



HILFSWERK



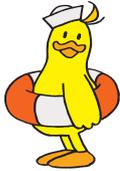
Der Hilfswerk Erziehungskompass

Eine kleine Orientierungshilfe
für die spannende
Lebensreise mit Ihrem Kind.

kika

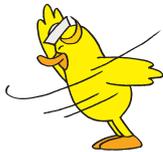
Leiner

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP



AUCH SCHWERE UNWETTER BEWÄLTIGEN

Alkohol und Drogen, Trennung und Scheidung, Umgang mit Verlusten
ab Seite 56



JETZT KOMMT STURM AUF!

Pubertät, Jugendgesetze, Freunde und Peergroups, Nähe und Distanz, Konflikte und Kommunikation, Sexualität
ab Seite 50

REISENDE BRAUCHEN KRAFT UND ENERGIE!

Gesunde Ernährung, soziale Aspekte und Rituale, Essstörungen, Bewegung und Sport, Motivation und Angebote
ab Seite 42



DAS ABENTEUER BEGINNT ...

Rechtliches, Organisatorisches und Finanzielles rund um die Geburt, Veränderungen in der Familie, Babys erstes Jahr
ab Seite 2



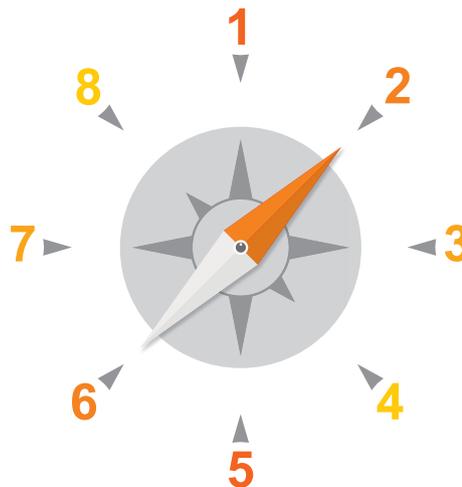
DIE ERSTEN KLIPPEN TAUCHEN AUF

Förderung in den ersten Jahren, Trotz, Wut und Aggressionen, Sauberkeits-erziehung, Unfallvermeidung, Betreuung
ab Seite 10



TEAMGEIST PFLEGEN UND „KURS HALTEN“

Familienalltag und Kommunikation, Konflikte und Streit, Ordnung, Regeln, Grenzen, Wertevermittlung, Konsequenz, Geschwisterstreit
ab Seite 20



DIE VERFÜHRUNG MODERNER SIRENEN ...

Medienerziehung, Fernsehen, Gefahren und Potenzial von Computer, Internet und Handy, Geld und Konsum
ab Seite 36



EINE GUTE AUSTRÜSTUNG BEWÄHRT SICH!

Schuleintritt, Lernen, Lernschwächen/-störungen, Langeweile, Nachhilfe, Angst, Mobbing, Berufswahl
ab Seite 28



Vorwort



Wer Kinder hat, trägt große Verantwortung: Für das seelische Wohlergehen und ein gutes Zuhause, für Gesundheit und Sicherheit, für eine gute Betreuung und Ausbildung, für vernünftige finanzielle Startbedingungen. Viele Dinge sind zu bedenken und etliche Herausforderungen zu meistern. Aber noch nie war die Verunsicherung in Erziehungsfragen so groß wie heute. Weil Eltern alles möglichst gut machen wollen. Und weil es so viele unterschiedliche Meinungen und Informationen gibt.

Weil wir seit über 30 Jahren für Familien da sind und weil wir Sie mit dieser großen Verantwortung nicht alleine lassen wollen, haben wir den „Hilfswerk Erziehungskompass“

entwickelt. Wir möchten Ihnen aus unserer Arbeit mit Familien, aus unserer Erfahrung mit Kindern und Eltern ein wenig Orientierung in unübersichtlichen Zeiten bieten. Unsere Expertinnen und Experten beantworten die häufigsten Fragen für Sie, helfen, diese ein wenig zu ordnen, und zeigen mögliche nächste Schritte auf. Außerdem haben wir für Sie bewährte Literatur und verlässliche Webtipps sowie nützliche Adressen zusammengestellt.

Wir hoffen, dass unser „Hilfswerk Erziehungskompass“ eine nützliche Orientierungshilfe für Sie ist. Und vor allem wünschen wir Ihnen viel Freude auf der spannenden Lebensreise mit Ihrem Kind!



9

LEUCHTTÜRME UND LOTSSEN

Literaturtipps, Beratungsstellen,
Telefonnummern, Webtipps,
Adressen des Hilfswerks
auf den Seiten 60/61



DAS ABENTEUER BEGINNT



Rechtliches, Organisatorisches
und Finanzielles rund um die Geburt,
Veränderungen in der Familie,
Babys erstes Jahr



Ich bin schwanger. Wie melde ich das meinem Arbeitgeber?

Sobald Sie von Ihrer Schwangerschaft wissen, sollten Sie diese unter Vorlage einer ärztlichen Bestätigung Ihrem Arbeitgeber sofort melden. Denn ab Beginn der Schwangerschaft gelten für Sie Mutterschutz bzw. Kündigungs- und Entlassungsschutz.

Karenz: Wann muss ich sie melden?
Karenzpläne müssen bis spätestens acht Wochen nach der Geburt des Kindes

dem Arbeitgeber mitgeteilt werden. Besser ist jedoch, Ihre Vorstellungen schon vorher mit Ihrem Arbeitgeber zu besprechen. Wenn Sie noch unschlüssig sind, müssen Sie zumindest den ersten Teil Ihrer Karenz, der an den Mutterschutz anschließt, melden. Jeweils drei Monate vor Ablauf der gemeldeten Karenz ist eine Verlängerung zu melden. Die maximale Karenzdauer für beide Elternteile beträgt zwei Jahre. Der

Kündigungsschutz gilt noch bis vier Wochen nach Ende der Karenzdauer.

WICHTIG

- Besorgen Sie sich möglichst bald – spätestens jedoch bis zur 16. Schwangerschaftswoche – Ihren **Mutter-Kind-Pass** und lassen Sie die vorgeschriebenen Untersuchungen durchführen!
- Beantragen Sie rechtzeitig vor der Geburt Ihr **Wochengeld** – denn Sie haben bereits acht Wochen vor der Geburt darauf Anspruch!

Mutterschutz und Kündigungsschutz – was bedeutet das im Detail?

Ab Beginn der Schwangerschaft sind bestimmte Belastungen am Arbeitsplatz zu vermeiden: Nachtarbeit, Sonn- und Feiertagsarbeit, schweres Heben und Tragen, Überstunden sowie sonstige Arbeiten, die die Gesundheit von Mutter und Kind gefährden können. Mit Beginn der Schwangerschaft stehen

werdende Mütter unter Kündigungs- und Entlassungsschutz. Dieser gilt auch während der vier Monate nach der Entbindung sowie während und bis vier Wochen nach der Karenz. Der Schutz gilt auch dann, wenn werdende Mütter den Arbeitgeber innerhalb von fünf Arbeitstagen nach einer Kündigung oder Entlassung

von ihrer Schwangerschaft informieren. Ab der 32. Schwangerschaftswoche haben Schwangere Anspruch auf Wochenlohn und Mutterschutz, also absolutes Beschäftigungsverbot. Dieses endet acht Wochen nach der Geburt, bei Kaiserschnitt-, Früh- oder Mehrlingsgeburten nach zwölf Wochen.

Welche Wahlmöglichkeiten gibt es beim Kindergeld?

Das Kinderbetreuungsgeld beantragen Sie bei Ihrem Krankenversicherungsträger. Tun Sie dies möglichst bald nach der Geburt, damit keine Bezugszeiten verloren gehen! Derzeit (Stand April 2012) können Sie zwischen fünf Varianten wählen. Es stehen vier Pauschalvarianten zur Auswahl, die sich in Dauer und Höhe der Leistung unterscheiden. Diese Varianten stehen allen Eltern zur Verfügung, unabhängig von einer vorangehenden Erwerbstätigkeit. Somit können auch Studentinnen oder Hausfrauen das Kinderbetreuungsgeld erhalten. Zusätzlich gibt es eine einkommensabhängige Variante, die sich für Eltern eignet, die vor der Geburt berufstätig waren, sich nur für kurze Zeit aus dem Berufsleben zurückziehen wollen und ein höheres Einkommen hatten.

Insgesamt können sich die Elternteile zweimal abwechseln, wobei ein Block mindestens zwei Monate dauern muss. Kinderbetreuungsgeld gebührt für das jüngste Kind. Bei der Geburt eines weiteren Kindes endet der Anspruch für das ältere Kind, für das Neugeborene müssen Sie einen neuen Antrag stellen. Während des Bezugs des Kinderbetreuungsgeldes sind Sie krankenversichert. Der arbeitsrechtliche Anspruch auf Karenz (bis zum vollendeten zweiten Lebensjahr des Kindes) deckt sich nicht mit dem Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld, der je nach Variante unterschiedlich lang ist.

Bei jeder Variante ist Voraussetzung, dass sowohl Mutter als auch Kind je fünf Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen absolvieren und im Pass eintragen lassen.

ANLAUFSTELLEN FÜR IHRE RECHTLICHEN FRAGEN:

- Familienservice des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend: **Tel. 0800/240 262** oder **www.bmwfj.gv.at** unter Familie/ Beratung und Information/ Familienservice (finanzielle Unterstützungen, Amtswege rund um die Geburt, Kinderbetreuungsgeld-Rechner, Broschürenbestellung und vieles mehr).
- Nähere Informationen zum Thema Arbeitsrecht beim Servicecenter des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz unter **0800/201 611** oder **www.bmask.gv.at**
- **www.arbeiterkammer.at** unter Beruf & Familie: Informationen zu finanziellen Unterstützungen, rechtliche Aspekte; Broschürendownload unter **www.arbeiterkammer.at/broschueren/berufundfamilie.htm**
- Bundesministerium für Gesundheit: **www.bmg.gv.at** unter Prävention/Eltern und Kind; Broschürenbestellung unter **0810/81 81 64** oder **broschuerenservice@bmg.gv.at**
- **www.help.gv.at**: Nützliche Infos zu Amtswegen rund um die Geburt



Und plötzlich ist alles anders ...

Tipps von Hilfswerk-Expertin, Psychologin und Familienberaterin Barbara Wegscheider

Die Freude über das neugeborene Baby ist groß – warum gibt es trotzdem Konflikte?

In der Vorfreude auf das Baby und der Absicht, alles möglichst gut zu machen, wird viel organisiert: Ein Name wird ausgesucht, das Zimmer eingerichtet, die Geburt vorbereitet. Viele Paare merken oft erst nach der Geburt, dass sich ihr Leben völlig verändert hat. Es ist ein großer Unterschied, plötzlich zu dritt zu sein – mit einem Lebewesen, das Tag und Nacht Aufmerksamkeit und Zuwendung braucht. Da bleiben die Bedürfnisse des Paares leicht auf der Strecke.

Der Vater fühlt sich aus der Beziehung zwischen Mutter und Kind ausgeschlossen. Die Mutter will alles perfekt machen und ist dadurch überfordert. Keiner will sich das aber eingestehen, man redet nicht darüber. Das führt oft zu Missverständnissen, Spannungen und Konflikten.

Wie kann man Problemen und Überforderung rechtzeitig vorbeugen?

Sie sollten sich schon vor der Geburt bewusst machen, dass sich Ihr Alltag

und Ihre Gefühlswelt massiv verändern werden. Ein Neugeborenes fordert seine Umwelt umfassend, weil es auf ständige Pflege und Fürsorge angewiesen ist. Legen Sie den Zwang zur Perfektion ab! Die Bedürfnisse Ihres Kindes stehen zwar im Mittelpunkt, vergessen Sie aber deshalb Ihre eigenen Bedürfnisse nicht. Wenn etwas im Haushalt unerledigt bleibt, sollten Sie das gelassen sehen. Es ist für Elternpaare wichtig, sich ein verlässliches soziales Umfeld aufzubauen und Hilfe zuzulassen. Besonders wichtig ist die Zeit für Gespräche, denn viele Konflikte entstehen dadurch, dass man zu wenig miteinander redet. Sagen Sie Ihrem Partner deutlich, was Sie beschäftigt, was Sie kränkt und was Sie sich wünschen!

Wie kann man älteren Geschwistern helfen, mit der neuen Situation zurechtzukommen?

