fratz

Jahrgang 16 | Nr. 86 | KOSTENLOS
www.fratz-magazin.de
Wir sind VRM

Das Familienmagazin für Darmstadt und Südhessen

Oktober/November 2020

Sanft und sicher ins LEBEN

Informationsabende für werdende Eltern
Veranstaltungstermine unter:
www.klinikum-darmstadt.de/Veranstaltungen

Geborgenheit und optimale Sicherheit für Mütter und Neugeborene ∗ 1:1 Hebammenbetreuung während der Geburt ∗ individuelle Geburtsgestaltung ∗ hebammengeleiteter Kreißsaal ∗ bequeme Entbindungsbetten ∗ Wassergeburten ∗ Akupunktur ∗ Familienzimmer ∗ 24-Stunden-Rooming-In ∗ Hebammensprechstunde und -kurse ∗ pränatale Diagnostik ∗ 3D/4D-Ultraschall ∗ Schwangerenambulanz ∗ OP-Bonding ∗ PDA unter der Geburt ∗ spezialisiert auf Schwangerschaftsdiabetes ∗ Perinatalzentrum Level I ∗ höchste Sicherheit bei Mehrlings- und Frühgeburten ∗ Storchenparkplatz nahe Kreißsaal ∗ Kapuzenhandtuch und kostenfreies Babyshooting ∗ digitale Hebammenberatung durch Kinderheldin.de

Der Mensch und das Leben stehen bei uns im Mittelpunkt.

www.klinikum-darmstadt.de

KlinikumDarmstadt GmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus

Familienspaß ... im KINOPOLIS!

Kindergeburtstag im Kino!

Erlebe mit deinen Freunden einen unvergesslichen Tag! Mit einem KINOFILM deiner Wahl, einem KIDS-MENÜ sowie einer tollen KINO-WUNDERTÜTE!

Anmeldung unter www.kino-kidsclub.de

Ab 9,90 € pro Kind

Für kleine Kinofans & große Kinoerlebnisse

Die Kinder-Geschenkfilmdose
1x Kino*, 1x Kinder Menü, 1x Movie-Gums
* Für Kinder bis einschließlich 11 Jahre.

Nur 10,90 €*

KINO-KIDSCLUB

Der Club für Kids, die Spaß am Kino haben!

Infos zur kostenlosen Mitgliedschaft unter www.kino-kidsclub.de

mit Mitgliedsausweis!

FAMILIENPREIS! Familien zahlen den Kinderpreis

% Jeden Tag für alle Filme sparen

SCHÜLER Ferienkino

KINO ticket + + AB 9,90 €*

RICHTIG SPAREN!

AUCH ERHÄLTLICH ALS: SCHÜLER Ferienkino PLUS KINO ticket + SNACKBAR 10 € WERT AB 13,50 €*

Unsere Filmtipps im Herbst:

Ab 01.10. im Kino!

Ab 15.10. im Kino!

KINOPOLIS Darmstadt
Goebelstraße 11 · 64293 Darmstadt
Infos und Tickets unter (06151) 8705868

KINOPOLIS Darmstadt

Foto: Daniel Smit

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Herbst ist da und Sie halten das 86. fratz Magazin in den Händen.

Es ist ein besonderes – ganz anderes Jahr. Zwar beherrscht die Corona-Pandemie noch immer unser Leben, dennoch beschäftigen uns auch wieder alltägliche Themen. Einige davon haben wir aufgegriffen.

Die moderne Medienwelt gehört immer mehr zu unserem Leben. Laptop, Tablet, Smartphone sind nützliche Helfer für die Kommunikation, die Planung und als Nachschlagewerke. Sie können aber auch Suchtpotential entwickeln. Dies gilt für Kinder und auch für Erwachsene. Wie man hier einen vernünftigen Umgang lernen kann, inklusive praktischer Tipps, beschreibt Suse Lübker in ihrem Beitrag „Sprich mit mir". Auch unsere Bloggerin Christina Pfister nimmt das Thema auf und erzählt uns mit einem zwinkernden Auge vom Umgang ihrer Vierjährigen mit TV-Apps, iPad und Co.

Für Paare, die einen innigen Kinderwunsch haben, sich der Nachwuchs aber nicht einstellen will, kann der Alltag sehr belastend sein. Unsere Autorin Monika Klingemann hat mit Fachleuten und Betroffenen gesprochen.

Lisa Benericetti ist neu im Autorenteam des fratz Familienmagazins. Sie hat für unsere Rubrik „Besondere Menschen unter uns" den Rehabilitations- und Mobilitätslehrer Gert Willumeit getroffen und berichtet von seiner Arbeit mit Blinden.

Aus der Zwergenkombüse gibt Sabine Timmermann Ruck-Zuck-Tipps für eine schnelle Familienküche. Gesund, nachhaltig und lecker!

Leider können wir noch immer keinen Veranstaltungskalender abdrucken. Die Veranstaltungen, die es gibt, finden Sie auf unserer Homepage www.fratz-magazin.de. Fragen Sie sicherheitshalber nach, ob der Termin auch wirklich stattfindet. Sollten Sie selbst wieder Veranstaltungen anbieten, tragen Sie diese gerne kostenlos und jederzeit in unseren Online-Kalender ein. Er wird auch in diesen Zeiten viel genutzt.

Wir bedanken uns bei unseren Anzeigenkunden, die uns trotz diesen verrückten Zeiten die Treue halten und uns somit ermöglichen, das fratz Familienmagazin kostenfrei herauszugeben. Nutzen Sie bitte die Angebote, die Sie in den Anzeigen finden und unterstützen so die lokalen Geschäfte.

Bitte bleiben Sie gesund!

Ihre

Sandra Russo

Sandra Russo

LOKALE BÜNDNISSE FÜR FAMILIE

FAMILIEN BAN.DE

www.familienban.de

Foto: Angelov/AdobeStock

Sprich mit mir
Moderne Medien in der Eltern-Kind-Beziehung 22

Foto: ©transurfer/Adobe Stock

Kinderwunsch
Wenn der Nachwuchs aus bleibt 10

Foto: Gert Willumeit

Mobilitätstrainer für Blinde
Besondere Menschen unter uns 26

Aufgeschnappt 4
Kinderhotel - Aufenthalt gewinnen 9
Kinderwunsch 10
Fahrradhelm - Tipps von der Polizei Südhessen 15
Bücher, Kino, Spieletipp 16
Basteltipp von farbenkrauth 19
Merck Experimente für Zuhause 20
Ratgeber Gesundheit 21
Sprich mit mir 22
Bloggerin Christina Pfister 26
Ratgeber Recht 27
Besondere Menschen unter uns 28
Blitzschnelle Familienküche 30
Antidiskriminierung: Familien unterm Regenbogen 32
Adressen / Impressum 34

www.fratz-magazin.de

fratz
SELBER TERMINE VERÖFFENTLICHEN? EINFACH AUF
www.fratz-magazin.de

MEHR MUT UND SELBSTVERTRAUEN FÜR VIERTKLÄSSLER

Projekt SKA Power Kids

In den vergangenen Monaten waren nicht nur Erwachsene vor große Herausforderung gestellt, sondern auch Kinder mussten auf Routinen verzichten und viele Ungewissheiten aushalten.

Foto: pixaby_LuidmilaKot

Für Grundschüler der 4. Klasse besteht nun die besondere Herausforderung, sich dieses Schuljahr auf den Wechsel in eine weiterführende Schule vorzubereiten. Für stille und zurückhaltende Kinder bietet der SKA (Sozialkritische Arbeitskreis Darmstadt e. V., ein freier Träger in der Beratungs-, Bildungs- und Sozialarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen) ein selbstwertstärkendes Projekt für Kinder an. Das Projekt findet mit der finanziellen Unterstützung der Dr. Bergmann Stiftung bis Ende des Jahres 2020 im neuen SKA-Familienzentrum „Bunte Stube" statt. In der Kleingruppe haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, etwa in Rollenspielen zu lernen, eigene Wünsche zu äußern und Forderungen zu stellen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre und durch viele wertschätzende Rückmeldungen können sie ihre Stärken entdecken und neue aufbauen. Durch die Vielfalt an Interaktionsspielen, Entspannungsreisen und Angeboten aus dem theaterpädagogischen, kreativen und motorischen Bereich bekommt jedes Kind die Chance, Erfolgserlebnisse feiern zu können.

Ansprechperson ist Yvonne Heinrich, SKA Kompetenzzentrum, Rheinstr. 24, Darmstadt, Tel.: 06151 / 91663-22, www.ska-darmstadt.de

100 Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 10

Anziehen - Jeden Tag aufs Neue

Dankeschön!

Danke. Eines meiner Lieblingsworte, besonders in Bezug auf Kleidung. Weil an meinem Kleidungsstil ein bunter Haufen mitwirkt. Mit Stil bin ich niemals fertig, sondern immer auf dem Weg.

Künstler bedanken sich oft auf der letzten Seite ihres Werkes. Sie finden persönliche Worte für ihre Wegbegleiter und Inspirationsquellen und lassen uns hinter die Kulissen ihres Schaffensprozesses blicken. Der Dank geht an Personen, Orte, Themen, Zufälle.

Wer hat mich in meinem Kleidungsstil geprägt, meinen Geschmack geformt? Von wem habe ich mir was abgeschaut? Von wem habe ich mir was sagen lassen? Von wem weiß ich überhaupt, was schön ist? Welche Mode ist mir im Gedächtnis geblieben?

Wenn ich an Kindertage denke, ploppen modische Stimmungsmacher auf: meine handarbeitenden Großmütter, Nena, Frau Antje, die Rote Zora und meine Grundschullehrerin, eine Grande Dame mit ellenlangem, zu einem Dutt gedrehten Haar und Zigarettenspitze – um mal ein paar beim Namen zu nennen. Außerdem die Nordsee und die quietschbunten Inhalte der Weihnachtspäckchen unserer amerikanischen Verwandtschaft.

Sehr angeregt hat mich in diesem Jahr die 100-Jahr-Feier der Schule für Mode und Bekleidung in Frankfurt. Ein Festakt zum Schwelgen in der Entwicklung und Geschichte der unterschiedlichen Berufe in der Mode- und Bekleidungswelt und natürlich das Defilee der Abschlussklassen: eine parademäßige Modenschau mit historischen, augenzwinkernden, abstrakten und futuristischen Entwürfen. Danke dafür.

Kerstin Zimmer | Farb- & Stilberatung | www.kleideglueck.de | Tel.: 06151 9678835

HESSENS GRÖSSTEM SPIELEFEST
AM 21. UND 22. NOVEMBER

„Darmstadt spielt“ soll stattfinden

„Darmstadt spielt“ soll stattfinden und wieder vielen Menschen die Gelegenheit geben, neue und spannende Spiele kennen zu lernen. Das darmstadtium bietet genug Raum, um mit einem sorgfältig geplanten und mit den Behörden abgestimmten Hygienekonzept viele Spieletische zu ermöglichen.

Der Spielekreis Darmstadt, der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) im Dekanat Darmstadt und das darmstadtium laden dazu für Samstag, 21. November und Sonntag, 22. November ein. Die Abstandsregeln ermöglichen leider nicht alle gewohnten Programmpunkte, auf Vieles muss verzichtet werden. Dafür bekommt jede Familie, jede Gruppe einen reservierten Spieletisch. Ab Anfang Oktober können Besucher einen kompletten Spieltisch für bis zu sechs Spieler online buchen. Die Tische stehen täglich in zwei Zeitfenstern für je vier Stunden zur Verfügung. Damit „Darmstadt spielt“ allerdings wirklich stattfinden kann, müssen möglichst Viele mitspielen und bis 31. Oktober mindestens 550 Tische buchen. Spielefans sind eingeladen, dort hunderte Brett- und Kartenspiele frisch von den großen Spielemessen auszuprobieren. Für die Ausleihe, die wie immer kostenlos ist, muss ein gültiger Ausweis mit Foto hinterlegt werden. Aussteller und ein Spieleflohmarkt sind im Foyer zu finden.

„Darmstadt spielt daheim“

Das Spielefest geht in die Verlängerung! In Kooperation mit dem Luisencenter gibt es dort eine Spieleausleihe. Wer lieber zu Hause spielt oder noch mehr Spiele ausprobieren möchte, kann dort kostenlos bis Ende des Jahres Spiele für eine Woche ausleihen.

ⓘ *Geplante Öffnungszeiten ab 27.11.2020 jeden Dienstag, Freitag und Samstag. Weitere Informationen zu den Angeboten und Tickets online unter www.darmstadt-spielt.de.*

ROCKMUSIK FÜR ALLE AB 4 JAHREN

Radau

Garantiert blockflötenfrei: RADAU! begeistern ihre kleinen und großen Fans mit ausgefeilten, frechen und tanzbaren Songs, mit Liedern, die unterhaltsam, wortwitzig und kindgerecht geschrieben sind. Und hey, RADAU! ist eine Rockband! Daher sind die Konzerte nicht nur für Kinder ziemlich aufregend.

ⓘ *So., 25.10., 15 Uhr, Centralstation Darmstadt, Tickets ab 8,90 Euro*

THEATER FÜR ALLE AB 4 JAHREN

Bei Vollmond spricht man nicht

Wie oft hat die Prinzessin das von ihrem Vater schon gehört: „Kind, mit vollem Mund spricht man nicht.“ Doch Prinzessin Lora hört lieber das, was sie hören möchte. Und überhaupt, all die Anweisungen „tu dies nicht, tu das nicht“ gehen ihr mächtig auf die Nerven. Lora möchte Abenteuer erleben und die Welt außerhalb der Schlossmauern entdecken.

ⓘ *15.11., 11 Uhr, Centralstation, Darmstadt, ab 8,90 Euro*

CENTRALSTATION
KINDERSTUNDE

FREITAG, 16. OKTOBER 2020
16.30 UHR
ANTJE HERDEN:
KEINE HALBEN SACHEN
LESUNG UND VERLEIHUNG DES DEUTSCHEN LITERATURPREISES
IM LIVESTREAM

SONNTAG, 25. OKTOBER 2020
15 UHR
RADAU!
ROCKMUSIK FÜR ALLE
AB 4 JAHREN

CENTRALSTATION
KULTURWERK DER ENTEGA

SONNTAG, 15. NOVEMBER 2020
10.30 UHR
THEATER ZITADELLE:
BEI VOLLMOND SPRICHT MAN NICHT
PUPPENTHEATER FÜR ALLE
AB 4 JAHREN

MONTAG, 16. NOVEMBER 2020
20 UHR
JAN WEILER:
DIE ÄLTERN
LESUNG FÜR ELTERN

SONNTAG, 13. DEZEMBER 2020
11.30 & 15 UHR
FREDRIK VAHLE MIT DIETLIND GRABE UND DEN FRIZIS
KONZERT FÜR ALLE
AB 3 JAHREN

DIENSTAG, 29. DEZEMBER 2020
MAROTTE FIGURENTHEATER:
DER KLEINE EISBÄR
THEATER FÜR ALLE
AB 3 JAHREN

CENTRALSTATION/
IM CARREE/DARMSTADT
TICKETS/INFOS
WWW.CENTRALSTATION-DARMSTADT.DE
TELEFON 06151 7806-999

Volksbank Darmstadt-Südhessen eG
heag Kulturfreunde Darmstadt gemeinnützige GmbH
Wissenschaftsstadt Darmstadt
entega
KULTUR FREUNDE CENTRAL STATION/eV
KRUSCHEL Deine Zeitung
VRM
fraTz

NATURHOTEL GUT BERG BIETET ERHOLUNG UND ABWECHSLUNGSREICHE ANGEBOTE

Entspannte Familienzeit im Pongau

Ein beeindruckender Blick von der Terrasse des Naturhotels Gut Berg hinunter auf die Gemeinde St. Johann im Pongau: Ein gelungener Auftakt einer vielversprechenden Familienzeit im Salzburger Land. Dazu trägt das Vier-Sterne-Hotel der Familie Gschwandl mit seinem freundlichen Ambiente und dem zuvorkommenden Personal viel bei, denn Herzlichkeit ist ein Markenkern des familiengeführten Hotelbetriebs, hoch oben gelegen über St. Johann, frei von Straßen und Verkehr, zwischen Wanderwegen im Sommer und Skipisten im Winter.

Herrliche Wanderungen für die ganze Familie sind von Gut Berg aus möglich, es empfiehlt sich festes Schuhwerk und für die Jüngsten der Familie auch ein geländegängiger Kinderwagen. Nicht weit entfernt liegt etwa die Mooslehenalm auf rund 1450 Meter, ein ideales Wanderziel für die ganze Familie. Dort auf der Alm wie auch im Naturhotel Gut Berg überzeugen regionale Schmankerl und Internationales aus der Küche ebenso wie die besondere Nähe zur Natur und der Bergwelt im Salzburger Land.

Das Frühstückbuffet ist reichhaltig, das Angebot aus der Küche abwechslungsreich und kreativ. Gut Berg hat zudem ein kleines Hallenbad mit Wellnessbereich und eine Wiese mit Liegen und Weitblick ins Salzachtal. Das Hotel bietet neben dem Restaurant außerdem eine Bar, einen Tennisplatz und Gartenanlagen mit einem kleinen Streichelzoo. Vielseitig und unterhaltsam sind auch die täglichen Programmangebote und die geführten Wanderungen.

Gut Berg Naturhotel, Alpendorfstraße 31, 5600 St. Johann im Pongau, Österreich, www.gut-berg.com

Foto: Sandra Russo

Foto: © Alpendorf Bergbahnen AG

Foto: © Gruber

„Spitzenväter sind ein Segen für Familie und Gesellschaft."

Prof. Dr. Ulrike Detmers, Initiatorin Mestemacher Preis Spitzenvater des Jahres

Spitzenväter gesucht

Die Großbäckerei Mestemacher schreibt zum 16. Mal für 2021 den **Mestemacher Preis Spitzenvater des Jahres** aus. Das Preisgeld beträgt zweimal 5.000 Euro.

Die Teilnahmebedingungen können von der Website geladen werden

www.mestemacher.de/gleichstellungs-aktivitaeten/mestemacher-preis-spitzenvater-des-jahres-2/

oder angefordert werden bei

Mestemacher
the lifestyle-bakery

Einsendeschluss ist der 31.12.2020

Zusätzlich in 2021 5000 Euro an eine MÜTTER-ORGANISATION

mehr unter www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten/

Mestemacher GmbH · Prof. Dr. Ulrike Detmers
Postfach 2451 · 33254 Gütersloh · Telefon 05241 87 09 - 68

ulrike.detmers@mestemacher.de

vitos:
Jugendhilfe

PÄDAGOGEN GESUCHT!

