fratz

Jahrgang 17 | Nr. 88 | KOSTENLOS
www.fratz-magazin.de
Wir sind VRM

Das Familienmagazin für Darmstadt und Südhessen

März/April 2021

Sinnvolle Nachhilfe
Einzeln, in der Gruppe, online

Wenn Mama und Papa sich trennen
Die Bedürfnisse der Kinder

Alte Spiele neu entdeckt
Gummitwist, Murmelspiele & Co.

Sanft und sicher ins

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

Wir sind VRM

Lehrer aufgepasst:
Mit „Kruschel“ wird der Unterricht monsterstark!

Kruschel erklärt mit seinen Nachrichten für Kinder die Welt. Die Themen der Woche aus Politik, Wissenschaft, Sport und Gesellschaft – aktuell und spannend erzählt, für Kinder verständlich aufbereitet. Mit dem **„Kruschel“-Klassenprojekt** führen Sie Ihre Grundschüler an das Medium Zeitung heran und fördern ihre Lesekompetenz.

Zeitraum frei wählbar

Das erwartet Sie im Klassenprojekt für Grundschulen:

- 1x Starter-Set in Klassenstärke (30 Stück): Sonderheft, Bleistifte, Lineale und Arbeitsblätter
- 5 Wochen lang wöchentl. Lieferung der Kinderzeitung „Kruschel“
- Wöchentlich neue Arbeitsblätter zu aktuellen Themen als Download
- Zusätzliche Arbeitspakete (z.B. Fake News) sowie Spiel- und Basteltipps zum herunterladen

Weitere Informationen sowie das Anmeldeformular finden Sie unter: kruschel.de/klassenprojekt

Ein Angebot der VRM GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Str. 2, 55127 Mainz.

Foto: Daniel Smit

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten die erste Ausgabe des Jahres 2021 unseres fratz Familienmagazins in der Hand. Und es hat sich im Vergleich zum vergangenen Jahr noch nicht viel geändert.

Noch immer gibt es keine Veranstaltungen, noch immer sind Restaurants, die Kultureinrichtungen und ein Großteil des Einzelhandels geschlossen. Kitas und Schulen gibt es nur mit Notbetreuung, im Homeschooling oder auf Abstand.

ABER: Es gibt Hoffnungsschimmer. Der Frühling wird kommen und es wird wieder wärmer werden und damit wird das Virus hoffentlich weniger aktiv sein. Es wird nach und nach mehr Impfstoff geben. Und dann, ja dann wird hoffentlich wieder ein wenig Normalität und Alltag in unser Leben einkehren.

Wenn man bei Google „Nachhilfe Darmstadt“ sucht, gibt es unglaubliche 613.000 Treffer. Unsere Autorin Anke Breitmaier gibt nützliche Tipps und Tricks, um sich im Nachhilfe-Dschungel zurecht zu finden.

Monika Klingemann hat sich mit dem Thema Scheidung und Trennung befasst. Auch wenn das zu den schwierigsten Entscheidungen in einem Leben gehört, sollte man – bei dem meist emotionalen Durcheinander – versuchen, die Situation so sachlich wie nur irgend möglich zu bewältigen. Wo Mann und Frau Hilfen bekommen, an was man denken sollte, wo es Sinn macht, sich selbst zu reflektieren, das alles gibt es im Beitrag ab Seite 8.

Wir freuen uns, dass sich die ehemalige Darmstädterin Jenny Böhme bei uns gemeldet hat, und uns ihr Kochbuch für die ganze Familie vorgestellt hat. Der Clou dabei ist, dass es darin Speisen mit ganz alltäglichen Zutaten gibt, vegetarische und solche mit Fleisch, die in weniger als einer halben Stunde zubereitet sind. Dazu gibt es noch einen praktischen Wochenplaner. Wir verlosen drei Kochbücher. Viel Glück.

Eine ganz besondere Wohngemeinschaft hat fratz-Autorin Anke Breitmaier besucht: Alisa und Jonathan sind beide schwerstbehindert und müssen rund um die Uhr betreut werden. Das hält sie aber nicht davon ab, ein selbstbestimmtes Leben in ihrer eigenen Wohnung zu führen. Wie der Alltag der beiden besonderen Menschen aussieht, ist ab Seite 24 nachzulesen.

Liebe Leserinnen und Leser, leider können wir auch in dieser Ausgabe keinen Veranstaltungskalender anbieten. Aber – wie anfangs geschrieben – wollen wir zuversichtlich bleiben! Es kommen auch wieder bessere Tage. Und auch diesmal bedanken wir uns bei unseren Anzeigenkunden, die uns in diesen schwierigen Zeiten die Treue halten und uns somit ermöglichen, das fratz Familienmagazin kostenfrei herauszugeben. Nutzen Sie bitte diese Angebote und unterstützen Sie so die lokalen Geschäfte.

Ich wünsche uns allen einen warmen Frühling,
bleiben Sie gesund!

Ihre

Sandra Russo

Sandra Russo

LOKALE BÜNDNISSE FÜR FAMILIE
FAMILIEN BAN.DE
www.familienban.de

Titelbild: ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

Grafik: Dashk/Adobe Stock

Wenn Mama und Papa sich trennen
Scheiden tut weh - Tipps & Adressen
8

Foto: ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

Sinnvoll nachhelfen
Einzeln, in der Gruppe, online
14

Fotos: privat

Wohngemeinschaft mit Handicap
Besondere Menschen unter uns
24

Aufgeschnappt 4
Wenn Mama und Papa sich trennen 8
Ratgeber Gesundheit 13
Sinnvoll nachhelfen 14
Tipps von der Polizei Südhessen 18
Basteltipp von farbenkrauth 19
Bücher, Medien, Spieletipp 20
Besondere Menschen unter uns 24
Kochbuch von Jenny Böhme 26
Bloggerin Christina Pfister 27
Alte Spiele neu entdeckt 28
Antidiskriminierung: Kinderbücher 30
Interview mit Prof. Jutta Allmendinger 32
Adressen / Impressum 34

www.fratz-magazin.de

100 Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 12

Anziehen - Jeden Tag aufs Neue

Schichtwechsel

Garderobencheck im Frühling – ein Klassiker. Ihr kennt das: Die ersten Sonnenstrahlen und die Welt sieht gleich anders aus, besonders nach den vielen trüben Tagen und anstrengenden Zuhausewochen. Wir bekommen Tatkraft, die es braucht, um uns mal wieder um unsere Klamotten zu kümmern. Denn die Winteredition geht in den Sommerschlaf.

Jacken werden ausgetauscht, Füße manikürt, ein Blick auf die Sommerkleider geworfen. Staffelübergabe: Der beste Platz im Kleiderschrank wird neu verteilt.

Garderobencheck ist Einkaufen bei sich selbst und schafft Überblick und Durchblick. Macht mich aufmerksam auf das, was fehlt. Gleich auf die Einkaufsliste damit.

In jedem Jahr landen ungefähr 60 neue Dinge im Kleiderschrank, so sagt die Statistik. Ich habe letzte Woche mal bei mir nachgezählt, so richtig mit Liste von eins bis 60. Eine spaßige Entdeckungsreise durch alle Kleiderkantone: ich bin auf 39 Sachen gekommen von Mütze bis Stiefel, Drübers und Drunters. Den neuen Rucksack und auch den neuen Lippenstift habe ich mitgezählt.

Und wenn jedes Jahr 60 Teile dazukommen, ist das Aussortieren genauso wichtig. Sonst verstopft mein Schrank und nach ein paar Jahren hüte ich einen riesigen Kleiderberg, von dem ich gar nicht mehr weiß, was alles drinsteckt.

Der beste Zeitpunkt für einen Garderobencheck ist ein verregneter Nachmittag. Tipp: Fotos von den neuen Kombis machen, gleich ausdrucken und aufhängen.

Garderobencheck Frühling 2021 – ich erwarte dich mit offenen Armen, denn es gibt immer was zu tun.

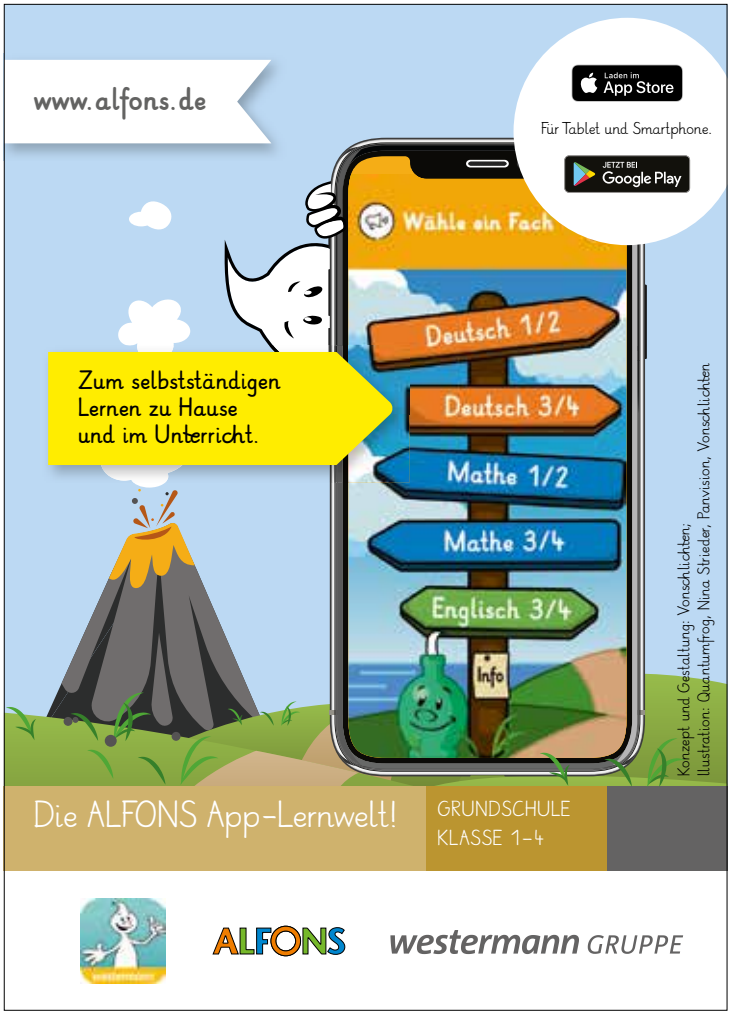
Kerstin Zimmer | Farb- & Stilberatung | www.kleideglueck.de | Tel.: 06151 9678835

Spaß ohne Verletzungen

Das revolutionäre Design, das springen wieder sicher macht.

TESTSIEGER
Stiftung Warentest
GUT (1,6)
test
Im Test: 10 Trampoline
Ausgabe 4/2019
www.test.de
18TQ43

www.springfree.de



Angebote des Familienzentrums

Familienbildung und Erziehungsberatung in Darmstadt

Familien, Kinder, Mütter, Väter sehnen sich nach dem vielen Homeschooling und Homeoffice nach gemeinsamen Aktivitäten, nach Bildungsangeboten. Das Darmstädter Familienzentrum hat eine ganze Reihe interessanter Angebote vor Ort und online. Wir stellen hier drei unterschiedliche Kurse vor, die bei Redaktionsschluss optimistisch vor Ort geplant sind.

Bereich Familienbildung
Frankfurter Str. 71 , Darmstadt
Tel: 06151/13-2509 oder 13-3030
fbs@darmstadt.de

Bereich Erziehungsberatung
Jakob-Jung-Str. 2, Darmstadt,
Tel.: 06151/35060
erziehungsberatung@darmstadt.de

Unsere Familie wächst

Vorbereitung auf die Zeit mit dem Geschwisterchen, ein Kurs für Eltern und Kinder. Nach einem gemeinsamen Willkommen teilt sich die Gruppe in Kinder und Eltern. Während die Kinder sich der Säuglingspflege annähern, erfahren die Eltern, wie sie die Entwicklung einer positiven Geschwisterbeziehung unterstützen können. In der Gruppe der Kinder können jüngere Kinder durch einen Elternteil begleitet werden.

Kursleitung: Monika Kanzler-Sackreuther / Anja Mayer
In Kooperation mit dem Mutter-Kind-Zentrum des Klinikums Darmstadt
Termin: 13.03. oder 08.05.2021, 10 – 12 Uhr
Ort: Frankfurter Str. 71, Darmstadt, Raum 006
Kosten: ab 9,70

Kreativwerkstatt Frühling

Für Eltern, Großeltern mit Kindern ab 2 Jahren.

Gemeinsam stimmen wir uns auf den Frühling ein. In kurzen Geschichten erfahren wir, wie sich die Tiere auf Ostern vorbereiten. Wir mischen und rühren Pappmaschee-Matsch, wollen damit kreativ werden und kneten daraus kleine Fantasietiere und Ostereier.

Kursleitung: Eva-Maria Herzog-Reichwein
Termine: Samstag 27.03.2021, 10 – 12 Uhr
Ort: Frankfurter Str. 71, Darmstadt, Raum 006
Kosten: Erwachsene: 5,70 €, Kind: 3 €

Kräuterwanderung im Frühjahr

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren. Kommen Sie mit auf einen Spaziergang durch Wald und Flur des Fischbachtals im vorderen Odenwald. Dabei entdecken wir so mancherlei Kraut und lernen seine besondere gesundheitsfördernde Wirkung für unseren Körper kennen. Diese Pflanzen helfen uns bei der Umstellung vom Winter auf den Sommer und geben Energie für die kommende Jahreszeit.

Eine abschließende Verkostung bei einem kleinen Imbiss mit verschiedenerlei schmackhaftem, kräuterlichem rundet diese Wanderung ab. Tragekinder können kostenlos mitgebracht werden. Für Kinderwagen ungeeignet.

Kursleitung: Edith Kleinhenz
Termine: Sonntag, 18.04.2021, 10 - 13 Uhr
Treffpunkt: Fischbachtal, OT Meßbach am Ortseingang
Kosten: Erwachsene: 9,30 €,
Kind ab 5 Jahren: 4,50 €

KINDER- UND JUGENDFARM

Naturerlebnisraum für Stadtkinder

Die Kinder- und Jugendfarm in der Maulbeerallee in Darmstadt bietet tiergestützte Pädagogik und Erlebnispädagogik auf einem großen Gelände am Rande Arheilgens an. Gerade jetzt in der Lockdown-Zeit ist es für den Verein schwer, durchzuhalten. fratz spach mit Henrike Wegener, 1. Vorsitzende des Vereins.

Was ist die Kinder- und Jugendfarm?

Fotos: Saskia Fensterseifer

Wir bieten Kindern und Jugendlichen tiergestützte (Erlebnis-) Pädagogik auf einem schönen Gelände. Das ganze Jahr über können sie in der Natur Erfahrungen mit verschiedenen Tieren machen, selber werkeln und Mitbestimmung praktizieren. Alle Kinder und Jugendlichen ab 8 Jahren sind uns im Rahmen der offenen Kinder- und Jugendarbeit willkommen. Deutschlandweit gibt es über 170 Kinder- und Jugendfarmen/Aktivspielplätze.

Seit wann gibt es die Farm in Darmstadt?

In diesem Jahr begehen wir unser 25jähriges Jubiläum in der Maulbeerallee.

Wie funktioniert das alles?

Einer der Grundpfeiler ist die ehrenamtliche Mitarbeit in unserem gemeinnützigen Verein. Wir finanzieren uns über Mitgliedsbeiträge, Eintrittsgelder für Kindergeburtstage, Spenden, Tierpatenschaften und mehr. Da wir anerkannter Träger der offenen Kinder- und Jugendarbeit sind, werden Stellenanteile der hauptamtlichen Sozialpädagoginnen aus städtischen Mitteln gefördert.

Was sind derzeit die größten Herausforderungen?

Jetzt während der Coronakrise wurde deutlich, wie wichtig es für Kinder und Jugendliche ist, sich draußen zu bewegen und mit Freundinnen und Freunden zu treffen, so wie sie es sonst auf der Farm machen können. Auch die Tiere vermissen momentan den üblichen Trubel.
Die jetzige zweite Schließungsphase trifft uns weiterhin finanziell. Seit März 2020 konnten wir keines unserer jährlichen Feste wie etwa Schafschur, Erntedank, Nikolaus feiern. Es gab vergangenes Jahr eine Phase, in der wir für eine beschränkte Besucherzahl mit Hygienekonzept wieder öffnen konnten, mussten aber aufgrund des Andrangs schweren Herzens auch Familien wegschicken.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Wir freuen uns schon sehr darauf, wenn wir unser Tor wieder für alle öffnen können und planen vorsichtig optimistisch das Jubiläum. Die Pandemie wollen wir mit vereinten Kräften durchstehen und die Farm weiterführen.

ⓘ *jugendfarm-darmstadt.de | www.instagram.com/jugendfarm_darmstadt*

KINDER SCHÜTZEN:

Die Institutsambulanz der Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret

Foto: ©anaumenko - stock.adobe.com

Bundesweit sind nach entsprechenden Statistiken und Erhebungen mehrere Millionen Kinder von Missbrauch, Misshandlung und Vernachlässigung betroffen. Die Dunkelziffer ist hoch.