Ältere Kinder reagieren immer auf die Geburt eines Geschwisterchens – das ist völlig normal. Die Reaktionen sind je nach Alter, Persönlichkeit und Situation verschieden. Manche Kinder fallen in ihrer Entwicklung zurück: Kinder, die

schon sauber waren, brauchen wieder Windeln, das Kuschelbedürfnis nimmt zu. Lassen Sie sich nicht beunruhigen, das legt sich mit der Zeit. Mutter und Vater widmen einen großen Teil ihrer Aufmerksamkeit dem Neugeborenen. Geschwisterkinder empfinden das als bedrohlich und haben Angst, dass sie nicht mehr geliebt werden. Da helfen nur viel Zuwendung, liebevolle Erklärungen und aktive Einbindung in die Versorgung des Babys. Kinder hören auch gerne Erzählungen darüber, wie sie selbst als Baby waren. Wichtig ist, dass Sie auch Ihren älteren Kindern ausreichend exklusive Zeit widmen.

Gut gemeinte Ratschläge gibt es viele. Doch was tut man, wenn sich die Großeltern zu sehr einmischen?

Es ist wichtig, soziale Netze zu haben – Großeltern und Verwandte ein Stück mit einzubinden. Aber jeder Mensch hat seine eigenen Werte und Erfahrungen und somit auch individuelle Vorstellungen von Erziehung. Sie können all die gut gemeinten Ratschläge hören, sammeln und gegebenenfalls ausprobieren, aber lassen sie sich davon nicht



verunsichern. Wichtig ist: Sie als Eltern sollten sich einig sein und authentisch in dem, was Sie tun.

Welche Botschaften können Sie Eltern noch mitgeben?

Erinnern Sie sich vor der Geburt Ihres Kindes an Ihre eigene Kindheit: Was war gut? Was möchten Sie anders machen? Beachten Sie, dass Sie Werte und Haltungen glaubhaft leben müssen, denn Kinder lernen am Vorbild. Erklären Sie Ihren Kindern möglichst viel, aber diskutieren Sie nicht endlos und haben Sie

Mut, Grenzen zu setzen.

Für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern gibt es ein schönes Sinnbild: Sie sind durch ein Gummiband miteinander verbunden – fest, aber elastisch. Lassen Sie Ihrem Kind Freiheit, aber ziehen Sie am Band, wenn es nötig ist. Umgekehrt wird auch Ihr Kind am Band zerren und seine Grenzen testen. Akzeptieren Sie, dass Sie nicht als perfekte Eltern geboren wurden und dass man nicht alles alleine schaffen muss. Zögern Sie nicht, sich Beratung und Unterstützung zu holen!

LITERATURTIPPS FÜR DAS ERSTE JAHR MIT IHREM KIND:

- *Daniel Stern: Die Lebenserfahrung des Säuglings*
- *Katharina Zimmer: Das wichtigste Jahr. Die seelische und körperliche Entwicklung im ersten Lebensjahr.*
- *Katharina Zimmer: Erste Gefühle. Wie Eltern und Baby einander kennen und lieben lernen*
- *Hetty van de Rijt, Frans X. Plooij: Oje, ich wachse! Von den acht „Sprüngen“ in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes in den ersten 14 Monaten*
- *Frans X. Plooij, Eva Schweikart: Oje, ich wachse! Das Praxisbuch: Spielen, üben, die Welt entdecken*
- *Remo H. Largo: Babyjahre. Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht*
- *Carol Cooper: Wie Babys wachsen. So entwickelt sich Ihr Kind von 0 bis 3 Jahren*
- *Kerstin Schwarz: Rückbildungsgymnastik*
- *Annette Kast-Zahn, Hartmut Morgenroth: Jedes Kind kann schlafen lernen*
- *Petra Kunze, Helmut Keudel: Schlafen lernen. Sanfte Wege für Ihr Kind*
- *Ingeborg Stadelmann: Die Hebammensprechstunde*
- *Elternbriefe des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend (spezielle Hefte zu unterschiedlichen Altersstufen und Themen). Bestellservice auf www.bmwfj.gv.at*
- *Márta Guóth-Gumberger und Elizabeth Hormann: Stillen (GU Ratgeber Kinder)*
- *Vivian Weigert: Stillen. Das Begleitbuch für eine glückliche Stillzeit*
- *Ingeborg Hanreich: Essen und Trinken im Säuglingsalter*
- *Barbara Dohmen: Babyernährung: Stillen, Fläschchen, Breie. Richtig und gesund ernährt von 0 bis 2 Jahren*



Ich möchte mein Baby stillen. Was muss ich dabei beachten?

Stillen ist das Natürlichste auf der Welt, will aber geübt werden. Oberste Regel: Je entspannter Sie sind, desto besser fließt die Milch, desto einfacher wird es für Sie und Ihr Baby. Suchen Sie sich vor allem am Anfang einen ruhigen, bequemen Ort und eine für Sie angenehme Stillposition – ein Stillkissen kann hier gute Hilfe leisten. In den ersten Wochen muss sich Ihre Milchproduktion erst den Bedürfnissen

Ihres Babys anpassen – haben Sie Geduld! Die Muttermilch ist ausreichend, wenn Ihr Baby in den ersten drei Monaten 115 bis 220 Gramm pro Woche zunimmt. Wenn es nicht so recht klappen will, wenn Probleme durch Milchstau oder Brustentzündung entstehen, so zögern Sie nicht, sich rasch Hilfe zu besorgen! Bei der Hebamme Ihres Vertrauens, in einer Stillambulanz oder bei einer Stillberaterin.

Und auch wenn es mit dem Stillen nicht funktioniert: Seien Sie stolz auf sich, dass Sie es versucht haben! Ihr Baby wird auch mit industrieller Säuglingsmilch gesund aufwachsen!

WEBTIPPS:

- www.babycenter.at/baby/stillen/schrittfuerschritt/
- www.lalecheliga.at
- www.muetterstudios.at
- www.stillen.at

Von der Milch zum „richtigen Essen“: Wie und wann beginne ich mit Beikost?

Ungefähr ab einem halben Jahr reicht der Nährstoffgehalt der Mutter- bzw. Säuglingsmilch nicht mehr aus – Ihr Baby ist reif für Beikost! Für den Zeitpunkt, wann mit dem Zufüttern begonnen werden soll, gibt es unterschiedliche Empfehlungen: Prinzipiell sollte man nicht vor Beginn des fünften Monats und nicht später als im siebten Monat starten (bei allergiegefährdeten Kindern nicht vor dem siebten Lebensmonat). Ihr Baby signalisiert seine Bereitschaft schon selbst: Wenn es sich mehr und mehr für Ihr Essen interessiert, und wenn es von Milch alleine nicht mehr satt wird. Der klassische erste Brei ist der Karottenbrei. Beginnen Sie damit, die Mittagsmahlzeit zu ersetzen. Viele Mütter geben zuerst

ein bisschen Milch für den größten Hunger, dann geht's los mit dem Löffel. Vom Löffel zu essen und breiige Nahrung zu schlucken müssen erst gelernt und geübt werden. Lassen Sie sich Zeit dabei. Nach und nach können Sie mehr Gemüse und Obst einführen (Kürbis, Pastinake, Fenchel, Zucchini, Kohlrabi; Apfel, Birne, Pfirsich, Melone) und eine Milchmahlzeit nach der anderen ersetzen. Sie werden sehen: Essen macht Ihrem Baby Spaß – und sehr schnell wird es Ihnen zeigen, was es mag und was nicht!

WEBTIPPS:

- www.kinderkost.com
- www.veoe.org
- www.babyservice.at/Services/FAQs/BabysErnaehrung/





Aus dem Leben



„Emma will nicht schlafen gehen“

Die Eltern von Emma, fünf Monate alt, leiden unter Schlafmangel: Emma schläft tagsüber zwar viel und lange, aber abends ist das Einschlafen eine stundenlange Prozedur. Sie weint, sobald sie ins Bettchen gelegt wird, und Papa oder Mama müssen oft zwei Stunden bei ihr sitzen, bis sie eingeschlafen ist. Nachts wacht sie bis zu sieben, acht Mal auf und lässt sich meist nur durch Herumtragen beruhigen. Emmas Eltern suchen verzweifelt nach einer Lösung.

Babys schlafen anders

Während der ersten Lebenswochen hat das Neugeborene noch keinen Rhythmus: Es wird wach, wenn es Hunger hat, und schläft ein, wenn es satt ist. Die Unterschiede im Schlafbedürfnis sind riesig: Manche schlafen nur 10 Stunden pro Tag, andere 20. In dieser Zeit sollte man das Kind einfach niederlegen, wenn es müde ist: Wie oft und wann, das lässt sich noch nicht planen. Legen Sie es in den ersten Wochen am besten erst dann nieder, wenn es fest eingeschlafen ist. Denn Kinder haben

andere Schlafphasen: Auf die sehr oberflächliche Traumschlafphase folgt erst der Tiefschlaf. Und wenn Babys in der ersten Phase aufwachen, sind sie oft nur schwer wieder zu beruhigen.

Für eine gute Nachtruhe

Man kann dem Baby schon früh dabei helfen, den Unterschied zwischen Tag und Nacht zu erkennen und zu einem guten Schlafrhythmus zu finden:

- Wenn Sie Ihr Kind nachts zum Wickeln oder Füttern aus dem Bett nehmen: Machen Sie nur gedämpftes Licht, sprechen Sie leise und legen Sie es danach gleich wieder ins Bettchen.
- Ab ca. 3 Monaten können Sie beginnen, feste Zeiten für die Tagesschlafchen einzuführen und Ihr Kind jeden Abend zur gleichen Zeit niederzulegen.
- Und Sie können beginnen, ein fixes Abendritual einzuführen, das Ihr Kind entspannt. Dazu können z.B. die Abendmahlzeit, ein Bad, ein Einschlaflied oder gemeinsames Schmusen gehören.

Eines der wichtigsten Dinge ist, dass das Kind lernt, alleine einzuschlafen. Schon mit sechs bis zwölf Wochen können Sie damit beginnen, Ihr Baby wach ins Bett zu legen, um es alleine einschlafen zu lassen. Wichtig ist, dass Sie Ihr gemeinsames Abendritual mit einem deutlichen Schlusspunkt beenden, z.B. indem Sie nach dem Gutenachtkuss konsequent das Zimmer verlassen. Wenn Ihr Kind nach Ihnen weint: Kommen Sie zurück, um es zu beruhigen, auch mehrmals, aber nehmen Sie es nicht aus dem Bett und machen Sie klar, dass jetzt Schlafenszeit ist. Ein Schnuller, das Lieblingskuscheltier oder ein Nachtlicht können Geborgenheit vermitteln und dem Kleinen beim Einschlafen helfen. Das mag vielleicht nicht sofort klappen, schließlich ist jedes Kind anders. Das alles sind nur Vorschläge und Richtwerte. Machen Sie sich also keine Vorwürfe, wenn das Thema Schlafen bei Ihrem Kind nicht so gut funktioniert – Sie haben nichts falsch gemacht!



Kinder- und Jugendzimmer: Räume mit hohen Ansprüchen

Das Reich unserer Kleinen bedarf besonderer Ansprüche. kika & Leiner führen ein umfangreiches Sortiment, das die Bedürfnisse der Kinder optimal abdeckt. Erfahren Sie auf diesen beiden Seiten mehr zum Thema multifunktionale Einrichtung, Farben und Materialien, die das Kinderzimmer zu einer Lern- und Spieloase machen.

Mitwachsende Möbel sind vor allem bei Schreibtischen und Sesseln von Vorteil. In der Schulzeit wachsen Kinder sehr schnell, und genau so rasch ändern sich auch die Bedürfnisse an die Möbel. Vor allem Tische eignen sich als Spiel- und Bastel-„Station“ in jedem Alter. Kindesansprüche ändern sich in der Regel sehr schnell. Es ist die Zeit, in der Hobbys aufgegriffen und wieder verworfen werden, wo Kreativität und Spieldrang ihren Höhepunkt erreichen und wo auch genügend Platz für Freiraum vorhanden sein

sollte. Zum Spielen mit Freunden und kreativem Entfalten sollte ebenso Raum geboten werden wie für Ruhe- und Erholungsphasen.