Entwicklung fördern. Familie leben. Kindern ein Zuhause geben.
Wir suchen sozialpädagogische Pflegefamilien und Familiengruppen. Wenn Sie einem Kind mit besonderem Unterstützungsbedarf ein sicheres Zuhause geben wollen, dann melden Sie sich bei uns.

Tel. 06151 - 17 84 29
sandra.fueglein-mai@vitos-teilhabe.de
www.vitos-teilhabe.de

Ein Unternehmen des LWVHessen

FLEISSIGE BIENCHEN AUF DEM DACH DES LUISENCENTERS

Luise's Gold

Zwölf Bienenvölker haben das ganze Jahr fleißige Arbeit auf dem Dach des Luisencenters verrichtet. Zu jedem Volk gehören rund 70.000 emsige Bienchen, die eifrig Honig gesammelt haben.

Foto: Luisencenter/MVGM

Herausgekommen sind insgesamt 600 Kilogramm Honig. „Wir blicken auf ein sehr erfolgreiches Bienenjahr zurück und freuen uns über viele Gläser Luise's Gold Honig", sagt Centermanager Jochen Wilhelm. Die Honiggläser à 250 Gramm können in vielen Geschäften des Darmstädter Luisenceters und beim Centermanagement für 6 Euro pro Stück erworben werden.

Der Erlös aus dem Verkauf geht – wie schon im vergangenen Jahr auch – an einen Verein. Hierfür ruft das Centermanagement einen Wettbewerb aus, an dem sich eingetragene Vereine mit einem Kurzvideo bewerben können. Die genauen Konditionen zum Wettbewerb werden über die Kommunikationskanäle des Centers noch bekannt gegeben.

ⓘ *www.luisencenter.de, www.fb.com/luisencenter, www.instagram.com/luisencenterdarmstadt*

MUSIKTHEATER MIT ZEHN KINDERN

Nele und die Räuber

Theater Transit Kinderensemble

Foto: Theater Transit

Im Wald lebt die allerwildeste Räuberhorde, die man sich nur vorstellen kann. Eine ganz schlimme Rotte ist das. Und die Räuberkinder erst! Lesen und schreiben kann hier keiner. Wozu auch? Doch dann taucht Nele auf, ein Mädchen aus dem Dorf. Sie ist neugierig und liebt Bücher über alles. Kurzerhand eröffnet sie eine Räuberschule. Zuerst nur für die Räuberkinder, dann auch für die Großen. Und mit dem Lesen kommt das Grübeln ... gibt es ein Leben ohne Stehlen, außerhalb vom Wald?

ⓘ *Gespielt wird im Theater Mollerhaus, Darmstadt. Vorstellungen sind am Sa 17.10. 15:00 Uhr | So 18.10. 11:00 Uhr | Sa 07.11. 15:00 Uhr | So 08.11. 11:00 Uhr | Sa 14.11. 15:00 Uhr | So 15.11. 11:00 Uhr | Sa 21.11. 15:00 Uhr | So 22.11. 11:00 Uhr. Tickets gibt es für 7 Euro unter theatermollerhaus.de*

Freie Plätze ab Oktober 2020
Kleinkindertagesstätte PURZELBURG
Unsere Kleinkindertagesstätte in privater Trägerschaft bietet Kleinkindern ab einem Alter von 2 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten eine ganzheitliche pädagogische Betreuung und liebevolle Pflege.
• Flexible Betreuungszeitmodelle
• Großzügige Räumlichkeiten
• Förderung der sozialen Entwicklung
• Pädagogische Betreuung durch Fachpersonal
• Beratungsdienste für Eltern
Rufen Sie an und vereinbaren Sie gleich einen Besuchstermin für unsere nächste Infoveranstaltung!
Purzelburg Wilhelminenplatz 8a · 64283 Darmstadt
Tel. 06151- 3919225 · E-Mail: info@purzelburg.de
www.purzelburg.de

HessenForst MEHR WALD. MEHR MENSCH.
Täglich ab 9 Uhr geöffnet
Natur erleben!
www.erlebnis-wildpark.de
Bild: Rainer Prause
WILDPARK ALTE FASANERIE HANAU
63456 Hanau /Klein-Auheim
Fasaneriestr. 106

Sabine-Ball-Schule
Kleine Klassen • familiäre Atmosphäre • offene Ganztagsangebote
Christliche Privatschule
Grundschule, Realschule, Gymnasium G9
Hilpertstraße 26
64295 Darmstadt
Tel. 06151-629280
www.sabine-ball-schule.de

DEZEMBER/JANUAR/FEBRUAR
erscheint ab 27.11.2020
fratz
GEPLANTE SCHWERPUNKTE
• Weihnachten steht vor der Tür
• Ganz schön schwer, heute Junge zu sein
• Großes Sparen für Kleine
• Kühlschrank-Kalender 2021
Redaktionsschluss: 01.11.2020
Anzeigenschluss: 01.11.2020
Terminkalender: 05.11.2020
Infos und Anzeigenpreise in den Mediadaten unter
www.fratz-magazin.de

Im Freilichtlabor Lauresham haben Kinder und Erwachsene die Möglichkeit, einen frühmittelalterlichen Herrenhof hautnah zu erleben.

Besichtigen Sie außerdem die berühmte Königshalle, die klostergeschichtliche Abteilung im Museumszentrum Lorsch und das frei zugängliche Klostergelände.

Alle aktuellen Informationen zu Öffnungszeiten, Preisen und Angeboten finden Sie unter www.kloster-lorsch.de.

Tel. 06251 / 86 92 00
Mail info@kloster-lorsch.de

UNESCO WELTERBE KLOSTER LORSCH

BESUCH BEIM LIEBLINGSTIER FÜR KINDER

Gast-Tierpfleger im Vivarium

Das Vivarium bietet für alle Tierfreunde ab sechs Jahren einen einstündigen Besuch beim Lieblingstier. Zusammen mit den Tierpflegern werden verschiedene Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten für die Tiere vorbereitet und in den Gehegen angebracht. Es gibt viele spannende Informationen und bei einigen Tierarten direkten Kontakt.

Je nach Verfügbarkeit kann der Besuch bei den folgenden Tierarten gewählt werden: Vikunjas, Sarus-Kraniche, Königspython, Riesenschildkröten, Esel, Nasenbären, Loris, Mangusten, Schneeeulen, Griechische Landschildkröten, Karakul-Schafe, Marderkaninchen, Meerschweinchen sowie Tapire und Otter.

Die Termine für 2020, jeweils von 13 bis 14 Uhr oder von 14 bis 15 Uhr sind: 10., 11., 24. und 25. Oktober; 7., 8., 21., 22., 28. und 29. November; 12., 13., 19. und 20. Dezember. Termine im kommenden Jahr: 9., 10., 23. und 24. Januar; 6., 7., 20., 21., 27. und 28. Februar. Festes Schuhwerk und zweckmäßige Kleidung sind nötig. Der Preis beträgt 50 Euro plus Eintritt (Kinder von sechs bis acht Jahren mit maximal zwei Erwachsenen Begleitpersonen). Anmeldungen werden ab sofort telefonisch unter 06151 13 46 900 oder per E-Mail unter zoo-vivarium@darmstadt.de entgegengenommen. Am Veranstaltungstag ist ein Mund-Nasen-Schutz mitzubringen.

Silberdrache Lung, Koboldmädchen Schwefelfell und Waisenjunge Ben begeben sich auf eine magische Reise um die halbe Welt, die sie eng zusammenschweißen wird: Am 6. August 2020 brachte Constantin Film Tomer Esheds Animationsfilm DRACHENREITER in die Kinos. Erzählt wird die spannende Suche des außergewöhnlichen Trios nach dem sagenumwobenen „Saum des Himmels“, dem letzten Zufluchtsort der Drachen. Ein magisches Abenteuer über Mut, Selbstvertrauen, Zuversicht und den Beginn einer ungewöhnlichen Freundschaft.

Der junge Silberdrache Lung hat es satt, sich ständig im Dschungel verstecken zu müssen. Er möchte der älteren Generation unbedingt beweisen, dass er ein richtiger Drache ist. Als die Menschen kurz davorstehen, auch noch den letzten Rückzugsort seiner Familie zu zerstören, begibt sich Lung zusammen mit Koboldmädchen Schwefelfell heimlich auf eine abenteuerliche Reise. Er möchte den „Saum des Himmels“ finden, den geheimnisvollen Zufluchtsort der Drachen. Auf ihrer Suche begegnen Lung und Schwefelfell Ben, einem Waisenjungen und Streuner, der sich als Drachenreiter ausgibt. Während sich Ben und Lung schnell anfreunden, wird Schwefelfell zunehmend misstrauischer und versucht, den Waisenjungen bei jeder Gelegenheit loszuwerden. Doch das ungleiche Trio muss lernen, an einem Strang zu ziehen, denn sie werden von Nesselbrand verfolgt. Das bösartige, drachenfressende Monster hat es darauf abgesehen, alle Drachen der Erde aufzuspüren und zu vernichten ...

Regisseur Tomer Eshed gibt mit DRACHENREITER sein Spielfilmdebüt. Für die aufwendig animierte Abenteuerreise, inspiriert vom weltweiten Bestseller der Romanautorin Cornelia Funke, konnten viele prominente Synchronsprecher gewonnen werden. So leihen die beiden YouTube-Stars Julien Bam und Dagi Bee dem Drachen Lung und Koboldmädchen Schwefelfell ihre Stimmen, als Waisenjunge Ben ist Popsänger Mike Singer zu hören. Mit Rick Kavanian als Nesselbrand, Axel Stein als Kiesbart und Kaya Yanar als Deebak sind weitere Schlüsselrollen perfekt besetzt.

Anzeige

Durchatmen mit Familie

OBERJOCH
FAMILUX RESORT

Das einzigartige Familux Resort Oberjoch, eines der bekanntesten und besten seiner Art in Deutschland, ist herrlich gelegen auf 1200 Metern im Luftkurort Oberjoch in Allgäu, der das laut Deutschem Skiverband beste Familienskigebiet der Alpen beheimatet. Hier erhalten die Familien ein durchdachtes Rundum-Paket, das Eltern und Kinder gleichermaßen glücklich macht und bis ins kleinste Detail auf die Bedürfnisse von Alt und Jung abgestimmt ist.

Ein Top-Thema im Familux Resort Oberjoch ist die Kinderbetreuung: Sie beginnt auf Wunsch bereits am siebten Tag des Lebens, täglich um 08.30 Uhr und endet um 21.30 Uhr. Eine 25-köpfige Profi-Mannschaft aus Erziehern, Animateuren und Betreuern umsorgt den Nachwuchs in fünf Altersgruppen, von der Krabbel-Crew bis zur Teenie-Gang. Das Angebot für die Kleinen ist immens und reicht vom Indianer-Tipi über die Indoor-Gokartbahn bis hin zur mit 128 Metern längsten Reifen-Wasserrutsche, die es weit und breit in einem Hotel gibt. Auf rund 2.000 Quadratmetern lässt sich herrlich spielen, toben und träumen.

Familienurlaub heißt freilich auch, gemeinsam und nicht einsam die Ferien zu genießen, ohne dass jemand auf seinen Spaß verzichten muss. Deshalb steht auch für die Erwachsenen ein umfangreiches Sport- und Aktivprogramm bereit. So wurde in Oberjoch im Vorjahr die große Panorama-Badelandschaft erneuert, der „Relaxium“ genannte Ruhebereich im Saunabereich deutlich erweitert, eine eigene Kinder- und Textilsauna eingerichtet. Sportlerherzen schlagen im neuen „Athleticum“ beim Workout auf dem Hoteldach nicht nur etwas schneller, sondern auch höher.

Tipp:
Mit der Bad Hindelang PLUS Card sind die Bergbahnfahrten im Sommer und die Skipässe im Winter gratis

Eltern und Kinder können stets das tun, was ihnen Freude bereitet“, erklärt Ernst Mayer. In so einem Kinderhotel zählt auch das gemeinsame Essen dazu. „An jedem Tisch sitzen Kinder“, sagt Mayer, „und keiner muss auf kinderlose Gäste Rücksicht nehmen.“ Um die Geräuschkulisse zu dämpfen, wurde eigens ein Spezialteppichboden verlegt. Das Kinderbüfett ist so tief platziert, dass sich die Kleinen selbst bedienen können. Große und kleine Schleckermäuler kommen beim Frühstücksbüfett, bei den Schmankerln am Mittag, den Kuchen-, Eis- und Brotzeitbüfetts sowie bei kulinarischen Themenabenden auf ihre Kosten. Gläschen mit Babynahrung finden sich in der Hipp-Ecke, Gläser mit anderem Inhalt am Abend an der wohlsortierten Weinbar, wo der hauseigene Sommelier auch gerne zur Weinprobe einlädt, wenn der Nachwuchs selig (und Babyphone-überwacht) schlummert.

Oberjoch Familux Resort | Am Prinzenwald 3
D- 87541 Bad Hindelang-Oberjoch
Tel. 0049 8324 7090
www.oberjochresort.de | info@oberjochresort.de

Kurzurlaub zu gewinnen!

Wir verlosen einen tollen Kurzurlaub im Familix Resort Oberjoch (drei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder inkl. Schlemmer All-Inklusive).

Einfach eine Postkarte oder E-Mail mit dem Stichwort: „Familix Resort Oberjoch“ bis zum 31.1.2021 an:

fratz – Das Familienmagazin
Berliner Allee 65 · 64295 Darmstadt
info@fratz-magazin.de
Absender bitte nicht vergessen!

*Der Hotel-Gutschein ist etwa ein Jahr gültig und kann nach Absprache mit dem Hotel eingelöst werden.

Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen!

Oder online auf www.fratz-magazin.de mitmachen!

Foto: ©transurfer/Adobe Stock

Unerfüllter KINDER WUNSCH

Wenn die Schwangerschaft auf sich warten lässt

Von Monika Klingemann

Jedes Jahr werden in Hessen gut 60 000 Kinder geboren. Doch nicht immer klappt es gleich mit dem Schwanger-Werden. Woran kann das liegen und welche Wege gibt es zum Wunschkind? fratz hat in Darmstadt mit Fachleuten und Betroffenen gesprochen.

Jahrelang denken viele Paare beim Thema Schwangerschaft vor allem an deren zuverlässige Verhütung. Wenn dann irgendwann der Wunsch nach einem Kind wächst, ist oft die Erwartung groß, dass es möglichst schnell klappt mit dem Schwanger-Werden. Doch müssen die meisten Paare es eine Weile versuchen. Statistiken sagen, dass ein Drittel aller Frauen länger als ein Jahr wartet, bis sich eine Schwangerschaft einstellt. Auch mehrmonatige Wartezeiten sind also kein Grund zur Sorge.

Mit steigendem Alter schwieriger

Das beste Alter zum Schwanger-Werden liegt bei Frauen zwischen 20 und 30 Jahren, danach nimmt die Fruchtbarkeit langsam ab. Das sogenannte reproduktive Fenster schließt sich ab dem 35. bis 37. Lebensjahr immer schneller. Männer müssen übrigens auch damit rechnen, dass ihre Zeugungsfähigkeit ab etwa 40 Jahren abnimmt. Die Chance auf eine Erfüllung des Kinderwunsches ist also deutlich höher, wenn das Thema bereits in jüngeren Jahren, also unter 35, angegangen wird.

Viele organische Ursachen möglich

Man wünscht sich ein Kind – und jeden Monat mit Einsetzen der Menstruation steigt der Frust, dass es wieder nicht geklappt hat. Wenn eine Frau innerhalb eines Jahres trotz regelmäßigem Geschlechtsverkehr nicht schwanger wird, können bei ihr oder ihrem Partner organische Ursachen vorliegen, die die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Das ist gar nicht so selten. In Deutschland ist fast jedes zehnte Paar zwischen 25 und 59 Jahren ungewollt kinderlos, wie das Bundesfamilienministerium schreibt.

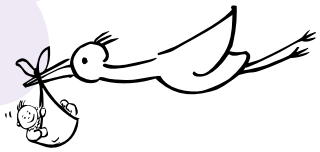
Der häufigste Grund für Unfruchtbarkeit bei Frauen wie bei Männern ist eine Infektion mit Chlamydien, die einen Eileiterverschluss oder Nebenhoden- und Prostata-Entzündungen verursachen. Oft können auch hormonelle Probleme Fruchtbarkeitsstörungen auslösen. So kann beispielsweise eine Schilddrüsenfehlfunktion die Eizellreifung negativ beeinflussen. Organische Veränderungen, etwa eine Endometriose, sind weitere Ursachen, wenn eine Frau nicht schwanger wird.

Wir haben dazu bei Dr. Matthias Inacker, leitender Arzt im Kinderwunschzentrum Darmstadt, nachgefragt. Das Kinderwunschzentrum Darmstadt beschäftigt sich seit Jahren sowohl

Foto: ©tarasov_vl/Adobe Stock

„Circa 80 Prozent der Hilfesuchenden kann mit der geeigneten Therapie geholfen werden."

Dr. Aysen Bilgicyildirim



mit der Behandlung von ungewollter Kinderlosigkeit als auch mit der Erforschung der möglichen Ursachen. Dr. Inacker erklärt: „Früher hat man geglaubt, dass die Gebärmutter ein ruhendes Organ sei, welches nur zum Zeitpunkt der Geburt durch Muskelkontraktionen aktiv wird. Heute weiß man, dass der Gebärmuttermuskel andauernd tätig ist. Dies führt mit der Zeit zu Verletzungen der Gebärmutterschleimhaut, die dann wuchert und als Adenomyose in die Gebärmutterwand eindringt. Gleichzeitig werden vermehrt Zellen der Schleimhaut abgelöst, die sich als Endometriose im Bauchraum einnisten. Letztlich ist es also die muskuläre Aktivität des Uterus selbst, die zu den krankhaften Veränderungen führt. Gefördert werden kann dies zusätzlich noch durch östrogenähnliche Stoffe in unserer Umwelt, so genannten endokrinen Dysruptoren."

