenn Sie mehr wissen wollen oder sich doch unsicher sind, dann kommen Sie gerne zu einer RedeZeit in Ihre Kita oder nutzen Sie einen Telefontermin. Ich freue mich auf Sie!

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.

4.) Tipp für den Familienalltag

Hamburger Ferienpass

Für alle Kinder in Hamburg, gibt es wie jedes Jahr jede Menge tolle Angebote in und um Hamburg herum.

Unter diesem Link findet sich alles Wissenswerte und auch das Kärtchen (Ferienpass) zum Herunterladen, sowie alle Angebote in den Hamburger Sommerferien bis zu den Pfingstferien in 2027:

<https://ferienpass-hamburg.de/?searchTerm=&first=0&offset=10>



Sommerferienprogramm der Hamburger Bücherhallen

Sommerferien in Hamburg? Mit den Bücherhallen werden sie unvergesslich!

Vom 9. Juli bis zum 19. August bietet das neu aufgelegte Sommerferienprogramm Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren viele bunte Veranstaltungen, ein kreatives Mitmachbuch und natürlich ganz viel Lesestoff. Eine spannende Schallenge macht noch mehr Lust aufs Lesen – als Preise gibt es bunte Buttons zum Sammeln und vieles mehr. Mitmachen lohnt sich also!

Das Mitmachbuch bekommen Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren ab dem 2. Juli in allen Bücherhallen. Kinder, die noch keine eigene Bücherhallen-Karte besitzen, können sich vom 2. Juli bis zum 16. Juli 2026 kostenfrei für ein Jahr bei den Bücherhallen Hamburg anmelden.



Und hier der Link, mit allen Infos und Angeboten:

<https://www.buecherhallen.de/meldung/sommerferienprogramm.html>

Viele Spaß bei allen Angeboten!!

Und falls es doch mal schlechtes Wetter oder schlechte Laune geben sollte, dann gibt es hier noch einen **Hörspieltipp!**

Vom Kinderbuchautor, des Buches: 'Liebe, Wut und Milchzähne', kommt jetzt die Fortsetzung der Geschichte über Luca, seine Schildkröte Klops und Papa, der sich in einen Schimpfroboter verwandelt.



Er erzählt ich die Geschichte für eure Kinder weiter: im kostenlosen Kinder-Hörspiel "Radio Klops", eine Hörspielserie für Kinder ab 4. Erzählt aus der Perspektive der Schildkröte Klops, die im Kinderzimmer eine Sendestation hat (natürlich gebastelt von Luca!). Es ist ein witziges, liebevolles und jetzt schon bei tausenden Kindern beliebtes Hörspiel.

Hier klicken, um es auf einer der kostenlosen Plattformen anzuhören: <https://linktr.ee/radioklops>

Platz 1 der deutschen Apple-Podcast-Charts in der Kategorie Kinder & Familie

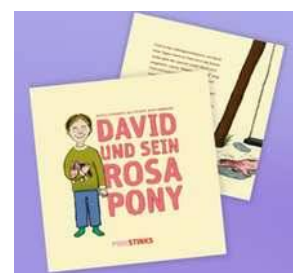
Für die großen Kinder kommt nach den Ferien ein besonderer Moment, denn die Schule geht los und es wird wieder **Einschulung** gefeiert.

Hier ein **Tipp für ein Geschenk für die Schultüte.**

Das Kinderbuch. „David und sein ROSA PONY“ von Blanca Fernández.

Eine Empowerment-Geschichte für Kinder! Das sollte einfach jedes Kind haben, weil es wärmt, bestärkt und Mut macht, gegen Diskriminierung und stereotype Rollenbilder

Zu beziehen über den Online-Shop von PINKSTINKS: <https://pinkstinks.de/shop/>



5.) Besondere Angebote

BIFF – Winterhude
Moorfuhrweg 9B
22301 Hamburg

Kurse und Angebote für Frauen in der Biff-Beratungsstelle Winterhude



Mittwoch, 16. September 2026
18:00 - 21:00 Uhr
Thema: Nein sagen
Kosten: 30,-€

Mittwoch, 04. November 2026
18:00 - 21:00 Uhr
Thema: Team Hoffnung
Kosten: 30,-€

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.