1 Möbel – 1000 Ideen

Möbel sollten deshalb nicht das komplette Kinderzimmer einnehmen, dennoch aber genügend Platz zum Verstauen von Spiel- und Schulsachen bieten. Auch für einen separierten Schlafplatz sollte genügend Raum vorhanden sein. Daher sind fantasievolle Möbel gefragt, die all diese Kriterien erfüllen. Viele Kinderzimmerprogramme bei kika & Leiner bieten umfangreiche Modullösungen und daher eine Vielzahl an Kombinationsvarianten. Zudem lassen sich die Möbel nach Belieben erweitern und ergänzen. Auch der gesundheitliche Aspekt nimmt heutzutage einen großen Stellenwert ein. Dabei spielt nicht nur Ergonomie eine wichtige Rolle. Die Möbel sollen auch in ihrer Herstellung

umweltbewusst sein und vor allem keine schädlichen Stoffe enthalten. Daher eignen sich aus Massivholz gefertigte Möbel am ehesten. Die beliebtesten Hölzer sind Buche, Kiefer und Erle. Aufgrund ihrer Langlebigkeit und Robustheit eignen sich diese Holzarten besonders. Erle ist zudem besonders UV-beständig.

Farbenfrohe Welt

Die Farben im Kinderzimmer sollten immer auf das Kindesalter abgestimmt sein. Bunt darf es dabei immer zugehen. Kräftige Farben sollten jedoch für größere Flächen, wie etwa als Wandfarbe, vermieden werden. Die Wände sollten indessen hell gestaltet sein. Warme Pastelltöne eignen sich hierfür am besten. Dabei sollte noch genügend Platz für eigene Wünsche des Kindes bleiben, wie etwa Poster, Bilder etc. Zudem sollte die Farbe an den Wänden den Raum optisch weiten, nicht einengen. Gelb, Grün oder Aprikose sind dafür ideale Farben.



Leiner

www.leiner.at

3100 St. Pölten, Rathausplatz 7-10
 2700 Wiener Neustadt, Bahngasse 17-21
 1070 Wien, Mariahilfer Straße 18
 8601 Bruck/Mur, Dr.-Theodor-Körner-Straße 8-10
 8750 Judenburg, Hans-List-Straße 7
 8020 Graz, Annenstraße 63
 4600 Wels, Hans-Sachs-Straße 85
 4020 Linz, Grillparzerstraße 25
 3500 Krems, Wiener Straße 91
 2331 Vösendorf, Shopping-City-Süd, Nordring 13
 4400 Steyr, Franz-Paulmayr-Straße 14
 5020 Salzburg, Adolf-Schemel-Straße 11-13
 3300 Amstetten, Leinerstraße 4
 4840 Vöcklabruck, Kopernikusstraße 2
 3442 Asparn/Langenrohr, Europastraße 11
 1220 Wien, Hermann-Gebauer-Str. 4 / Rautenweg
 2103 Langenzersdorf, Wiener Straße 160

kika

www.kika.at

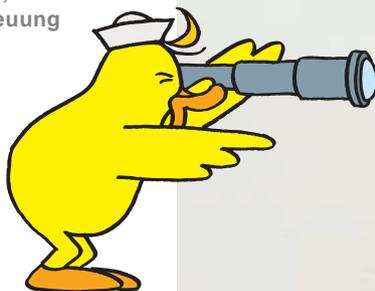
1100 Wien, Laxenburger Straße 145
 1140 Wien, Hadikgasse 256
 1220 Wien Nord, Wagramer Straße 246
 1220 Wien DZ, Donaustadtstraße 1
 2000 Stockerau, Horner Straße 101
 2130 Mistelbach, Ernstbrunner Straße 8
 2331 Vösendorf, Dr.-Robert-Firneis-Straße
 2700 Wiener Neustadt, Stadionstraße 34
 3100 St. Pölten, Porschestraße 7
 3580 Horn, Prager Straße 54
 4040 Linz, Freistädter Straße 91-93
 4052 Ansfelden, Traunuferstraße 97
 4971 Auroldmünster, Altenried 6
 5301 Eugendorf, Möbelstraße 8
 5600 St. Johann, Salzburger Straße 16
 5760 Saalfelden, Otto-Gruber-Straße 2
 6063 Rum-Innsbruck, Siemensstraße 25
 6300 Wörgl, Innsbrucker Straße 106
 6460 Imst, Industriezone 36
 6850 Dornbirn, Josef-Ganahl-Straße 1
 7001 Eisenstadt, Mattersburger Straße 52
 7501 Unterwart, Unterwart 318
 8054 Graz, Kärntner Straße 287
 8330 Feldbach, Mühlhof 437
 8700 Leoben, Kärntner Straße 8
 8940 Liezen, Gesäusestraße 14
 9020 Klagenfurt, Völkermarkter Straße 165
 9400 Wolfsberg, Paul-Hackhofer-Straße 20
 9500 Villach, Kärntner Straße 7
 9800 Spittal, Villacher Straße 35 und 37
 9990 Nussdorf-Debant, Glocknerstraße 3



DIE ERSTEN KLIPPEN TAUCHEN AUF



Unfallvermeidung,
Sauberkeitserziehung, Förderung in
den ersten Jahren, Trotz, Wut und
Aggressionen, Betreuung



Auf Nummer sicher gehen Die kindgerechte Wohnung

- Möbel mit Kantenschutz sichern
- Steckdosen sichern
- Regale und Kästen sind auch bei Kletterpartien kippstabil
- Türstopper und -bremsen schützen kleine Finger vor dem Einwickeln
- Große Glasflächen aus Sicherheitsglas bzw. kennzeichnen
- Schubladen und Schränke mit Sperren versehen
- Herd durch ein Schutzgitter sowie eine Schalterabdeckung sichern
- Fenster und Balkontüren mit Kindersperren bzw. Schutzgitter versehen
- Treppen im Wohnbereich durch Gitterschützen schützen
- Tischtücher durch Klemmen sichern
- Medikamente und Haushalts-Chemikalien außer Reichweite lagern
- Giftige Zimmerpflanzen verbannen
- Die Badewanne mit einer Matte rutschsicher machen
- „Messer, Gabel, Schere, Licht, ...“ kindersicher verwahren

HIER ERFAHREN SIE MEHR:

- Kuratorium für Verkehrssicherheit: **05/77 0 77, www.kfv.at** (umfangreiche Infos, Broschüren und Checklisten zu den Themen Sicheres Wohnen, Helmkauf, Auto-Kindersitz)
- ÖAMTC: **www.oeamtc.at** (Informationen und Testberichte über Auto-Kindersitze)
- Kindersicherheitsartikel bei Leiner/kika: **www.leiner.at** bzw. **www.kika.at**
- **www.autokindersitz.at**
- BM für Verkehr, Innovation und Technologie: **www.bmvit.gv.at/verkehr/strasse/sicherheit/kinder**
- Vergiftungsinformationszentrale: **01/406 43 43**

Ich besuche viele Spielgruppen und Babykurse mit meinem Kleinen, um es von Anfang an richtig zu fördern. Ist das notwendig?

Eltern möchten natürlich von Anfang an alles richtig machen und ihr Kind in seiner körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung optimal fördern. Dabei gerät man in Versuchung, schon dem Baby und später dem Kleinkind möglichst viele Eindrücke und Anreize zu bieten, um ja nichts zu versäumen. Aber: Ein überladenes Angebot ist gar nicht notwendig. Denn Babys brauchen auch Zeit, um in Ruhe ins Leben wachsen zu können. Und sie bestimmen ihre Entwicklungsschritte durchaus selbst. Denn der Entwicklungshorizont ist durch die Reifung des Gehirns vorgegeben – kein noch so ehrgeiziges Training bringt ein Kind daher zum Krabbeln, Laufen oder Becher stapeln, wenn es noch nicht dafür bereit und sein Gehirn noch nicht „eingrichtet“ ist. Das Kind gibt das Tempo vor! Gerade bei der körperlichen Entwicklung kann es sogar hemmend sein, wenn man das Kind zu Bewegungen animiert, die es noch nicht selbstständig kann (z.B. Verursachen von Haltungsschäden, wenn man das Kind zu früh – von Polstern abgestützt – sitzen lässt).

Sie können und müssen Ihr Kind aber sehr wohl liebevoll bei seinen Entwicklungsschritten begleiten. Denn die Veranlagung macht nur einen Teil seiner Fertigkeiten aus – es kommt auch auf die Umwelt an, was es mit Ihrer Hilfe

daraus machen kann. Indem Sie Ihr Kind beobachten, Zeit mit ihm verbringen und ihm Liebe und Aufmerksamkeit entgegenbringen, lernen Sie selbst, was Ihr Kind bereits kann, wofür es bereit ist, was es interessiert. Setzen Sie mit Ihrer Unterstützung dort an. Sie fördern Ihr Kind am besten, wenn Sie ihm vielfältige alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Lernerfahrungen ermöglichen, ihm Freiraum zum selbstständigen Entdecken der Welt geben, Erfolgsergebnisse ermöglichen und seinem inneren Forschungsdrang und seiner Neugier Nahrung geben. Bestärken Sie seine Experimentierfreude, loben und motivieren Sie es, lassen Sie es hin und wieder auch mal alleine spielen und kreativ sein. Denn das Spiel ist der große Lehrmeister der Kinder – hier lernen sie mit all ihren Sinnen und mit Lust, was sie für ihr Leben brauchen. In körperlicher, geistiger und sozialer Hinsicht.

Das ungezwungene Zusammensein mit anderen Kindern in einer Spielgruppe ist für das Kind sicherlich eine angenehme Abwechslung und für Sie als Mutter/Vater auch eine gute Gelegenheit zum Austausch mit Gleichgesinnten – aber: es soll allen Beteiligten entspannte Freude bereiten und zu keiner Überforderung bzw. Überreizung kommen.

LITERATURTIPPS:

- *Anne Pulkkinen*: PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm): Babys spielerisch fördern
- *Anne Pulkkinen*: Spielen und lernen nach der PEKiP-Zeit ab dem 2. Lebensjahr
- *Katharina Bäcker-Braun*: Kluge Babys – Schlaue Kinder. Grundlagen, Spiele und Ideen zur Intelligenzentwicklung
- *Emmi Pikler, Anna Tardos von Pflaum*: Lasst mir Zeit. Die selbstständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen
- *Emmi Pikler*: Friedliche Babys, zufriedene Mütter. Pädagogische Ratschläge einer Kinderärztin
- *Gerda Pighin*: Die besten Förderspiele. So unterstützen Sie Ihr Kind



Empfohlene Impfungen für Säuglinge und Kleinkinder

(Auszug aus dem Österreichischen Impfplan 2012)



(Datenquelle: Österreichischer Impfplan 2012, www.bmg.gv.at)

Alter → ↓ Impfung	1. Lebensjahr						2. Lebensjahr			5. Jahr	6. Jahr	
	7. Wo.	3. Mo.	5. Mo.	6. Mo.	7. Mo.	11. Mo.	12. Mo.	13. Mo.	14. Mo.			20.-24. Mo.
Rotavirus (RV)	RV 2 bzw. 3, Abstand mind. 4 Wo. in Abhängigkeit vom verwendeten Impfstoff											
Diphtherie (DIP) Tetanus (TET) Pertussis (PEA) Poliomyelitis (IPV) Haemophilus infl. B (HIB) Hepatitis B (HBV)		1. 6-fach	2. 6-fach				3. 6-fach frühestens 6 Mo. nach 2. Teil- impfung					
Pneumokokken (PNC) (Übergangsschema siehe Neuerungen im Impfplan)		1. PNC	2. PNC				3. PNC frühestens 6 Mo. nach 2. Teil- impfung					
Mumps Masern (MMR) Röteln						MMR 2 Impfungen Abstand mind. 4 Wo.						
Meningokokken¹						1x MEC-C						
FSME							1. FSME	2. FSME	3. FSME	FSME		
Varizellen (VZV)						VZV 2 Impfungen Abstand mind. 4, vorzugsweise 6 Wo.						
Hepatitis A (HAV)								1. HAV	2. HAV			
Influenza (IV)²					IV					IV		

¹ MEC-C: konjugierter MenC Impfstoff bei Erstimpfung ab dem 12. Monat nur eine Dosis (kann im 3. Monat erstmals geimpft werden, dann 2. im Abstand von min. 8 Wochen)

² IV: bei Kindern werden bei Erstimmunisierung (bis zum 8. Lebensjahr) 2 Impfungen mit min. 4 Wochen Abstand empfohlen

Kostenfrei
 nicht kostenfrei
 Indikationsimpfung (nicht kostenfrei)

Neuerungen für Säuglinge und Kleinkinder:
 Ausweitung der Impfung gegen Pneumokokken im Rahmen des
 Gratisimpfprogramms auf alle Säuglinge*

* Ab Geburtstermin 01.09.2011

Eine Information von



Soll ich meinem Kind einen Schnuller geben? Und wie werde ich ihn wieder los?