Bei Männern ist Unfruchtbarkeit oft auf ein sogenanntes eingeschränktes Spermiogramm zurückzuführen. Das bedeutet, dass nicht genügend intakte und bewegliche Samenzellen produziert werden. Dazu nochmals Dr. Inacker: „Die Ursachen hierfür sind bislang nicht geklärt. Wahrscheinlich sind es aber, ähnlich wie bei der Endometriose, auch hier Umwelt- und zivilisatorische Faktoren, welche die Beweglichkeit und die Anzahl der Samenfäden beim Mann zunehmend reduzieren."

In 10 bis 15 Prozent aller Fälle lässt sich trotz aller Bemühungen kein biologischer Grund für die Kinderlosigkeit feststellen. Emotionale Belastungen können manchmal indirekt Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben. Eine direkte Auswirkung der Psyche auf die Fruchtbarkeit ist dagegen unwahrscheinlich – ein Aspekt, der vielleicht manche ungewollt kinderlose Paare auch entlastet.

Behandlungsmöglichkeiten

Erste Anlaufstelle für Frauen, bei denen sich keine Schwangerschaft einstellt, ist die Gynäkologin oder der Gynäkologe. Männer finden in urologischen oder andrologischen Praxen kompetente Ansprechpersonen, die auch die entsprechenden Untersuchungen durchführen können. In reproduktionsmedizinischen Zentren oder Spezialpraxen sind viele Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten unter einem Dach vereint. In Südhessen hat sich das schon erwähnte Kinderwunschzentrum Darmstadt auf die Behandlung unerfüllten Kinderwunsches spezialisiert. Dr. Aysen Bilgicyildirim ist dort leitende Ärztin und macht Betroffenen Hoffnung: „Circa 80 Prozent der Hilfesuchenden kann mit der geeigneten Therapie geholfen werden."

Im Kinderwunschzentrum Darmstadt besteht der Erstkontakt immer in einem sogenannten Erstgespräch. Hier werden alle schon vorhandenen Befunde ausgewertet und noch eventuell notwendige Untersuchungen geplant. „Das Paar sollte schon ein wenig Zeit mitbringen", so Dr. Bilgicyildirim: „Wir nehmen uns für ein Erstgespräch in der Regel zwischen 45 und 60 Minuten Zeit."

Ein erster Behandlungsschritt kann dann die Beobachtung des natürlichen Menstruationszyklus durch Ultraschall- und Blutuntersuchungen sein, sodass der optimale Zeitraum für eine Befruchtung errechnet werden kann. Durch die Einnahme von Medikamenten oder eine Gewichtsregulierung bei stark über- oder untergewichtigen Menschen kann sich der Hormonhaushalt normalisieren und den Weg für eine Befruchtung frei machen.

So war es bei Antonia aus Darmstadt. Sie hatte nach einer Eileiterschwangerschaft vor einigen Jahren Schwierigkeiten, schwanger zu werden. „Ich wurde daraufhin mit Hormonen behandelt, die den Eisprung auslösten. Dann stand ‚Sex auf Knopfdruck' auf dem Plan. Zweimal hat es nicht geklappt, aber beim dritten Versuch wurde ich dann schwanger." Neun Monate später kam ihre gesunde Tochter zur Welt.

Je nach Ursache der Unfruchtbarkeit kommen weitere Verfahren in Frage. Eine erste Option ist die **intrauterine Insemination**. Bei dieser Samenübertragung werden aufbereitete Samenzellen des Mannes direkt in die Gebärmutter übertragen – meist, wenn der Partner zu wenige oder nicht ausreichend bewegliche Spermien hat. Oft wird vorher bei der Frau die Reifung der Eizellen hormonell unterstützt.

Hilfen und Infos

VOR ORT:

- **Kinderwunschzentrum Darmstadt,** www.kinderwunschzentrum-da.de, Telefon 0 61 51 / 500 98 0, info@ivf-da.de
- **Selbsthilfegruppe Wunschkind e.V.,** www.wunschkind.de, Kontakt zur Selbsthilfegruppe Darmstadt: kinderwunsch-rhein-main@web.de
- **Diakonisches Werk Darmstadt,** www.diakonie-darmstadt.de, Telefon 0 61 51 / 92 60, beratungsdienste@diakonie-darmstadt.de
- **donum vitae Südhessen,** www.dvdarmstadt.de, Telefon 0 61 51 / 279 39 41, beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de
- **pro familia Darmstadt,** www.profamilia.de/angebote-vor-ort/hessen/darmstadt.html, Telefon 0 61 51 / 42 94 20, darmstadt@profamilia.de

IM WEB:

- www.familienplanung.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und www.informationsportal-kinderwunsch.de des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2 Websites mit fundierten, unabhängigen Infos zu medizinischen, rechtlichen und psychosozialen Fragen)
- **www.bkid.de Deutsche Gesellschaft für Kinderwunschberatung** – BkiD (u.a. Liste mit psychosozialen Beratungsfachkräften, Tipps für Wunscheltern)

Auch für eine **In-vitro-Fertilisation (IVF)** erhält die Frau eine Hormonbehandlung, damit in ihren Eierstöcken mehrere Eizellen reifen. Dann werden Eizellen entnommen und in einer Petrischale mit den Spermien des Partners vermischt. Erfolgt eine Befruchtung und entwickeln sich die befruchteten Eizellen weiter, werden ein bis zwei Embryos in die Gebärmutter eingesetzt – so kommt die erhöhte Quote von Mehrlingsgeburten bei IVF-Behandlungen zustande.

Die **Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)** kann bei schlechter Spermienqualität helfen. Dabei werden der Frau im Anschluss an eine Hormonbehandlung Eizellen entnommen und eine einzelne Samenzelle direkt in eine Eizelle injiziert. Gelingen Befruchtung und Zellteilung, werden bis zu drei Embryonen in die Gebärmutter der Frau eingesetzt.

Foto: Kzenon/Adobe Stock

Foto: Monkey Business/Adobe Stock

Wenn sich in der Samenflüssigkeit keine oder nicht genug intakte Spermien befinden, können eine **Testikuläre Spermienextraktion (TESE)** oder eine **Mikrochirurgische Epididymale Spermienaspiration (MESA)** angewandt werden. Dabei wird in einer kleinen Operation Sperma direkt aus den Hoden (TESE) oder den Nebenhoden (MESA) gewonnen.

Neben diesen grundsätzlichen Optionen existieren noch weitere unterstützende Maßnahmen, auch im Kinderwunschzentrum Darmstadt: „Um die Schwangerschaftsrate zu erhöhen, nutzen wir in Darmstadt zum einen die Kultur der Embryonen über fünf Tage und zum anderen das sogenannte Embryoscope. Hier werden die Embryonen ohne Störung über fünf Tage mittels einer Kamera beobachtet. Mit diesen zwei Verfahren gelingt es uns sehr häufig, den idealen Embryo herauszufinden“, erklärt Dr. Inacker.

Der rechtliche und finanzielle Rahmen

Die Fortpflanzungsmedizin wird in Deutschland durch das Embryonenschutzgesetz geregelt, außerdem gibt es Handlungsrichtlinien der Bundesärztekammer sowie des Gemeinsamen Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen. Im Vergleich zu manch einem anderen europäischen Land sind die deutschen Bestimmungen sehr streng. So sind zum Beispiel die Verwendung fremder Eizellen ebenso verboten wie die Leihmutterschaft, das Klonen von Embryonen, die Geschlechterauswahl bei Spermien (außer bei schwerwiegenden geschlechtsgebundenen Erbkrankheiten) oder die Verwendung von Samen Verstorbener.

Die gesetzlichen Krankenkassen – bei privaten Kassen gelten andere Regeln – beteiligen sich grundsätzlich zu 50 Prozent an den Kosten der Kinderwunschbehandlung, wenn das Paar über 25, heterosexuell und verheiratet ist; die Frau muss jünger als 40, der Mann unter 50 Jahre sein. Wenn sich das Paar nach einer Geburt noch ein Kind wünscht, wird die Behandlung übrigens noch einmal finanziert. Abzüglich der Krankenkassen-Zuschüsse zahlt ein gesetzlich versichertes Paar etwa für eine IVF aber immer noch einen Eigenanteil von 1 500 Euro. Manche Kassen übernehmen allerdings freiwillig mehr, sodass sich möglicherweise ein Krankenkassenwechsel lohnt. Tipp: In der Ausgabe 5-2020 von Finanztest haben die Verbraucherschützer die Extraleistungen der verschiedenen Kassen aufgelistet. Auch viele Bundesländer, darunter Hessen, unterstützen ungewollt kinderlose Paare finanziell, bezuschussen zum Beispiel einen weiteren Behandlungsversuch.

Belastung für Seele und Partnerschaft

Wenn der Wunsch nach einem Baby immer größer wird, eine Schwangerschaft aber auf sich warten lässt, bedeutet das für viele Paare großen emotionalen Stress. Warum klappt es ausgerechnet bei uns nicht? Selbstvorwürfe, Minderwertigkeitsgefühle oder eine Entfremdung in der Partnerschaft können die Folge sein.

Auch eine Kinderwunschbehandlung kostet zunächst Überwindung, wie Dr. Bilgicyildirim aus ihrer Praxiserfahrung weiß: „Sexualität und Fortpflanzung werden vom Menschen besonders stark als Bereich eigener Autonomie betrachtet. Es ist daher oftmals ein schwerer Schritt mit erheblichen Hürden, in diesem intimen Lebensbereich auf Autonomie, Spontaneität und ‚Natürlichkeit‘ verzichten und Rat und Hilfe Dritter, nämlich medizinische Hilfe, in Anspruch nehmen zu müssen. Wir schaffen es aber in ausführlichen Gesprächen in den meisten Fällen diese Hürden abzubauen“.

Trotzdem: Im Lauf der Therapie müssen Diagnosen verarbeitet, Entscheidungen für das wei-

Die Extraportion Vitamin D

Das A & O in der Wachstumsphase ist die richtige Nährstoffversorgung. Kleinkinder bis 3 Jahre benötigen 3x Calcium und sogar 7x mehr Vitamin D als Erwachsene pro kg Körpergewicht. Gerade in der dunklen Jahreszeit kann die Haut allerdings oft nicht genug des Sonnenvitamins D bilden. Die HiPP Kindermilch COMBIOTIK® liefert genau diese Wachstumsbausteine und schmeckt warm oder kalt zum Frühstück, im Müsli, als Smoothie mit Obst oder vor dem Schlafengehen.
www.combiotik.de

Der Kinderschutzbund
Bezirksverband
Darmstadt

Der Kinderschutzbund
BV Darmstadt e.V.
Holzhofallee 15
64295 Darmstadt

Spendenkonto:
Sparkasse Darmstadt
IBAN:
DE 79 5085 0150 0000 586544

„Wir hören zu und vermitteln in Krisensituationen.“

Telefon
06151 / 360 41-50

Foto: Paolese/Adobe Stock

„Das Auf und Ab der Gefühle zwischen Hoffen und Enttäuschung zermürbt."

tere Vorgehen getroffen werden. Das Auf und Ab der Gefühle zwischen Hoffen und Enttäuschung zermürbt. Auch Antonia, deren Tochter nach einer Hormonbehandlung geboren wurde, kennt das: „Schon den Sex nach Plan empfand ich als furchtbar. Später heißt es Bangen, bis das Ergebnis da ist – und Frust auszuhalten, wenn es wieder negativ ist. Ich war in dieser Zeit sehr unausgeglichen und belastet." Antonia hat die Kinderwunschbehandlung von Anfang an in ihrem Umfeld offen kommuniziert. „Das hat mir sehr gutgetan", erinnert sie sich. „Man muss sich dessen ja nicht schämen. Ich habe aus dem Freundes- und Kollegenkreis nur positives Feedback bekommen und erfahren, dass es viele Paare in unserer Situation gibt. Im Austausch mit anderen konnte ich meine Sorgen teilen. Und der Zuspruch, als es dann geklappt hat, war toll."

Wird der Kinderwunsch aber zum alles bestimmenden Thema, können Lust und Sexleben auf der Strecke bleiben und die Beziehung steht nicht selten vor einer Zerreißprobe. Dennoch berichten viele Paare, dass diese Krise ihre Partnerschaft gestärkt und sie als Partner eher zusammengeschweißt habe. Eine individuelle psychologische Beratung, wie sie Beratungsstellen auch im Raum Darmstadt speziell zum Thema Kinderwunsch anbieten, kann Paare auf diesem Weg begleiten.

Auch der Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation in einer Selbsthilfegruppe ist sinnvoll. In der Darmstädter Gruppe kann man das bestätigen: „Oft fühlt man sich im Gespräch mit anderen Betroffenen besser verstanden – ein Freundeskreis mit Kindern kann manchmal gar nicht nachvollziehen, dass der unerfüllte Kinderwunsch den eigenen Lebensentwurf so komplett auf den Kopf stellt." Seit Kurzem bieten die Organisatorinnen im Raum Darmstadt/Frankfurt zwei Treffen an – eines für Paare, die gerade durch eine Behandlung gehen, und eines für diejenigen, die ohne Kinder bleiben und sich neu orientieren müssen. Die Kontakt-E-Mail finden Sie im Infokasten.

Fachleute raten außerdem, sich genug Zeit für die Kinderwunschbehandlung zu nehmen und nicht alle Hoffnung auf den ersten Behandlungszyklus zu setzen. Und schließlich ist es gut, sich einen Plan B zurechtzulegen: Wie kann unser Leben aussehen, falls es mit dem Nachwuchs nichts wird? Kommt ein Pflegekind oder eine Adoption in Frage, wollen wir vielleicht als Paten ein Kind in unserem Umfeld eng begleiten – und welche Träume können wir als kinderloses Paar in Zukunft verwirklichen, um gemeinsam ein erfülltes Leben zu gestalten?

Oft klappt es ja aber doch noch mit dem eigenen Kind, so wie bei Antonia. Sie wurde drei Jahre nach der Geburt ihrer Tochter ein weiteres Mal schwanger und bekam einen Sohn – diesmal ganz ohne medizinische Assistenz!

Tipps zum Schwanger-Werden

Den Eisprung erkennen: Das Zeitfenster zum Schwanger-Werden rund um den Eisprung ist schmal. Es beginnt 72 Stunden vor und endet etwa zwölf Stunden nach dem Eisprung. Vereinfacht lässt sich die Zeit mit einer Faustregel berechnen: In einem 28-Tage-Zyklus (Beginn des Zyklus ist der erste Tag der Periode) liegt die günstigste Zeit für eine Empfängnis zwischen dem neunten und dem 18. Zyklustag.

Zykluskalender führen: Die Menstruationstermine kann man klassisch auf Papier erfassen oder bequem in einer App, die noch weitere Features bereithält. Testsieger der Stiftung Warentest waren vor einigen Jahren übrigens die Apps „Lady Cycle“ (für Android) und „MyNFP“ (für iOS und Android).

Symptothermale Methode / NFP (natürliche Familienplanung): Mit einer Kombination aus Zyklus-, Temperatur- und Zervikalschleimuntersuchung, lässt sich der Zeitpunkt des Eisprungs noch präziser erkennen.

Überhitzung vermeiden: Too hot, baby – eine dauerhafte Erwärmung der Hoden kann die Qualität der Spermien beeinträchtigen. Männer sollten daher keine zu eng sitzende Unterwäsche tragen und heiße Bäder vermeiden.

Sex ja – aber mit Spaß: Etwa jeden zweiten oder dritten Tag Geschlechtsverkehr zu haben gilt als guter Wert. Stellungen im Liegen sollen dabei erfolgversprechender sein. Kinderwunsch-Gleitmittel versprechen ihren Nutzerinnen und Nutzern, dass sie durch einen spermienfreundlichen pH-Wert das Schwanger-Werden erleichtern. Wichtig vor allem: Bewahren Sie sich die Freude am Sex – immer nur ans Kinder-Zeugen zu denken ist ein Lustkiller!

Auf Gesundheit achten: Auch in Bezug auf die Fruchtbarkeit gilt, dass eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung und wenig Stress sowie eine vitaminreiche Ernährung uns guttun. Auf Alkohol und Zigaretten verzichten!

Vorbeugend Folsäure: Es ist sinnvoll, als Frau schon jetzt Folsäure einzunehmen, sie kann Neuralrohrdefekte wie z. B. Spina bifida beim Baby verhindern.

Impfpass suchen: Lassen Sie auch Ihren Impfstatus überprüfen, dann können Impflücken vor der Empfängnis geschlossen werden.

Foto: detailblick/Fotolia

Rückbildungsgymnastik
MamaFit & MamaPower

Beckenbodentraining *für alle Altersgruppen*
bioaktives Beckenbodentraining
kombiniert mit Gerätetraining

Rektusdiastaseberatung
Fitnesschecks & Trainingsberatung

RückenFit & RückenPower

Gesundheitskurse nach §20 SGB V zertifiziert und erstattungsfähig

www.familiengesundheitszentrum.de
Wiesenstraße 13 · 64347 Griesheim

Naturheilpraxis für Kinder

Klassische Homöopathie
Klassische Naturheilkunde
Shōnishin – Kinderakupunktur
Reflexintegration

Behandlungsschwerpunkte
- ADS/ADHS
- Entwicklungsverzögerung, Lernschwierigkeiten
- Asthma Bronchiale, Neurodermitis
- Funktionellen Störungen z.B. Einnässen
- Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen
- Infektanfälligkeit, Erkältungskrankheiten

Corinna Weber
Heilpraktikerin
www.cw-naturheilpraxis.de

Schlierbacher Str. 4
64823 Groß-Umstadt/Kleestadt
Termine: 06078/9 68 48 92

COMIC POLIZEI SÜDHESSEN

#INTERNETCOMIC DER POLIZEI SÜDHESSEN

Autor: B. Romig
Herausgeber: E4 - Prävention

Polizeipräsidium Südhessen

FAHRRADHELM - FOLGE 1

#POLIZEISUEDHESSEN

Foto: ©PINKASEVICH - stock.adobe.com

BÜCHER

Die Darmstädter Stadtbibliothek stellt Lesestoff für Kinder vor. Diese Bücher können gerne in der Hauptstelle im Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2 in Darmstadt ausgeliehen werden.