Seit dem 1. Juli 2020 gibt es an den Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret eine kinderschutzmedizinische Institutsambulanz, wo Kinder rund um die Uhr einem besonders geschulten Arzt vorgestellt werden können. Bei der Darmstädter Polizei sehen die Verantwortlichen zum Start des Projekts durchaus den Bedarf für eine solche Institutsambulanz. Die Darmstädter Einrichtung hat ein Vorbild: Die Kinderschutz-Ambulanz in Frankfurt. Kooperationspartner der Institutsambulanz an den Darmstädter Kinderkliniken sind die Kriminalpolizei und die Jugendämter der Stadt und des Landkreises. Das Team der Kinderkliniken arbeitet zudem eng mit der Darmstädter Frauenklinik sowie dem Erkennungsdienst und der Rechtsmedizin zusammen. Denn nach Einschätzung der Spezialisten ist es notwendig, dass Kinder nicht nur medizinisch untersucht und betreut werden, sondern auch, dass Spuren am Körper der Kinder gesichert werden, um mögliche Übergriffe dokumentieren zu können.
Damit stehen die Polizei in Südhessen und die Darmstädter Kinderkliniken mit der Institutsambulanz gemeinsam für einen umfassenden Kinderschutz in Darmstadt und der Region.

Kinderschutzmedizin Kinderkliniken Prinzessin Margaret
Werktags 8:00 - 16:30 Uhr
(06151) 402-3020 (Pforte)
OA Dr. M. Freff, Kinderschutzmedizin
OÄ Dr. A. Brunert, Kinderschutzmedizin

Werktags 16:30-8.00 Uhr &
Wochenende, Feiertage
(06151) 402-3020 (Pforte)
Expertenteam Kinderschutz
Kinderschutz@kinderkliniken.de

Gesundheit im Herzen Bessungens
LA VIE APOTHEKE
Bessunger Str. 66 - 64285 Darmstadt
T (06151) 6017060
www.facebook.de/LaVieBessungen
www.instagram.com/LaVieApotheke

Die
Frühjahrausgabe Nr. 89/21
MAI/JUNI
erscheint ab 29.04.2021

Geplante SCHWERPUNKTE:
- Zuckerkügelchen statt bittere Pillen
- Ist mein Kind verhaltensauffällig?
- Fahrrad-Check

Redaktionsschluss: 1.04.2021
Anzeigenschluss: 1.04.2021
Online-Termineinträge bis: 5.04.2021

www.fratz-magazin.de

AB 2 JAHREN

Pappbücher fürs Osternest

Wie wäre es in diesem Jahr mit Vorlesestoff im Osternest?

Die kleine Eule – Auwei, was ist das für ein Ei.

Das handliche Pappbuch eignet sich für die ganz Kleinen. Die kleine Eule findet ein Ei und schützt und behütet es. Am Ende freuen sich die Waldbewohner über ein frisch geschlüpftes Vögelchen. Durch die große bunten Bilder und dem zweizeiligen Text pro Seite, ist das Buch schon für ganz Kleine geeignet.

16 Seiten, Format 17 x 17 cm, 7 Euro

Wenn sieben kleine Badehasen quietschfidel ans Wasser rasen

Anspruchsvoller ist die Geschichte der Hasenfamilie, die am Wochenende ihre Siebensachen zusammen packen und mit Laufrad, Roller oder Anhänger an den Badesee rasen. In kleinen Reimen wird die lustige Geschichte begleitet mit vielen bunten Bildern kurzweilig erzählt.

16 farbige Abbildungen, Format 24 x 17 cm, 8 Euro

€ 10,- Rabatt* bis zum 14.03.2021 bei Angabe von Code MaFiFratz21
*gültig im Bereich MamaFit & Schwangere an Land

Yoga in der Schwangerschaft
Rückbildungsgymnastik
MamaFit & MamaFit on Tour

Beckenbodentraining *für alle Altersgruppen*
bioaktives Beckenbodentraining
kombiniert mit Gerätetraining

Rektusdiastaseberatung

RückenFit, Pilates & CorePower

Gesundheitskurse nach §20 SGB V zertifiziert und erstattungsfähig

www.familiengesundheitszentrum.de
Wiesenstraße 13 · 64347 Griesheim

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

Wenn Mama und Papa sich TRENNEN

Scheiden tut weh: Wenn Eltern sich trennen und der Traum von Familie platzt, ist das besonders für die Kinder ein schmerzhafter Prozess. Wie können sie die Trennung gut überstehen und wie legt man die Basis für einen tragfähigen Neustart?

Als Paar auseinander, als Eltern zusammen – die Bedürfnisse der Kinder im Blick

Ein Beitrag von Monika Klingemann

Natalies Ehemann zog zu einer anderen Frau, als das gemeinsame zweite Kind drei Monate alt war. Robert und Kerstin hatten vor ihrer endgültigen Trennung mit ihren beiden schulpflichtigen Kindern noch eine Zeitlang als Familien-WG zusammengelebt. Alex und Chris waren Teenager, als die Ehe ihrer Eltern zerbrach.
Drei exemplarische Beispiele, hinter denen teils schmerzhafte Trennungsgeschichten stehen. Sie zeigen: Paarbeziehungen sind nicht immer auf die Ewigkeit angelegt und oft zerbricht nicht nur eine Ehe, sondern eine ganze Familie.

Bei der Hälfte aller Scheidungen sind Kinder betroffen

Im Jahr 2019 wurden in Deutschland etwa 149 000 Ehen geschieden, so die neuesten Zahlen des Statistischen Bundesamtes – ein leichter Anstieg zum Vorjahr. Etwa die Hälfte dieser Paare hatte minderjährige Kinder. Insgesamt waren im Jahr 2019 etwa 122 000 Minderjährige neu von der Scheidung ihrer Eltern betroffen.
Über 100 000 Mädchen und Jungen müssen also jedes Jahr mit der ungewohnten Situation zurechtkommen, dass Mama und Papa nicht mehr zusammen sind. Die Gefühle aller Beteiligten sind in Aufruhr, der gemeinsame Alltag bricht weg, dazu kommen oft finanzielle Sorgen, vielleicht ein Umzug und Kita- oder Schulwechsel, die den Lebensrhythmus noch mehr durcheinanderwirbeln.

Die hohe Zahl zeigt aber auch: Kinder in Trennungsfamilien müssen sich nicht wie Exoten fühlen (wie es noch in ihrer Großelterngeneration der Fall gewesen sein dürfte); sie kennen vielmehr die Trennungssituation schon oft aus dem Freundeskreis. Kaum eine Nachbarschaft, Kitagruppe oder Klasse, in der nicht ein Kind in einer Ein-Eltern- oder Patchwork-Familie aufwächst. Das kann Zuversicht geben, weil die Kinder sehen: Es ist zwar schrecklich traurig, wenn Mama oder Papa auszieht, aber in der Regel findet sich ein Weg, wie beide Eltern präsent bleiben und am Leben der Kinder teilhaben können.

Überforderung oft Grund für Trennung

Die Gründe, warum sich Paare mit Kindern trennen, sind sehr unterschiedlich. Doch oft steckt Überforderung dahinter, erklärt Charlotte Wicke-Reitz. Die Therapeutin berät Paare und Familien in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung Darmstadt e.V. und in eigener Praxis. „Bei der Familiengründung sind junge Paare voller Freude und Euphorie – und sind dann überrascht vom Stress und den enger werdenden Räumen, die das Familienleben mit sich bringen. Es kommt zu Auseinandersetzungen und Entfremdung. Vielen Paaren fehlt dazu oft das kommunikative Werkzeug, um konstruktive Lösungen zu finden. Paare in den Dreißigern stehen vielen Herausforderungen gleichzeitig gegenüber: Oft sind mehrere Kinder da, man arbeitet an der Karriere, baut sich ein finanzielles Gerüst auf.

Foto: Monkey Business / Adobe Stock

Das passende Umgangsmodell finden

„Das Kind hat das Recht auf Umgang mit jedem Elternteil" – so schreibt es das BGB zum Umgangsrecht. Die Wahl des passenden Umgangsmodells ist ein wichtiger Baustein, damit die Beziehungen zum Kind, aber auch zwischen den Elternteilen zukunftsfähig neu gestaltet werden können.

In Deutschland am verbreitetsten ist das ***Residenzmodell:*** *Das Kind lebt bei einem Elternteil und hat regelmäßigen Umgang zum getrennt lebenden Elternteil, zum Beispiel jedes zweite Wochenende von Freitagnachmittag bis Montagfrüh. Die Vorteile: ein klarer Lebensmittelpunkt für das Kind, Regelmäßigkeit, es sind wenig Absprachen nötig. Nach wie vor ist es meist die Mutter, die schon in der Partnerschaft die Haupt-Bezugsperson für das Kind war und bei der es nun unter der Woche wohnt.*

Zunehmend beliebter wird das ***Wechselmodell,*** *das in manchen europäischen Staaten der Standard ist: Das Kind hat zwei gleichberechtigte Lebensmittelpunkte, oft im wöchentlichen Wechsel. Diese Option wird als besonders gerecht empfunden, weil beide gleich viel Alltag mit dem Kind verbringen können, und passt auch für viele Kinder. Manchen allerdings ist diese Lebensform zu unstet. Voraussetzung ist auch, dass zwischen den Eltern zuverlässige Absprachen möglich sind und beide am gleichen Wohnort leben, damit ein kontinuierlicher Kita- oder Schulbesuch möglich ist.*

Beim ***Nestmodell*** *bleiben die Kinder in der ehemals gemeinsamen Familienwohnung. Je ein Elternteil wohnt wechselweise mit ihnen dort, ansonsten in einer kleineren Wohnung andernorts. Das Kind kann so in der gewohnten Umgebung, Schule und Nachbarschaft bleiben, weiter mit den gleichen Freunden und Spielsachen spielen. Allerdings müssen die Eltern mit wenig Privatleben zurechtkommen, sie haben kein richtiges Zuhause. Auch ist es kostspielig, zwei oder drei Wohnungen zu halten, und erfordert gute Absprachen und ähnliche Ansichten in vielen Bereichen. Oft wird diese Option als Übergangsmodell genutzt.*

Ein weiteres Umgangsmodell ist die ***Familien-WG,*** *bei der die Familie nicht mehr als Paar, sondern als Wohngemeinschaft in der alten Wohnung (oder einer neu gesuchten größeren Wohnung) zusammenlebt. Sie erfordert viel Kooperation, wird aber manchmal als Übergangs- oder Notlösung gewählt, auch aus finanziellen Gründen.*

Beim ***Besuchsmodell*** *kommt der andere Elternteil stundenweise in die Wohnung, um mit dem Kind zusammen zu sein – sinnvoll bei Babys und sehr jungen Kindern, die mit Ortswechsel und einem Fehlen der Haupt-Bezugsperson überfordert wären.*

Neben einer grundsätzlichen Einigung, wie und wo der Nachwuchs leben soll, müssen für ***Feste, Feiertage und die Urlaubszeit*** *Regelungen gefunden werden. Auch der Fall, dass entweder das Kind oder Mutter bzw. Vater krank werden, muss geklärt werden: Kann oder soll der andere einspringen und wie wirkt sich das auf seine sonstige Umgangszeit aus?*

> **„Das Kind hat das Recht auf Umgang mit jedem Elternteil."**

! *Fachleute empfehlen als Faustregel: Je schlechter die Eltern sich verstehen, desto detaillierter sollten die Regelungen aufgestellt werden.*

Es fehlt an Zeit und Freiräumen. Wenn in dieser sogenannten ‚Rushhour des Lebens' irgendetwas außer Plan passiert, fallen die Systeme auseinander."

Charlotte Wicke-Reitz weist noch auf einen weiteren Aspekt hin: „Wenn man Kinder hat, werden die eigenen Werte stärker sichtbar, über die man sich vorher oft gar keine Gedanken gemacht hat: Jeder hat bestimmte Erziehungsziele, der eine legt Regeln strenger aus als der andere, pflegt einen anderen Umgang. Wenn man hier Unterschiede bemerkt, entstehen Differenzen und Fremdheitsgefühle. Die Unterschiede müssen nicht gleich zu Konflikten führen. Es stellt sich eher die Frage, was uns als Paar für unser gemeinsames Leben wichtig ist. Dadurch klären sich oft schon unterschiedliche Ansichten oder lassen sich leichter in das gemeinsame Leben integrieren."

Was können Paare tun, um diese Gefahren zu umschiffen? Die Expertin warnt vor dem Irrtum, die Beziehung sei ein Selbstläufer. „Wir müssen uns permanent umeinander bemühen. Denn wir sind nicht nur Eltern oder Berufstätige, sondern auch Partnerin oder Partner. Es ist normal, dass die Anfangseuphorie des Verliebtseins im Alltag verloren geht. Eine Liebesbeziehung ist immer ein Entwicklungsprozess und diesem Prozess muss man sich stellen."

Grafik: Dashk/Adobe Stock

Knapp 36 Prozent
beträgt die Scheidungsrate von Ehen in Deutschland (2019, Quelle: statista.com). Damit kommt rechnerisch auf drei Eheschließungen eine Scheidung.

Foto: WavebreakmediaMicro / Adobe Stock

Und wenn es doch kriselt? Wie merke ich, ob die Beziehung noch eine Chance hat? Die Antwort sei einfach, meint Charlotte Wicke-Reitz. „Wenn beide ein Interesse daran haben, an der Partnerschaft festzuhalten, ist das die beste Voraussetzung. Denn beide sind verantwortlich für das Gelingen der Beziehung. Fragen Sie sich selbst: Was kann *ich* tun, damit die Situation besser wird? Dann stellt sich eine Gegenseitigkeit ein und auch das Gegenüber handelt entsprechend."

Kommunikation und Kooperation zum Wohl der Kinder

Schon wenn es in einer Beziehung anfängt zu kriseln, haben Kinder dafür sehr feine Antennen, weiß die Sozialpädagogin und systemische Therapeutin Heike Klaßmann-Weber, die in der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Darmstadt-Dieburg in Groß-Umstadt arbeitet. „Oft sind die Eltern trotz bester Absichten im Trennungsprozess so mit sich selbst beschäftigt, dass sie die Bedürfnisse ihres Kindes nicht mehr richtig wahrnehmen. Das kann zu Stress und Verlustängsten beim Kind führen und sein Selbstwertgefühl belasten. Es fragt sich: Bin ich meinen Eltern nicht mehr wichtig?" Die Folge können psychische Reaktionen nach außen wie nach innen sein, erklärt die Expertin: „Oft entsteht eine Wut, die sich in Aggressionen äußert – oder das Kind bezieht die Trennung auf sich und fühlt sich schuldig, entwickelt eine depressive Verstimmung."

Doch wie kann eine Trennung so gelingen, dass die Belastungen für die betroffenen Kinder möglichst gering bleiben? „Trennung ist immer mit Schmerz verbunden. Die Eskalationen zwischen den Ex-Partnern haben ja einen Hintergrund und die Emotionen sind nicht zu unterschätzen. Aber es lohnt sich, wenn beide über ihren Schatten springen", sagt Heike Klaßmann-Weber. „Wenn sie eine Kommunikationsform ohne gegenseitige Verletzungen finden, können sie eine tragfähige Kooperation aufbauen und so beide ihre Elternrolle erfüllen." Respekt und Wohlwollen sind die Zauberworte. Konkret heißt das: die alten Paar-Konflikte beiseitelegen, die wechselseitigen Vorwürfe gering halten, dem Gegenüber auch mal Anerkennung zollen und ihm seine Elternrolle gönnen, vor den Kindern nicht abwertend über sie oder ihn sprechen. Den Kindern, so die Beraterin, sollten die Eltern immer wieder erklären: Wir trennen uns zwar als Liebespaar, aber als Eltern bleiben wir lebenslang für dich verantwortlich. Dann finden auch die Kinder nach einiger Zeit ein neues Gleichgewicht. „Das ist eine hohe Kunst", gibt Heike Klaßmann-Weber zu. „Es gelingt nicht immer und es gibt auch keine Pauschallösung. Jede Familie muss das für sich individuell erarbeiten."

Getrennt und doch verbunden

Bei der Trennung stehen viele Entscheidungen an. Eine der wichtigsten ist die Frage, wo und bei wem das Kind zukünftig leben soll – es geht um das Umgangsrecht. Damit ist der persönliche Kontakt des Kindes zu dem Elternteil gemeint, bei dem es nicht lebt (aber auch zu anderen Bezugspersonen wie Oma und Opa). Durch Treffen, Besuche, gemeinsame Aktivitäten und Urlaub soll eine enge persönliche Beziehung des Kindes auch zum anderen Elternteil erhalten – oder ggf. auch hergestellt – werden. Ob Residenz-, Wechsel- oder Nestmodell – die verschiedene Umgangsmodelle haben jeweils ihre Vorzüge und Nachteile (siehe Extrakasten).

Ideal ist es jedenfalls, wenn im Alltag liebgewonnene Gewohnheiten beibehalten werden: Papa bringt die Geschwister weiterhin zum Klavierunterricht, Mama steht samstags mit auf dem Fußballplatz. Das gibt Kindern ein wohltuendes Gefühl von Kontinuität in einem Leben, das scheinbar gerade aus den Fugen gerät. An Tagen, an denen keine persönliche Begegnung

Hilfen vor Ort

Beratungsstellen von **pro familia, Caritasverband, Diakonischem Werk** und anderen bieten Angebote für Paare und Familien im Trennungsprozess.

Auch die **Erziehungsberatungsstellen** in Darmstadt und der Region stehen bei Fragen rund Trennung und Scheidung zur Seite (die Beratungsstellen des Landkreises derzeit etwa auch kostenlos über Telefonkonferenzräume und Video).

Ein Online-Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. für Eltern und Jugendliche gibt es unter www.bke-beratung.de.