Zum Schnuller gibt es die unterschiedlichsten Meinungen. Während viele Eltern die Vorteile schätzen, überwiegen für andere die Nachteile (Infektionsgefahr, Zahnprobleme, Schwierigkeiten beim Spracherwerb). Ob Sie Schnuller verwenden, ist letztendlich Ihre Entscheidung – und die Ihres Kindes. Fest steht: Nuckeln und Saugen sind angeborene Verhaltensweisen und beruhigen das Kind meist sehr schnell – bei Schmerzen, Anspannung, Müdigkeit. Falls Sie einen Schnuller verwenden

möchten, dann achten Sie auf eine kiefergerechte Form, Hygiene, regelmäßigen Austausch und sparsamen Gebrauch. Bieten Sie ihn Ihrem Kind erst an, wenn es danach verlangt. Aller spätestens, wenn die „richtigen“ Zähne kommen, sollte das Kind entwöhnt sein. Wie das klappen kann?

- Verringern Sie die Zeiten, in denen Sie Ihrem Kind den Schnuller geben, langsam aber stetig.
- Lassen Sie den Gebrauch des Schnullers konsequent nur zu bestimmten

Zeiten zu, etwa zum Schlafengehen.

- Belohnen Sie Ihr Kleines, indem Sie etwas gemeinsam unternehmen.
- Lassen Sie die „Schnullerfee“ kommen und Ihrem Kleinen etwas Besonderes bringen.

FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:

- *Ilona Einwohlt, Antje Flad: Nick braucht keinen Schnuller mehr*
- *Irmgard Paule, Sonja Fiedler: Paul braucht keinen Schnuller mehr*
- *Susa Hämmerle, Martina Gollnick: Jetzt mag ich keinen Schnuller mehr*



Windel ade! Wie helfe ich meinem Kind, sauber zu werden?

In Sachen Töpfchen können Eltern nichts erzwingen. Warten Sie ab: In der Regel signalisieren Kinder selbst, wann sie bereit sind. Zum Beispiel indem sie sich nicht mehr wickeln lassen wollen oder sich zurückziehen, wenn sie ihr Geschäft erledigen. Meist geschieht dies zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag – davor können Kinder ihre Blasen- und Darmtätigkeit noch nicht willentlich steuern. Wenn es bereit ist, können Sie Ihr Kind bei diesem wichtigen Schritt unterstützen, indem Sie geduldig vorgehen und sein Körpergefühl und Selbstbewusstsein stärken:

- Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder

das Töpfchen oder die Toilette mit Sitzverkleinerer an. Aber ohne Druck: Kommt nichts – macht auch nichts!

- Loben Sie Ihr Kind, wenn es den Zusammenhang zwischen „müssen“, „hinsetzen“ und „machen“ versteht und richtig macht.
- Lassen Sie die Lieblingspuppe oder den Teddy immer mal wieder auf Topf oder Toilette sitzen.
- Und: Schimpfen Sie nicht, wenn mal etwas schiefgeht!

Prinzipiell sind die Kinder früher sauber als trocken, d.h. der Stuhlgang lässt sich früher kontrollieren. Und in der Nacht kann es noch länger dauern, bis Sie die

Windel los sind – die Blasenkontrolle funktioniert während des Schlafens noch nicht so gut. Und noch ein Hinweis: in Gemeinschaft mit anderen etwa gleichaltrigen Kindern wie z.B. bei der Tagesmutter, gelingt das Sauberwerden auf ganz natürliche Weise – die Kleinen machen es den Größeren einfach nach!

FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:

- *Sandra Grimm, Clara Suetens: Der kleine Klo-König*
- *Irmgard Paule, Sonja Fiedler: Paul geht schon aufs Klo*
- *Hermien Stellmacher: Moritz Moppelpo braucht keine Windel mehr*





Trotz und Wut – wie sollen wir damit umgehen?

Tipps von Hilfswerk-Expertin, Arbeits-, Gesundheits- und Klinischer Psychologin Sabine Maunz

Warum haben Kinder Wutanfälle?

Wutanfälle treten in einer sehr bedeutenden Phase der kindlichen Entwicklung auf und begleiten diese mehr oder weniger stark. Es ist die Phase, in der das Kind erkennt, dass es eigene Wünsche hat und aus eigenem Willen handeln kann. Natürlich sind ihm dabei auch Grenzen gesetzt, da nicht jeder Wunsch des Kindes von den Eltern erlaubt werden kann. Diese Grenze oder Einschränkung des eigenen Willens ist dann oft der Auslöser für einen kindlichen Wutanfall, da das Kind Frustration erlebt und noch keine andere Möglichkeit kennt, damit umzugehen, als sich dagegen aufzulehnen.

Welches Verhalten können sie dabei zeigen – was ist noch „normal“?

Wutanfälle können sehr unterschiedlich ausfallen. Die „normale“ Variationsbreite ist sehr groß und geht bis zum berühmten Auf-den-Boden-Werfen, Brüllen, Schlagen, Beißen, Aufstampfen, Treten, Herumwerfen von Gegenständen oder Türemschlagen. Es kann auch vorkommen, dass Kinder ihre Eltern schlagen – bei diesem Verhalten ist es wichtig,

gleich und ernsthaft klarzumachen, dass man Schläge nicht duldet. Also laut und bestimmt „Nein“ sagen, dem Kind in die Augen schauen und seinen Arm oder beim Treten das Bein festhalten. Bleiben Sie entspannt, aber bestimmt.

Warum ist das Trotzalter für Kinder wichtig?

Meist treten Kinder mit eineinhalb bis zwei Jahren in eine Entwicklungsphase ein, die als Trotzalter bekannt ist und heute auch als „Autonomiephase“ bezeichnet wird. In dieser Phase vollzieht das Kind einen sehr bedeutenden Entwicklungsschritt, einen Schritt zu mehr Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Das Kind löst sich von der Mutter bzw. der Bezugsperson und erkennt, dass es ein eigenes Ich mit eigenen Wünschen und Zielen hat. Es erlebt Lust und Begeisterung beim Entdecken seiner eigenen Autonomie. Es spürt die Kraft und Freude, selbst etwas bewirken zu können, und lernt, mit Hilfe dieser Kraft, für sich selbst einzustehen.

Das Kind wirft mit Gegenständen, schlägt den Kopf auf den Boden,

schreit wie am Spieß: Wie gehen Eltern am besten mit solchen Wutanfällen um?

Zunächst ist es ganz wichtig, dass Eltern die Wutanfälle ihres Kindes nicht persönlich nehmen. Eltern können ihrem Kind helfen, wenn sie selbst gelassen bleiben und ihrem Kind vermitteln, dass sie es ernst nehmen. Sprechen Sie die Gefühle des Kindes an seiner Stelle aus: „Ich sehe, dass du zornig bist!“. Sie können Ihrem Kind erklären, was ihm gerade passiert, z. B.: „Du bist wütend, weil du deinen Schuh nicht alleine anziehen kannst“ – so lernt das Kind, seine Gefühle zu benennen und auch deren Zusammenhänge zu erkennen. Je älter es wird, desto mehr lernt es anstelle des Wutgeschreis die eigenen Gefühle zu benennen und seine Bedürfnisse verbal auszudrücken. Dort, wo es unvermeidlich ist, weil das Kind sich selbst durch die eigene Wut in Gefahr bringt oder andere verletzen könnte, setzen Sie Grenzen, formulieren Sie sie deutlich und seien Sie konsequent.

Kinder lernen am meisten durch Beobachtung. Eltern können daher durch das



eigene Verhalten ihren Kindern zeigen, wie man mit Wut umgeht. Wenn Sie wütend werden, drücken Sie es aus. Je mehr Sie Ihre eigenen Gefühle ansprechen, desto selbstverständlicher wird es auch Ihr Kind tun.

Im Kleinkindalter kommt die Zeit, in der man ständig „Nein“ vom Kind hört: Wie gehen Eltern am besten damit um?

Dieses Verhalten ist in zweierlei Hinsicht wichtig für das Kind: zum einen kommt es dem eigenen Autonomiestreben des Kindes entgegen, zum anderen lernt es damit auch die Eltern kennen. Kinder wollen herausfinden, was den Eltern gefällt und was nicht, was sie tun dürfen und was nicht. Kinder wollen mit ihrem Nein auch die Reaktion der Eltern überprüfen. Was macht die Mama, wenn ich Nein sage? Wie reagiert der Papa? Wenn Kinder Dinge selbst machen wollen, zu denen sie eigentlich noch nicht in der Lage sind, könnten die Eltern beispielsweise sagen: „Fein! Da bin ich aber gespannt, ob du das schon hinkriegst. Sag Bescheid, wenn du Hilfe brauchst.“

Und wie stehen Eltern diese anstrengende Zeit am besten durch?

Die Wutanfälle, Trotzattacken und Widerstände der Kinder sind für Eltern anstrengend, belastend und manchmal auch schmerzhaft. Viele Eltern bestätigen, dass es ihnen geholfen hat, sich immer wieder bewusst zu machen, dass diese Phase wichtig für die Entwicklung und Reifung des Kindes ist und dass es eben eine Phase ist und daher vorübergeht. Bauen Sie innerlich ein Bild davon auf, wie schön es sein wird, wenn diese Herausforderung gut gemeistert wurde. Schmücken Sie dieses Bild aus, sodass ein Lächeln auf Ihren Lippen entsteht, wenn Sie sich das Bild vergegenwärtigen. Im Anlassfall ist es hilfreich, ruhig zu bleiben! Tief ein- und ausatmen und dabei bis 20 zählen. Und das ist dann auch ein guter Moment, an Ihr inneres Bild zu denken.

BUCHTIPP:

- *Margret Nussbaum:*
Wenn Ihr Kind trotzt
- *Doris Heueck-Mauß:*
Das Trotzkopffalter. Der Ratgeber für Eltern von 2- bis 6-jährigen Kindern
- *Annette Kast-Zahn:*
Gelassen durch die Trotzphase

Mein Kind nimmt anderen ständig die Spielsachen weg. Soll ich eingreifen?

Der Entwicklungsschritt zum Verständnis von Besitz passiert mit ca. 18 Monaten, davor fehlt das Verständnis von „Mein“ und „Dein“. Ab dann aber wird der Streit rund um das Spielzeug einer der häufigsten Konfliktpunkte zwischen Kleinkindern.

Beobachten Sie die Kinder erst mal und schauen Sie, ob sie den Konflikt von selbst lösen können. Das birgt großes Lernpotenzial in sich: Denn durch die soziale Interaktion lernen die Kinder, sich durchzusetzen, die Gefühle anderer wahrzunehmen und zu respektieren, nachzugeben und einen Konflikt ohne Handgreiflichkeiten zu lösen.

Wenn Sie eingreifen müssen (weil die Kinder den Konflikt nicht selbst lösen oder handgreiflich werden), erklären Sie konsequent das Prinzip des Teilens: Wer das Spielzeug zuerst hatte, darf es behalten. Bieten Sie eventuell ein alternatives Spielzeug an. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es auch tauschen kann. Das wird Ihr Kind vielleicht nicht widerspruchslos hinnehmen: Halten Sie die Trotzreaktion aus!

LITERATURTIPP:

- *Rolf Oerter, Leo Montada:*
Entwicklungspsychologie

Ich möchte wieder arbeiten gehen.

Wie finde ich die geeignete Betreuung für mein Kind?

Achten Sie bei allen Überlegungen immer auf Ihr persönliches Gefühl und darauf, wie es Ihrem Kind geht. Denn Kinder reagieren gemäß ihrer individuellen Entwicklung sehr unterschiedlich. Prinzipiell können Kinder – insbesondere unter 3-jährige - mit einer leicht überschaubaren Betreuungssituation besser umgehen, wie etwa bei einer Tagesmutter. Denn sie kann in familiärer Atmosphäre individuell auf das Kind eingehen und dessen Entwicklung fördern. Das Hilfswerk ist übrigens

der größte Anbieter von Tagesmutter-Betreuung in ganz Österreich. Bei der Wahl der passenden Betreuungsform sind folgende Fragen hilfreich:

- Schafft das mein Kind? Aber auch: Schaffe ich das?
- Wollen wir fremde Personen in unser Leben hereinlassen und in welchem Ausmaß?
- Auf welche Atmosphäre lege ich Wert: individuell und familiär wie bei einer Tagesmutter, oder organisiert und in der Gruppe wie in einer Kinderkrippe?