Bärbel Spathelf

AB 3 JAHREN

Greta lernt schwimmen

Greta und ihre Familie verbringen den Sonntag am See. Während ihr großer Bruder Philip sofort zum Wasser rennt, bleibt Greta zurückhaltend und vorsichtig am Rand stehen. Im Gegensatz zu Philip kann sie nicht schwimmen und traut sich auch nicht ins flache Wasser. Da erscheint plötzlich die Seenixe Beatrix und ermutigt sie, die Angst vorm Wasser langsam zu verlieren. Nach anfänglichem Zögern besucht Greta dann einen Schwimmkurs, auch dort steht ihr die Nixe bei, und sie beginnt Spaß zu haben beim Plantschen, Schwimmen und Tauchen. Am Ende haben alle Kinder die Schwimmprüfung bestanden und halten stolz ihre Urkunden in den Händen. Zusätzlich zu der Geschichte stehen die Baderegeln im Buch. Das Bilderbuch für Kinder ab 4 J. kann helfen, den Kleinen die Scheu vorm Wasser zu nehmen.

Albarello, 24 Seiten *13,90 Euro*

Nina Hundertschnee, Pe Grigo

AB 4 JAHREN

Leopeule

Die Euleneltern haben fünf Eier in ihrem Nest. Eins davon sieht anders aus als die anderen. Es ist übersät mit Tupfen. Nachdem alle Eulenküken geschlüpft sind, stellen die Euleneltern fest, dass eins ihrer Küken ein besonderes Küken ist. Der Eulenprofessor weiß auch sofort, dass es sich um eine Leop-Eule handelt – gelb mit braunen Tupfen. Aber die kleine Leopeule ist gar nicht glücklich damit, nicht so auszusehen wie die anderen. Auch im Kindergarten fällt sie auf, sie sieht nicht nur anders aus, sie scheint auch nichts von dem, was die anderen Vögel können, nachmachen zu können. Doch dann bekommt sie die Gelegenheit zu zeigen, was sie kann. Diese Geschichte mit den kleinen, sympathischen Vögeln kann gut in Kindergruppen eingesetzt werden, ist aber auch sehr schön zum Vorlesen.

Dragonfly, 26 Seiten *14 Euro*

Christina Steinlein, Mieke Scheier

AB 7 JAHREN

Ohne Wasser geht nichts!

Wasser ist lebensnotwendig - diese Tatsache vermittelt das informative Kindersachbuch sehr anschaulich. Wie hoch ist unser Wasserverbrauch, wie funktioniert der menschliche Körper, welche besonderen Eigenschaften hat Wasser, wie sieht seine Verteilung auf der Erde aus und wie hängt das Wasser mit dem Wetter zusammen? Diese und weitere Fragen werden kindgerecht in verständlicher Sprache beantwortet. Illustrationen zeigen den Weg des Wassers vom Wasserwerk durch Kanäle und Rohre in die Häuser und wie das Abwasser in die Kläranlage fließt. Es geht um den Klimawandel und Verschmutzung, um Wasserknappheit und Verschwendung, aber auch um konkrete Tipps zum Wassersparen. Kinder ab etwa 7 Jahren lernen verstehen, warum Wasser die wichtigste Ressource für unser Leben ist.

Beltz & Gelberg, 91 Seiten *14,95 Euro*

PAPPBÜCHER FÜR DIE JÜNGSTEN

Wenn kleine Hasen schlafen gehen

Papa Hase ist hundemüde und will ins Bett, aber es fehlt etwas. Er sucht und findet: Es ist Mama Hase. Nun wollen Mama und Papa Hase schlafen, aber es fehlt wieder etwas. Hoppelhase. So geht es weiter bis die komplette Familie mitsamt Kuschelhasen im Bett liegt und schließlich nur noch eine WInzigkeit fehlt. Der Gute-Nacht-Kuss. Geeignet für Kinder ab 2 Jahren.

Ravensburger Verlag, 6,99 Euro

Wenn kleine Tiere wütend sind

Wenn kleine Tiere wütend sind, dann brüllen sie laut oder springen wild herum. Manchmal fühlen sich auch Kinder so. Dann hilft nur noch eine Umarmung. Mit diesem Buch lernen die Kleinsten spielerisch was Wut ist und wie man mit ihr umgehen kann. Auf sieben Doppeseiten befällt die Maus, den Hasen, das Zickelein oder das Känguru die Wut. Geeignet für Kinder ab 2 Jahren.

Ravensburger Verlag, 4,99 Euro

Meine ersten Gutenacht-Geschichten

14 kleine Geschichten und Reime lassen die Kinder ab 2 Jahren vor dem Schlafengehen zur Ruhe kommen. Die abwechlsungsreiche Mischung der bunten Bilder mit vielen Details bereiten auf das Zubettgehen vor.

Ravensburger Verlag, 9,99 Euro

KINO

Jim Knopf und die Wilde 13

START 1. OKTOBER

Die Piratenbande „Wilde 13“ hatte bisher im Auftrag des Drachen Frau Mahlzahn Kinder entführt. Die fiese Drachendame wurde jedoch mittlerweile von Lokführer Lukas (Henning Baum) und seinem Findelkind Jim Knopf (Solomon Gordon) besiegt und die Kinder befreit. Lukas und Jim sind mit ihrer Dampflok Emma und Prinzessin Li Si (Leighanne Esperenzante) auf ihre ruhige Insel Lummerland zurückgekehrt. Nun haben die Piraten jedoch erfahren, wer ihnen ihr Geschäft kaputt gemacht hat und sinnen auf Rache ...

Empfohlen ab 6 Jahre

Connected – Familie verbindet

START 22. OKTOBER

Katie Mitchell darf tatsächlich an einer heiß ersehnten Filmschule studieren. Vor allem ist die Uni schön weit weg vom Elternhaus, da ihr die kleinen Geschwister und elterlichen Ratschläge ordentlich auf den Keks gehen. Ihre Familie ist hingegen weniger glücklich drüber und um noch ein wenig Zeit mit ihr zu verbringen, wollen sie Katie alle zusammen mit dem Auto quer durchs Land zur Uni bringen. Dem schönen Familientripp kommen dann jedoch ein paar verrückt gewordene Roboter in die Quere ...

Yakari – Der Kinofilm

START 22. OKTOBER

Der Indianer-Junge Yakari liebt Wildpferde und würde zu gerne schon mit den Jägern seines Stammes losziehen, wenn sie neue Pferde einfangen und zähmen. Bisher ist es noch keinem der Erwachsenen geglückt den Mustang Kleiner Donner zu fangen. Ausgerechnet dem begegnet Yakari auf einem seiner Streifzüge. Das Pferd hat sich in einem Fels seinen Huf eingeklemmt und obwohl es wild reagiert, hilft ihm Yakari, wodurch er einen neuen und wertvollen Freund gewinnt.

KINOPOLIS Darmstadt
citydome
Heli · Festival · Pali · Programmkino Rex

Das Kinopolis Darmstadt und fratz verlosen 3 x 2 Eintrittskarten für „Yakari- Der Kinofilm“

Einfach Stichwort „Yakari“ per Mail oder Postkarte an
Berliner Allee 65 · 64295 Darmstadt
info@fratz-magazin.de

Einsendeschluss: 31.10.2020

Viel Glück!

Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.

Rhea A. Blake
Praxis für Logopädie

Wir therapieren Kinder und Erwachsene mit Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen. Außerdem bieten wir tiergestützte Therapien an. Hausbesuche sind möglich.

Rhea A. Blake · Tel. 0 6157 989 200
Bergstraße 106 · 64319 Pfungstadt
www.rhea-blake.de

familien raum
darmstadt

Psychomotorische Gruppen mit Hengstenberg- und Piklergeräten

Bewegung und Lernen mit Motessori-Materialien

Gruppen für Kinder von 4 M. bis 7 J.

Eltern-Kurse: „Einfühlsame und respektvolle Kommunikation in der Famile“ und „Montessori im Alltag“

www.familienraum-darmstadt.de
info@familienraum-darmstadt.de

THEATER MOLLER HAUS

Sa 17.10. // 15:00 **Premiere – Theater Transit Kids**
Nele und die Räuber 5+
So 18.10. // 15:00 **Theater die Stromer** **Komischer Vogel** 3+
So 25.10. // 15:00 **Puppentheater Kolibri**
Die kleine Katze Tatze 4+
So 08.11. // 15:00 **Theater Lakritz** **Drunter & Drüber** 4+
So 15.11. // 15:00 **Theater die Stromer**
Der Fee, die Fee und das Monster 5+

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Homepage!

Von der künstlerisch-tänzerischen Früherziehung bis zu einer professionellen Ausbildung

BALLETT werkstatt

Claudia Sauter
Dipl. Bühnentanzpädagogin

Mathildenplatz 5
64283 Darmstadt
Telefon 06151-292822
tanz@ballett-werkstatt.de
ballett-werkstatt.de

SELBER TERMINE VERÖFFENTLICHEN? GANZ EINFACH AUF

fratz

www.fratz-magazin.de

JEDERZEIT EINTRAGEN!

Foto: ©fotoscorp - stock.adobe.com

2-4 SPIELER AB 4 JAHREN

NOMINIERT ZUM KINDERSPIEL DES JAHRES 2020

Foto Fish

Will man im Aquarium Fische fotografieren, braucht man viel Geduld, bis die ständig umher schwimmenden Fische endlich so gruppiert sind, dass es ein schönes Bild ergibt.

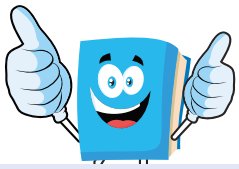
Einfacher geht das bei einem Aquarium auf Pappe, auf dem allerdings auch ein Wimmelbild mit vielen verschiedenen farbigen Fischen zu sehen ist. Zwei Würfel bestimmen, ob man einen, zwei oder auch mal gar keinen Fisch fotografieren muss. Dazu schiebt man die Pappkamera als Rahmen über das Aquarium und sucht den richtigen Ausschnitt. Wer das am schnellsten schafft, bekommt die beste Belohnung. Aber auch wer nicht so schnell ist und vielleicht sogar erst als letzter fündig wird, bekommt auch noch was. So geht niemand leer aus, was allen Kindern ein gutes Gefühl vermittelt.

Als Belohnung gibt es immer ein Stück von einem langen Fisch. Es gewinnt, wer am Ende den längsten Fisch zusammengesetzt hat.

Foto Fish ist ein Spiel, bei dem auch schon die Kleinsten konzentriert mitspielen. Für ältere Geschwister oder Eltern kann der Schwierigkeitsgrad durch verschiedene Varianten angepasst werden.

ⓘ *„Foto Fish" von Michael Kallauch, Logis / Pegasus Spiele, 2-4 Spieler ab 4 Jahre, 15-20 Minuten*

BUCH



AB 8 JAHREN

Matti und Max - Abenteuer in Berlin

Die zwei Darmstädterinnen Sandra Lehmann (Autorin) und Manja Adamson (Illustratorin) haben bereits ihren dritten Band zu den beiden Freunden Matti und Max. Spannende Ferienabenteuer haben die Freunde in den ersten beiden Veröffentlichungen auf Kreta und in New York erlebt. Im dritten Band erkunden ;atti und Max gemeinsam mit ihrer Freundin Vicky einen Garten und finden eine alte Schmuckschatulle. Auf der Suche nach der geheimnisvollen Geschichte um die Schatulle erfährt das Trio viel von der wechselvollen Geschichte der Stadt zwischen Rosinenbombern und Mauerfall.

Der Verlag Biber & Butzmann stellt zu diesem Buch zudem kostenfreies Unterrichtsmaterial zur Verfügung.

ⓘ *Biber & Butzmann Verlag, ISBN 978-3-95916-055-1, empfohlen für 8 - 12-jährige, 128 Seiten Hardcover mit farbigen Illustrationen, 15,95 Euro.*

Goldener Herbst

Äpfel und Birnen einmal ganz anders

Foto: ©prasongtakham - stock.adobe.com

Die goldene Birne:

Styroporbirne
Acrylfarbe in Gold
goldene Reißzwecken
weichen Pinsel

Die Acrylfarbe mit einem weichen Pinsel auf die Styroporbirne auftragen und trocknen lassen. Für eine intensivere Farbe einfach den Vorgang wiederholen.

Wer möchte kann mit den goldenen Reißzwecken Akzente setzen. Fertig.

Die Goldäpfel:

Styroporapfel
Anlegemilch
Dekometall in Gold
Schutzlack für Dekometall
weichen Pinsel

Die Anlegemilch dünn auf den Styroporapfel auftragen und ca. 15 Minuten trocknen lassen.

Die Oberfläche ist dann noch leicht klebrig.

Das Dekometall mit einem weichen Pinsel auf dem Styroporapfel aufbringen und leicht andrücken.

Anschließend mit dem Schutzlack überziehen und trocknen lassen.

Die Birne mit goldenen Streifen:

Styroporbirne
weißes Papier mit goldenen Streifen (Faltpapier 70 gr.m2)
Bastelkleber (ohne Lösungsmittel)
weichen Pinsel

Das Papier in kleine Schnipsel zerreißen.
Mit einem weichen Pinsel Bastelkleber auf eine kleine Fläche der Styroporbirne auftragen – Papierstückchen auflegen und mit Kleber überstreichen. Diesen Vorgang so lange wiederholen bis die komplette Birne mit dem Streifenpapier überzogen ist.
Trocknen lassen – auch am besten hängend. Fertig.

Mitmach Experiment

MERCK

schützende Zahnpasta

Liebe Neugierige,

Merck möchte Euch für die Tage Zuhause erneut etwas Abwechslung bieten und hat ein neues spannendes Experiment herausgesucht. Wir möchten Euch einladen, ein Labor Zuhause zu eröffnen.

Dieses Experiment kann mit normalen Haushaltsgegenständen durchgeführt werden, sollte aber durch eine erwachsene Person begleitet werden.

MERCKgroup.com/schulpartnerschaften

Das brauchst Du

- ein hartgekochtes Ei (am besten braun)
- fluoridhaltige Zahncreme
- ein Glas gefüllt mit Essig
- wasserfester Stift

So geht's

1. Als Erstes trägst Du auf einer Hälfte des Eies Zahncreme auf und lässt dieses mindestens zehn Minuten einwirken.
2. Nach dem Entfernen der Zahncreme kennzeichnest Du die „geputze" Hälfte des Eies mit dem Stift.
3. Nun legst Du das Ei in das Glas mit Essig und beobachtest, was passiert.

Erklärung

Eine Erklärung dieses Experiments haben wir auf unserer Website veröffentlicht. Schau doch mal vorbei:

MERCKgroup.com/d-de/company/responsibility/educational-partnerships/news/experiment--schuetzende-zahnpasta----die-erklaerung-.html

RATGEBER SUNDHEIT

TIPPS VON DER HEILPRAKTIKERIN

Was tun bei Ohrenschmerzen?

„Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da ...“ und damit leider auch die Erkältungszeit. Verstopfte Nase, Hals- und besonders Ohrenweh quälen unsere Liebsten. Was hilft auf die Schnelle?

Wer kennt das nicht: Morgens verlässt das Kind dick eingepackt das Haut, mittags kommt es ohne Mütze und Jacke aus der Schule und abends sind sie dann da: Ohrenschmerzen! Schnelle Schmerzlinderung und entzündungshemmende Hilfe ist dann gefragt:

- **Zwiebelsäckchen:** Hierfür eine Zwiebelscheibe mit etwas Heilwolle oder Watte in eine Ohrkompresse (Apotheke) oder einen Socken wickeln, ggf. auf der Heizung oder mit einem Föhn etwas erwärmen und mit einem Stirnband oder Schal auf dem schmerzenden Ohr befestigen. Das Zwiebelsäckchen kann nach Bedarf erneuert werden.

- **Quarkkompresse:** 1-2 Esslöffel Quark im Wasserbad erwärmen, ausdrücken und in eine Kompresse oder einen Socken geben. Außen auf dem Ohr mit einem Stirnband oder Schal fixieren. Solange es angenehm ist, kann man die Kompresse auf dem Ohr belassen.

- **Öleinreibungen:** Lavendel- oder Johanniskrautöl etwas anwärmen und sparsam hinter dem Ohr auftragen, eine mit Heilwolle (Apotheke) gefüllte Kompresse auflegen und fixieren. Auch etwas in Olivenöl gepresster Knoblauch- oder Zwiebelsaft hinter dem Ohr aufgetragen, wirkt schmerzlindernd.

- **Leinsamenkompresse:** 1 Teil Leinsamen, 2 Teile Wasser in 3-5 Minuten zu einem dicken Brei verkochen. 6-8 kleine Mullkompressen oder Socken damit füllen und warmhalten. Temperatur überprüfen und angenehm warm auf das Ohr legen. Sobald die Kompresse abgekühlt ist, gegen eine neue austauschen.

Achtung: Nicht bei Unverträglichkeiten gegen eine der genannten Zutaten anwenden. Träufeln Sie niemals ohne ärztliche Rücksprache etwas in den Gehörgang selbst oder verschließen diesen mit Watte. Bei anhaltenden Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Haus- oder Kinderarzt!

Ein Beitrag von Corinna Weber, Heilpraktikerin
Naturheilpraxis für Kinder

Corinna Weber
Schlierbacher Str. 4
64823 Groß-Umstadt
Telefon: 0 60 78 - 9 68 48 92
www.cw-naturheilpraxis.de

TIPPS AUS DER APOTHEKE

Teil 3

Schüßler-Salze für Kinder

Schüßler-Salze stellen einen unglaublichen Heilmittelschatz dar und sind ideal für die Selbstbehandlung verschiedener Beschwerden geeignet.

- **Wachstumsschmerzen** sind wunderbar mit Schüßler-Salzen behandelbar, dabei kommen vor allem die Schüßler-Salze Nr. 1 und Nr. 2 zum Einsatz. Ersteres unterstützt nicht nur die Knochenhaut bei ihrem Wachstum, sondern sorgt auch für stabilere Knochen. Letzteres wirkt von Innen heraus. Eine gute Ergänzung dazu ist der „Baumeister“ der Schüßler-Salze, die Nr. 11. Die Schüßler-Salze sollten am Anfang zwei- bis dreimal täglich 2 Stück gegeben werden. Wichtig ist die Gabe auch nach einer Besserung der Beschwerden noch für 14 Tage bis hin zu einem Monat fortzuführen. Es kann auch auf eine Schüßler-Salbe zurückgegriffen werden, so hilft es, die Nr. 2 abends gleichmäßig auf die Beine des Kindes aufzutragen.