Mediationen unter anderem über die **Ehe-, Familien- und Lebensberatung Darmstadt e.V.** (www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de) und die **Arbeitsgemeinschaft Familienmediation Darmstadt/Bergstraße** (www.mediation-darmstadt-bergstrasse.de).

möglich ist, kann die Beziehung zum Kind auf andere Weise gepflegt und gefestigt werden: ein kurzer Videoanruf jeden Mittwochabend, eine WhatsApp-Nachfrage, wie das Diktat gelaufen ist, eine Karte im Briefkasten zum Namenstag etwa.

Der Elternteil, der sich darauf freut, das Kind am Wochenende endlich wieder zu sehen, hat oft das Bedürfnis, etwas Besonderes zu bieten – Kino, Freizeitpark, großzügige Shopping-Tour ... Doch viel wichtiger für eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung ist der authentische gemeinsam gelebte Alltag, ruhige Momente gerade in turbulenten Zeiten. Also nicht sonntagsmorgens zum spektakulären Spaßprogramm aufbrechen, sondern vielleicht erst zusammen im Bett ein Buch anschauen und dann in der Küche fürs gemütliche Frühstück werkeln. Es ist auch die Gelegenheit, neue Rituale zu etablieren: jedes Wochenende gemeinsam ein anderes Rezept aus dem Kinder-Kochbuch ausprobieren oder vor dem Schlafengehen auf dem Balkon der neuen Wohnung die Sterne zählen. Manche Eltern erleben nach der Trennung die Zeit mit ihrem Kind sogar als intensiver, weil es bewusst verbrachte zweisame Stunden sind.

Foto: ©nullplus / Adobe Stock

Mediation statt Rosenkrieg

Statt zur Klärung der zukünftigen Regelungen klassisch nur noch über Scheidungsanwälte zu kommunizieren, können Paare, die sich getrennt haben, auch den Weg einer Mediation wählen. Dazu nochmals die Paartherapeutin Charlotte Wicke-Reitz; sie ist auch qualifizierte Mediatorin und zertifiziert bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Familienmediation e.V. (BAFM): „In der Mediation kann der ganze Trennungsprozess vollzogen werden. Voraussetzung ist, dass beide von dem Verfahren überzeugt sind und freiwillig daran teilnehmen, um ihre Konflikte selbstverantwortlich mithilfe eines neutralen Dritten, des Mediators oder der Mediatorin, zu regeln.“

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

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

Im Durchschnitt blickten Paare bei einer Scheidung in Deutschland auf

14 Jahre und 10 Monate

Ehedauer zurück (2019, Quelle: Statistisches Bundesamt).

Die Mediatorin sieht sich als Prozessbegleiterin, die den beiden Parteien hilft, Kommunikation (wieder) möglich zu machen. Das Ziel ist, dass jeder der Konfliktpartner für seine Interessen eintritt und die Mediatorin das so moderiert, dass im Sinne des Fairnessmodells gute Absprachen entwickelt werden, mit denen beide zufrieden sind – idealerweise eine Win-Win-Situation, statt Gewinner und Verlierer hervorzubringen. „Es geht darum zu verstehen, welches Bedürfnis hinter der Position steckt, die das Gegenüber vertritt. So entwickelt man ein Verständnis für den anderen, ist eher in der Lage, Kompromisse zu schließen und auch nach der Trennung miteinander in Kontakt zu bleiben." Besonders Letzteres ist für Paare mit Kindern essenziell – werden sie doch noch viele Jahre als Eltern gemeinsam für ihre Kinder zuständig sein.

Wenn die Beteiligten in der Mediation das Paket an Vereinbarungen geschnürt haben, lassen beide Ex-Partner dieses jeweils von einem Anwalt prüfen. Manchmal wird anschließend noch an einzelnen Punkten nachjustiert. Es ist auch möglich, hochstrittige Themen aus der Mediation auszuklammern und nur mit den Anwälten zu klären, erläutert Charlotte Wicke-Reitz.

Perspektive für ein versöhnliches Miteinander

Wenn eine Partnerschaft, gerade mit Kindern, zerbricht, müssen sich zwei Personen einig werden, bei denen Einigkeit und Verständnis ja gerade schwierig sind … Doch ob man will oder nicht, man bleibt auch nach der Trennung gemeinsam Eltern und ist somit weiterhin miteinander verbunden. Insgesamt gelingt es den meisten Eltern gut, auch nach einer Phase der Verletzungen wieder einen entspannten Umgang zu pflegen. Sie agieren im Interesse ihrer Kinder, besprechen sich in wesentlichen Fragen der Erziehung und legen ein Modell fest, mit dem alle gut leben können und das den Kindern guttut.

In Einzelfällen finden die Eltern sogar als Paar wieder zueinander: Natalies Ehemann zog nach einigen Monaten wieder zu Hause ein, und Alex wurde später Trauzeuge, als seine Eltern einander zum zweiten Mal heirateten …

Wie man in der Trennung einen guten Weg für das Kind finden kann

+ ***Stimmen Sie sich ab, wie Sie das Kind über die Trennung informieren.***
+ ***Unterschiedliche Erziehungsvorstellungen nicht vor dem Kind ausdiskutieren.***
+ ***Auch wenn das Kind scheinbar reif und gefestigt wirkt: Es kann und soll nicht als Partner-Ersatz Ihr Gesprächspartner sein.***
+ ***Die alte Paar-Ebene sollte von der neuen Eltern-Ebene getrennt werden; beide Partner sollten mit der belasteten Beziehungsgeschichte abschließen.***
+ ***Selbstkritisch prüfen: Wollen Sie eher Ihre eigenen Bedürfnisse gegenüber der/dem Ex durchsetzen oder ist für Sie wirklich das Wohl des Kindes ausschlaggebend?***
+ ***Sorgen Sie für möglichst viel Kontinuität, behalten Sie Rituale bei.***
+ ***Die Unterschiedlichkeit des anderen Elternteils tolerieren; nicht abwertend über ihn reden, sonst können beim Kind Loyalitätskonflikte entstehen.***

Foto: Pexels / pixabay

+ ***Das Kind nicht für die Auseinandersetzung mit der/dem Ex instrumentalisieren, z. B. auch nicht zum Boten Ihrer Nachrichten machen.***
+ ***Gestehen Sie dem Kind seine negativen Gefühle zu und helfen Sie ihm, sie im Spiel, in Worten oder Bildern auszudrücken und zu verarbeiten.***
+ ***Dem Kind immer wieder zeigen und sagen: Wir bleiben gemeinsam deine Eltern!***

RATGEBER SUNDHEIT

TIPPS VON DER HEILPRAKTIKERIN

Sanfte Hilfe bei Kopfschmerzen

Foto: ©Tatyana Gladskih - stock.adobe.com

Zu geringe Trinkmenge, beginnender Infekt oder Entwicklungsschub, Stress und Überforderung durch Homeschooling, muskuläre Verspannungen, eingeschränkte Sehkraft oder Nährstoffmangel, Ängste und Unsicherheiten ... die Ursachen für Kopfschmerzen bei Kindern können vielfältig sein. Besonders im Falle eines häufigeren Auftretens ist natürlich eine gründliche Diagnostik unerlässlich. Kurzfristig können folgende Tipps Linderung verschaffen:

- **Kartoffelwickel:** Bei Kopfschmerzen für Kinder sehr geeignet, wenn Wärme als lindernd empfunden wird. Hierfür 2 - 3 gekochte Kartoffel in ein Küchentuch geben, zerquetschen, Temperatur überprüfen (Achtung: Kartoffeln sind sehr gute Hitzespeicher) und mit einem Schal auf der Stirn oder im Nacken fixieren.
- **Johanniskrautöl-Kompresse:** Das Rotöl, hergestellt aus den Blüten der Johanniskrautpflanze, wirkt wunderbar lindernd bei neuralgischen Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich. Hierfür ein Baumwolltuch mehrfach falten, 1 - 3 Teelöffel Johanniskrautöl darauf verteilen, auf der Heizung oder einer Wärmflasche etwas anwärmen, auf die schmerzende Stelle legen und mit einem Schal o. ä. fixieren. Eine zusätzliche Lage Heilwolle unterstützt die wärmende Wirkung. Vorsicht: mit Johanniskrautöl behandelte Stellen dürfen nicht in die Sonne!
- **Leinsamen-Kompresse:** Besonders wohltuend und „handlich" bei Schmerzen in Verbindung mit Nasennebenhöhlenproblemen. Leinsamen und Wasser im Verhältnis 1:1 in 3 - 5 Minuten zu einem Brei kochen, in 6 - 8 kleine Kompressen oder Tücher (zerschnittene Küchentücher, Socken oder Mullwindel geben) und warmhalten. Auf die schmerzende Stelle legen und bei Abkühlung gegen eine neue austauschen; Dauer: pro Kompresse 4 - 5 Minuten
- **Quarkauflage:** Bei Kopfschmerzen, wenn Kälte bevorzugt wird. 1 - 2 Esslöffel Quark in ein Küchentuch streichen, etwas ausdrücken und mit einem Schal o.ä. auf der Stirn oder im Nacken befestigen.

Nicht bei Unverträglichkeiten gegen eine der genannten Zutaten anwenden. 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

Die Haut – unser größtes Sinnesorgan

Foto: ©Tierney - stock.adobe.com

Die Haut als unser größtes Sinnesorgan schützt uns vor äußeren Einflüssen. Insbesondere bei Menschen mit Erkrankungen wie Asthma Bronchiale, Heuschnupfen oder Neurodermitis ist die Barrierefunktion der Haut gestört. Allergische Haut reagiert sehr stark auf die Elemente in unserer Umgebung namens Allergene. Allergene können überall vorkommen: Pollen in der Luft, Lebensmittelallergien, Medikamente, Reinigungsprodukte, Kosmetik ... und das sind nur einige Beispiele.

- Daher empfiehlt der **"Deutsche Allergie und Asthmabund"** bei Allergien wie zum Beispiel Heuschnupfen, diese zu unterstützen und die erste Eintrittsmöglichkeit der Allergene zu stärken! Untersuchungen haben gezeigt, dass die tägliche Pflege mit Cremes oder Lotion dazu beiträgt, die Pollenbelastung von Allergikern zu reduzieren.

- **DER** Spezialist ist die **Roche Posay Toleriane-Serie**. Durch die reizlindernden Inhaltsstoffe die speziell auf die überempfindliche Haut abgestimmt sind, beruhigt sich die Haut sofort und baut ihre Hautbarriere wieder auf. Ergänzend für den Körper empfehlen wir gerne **Roche Posay Lipikar Baume AP+** diese Körperpflege ist für Neurodermitiker eine große Hilfe um die schubfreie Zeit hinauszuzögern. Besondere Beachtung bekommt hier der **Roche Posay Lipikar Stick** mit dem sich grade die Kleinsten an juckenden Stellen kratzen können, ohne dass sie sich die Hautbarriere zusätzlich schädigen. Ebenfalls als Systempflege zu empfehlen ist **Eucerin Atopi Control**. Diese Serie ist schon für Babys geeignet und lindert Neurodermitis und trockene, gereizte und juckende Haut durch den Zusatz von Nachtkerzensamenöl und Traubenkernöl. Großen Anklang fand dieses Jahr die Handcreme für trockene, rissige Hände.

- Achten sie auch auf die richtige Reinigung! Bei sehr trockener Haut freut sie sich über ein rückfettendes Reinigungsöl oder ein reichhaltiges Reinigungsgel. Um die umfassende Pflegeroutine abzurunden, gönnen sie trockener Gesichtshaut gerne wöchentlich eine Wohlfühlmaske, auch diese regeneriert ihre Hautschutzbarriere.

Ein Beitrag von Bernd Lobuscher
Apotheker

La Vie Apotheke
Bessunger Str. 66
64285 Darmstadt
Telefon: 0 61 51 - 60 17 060
www.facebook.de/LaVieBessungen

Foto: MAXSHOT AdobeStock

Sinnvoll nachhelfen

Einzeln, in der Gruppe, online – Nachhilfeangebote sind zeitweilig eine gute Unterstützung.

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Die wenigsten Kinder kommen ganz ohne kleinere oder größere Einbrüche durch ihre gesamte Schullaufbahn. Bei vielen Schülern gibt es im Laufe der Jahre irgendwann mal ein Leistungstief. Das muss kein Grund zu Panik sein. Oft hilft vorübergehender Extraunterricht im kritischen Fach.

Schlechte Noten, das Kind kommt nicht mehr richtig im Unterricht mit, die Lernmotivation sinkt – höchste Zeit, einzugreifen. So denken offensichtlich viele Eltern. Der Trend zur Nachhilfe steigt nämlich: Immer mehr Kinder werden neben der Schule professionell unterstützt und nutzen Angebote, um Schulstoff zu ergänzen oder zu vertiefen. Die Corona-Krise und der damit verbundene Unterrichtsausfall haben die Nachfrage noch einmal angekurbelt.

Gute Nachhilfe finden – Tipps für die Suche

- **Sich umhören:** Empfehlungen sind Gold wert – fragen Sie bei anderen Schülern nach, wo und wie sie Nachhilfe bekommen und wie zufrieden sie sind.
- **Mit Lehrern sprechen:** Sie wissen, wo Wissenslücken sind und können auch Tipps geben, oder sogar einen geeigneten Nachhilfelehrer vermitteln.
- **Probestunden nutzen:** Die meisten Nachhilfeschulen bieten neben einem unverbindlichen Beratungsgespräch auch eine Probestunde an. Die sollte man auf jeden Fall in Anspruch nehmen – denn dann „erlebt" der Schüler, wie der Nachhilfeunterricht ablaufen wird.
- **Qualifikationen erfragen:** Wer gibt die Nachhilfe? Welche Vor- und Ausbildung hat der Nachhilfelehrer? Kann er Erfahrungen nachweisen und vor allem: Besitzt er fundierte Kenntnisse in dem Fach? Danach sollten Sie sich erkundigen.

2, 3, 4 – dann steht die Nachhilfe vor der Tür?

Nicht immer braucht es für Nachhilfe ein katastrophales Zeugnis. Manchmal fädeln Eltern die außerschulische Förderung auch vorsorglich ein, um den Notenschnitt des Kindes zu heben – weil sie sich so bessere Zukunftsaussichten für den Nachwuchs erhoffen. Pädagogen raten zwar davon ab, bei moderaten Leistungen oder gleich bei der ersten Fünf mit Nachhilfeunterricht gegenzusteuern. Das kann den Leistungsdruck enorm erhöhen und damit kontraproduktiv wirken. Allerdings ist es schon sinnvoll, früh aktiv zu werden, wenn Probleme auftauchen. Denn je eher die schulische Unterstützung stattfindet, umso effektiver können Wissens- und Lernlücken geschlossen werden.

Nicht nur Lücken stopfen, auch Lernstrategien trainieren

Die meisten Schulen haben spezielle Förderangebote und bieten auch die Vermittlung älterer Schüler als Nachhilfe an. Es ist immer sinnvoll, Rücksprache mit den Fachlehrern zu halten, wenn sich die Leistungen des Kindes verschlechtern – sie können Schwierigkeiten und Lerndefizite einschätzen und wissen vor allem, was die Anforderungen sind. **Ganz wichtig:** In der Nachhilfe sollte nicht nur Lernstoff nachgearbeitet werden. Nachhilfeschüler profitieren am meisten davon, wenn sie neben einem Verständnis für das Fach auch Lern- und Arbeitstechniken beigebracht bekommen, mit denen sie dann besser eigenständig den Schulstoff bewältigen können.

Nachhilfe – nicht ohne Risiken …

„Dann kriegst Du halt Nachhilfe!“

Für verzweifelte Eltern kann das wie die Lösung für sich anbahnende Schulprobleme klingen. Allerdings ist es meist nicht damit getan, dem Kind Zusatzstunden im kritischen Fach aufzubrummen.
Ziel der Nachhilfe sollte sein, dass der Schüler wieder mehr Selbstvertrauen in das eigene Können bekommt und Fähigkeiten verbessert, um sicher zu werden. Ein ständiges Begleitprogramm zum Unterricht sollte Nachhilfe nicht werden.

„Jetzt zahlen wir schon so viel, jetzt musst Du doch mal eine Zwei schreiben!“

Nachhilfe kostet Zeit und Geld. Beides beeinflusst die Erwartungen, die man an den Extra-Unterricht hat. Der muss sich „rechnen“, will heißen: Die Leistungen und damit die Noten müssen sich verbessern.
Für Kinder kann das ein gewaltiger Druck sein. Vor allem, wenn sie unsicher sind und Prüfungsangst haben.

… und Nebenwirkungen

„Das mach ich in der Nachhilfe!“

Manche Kinder verlassen sich bald ganz auf die Nachhilfe: Im Schulunterricht passen sie nicht richtig auf und konzentrieren sich weniger. Da der Stoff sowieso nochmal in der Nachhilfe erklärt wird, schalten sie im Unterricht ab, sobald sie nicht mehr mitkommen. Darum sollte Nachhilfe zeitlich begrenzt und klar definiert sein: Es wird nicht nur der aktuelle Unterrichtsstoff „nachbereitet“, sondern Lernrückstände werden gezielt aufgeholt.

„Ich schaff‘ das nicht alleine!“

Dann gibt es noch eine psychische Nebenwirkung, die man nicht unterschätzen sollte. Kinder, die viel und oft Nachhilfe bekommen, entwickeln womöglich ein negatives Selbstbild, trauen sich weniger zu und sind verunsichert. „Ich kann das sowieso nicht!“ könnte als Angstfaktor eine Lernunselbstständigkeit fördern.