- Was wünsche ich mir bezüglich Betreuungszeiten, Tagesablauf, Essen, Schlafen, Bewegung, Rückzugsmöglichkeiten, Aktivitäten?
- Wie kann ich als Mutter oder Vater mitreden?

Haben Sie vor allem kein schlechtes Gewissen, wenn Sie Ihr Kind in Betreuung geben. Es kann Ihnen beiden gut tun. Viele Studien belegen, dass fremdbetreute Kinder in ihrer kognitiven Entwicklung oft weiter sind und früher ihre sozialen Kompetenzen stärken.

Wie helfe ich meinem Kind bei der Eingewöhnung in die neue Betreuungssituation?

Bevor Ihr Kind das erste Mal allein bei einer neuen Betreuungsperson oder in einer -einrichtung bleibt, muss es sich mit der neuen Umgebung vertraut machen. Kommen Sie mit dem Kind zu mehreren Terminen und fungieren Sie als sicherer Hafen, zu dem Ihr Kind immer wieder zurückkehren kann. Wenn Sie merken, dass Ihr Kind sich entspannt, können Sie sich langsam zurückziehen. Verlassen Sie Ihr Kind nie unbemerkt! Sonst wird es in Zukunft Angst haben, dass Sie jederzeit plötzlich „verschwinden“ können. Verabschieden Sie sich bewusst von Ihrem Kind und sagen Sie ihm, wann Sie wieder

kommen. Das vertraute Lieblingsstofftier kann Ihr Weggehen erleichtern. Entfernen Sie sich in den ersten Tagen nur kurz, damit das Kind Sicherheit in Ihre Rückkehr entwickelt. Dehnen Sie diesen Zeitraum erst allmählich aus. Die Eingewöhnung ist abgeschlossen, wenn sich das Kind von der neuen Bezugsperson trösten lässt.

FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:

- *Sabine Rahn:* Eine Tagesmutter für Marie
- *Christian Tielmann:* Lesemaus, Band 94: Max geht zur Tagesmutter
- *Nele Banser, Peter Friedl:* Jakob im Kindergarten



LITERATURTIPPS:

- *Lieselotte Ahnert (Hrsg.): Tagesbetreuung für Kinder unter drei Jahren. Theorien und Tatsachen*
- *Jörg Maywald, Bernhard Schön:* Krippen. Wie frühe Betreuung gelingt: Fundierter Rat zu einem umstrittenen Thema
- *Tanja Kurth:* Tagesmutter. Kinderbetreuung mit Familienanschluss: Was Eltern und Tagesmütter wissen wollen
- *Hans-Joachim Laewen, Beate Andres, Eva Hedervari:* Die ersten Tage – ein Modell zur Eingewöhnung in Krippe und Tagespflege
- *Beverly Kovach, Denise Da Ros-Voseles:* Babys verstehen, betreuen, begleiten. Der Ratgeber für Erzieherinnen, Tagesmütter und Eltern

ENTDECKEN

dass Spielen verbindet



MEIN ENTCHEN-ZÄHLSPIEL

Alter: ab 30 Monaten

Ein erstes Brettspiel zum Zählen-Lernen mit Reimen, Bewegung und einem Entchen-Pool aus Stoff.

JOLLY OCTOPUS

Alter: 4 - 99

Passt gut auf meine Arme auf! Ich bin so kitschig!



Kinderspiele

für alle Altersstufen



tiptoi®
WIESO? WESHALB? WARUM?
WIR LERNEN ENGLISCH

Alter: ab 4

Das audiodigitale Lernsystem
für Bücher und Spiele



TIMS TÜFFEL-TEAM

Alter: 5 - 99

Per Domino-Effekt zum
technischen Verständnis

5 VOR 12

Alter: 8 - 99

Wer die Zahl hat, hat die Wahl!



www.ravensburger.at

Ravensburger

Andere Kinder können im selben Alter schon viel mehr. Entwickelt sich mein Kind vielleicht nicht normal?

„Was ist normal?“ Diese Frage ist in der Kindesentwicklung schwer zu beantworten. Zu vielfältig ist die Bandbreite: Manche Kinder beginnen mit 10 Monaten zu laufen, andere mit eineinhalb Jahren. Manche Zweijährige haben einen aktiven Wortschatz von wenigen Worten, andere von mehr als 1.000. Und das alles ist „normal“.

Von Kinderärzten wurden die sogenannten „Meilensteine der Entwicklung“ festgelegt. Demnach wird ein Kind als „normal“ betrachtet, wenn es einen

bestimmten Entwicklungsschritt mindestens zur gleichen Zeit macht wie 90 % der Kinder. „Normal“ ist z.B. ein Kind, das spätestens mit 18 Monaten selbstständig laufen kann. Die Entwicklung jenes Kindes, das erst mit 19 Monaten laufen lernt, fällt somit aus dem statistischen Rahmen – das Kind wird deshalb auch als (im motorischen Bereich) entwicklungsverzögert bezeichnet. Das heißt aber nicht, dass es deshalb krank oder behindert sein wird! Ein entwicklungsverzögertes Kind holt in der Mehrzahl der Fälle wieder auf und

wächst damit von selbst „in die Normalität hinein“.

Diese Meilensteine sind Segen und Fluch zugleich. Einerseits bieten sie eine gewisse Orientierung. Andererseits können sie zu einem wahren Wettbewerb unter Eltern und zu Verunsicherung führen. Denken Sie daran: Das Normale hat eine große Bandbreite, vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen und bewerten Sie die Meilensteine nicht zu hoch. Wenn Sie unsicher sind, scheuen Sie sich aber nicht, Ihren Kinderarzt aufzusuchen!

Mein Kind wirft mit Schimpfwörtern um sich. Wie gehe ich damit um?

Früher oder später fängt jedes Kind an, Schimpfwörter zu benutzen – meist, weil sie diese im Kindergarten, in der Schule oder im Fernsehen aufschnappen. Es ist für sie eine Möglichkeit, ihre Grenzen auszutesten, ihrem Unmut verbal Ausdruck zu verleihen und ihrem Ärger „Luft zu verschaffen“. Sie müssen erst lernen, Auseinandersetzungen mit sachlichen Argumenten zu klären. Auch wissen sie im Kleinkindalter noch nicht, was die Wörter eigentlich bedeuten und dass sie damit andere auch kränken und verletzen können. Deshalb nutzt es meist sehr wenig, dem Kind

mit Ermahnungen wie „Das sagt man nicht“ zu kommen.

Was also tun, wenn nun das Schimpfwort gegen Sie als Eltern gerichtet ist? Meist passiert dies ja als spontane Reaktion auf eine Enttäuschung oder subjektiv empfundene Ungerechtigkeit – ist also kein persönlicher Angriff gegen Sie. Schimpfen Sie nicht zurück, bleiben Sie gelassen, setzen Sie aber eine klare Grenze. Fragen Sie Ihr Kind, warum es Sie beschimpft. So kann Ihr Kind über seinen Ärger sprechen und Sie kommen gemeinsam auf eine Ebene, auf der Verständnis, aber auch Grenzen vermittelt

werden. Machen Sie aber auch klar, dass die Worte Sie verletzen und kränken. Und wie bei allem sind auch in dieser Frage Sie das größte Vorbild!

FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:

- Edith Schreiber-Wicke, Carola Holland: **Achtung! Bissiges Wort!**
- Philip Militz, Kai Pannen: **Tom und die Schimpfwortpolizei**





Aus dem Leben



„Klaus schlägt gern um sich“

Klaus ist 3,5 Jahre alt und ein aktives, aufgewecktes Kind mit vielen Sozialkontakten. Seine Eltern machen sich jedoch große Sorgen, was seinen Umgang mit anderen Kindern betrifft: „Sobald ihm etwas nicht passt, schlägt Klaus drauflos, fängt zu raufen an, wirft mit Spielzeug um sich und tut seinen Spielkameraden damit weh. Er flippt wirklich bei jeder Kleinigkeit aus. Und wenn wir schimpfen, dann sagt er, es tut ihm leid, aber bei der nächsten Gelegenheit tut er es wieder. Wir haben Angst, dass unser Sohn einmal ein Schläger wird!“

Kinder dürfen sich wehren

Nun, erst mal: Der Umgang mit Aggressionen ist ein zentrales Thema in der Kindererziehung. Wie bei Erwachsenen passieren auch im (klein-) kindlichen Alltag Dinge, die Ärger, Wut und Frustration auslösen. Und Kinder müssen erst lernen, mit diesen Gefühlen adäquat umzugehen. Wut hat an sich ja auch etwas Positives. Sie schützt vor ungerechter Behandlung und erlaubt, sich zu wehren. Denn Kinder müssen

sich wehren dürfen - wenn sie das wollen! Und Eltern möchten ja, dass ihre Kinder selbstbewusst und eigenständig werden. Die Aufgabe der Eltern ist es jedoch, eine Enthemmung zu verhindern, sodass das Kind nicht ohne Rücksicht auf Verluste seiner Wut ungebremst Ausdruck verleiht.

Worte statt Gewalt

Klaus' Eltern müssen ihm vermitteln, dass Gewalt inakzeptabel ist und dass es andere, verbale Möglichkeiten der Konfliktlösung gibt – und das mit Konsequenz und Verständnis. Klaus sollte spüren, dass seine Gefühle ernst genommen werden und dass es in Ordnung ist, wenn er wütend ist. Aber er muss auch erkennen können, dass körperliche Gewalt andere verletzt. Klare Grenzen sind hier wichtig! Die Eltern können mit ihm auch gemeinsam überlegen, wie sich Klaus auf akzeptable Art Luft machen kann: Vielleicht ein „Wutkissen“, auf das er einschlagen darf, oder eine gemeinsame sportliche Aktivität. Eine solch körperbetonte Aggression

ist für dieses Alter überhaupt typisch. Eltern sollten mit ihren Kindern daher regelmäßig spielerisch rangeln, damit sie sich austoben können und lernen, dass auch zum Ausleben von Aggressionen die Befolgung von Regeln gehört.

BUCHTIPPS:

- *Dieter Krowatschek: Wut. Wie Sie mit Aggressionen Ihres Kindes umgehen*
- *Aletha J. Solter: Auch kleine Kinder haben großen Kummer. Über Tränen, Wut und andere starke Gefühle*
- *Jan-Uwe Rogge: Kinder dürfen aggressiv sein*
- *Thomas Kaiser, Martina Bauer, Markus Schmid: Das Wut-Weg-Buch*

FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:

- *Isabel Abedi, Silvio Neuendorf: Blöde Ziege, dumme Gans. Alle Bilderbuchgeschichten*
- *Britta Schwarz, Manfred Tophoven: Das kleine Wutmonster*
- *Christine Nöstlinger: Anna und die Wut*
- *Angelika Bartram, Jan-Uwe Rogge, Annette Swoboda: Kleine Helden – Riesenwut. Geschichten, die stark machen*
- *Hiawym Oram und Satoshi Kitamura: Der wütende Willi*



TEAMGEIST PFLEGEN UND „KURS HALTEN“



Familienalltag und Kommunikation,
Konflikte und Streit, Ordnung, Regeln,
Grenzen, Wertevermittlung,
Konsequenz, Geschwisterstreit

Mein Kind lügt mich an. Wie soll ich reagieren?

Das Verständnis von Ehrlichkeit und den Umgang mit der Wahrheit müssen Kinder erst lernen. Häufig steckt hinter einer Lüge die (vielleicht unberechtigte) Angst vor Strafen. Helfen Sie Ihrem Kind, indem sie verständnisvoll reagieren und es nicht allzu hart bestrafen. Geht es nicht ohne Strafen, so sind logische Konsequenzen am wirkungsvollsten. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass jeder Mensch Fehler macht und dass es besser ist, sie zuzugeben. Loben und belohnen



Sie es, wenn es Fehler zugibt („danke, dass du mir die Wahrheit gesagt hast“). Je öfter Kinder positive Reaktionen auf ihre eigene Ehrlichkeit und Offenheit erleben, desto eher hören sie mit dem Lügen auf. Wenn Sie Ihr Kind beim Lügen erwischen, stellen Sie es nicht vor anderen bloß. Und seien Sie selbst Vorbild! Wenn Sie selbst Notlügen benutzen, erklären Sie Ihrem Kind den Grund und reden Sie sich nicht heraus. Es ist wichtig, dass Ihr Kind begreift, wann eine Notlüge

aus Höflichkeit angebracht ist und wann nicht. Lügt Ihr Kind immer wieder, versuchen Sie, der Sache mit der Hilfe von Fachleuten auf den Grund zu gehen.

FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:

- Andrea Dami: Leo Lausemaus sagt nicht die Wahrheit
- Sandra Grimm, Irmgard Paule: Wer war das? – Ich nicht!



Diese ewige Unordnung! Wie kann ich mein Kind zum Aufräumen motivieren?

Erst einmal sei gesagt: Kinder haben einen Sinn für Ordnung – aber nicht denselben wie Sie als Erwachsene/r. Kinder lieben eher die grobe Streuordnung, in der sie am Boden oder in den Regalen verteilt das wiederfinden, was sie brauchen. Aber zugleich verlieren sie den Überblick, wenn allzu viel herumliegt. Sie versinken im Chaos, sind überfordert und haben keine Lust, Ordnung zu schaffen.

Kleine Kinder können das aber noch nicht alleine – und je früher Sie damit beginnen, Ihrem Kind ein Grundverständnis von Struktur und Ordnung beizubringen, desto selbstverständlicher wird das Aufräumen in späteren Jahren. Wie können Sie Ihr Kind dabei unterstützen?

- Helfen Sie Ihrem Kind – je nach Alter und Entwicklungsstand – beim Aufräumen. Setzen Sie sich dazu, teilen Sie die Arbeit ein und geben Sie klare Anweisungen („jetzt räumen wir alle Bausteine in diese Kiste, die Autos kommen in die gelbe Schachtel“). Loben Sie Ihr Kind, auch wenn das Ergebnis nicht 100%ig Ihren Vorstellungen entspricht.
- Kündigen Sie das Aufräumen eine Viertelstunde vorher an: Kinder lassen sich nicht gerne plötzlich aus dem Spiel reißen.

- Machen Sie ein spielerisches Ritual aus dem Aufräumen („wer kann schneller alle Legosteine einsammeln?“), singen Sie ein Lied, haben Sie Spaß dabei!
- Wenn Sie gemeinsam aufgeräumt haben, belohnen Sie sich: Kuscheln Sie gemeinsam oder lesen Sie Ihrem Kind eine Geschichte vor.
- Große Aufräumhilfen, wie Holz- oder Plastikboxen, geben dem Kind Struktur. Eventuell können Sie ein Foto von dem Inhalt aufkleben. Und achten Sie darauf, dass diese Boxen für das Kind auch erreichbar sind.
- Führen Sie in dem Zusammenhang wenige, aber klare Regeln ein. Zum Beispiel: Aufgeräumt wird jeden Tag vor dem Abendessen. Bevor ein neues Spielzeug hergeräumt wird, wird das andere weggeräumt.

Und noch ein kleiner Tipp: Lassen Sie Ihr Kind nicht in Spielzeug untergehen. Entrümpeln Sie und sortieren Sie von Zeit zu Zeit etwas aus, womit Ihr Kind derzeit nicht spielt. Wenn Sie dieses irgendwann wieder einmal zutage fördern, wird es wahrscheinlich mit Begeisterung wieder aufgenommen!

FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:

- *Greta Carolat, Susanne Mais:* Aufräumen? Mach ich morgen! Geschichten von Monty Maulwurf
- *Brigitte Raab, Manuela Olten:* Warum muss ich das? Von Aufräumen bis Zähneputzen
- *Christine Georg, Manfred Mai:* Ich räum nicht auf!, sagt der kleine Fuchs





Experten-
Rat



Liebe und Grenzen – Kinder brauchen beides

Tipps von Hilfswerk-Expertin, Sozialpädagogin, Kinder- und Jugendtherapeutin Barbara Keplinger

Kinder brauchen Grenzen – warum?

Ein Leben mit nachvollziehbaren Grenzen gibt dem Kind Sicherheit, Struktur und Ordnung. Und sie helfen, eine vertrauensvolle Beziehung zu den Eltern aufzubauen: Denn das Kind erlebt, dass es sich auf die Eltern und auf das, was sie sagen und tun, verlassen kann. Viel Liebe und klare Grenzen – das gehört zusammen. Kinder brauchen beides! Grenzen sind auch für das Leben des Kindes außerhalb des Familienverbandes wichtig: Sie müssen schließlich auch in anderen Gruppen bestehen, lernen, sich durchzusetzen und sich unterzuordnen.

Wenn ein Kind gar keine Grenzen aufgezeigt bekommt, fordert es diese sogar auf die eine oder andere Weise ein. Denn für das Kind ist dies ein Zeichen von Gleichgültigkeit, im Sinne von „Ich bin meinen Eltern völlig egal!“

Und warum überschreiten Kinder diese Grenzen so gerne?

Kinder probieren immer aus, wie weit sie gehen können. Sie brauchen dieses Austesten, das Reiben und das sprichwörtliche „bis an die Grenzen gehen“

für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit, für ihr Heranwachsen zu einem selbstständigen Menschen. Dieses Austesten, das Teil der typischen „Trotzphase“ ist, beginnt heutzutage auch immer früher. Kinder werden früher autonom: Dass ein Kind mit 18 Monaten schon beginnt, Grenzen auszuloten und zu „trotzen“, ist völlig normal.

Wo macht es Sinn, Regeln aufzustellen? Wo weniger?

Grenzen sollen nicht willkürlich gesetzt werden: Kinder müssen sie verstehen und nachvollziehen können. Sie müssen altersadäquat sein, und gerade bei kleineren Kindern „begreifbar“, also begrifflich erfassbar und anschaulich, sein. Grenzen haben sich am Kind in seinem Hier und Jetzt auszurichten, müssen daher ständig reflektiert und bei Bedarf abgeändert werden. Was von einem Kind in zwei Jahren einengend empfunden wird, kann jetzt eine wichtige Hilfestellung sein.

Seien Sie unbedingt konsequent in der Einhaltung der Regeln. Dazu müssen Sie sich als Eltern auch mit ihren eigenen Grenzen auseinandersetzen. Nur

dann können Sie diese auch vertreten. Hören Sie dazu auch auf Ihre Intuition, auf Ihr Bauchgefühl.

Selbstverständlich sind Grenzen und Regeln vor allem dort wichtig, wo das Kind oder seine Umgebung Schaden nehmen könnten.

Als Elternteil kommt es einem manchmal vor, als sage man ständig „Nein!“ Muss das so sein?

Wenn man ständig Nein sagen muss, stumpfen beide Seiten ab. Besser ist es, wenige Regeln aufzustellen, aber diese konsequent einzuhalten. Schauen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist. Räumen Sie notfalls manche Dinge aus dem Blickfeld des Kindes, um nicht ständig Nein sagen zu müssen – denn das provoziert Widerstand.

Und Ihr Nein sollte klar ausgedrückt werden: Gehen Sie am besten auf Augenhöhe des Kindes und schauen Sie ihm dabei fest in die Augen – das unterstreicht den Ernst dahinter. Wenn Ihrem Kind eine Regel bekannt ist, müssen Sie sie auch nicht ständig erklären – denn dann besteht die Gefahr, dass Sie die Sache zerreden. Sie können

sich durchaus auf bereits Gesagtes berufen: „Das haben wir schon einige Male besprochen, das ist jetzt so!“

Und hinterfragen Sie immer wieder: Ist diese Grenze noch sinnvoll? Oder entspringt mein Nein vielleicht nur einer Laune heraus? Oder aber kann ich meinem Kind schon mehr zutrauen, drängt es nach mehr Selbstbestimmung? Beide Seiten – Sie und Ihr Kind – lernen viel aus solchen Regelüberschreitungen.

Was muss man im Zusammenhang mit Grenzen und Regeln noch beachten?

Kinder müssen erleben, dass man sich selbst an Regeln hält: Sie als Eltern haben hier eine große Vorbildwirkung! Und je älter Kinder werden, desto mehr geben auch sie Grenzen vor. Respektieren Sie es, wenn das Kind möchte, dass Sie an seine Zimmertür klopfen oder wenn es Sie beim Duschen nicht im Badezimmer haben möchte. Das Kind soll spüren, dass auch seine Wünsche ernst genommen werden.

**Ausnahmen bestätigen die Regel?
Oder: Muss man immer konsequent sein?**

Ausnahmen sind natürlich möglich – müssen aber auch als Ausnahme deklariert werden und dürfen nicht als Wankelmüt empfunden werden. Zum Beispiel, wenn das Kind an besonderen Abenden länger aufbleiben darf oder wenn es mehr Süßigkeiten essen darf, weil es ja Geburtstag hat. Es geht im Leben nicht, dass immer alles starr nach demselben Schema geht. Und Ausnahmen vom Alltag beleben schließlich!

LITERATURTIPPS:

- *Jan-Uwe Rogge: Kinder brauchen Grenzen*
- *Jan-Uwe Rogge: Eltern setzen Grenzen*
- *Achim Schad: Kinder brauchen mehr als Liebe*
- *Helga Gürtler: Kinder brauchen feste Regeln*
- *Jesper Juul, Knut Krüger: Grenzen, Nähe, Respekt. Wie Eltern und Kinder sich finden*



Toleranz, Rücksicht: Wie vermittele ich meinem Kind Werte?

Durch Ihr Verhalten im Alltag und im Umgang mit dem Kind vermitteln Sie authentisch, was es z. B. bedeutet, Rücksichtnahme zu üben, geduldig zu sein, Vorsicht walten zu lassen, Regeln einzuhalten und freundlich und liebevoll zu sein. Im Idealfall geschieht dies nicht ausdrücklich oder mit der erklärten

Absicht, das Kind zu beeinflussen, sondern indem sich die Eltern ganz „normal“ verhalten. Darauf aufbauend können Sie über die Beobachtungen Ihres Kindes sprechen und erklären, warum Sie sich in bestimmten Situationen so verhalten.

Fernsehverbot oder ein „gesunder Klaps“: Kann ich ohne Strafen überhaupt erziehen?

Ja, Erziehung ohne Bestrafung ist möglich – auch wenn’s manchmal schwierig ist. Denn Strafen stellen ein Zeichen von Ohnmacht dar und bewirken auf lange Sicht nichts. Sie mögen zwar kurzfristig einen Konflikt beenden, aber das Kind lernt so keine Möglichkeiten kennen, sein grenzüberschreitendes Verhalten zu ändern.

Vielmehr lernen Kinder aus Konsequenzen, aus natürlichen Auswirkungen ihres Handelns. Wichtig ist, dass sich für ein Kind logische Folgen ergeben – und dass dem Kind die Konsequenzen schon vor der Grenzüberschreitung klar sind. Missachtet ein Kind Absprachen und Regeln, dann weiß es, was passiert:

Dreht das Kind z. B. nicht – wie ausgemacht – nach der Lieblingssendung den Fernseher ab, so darf es am nächsten Tag gar nicht fernsehen. Will das Kind nicht Zähne putzen, so gibt’s eine Zeit lang keine Süßigkeiten.

Völlig abzulehnen ist körperliche Bestrafung. Trotzdem kommen ein Klaps oder eine Ohrfeige im Alltag manchmal vor – leider. Dies vor allem dann, wenn Kinder merken, dass ihre Eltern unklar mit ihnen sprechen. Wenn Sie z. B. Nein sagen und dabei lächeln, dann kann das Kind dieses Nein nicht richtig ernst nehmen – und es testet so lange aus, bis es die Eltern auf die Palme bringt. Wenn das passiert, lassen Sie nicht zu,

FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:



- *Susanne Stöcklin-Meier, Anita Kreituse:*
Von der Weisheit der Märchen.
Kinder entdecken Werte mit Märchen und Geschichten
- *Mira Lobe, Susi Weigel:*
Das kleine Ich bin Ich

LITERATURTIPP:

- *Susanne Stöcklin-Meier:* **Was im Leben wirklich zählt: Mit Kindern Werte entdecken**



dass Ihre Gefühle Sie überwältigen: Atmen Sie tief durch, zählen Sie bis 10, schaffen Sie eventuell räumliche Distanz zum Kind. Erklären Sie dem Kind Ihre Gefühle: „Ich habe mich jetzt so über dich geärgert, dass ich jetzt mal Luft schnappen muss.“ Wenn sich alle beruhigt haben, dann ist ein respektvoller Umgang miteinander wieder möglich.

LITERATURTIPPS:

- *Thomas Gordon:* **Die neue Familienkonferenz. Kinder erziehen ohne zu strafen**
- *Rudolf Dreikurs:* **Kinder lernen aus den Folgen. Wie man sich Schimpfen und Strafen sparen kann**



Kinder lieben Rituale – und brauchen sie!

Tipps von Hilfswerk-Expertin, Klinischer- und Gesundheitspsychologin Martina Genser-Medlitsch

Kinder brauchen Rituale – warum?