- Ist das Kind schon älter und geht zur Schule, kann sich dort aber nicht recht **konzentrieren** und ist **zu zappelig**, dann kann die Nr. 5 in Form von Tabletten morgens vor der Schule gelutscht werden. Das gibt Energie, sodass es dem „Zappelkind“ leichter fällt, sich zu konzentrieren. Auch zuhause nach der Schule kann es zu Konzentrationsproblemen kommen, wenn sich das Kind an die Schulaufgaben setzen soll, dann hilft die Nr. 5. Sie sollte aber nicht nach 17 Uhr verabreicht werden, um einen erholsamen Schlaf zu gewährleisten.

- Kommt das Kind nach Hause, ist völlig fertig und klagt über **Kopfschmerzen**, so empfiehlt sich eine heiße 5, das gibt wieder Energie und lässt die Kopfschmerzen oftmals wieder verschwinden.

- Muss sich das Kind oft hinlegen, weil es **völlig erschöpft** ist, können die beiden Schüßler-Salze Nr. 2 und 7 Abhilfe verschaffen, indem das Kind dreimal am Tag zwei Tabletten lutscht. Gibt es abends Probleme beim **Einschlafen,** empfiehlt sich die Nr. 7. Diese wird in Form von 3-4 Tabletten hintereinander oder als „Heiße 7“ eingenommen, indem man fünf Tabletten in heißem Wasser auflöst. Wird dies in langsamen Schlucken getrunken, hilft es dem Kind dabei herunterzufahren und Schlaf zu finden.

Ein Beitrag von Nicole Lautenschläger
Apothekerin für Homöpathie und Naturheilkunde

Apotheke am Riegerplatz
Heinheimer Str. 80
64289 Darmstadt
Telefon: 0 61 51 - 7 59 33
www.apotheke-riegerplatz.de

Foto: MAXSHOT AdobeStock

Foto: Angelov/AdobeStock

Wie sich Smartphone und Co. auf die Eltern-Kind-Beziehung auswirken

Von Suse Lübker

Ferienidylle am Strand: Vater und Tochter buddeln gemeinsam eine Sandburg. Die Tochter beschwert sich, weil Papa nicht wirklich hilfreich ist – der sitzt nämlich auf seiner Burgseite und baut gedankenverloren ein Notebook aus Sand … Seit vielen Jahren hängt mein Lieblingscartoon an unserer Pinnwand, als pädagogischer Zeigefinger sozusagen, der deutlich macht, wie sehr die Kinder unsere Aufmerksamkeit brauchen. Und der zeigt, welche Rolle die Medien in unserem Alltag spielen. Väter, die mal eben ihre Mails auf dem Spielplatz checken, Mütter, die kurz das Spiel unterbrechen, um der Freundin ein Foto vom Nachwuchs zu schicken – kleine Szenen, ganz typisch für den Familienalltag. Smartphones (und andere Geräte) sind immer griffbereit und fordern unsere Aufmerksamkeit. Ein Segen einerseits, denn die kleinen Geräte sind enorm praktisch für die Kommunikation, als Nachschlagewerk oder Planungstool. Ein Pling, ein Brummen und schon wird allerdings aus dem Segen der Zwang, alles andere liegen oder stehen zu lassen, um schnell mal nachzuschauen, wer da was von uns will.

GESTÖRTE KOMMUNIKATION?

Und die Kinder? Schon früh lernen sie: Das Smartphone gehört dazu. Wenn es brummt, sind Mama oder Papa kurz mal ganz woanders, der persönliche Kontakt zwischen Kind und Elternteil wird unterbrochen. Kommt das öfter vor, so warnen Experten, geht das nicht spurlos an den Kindern vorbei, die fehlende Aufmerksamkeit der Eltern kann zu Frustrationen oder gar Verhaltensauffälligkeiten bei den Kindern führen.

Bereits 1975 belegt der amerikanische Entwicklungspsychologe Edward Tronick in einer Studie, wie wichtig Mimik und Gestik für die Kommunikation zwischen Baby und Mutter sind. Tronick zeigte anhand des „Still-Face-Experiment“ was passiert, wenn die Mutter nicht mehr auf ihr Baby eingeht, sondern teilnahmslos „erstarrt“: Das Baby reagiert mit Stress und versucht mit all seinen Mitteln die Aufmerksamkeit der Mutter zurückzubekommen, es strampelt, wedelt mit den Armen und beginnt zu weinen. Schweizer Forscherinnen der Züricher Hochschule für Angewandte Psychologie (ZHAW) vermuten in ihrem Aufsatz „Der Blick zum Säugling – gestört durch Smartphones“, dass der ständige Blick aufs Smartphone ähnliche Reaktionen auslösen könnte: „Säuglinge könnten resignieren, weil die Lebendigkeit der Mimik fehlt und permanent dem Smartphone zugerichtet ist“, so lautet eine Vermutung der Wissenschaftlerinnen, diese Hypothese wurde allerdings noch nicht wissenschaftlich erforscht.

Dass es Kindern nicht gut tut, wenn Eltern ständig unaufmerksam sind und sich nicht auf gemeinsame Aktionen konzentrieren, ist nachvollziehbar. Vor allem kleine Kinder brauchen die ungeteilte Aufmerksamkeit und Zuwendung ihrer Eltern, um sich geborgen und sicher zu fühlen. Und gerade kleine Kinder können ihr Bedürfnis oft noch nicht in Worte fassen. Schulkinder können hingegen oft ganz genau formulieren, was sie stört. Der sieben Jahre alte Emil aus Hamburg war so genervt von der Handynutzung seiner Eltern, dass er vor zwei Jahren sogar eine Kinderdemo organisiert hat. Unter dem Motto „Spielt mit MIR! Nicht mit Euren Handys!“ gingen Dutzende Kinder auf die Straße und demonstrierten für mehr Aufmerksamkeit von ihren Eltern.

IM GESPRÄCH BLEIBEN

„Eltern sollten sehr früh ihr eigenes Handeln reflektieren und sich Gedanken über das eigene Medienverhalten machen“, erklärt Peter Holnick, Geschäftsführer des Instituts für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e. V.. Wichtig sei es, so Holnick, mit den Kindern ins Gespräch zu kommen und ihnen zu erklären, warum wir wie handeln. Dann sei es zum Beispiel für die Kinder nachvollziehbar, wenn die Eltern während des Abendessens ein wichtiges Telefongespräch annehmen. „Kommunikation in der Familie ist das A & O“, so Holnick. Ins Gespräch komme man am besten so ganz nebenbei, zum Beispiel bei einem gemeinsamen Spaziergang.

MIT GUTEM BEISPIEL VORANGEHEN

Wir alle wissen es: Kinder orientieren sich am Verhalten der Eltern und übernehmen Verhaltensweisen – das betrifft auch den Umgang mit den Medien. Nutzen Mama oder Papa jede freie Minute für Handy und Co., so bleibt das nicht ohne Wirkung auf den Nachwuchs. Je mehr wir Eltern unser eigenes Medienverhalten überprüfen, desto bewusster gehen wir mit den Geräten um. Mit Apps lässt sich checken, wieviel Zeit wir Eltern tatsächlich am Gerät verbringe und welche Zeiten sich reduzieren lassen. Nur wenn Eltern sich an vereinbarte Verabredungen halten, sind auch Kinder bereit, sich auf Regeln einzulassen.

Über Medien reden: Eine offene Gesprächskultur in der Familie hilft Kindern, auch mal über Probleme zu reden, ohne Angst zu haben, dass das Smartphone einkassiert wird. Hilfreich auch: Sich mit anderen Familien austauschen. Wie funktionieren deren Regeln, wo hakt es, was lässt sich auf die eigene Familie übertragen?

In die Perspektive der Kinder schlüpfen: Wie würde es uns Erwachsenen gehen, wenn unser Gesprächspartner/unsere Partnerin ständig mitten im Gespräch „umschaltet“? Würden wir protestieren? Oder würden wir das Gespräch verlassen und uns mit anderen Dingen beschäftigen? Ein Perspektivwechsel kann helfen, das eigene Verhalten zu verändern.

Abenteuer planen: Gemeinsam Vorschläge für ein Offline-Programm sammeln: Wie wäre es mit einer Nachtwanderung? Mit einer Kanufahrt oder einem Picknick auf dem Garagendach? Durch gemeinsame Aktionen kommen Kinder und Eltern so ganz nebenbei und medienfrei ins Gespräch und in Kontakt!

Familienregeln festlegen: Gemeinsam am Familientisch besprechen, wann das Handy stört, wann Auszeiten sinnvoll sind und was stattdessen gemacht werden könnte. Einen festen Platz für das Handy festlegen – dort bleibt es zum Beispiel während der Essenszeiten liegen. Für einige Kinder (und auch für die Eltern) ist es hilfreich, wenn die Beschlüsse in einer Art Vertrag festgeschrieben werden. Übrigens: Regeln sind nicht in Stein gemeißelt, sondern können durchaus verändert werden.

Tipps für den Medienalltag: Was können Eltern machen, damit sie auch trotz bzw. mit digitalen Begleitern im guten Kontakt mit ihrem Nachwuchs bleiben?

Foto: pololia/AdobeStock
Grafik: kharlamova_lv/AdobeStock

Foto: pololia/AdobeStock
Grafik: kharlamova_lv/AdobeStock

Mediennutzung im Grundschulalter

„Eine generelle Medien-sparsamkeit macht keinen Sinn“

Dr. Marion Brüggemann, Vorsitzende der Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur. Foto: privat

Medien sind aus dem Alltag unserer Kinder nicht mehr wegzudenken. Bereits 56 Prozent der Acht- bis Neunjährigen besaßen Studien zufolge 2019 ein eigenes Smartphone, im Alter von 10 bis 11 Jahren sind es schon 82 Prozent. Tablet, Computer oder Smartphone gehören demnach zur Grundausstattung in vielen Haushalten. Wie sieht die Mediennutzung der „Digital Natives“ aus? Wie lernen sie den Umgang mit den Medien und welche Rolle spielen die Eltern? Dr. Marion Brüggemann, Vorsitzende der Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur e. V. (GMK) hat sich den Fragen unserer Redakteurin Suse Lübker gestellt.

Wieviel Zeit verbringen Grundschulkinder mit Medienkonsum?

Das ist pauschal schwer zu sagen. Unser Alltag ist viel stärker von Medien durchzogen als vor ein paar Jahren. Inzwischen kann man ja keine Fahrkarte mehr kaufen, ohne kommunikativ mit Medien in Kontakt zu kommen. Mediennutzung ist integraler Bestandteil des Alltags, bei den Kindern und in der Familie. Das fängt schon damit an, dass Kita-Eltern in WhatsApp-Gruppen Fotos der Kinder verschicken oder dass Kindern in Wartesituationen das Handy in die Hand gedrückt wird – der Medienkontakt hat sich stark intensiviert und ist kaum noch wegzudenken. Der zeitliche Umfang lässt sich nur schwer zusammenfassen, da es sich um eine integrierte Nutzung handelt.

Wie wirkt sich die Mediennutzung im Alltag aus – hält sie die Kids vom Lernen ab, wie viele Eltern befürchten?

Denkt man an Grundschulkinder, gibt es Entwicklungsaufgaben und Bildungsbereiche, die enorm wichtig sind: soziale Kompetenz, Kreativität, Lesen, mathematisches und naturwissenschaftliches Verständnis aufzubauen – diese Bildungsbereiche haben Priorität. Medien kann man auf zweierlei Weise integrieren: Einerseits hat man das Lernen mit den Medien, das die Schule unterstützen und fördern sollte. Hinzu kommt das Lernen über Medien, also die Medienerziehung. Diese Bereiche muss man voneinander trennen. Wenn Kinder an diesen Lernbereichen Interesse haben und sich gut entwickeln, dann ist es auch nicht problematisch bzw. es ergibt sich häufig gar nicht, dass eine übermäßige Mediennutzung stattfindet.

JEDES KIND **IST EINZIGARTIG**

... und genau deshalb setzt unser pädagogisches Konzept den Fokus auf individuelle Förderung. Diese beginnt schon in unseren Kindertagesstätten und endet mit dem Abitur, einer handwerklichen Ausbildung oder mit nahezu jedem anderen staatlich anerkannten Schulabschluss.

Machen Sie sich selbst ein Bild! Kontaktieren Sie uns, wir stellen Ihnen gern unsere Schule persönlich vor.

Freie Waldorfschule Darmstadt

Arndtstr. 6, 64297 Darmstadt ▪ waldorfschule-darmstadt.de ▪ 06151 9555-0

Das funktioniert aber nur, wenn die Eltern mit den Kindern im Kontakt sind, oder?

Ja, das ist ein zentraler Aspekt. Es ist sehr wichtig, dass Eltern wissen, was ihre Kinder mit Medien machen. Gerade bei den Grundschulkindern, in dieser Spanne zwischen sechs und zehn Jahren, verändert sich das doch enorm. Der Medienpädagoge Norbert Neuss hat mal gesagt, das sei so ähnlich wie mit der Verkehrserziehung: Als kleines Kind beginnt man zu laufen, dann fängt man an, Roller zu fahren, dann lösen die Kinder sich immer mehr von den Eltern, machen Wege allein und werden selbstständig und sicherer auf diesen Wegen. Das ist ein ganz passendes Bild, finde ich. Das setzt natürlich voraus, dass Eltern die Nutzung begleiten und Interesse daran zeigen, was Kindern gefällt und dass sie ihre Helden, ihre Medienvorbilder kennenlernen.

Die Aufgabe der Eltern ist es natürlich auch, altersgerechte Angebote bereitzustellen. Die findet man zum Beispiel über Kindersuchmaschinen wie Blinde Kuh oder fragFINN. Kinder haben oft ein gutes Gespür dafür, was ihnen gut tut und was ihnen nicht gefällt. Eltern müssen Kinder stark machen, damit sie Grenzen auch selbst erkennen und sich schützen können.

Foto: bagiuiani_Adobe Sotck

Diese gemeinsame Nutzung setzt aber auch voraus, dass Eltern sich die Zeit nehmen. Wenn beide Eltern berufstätig sind, verbringen Kinder oft auch mehr Zeit alleine vor den Geräten ...

Es gibt technische Lösungen, zum Beispiel Add Blocker für Smartphones, die sind für jüngere Kinder geeignet, die sich ganz unbedarft die Inhalte anschauen. Aber je älter die Kinder werden, desto wichtiger ist es, über das Gespräch eine Selbstverantwortlichkeit zu erzeugen. Also eine Medienkompetenz in dem Sinne zu fördern, dass Kinder von selbst merken, wenn Inhalte zum Beispiel zu gewalttätig sind und lernen „Nein" zu sagen und selbstständig Abstand zu nehmen. Dafür ist es sehr wichtig, mit den Kindern im Gespräch zu bleiben. Man kann sie nicht rundum schützen, der beste Schutz ist, einen medienkompetenten Umgang aufzubauen. Das heißt aber auch, das Eltern Themen altersgemäß ansprechen müssen.

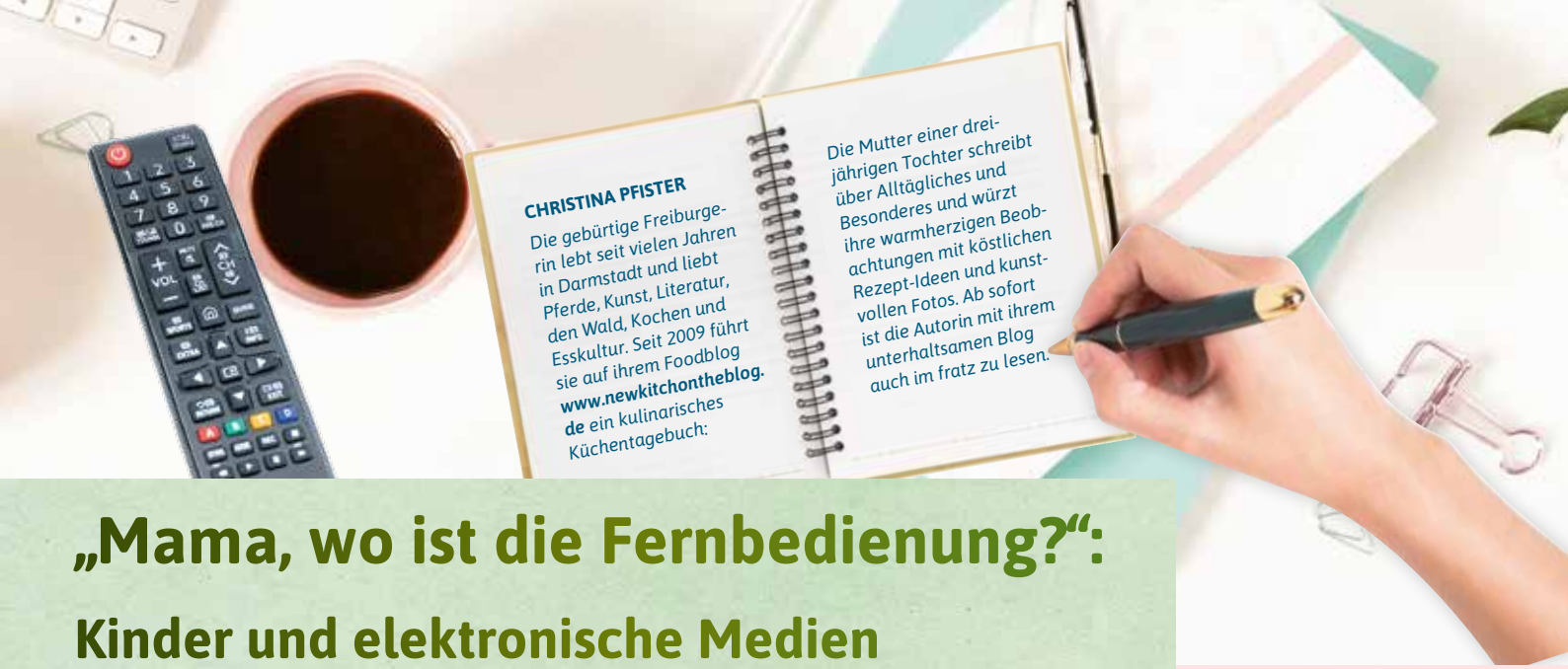
Die Qualität bzw. der Inhalte sind ganz wesentlich, aber wie sieht es mit den Nutzungszeiten aus? Können Kinder denn eigenständig entscheiden, wieviel Zeit sie mit den Medien verbringen oder brauchen sie einen festen Rahmen?