Mathe, Englisch, dann kommt Deutsch

Außerschulische Nachhilfeangebote gibt es für alle Fächer. Aber mit Abstand am meisten gefragt ist und bleibt Mathematik: Rund 61 Prozent des Hilfsunterrichts werden aufgrund von Schwierigkeiten mit Algebra und Co. in Anspruch genommen. Fremdsprachen wie Englisch, Französisch und Latein folgen mit zusammengenommen 46 Prozent. Deutschnachhilfe belegt mit etwa 31 Prozent den dritten Platz.

Jeder fünfte Gymnasiast hat Nachhilfe

Am häufigsten verbreitet ist die Lernunterstützung an Gymnasien: Fast jeder fünfte Gymnasiast nimmt Nachhilfeunterricht. Die meisten Schüler, die Nachhilfe bekommen, sind in der siebten bis zehnten Klasse. Dann sind die Kinder in der weiterführenden Schule und etwa im Alter zwischen 13 und 16 Jahren – also meist mitten in der Pubertät. In dieser turbulenten Zeit lassen oft die schulischen Leistungen nach. Zudem wird der Lernstoff komplexer und die Ansprüche steigen.

Förderung um jeden Preis, aber ohne Erfolgsgarantie

Eltern lassen sich die Nachhilfe auch was kosten: Im Schnitt zahlen sie monatlich rund 90 Euro für den privaten Förderunterricht. Wie wirksam Nachhilfe ist, hängt nicht nur von ihrer Art und Qualität ab, sondern auch vom Schüler. Es gibt Studien, die der außerschulischen Paukerei durchaus positive Effekte auf die Schulleistungen bescheinigen. Doch eine Garantie für bessere Noten ist Nachhilfe in keinem Fall.

Fotos: Myst-AdobeStock
askaja-AdobeStock
Robert Kneschke-AdobeStock
Andrii-AdobeStock
kebox-AdobeStock
Pico-AdobeStock
Grafik: teploleta-AdobeStock

Professionelle Nachhilfe

Foto: Kzenon-AdobeStock

STUDIENKREIS DARMSTADT

Wer ist das?

Der Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland. Etwa 1000 Niederlassungen gibt es, alle bieten das Gleiche an: Qualifizierte Nachhilfe und schulbegleitenden Förderunterricht für Schüler aller Klassen und Schularten in allen gängigen Fächern.

Wie läuft die Nachhilfe ab?

Nach einem unverbindlichen Beratungsgespräch wird eine Lernstandsfeststellung durchgeführt. Auf dieser Basis wird ein individueller Förderplan erstellt, nach dem die Nachhilfe gestaltet wird. Die Stunden finden in der Regel in Kleingruppen von drei bis fünf Schülern in den Räumen des Studienkreises statt. Einzelunterricht ist in Ausnahmefällen möglich. Die Stunden laufen immer nach den gleichen sechs Unterrichtsphasen ab. Lernfortschritte werden in einer Lernchronik und vom Nachhilfe-Lehrer in einer Schülerkartei dokumentiert und mit dem Förderplan abgeglichen.

Wer macht das?

Alle Nachhilfekräfte haben nach Studienkreis-Angaben eine vorgeschriebene Einarbeitung absolviert und eine Zertifizierung „Didaktik und Methodik in der Nachhilfe". Sie haben den entsprechenden fachlichen Hintergrund im Nachhilfefach. Zum größten Teil unterrichten Studenten (Lehramt) oder pensionierte Lehrer.

Was kostet es?

Eine Unterrichtsstunde à 45 Minuten gibt es für 8,43 Euro, wenn man einen Vertrag über 24 Monate abschließt. Einzelunterricht kostet 31,11 Euro pro 45 Minuten.

Kontakt:
Elisabethenstraße 17,
64283 Darmstadt
Infos unter Telefon
0 61 51/29 29 30 oder auf
www.studienkreis.de/
nachhilfe-darmstadt/

PUPIL´S HELP NACHHILFEINSTITUT

Wer ist das?

2004 wurde das Nachhilfeinstitut in Darmstadt gegründet. Es bietet Einzelunterricht von Fach-Lehrkräften für alle Fächer und Klassenstufen. Als Nachhilfeinstitut ist es vom staatlichen Schulamt anerkannt. Das reine Familienunternehmen gehört zu keiner Nachhilfe-Kette oder einem Franchise-Unternehmen. Wichtig ist den Inhabern der enge Kontakt zu den Schülern, den Eltern und gegebenenfalls auch zu Lehrern.

Wie läuft die Nachhilfe ab?

Es gibt ausschließlich Einzelstunden, Gruppenunterricht wird nicht angeboten, da „Nachhilfe in unseren Augen nur dann greift, wenn wir uns gezielt um die spezifischen Probleme der jeweiligen Schülerin oder des jeweiligen Schülers kümmern können", schreibt das Unternehmen auf der Webseite.

Was kostet es?

Eine Nachhilfeeinheit (45 Minuten) gibt es ab 24 Euro. Nachhilfestunden können als Einzeleinheit ohne jegliche Vertragsbindung gebucht werden, als 10er-Paket oder als regelmäßiger, wöchentlicher Unterricht innerhalb eines Vertrags.

Wer macht das?

Die Lehrkräfte arbeiten als Nachhilfelehrer auf Honorarbasis, darunter sind viele Lehrer oder Studenten. Die Mindestanforderung, um bei Pupil´s Help Nachhilfe geben zu können, ist Abitur.

Kontakt:
Kiesstraße 105,
64287 Darmstadt,
Infos unter Telefon
0 61 51/4 29 73 70
oder auf
www.pupilshelp.de

BESSER WISSEN! DAS MATHEMATIK LERNZENTRUM

Wer ist das?

„Mit uns kannst Du rechnen“, lautet der Slogan des jungen Unternehmens. Es sieht sich selbst als Fitness-Studio für Mathematik mit Personaltrainern und speziell entwickelten Trainingsplänen. 2014 wurde das Mathematik Lernzentrum von zwei Mathematik-Lehramts- und einem Physik-Studenten gegründet. Leitfigur ist Prof. Dr. Regina Bruder, zuständig für die Lehrerausbildung im Fachbereich Mathematik an der TU Darmstadt.

Wie läuft die Nachhilfe ab?

Der Unterricht findet im Lernzentrum in Darmstadt statt. Aber auch für Schülerinnen und Schüler, die mit dem Konzept von zu Hause aus lernen wollen, gibt es Angebote. Beim Mathe-Training können Schüler zwischen wöchentlichem Einzelunterricht, Tandemunterricht und Gruppenunterricht wählen. Nach Absprache können auch nur ab und an Stunden gebucht werden. Beim Mathe-Training können Schülerinnen und Schüler zu angebotenen Zeiten im Lernzentrum oder online an ihrem Wissen arbeiten. Für Fragen steht dann eine betreuende Lehrkraft zur Verfügung.

Wer macht das?

Die Lehrkräfte verfügen nachweislich über Erfahrung mit Jugendlichen und befinden sich in einem Mathematik-Lehramts- oder einem naturwissenschaftlichen Studium.

Was kostet es?

Einzelunterricht kostet ab 30 Euro, Mathetraining 49 Euro pro Monat. Gruppenunterricht mit drei bis fünf Schülern ab 12 Euro die Einzelstunde.

Kontakt:
Nieder-Ramstädter Straße 59, 64287 Darmstadt, Infos unter Telefon 0 61 51/8 61 52 61 oder auf www. mathe-besserwissen.de

Wenn man „Nachhilfe in Darmstadt“ googelt, landet man auf Anhieb ***über 600.000 Treffer.***

Wer in dieser absurden Fülle des Angebots das Passende herausfischen will, muss entweder auf gut Glück etwas auswählen oder sich vorab gründlich informieren. fratz stellt drei Nachhilfeinstitute in Darmstadt etwas näher vor.

COMIC POLIZEI SÜDHESSEN

#INTERNETCOMIC DER POLIZEI SÜDHESSEN

Autor: B. Romig
Herausgeber: E4 - Verkehrsprävention

Polizeipräsidium Südhessen

SICHER MIT DEM FAHRRAD UNTERWEGS - FOLGE 3

#POLIZEISUEDHESSEN

Basteltipp

Lustige Eierbecher

Dazu brauchst Du

- Eierschachteln
- Acrylfarbe
- Wackelaugen/Tieraugen
- Federn
- Kleber
- Pinsel
- farbigen Karton
- Schere

Als erstes ...

... schneidest Du Dir den Eierbecher aus der Eierschachtel, lasse Dir eventuell von einem Erwachsenen helfen. Dann schnappst Du Dir den Pinsel und deine Acrylfarbe und bemalst diesen nach Belieben an. In der Zeit, in der die Acrylfarbe trocknen muss, schneide aus dem farbigen Karton den Schnabel und die Kehllappen aus.
Wenn die Acrylfarbe getrocknet ist, klebst Du die Augen, Kehllappen und auch den Schnabel auf.
Nun klebst Du die Federn nach Belieben auf den hinteren Teil des Eierbechers und fertig ist Dein Oster-Kunstwerk!

Wir wünschen Dir viel Spaß.
Dein Farbenkrauth-Team

Fotos: farbenkrauth, A. Bueckert-AdobeStock, Diana Taliun-AdobeStock, Epine-AdobeStock, schab-AdobeStock, rdnzl-AdobeStock

Noch mehr Raum für Ihre Ideen und Hobbys!

Vorbeikommen und staunen:
- Neue Lieferanten
- Grössere Auswahl
- Neuer Platz im Raumdesign-Studio
- Gewohnt kompetenter Service

farbenkrauth
MEHR ALS NUR BAUMARKT

Ihr Familien-und Freizeitbaumarkt in Bessungen, Heidelberger Str. 195, 06151-96890, www.farbenkrauth.de

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.

Anne Hassel

AB 3 JAHREN

Der kleine Hamster will nicht hamstern

Nachts flitzen der große und der kleine Hamster aus ihrer Höhle und sammeln Futter für den Winterschlaf. Besonders der große Hamster stopft seine dicken Backen richtig voll, denn „Hamster müssen hamstern, sonst sind es keine Hamster". Auf ihren Streifzügen begegnen sie zahlreichen anderen Tieren, die auch hungrig sind. Der kleine Hamster möchte gerne etwas abgeben, aber darüber schimpft der große Hamster, obwohl die heimische Speisekammer schon übervoll ist.

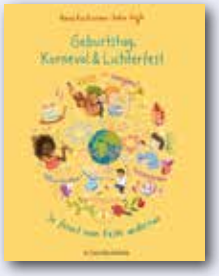
Eines Abends kehren sie zurück und der Eingang zu ihrer Höhle ist von einem Erdhaufen verschüttet. Wie sollen sie nun hereinkommen? Da bieten die Mäusefamilie und der Dachs ihre Hilfe an und gemeinsam ist der Eingang schnell freigeschaufelt. Der große Hamster schämt sich und teilt nun seine Vorräte mit den anderen Tieren.

ⓘ *Carl-Auer Verlag, 40 Seiten* *19,95 Euro*

Anne Kostrzewa &; Inka Vigh

AB 8 JAHREN

Geburtstag, Karneval & Lichterfest



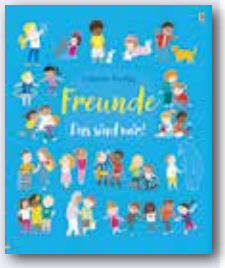
Was und wie feiern wir Menschen? Auf einer Reise rund um die Welt erfahren wir, wie ein Baby begrüßt wird und wie die Menschen in verschiedenen Ländern Geburtstag feiern. Wie wird das Erwachsenwerden in verschiedenen Religionen begangen? Hochzeitsbräuche aus aller Welt werden vorgestellt. Am Ende des Lebens finden Trauerfeiern und Begräbnisrituale statt, die überall anders sind. Wir kennen Weiberfastnacht und Rosenmontag, Midsommar feiern die Schweden am längsten Tag des Jahres, aber was ist das Wesak-Fest im Buddhismus? Das Opferfest wird beschrieben ebenso wie das Zuckerfest und Kumbh Mela, das größte hinduistische Fest. Überall kommen Menschen zusammen um zu feiern, sich zu freuen, zu singen und zu tanzen, gemeinsam zu essen oder auch zu trauern. Die kulturelle Vielfalt unserer Feste erläutert dieses Sachbilderbuch mit vielen Illustrationen.

ⓘ *Fischer Sauerländer Verlag, 40 Seiten* *14,99 Euro*

Felicity Brooks

AB 5 JAHREN

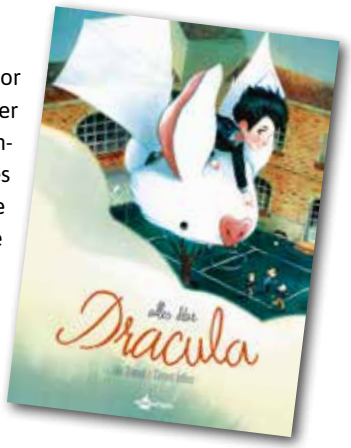
Freunde: das sind wir!



Schon im Kindergartenalter möchten Jungen und Mädchen gern Freunde haben und mit anderen Kindern spielen. Warum sind Freunde überhaupt wichtig? Und wie findet man Freunde? Wie verhält man sich, wenn man befreundet ist? Diese und andere Fragen zum Thema Freundschaft beantwortet dieses neue Bilderbuch in vielen kleinen bunten Szenen aus dem Alltag der Kinder. Wir erfahren, dass sich Freunde untereinander helfen, dass ganz unterschiedliche Menschen miteinander befreundet sein können, dass ein Freund nicht unbedingt ein Mensch sein muss und dass es auch Freunde gibt, die ein anderer gar nicht sieht (imaginäre Freunde). Natürlich kann es auch unter Freunden mal Streit geben. Wie geht man damit um und verträgt sich auch wieder? Dazu gibt es Anmerkungen für Eltern und Erzieher. Das Buch bietet viele Gesprächsanlässe rund um das Thema Freundschaft, Respekt und Vielfalt.

ⓘ *Usborne Verlag, 32 Seiten* *12,95 Euro*

Alles klar, Dracula



Dracula kennt jedes Kind. Aber kaum jemand weiß, dass der später mächtige Vampir als Kind natürlich auch zur Schule ging. Das war allerdings keine so schöne Zeit für ihn, wurde er doch von seinen Mitschülern gehänselt und schikaniert, weil er anders war als sie und z.B. nicht am Sport im Freien teilnehmen konnte. Die Geschichte erzählt aber auch, wie er sich mit Hilfe seines Vampirvaters aus dieser Situation befreien konnte. Mit kinderbuchartigen Illustrationen erzählt dieser Comic von Mobbing und dem möglichen Umgang damit. Kindern zeigt er, dass sie keine Angst haben müssen, darüber zu reden und Erwachsene kann die Geschichte vielleicht für erste Warnsignale empfänglicher machen. Autor und Zeichner ist es gelungen, ein ernstes Thema in eine wunderbare Geschichte zu packen. Zum Schmunzeln dagegen sind die Vorstellungen berühmter Vampire im Bonusteil.

Michael Blumöhr

ⓘ *Loïc Clément (Text), Clément Lefèvre (Zeichnungen) – toonfish – 40 Seiten – 12,95€*

Foto: ©WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com

DIGITAL

Das neue Familienritual:

Das Mediengespräch

Unsere Kinder wachsen in einer Welt auf, die es so noch nie gab. Die Bedeutung digitaler Geräte nimmt stetig zu, die Überforderung damit auch.

Daher brauchen Kinder eine gute Begleitung ihrer Eltern im Umgang mit den digitalen Medien. Kinder lernen durch abschauen. Sie verfolgen ganz genau, wie ihre Eltern Handy, Tablet und Messenger nutzen und welchen Stellenwert sie für sie haben. Sie lernen die Bedeutung digitaler und sozialer Medien also zuerst von ihren Eltern. Genau hier liegt die Chance einer guten Medienerziehung im Elternhaus.

Es ist keine gute Idee, mit Kindern erst über Medien zu sprechen, wenn etwas Schlechtes damit passiert ist. Dann wird das Gespräch von Kindern, vor allem von Jugendlichen, als „Kontrollgespräch" empfunden. Eltern sollten daher ihren Kindern regelmäßig erklären, warum und wozu sie selbst Medien nutzen. Wenn Eltern das Thema „Medien" von sich aus ansprechen und dabei auch über sich selbst reden, besteht die Möglichkeit, dass ein Vertrauensverhältnis zum Kind in Bezug auf den Medienumgang entsteht.

Ziel einer guten Medienerziehung, die auch die Vermittlung einer kritischen Haltung gegenüber Medien zum Ziel haben sollte, ist vor allem der Austausch über Gefühle, die die Mediennutzung mit sich bringt. Die regelmäßige gemeinsame Reflektion der eigenen Gefühle sorgt für den Aufbau eines selbstsicheren Verhaltens in der digitalen Welt.

Aufgabe der Eltern ist es auch, ihr Kind im Umgang mit Medien kennen zu lernen, um entscheiden zu können, ab wann und wie lange Medien genutzt werden sollten. Jedes Kind entwickelt eigene Strategien und eine eigene Medienkompetenz, oft sind allgemeine Regeln und Tabellen wenig hilfreich, die Empathie zum eigenen Kind ist viel wichtiger. Eltern sollten gemeinsam mit den Kindern die digitale Welt entdecken, vom gemeinsamen Sehen von Filmen bis zum Kennenlernen vom Computer oder vom Tablet – nach dem Motto. „Zusammen sehen – zusammen hören – zusammen sprechen!": Was hast du gesehen? Wie ging es dir dabei oder damit? Was hat dir gefallen? Wie würdest du dich entscheiden? – sind nur ein paar Beispielfragen.