Kinder erleben auf ihrem Weg in die Welt tagtäglich viel Neues, Unvorhergesehenes und Aufregendes, das sie aufnehmen und verarbeiten müssen. Immer wiederkehrende Verhaltensabläufe in Form von Ritualen können dabei Orientierung sowie ein Gefühl der Sicherheit und Verlässlichkeit vermitteln. Sie werden zu gewohnten Unterbrechungen in der Flut an Eindrücken und helfen dem Kind, Zeitstrukturen zu erkennen und den Alltag durch Vorhersagbarkeit besser zu bewältigen.

Und das Ritual muss dann immer gleich ablaufen?

Ritualhafte Abläufe sollen keinesfalls stur und für alle Zeiten geltend gehandhabt werden. Denn Veränderungen in Alter und Entwicklung der Kinder brauchen auch Veränderungen in den Strukturen und Ritualen. Man sollte sich immer von folgenden Fragen leiten lassen: Was möchte ich mit dem Ritual bewirken? Welche Situation, welchen Übergang will ich mit Aufmerksamkeit belegen? Was tut uns gut und entstresst unseren Alltag? Sinnvoll ist, zwei bis höchstens drei

einfache Rituale in den Tag zu integrieren, dazu ein paar Wochen- und/oder Jahresrituale. Wichtig ist, dass sie individuell für die jeweilige Familiensituation passend sind und allen Spaß machen.

Wo können Rituale in den Tagesablauf eingebaut werden?

Rituale können überall dort sinnvoll sein, wo es um Übergänge und Ein- bzw. Abschnitte im Tagesablauf geht: beim morgendlichen Aufstehen, bei den Mahlzeiten, bei Pflege- und Hygienehandlungen, rund um Begrüßung und Verabschiedung, im Übergang von Pflichtenerledigungen zur Freizeit, rund ums Aufräumen am Ende der Spielphasen, als Gutenachtrititual und so weiter.

Wie könnte so ein gemeinsames Gutenmorgenritual aussehen?

Manche Kinder lieben ein stürmisches Wuschel-Kuschel-Drücken-Spiel als Tagesbeginn, andere wollen sich lieber noch ein bisschen im Bett an die Eltern schmiegen. Das Lieblingsstofftier kann mit einem kecken Spruch, mit fröhlicher Stimme und lustigen Bewegungen gute Weckdienste leisten. Ein klingender

Tagesanfang mit einem gemeinsamen Lied bringt Fröhlichkeit und Energie. Das gemeinsame Frühstück lässt Eltern und Kinder ein Gefühl des „gemeinsamen“ Starts in den Tag erleben.

Welche Gedanken möchten Sie abschließend noch mitgeben?

Denken Sie mal an Ihre eigene Kindheit und spüren Sie in sich hinein: An welche Rituale erinnern Sie sich noch gerne zurück? Welche Feste im Jahreskreis waren Ihre Lieblingsfeste? Warum? Es kann sehr schön sein, diese Gefühle mit Ihren Kindern wieder zu beleben und zu teilen!

LITERATURTIPPS:

- *Christel Langlotz, Bela Bingel: Kinder lieben Rituale. Kinder im Alltag mit Ritualen unterstützen und begleiten*
- *Petra Kunze, Catharina Salamander: Die schönsten Rituale für Kinder*
- *Annegret Weikert: Rituale geben Kindern Halt*
- *Claudia Pfrang: Das große Buch der Rituale. Den Tag gestalten – Das Jahr erleben – Feste feiern. Ein Familienbuch*
- *Hermine König: Das große Jahresbuch für Kinder: Feste feiern und Bräuche neu entdecken*
- *Diana Monson: Lebenslustig mit Kindern durch den Jahreskreis*



Aus dem Leben



„Papa hat aber gesagt, ich darf das!“

Anna, sechs Jahre, sitzt beim Abendessen – und sie stochert hingebungsvoll mit ihren Fingern im Grießbrei herum. „Nein, Anna, nimm den Löffel. Ich will nicht, dass du mit den Fingern im Essen herumspielst“, schimpft die Mama. „Aber wenn ich mit Papa zu Abend esse, dann darf ich das immer. Dem macht das nichts aus!“, mault Anna zurück. „Na toll“, denkt sich die Mutter, „so viel zum Thema Konsequenz.“ Ist es wirklich so schlimm, wenn Papa und Mama jeweils andere Ansichten vertreten?

„Bei mir gibt’s andere Regeln“

Nein, bis zu einem gewissen Grad ist es das nicht. Eltern müssen nicht immer eine gemeinsame Front bilden. Es kann durchaus bei Mama eine Regel gelten, bei Papa nicht. Und umgekehrt. Oder auch bei Oma und Opa können andere Regeln gelten als zuhause. Jeder hat eben seinen eigenen Erziehungsstil, und Kinder können durchaus unterscheiden, woran sie bei ihren Eltern sind. Oft ist es ja der Papa, der aufgrund

seines Vollzeitjobs und geringerem Zeitbudget für seine Kinder etwas mehr durchgehen lässt als die Mama. Die etwas größere Distanz zum Kind (je mehr „normalen Alltag“ man mit Kindern durchlebt, desto eher wird die Erziehung als Stress empfunden), bringt schließlich mehr Gelassenheit und Großzügigkeit. Das ist auch in Ordnung so und Teil der väterlichen Beziehung zum Kind.

Wir sind ein Team

Und jetzt kommt das große ABER: In wichtigen, kritischen Angelegenheiten müssen sich beide Elternteile einig sein. Es darf nicht dazu kommen, dass der Sprössling den einen gegen den anderen ausspielt! Es ist daher hilfreich, wenn sich Eltern in kritischen Fragen zu zweit zusammensetzen und gemeinsam einen Konsens finden. Vor dem Kind als Team – und nicht als Konkurrenten – aufzutreten hat den Vorteil, dass es gar nicht erst die Chance bekommt, Mama und

Papa gegeneinander auszuspielen. Und seien Sie in dem, was Sie gemeinsam vereinbart haben, konsequent: Kinder brauchen klare, nachvollziehbare Regeln, die ihnen Struktur und Orientierung geben.



Meine beiden Kinder streiten dauernd. Soll ich eingreifen? Und wenn ja: Wie?

Es ist nicht nur völlig normal, dass Geschwister sich streiten, sondern auch wichtig: Denn nur so lernen Kinder – in der geschützten Umgebung der Familie –, ihre Meinung zu vertreten, sich durchzusetzen, Gefühle auszudrücken, Kompromisse zu schließen und sich wieder zu versöhnen. Aus diesem Grund, aber auch, weil Geschwisterstreit oft nur entsteht, um die Aufmerksamkeit der Eltern zu erregen, sollte man nicht sofort und bei jedem Konflikt eingreifen. Streit wird schnell unattraktiv, wenn Mama und Papa ihn gar nicht beachten. Und so bleibt die Verantwortung für die Klärung der Auseinandersetzung bei den Kindern.

Wenn die Kinder alleine keine Lösung finden (weil sie vielleicht noch zu klein sind), helfen Sie ihnen und zeigen Sie ihnen, wie sie Kompromisse schließen können: Lassen Sie jedes Kind seine Sicht der Dinge schildern. So lernen Kinder, Gefühle auszudrücken und dem anderen zuzuhören. Entwickeln Sie gemeinsam Lösungsvorschläge, setzen Sie akzeptable Ideen der Kinder sofort um. Regen Sie eine Einigung an, erzwingen Sie sie aber nicht. Denn sonst werden Ihre Kinder Sie immer wieder zur Beilegung Ihrer Streitereien brauchen. Und wenn es gar nicht anders geht: Entfernen Sie das Objekt der Begierde

(z. B. das Spielzeug, das beide haben möchten) für eine Weile.

Sofort eingreifen sollten Sie allerdings, wenn körperliche Gewalt im Spiel ist und sich die Kinder verletzen könnten. Und das mit einem klaren „Nein, so geht es nicht! Es darf niemandem wehgetan werden!“ Sie können das „Opfer“ (sofern es ein offensichtliches Opfer gibt) in den Arm nehmen und kurz trösten, aber lassen Sie dem „Täter“ nicht zu viel Aufmerksamkeit zuteil werden – denn das ist es, wonach er sucht. Auch wenn es negative Aufmerksamkeit ist. Wenn sich die Gemüter beruhigt haben, dann kann die Sache verbal geklärt werden.

Wichtig: Ergreifen Sie auf keinen Fall Partei, wenn Sie den Ausgangspunkt des Streites nicht kennen. Und bevorzugen Sie keines der Kinder – denn das führt zu weiterer Eifersucht und lässt die Streitigkeiten mit der Zeit eskalieren.



FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:



- Rosemarie Künzler-Behncke, Regina Altegoer: **Ich bin groß, du bist klein**
- Bärbel Spathelf, Susanne Szesny: **Immer nur Philip oder: Wie Geschwister lernen, nicht mehr eifersüchtig zu sein und eigene Stärken zu entdecken**
- Bärbel Spathelf, Susanne Szesny: **Die kleinen Streithammel oder: Wie man Streit vermeiden kann**
- Frauke Nahrgang, Susanne Schulte: **Kleine Geschwister-Geschichten zum Vorlesen**

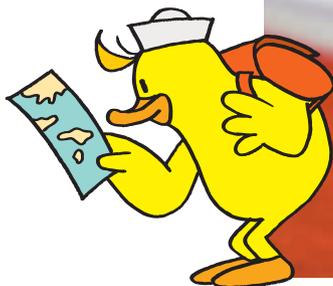
LITERATURTIPPS:

- Christine Kaniak-Urban, Andrea Lex-Kachel, Johanna Ruebel: **Wenn Geschwister streiten Lösungswege, die funktionieren.**
- Wolfgang Endres: **Geschwister ... haben sich zum Streiten gern**
- Joachim Armbrust: **Streit unter Geschwistern. So lösen Eltern erfolgreich Konflikte**

EINE GUTE AUSRÜSTUNG BEWÄHRT SICH!



Schuleintritt, Lernen, Lernschwächen/
-störungen, Langeweile, Nachhilfe,
Angst, Mobbing, Berufswahl



Mein Kind kommt in die Schule: Wie kann ich es dabei unterstützen?

Hat ein Kind die Schulreife erreicht, so langweilt es sich oft im Kindergarten. Es ist neugierig und bereit, einen weiteren Entwicklungsschritt zu machen. Unterstützen Sie Ihr Kind in seinen Bemühungen, die noch ungewohnten Anforderungen zu bewältigen. Nicht nur der Lernstoff, auch der Tagesablauf, die Leistungsanforderungen, die Klassengemeinschaft, der Schulweg – all das ist neu und muss erst geübt werden.

Achten Sie auf die Signale Ihres Kindes: Fühlt es sich wohl? Kommt es zurecht? Loben und bestärken Sie Ihr Kind, erkundigen Sie sich nach seinen Erlebnissen, hören Sie ihm zu und nehmen Sie es ernst. Messen Sie es nicht an den Maßstäben der Erwachsenen. Überlegen Sie gemeinsam Lösungen, wenn es Probleme gibt. Ermutigen Sie es zum Forschen und Fragen. Geben Sie ihm verstärkt Sicherheit, Rückhalt und

Geborgenheit in diesem spannenden Lebensabschnitt.

FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:

- Achim Bröger, Stefanie Stickel: Heute fängt die Schule an
- Eva-Maria Kulka, Miriam Cordes: Die schönsten Geschichten zum Schulanfang
- Robert Missler: Wieso? Weshalb? Warum? Ich komme in die Schule



Mein Kind ist unkonzentriert – hat es eine Lernschwäche?

Nicht jedes Konzentrationsproblem ist gleich eine Lernschwäche. Häufig sind Müdigkeit, Über- oder Unterforderung, Motivationsprobleme, Ablenkung durch Geschwister, Konflikte in der Familie oder mit Freunden die Ursache. Bei vielen Konzentrationsproblemen sind auch Fehler in der Arbeitsorganisation des Kindes zu beobachten: Vielleicht lernt es nicht typgerecht, hat einen Arbeitsplatz, der es zu sehr ablenkt oder Ähnliches.