Familien mit unterschiedlichen Bildungs- und Erziehungsgedanken haben unterschiedliche Regeln. Wichtig ist, dem Kind deutlich zu machen, warum hier diese Regeln gelten. Warum man Zeiten einschränkt und warum man glaubt, dass das richtig ist. Diese Gedanken müssen Eltern sich natürlich vorher machen. Vor allem müssen Eltern auch ihre eigene Nutzung reflektieren! Ich kann von meinem Kind nicht verlangen, dass es die Kommunikation über WhatsApp einstellt, wenn ich selber beim Abendessen meine Nachrichten checke. Alle Familienmitglieder müssen dann auch diese Regeln respektieren. Das ist nicht immer spannungsfrei. Eine generelle Mediensparsamkeit macht aber meiner Einschätzung nach keinen Sinn.

Wie schaffen Eltern es, mit den Kindern über die Inhalte im Kontakt zu bleiben, ohne sie ständig zu kontrollieren? Wie sinnvoll sind zeitliche Beschränkungen oder Kontroll-Apps?

Grundsätzlich sollte mit dem Alter der Kinder die Selbstkontrolle steigen. Mit Kontroll-Apps fördert man nicht die selbstständige, eigenständige Kompetenz der Kinder. Für jüngere Kinder sind technische Barrieren aber durchaus sinnvoll. Kinder brauchen manchmal auch die Zeit, zum Beispiel, um ein Spiel zu Ende zu spielen. Nichts ist schlimmer, als mitten im Spiel den Stecker gezogen zu bekommen. Das ist so, als würde man ein Buch lesen und das Kapitel nicht zu Ende lesen dürfen, das ist doch furchtbar!

Ich plädiere dafür, die Freude und die Lust an den Medien anzunehmen und nicht immer davon auszugehen, dass die Zeit vertan ist und man sie besser nutzen könnte. Medien sind Teil unseres Lebens, Teil der Kommunikation und Teil der Jugendkultur. Man kann nicht sagen, dass für ein Kind in einem bestimmten Alter definitiv 30 Minuten Mediennutzung zu veranschlagen sind, das hängt vielmehr vom Kind ab und von den eigenen Erziehungsidealen. Man muss dann auch die eigenen Werte und Maßstäbe hinterfragen und immer im Gespräch bleiben.



CHRISTINA PFISTER

Die gebürtige Freiburgerin lebt seit vielen Jahren in Darmstadt und liebt Pferde, Kunst, Literatur, den Wald, Kochen und Esskultur. Seit 2009 führt sie auf ihrem Foodblog **www.newkitchontheblog.de** ein kulinarisches Küchentagebuch:

Die Mutter einer dreijährigen Tochter schreibt über Alltägliches und Besonderes und würzt ihre warmherzigen Beobachtungen mit köstlichen Rezept-Ideen und kunstvollen Fotos. Ab sofort ist die Autorin mit ihrem unterhaltsamen Blog auch im fratz zu lesen.

„Mama, wo ist die Fernbedienung?“:

Kinder und elektronische Medien

Neulich hatten wir Besuch von meiner Mutter, deren Gefühlslage von Begeisterung zu Entsetzen wechselte, als sie sah, wie ihre vierjährige Enkelin die Fernbedienung bediente und mühelos zwischen verschiedenen TV-Apps hin und herswitchte, bis Conni mit der Schleife im Haar über den Bildschirm radelte. In diesem Moment wünschte ich mir insgeheim, wir würden mit Holzfiguren auf dem Boden sitzen und für Omi ein in pädagogischer Hinsicht glanzvoller anmutendes Bild abgeben.

Ich habe eigentlich immer darauf geachtet, unsere Tochter nicht vor dem Fernseher zu parken. Hatte ich etwas zu tun, habe ich soweit es ging versucht, sie mit einzubinden. Bei Hausarbeiten klappte das ganz gut, auch wenn es bedeutete, dass alles doppelt so lange dauerte. Brauchte ich mal einen Moment Ruhe und Konzentration, gab es eben solange ein besonderes Spielzeug, sie malte oder bastelte. Fernsehen war zwar nicht verboten, aber viel stärker reglementiert. Und die Fernbedienung hatte ICH in der Hand.

Als das Coronavirus in diesem Frühjahr aber plötzlich unser aller Leben auf den Kopf stellte, die meisten Kinder von einem Tag auf den anderen zuhause betreut werden mussten, während viele Eltern ebendort arbeiten sollten, verschob sich meine Toleranzgrenze in Sachen Fernsehkonsum von homöopathischen Dosen zu „Ok Schätzchen, Kika, Netflix oder YouTube? Hier ist die Fernbedienung!“. Und wenn sie dann nach einer halben Stunde an den Küchentisch (mein Büro!) kam und spielen wollte, ich aber dringend noch etwas fertigmachen musste, sagte ich mit weit aufgerissenen Augen: „Kuck mal, die Mami hat auuuusnahmsweiiise noch ein Kaktus-Eis für dich. Das darfst du sogar VOR DEM FERNSEHER ESSEN!“

Jetzt, wo wir uns über die Monate coronamäßig so gut es eben geht eingegroovt haben, ist auch der Konsum elektronischer Medien wieder auf ein gesünderes Maß gefallen. Wichtig ist mir dabei übrigens: Fernseher und iPad laufen nicht nebenbei und ich weiß, was unsere Tochter schaut oder welche Apps sie nutzt. Auch werden keine Snacks abwesend in den Mund gestopft, während Bibi und Tina auf ihren Pferden um die Wette galoppieren. In Bezug auf Essen vor dem Fernseher pflegen wir allerdings eine Ausnahme, nämlich unseren wöchentlichen Familienfilmabend. Einmal pro Woche darf unsere Tochter einen Film auswählen, den wir uns am frühen Abend anschauen. Dazu gibt es meistens eine riesige selbstgemachte Pizza, die wir gemeinsam auf dem Sofa vor dem Fernseher essen. Nachdem mein Mann und ich uns über den Hochsommer allerdings vier Wochen in Folge „Die Paw Patrol rettet Weihnachten“ ansehen mussten, zweifelte ich kurz daran, ob es eine so gute Idee war, die Filmauswahl unserer Tochter zu überlassen.

Mit dem Medienkonsum ihrer Kinder müssen sich früher oder später wohl alle Eltern auseinandersetzen. Obwohl unser liebstes Medium das Buch ist (und bestimmt bleibt), wir täglich gemeinsam Bücher anschauen und vorlesen, es vor allem als Abendritual nicht wegzudenken ist, ist die Zukunft offensichtlich digital. Und ehrlich: Elektronische Medien sind doch nicht verkehrt. Es gibt viele gute Programme und Apps, die nicht nur unterhalten, sondern durch kindgerecht aufbereitete Inhalte Wissen vermitteln und einen echten Mehrwert bieten. Ich glaube auch, dass es mit einem einfachen Mittel möglich ist, Kindern einen soliden und verantwortungsvollen Umgang mit elektronischen Medien beizubringen: indem man als Eltern mit gutem Beispiel vorangeht und zeigt, dass Fernseher, iPad und Handy keine Dauerbegleiter sind.

www.newkitchontheblog.de

„Ok Schätzchen, Kika, Netflix oder YouTube? Hier ist die Fernbedienung!“

Fotos: Christina Pfister
asignarts-stock.adobe.com
marchsirawit-stock.adobe.com
irenastar-stock.adobe.com
stockphoto-graf-stock.adobe.com
viperagp-stock.adobe.com
Grafik: Hanna_stock.adobe.com

New Kitch on the Blog

©©Tiko - stock.adobe.com

Eltern bleiben Eltern

Saubere Trennung im Sinne der Kinder!

Nicht jede Ehe hält dauerhaft. Haben sich Eheleute auseinandergelebt, gibt es keine gemeinsame Basis mehr, stellt sich die Frage nach der Trennung oder gar Scheidung.

Vieles, was Eheleute zusammengehalten hat oder sie sich gemeinsam aufgebaut haben, kann getrennt oder abgewickelt werden. Sind aber Kinder vorhanden, sind die Eheleute auch nach einer Trennung als Eltern miteinander verbunden.

Häufig blockieren Verletzungen und festgefahrene Verhaltens- und Streitmuster der Eheleute den Blick auf die Elternebene und verhindern, dass sie sich sachlich und vernünftig über die für ihre Kinder zu treffenden Entscheidungen verständigen.

Doch wie bekommt man eine saubere Trennung im Sinne der Kinder hin? Was ist hier zu beachten? Der folgende Beitrag versucht den Blick auf die Bedürfnisse der Kinder und der für die Kinder zu treffenden Entscheidungen zu lenken.

Trennung

Ist die Trennung unausweichlich, sollte dies den Kindern altersgerecht beigebracht werden. Sie haben die Spannungen und Streitigkeiten zwischen den Eltern vermutlich schon mitbekommen. Dennoch bedeutet die Trennung für sie einen tiefen Einschnitt in ihr Leben.

Auf die Nachricht der Trennung reagiert jedes Kind individuell. Besonders Kinder, die still sind oder eher verhalten reagieren, sollten hier besonders beobachtet werden. Oft fällt erst viel später auf, wie sehr diese Kinder unter der Trennung gelitten haben, da sie es nicht sofort äußern. Es empfiehlt sich, besonders behutsam mit den Kindern über die Trennung zu sprechen und sie so wenig wie möglich zu belasten. Es gibt eine Vielzahl an Beratungsstellen, die Müttern und Vätern in dieser schwierigen Situation zur Seite stehen. Man sollte nicht zögern, diese Hilfe anzunehmen!

Regelungen bezüglich der Kinder

Mit einer Trennung müssen viele Entscheidungen getroffen werden. Die bedeutsamste ist wohl die, wie und wo die Kinder zukünftig betreut werden sollen.

Die Eltern müssen festlegen, ob die Kinder bei der Mutter oder dem Vater ihren Lebensmittelpunkt haben sollen. Sehr häufig gibt es über diese Frage Streit. Auslöser sind meist unterschiedliche Ansichten über Erziehungsstile und -ziele, die objektiv zu diesem Zeitpunkt gar nicht so bedeutsam sind.

Modelle, bei denen beide Eltern – nahezu – gleiche Betreuungsanteile haben, sind Wechsel- oder Nestmodelle. Beim Wechselmodell leben die Kinder im Wechsel im Haushalt der jeweiligen Eltern, beim Nestmodell wohnen sie in ihrem Zuhause, in das abwechselnd die Eltern einziehen. Voraussetzung für das Funktionieren dieser Modelle ist, dass die Kinder damit zurechtkommen, die Eltern vernünftig miteinander kommunizieren und in räumlicher Nähe zueinander wohnen. Die Modelle scheitern, wenn ein Elternteil sich illoyal verhält, die Kinder beeinflusst oder kein Vertrauen zwischen den Eltern besteht. Bedeutsam bei diesen Modellen ist auch die finanzielle Situation der Eltern, die für oder gegen ein Modell spricht.

In der anwaltlichen Beratungspraxis überwiegen die Fälle, in denen die Eltern keine Einigung erzielen können. Nicht selten muss dann das Familiengericht entscheiden, dass das Jugendamt und einen Verfahrensbestand hinzuzieht, die den betroffenen Kindern eine Stimme im gerichtlichen Verfahren geben.

Vielfach fällt es Eltern in der emotional schwierigen Trennungsphase schwer, eine vernünftige Entscheidung im Sinne der Kinder zu treffen.

Ich sage meinen Mandanten gerne, dass sie als Eltern auch über die Trennung oder Scheidung hinaus über ihre Kinder miteinander verbunden bleiben werden.

Familiengerichtliche Verfahren nehmen Eltern zwar einzelne Entscheidungen ab, die sie in diesem Moment nicht selbst treffen können. Sie nehmen ihnen aber nicht die Verantwortung ab, auch zukünftig gemeinsam für ihre Kinder bedeutsame Entscheidungen zu treffen.

Eltern bleiben Eltern!

• Analysieren
• Beraten
• Umsetzen

• Familienrecht
• Erbrecht
• Sozialrecht
• Sozialversicherungsrecht
• Immobilienrecht
• Mietrecht
• Wohnungseigentumsrecht
• Vertragsrecht
• Zivilrecht
• Verkehrsrecht
• Reiserecht

AGM & Partner GmbB
ASCHOFF GALLINA HARNACK
RECHTSANWÄLTE NOTARIN

AGM & Partner GmbB
Luisenstraße 8 (am Luisenplatz)
64283 Darmstadt
Tel.: 06151 15 05 0 | Tel.: 06151 99 40 0
Fax: 06151 15 05 55
E-Mail: info@agm-partner.de

„Blindheit kann wie eine Fessel sein“

Gert Willumeits Einsatz für eine barrierefreie Welt

Foto: Peter Hoffmann

Jeder Mensch ist einzigartig und kann eine besondere Geschichte erzählen. Davon möchten wir berichten: von denen, die Besonderes erleben – sei es im Beruf oder im Alltag, die Außergewöhnliches leisten, die sich für andere einsetzen oder Schweres bewältigen.

Unsere Autorin Lisa Benericetti hat Gert Willumeit getroffen, der als Rehabilationslehrer sehbehinderten und blinden Menschen zu mehr Mobilität verhilft.

Gert Willumeit ist Rehabilitationslehrer für blinde und sehbehinderte Schüler, und zwar mit Leib und Seele. Die Vision des gebürtigen Darmstädters: Eine barrierefreie Welt, in der sich blinde und sehbehinderte Menschen frei und selbstbestimmt bewegen und entfalten können. Mit seiner Arbeit trägt der 66 Jahre alte Darmstädter maßgeblich dazu bei, diese Vision zu erreichen.

Bevor Gert Willumeit die Weiterbildung zum Rehalehrer absolvierte, war er nach seinem Soziologie- und Philosophiestudium Betreuer für arbeitslose Menschen, anschließend arbeitete er für das Hessische Institut für Lehrerfortbildung. Im Fokus seiner Tätigkeit lagen Gespräche mit Schülern, Eltern und Lehrern zum Thema AIDS-Aufklärung und Prävention. Nachdem seine Stelle nicht verlängert wurde, suchte Willumeit Anfang der Neunzigerjahre eine neue berufliche Herausforderung und wurde bei der Deutschen Blindenstudienanstalt e.V (www.blista.de) fündig.

„Blindheit kann wie eine Fessel sein“

Essentieller Teil der Ausbildung ist eine Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung. Mit Augenbinde oder einer das Sehvermögen verschlechternden Brille erlebten Willumeit und seine Kollegen die Welt ähnlich wie ihre Schüler. Diese Selbsterfahrung beeindruckte Willumeit. „Blindheit kann wie eine Fessel sein“, sagt er. „Es geht darum, diese Fessel zu öffnen und den Menschen ihre Autonomie zurückzugeben“. Und das funktioniert, wie er immer wieder erleben darf. Die Zeit seiner Ausbildung war es auch, die Willumeit besonders prägte, da er als einziger keine Vorerfahrungen bei der Arbeit mit blinden Menschen hatte. „Mir wurde klar, dass ich noch mehr lernen und die Anwendung meines Handwerkszeugs üben muss. Erst nach zwei weiteren Jahren war ich zufrieden mit mir“, erinnert sich Willumeit. Sein eigener Anspruch an sich selbst ist, effektiver in den Methoden zu werden und dabei aber stets offen für neue Strategien zu bleiben.

Nach seiner Ausbildung arbeitete Willumeit an der Carl-Strehl-Schule auf dem blistaCampus in Marburg. Plätze an der Internatsschule sind bei blinden und sehbehinderten Schülern begehrt, die Warteliste ist lang. Doch das Warten lohnt sich: Die Schüler sind glücklich, mit anderen Blinden in Kontakt zu sein und es gibt ein innovatives Internatskonzept. Das Besondere ist, dass die Schüler nicht auf dem Campus, sondern dezentral in Wohngruppen über das ganze Stadtgebiet verteilt untergebracht sind. „Das fördert soziale Kontakte und die Mobilität“, sagt Willumeit, der die Gewährleistung geben muss, dass seine Schüler am Straßenverkehr teilnehmen können und den Schulweg alleine bestreiten dürfen.

Willumeits Arbeit umfasst zwei Felder. In „Orientierung und Mobilität“ (O&M) unterstützt er die Schüler dabei, selbstständig mobil zu werden, beginnend mit der Orientierung im Klassenraum und Schulgebäude. Vor allem der Gang zur Toilette und die Erkennung von Treppen haben Priorität. Nach und nach wird der Radius dann erweitert. In „Lebenspraktische Fähigkeiten“ (LPF) geht es um Alltagsdinge wie die Benutzung von Besteck oder Aufräumen. Dabei stehen die individuellen Bedürfnisse der Schüler im Vordergrund. Willumeit weiß, wie wichtig es ist, bei Misserfolgen nicht angespannt und ungeduldig zu werden, sondern die negativen Erfahrungen zu positiven umzupolen. Mit viel Einfühlungsvermögen unterstützt er seine Schüler nach einer vermeintlichen Niederlage dabei, doch noch das gesetzte Ziel, etwa eine eigenständige Bahnfahrt von Marburg nach Darmstadt, zu erreichen.

Clevere Lösungsstrategien

Es passiert aber auch, dass die Sinnhaftigkeit der Übungen hinterfragt wird. Willumeit lacht:

Gert Willumeit übt mit seinem Schüler Max Görisch, eine Pfanne auf ein Cerankochfeld zu positionieren (links) und den Weg zur Bushaltestelle mithilfe des Langstocks zu finden. Fotos: Gert Willumeit

„Dem ein oder anderen erschließt sich der Sinn des Schuheputzens nicht, da sie ihre Schuhe ja sowieso nicht sehen können." Nicht förderlich für seinen Unterricht sei die Angst mancher Schüler vor der Eigenverantwortung ohne einen sehenden Helfer. In solchen Fällen ist Willumeits pädagogisches Gespür gefragt. Schritt für Schritt begleitet er seine Schützlinge, die stetige Wiederholung von Abläufen ist hier das Erfolgsgeheimnis. „Es ist eine spannende und tolle Arbeit", schwärmt er und ergänzt: „Es ist wichtig, unvoreingenommen auf die Schüler einzugehen und erstmal zu schauen, was sie schon können". Die individuellen Lösungsstrategien der blinden Menschen begeistern ihn. Oft seien die Strategien so clever, dass er sie übernimmt und in seiner Arbeit mit anderen Schülern verwendet.