Das regelmäßige Mediengespräch sollte ein Ritual für die Familie werden. Medien bestimmen unserer Realität zunehmend mehr und ein Austausch darüber tut der ganzen Familie gut. Denn in einer Welt, die in ständiger Veränderung begriffen ist, sind Mediengespräche eine gegenseitige Bereicherung: Kinder lernen von ihren Eltern – und Eltern von ihren Kindern.

Peter Holnick fürs MuK Hessen

Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V.

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

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

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

Foto: ©fotoscorp - stock.adobe.com

AB 6 JAHREN

Doublehead Kids – *Leichter Einstieg in Doppelkopf*

Doppelkopf ist eines der beliebtesten Kartenspiele. Aber nicht nur für Kinder ist der Einstieg nicht gerade einfach. Der Spielpartner ist erst mal unbekannt, es gibt eine ungewöhnliche Trumpffolge, bestimmte Karten wie Fuchs oder Karlchen spielen eine Sonderrolle. Welche Karte zählt wie viele Punkte? Ziemlich viele Informationen, die man schon in der ersten Spielrunde beachten muss. Was machen Doppelkopfbegeisterte Eltern, die ihrem Nachwuchs das Spiel beibringen wollen?

Familie Trojan ging das Problem auf ihre Weise an und nach dem Vorbild anderer traditioneller Kartenspiele, die in verschiedenen Varianten kommerziell erschienen sind, schufen sie ein Spiel mit einem eigenen Kartenbild. Mit kindgerechten Motiven gibt es jetzt Prinz und Prinzessin, die bildhaft die Hochzeit anzeigen. Alle Trümpfe haben eine eigene Farbe und zeigen eine Krone. Die Rangfolge lässt sich direkt mit einem Zahlenwert von 20 bis zur 1 runter ablesen. Auch der Punktwert und evtl. Sonderpunkte für den Fuchs sind direkt auf der Spielkarte ablesbar. Die Regeln stimmen mit den am weitesten verbreiteten Doppelkopfregeln überein. Mit der neuen Gestaltung wird der Einstieg nicht nur für Kinder wesentlich erleichtert, so dass der ersten Doppelkopfrunde in der Familie die komplizierte Rangfolge der Karten nicht mehr im Wege steht.

„Doublehead Kids" von Jörg Trojan/trad., Studio Trojan, 4 Spieler ab 6 Jahre

Wir verlosen zwei Exemplare von Doublehead Kids. Einfache eine Mail an info@fratz-magazin.de mit dem Betreff „Doublehead" und den vollständigen Kontaktdaten bis 31. März 2021 schreiben. Viel Glück!

APP

AB 6 JAHREN

ANTON

Die Bedienung ist einfach und intuitiv.
Zu Beginn ist die Hilfe der Eltern nötig, da für die Anmeldung Schreib- und Lesekenntnisse nötig sind. Im weiteren Verlauf sind die Aufgaben vertont und werden erläutert.

Der Anreiz ist, Lerninhalte mit Spielen zu kombinieren. Dabei steht eine abwechslungsreiche Auswahl an Spielen zur Verfügung, was die Motivation steigert!
Es gibt keine Links, die aus der App herausführen. Für die Anmeldung wird lediglich der Vorname oder ein Spitzname verlangt. Das Kind kann sich einer Schule zuordnen, muss es aber nicht. Es werden nur die nötigsten Daten erhoben und diese nicht an Dritte weitergegeben. Seit dem letzten Update enthält die App einen In-App-Kauf. Durch die einmalige Zahlung, deren Höhe selbst bestimmt werden kann, werden ein paar zusätzliche Optionen freigeschaltet. Dieser In-App-Kauf ist durch eine Kindersicherung geschützt. Die App kann jedoch auch ohne In-App-Kauf weiterhin gespielt werden.

Foto: ©nikolas_stock - stock.adobe.com

Die App ist für Android und iOS kostenlos.

Quelle: klick-tipps.net

M@K

DEINE MEDIEN.
DEINE VERANTWORTUNG.

- Online-Seminare
- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops

WIR BEGLEITEN KINDER UND IHRE ELTERN IN DIGITALEN ZEITEN.

Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V.

www.muk-hessen.de

Die Frühjahrausgabe Nr. 89/21
MAI/JUNI
erscheint ab 29.04.2021

fratz

Geplante SCHWERPUNKTE:
- Zuckerkügelchen statt bittere Pillen
- Ist mein Kind verhaltensauffällig?
- Fahrrad-Check

Redaktionsschluss: 1.04.2021
Anzeigenschluss: 1.04.2021
Online-Termineinträge bis: 5.04.2021

www.fratz-magazin.de

Interview mit NEINhorn & Co

REPORTER: Liebes NEINhorn, lieber WASbär, lieber NAhUND, liebe KönigsDOCHter, es war nicht leicht, einen Interviewtermin mit euch zu bekommen. Es scheint schwer was los zu sein bei euch im Land der Träume?

WASbär: WAS? Was hast du gesagt?

NAhUND: Du musst verzeihen, er hört schlecht.

WASbär: Ich höre nämlich schlecht.

NEINhorn: Na toll. Das fängt ja gut an.

KönigsDOCHter: Du wolltest doch, dass wir das Interview geben.

NEINhorn: NEIN!

KönigsDOCHter: Doch!

NEINhorn: NEIN!

KönigsDOCHter: Doch!

REPORTER: Okay, ich sehe schon. Das muss ich hier heut etwas anders angehen ... Liebes NEINhorn, gezuckerter Glücksklee, Knuddel-Engel und Kuschelwölkchen – das findest du alles peinlich. Aber bist du als NEINhorn nicht selbst ein wenig Kitsch?

NEINhorn: NEIN.

REPORTER: Verstehe. NAhUND, es gibt kritische Stimmen, die sagen, dass eurer Geschichte die Moral fehlen würde.

NAhUND: Na und?

REPORTER: Verstehe. So wird dieses Interview also laufen. Liebe KönigsDOCHter, du bist ja nicht so einsilbig ...

KönigsDOCHter: Doch.

REPORTER: Als du die drei vom Turm der totalen Tristesse herab erblicktest, wusstest du da gleich, dass sie dich retten würden?

KönigsDOCHter: Gegenfrage: Würdest du mir die Füße massieren?

REPORTER: Äh, nein.

KönigsDOCHter: Doch! Du bist mein Untertan! Du musst tun, was ich dir sage!

REPORTER: Lieber WASbär, wie hältst du es nur mit den anderen aus?

WASbär: Was?

REPORTER: Reden wir mal über das Buch. Ihr wurdet von Astrid Henn porträtiert. Was habt ihr gesagt, als sie euch die ersten Bilder gezeigt hat?

NEINhorn: Meinetwegen.

KönigsDOCHter: Ich finde Astrid hat uns wirklich gut getroffen.

WASbär: Du hast Astrid getroffen?

KönigsDOCHter: Wenn ich erst Königin bin, dann werde ich ihr eine Stelle als Hofmalerin anbieten.

WASbär: Wer ist Astrid?

REPORTER: Ihr habt im letzten Jahr unglaublich viele Fans gewonnen. Wie erklärt ihr euch diesen Erfolg?

KönigsDOCHter: Habt ihr das gehört? Wir sind berühmt!

NAhUND: Na und?

WASbär: Was?

NEINhorn: Nein, das glaub ich nicht!

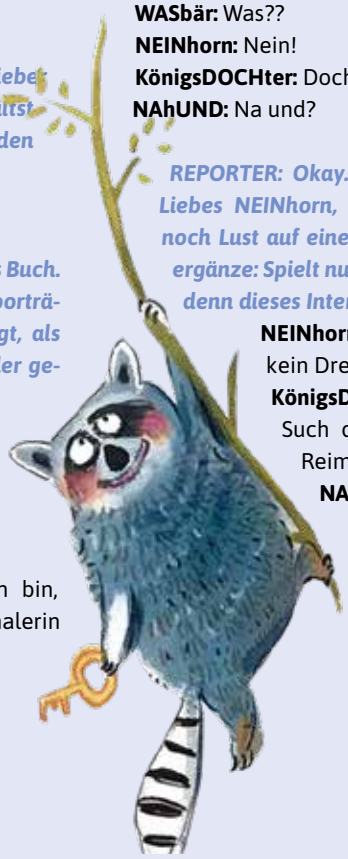
KönigsDOCHter: Doch! Fragt ihn doch!

WASbär: Was??

NEINhorn: Nein!

KönigsDOCHter: Doch!

NAhUND: Na und?



REPORTER: Okay. Stopp. Stopp. Stopp. Liebes NEINhorn, hast du zum Schluss noch Lust auf einen kleinen Reim? Bitte ergänze: Spielt nun weiter, froh und frei, denn dieses Interview ist jetzt ...

NEINhorn: Also, ich bin doch kein Dressurpferd.

KönigsDOCHter: Ja, genau. Such dir doch selbst einen Reim, wenn du einen willst!

NAhUND: Frechheit.

Reporter: Ähm, ja. Vielen Dank für das Gespräch.

WASbär: Was?

Im Herzwald kommt ein kleines, schnickeldischnuckeliges Einhorn zur Welt. Aber obwohl alle ganz lilalieb zu ihm sind und es ständig mit gezuckertem Glücksklee füttern, benimmt sich das Tierchen ganz und gar nicht einhornmäßig. Es sagt einfach immer Nein, sodass seine Familie es bald nur noch NEINhorn nennt.

Eines Tages bricht das NEINhorn aus seiner Zuckerwattewelt aus. Es trifft einen Waschbären, der nicht zuhören will, einen Hund, dem echt alles schnuppe ist, und eine Prinzessin, die immer Widerworte gibt. Die vier sind ein ziemlich gutes Team. Denn sogar bockig sein macht zusammen viel mehr Spaß!

ⓘ *Das NEINhorn, von Marc-Uwe Kling, Astrid Henn, 48 Seiten, 13 Euro, ab 3 Jahren*

WOHNGEMEINSCHAFT

Seit fast vier Monaten wohnen Alisa Keusch und Jonathan Wiegand zusammen. Die beiden verbindet nicht nur eine seehr lange Freundschaft.

Sie teilen auch ein gemeinsames Schicksal: Sie sind beide körper-

JONATHAN ist 27 Jahre alt. Er hat Tetraparese, eine fast vollständige Lähmung der vier Extremitäten. Sein Bewegungsradius ist stark eingeschränkt, er kann den Kopf drehen und die Arme heben, allerdings geht das nur bedingt. Wenig kann er ohne Unterstützung machen, darum hat er Tag und Nacht einen Assistenten an seiner Seite. Neun verschiedene wechseln sich jede Woche ab.

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Mit anderen zusammenziehen und als Wohngemeinschaft Küche und Bad teilen – für viele ist das nichts Besonderes. Für Alisa und Jonathan aber schon. Denn beide sind körperlich eingeschränkt und brauchen Begleitung im Alltag: Sich anziehen, waschen, kochen, zur Arbeit fahren, einkaufen, putzen … das alles bekommen Alisa und Jonathan nur mit Hilfe hin.

„Zusammenzuziehen war die beste Idee, auch wenn wir das erkämpfen mussten“, sagt Jonathan. Eine Wohnung zu finden, war gar nicht so einfach. Dann mussten geeignete Assistenten für die Pflege über einen Dienstleister organisiert werden. „Ein Riesenaufwand, aber er hat sich absolut gelohnt!“

Tag und Nacht ist mindestens ein Pflegeassistent da

Jeder hat ein eigenes, behindertengerecht ausgestattetes Zimmer. Gemeinsam genutzt werden die geräumige Wohnküche und ein großes Bad.

In ihren Rollstühlen bewegen sich die Freunde wendig in der hellen Erdgeschosswohnung. Aber viele Handgriffe können sie nicht alleine bewältigen. „Drei verschiedene Pflegeassistenten sind 24 Stunden am Tag für uns da“, erklärt Jonathan. Mal stehen sie auf Abruf bereit, dann wieder übernehmen sie feste Aufgaben. „Unsere Assistenten sind für uns lediglich Hände und Füße, der Kopf sind wir“, sagt Alisa. „Sie betreuen uns nicht, sondern unterstützen uns im Alltag.“

Zwei Pfleger begleiten Jonathan in zwei 12-Stunden-Schichten. Alisa hat 16 Stunden täglich jemanden an ihrer Seite. Nachts kommt sie meist alleine klar. „Aber ich bin froh, dass für den Notfall immer ein Assistent von Jonathan da ist.“

In einer Woche geben sich so bis zu 16 verschiedene Pfleger die Klinke in die Hand. „Wir sind immer mindestens zu dritt in der Wohnung“, lacht Alisa. Jonathan kennt sie seit Kindertagen, zusammen sind sie ein tolles Team, das die täglichen Herausforderungen gemeinsam wuppt, sagen sie. „Bisher klappt´s super!“

Rettungswagen, Polizeibesuch und Baustellenlärm

Dabei waren die ersten Wochen ziemlich turbulent. „Eine meiner Assistentinnen musste mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus“, erzählt Alisa. Dann gab es einen Einbruchsversuch im Keller. „Zum Glück wurde nichts geklaut. Da standen unsere E-Rollis im Wert von 60.000 Euro drinnen.“ Aufregend war das mit dem Polizeibesuch und den Formalitäten für die Anzeige. Und nebenan nervt noch immer eine Baustelle.

„Alles halb so wild“, winkt Jonathan ab. „Was uns mehr zu schaffen macht, ist die hohe Fluktuation unserer Assistenten.“ Ausfälle wegen Krankheit gibt es öfter. Mal stimmt auch einfach die Chemie nicht. „Wir erwarten nicht, dass alles immer perfekt ist. Aber man muss sich mögen. Wir leben ja mit unseren Assistenten sozusagen zusammen.“

Arbeiten im Büro …

Unter der Woche klingelt Alisas Wecker um 7:15 Uhr. „Ich stehe um halb acht auf, dann mache ich mich in Ruhe fertig.“ Ihre Assistentin steht ab sieben Uhr bereit, falls Alisa sie braucht. „Anziehen kann ich mich nicht alleine, Zähneputzen und Gesichtwaschen geht.“

Das Frühstück lässt die gelernte Kauffrau für Büromanagement ausfallen. 19,5 Stunden wöchentlich arbeitet sie beim Landeswohlfahrtsverband Hessen. Seit Januar fährt sie morgens mit öffentlichen Verkehrsmitteln in Begleitung eines Assistenten ins Büro. Sie ist sehr froh, zur Arbeit gehen zu können: „Den Tapetenwechsel möchte ich nicht missen, solange er möglich ist!“

… oder im Homeoffice

Während sie von montags bis freitags täglich fünf Stunden außerhäusig verbringt, ist Jonathan überwiegend im Homeoffice. „Da ich Risikopatient bin, gehe ich nur einmal in der Woche ins Büro.“ Das befindet sich in der in der Verwaltung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau, wo Jonathan, der eine Ausbildung als Bürokraft absolviert hat, angestellt ist. Ein Fahrdienst bringt ihn hin und fährt ihn wieder nach Hause.

Einen Wecker hat er nicht. „An meinem Bett ist eine Klingel, damit mache ich mich bei meinem Assistenten bemerkbar.“ Der kommt und hilft beim Aufstehen und allem, was sonst anfällt. „Mein Frühstück geht schnell, aber ein Müsli muss ich essen, weil ich wegen einer Stoffwechselerkrankung regelmäßige Mahlzeiten brauche.“ Vier Tage in der Woche setzt er sich danach zuhause an seinen Arbeitslaptop und loggt sich ein.

MIT HANDICAP

lich schwerstbehindert und rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen.

Im WG-Alltag ist das oft eine ganz schöne Herausforderung – die Darmstädter meistern das mit vereinten Kräften.

ALISA, 26 Jahre, leidet an infantiler Cerebralparese, einer bleibenden Störung des Haltungs- und Bewegungsapparates. Sie hat Probleme mit der Motorik, ihre Muskelspannung ist erhöht. Spastische Verkrampfungen machen ihr oft schon einfache Bewegungen unmöglich. Aufstehen kann sie mit Hilfe, laufen geht nicht alleine. 16 Stunden täglich wird sie abwechselnd von sieben Assistenten unterstützt.

Physio und Duschen füllen den Nachmittag

Am Wochenende ticken die Uhren auch bei Alisa und Jonathan anders. „Da schlafe ich gerne länger, meine Assistenten sind morgens da, ich rufe sie vom Bett per Handy an, wenn ich will, dass sie mir helfen“, berichtet Alisa. Jonathan lässt es dann ebenfalls ruhiger angehen. „Die Woche ist ja anstrengend genug.“

Denn auch der Nachmittag ist wochentags ausgefüllt. „Wir haben zwei Mal in der Woche Physiotherapie“, berichtet Alisa. Sie geht dafür in Begleitung ihres Assistenten in die Praxis. Zu Jonathan kommt die Therapeutin nach Hause. „Bei mir ist auch jeden zweiten Tag großes Pflegeprogramm angesagt. Duschen kann dann schon mal eine Dreiviertelstunde dauern“, sagt Jonathan.