BIFF-Winterhude

Kooperationspartner im Netzwerk und für die Beratungsangebote (Verweisberatung)



Liebe Eltern,

nun wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie, einen tollen Sommer, mit neuen Erfahrungen bei allen Herausforderungen zu 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.

Die Sommerferien stehen bevor und vielleicht bleiben Sie in Hamburg, dann treffen Sie sich doch mal mit Freunden, Nachbarn oder Menschen aus ihrer Straße, um gemeinsam Zeit zu verbringen, sich kennen zu lernen, den Kindern einen neuen Spielraum zu geben und etwas Urlaubsfeeling im Garten, Park oder auf einem anderen Spielplatz als sonst zu erleben. Ein Picknick im Grünen, ein lauschiger Abend im Innenhof oder im Kleingarten.

Alles Liebe und gute und schöne Ferien- oder Urlaubstage.
Ich freue mich, wenn wir uns bald oder wieder einmal sehen oder hören!

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



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.

Im Folgenden wieder Tipps und Online-Adressen, die Sie unterstützen und begleiten:

6. Tipps für Unterstützungsangebote für Eltern und Familien

Von Selbstfürsorge:

Mutter- oder Vater-Kind-Kur machen, Infos unter:
<http://www.muetttergeseuungswerk.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/3830134/99c4f8bfbc388380985741343265ea/data/informationsfaltblatt-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>

Weitere Angebote online oder telefonisch:

Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer e. V. sind auf die Beratung von Eltern spezialisiert. Sie informieren Schwangere und Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren bei Bedarf zu Frühen Hilfen. Das Elterntelefon berät anonym und kostenlos unter der Nummer 0800 111 0 550

Online-Beratung von donum vitae

Das Angebot der Online-Beratung von donum vitae richtet sich an alle, insbesondere jedoch auch an (werdende) Mütter und Väter in der Schwangerschaft und nach der Geburt. <https://www.donumvitae-onlineberatung.de/>

Der katholische Wohlfahrtsverband

Caritas bietet über ein Online-Beratungsportal kostenlose und anonyme Beratung und Hilfe an. Alle Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Frauen, Männer und Paare finden vielfältige Beratungsangebote
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/>

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/>

Ärztliche Sprechstunde per Video für Eltern:

Erweitertes Angebot der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg (KVH)

Zeiten: Mittwoch und Freitag 17 – 20 Uhr, Samstag, Sonntag und an Feiertagen 14 – 20 Uhr

Vermittlung erfolgt über die **Arztruf- Hamburg-Nummer: 116117**

So lässt sich in vielen Fällen der Weg in in die Kinderärztlichen Notfallpraxen sparen. Infos und Ablauf unter:

<https://www.kvhh.net/de/praxis/aktuelle-meldungen/kinderaerztlicher-notdienst-kv-hamburg-startet-videosprechstunde.html>

Podcast:

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.



familylab-Podcast:**folge-35-Sind Belohnungen und Lob sinnvoll?“**

In dieser Folge sprechen Heidi und Nicole wann Belohnungen in der Kindererziehung sinnvoll oder manipulativ sind. Sie unterscheiden zwischen externen Belohnungen, die Motivation untergraben, und selbstgewählten, unterstützenden Belohnungen, die Kindern helfen, Startbarrieren zu überwinden und Ziele zu erreichen. Außerdem sprechen sie über Lob — wann es Ausdruck elterlicher Freude ist und wann es Verhalten verstärken soll — und betonen die Bedeutung von Eigenverantwortung und klaren Werten in der Erziehung.

Link: <https://familylab.de/podcast/folge-35-sind-belohnung-und-lob-sinnvoll>

Familie sein. Nerven behalten.

Der Podcast von Good Enough Parents & dem Familienberatungsnetzwerk familylab.

<https://linktr.ee/elternberatung>

heute im Kindergarten

<https://open.spotify.com/episode/2YJnnblDmcVxAZhXngCZtQ?si=1NqDUFybSUCSNdSvWRmQXw>

Podcast Eltern:

<https://elterngespraech.blogs.audiorella.com/>