Interessante und tragische Arbeit

Ein stark beeinträchtigtes oder nicht mehr vorhandenes Sehvermögen von Späterblindeten wird als besonders einschneidend empfunden. Willumeit nennt hier Kriegsblinde aus Krisengebieten, Unfallopfer oder Menschen, die die Hiobsbotschaft erhalten haben, dass sie erblich bedingt ihre Sehkraft verlieren. „Hier ist die Schulgemeinschaft besonders wichtig. Die Schüler erleben, dass andere trotz ihrer Beeinträchtigung glücklich sind und werden von ihnen motiviert. Das stärkt ihre Persönlichkeit und Zuversicht für die Lebensperspektive." Die meisten seiner Schüler haben bereits Frühförderung erhalten und sind in integrativen Kindertagesstätten gewesen. Auf dem Land gebe es leider oft noch keine oder nur sehr wenig Förderung für blinde Kinder. Willumeit berichtet, dass die Kinder dann sehr unselbstständig seien, weil sie oft nur lernen, an der Hand oder der Wand zu gehen. „Das ist keine Orientierung", betont er. Hier kann er mit seiner Arbeit ansetzen und die Schüler dabei unterstützen, ihr Körperbild sowie ihre Wahrnehmung zu schulen.

„Gemeinsamer Erfolg macht mich glücklich!"

Besonderen Spaß an seiner Arbeit macht es Willumeit, das Lernniveau seiner Schüler zu erkennen und mit ihnen gemeinsam zu steigern. Er betont, dass ein Erfolg immer ein gemeinsamer Erfolg ist und es macht ihn glücklich, etwas gemeinsam zu schaffen: „Das fühlt sich für mich an wie eine Bergbesteigung. Wir bewältigen gemeinsam Herausforderungen, schaffen es auf den Gipfel und können dann oben stehen und sagen: ‚Wir haben es geschafft!'" Vor allem die Steigerung von Orientierung und Mobilität ist eine elementare, positive Erfahrung für die Blinden, die nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Eltern entlastet. Eltern von blinden Kindern empfiehlt Willumeit, sich Unterstützung für ihrer Kinder zu holen. Oft seien Eltern zu vorsichtig und ängstlich. Mit Verboten, beispielsweise der Verwendung von Messer und Gabel oder einer Einschränkung der Mobilität, erschweren manche Eltern ihren Kindern den Erwerb notwendiger Fähigkeiten für ein selbstbestimmtes Leben. Hier können Fortbildungen für Angehörige Abhilfe schaffen. „Toleranz und Verständnis sind die Basis für Geduld und einen anderen Blick auf das Kind", sagt Willumeit.

Damit Blinde erkennbar sind

Taktile und akustische Kontrolle ist zur Orientierung unbedingt notwendig, dabei spielt der Langstock eine wichtige Rolle. Als medizinisches Hilfsmittel unterstützt er die Sicherheit und Mobilität und hilft, Orientierung aufzubauen und zu unterstützen. Über den Sicherheitsaspekt hinaus hat der Langstock auch positiven Einfluss auf Sozialverhalten und Verständnis der Gesellschaft. Blinde und sehbehinderte Menschen werden für Passanten erkennbar. Dennoch kommt es manchmal zu Kollisionen mit Sehenden. Hier ist es wichtig, in Kontakt zu gehen und das Gespräch zu suchen. „Und sich als Blinder, der einen Sehenden angerempelt hat, auch mal zu entschuldigen", ergänzt Willumeit. Auch wenn sich das gesellschaftliche Bewusstsein in den vergangenen 30 Jahren stark gewandelt hat und blinde Menschen immer präsenter und autonomer werden, sieht er hier noch viel Potential.

„Ich bin sehr dankbar!"

„Es ist ein interessanter und für mich sehr lebensprägender Beruf", resümiert Willumeit, „ich bin den Schülern sehr dankbar für das, was ich von ihnen zurückbekomme." Auch jetzt, da er seit Anfang dieses Jahres im Ruhestand ist, engagiert er sich weiterhin für seine Vision. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er bereits mit Städteplanern und Bauämtern zusammen, seine Meinung zur taktilen und akustischen Gestaltung von Bushaltestellen, Fußwegen oder Plätzen ist bei den zuständigen Stellen gefragt.

Für seine Zukunft hat Willumeit bereits einige Ideen. Ihm ist eine barrierefreie Umwelt- und Verkehrsraumgestaltung wichtig, hier möchte er sich weiterhin einsetzen, um Strukturen zu bilden, die Autonomie für blinde und sehbehinderte Menschen ermöglichen. Zum neuen Schuljahr kehrt er sogar für einige Monate an seine Schule zurück, um dort zu unterrichten. „Sogar von einer Auslandsorganisation gibt es eine Anfrage, ob ich nach Kambodscha gehen und dort unterstützen kann."

Kennen Sie einen besonderen Menschen mit besonderen Fähigkeiten, besonderen Lebensumständen oder einem besonderen Hobby, der in unserer Rubrik vorgestellt werden sollte?

Dann melden Sie sich gerne bei uns:

info@fratz-magazin.de

Grafik: vectortwins, Ipuha/Adobe Stock

Blitzschnelle Familienküche

Ruckzuck-Tipps

Nach einem langen Tag geht es Ihnen sicherlich wie vielen Eltern: Sie haben weder Zeit noch Energie, stundenlang am Herd zu stehen. Damit Sie Ihre Familie trotzdem ausgewogen ernähren können, sind ein paar superschnelle Blitz-Tipps aus der Praxis für Ihr Küchenmanagement.

Von Sabine Timmermann

SORGSAM PLANEN:

Legen Sie am besten im Voraus fest, welche Gerichte auf den Tisch kommen sollen. Je weniger Zutaten ein Rezept hat, umso schneller geht es meistens. Im Handel sind mittlerweile viele Kochbücher erhältlich, die sich mit der zeitsparenden Zubereitung von gesunden Familienmahlzeiten beschäftigen; mein Tipp: **„Familienküche für Faule" von Martin Kintrup, GU Verlag.**

SINNVOLL EINKAUFEN:

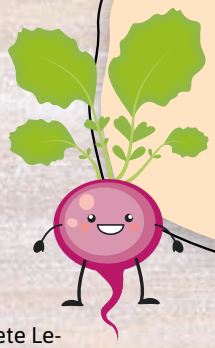
Sorgen Sie für einen gut sortierten Vorrat an Grundzutaten. Länger haltbare Lebensmittel wie Nudeln, Reis und Mehl sollten Sie immer im Haus haben. Einen kleinen Vorrat können Sie sogar bei frischem Obst und Gemüse anlegen. Die empfindlichen Sorten dann sobald wie möglich essen und die haltbaren nach ein paar Tagen. Achten Sie beim Einkauf auf große Teile. Eine große Kartoffel oder Möhre ist zügiger geschält als drei kleine, große Pilze schneller mit einem Tuch abgerieben als kleine Pilze.
Möglicherweise lassen Sie sich regelmäßig eine Bio-Kiste anliefern. So haben Sie immer Gemüse und Obst im Haus, etwa für Fingerfood oder zum Zubereiten einer Mahlzeit. Zarte Möhren, Pastinaken und kleine Kartoffeln aus ökologischem Anbau müssen nicht geschält, nur gewaschen werden. Das spart Zeit.

EXPRESS-ZUTATEN:

Im Handel finden Sie garfertige zubereitete Lebensmittel wie zum Beispiel Tomatensoße im Glas. Achten Sie auf die Zutatenliste. Je kürzer, desto besser.
Unentbehrliche Zutaten für die schnelle Küche entdecken Sie auch
– im Kühlregal:
Nudeln, Schupfnudeln oder Gnocchi sind blitzschnell gar. Sie können sogar direkt in der Pfanne in reichlich Soße gegart werden.
– in der Gefriertruhe:
Gemüse, Obst und Kräuter sind tiefgekühlt in sehr guter Qualität erhältlich, ersparen Ihnen das Putzen und Schnippeln und sind sofort einsetzbar.
– in der Fleisch- und Fischtheke:
Kurze Garzeiten haben Filetstücke von Geflügel, Fleisch und Fisch. Dicke Hähnchenbrustfilets waagerecht teilen.

GUT VORBEREITEN:

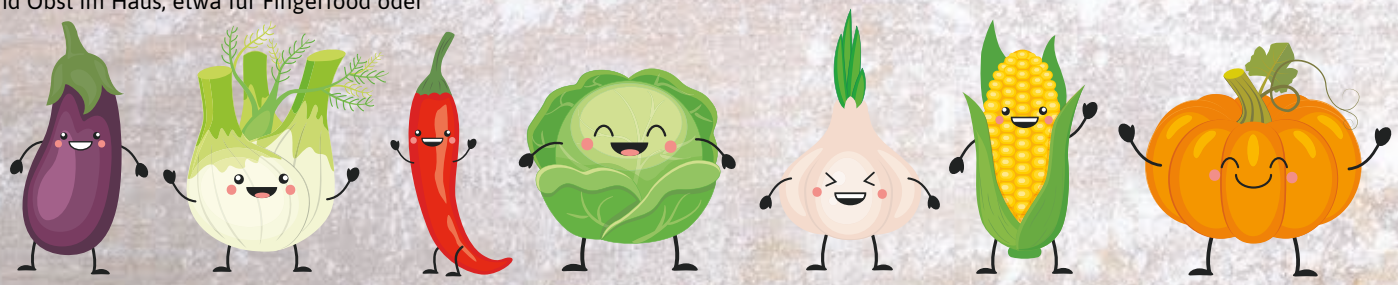
Lesen Sie sich das Rezept genau durch und stellen Sie alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereit. So vermeiden Sie später ein zeitaufwendiges Suchen während des Kochens. Heizen Sie den Backofen rechtzeitig vor, um Wartezeiten zu verhindern. Halten Sie Ordnung in Ihrer Küche. Es lohnt sich zum Beispiel, Gewürze von A bis Z zu ordnen. Ein gewisser Minimalismus in der Küche ist ebenfalls von Vorteil. Sortieren Sie deshalb ab und zu überflüssige Küchenutensilien aus.



Grafik: alenast/Adobe Stock

BLITZSCHNELLE LEBENSMITTEL:

Manche Zutaten lassen sich durch eine sehr ähnliche, aber schnellere Alternative prima austauschen. Wählen Sie grünen Spargel statt weißen, den brauchen Sie nicht zu schälen und Hokkaido-Kürbisse können im Gegensatz zu vielen anderen Kürbissorten mit der Schale verarbeitet werden.
Kennen Sie Polenta oder Couscous? Das sind blitzschnelle Beilagen mit vielen guten Inhaltsstoffen. Probieren Sie aus, ob es dem Familiengeschmack entspricht.
Erstellen Sie Gewürzmischungen. Mischen Sie die Gewürze Ihrer Familienlieblingsgerichte in größeren Mengen und füllen Sie sie ab. So entfällt das Hantieren mit einzelnen Gewürz-Behältern.



Grafik: budolga/Adobe Stock

Fotos: uckyo, Andrea, Prostock-studio, fabiomax/Adobe Stock

AUF VORRAT ZUBEREITEN:

Legen Sie ab und zu gemeinsam mit Ihrer Familie eine „Kochzeit" ein und schaffen Sie sich Vorräte für die Tage, an denen Sie zum Kochen nur sehr wenig Zeit haben. Suppen, Nudelsoßen und Eintopfgerichte immer gleich in doppelter Menge zubereiten. Sie lassen sich prima einfrieren. Das gilt auch für viele Kuchensorten, Muffins und Waffeln. Eine eingefrorene Suppe ist immer ein schnelles „Not-Essen". Und falls sich plötzlich Besuch ansagt, freuen Sie sich über Ihre süßen Vorräte.

KÜCHENPRAXIS:

Essen für zwei Tage:

- Reichlich Tomatenhackfleischsoße zubereiten und mit Nudeln servieren. Am nächsten Tag aus der restlichen Soße verfeinert mit Pizzatomaten und Gemüse und zusammen mit Kartoffeln und Käse einen Auflauf kreieren.
- Bratenreste vom Vortag werden mit Kartoffeln zum Pfannenhit.
- Aus Gulasch können Sie am Folgetag ergänzt durch Paprika und Zucchini ruckzuck eine Nudelsoße zaubern.
- Kartoffeln gleich für zwei Tage kochen; am ersten gibt es Pellkartoffeln mit Quark und am zweiten Tag Bratkartoffeln mit Spiegelei.
- Verfahren Sie ebenso mit Nudeln; eine Hälfte heiß mit Soße und die zweite am nächsten Tag für einen Nudelsalat verwenden.
- Kartoffelpüree in doppelter Menge herstellen; einen Teil zur Beilage und den anderen mit Brühe, Milch, gedünstetem Lauch und Würstchen zu einer kräftigen Suppe verarbeiten.
- Große Gemüseteile für zwei Gerichte verwenden; als Beilage und für eine Suppe, Beispiele: Kohl oder Kürbis.

VORARBEITEN:

Salatdressing auf Vorrat mixen. Es hält sich gekühlt bis zu fünf Tage. Gleiches gilt für Brühe als Grundlage für Suppen und Soßen. Ein Wochenvorrat an vorgegartem Gemüse, Hülsenfrüchten und Nudeln – aufbewahrt im Kühlschrank – sind eine gute Basis für abwechslungsreiche Sattmacher-Salate.

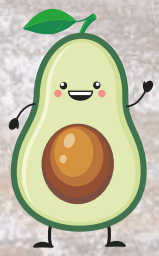
Tipp: Besorgen Sie sich Glasbehälter mit Deckel. Sie sind dicker als Plastik und halten die Vorräte besser frisch, eignen sich gut zum Einfrieren und schonen die Umwelt.

FAZIT:

Beherzigen Sie meine Tipps und werden Sie zum Turbo-Koch. Dadurch gelingt es Ihnen, vielfältige, ausgewogene Mahlzeiten ruckzuck auf den Tisch zu bringen und Sie vermeiden so, viel zu häufig auf Fertiggerichte zurückzugreifen oder beim Lieferservice zu bestellen. Beziehen Sie Ihre Familie mit ein.

Eine blitzschnelle Familien-Küche wünscht Ihnen

Sabine Timmermann



Hauswirtschaftsleiterin mit dem Schwerpunkt Ernährung, Gründerin der Zwergenkombüse, Mutter von zwei erwachsenen Kindern.
www.zwergenkombuese.de

Eine Grafik des Queer Lexikon - www.queer-lexikon.net

Familien unterm Regenbogen

*Alle Menschen sollen von klein auf die Unterstützung erfahren, die es braucht, um ein glückliches und zufriedenes Leben ohne Angst vor Ablehnung und Gewalt führen zu können. Gerade Kinder und Jugendliche, deren zugeschriebenes Geschlecht nicht ihrem empfundenen Geschlecht entspricht oder deren Sexualität nicht hetero ist, brauchen Unterstützung. Sie sind in fast all ihren Lebensbereichen von Erwachsenen abhängig und auf deren Fürsorge angewiesen. Wenn Eltern sich überfordert fühlen oder Fachkräfte bei LSBT*IQ-Themen (LSBT*IQ steht für „Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans*, Intergeschlechtlich und Queer")Themen verunsichert sind, reagieren sie häufig mit Ablehnung und Unbehagen. Es wäre toll, wenn Erwachsene sich gemeinsam mit den Kids und Teens auf die Reise machen, um miteinander zu reflektieren und zu lernen.*

Dabei helfen Anlaufstellen und Netzwerke. Sie geben Unterstützung für Kinder, Jugendliche, Familien und Fachkräfte. Sie machen auch Freizeit- und Beratungsangebote, in denen alle willkommen sind. Sie sind für euch da!

Leider gibt es in der Region Südhessen noch zu wenig Angebote, besonders für queere und trans Jugendliche im ländlichen Raum. Viele Projekte und Maßnahmen sind von Eigeninitiative und ehrenamtlichem Engagement abhängig, genauso wie von Spendengeldern und Fördermitteln. Es wäre schön, wenn sich das bald ändert.

Wenn auf dem Land keine Anlaufstellen in der Nähe sind, kann diese empfehlenswerte Seite und Online-Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche hilfreich sein: www.queer-lexikon.net

*Dort finden auch Eltern ein Glossar für Worte wie cis und trans, inter und dyadisch sowie für jeden Buchstaben in LSBT*IQ und darüber hinaus.*

Drei der Anlaufstellen davon wurden gebeten, sich vorzustellen.
Dafür haben sie diese Fragen beantwortet:

Queer-Lexikon

Das Queer-Lexikon ist eine Online-Anlaufstelle für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt. Ein Glossar mit vielen Begriffen rund um sexuelle und geschlechtliche Vielfalt gibt es auf der Seite www.queer-lexikon.net. Bei Fragen zu Coming-Out, sexueller und geschlechtlicher Vielfalt oder Identität wird ein anonymer Kummerkasten angeboten und zum Austausch mit queeren jungen Menschen gibt es von Montag bis Freitag einen moderierten Regenbogen-Chat auf der Webseite. Außerdem gibt es einen Blog, Videos und Audio-Podcasts, Broschüren zum Download, Social-Media-Kanäle und vieles mehr!

Die Fragen:

1. Wer seid ihr und wie seid ihr zu erreichen?
2. Wer ist eure Zielgruppe?
3. Was ist euer Kernthema?
4. Warum macht ihr das / was motiviert euch?
5. Habt ihr einen Tipp für Eltern, die sich informieren möchten?

NETZWERK LSBT*IQ SÜDHESSEN

EIN QUEERES PROJEKT VON VIELBUNT E.V. DARMSTADT

1. Seit mehr als 1,5 Jahren ist der Darmstädter Verein vielbunt e.V. Träger des LSBT*IQ Netzwerkes Südhessen. Erreichbar sind wir über die Homepage www.vielbunt.orgund E-Mail-Adresse info@lsbtiq-suedhessen.net

2. Alle Initiativen, Organisationen und Personen, die in Südhessen Themen für Lesben, Schwule, Trans* und Inter-Personen (LSBT*IQ) voranbringen und vernetzen möchten, können sich hier informieren. Der Trägerverein vielbunt e.V. betreibt auch das Queere Zentrum Darmstadt, unter anderem mit Angeboten für queere und trans Jugendliche.