Und dann muss ja auch noch der Haushalt gemacht werden. „Körperlich können wir nicht putzen oder viel helfen, aber Alisa macht beim Waschen mit“, erläutert Jonathan. „Korb hochheben, Wäsche in die Maschine, sie anmachen, das kann ich“, fügt sie hinzu. Beim Putzen sind beide auf das Engagement der Assistenten angewiesen. „Das machen die toll, alle haben ein Auge darauf und saugen mal zwischendurch Staub oder wischen das Bad.“

Schneller Imbiss nachmittags, abends wird gekocht

Nach der Arbeit isst jeder für sich eine Kleinigkeit. Aber abends wird warm gegessen. „Wir können nicht kochen, darum machen das unsere Assistenten“, berichtet Alisa. Das habe sich hervorragend eingespielt: „Zum Glück können alle gut kochen.“

Die Assistenten bereiten die Mahlzeiten meist gemeinsam zu. Normalerweise essen sie aber nicht mit. „Leider können wir es uns nicht leisten, jeden Tag noch zwei Personen zum Essen einzuladen“, sagt Jonathan. „Das machen wir nur zu besonderen Anlässen. An Silvester zum Beispiel haben wir alle zusammen Raclette gegessen.“

Was auf den Tisch kommt, besprechen die Mitbewohner einmal in der Woche. „Sonntags machen wir den Essens- und Einkaufsplan.“ Eine gemeinsame Haushaltskasse gibt es, beim Einkaufen sprechen sie sich ab. „Aber jeder kauft auch für sich was ein, wir schmeißen nicht alles zusammen.“

Der ganz normale WG-Alltag

„Jeder macht was alleine, oder wir verbringen Zeit gemeinsam“, sagt Alisa. Wer mag, ziehe sich in sein Zimmer zurück, das klappe prima. „Fußball ist Tradition, wir gucken alle Lilien-Spiele“, lacht Alisa, die wie Jonathan großer Fan von Darmstadt 98 ist und auch gerne Bundesligaspiele verfolgt.

Am Wochenende laufe schon mal ab 13 Uhr der Fernseher. Aber nicht nur Fußball, auch Serien schauen beide gerne. „Als letztes haben wir ‚Riverdale‘ gesehen, da kriegen wir schon mal fünf oder sechs Folgen auf einmal hin“, verrät Alisa.

Gute Nacht!

Aber irgendwann ist auch bei ihnen Schluss. Vor allem, wenn am nächsten Tag die Arbeit ruft. „Meine Assistenten haben unter der Woche um 23 Uhr Dienstschluss, darum versuche ich, mich gegen 22.15 Uhr bettfertig zu machen“, berichtet Alisa. Dann sei sie auch müde. Auf ausreichende Ruhephasen müsse sie sehr achten. „Ich merke das körperlich. Wenn ich gestresst bin, werden die Spastiken schlimmer.“

Auch Jonathan zieht es früh ins Schlafgemach: „Ich gucke, dass ich zwischen 10 und elf im Bett bin.“ Beim Fertigmachen, Hinlegen und Aufsetzen der Beatmungsmaske braucht er Hilfe. Der Nachtdienst ist in Bereitschaft, auf einer Schlafcouch in der Wohnküche kann er es sich gemütlich machen.

Streit ums Putzen, Lärmbeschwerden oder andere typische WG-Konflikte? Kennen Alisa und Jonathan nicht. „Das läuft rund“, resümieren sie. Zu ihrem WG-Glück fehle eigentlich nur noch mehr Besuch. „Aber das wird sich ändern, wenn wir alle das mit Corona im Griff haben“, sind die Mitbewohner sicher.

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

AUF, AN DIE TÖPFE !

Vier Wochen leckere und einfache Rezepte für die ganze Familie

Foto: © ChristArt/stock.adobe.com

Jenny Böhme lebte gut sieben Jahren in der Darmstädter Region und arbeitete bei der Telekom AG als Spezialistin für Finance & Controlling. Nach der Geburt ihrer Kinder Emil, Carlo und Frieda hat sie sich mehr und mehr mit der Ernährung und mit dem Kochen beschäftigt. Die Sehnsucht nach ihrer Ursprungsfamilie ließ sie 2015 wieder zurück in ihre Heimat nach Sachsen ziehen. Dort ließ sie sich als Ernährungsberaterin mit dem Schwerpunkt Säuglinge, Kinder und Familie ausbilden.
Jetzt hat sie ihr erstes Kochbuch auf den Markt gebracht. Das Familienkochbuch enthält 40 Rezepte für vier ganze Wochen – sinnvoll arrangiert, wie sie es als Ernährungsberaterin empfehlen würde. Besonders in der aktuellen Zeit, die Familien viel zu Hause in Lockdown oder Quarantäne verbringen, sind ihre Pläne sehr wertvoll. Sie ersparen unnötige Einkäufe und langes Grübeln, was es zu essen geben soll. All ihre Rezepte sind schnell zubereitet und meist in weniger als 30 Minuten als gesunde Mahlzeit auf den Tisch gebracht. Sie haben keine komplizierten Zutaten, man braucht keine besonderen Küchengeräte und sie sind mal mit Fleisch und mal vegetarisch. Zudem gibt es für jede Woche drei Dessert-Rezepte. Also, auf an die Töpfe – so einfach und lecker war es noch nie.

Die Autorin:
Die Autorin Jenny Böhme ist 37 Jahre alt und hat drei Kinder im Alter von 10, 9 und 5 Jahren. Nach der Geburt der Kinder hat sie während der Elternzeit als Ausgleich ihre Blogs www.breirezept.de und www.familienkost.de aufgebaut. Mittlerweile erfreuen sich die Blogs über mehr als eine Millionen Seitenaufrufe im Monat.

Wir verlosen drei Kochbücher. Einfach eine Mail an info@fratz-magazin.de mit dem Stichwort „Kochbuch“ bis zum 31. März senden. Bitte nicht die vollständigen Kontaktdaten vergessen, damit wir im Falle eines Gewinns das Buch auch verschicken können. VIEL GLÜCK!

EIERRAGOUT

ZUTATEN:
- 1 Zwiebel
- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 8 Eier
- 1 TL Senf
- 500 ml Milch
- 200 g Erbsen
- 2 Möhren
- 1 EL Gemüsepaste oder -brühpulver, Salz und etwas Zucker zum Abschmecken

1. Koche die Eier hart.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in sehr kleine Würfel. Gib die Zwiebeln mit der Butter in einen Topf und schwitze sie goldgelb an.
3. Dann gibst du das Mehl zu und rührst kräftig um. Lösche die Mehlschwitze schließlich mit der Milch ab. Würze die Sauce mit dem Senf, der Gemüsepaste und etwas Curry.
4. Schäle die Möhren und schneide sie in kleine Würfel. Gib sie mit den Erbsen in die Sauce und lass sie für 5 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen.
5. Pelle währenddessen die Eier und viertele sie. Gib die Eier dann kurz vor dem Verzehr in die Sauce, so dass sie darin warm werden.
6. Serviere das Eierragout zu Salzkartoffeln oder Reis und bestreue es vor dem Verzehr mit Schnittlauchröllchen. Wir mögen dazu auch sehr gern eingelegte Rote Beete Kugeln.

GRIEßPUDDING

Kennst du den Grießpudding aus dem Supermarktregal? Unsere Kinder lieben ihn und daher war es für mich ein tolles Kompliment, als sie meine Variation als „tausendmal besser“ lobten.

Griesspudding selber machen geht wirklich kinderleicht und ist sehr günstig. Du kannst ihn in hübschen Gläser servieren oder in Silikonformen füllen und später stürzen – das sieht sehr hübsch aus und bringt Kinderaugen zum Leuchten.

ZUTATEN:
- 600 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 70 g Weichweizengrieß
- 2 EL Zucker
- ausgekratztes Mark einer Vanilleschote

1. Gib die Milch mit der Sahne, dem Zucker und dem Vanillemark in einen Topf. Bring die Sahne-Milch zum Kochen und rühre dann den Grieß ein. Lass ihn bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren für 5 Minuten köcheln.
2. Fülle ihn dann in deine Gläser oder Formen ab, lass ihn etwas abkühlen und gib ihn anschließend für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank.
3. Zum Dekorieren und als Topping eignen sich frische Früchte der Saison ganz wunderbar – so ergänzt du das süße Dessert gleich noch um wertvolle Vitamine.

Foto: Paul Glaser

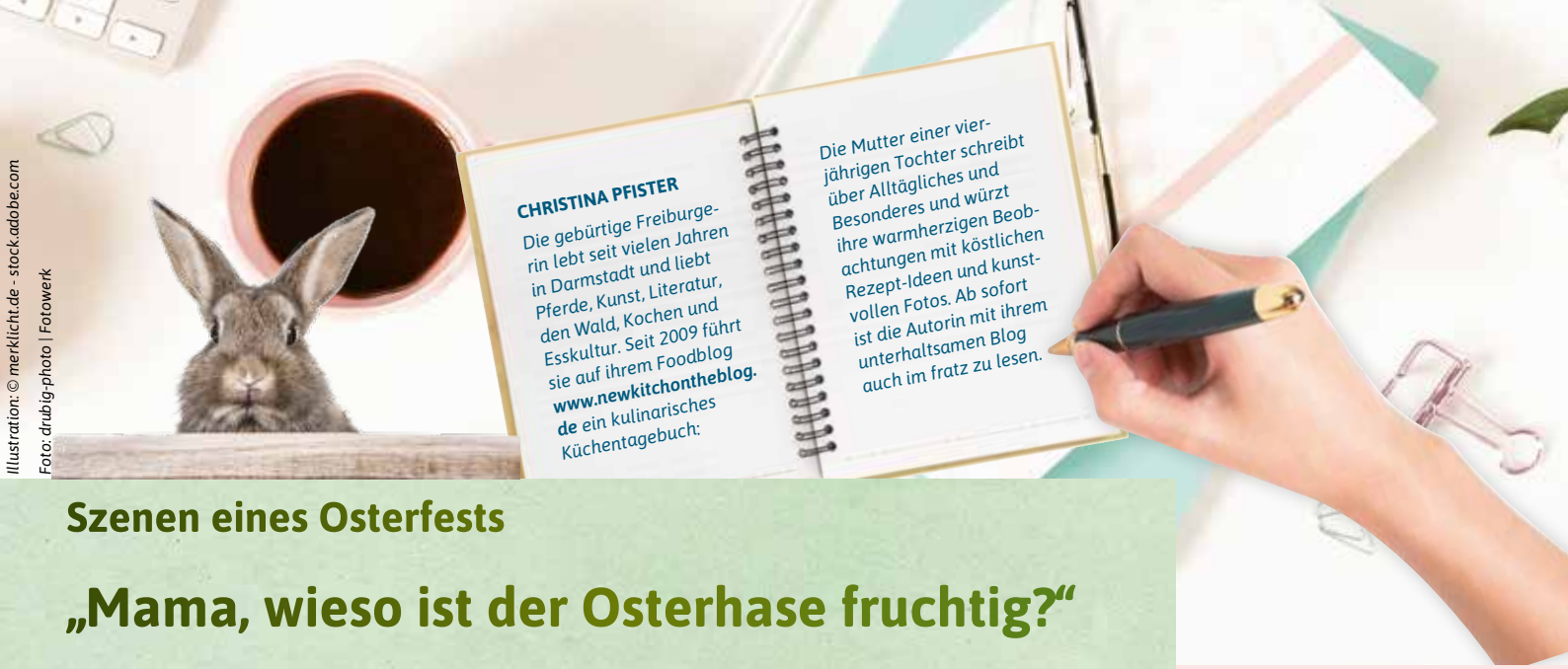


Illustration: © merklicht.de - stock.adobe.com
Foto: drubig-photo | Fotowerk

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 vierjährigen 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.

Szenen eines Osterfests

„Mama, wieso ist der Osterhase fruchtig?“

Große Feste im Jahreskreis bringen es oft mit sich, dass Eltern an ihre nervlichen Grenzen stoßen. Zugegeben, zumindest in meinem Fall ist das auch ein wenig selbstverschuldet. Zu Ostern wappne ich mich nämlich mit überquellenden Pinterest-Boards voller Ideen, To-do-Listen, die es abzuklappern gilt, und dem inbrünstigen Vorsatz, in diesem Jahr alles so gut vorzubereiten, dass statt Stress nur glückselige Frühlingsgefühle und österliche Wärme in Erinnerung bleiben.

Die Erfahrung den letzten Jahre zeigt jedoch, dass dies nicht immer klappt. Und spätestens seit es auch Osterkalender gibt, die Kindern den Countdown erleichtern sollen, und man sogar dem Osterhasen Briefe schreiben kann*, steht für mich fest: Ostern ist das kleine Weihnachten! Parallelen gibt es durchaus noch mehr. Weil Karfreitag und Ostermontag Feiertage sind, ist nämlich am Karsamstag überall die Hölle los, wie sonst nur am letzten Tag vor Heiligabend. Mit beiden Ellbogen hinter dem Einkaufswagen weitestmöglich ausgefahren, beginnt also die Schlacht um das letzte Gläschen Sahnemeerrettich für den Lachs zum Osterbrunch und die letzten weißen Eier zum Färben (weil wir mal wieder alle bisherigen schon aufgefuttert haben).

Meine österlichen Bastelideen findet meine Tochter übrigens langweilig. So baumeln statt meinen filigranen Ostereiern aus Pappmaché mit feiner Stickereispitze in zarten Pastelltönen eben knallbunte Plastikeier mit Wackelaugen und Hasenohren aus Fotokarton am Forsythienstrauch. Am Ostersonntag endet die Nacht noch vor dem ersten Hahnenschrei, weil jemand es kaum erwarten kann, Ostereier und Nestchen zu suchen. Kurze Zeit später dann Gekreische, weil der Papa das größte Osternest so gut versteckt hat, dass das Kind es auch nach einer halben Stunde verzweifelter Suche nicht findet – und mein Mann sich leider plötzlich auch nicht mehr so genau erinnern kann, wo genau in der dichten Brombeerhecke es liegen müsste.

Eine Fragerunde darf natürlich auch nicht fehlen: „Mama, warum bringt denn ein Hase die Eier?“ Ich stammele etwas von Fruchtbarkeitssymbol, das der Hase ist, weil man ihn so oft im Frühjahr sieht, das ja wiederum für neues Leben steht, ebenso wie Eier, aus denen kleine, frische Küken schlüpfen. So genau weiß ich das auch nicht, aber kurz bevor ich die Suchmaschinen bemühen kann, fragt meine Tochter: „Mama, wieso ist der Osterhase fruchtig?“ „Fruchtbar, meinst du. Äh, ja ... also das heißt, dass ein Hase ganz viele Hasenbabys auf einmal bekommen kann und er dafür sorgt, dass viiiel neues Leben entsteht.“ „Mhm. Aber wie kommen denn so viele Hasenbabys auf einmal in seinen Bauch?“ Kurz überlege ich, ob es tatsächlich wahr sein kann, dass ich gerade auf dem besten Weg bin, meiner knapp fünfjährigen Tochter die Sexualaufklärung am Beispiel des Osterhasen nahebringen zu müssen, aber dann will sie lieber ein paar Schokoladeneier essen. Puh. Weil wir auch in diesem Jahr nicht abschließend geklärt haben, warum der Osterhase die Eier bringt und nicht die Hühner selbst, bleibt er in der Vorstellung meiner Tochter offenbar ein bisschen sowas wie Robin Hood mit Schlappohren, der die Eier direkt aus dem warmen Hühnernest klaut, um sie dann an die Kinder zu verteilen. Ein Held jedenfalls – und während ich mir das letzte Stück Osterzopf mit Butter und Marmelade in den Mund schiebe und mir doch tatsächlich ein wenig die Sonne in der Nase kitzelt, kommen sie doch noch angebraust: Die österlichen Frühlingsgefühle!

Ich wünsche Ihnen schöne Osterfeiertage und einen tollen Start in ein hoffentlich entspannteres Frühjahr. Das haben wir uns nach all den Umständen in den vergangenen Monaten wirklich alle verdient.

www.newkitchontheblog.de

Robin Hood mit Schlappohren

*Übrigens, dass man dem Osterhasen Briefe schreiben kann, ist kein Witz. Seine Adresse lautet:

Herr Osterhase
Hanni Hase
Am Waldrand 12
27404 Ostereistedt
www.hanni-hase.de

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

Was spielen wir heute?

Ein Beitrag von Suse Lübker und Sandra Russo

Spielen bringt Spaß und regt die Fantasie an – dabei ist es fast egal, wo und was wir spielen: Oft reichen ein paar Steine, Murmeln oder Bälle im Freien oder ein schlichtes Brett- oder Kartenspiel für eine kleine gemeinsame Auszeit oder einen kurzweiligen Kindergeburtstag. Wir haben jede Menge Spiele zusammengestellt, die mit wenig Material, viel Fantasie und vor allem jeder Menge Spaß umgesetzt werden können. Auf der Straße, im Wald, in der Wohnung, auf dem Balkon oder aber auch im Garten. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Alter: Ab 4 Jahre
Mitspieler: Mindestens 3, je mehr, desto turbulenter

Ein, zwei, drei … Ochs am Berg

Ein sehr lebendiges Spiel, das man am besten draußen oder in einer Turnhalle spielt. Es braucht ein Start- und eine Ziellinie, zum Beispiel eine Mauer, eine große Matte oder Kreidelinien. Alle Kinder stellen sich an der Startlinie auf und versuchen so schnell wie möglich zum Ziel zu laufen. Ein Kind ist der Ochs, es steht mit dem Rücken zu den anderen an der Mauer und ruft den magischen Spruch „Ein, zwei, drei, Ochs am Berg" – mal ganz schnell, mal ganz gedehnt und langsam. Solange er ruft, rennen alle Kinder Richtung Ziellinie. Bei dem Wort „Berg" bleiben alle unbeweglich stehen. Jede/r, der sich noch rührt, wird vom Ochsen auf die Startposition zurückgeschickt. Sobald eine/r den Ochsen erreicht hat, ist das Spiel zu Ende und der Gewinner oder die Gewinnerin ist der nächste Ochse.