3. Die Vernetzung von LSBT*IQ und die Vermittlung von Informationen.

4. Gerade jenseits der Metropolen ist es wichtig, dass LSBT*IQ präsent sind.

5. Wichtig ist, Kindern und Jugendlichen zuzuhören und ihren Aussagen zu ihrem Geschlecht und zu ihrer Sexualität zu vertrauen. Selbst, wenn diese recht fremd und überraschend erscheinen.

Elterninitiative Kim & Alex

1 Wir sind die Elterninitiative Kim & Alex. Unter dem Dach des Vereins vielbunt e.V. in Darmstadt arbeiten wir im Themenfeld trans Kinder. Das sind Kinder, für die das Geschlecht, dem sie bei der Geburt zugeordnet wurden, nicht passt

2 Unsere Zielgruppe sind vor allem Familien mit trans Kindern.

3 Wir bieten regelmäßige Elterntreffs und Familientreffen an, um die Vernetzung der Familien zu fördern und den Familien Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die ihnen helfen, mit der besonderen Situation umzugehen. Aber auch pädagogische Fachkräfte dürfen sich gerne an uns wenden, wenn sie Informationsbedarf haben. Außerdem setzen wir uns für die Akzeptanz von trans Kindern im Erziehungswesen, im Gesundheits- und Rechtssystem und allgemein in der Gesellschaft ein.

4 Wir wollen, dass alle Kinder eine unbeschwerte Kindheit und Jugend erleben dürfen. Geschlechterstereotypen und gesellschaftliche Erwartungen sind häufig einschränkend und belastend. Das gilt nicht nur für trans Kinder. Deshalb wollen wir vor allem einen Beitrag dazu leisten, dass Geschlechtervielfalt sichtbar und damit auch lebbar wird. Wir bekommen oft die Rückmeldung, dass unsere Arbeit für Familien sehr hilfreich und entlastend ist – das ist die größte Motivation überhaupt!

5 Hört Euren Kindern zu, akzeptiert sie in ihrem Sein und lasst sie wissen, dass sie gut sind, wie sie sind. Wenn Kinder sich in dem Geschlecht, dem sie bei der Geburt zugeordnet wurden, wohl fühlen, ist das wunderbar. Wenn nicht, dann können sie trotzdem ein sehr glückliches Leben führen und verdienen alle unsere Unterstützung. Alle Kinder sollten lernen, Vielfalt zu akzeptieren und deshalb wissen, dass es Menschen – Kinder und Erwachsene – gibt, bei denen die geschlechtliche Zuordnung nicht passt. Genauso, wie sie wissen sollten, dass nicht alle Familien aus Vater, Mutter und zwei Kindern bestehen. Wenn ihr euren Kindern das vermittelt, stärkt ihr alle, und leistet einen wichtigen Beitrag gegen Diskriminierung und Mobbing.

Wenn Ihr mehr wissen wollt:
Website: www.vielbunt.org/kimalex
direkter Kontakt zu uns: eltern@vielbunt.org

queerformat

1 Wir sind Matthias Roth & Heike Letmathe von der Fachstelle queerformat im Kreis Groß-Gerau. Erreichen kann man uns am besten per E-Mail queerformat.ruesselsheim@profamilia.de

2 Alle Menschen, die Fragen oder ein Thema in Bezug auf sexuelle und geschlechtliche Vielfalt haben.

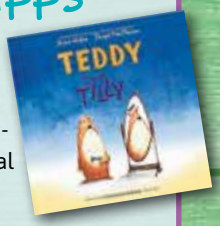
3 Wir beraten zurzeit viele Jugendliche und ihre Eltern zum Thema Trans* und besuchen mit unserem Kita-Regenbogenkoffer die Kitas in unserem Kreis. Wir wollen das Thema geschlechtliche Identität den Kindern, aber auch pädagogischen Fachkräften ein bisschen näherbringen.

4 Im Kreis Groß-Gerau gab es bisher noch kein Angebot für LSBTIQ* Menschen und auch kein Angebot für Fachkräfte, um sich mit dem Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt auseinanderzusetzen. Darum ist es pro familia im Kreis Groß-Gerau wichtig, sich dafür einzusetzen, dass vielfältige sexuelle Orientierungen und geschlechtliche Identitäten gleichwertig wahrgenommen und gelebt werden können.

5 Eltern dürfen sich trauen, Beratung in Anspruch zu nehmen. Das Wichtigste für Kinder ist es, in einem diskriminierungsfreien Umfeld aufzuwachsen, um sich entfalten zu können. Dabei helfen auch Beratungsstellen wie unser queerformat der pro familia.

Buchtipps

Kinderbucher:



„Teddy Tilly“ von Jessica Walton und Dougal MacPherson

„Maxime will ein Geschwister“ und „Wie Lotta geboren wurde“ von Cai Schmitz-Weicht und Ka Schmitz

„Alles Familie!“ von Alexandra Maxeiner

Sachbuch:

„Wenn Kinder anders fühlen“ von Stephanie Brill und Rachel Pepper

AdiNet Südhessen

AdiNet Südhessen vernetzt in der Region Darmstadt, Darmstadt-Dieburg, Groß-Gerau, Odenwaldkreis und im Kreis Bergstraße. Zum Netzwerk gehören Initiativen, Vereine, Institutionen und Einzelpersonen, die sich gegen Diskriminierung stark machen, Beratungsangebote anbieten, politische Bildungsarbeit machen oder aktivistisch unterwegs sind. Das AdiNet Südhessen ist eines von vier Antidiskriminierungsnetzwerken in Hessen, initiiert und gefördert durch die Stabsstelle Antidiskriminierung des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration.

Wenn Sie Hilfe oder Beratung im Diskriminierungsfall benötigen, finden Sie auf der Homepage von AdiNet Südhessen Kontaktadressen, wie z.B. AdiBe, die hessenweite Antidiskriminierungsberatung: https://adibe-hessen.de/de

Bild: ©Knut Wiarda - stock.adobe.com

VERANSTALTER ADRESSEN/KONTAKT

bioversum Jagdschloss Kranichstein
Kranichsteiner Str. 253
64289 Darmstadt
Telefon 06151-971118-88
www.bioversum.jagdschloss-kranichstein.de

Centralstation
Im Carree, Innenstadt
64283 Darmstadt
Telefon 06151-7806-999
www.centralstation-darmstadt.de

Eisenbahnmuseum DA-Kranichstein
Steinstr. 7
64291 Darmstadt
Telefon 06151-377600
www.bahnwelt.de

Erlebniswildpark Alte Fasanerie
Fasaneriestr. 106
63456 Hanau/Klein-Auheim
Telefon 06181-61833010
www.erlebnis-wildpark.de

Familienzentrum Darmstadt
Frankfurter Str. 71
64293 Darmstadt
Tel. 06151-132509

FrauenKulturZentrum Darmstadt e.V.
Emilstraße 10
64289 Darmstadt
Tel. 06151-714952
www. frauenkulturzentrum–darmstadt.de

Frauen- und Familienzentrum im Hofgut
FrauenFreiRäume e.V.
Kirchstr. 24
64354 Reinheim
06162-6364
www.frauenfreiraeume.de

Freilichtmuseum Hessenpark
Laubweg 5
61267 Neu-Anspach/Taunus
Tel: 06081/588-0
www.hessenpark.de

halbNeun-Theater
Sandstr. 32
64283 Darmstadt
Tel. 06151-23330
www.halbneuntheater.de

Hessisches Landesmuseum Darmstadt (HLMD)
Friedensplatz 1
64283 Darmstadt
Tel. 06151-16 57-000
www.hlmd.de

Außenstelle Kirschenallee 88
64293 Darmstadt
Museumspädagogik:
paedagogik@hlmd.de

Jagdschloss Kranichstein
Kranichsteiner Str. 261
64289 Darmstadt
Tel. 06151-9711180
www.jagdschloss-kranichstein.de

Kikeriki Theater
Heidelberger Straße 131
64285 Darmstadt
Tel. 06151 - 964260
www.comedyhall.de

Kleine Bühne Bessungen
Bessunger Str. 88
64285 Darmstadt
www.musicals-darmstadt.de

Klinikum Darmstadt Mutter-Kind-Zentrum
Grafenstr. 9
Konferenzraum Logistikzentrum
Geb. 85
Nähe Parkhaus Bleichstr.
64283 Darmstadt
www.klinikum-darmstadt.de

[Welterbe] Kloster Lorsch
Nibelungenstraße 32
64653 Lorsch
Tel. 06251-51446
www.kloster-lorsch.de

Kultur-Café Groß-Gerau
Bleichstraße 16
64521 Groß-Gerau
Tel- 06152-53551
www.kulturcafe-gg.de

Mehrgenerationenhaus (MGH) Darmstadt
Julius-Reiber-Str. 20-22
64293 Darmstadt
Tel. 06151-295200
www.mehrgenerationenhaus–darmstadt.de

Menschenskinder e.V.
Siemensstr. 3
64289 Darmstadt
Tel. 06151-3604595
www.menschenskinder–darmstadt.de

Neue Stadthalle Langen
Südliche Ringstraße 77
63225 Langen
www.neue-stadthalle-langen.de

Naturschutzzentrum Bergstraße
An der Erlache 17
64625 Bensheim
Tel. 06251-708793
www.naturschutzzentrum–bergstrasse.de

Römerkastell Saalburg Archäologischer Park
Saalburg 1
61350 Bad Homburg
Tel. 06175-9374-0
www.saalburgmuseum.de

Schloss Alsbach
Odenwaldstraße 17
64665 Alsbach
www.schloss-alsbach.org

Schloss Auerbach
Außerhalb Bensheim 2
64625 Bensheim-Auerbach
Tel. 06251-72923
www.schloss-auerbach.de

Schlösschen im Prinz-Emil-Garten
Nachbarschaftsheim DA e.V.
Heidelberger Str. 56
64285 Darmstadt
Tel. 06151-136130
www.nbh-darmstadt.de

Senckenbergmuseum
Senckenberganlage 25
60325 Frankfurt
Telefon 069-75 42-0
www.senckenberg.de

Staatstheater Darmstadt
Georg-Büchner-Platz 1
64283 Darmstadt
VVK Telefon 06151-2811600
www.staatstheater-darmstadt.de

Stadtbibliothek im Justus-Liebig-Haus
Gr. Bachgasse 2
64283 Darmstadt
Tel. 06151-13 2759
www.stadtbibliothek.darmstadt.de

Stadtbibliothek Bensheim
Beauner Platz 3
64625 Bensheim
Tel. 06251-17070
www.stadtkultur-bensheim.de

Stadtbücherei Weiterstadt
Darmstädter Straße 40
(Medienschiff)
64331 Weiterstadt.
Tel. 06150/400-1550
stadtbuecherei@weiterstadt.de

Streuobstwiesenzentrum
Steckenbornweg 65
64297 Darmstadt
Tel. 06151-53289
www.streuobstwiesen-eberstadt.de

SzenenWechsel e.V. Frauen- und Familienzentrum
Hauptstr. 15
64342 Seeheim-Jugenheim
Tel. 06257-86633
www.szenenwechsel-online.de

Technoseum / Landesmuseum für Technik und Arbeit
Museumstr. 1
68165 Mannheim
Tel. 0621-4298-9
www.technoseum.de

Theater im Paedagog (TiP)
Pädagogstraße 5
64283 Darmstadt
Tel. 06151-6601306
www.paedagogtheater.de

Theater Mollerhaus
Sandstraße 10
64283 Darmstadt
VVK Tel. 06151-26540
www.theatermollerhaus.de

Welterbe Grube Messel
Roßdörfer Straße 108
64409 Messel
Tel.: 06159-717590
www.grube-messel.de

ZIBB Groß-Umstadt Frauen für Frauen e.V.
Steinschönauer Str. 4B,
64823 Groß-Umstadt
Tel. 06078-72377
www.zibb-umstadt.de

Zoo Vivarium Darmstadt
Schnampelweg 5
64287 Darmstadt
Tel. 06151-133391
www.zoo-vivarium.de

EIN ADRESSVERZEICHNIS UND AKTUELLE TERMINE GIBT ES UNTER:
www.fratz-magazin.de

Die
Winterausgabe Nr. 87/20
DEZEMBER/JAN/FEB
erscheint ab 27.11.2020

GEPLANTE SCHWERPUNKTE:

- Weihnachten steht vor der Tür
- Ganz schön schwer, heute Junge zu sein
- Großes Sparen für Kleine
- Kühlschrank-Kalender 2021

Redaktionsschluss: 1.11.2020
Anzeigenschluss: 1.11.2020
Online-Termineinträge bis: 4.11.2020

Infos und Anzeigenpreise in den Mediadaten als Download auf
www.fratz-magazin.de

Impressum

fratz – Das Familienmagazin
Berliner Allee 65
64295 Darmstadt

E-Mail: info@fratz-magazin.de

Internet: www.fratz-magazin.de

Wir sind VRM

Verlag:
VRM GmbH & Co. KG
Erich-Dombrowski-Straße 2
55127 Mainz (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen),

Vertreten durch die VRM Verwaltungs-GmbH
Geschäftsführer:
Hans Georg Schnücker (Sprecher),
Dr. Jörn W. Röper und Joachim Liebler

Telefon (06131) 485505
Fax (06131) 485533

Objektleitung:
Sandra Russo, Ulla Niemann (verantwortlich)

Anzeigen:
Marc Becker (verantwortlich)

Druck:
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Mörfelden-Walldorf

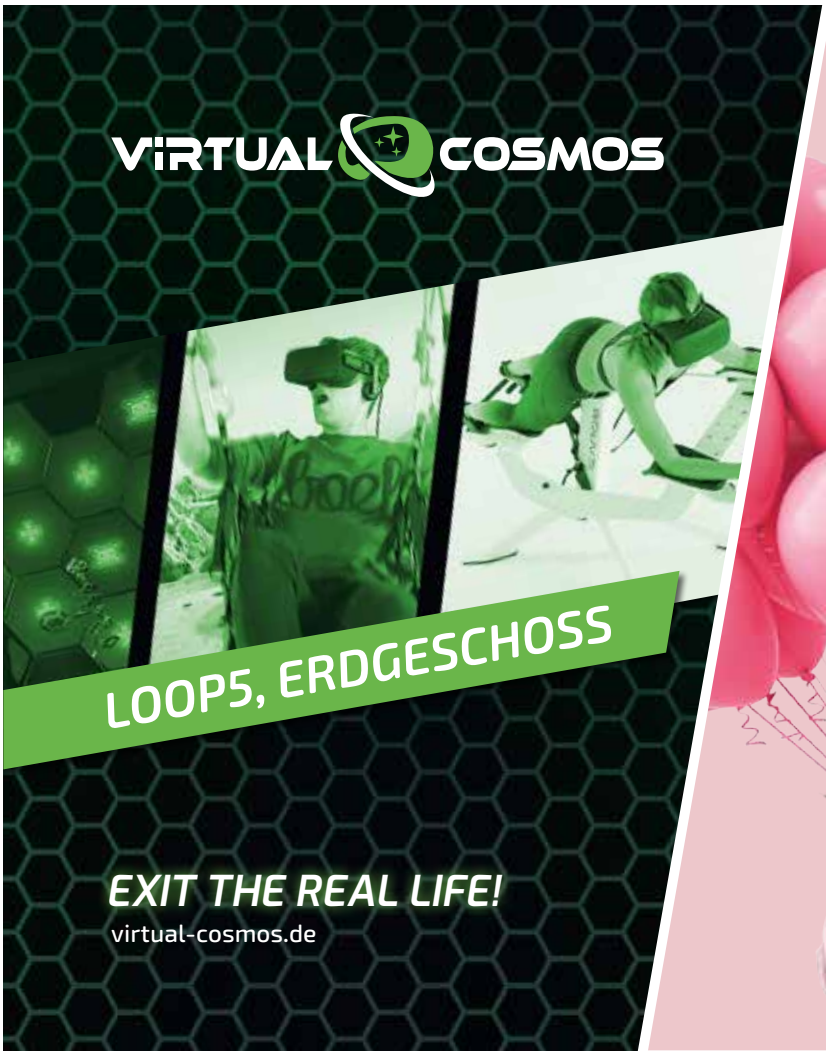
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform.

Soweit für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen Urheberrechtsschutz besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

Wirtschaftlich beteiligt im Sinne des § 9 Abs. 4 LMG:
VRM GmbH & Co. KG
Erich-Dombrowski-Straße 2
55127 Mainz (100%)
AG Mainz HRA 0325, vertr. durch d. phG: VRM Verwaltungs-GmbH, diese vertr. durch deren Geschäftsführer Hans Georg Schnücker (Sprecher), Dr. Jörn W. Röper und Joachim Liebler.

Mediadaten/Anzeigenpreisliste:
www.fratz-magazin.de
Ab 01.01.20 gilt die Preisliste Nr. 16
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen

fratz ist Mitglied im bundesweiten Netzwerk
FAMILIEN BAN.DE
www.familienban.de



GEPLANTE SCHWERPUNKTE

- Weihnachten steht vor der Tür
- Ganz schön schwer, heute Junge zu sein
- Großes Sparen für Kleine
- Kühlschrank-Kalender 2021

fratz

DEZEMBER/JANUAR/FEBRUAR

erscheint ab 27.11.2020

Redaktionsschluss:	01.11.2020
Anzeigenschluss:	01.11.2020
Terminkalender:	04.11.2020

Infos und Anzeigenpreise in den Mediadaten als Download auf www.fratz-magazin.de

loop5

WOVON LOOPST DU?

HIER ENTSTEHT GROSSES

Für das LOOP5 ist es Zeit, auf sich verändernde Kundenbedürfnisse zu reagieren: Es wird das Zuhause für Deutschlands erstes „Retailtainment"-Konzept – **eine Kombination aus Shopping- und Freizeiterlebnis** mit zahlreichen Indoor-Stationen zum Spielen, Staunen und Verweilen, darunter einzigartige Entertainment-Attraktionen mit über 20 Metern Höhe.

Eine völlig neue Mischung aus Einkaufen und Unterhaltung für die gesamte Familie.

Bereits jetzt erwarten euch zahlreiche Entertainment-Angebote wie Kinderkino, Kids-Play-Area, Tischkicker-Lounge, Game-Lounge und vieles mehr!

Mehr drin für Dich & Euch