Dieses Spiel wurde übrigens bereits in den 1950er Jahren gespielt, gern auf der Straße von einer Häuserwand zur nächsten … Vielleicht findet sich ja auch heute noch eine kleine Straße, in der wenig Autos unterwegs sind!

Alter: Ab Kindergartenalter
Mitspieler: Mindestens fünf

Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?

Dieses Lauf-und-Fang-Spiel kennen einige Eltern vielleicht noch aus der eigenen Kindheit. Es braucht zwei Markierungslinien, zum Beispiel Kreidestriche auf der Straße oder lange Stöcke auf der Wiese. Auf der einen Seite steht ein Kind, das als Fischer ausgewählt wurde, auf der anderen die Fische (die Kinder). Nun rufen die Kinder „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?" Der Fischer ruft zum Beispiel „20 Meter tief". Die Kinder: „Wie kommen wir da rüber". Der Fischer denkt sich eine Bewegungsart aus und ruft zum Beispiel: „Auf einem Bein hüpfen" und alle hüpfen los und versuchen, so schnell wie möglich die Ziellinie zu erreichen. Der Fischer hüpft ebenfalls und versucht durch „abschlagen" möglichst viele Fische (Kinder) zu fangen. Alle gefangenen Fische gehen mit dem Fischer hinter die Startlinie. Alle, die bei der Ziellinie angekommen sind, beobachten die nächste Runde und feuern ihre „Fischfreunde" an. So geht es immer weiter, bis das letzte Kind gefangen wurde – das ist dann der nächste Fischer.

Alter: ab circa 8 Jahre
Mitspieler: Ab 7 Personen (mind. 2 Gruppen à 3 Personen + 1 Spiel)

Toasterspiel (auch genannt: Das kotzende Känguru)

Dieses schnelle Bewegungs- und Reaktionsspiel bringt wirklich jeden zum Lachen! Alle Mitspielenden stellen sich in einem Kreis auf, immer drei Spieler gehören als Gruppe zusammen. Eine Person steht in der Mitte und nennt eine Figur, wie zum Beispiel „Toaster" und zeigt auf eine Gruppe. Die muss jetzt den Toaster spielen, das heißt, einer hüpft auf und ab, während die Personen links und rechts vom „Toaster" den „Toast" (also die hüpfende Person) mit den Armen umschließen – es soll ja schließlich so aussehen, wie ein Toaster. Hat jemand einen Fehler gemacht, wechselt er oder sie in die Mitte und denkt sich einen neuen Begriff aus. Die Figuren können beliebig zusammengestellt werden, wichtig ist nur, dass alle zu Beginn einmal erklärt/gezeigt werden. Oft verwendet wird die Figur „James Bond": Die Person in der Mitte formt die Hände zur Pistole, die beiden anderen knien nieder und hauchen „Oh, James!" oder „Das kotzende Känguru": Eine/r steht in der Mitte und formt mit den Armen einen Kreis (Beutel des Kängurus), die beiden Spieler links und rechts tun so, als würden sie in den Beutel spucken.

Macht einer einen Fehler, muss er in die Kreismitte. Das Spiel ist besonders lustig, denn unter spielewiki.org/wiki/Toasterspiel gibt es jede Menge weiterer Spielfiguren mit jeweiliger Erklärung.

Kurze Spiele für … zwischendurch

Liedergurgeln:
Schnappt euch ein Glas Wasser, trinkt einen Schluck und gurgelt ein Lied ohne das Wasser zu verschlucken. Die Mitspieler/innen müssen das Lied erraten, der Gewinner/die Gewinnerin kommt als nächstes dran.

Synchronsprechen:
Verstecke dich hinter deiner Mutter (deinem Vater, deinem Freund, deiner Schwester …) und lass sie immer dann den Mund öffnen, wenn du die Hand drückst. Du sprichst, sie macht die Mundbewegungen. Jetzt kannst du sie alles sagen lassen, was du möchtest. Wie wäre es mit „Heute dürft ihr so viel Schokolade essen, wie ihr könnt!"

Flaschenhals:
Bei diesem Spiel ist einiges an Geduld gefragt. Stellt einfach eine leere Flasche auf den Boden und bindet einen Stift an ein Paketband. Nun stellt euch auf einen Stuhl und versucht den Stift in die Flasche zu bekommen! Lässt sich auch gut mit zwei oder mehreren Spielerinnen als Wettbewerb veranstalten.

(entnommen aus dem Buch: Das andere Spielebuch. 365 Spiele für jeden Tag von André Gatzke, erschienen bei Beltz & Gelberg 2016).

Tipps für weitere Spielideen:
www.jugendecho.de/spielesammlung
http://www.labbe.de/spielotti/
https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele

Fotos: Robert Kneschke - Adobe Stock, mslok - Adobe Stock, taddle - Adobe Stock

Alter: Ab Kindergartenalter
Mitspieler: Ab 2 Personen

Murmelspiele

Mit Murmeln haben bereits unsere Großeltern gespielt und sogar unsere Ur-Urahnen hatten Spaß an den bunten Glaskugeln! Und natürlich gibt es zahlreiche Regeln. Die einfachste: Triff das Loch. Dafür braucht man viele bunte Glasmurmeln und einen möglichst ebenen Untergrund. Jede Spielerin/jeder Spieler bekommt 10 Murmeln und jetzt wird entweder ein circa faustgroßes Loch gebuddelt oder ein Kreis mit Kreide auf die Straße gemalt. Die Spieler sind ungefähr fünf bis acht Schritte von der Mulde entfernt und versuchen so viel Murmeln wie möglich ins Loch zu treffen. Wer alle Kugeln ins Loch trifft, hat gewonnen.

Varianten: Murmelboule: Diese Variante erinnert ein wenig an das französische Boule-Spiel. Es wird eine Murmel geworfen und die Spieler müssen mit ihren weiteren Kugeln möglichst nah an diese Murmel herankommen. Dabei darf man auch andere Kugeln wegkicken.

Und eine weitere Variante ist das Murmelbillard: Wer Lust hat, „buddelt" sich im Sand ein Spielfeld mit vier Mulden (an jedem Ende eine). Dann müssen die Murmeln mit den Fingern oder vielleicht auch mit Stöcken von der Mitte aus in die Mulden gekickt werden. Jede Spielerin oder jeder Spieler darf nur einmal kicken. Wer zuerst alle Murmeln in den Mulden hat, hat gewonnen.

Murmeln in den Kasten: In die Längsseite eines Schuhkartons werden fünf verschieden große Löcher geschnitten und in diese Löcher sollen die Murmeln gekickt werden. Jede Lochgröße bekommt eine bestimmte Punktzahl – je kleiner, desto mehr Punkte gibt es. In zwei Mannschaften muss eine bestimmte Anzahl Murmeln in einer bestimmten Zeit in die Löcher gerollt werden – wer die meisten Punkte hat, hat gewonnen.

Himmel und Hölle

Dieses uralte Spiel, das man mit wenig Vorbereitungen auf der Straße spielen kann, haben wir schon als Kinder gespielt. Man braucht nur etwas Kreide und einen Stein. Dann werden fünf quadratische Felder übereinander aufgezeichnet und mit den Nummern 1 bis 5 beschriftet. Nummer 5 ist der „Himmel" und ganz unten im ersten Kästchen die „Erde". Jetzt kann man variieren. Etwas rechts und links neben Kästchen drei noch zwei Kästchen malen, so dass das Spielfeld wie ein Kreuz aussieht. Ein Feld muss nun mit „Hölle" gekennzeichnet werden. Jetzt wirft jeder Spieler den Stein in das erste Feld und hüpft hinein. Selbstverständlich darf man die Linien nicht berühren! Dann wird der Stein ins nächste Feld geworfen und wieder hinein gehüpft. Das „Hölle"-Kästchen darf natürlich nicht berührt werden. Wer den Stein zu weit wirft und das nächste Kästchen verfehlt, ist raus (darf aber an der Stelle, an der er aussteigen musste, wieder anfangen, wenn er wieder an der Reihe ist). Ist man im Himmel angekommen, beginnt die Rückreise.

Varianten: Das Spiel kann unendlich variiert werden. Man kann etwa vereinbaren, dass das Steinchen grundsätzlich vom „Erde"-Kästchen aus geworfen werden muss oder man rückwärts hüpfen muss.

Alter: Ab Kindergartenalter
Mitspieler: zwei bis fünf

Alter: ab Vorschulalter
Mitspieler: drei – es geht auch alleine mit zwei Stühlen

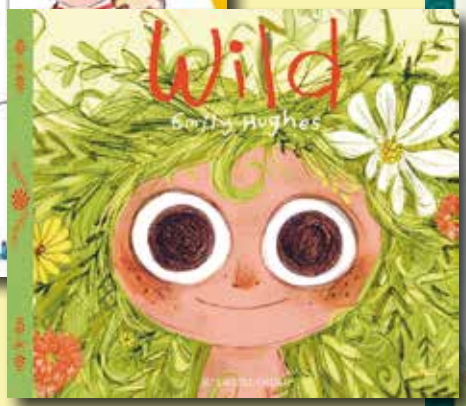
Gummitwist

Neben dem Spaß, den Generationen von Kindern schon mit diesem Spiel hatten, kommt die sportliche Komponente noch dazu. Ein einfacher Hosengummi wird zusammengeknotet, so dass er gespannt um die Beine des einen Spielers und dann mit etwa einem Meter Abstand auch um die Beine des zweiten Spielers passt. Der dritte Spieler hüpft nun in einer vorher vereinbarten Reihenfolge über oder auf das Band mit beiden Füßen gleichzeitig. Es geht rein – mit beiden Füßen in die Mitte oder gegrätscht – ein Fuß rechts und ein Fuß links neben die Gummibänder oder raus – mit beiden Füßen auf eine Seite außerhalb der Bänder. Selbstverständlich kann man auch auf die Bänder springen, also drauf. Ein weiterer Schwierigkeitsgrad ist, dass das Gummiband bei den beiden stehenden Spielern immer höher rutscht. Stufe eins ist um die Knöchel gespannt, Stufe zwei ist Wadenhöhe, dann kommen die Knie, dann unter dem Po, schließlich die Hüfte. Profis können das Band dann noch über die Taille bis unter die Arme ziehen. Jetzt wird die Hüpfreihenfolge festgelegt. Etwa: rein, raus, drauf, rein, gegrätscht, drauf, rein, raus. Besonders viel Spaß macht es, wenn alle einen lustigen Vers im Hüpf-Rhythmus dazu aufsagen und um die Sprungvariante nicht zu vergessen:

Teddybär, Teddybär dreh dich um,
Teddybär, Teddybär mach dich krumm,
Teddybär, Teddybär auf einem Bein,
Teddybär, Teddybär bau ein Haus,
Teddybär, Teddybär zeig dein Fuß,
Teddybär, Teddybär wie alt bist du?

Beim Bäcker hat's gebrannt, brannt, brannt,
da bin ich schnell gerannt, rannt, rannt.
Da kam ein Polizist, zist, zist,
der schrieb mich auf die List, List, List.
Die List fiel in den Dreck, Dreck, Dreck,
da lief ich ganz schnell weg, weg, weg.

Du bist einzigartig • Anne Weber • borromedien.de



Wild - Emily Hughes • S. Fischer Verlage

Happy within/Gluecklich mit mir • Marisa J Taylor • bookdepository.com

Little People, BIG DREAMS • Insel Verlag

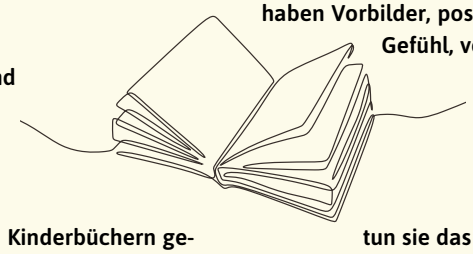
Typisch?

Kinderbücher ohne Klischees entdecken

Woran lässt sich feststellen, ob Kinderbücher und -Geschichten die Vielfalt unserer Gesellschaft widerspiegeln? Wir vom AdiNet Südhessen geben Anregungen, woran Eltern und Kinder das erkennen können.

In der Bücherei, beim Tauschen und im Laden, suchen wir Bücher unbewusst nach den Bildern aus, die wir kennen. Wir halten uns an Empfehlungen oder greifen nach Klassikern.

Dabei verändert sich gerade viel in der Lese- und Spielewelt, das Angebot wird größer und vielfältiger. Das macht die Auswahl manchmal nicht leichter, aber viel bunter!



Es wäre toll, wenn Kinder und ihre Familien sich in Kinderbüchern genauso wie in Spielzeug selbst wiederfinden könnten. Es wäre schön, auch die Geschichten kennenzulernen, die nicht zum eigenen Alltag gehören. So lernen wir viel mehr über die Welt und die Menschen um uns herum. So können wir Vielfalt als etwas Selbstverständliches erfahren.

Manche Familien finden sich in den „typischen" Bildern von Familie nicht wieder. Manche Kinder finden sich in den Figuren und Charakteren nicht wieder. Manchmal gibt es die immer gleichen Klischees über Kulturen, Geschlechterrollen, Behinderung, Religion und Alter. Auch die Darstellung von Körpern sind selten besonders vielfältig.

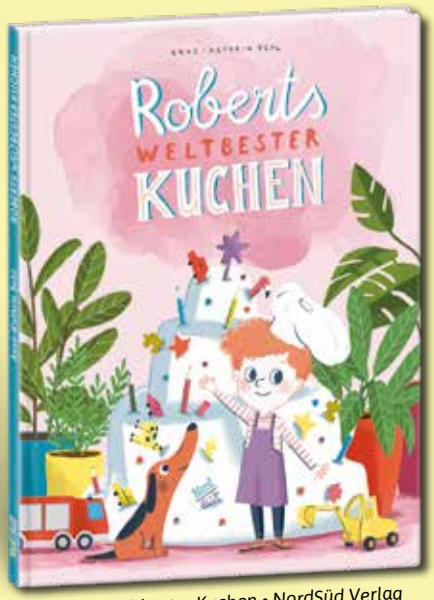
Wenn meine Identität nur als Nebencharakter vorkommt und als Stereotyp dargestellt wird, dann macht das etwas mit mir. Meine Identität erscheint dann nur wie eine Nebensache, die weniger wichtig ist. Vielleicht ist sie nur wichtig, wenn sie besonders betont werden soll. Oder es gibt gar keine Figuren, mit denen ich mich identifizieren kann. Was bedeutet das für mich?

Es macht auch etwas mit dem Selbstbild von denjenigen, die sich immer in Hauptfiguren, Prinzen und Heldinnen wiederfinden können. Sie haben Vorbilder, positive Möglichkeiten zur Identifikation und das Gefühl, von Bedeutung zu sein. Sie bekommen das Gefühl, dazu zu gehören.

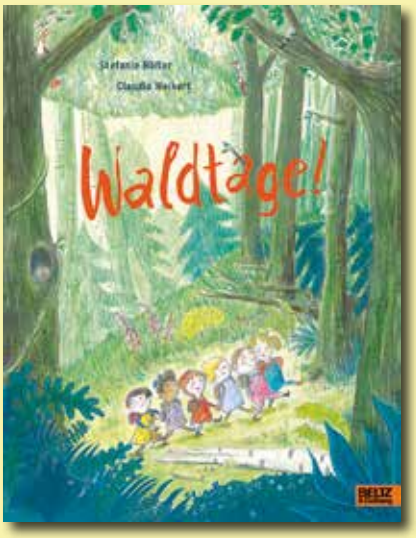
Wir haben festgestellt, dass die Perspektive derjenigen eine Rolle spielt, die Spielzeug entwickeln und Geschichten erzählen. Häufig tun sie das aus ihrer eigenen Perspektive heraus und mit den Erfahrungen, die sie selbst gemacht haben. Sie erzählen von den Themen, die sie interessant finden. Das ist nicht schlimm. Sie spiegeln dabei nur eine von vielen Perspektiven wider. Das sollte uns bewusst sein.

Wenn wir ein Gefühl für die Welt bekommen wollen, dann hilft es, sie aus mehreren Perspektiven zu betrachten. Dazu gehört, das Wissen, die Gedanken und die Geschichten anzuerkennen, die mir noch nicht bekannt sind. Genauso wie die Freude darüber, mich selbst in Geschichten wiederzufinden.

Wir haben uns ein paar Fragen überlegt, mit denen wir unseren Blick für Vielfalt öffnen können. Wenn Eltern Lust dazu und Zeit dafür haben, können sie zusammen mit den Kids darüber sprechen. Sowieso sollten vor allem den Kindern die Geschichten gefallen!



Roberts weltbester Kuchen • NordSüd Verlag



Waldtage! • Vierfarbiges Bilderbuch • Stefanie Höfler, Claudia Weikert • BELTZ

Lieber Winter, ich mach nicht mit • Ueberreuter

Nuri und der Geschichtenteppich • Picus Verlag

Fragen zum Nachdenken und Entdecken

- ★ Wer hat das Buch geschrieben und illustriert?
- ★ Wie sind die Geschlechter dargestellt: Individuell oder auf Stereotype reduziert?
- ★ Würden Sie Ihrem Sohn ein Buch kaufen, in dem ein Mädchen die Hauptrolle spielt?
- ★ Stellen Sie sich vor, Ihr Kind ist weiß, aber es gibt fast keine Puppen mit weißer Hautfarbe: Wie würden Sie sich fühlen?
- ★ Würden Sie Ihrem cis Kind eine Geschichte über ein trans Kind vorlesen? (siehe unser Beitrag in der Ausgabe 8620 - auch online)
- ★ Wie sind die Rollen verteilt: Wer rettet / entdeckt / befreit wen?
- ★ Kennen Sie Geschichten von Menschen mit Behinderungen, in denen die Behinderung nicht relevant für das Abenteuer ist?
- ★ Mögen Sie und Ihr Kind diese Geschichte wirklich selbst?
- ★ Fällt Ihnen oder Ihrem Kind auf, dass Sie sich denken: „Typisch... !" obwohl Sie persönlich keine Person kennen, auf die das zutreffen würde?

BUCH-TIPPS

Julian ist eine Meerjungfrau • Knesebeck Verlag

Alle Kinder sollten die Möglichkeit bekommen, sich als sie selbst wertvoll zu fühlen. Gleichzeitig sollten sie die Chance bekommen, ein respektvolles Miteinander als Vorbild zu haben, sich auszuprobieren und die Welt in ihrer Vielfalt wahrzunehmen.

Wo suchen und finden?

Es gibt Instagram-Accounts wie afrokids_germany, vielfalt_im_kinderzimmer und diversity.now die vor allem Kinderbücher besprechen und vorstellen. Es gibt Internetseiten mit integrierten Shops wie tebalou.shop (Vielfalt im Spielzimmer), diversity-spielzeug.de und Diversity-Is-Us.de, die ein sehr liebevolles Angebot haben und sich genauso wie der regionale Buchhandel freuen, wenn bei ihnen eingekauft wird.

Muss ich meine geliebten Kinderbuchklassiker jetzt wegwerfen?

Nein, Sie können zum Beispiel mit Ihrem Kind darüber reden, warum die Geschichte Ihnen viel bedeutet und dabei erklären, dass sich die Zeiten ändern: Manche Begriffe werden heute nicht mehr verwendet, weil mehr Bewusstsein dafür da ist, dass sie beleidigend sind. Manche Bezeichnungen tragen eine gewaltvolle Geschichte in sich, die bis heute nachwirkt. Manche Rollenbilder haben sich verändert, weil Menschen erfolgreich für ihre Rechte gekämpft haben. Auch Veränderung gehört zur Entwicklung dazu und ist ein Teil unserer Geschichte.

AdiNet Südhessen

AdiNet Südhessen vernetzt in der Region Darmstadt, Darmstadt-Dieburg, Groß-Gerau, Odenwaldkreis sowie im Kreis Bergstraße. Zum Netzwerk gehören Initiativen, Vereine, Institutionen und Einzelpersonen, die sich gegen Diskriminierung engagieren. Sie finden AdiNet Südhessen auch auf Facebook, Instagram und Twitter. ***www.adinet-suedhessen.de***

Das AdiNet Südhessen ist eines von vier Antidiskriminierungsnetzwerken in Hessen, initiiert und gefördert durch die Stabsstelle Antidiskriminierung des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration. Träger ist der Verein Fabian Salars Erbe – für Toleranz und Zivilcourage e.V..

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***

Foto: David Ausserhofer

„Die Männer müssen mitgedacht werden“

Interview mit Prof. Jutta Allmendinger zu ihrer Streitschrift für mehr Geschlechtergerechtigkeit

Glaubt man dem Deutschlandfunk, kennt keiner uns so gut wie Jutta Allmendinger. Die Sozialwissenschaftlerin und Präsidentin des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung (WZB) forscht zu Arbeitswelten, Bildung und sozialer Ungleichheit in unserem Land. Ihre Arbeiten finden Beachtung in Wirtschaft und Politik. Als die Coronavirus-Pandemie die Lebenssituation unzähliger Frauen zwischen Heimbüro und Herd, häuslicher Gewalt und physischer wie psychischer Überlastung im ohnehin männlich dominierten Gesellschaftsbild Deutschlands verschärfte, platzte ihr der Kragen. Zum Glück. Sie unterstützte maßgeblich die Kampagne #ichwill, die endlich die Frauenquote auf die Tagesordnung der Bundespolitik und schließlich ins Ziel brachte. Zum Jahresbeginn erschien nun ihr Buch „Es geht nur gemeinsam.“ Das Buch zeigt Lösungen und Wege auf – in eine diverse Gesellschaft mit starken Frauen und Männern als wahre Lebenspartner. Eine Lektüre für Mütter und Väter, die Augenhöhe zulassen und allen Kindern künftig gleiche Chancen und Perspektiven ermöglichen wollen. Gründe genug, das Thema im Wahljahre gemeinsam mit Jutta Allmendinger auf die Agenda aller Familien zu setzen.

Wie sehr haben Sie sich über den Beschluss zur Frauenquote in DAX-Unternehmen gefreut, der kurz vor Erscheinen ihres Buches einen zentralen Inhalt zeitlich quasi überholt hat?

Ich habe mich riesig gefreut. Wir Frauen haben uns im vergangenen Herbst über verschiedenste Bereiche hinweg solidarisiert. Wir hatten den Mut, unsere Forderungen in einer viel beachteten Bundespressekonferenz klar und deutlich zu benennen. Und wir haben es wider Erwarten geschafft, dass die Koalition nun einen Gesetzesentwurf auf den Weg gebracht hat.

Im Buch setzen Sie vor dem Hintergrund des Corona-Krisenjahres den viel umjubelten Siegeszug des Homeoffice mit einer Niederlage der Gleichstellung und einem Rückfall der Frauen um Jahrzehnte gleich, warum?

Ich stimme dem Jubel über das Homeoffice aus einem einfachen Grund überhaupt nicht zu: Es ist ein Rückzug ins Private. Das ist einer Gesellschaft nicht angemessen, die mit Fremden umzugehen verstehen muss und darauf angewiesen ist, einen öffentlichen Raum zu haben. Frauen haben Jahrhunderte gebraucht, um den öffentlichen Raum auch in Deutschland zugesprochen zu bekommen. Damit meine ich die Erwerbsarbeit außerhalb des Hauses, das Miteinander mit anderen, ein Stück eigenes Leben. Der mit dem Homeoffice verbundene Rückzug ins Haus stärkt das alte Muster, dass es vor allem die Frauen sind, die zu Hause für ihre Kinder und ihre Familie sorgen. Das Homeoffice vergrößert die n bestehenden Lücken zwischen Frauen und Männern – die Lücke im Stundenlohn, die Lücke im Monatseinkommen, im Renteneinkommen, die Lücke in der unbezahlten Arbeit oder in Führungspositionen. Insofern verbinde ich mit dem Homeoffice deutliche Rückschritte für die Frauengleichstellung in Deutschland.

Sie erteilen in Ihrem Buch dem in Deutschlands Politik verankerten Paradigma der Vereinbarkeit von Beruf und Familie eine klare Absage, warum?

Es geht um die Perspektive. Vereinbarkeit von Beruf und Familie muss für Frauen und Männer gelten. Die Männer müssen mitgedacht werden, wir brauchen eine größere Verteilung der unbezahlten Arbeit zwischen Männern und Frauen. Solange das Paradigma der Vereinbarkeit allein bei den Frauen liegt, wird auch das Homeoffice als vermeintliche Lösung nur zu einer einseitigen Mehrbelastung für Frauen führen.

Studien zu häuslicher Gewalt gegen Frauen in der Coronakrise kamen zu teils erschreckenden Ergebnissen – warum wurde das gesell-

schaftliche Drama lediglich von ein paar Wochen Applaus für Systemrelevanz statt einem nachhaltigen Aufschrei begleitet?

Die häusliche Gewalt trifft auch Kinder. Wenn sich einerseits Jugendämter, Sozialämter und Frauenhäuser aufgrund von Kontaktbeschränkungen nicht um Frauen und Kinder kümmern und diesen andererseits Kita, Schule und der öffentliche Raum entzogen werden, dann werden Probleme und Gewalt für die Gesellschaft unsichtbar. Das Einigeln im Häuslichen hat zu einer enorm hohen Dunkelziffer geführt. Frauen mit Problemen wurde der persönliche Zugang zu Hilfen unmöglich. Etliche Hotlines sind übergelaufen. Daher resultieren einige Statistiken über die Zunahme der Gewalt, die insbesondere auch die Kinder betrifft. Aber vieles bleibt im Dunkeln.

Nun steht das „gemeinsam" im Titel Ihres Buchs, wenn man es bis zum Ende gelesen hat, klar für mehr Bewegung bei Männern. Warum kein provokantes: „Männer, bewegt euch endlich!"?

Nachdem sich Frauen an männliche Lebensverläufe mehr und mehr herangerobbt haben, müssen wir nun eine grundsätzliche Frage stellen. Wie kann man sich ein Leben vorstellen, das bezahlte und unbezahlte Arbeit gleichmäßig auf Männer und Frauen verteilt und gleichzeitig Engagement und Raum für persönliche Weiterentwicklung und Zeit miteinander lässt? Hier komme ich zu dem Ergebnis, dass eine Vollzeit für alle nicht das Ziel sein kann – und demnach auch nicht die vollständige „Vermännlichung" von Frauen. Erstrebenswert ist eine 32-Stundenwoche für Männer und Frauen sein, so dass Männer mit ihrer Arbeitszeit etwas herunter und Frauen etwas nach oben gehen. Es geht um Gemeinsamkeit, ein neues, ausgeglichenes Arbeitszeitmodell. Dieses würde endlich dem hohen Niveau der Frauen in Bildung und Ausbildung sowie ihrem Wunsch nach Erwerbstätigkeit entsprechen.

Sie zeigen im Buch, dass sich in Sachen Gleichstellung auch vor der Coronakrise jahrelang kaum etwas bewegt hat, kann man den aktuellen Schwung nun aufnehmen, um Geschlechtergerechtigkeit 2021 zu forcieren?

Unsere Kampagne hat bewiesen, dass es geht. Wir haben unser Anliegen im Oktober öffentlich gemacht und bereits im Dezember einigte sich der Koalitionsausschuss auf die Frauenquote. Es ist ein kleiner Schritt. Die bessere Bezahlung systemrelevanter Tätigkeiten, die vorwiegend Frauen leisten, wird nun enorm wichtig. Männer müssen mehr Zeit für Hausarbeit und Kinderbetreuung aufwenden, Arbeitszeiten müssen sich angleichen.

Sie haben 2012 auch eine Streitschrift zum deutschen Bildungssystem verfasst, in dem Sie die Abschaffung des Bildungsföderalismus forderten – auch hier hat sich bis heute nichts getan und die Pandemie offenbarte ebenso desaströse Zustände. Haben Sie das Thema zugunsten der Gleichstellung aufgegeben?

Das Thema habe ich nicht aufgegeben. Ich arbeite aktuell gerade an einem Gutachten zum Bildungsföderalismus und der Mitfinanzierung von Länderangelegenheiten durch den Bund. Es geht um eine Aufweichung des Kooperationsgebots – auch mit Blick auf die schlechten Erfahrungen beim Digitalpakt mit all seiner Bürokratie und dem mangelnden Mittelabruf durch die Länder. Zudem beschäftige ich mich intensiv mit Wohnungsarmut und der Frage nach der Wohnung von morgen.

Wir haben ein Bundestagswahljahr, in der heutigen Erregungskultur bringt die Gesellschaft meist nur Aufmerksamkeit für ein großes Thema auf – was müsste sich tun, dass es sich diesmal um die Parität handelt?

Jetzt geht es darum, bestimmte Themen in den nächsten Koalitionsvertrag zu bekommen. Das betrifft beispielsweise das Familiensplitting und eine Verlängerung der Elternzeit für Väter von zwei auf vier Monate. Dazu gehört aber auch das Bildungsthema, das mindestens genauso wichtig ist. Hier geht es um die soziale Kluft, die sich bei den Kindern durch die Monate der Nichtbeschulung in der Corona-Pandemie immens vergrößert hat.

Sie sind bekennendes SPD-Mitglied – wie stark hadern sie ob des jahrzehntelangen Versagens mit dem politischen Establishment bei diesen zentralen Themen und warum gibt es nicht längst eine Frauenpartei, wo Frauen jenseits der 50 doch jede Wahl entscheiden?

Früher haben die jungen Frauen gedacht, Gleichstellung auf dem Arbeitsmarkt käme von alleine; von der Quote wollten sie nichts wissen. Das hat sich interessanterweise im vergangenen Jahr gedreht. Wir haben eine neue, junge Frauengeneration, die bei unserer Kampagne #ichwill maßgeblich und auf Augenhöhe mitgearbeitet hat. Sie wollen nicht länger warten. Für eine Bewegung oder eine Frauenpartei braucht es vor allem junge Frauen, aber auch dieses Miteinander über Generationen. Wenn man eine Frauenpartei bislang vermisst hat, dann aufgrund unterschiedlicher Lebensvorstellungen – da spielten Ost-West, Bildung und Generationen eine Rolle. Heute könnte eine Frauenpartei oder eine starke Allianz der Frauen tatsächlich viel mehr Erfolg haben als vor 20 oder 40 Jahren.

Das Buch endet mit dem Satz „Wir werden siegen." – warum siegt am Ende trotz der teils niederschmetternden Chronologie zu einem verlorenen Jahrzehnt rund um Parität in Deutschland statt Frust die Zuversicht?

Das war in ersten Fassungen in der Tat weniger optimistisch. Anfangs schloss das Buch mit „Wir müssen arbeiten", später wurde daraus ein vorsichtiges „Wir werden sehen." Und dann kamen die Kampagne, das Miteinander und die Frauenquote.

Diesen letzten Satz habe ich tatsächlich ganz am Schluss noch einbauen können, als nach unserem Engagement zur Frauenquote viele Zeichen auf Grün standen. Ich habe gesehen, dass Frauen unterschiedlichster Couleur und Generationen ein Ziel einen kann.

Das Interview führte Jens Taschenberger vom Familienmagazin Lausebande. Das Interview in voller Länge gibt es auf unserer Homepage: www.fratz-magazin.de

Jutta Allmendinger ist mit ihrer Geduld am Ende. Seit über drei Jahrzehnten untersucht sie, wie Gleichberechtigung zwischen Frauen und Männern erreicht werden kann, und ihr ernüchterndes Fazit lautet: Wir bewegen uns rückwärts in die Zukunft. Corona hat die wahren gesellschaftlichen Verhältnisse wie unter einem Brennglas hervortreten lassen: Männer arbeiten, Frauen arbeiten auch und versorgen die Kinder. Männer verdienen, Frauen verdienen auch, aber bloß etwas dazu. Teilzeit und Elternzeit sind fast immer noch Frauensache, Führungspositionen und hohe Gehälter Männersache.

In dieser Streitschrift zeigt Jutta Allmendinger fundiert und faktenbasiert, was sich endlich ändern muss, damit wir echte Gleichberechtigung herstellen. Ihr Buch ist ein Fahrplan in die Zukunft, in der Geschlechtergerechtigkeit keine Forderung mehr ist, sondern ein Fakt. Drei Stunden Lesezeit für 107 Seiten, die alle Mütter und Väter ausgerechnet in diesem Wahljahr investieren sollten. Für starke Frauen und Männer – für die Zukunft unserer Kinder.

Es geht nur gemeinsam!
107 Seiten, 12,00 Euro
Ullstein Verlag

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
Frühjahrausgabe Nr. 89/21
MAI/JUNI
erscheint ab 29.04.2021

GEPLANTE SCHWERPUNKTE:

- Zuckerkügelchen statt bittere Pillen
- Ist mein Kind verhaltensauffällig?
- Fahrrad-Check

Redaktionsschluss: 1.04.2021
Anzeigenschluss: 1.04.2021
Online-Termineinträge bis: 5.04.2021

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 01.01.21 gilt die Preisliste Nr. 17
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen

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

ARMUT VERHINDERT BILDUNG – BILDUNG VERHINDERT ARMUT!

Zusammen mit unseren Förderern und Partnern bieten wir Kindern in Entwicklungs- und Schwellenländern eine fürsorgliche Familie und ein Zuhause. Entwicklungshilfe bedeutet für uns vor allem, Kindern im geschützten Umfeld eines Kinderdorfs den Zugang zu Bildung zu ermöglichen, damit sie in Zukunft ihr Potenzial entfalten können. Denn Bildung ist der Schlüssel, um ihr Heimatland nachhaltig zum Besseren zu verändern.

Mit Ihrer Spende helfen Sie, Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen und langfristig die Armut im Land zu bekämpfen!

SPENDENKONTO
CFI Int. Kinderhilfe Deutschland
IBAN: DE19 6602 0500 0008 7535 03
BIC: BFSWDE33KRL

www.paypal.com/paypalme2/cfikinderhilfe

€5-SMS SPENDE:
Senden Sie einfach eine SMS mit dem Inhalt „CFI“ an die 81190.

CFI Kinderhilfe
Zusammen. Zuhause. Zukunft.

Wir sind VRM

Ein monsterstarkes Ostergeschenk

Die Kinderzeitung „Kruschel" beantwortet wichtige Fragen.

Jetzt als Jahresabo* bestellen inklusive Plüsch-Kruschel zum Kuscheln. Kruschel ist altersgerecht geschrieben und gestaltet, vermittelt wöchentlichen Lesespaß und informiert bereits die Jüngsten über aktuelle Nachrichten.

Jetzt bestellen und Plüsch-Kruschel sichern:

kruschel.de/jahresabo **06131 484950**

Ein Angebot der VRM GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Str. 2, 55127 Mainz. *Nach einem Jahr monatlich kündbar.