Zur Verbesserung der Konzentration gibt es verschiedenste Spiele und Übungen im Handel. Auch ein spezielles Konzentrationstraining ist möglich. Hilfreich ist auch, die Arbeitsschritte genau zu planen, Lerneinheiten abwechslungsreich zu gestalten, immer wieder kleine Pausen einzuplanen und sich von belastenden Gedanken zu befreien. Bei einer echten Lernschwäche (oder Lernstörung) haben Kinder überdurchschnittliche und permanente Probleme

– etwa beim Lesen oder Rechnen. Die bekannteste Lernstörung ist Legasthenie (Lese-Rechtschreibschwäche). Das Kind hat massive und lange andauernde Probleme beim Erlernen der Rechtschreibung; zugleich hat es Schwierigkeiten mit dem Lesen – liest langsamer, kann es nicht wiedergeben. Ähnlich die Dyskalkulie: Kinder, die sonst gut lernen, haben auffällige und langfristige Probleme mit dem Rechnen.

Mein Kind ist so ein Zappelphilipp. Hat es ADHS?

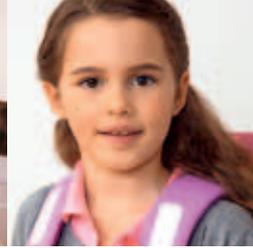
Manche Kinder scheinen immer in Bewegung zu sein, sie lassen sich leicht ablenken, können auch bei ruhigen Tätigkeiten nicht still sitzen, wirken häufig ungeschickt und sind auch oft in ihrer Stimmungslage instabil. Unruhige Kinder fallen auch oft als Klassenkasper auf. Beim Lernen reagieren sie auf Frustration oft aggressiv und wütend. Dennoch können sie mit viel Geduld, Lob, Struktur und geduldiger Unterstützung ebenso gute Leistungen erreichen wie andere Kinder. Die Ursachen für die Unruhe können vielfältig sein – ADHS (Aufmerksam-

keitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) ist nur eine davon. Ein Psychologe kann durch Tests und Befragungen abklären, ob Ihr Kind wirklich an ADHS leidet. Mit einer Kombination aus pädagogischen, psychotherapeutischen und medizinischen Maßnahmen kann dem Kind geholfen werden. Besonders wichtig ist eine spezielle, auf die Bedürfnisse des Kindes zugeschnittene Betreuung: ADHS-Kinder sind nicht weniger intelligent als andere, sie brauchen nur mehr Struktur und Führung. Dabei sollte die ganze Familie mitwirken, auch die Lehrer müssen einbezogen werden.

LITERATURTIPPS:

- *Thilo Fitzner, Werner Stark: ADS – verstehen, akzeptieren, helfen: Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom mit Hyperaktivität und ohne Hyperaktivität*
- *Cordula Neuhaus: Das hyperaktive Kind und seine Probleme*
- *Manfred Döpfner, Jan Frölich, Gerd Lehmkuhl: Ratgeber Hyperkinetische Störungen*
- *Sabine Herm: Mit „schwierigen“ Kindern umgehen. Ein Leitfaden für die Praxis*

- WEBTIPP:**
- www.adapt.at



Richtig lernen – aber wie?

Tipps von Hilfswerk-Expertin, Pädagogin, Sonder- und Heilpädagogin Doris Himmer

Manche Kinder bringen viel Zeit fürs Lernen auf – trotzdem stellt sich nicht der gewünschte Erfolg ein.

Woran liegt das?

Häufig liegt dies an ungeeigneten Lernstrategien. Voraussetzung für erfolgreiches Lernen sind körperliche Gesundheit, Motivation, Konzentration, Raum-, Zeit- und Stoffplanung. Durch das Setzen von kurzfristig erreichbaren Zielen und kleine Belohnungen kann die Lernmotivation gesteigert werden. Auch die Konzentrationsfähigkeit kann durch spezielle Übungen und Spiele sowie regelmäßige Erholungsphasen erhöht werden. Ein ruhiger, aufgeräumter und heller Arbeitsplatz mit allen benötigten Unterlagen in Reichweite ist hilfreich, ebenso eine fixe Lernzeit im Tagesablauf. Kleine Abschnitte des Lernstoffs müssen ausführlich erklärt, geübt und regelmäßig wiederholt werden, um eine längerfristige Verankerung im Gedächtnis zu ermöglichen. Dies gelingt besonders gut, wenn beim Lernen alle Sinne des Kindes angesprochen werden: Lernplakate zeichnen, den Stoff auf Tonträger sprechen und anschließend abhören,

Rechenhilfen zum Angreifen usw. Und je mehr die Lerninhalte mit dem Alltag des Kindes in Verbindung gebracht werden können, desto eher bleiben sie im Gedächtnis haften.

Aber nicht jede Lernmethode ist für jedes Kind gleich gut geeignet, oder?

Grundsätzlich gilt, je mehr Sinneskanäle beim Lernen angesprochen werden, desto besser prägt sich der Lernstoff ein. Dennoch unterscheidet man verschiedene Lerntypen:

- Der auditive Lerntyp bevorzugt das Lernen über das Hören. Lautes Sprechen beim Lernen, jemandem den Lernstoff erklären oder das „Abgehört werden“ sind besonders geeignet.
- Der visuelle Lerntyp bevorzugt das Lernen über das Sehen. Bilder, Skizzen, Anschauungsmaterialien, farbliche Markierungen im Text oder einfach das Lesen sind besonders geeignet.
- Der taktile Lerntyp bevorzugt das Lernen über das Be-Greifen, Spüren und Ausprobieren. Daher sind z. B. Experimente, selber schreiben oder das Lernen in Bewegung besonders geeignet.

Hausaufgaben sind oft mit Konflikten verbunden. Wie kann das Aufgabemachen gut gelingen?

Suchen Sie am besten für jedes Kind den geeigneten Platz. Leiten Sie die tägliche Hausaufgabenzeit mit einem Ritual ein, z. B. durch eine kurze Konzentrations- oder Aufmerksamkeitsübung. Ihr Kind soll die Aufgabe selber machen: Lassen Sie dem Entwicklungsstand des Kindes angemessene Selbstständigkeit zu, unterstützen Sie es bei der Lösungsfindung, weisen Sie auf (Denk-) Fehler hin, aber übernehmen Sie dabei nicht die Aufgabe bzw. verraten Sie die Lösung nicht. Halten Sie Rechenhilfen, Wörterbuch etc. bereit, damit das Kind lernt, sich selbst zu helfen. Geben Sie dem Kind Lob und Anerkennung für seine Bemühungen, nicht nur für das Endergebnis. Planen Sie vor allem für jüngere, leistungsschwache oder müde Kinder kurze Pausen von wenigen Minuten ein, machen Sie eventuell zwischendurch Bewegungsübungen. Sollte ein Kind regelmäßig mit den Hausaufgaben überfordert sein, kann eine gezielte Lernunterstützung helfen.

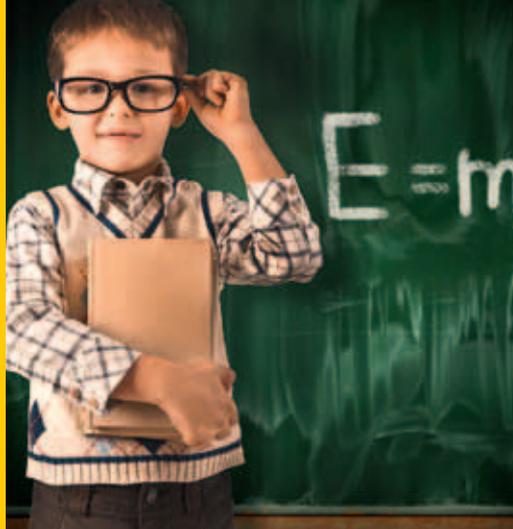
Mein Kind langweilt sich in der Schule – ist es unterfordert?

Über- und unterforderte Kinder zeigen häufig ähnliche Symptome. Dazu gehören Langeweile, Verhaltensauffälligkeiten, psychosomatische Beschwerden, aber sehr wohl auch bei unterforderten Kindern schlechte Noten. Wenn sich Ihr Kind für ein bestimmtes Fach oder Thema nicht interessiert, kann es schon mal gelangweilt sein. Zeigt sich die Langeweile aber über einen längeren Zeitraum hinweg, so müssen die Ursachen abgeklärt werden. Suchen Sie – als erste Maßnahme – das Gespräch mit dem/r Lehrer/in. Einerseits kann diese/r den Eindruck aus dem Schulalltag ergänzen, andererseits kann er/sie im Unterricht auf die Lernbedürfnisse Ihres Kindes eingehen.

Bleibt die Situation erhalten, so empfiehlt sich eine psychologische Diagnostik, um ein genaues Bild der Leistungsfähigkeit Ihres Kindes zu erhalten. So kann Ihr Kind z.B. spezielle Übungen und Materialien erhalten, um es zu fordern, oder (bei überdurchschnittlicher Intelligenz oder Hochbegabung) sogar eine Klasse überspringen.



In der Schule auf Erfolgskurs.



Wenn Ihr Kind Unterstützung beim Lernen braucht: Nehmen Sie die Hilfe von Profis in Anspruch! Für jedes Problem, für jede Art von Lernschwierigkeit gibt es eine passende Lösung. Sie können aus einer Vielzahl an Organisationen und Angeboten wählen. Auch das Hilfswerk bietet in einigen Bundesländern breite Unterstützung an. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Hilfswerk in Ihrer Nähe, wie wir Ihrem Kind helfen können!

Die „klassische“ Nachhilfe

Die Nachhilfe bereitet gezielt auf die nächste Schularbeit oder Prüfung in einem bestimmten Gegenstand vor. Intensiv werden die aktuellen Stoffgebiete wiederholt, „alte“ Wissenslücken geschlossen und konkrete Prüfungsfragen bearbeitet. Die Nachhilfe wird im Einzelunterricht (zu Hause oder in einem Lerninstitut/-studio) angeboten oder auch in Kleingruppen. Sie kann in vielen Haupt- und Nebenfächern in Anspruch genommen werden. Bei tiefgehenden Problemen in einem

bestimmten Gegenstand ist es sinnvoll, die Nachhilfe nicht nur zur kurzfristigen Prüfungsvorbereitung zu nutzen, sondern sie regelmäßig zu besuchen.

Lernbetreuung, Hausaufgabenbetreuung

Hier können Kinder in einer altersgerechten Kleingruppe gemeinsam ihre Hausaufgaben erledigen und zusammen mit einem/r geschulten Lerntainer/in Stoffgebiete durcharbeiten. Durch den regelmäßigen Besuch ein- oder mehrmals pro Woche wird die Motivation gesteigert, außerdem ist eine enge Abstimmung mit Eltern und Lehrer möglich. Manchmal werden im Sinne einer Nachmittagsbetreuung auch Freizeitgestaltung und Mittagessen geboten.

Lernbegleitung

Sehr viel früher schon setzt die ganzheitliche Lernbegleitung an: Denn hier geht es nicht um ein bestimmtes Fach oder Thema, sondern um das Lernen an sich. Nach einer Analyse der Stärken

und Schwächen übernimmt ein/e qualifizierte/r Lernbegleiter/in die langfristige und regelmäßige Betreuung des Kindes. Dadurch können gezielt die Ursachen von Lernschwierigkeiten erkannt und bearbeitet werden. Durch Erkennen des individuellen Lerntyps, Lernspiele, richtige Arbeitsplatzgestaltung und Konzentrationsübungen wird das Kind bzw. der Jugendliche befähigt, seinen schulischen Alltag selbst zu meistern.

Teilleistungs-, Legasthenie- und Dyskalkulietraining

Mittels wissenschaftlicher Tests wird eruiert, wo die tiefere Ursache der Lernschwierigkeiten sitzt. Bei Teilleistungsstörungen, Legasthenie (Leserechtschreibschwäche) und Dyskalkulie (Rechenschwäche) wird für das Kind ein individuelles Trainingsprogramm erstellt, das von einem/r Psycholog/in umgesetzt wird. Dabei geht es z.B. um die Verbesserung der Sinneswahrnehmung, Konzentrationssteigerung und Übungen zur Raumorientierung.

Was soll ich bei Verdacht auf Lernstörung, Legasthenie oder Dyskalkulie tun?

Je früher Sie eine Lernstörung erkennen und behandeln, desto besser für Ihr Kind. Wenn Sie einen Verdacht haben, lassen Sie Ihr Kind von einem Kinderpsychologen testen. Dieser führt einen Intelligenztest sowie diverse Spezialtests durch, um die Stärken und Schwächen Ihres Kindes zu erheben. Sind die Probleme analysiert und wurde wirklich eine Lernstörung diagnostiziert, so kann man mit speziellen Übungen und professionellem Training sehr viel erreichen. Denken Sie daran: Lernprobleme bedeuten nicht automatisch, dass Ihr Kind nicht intelligent ist!

Wichtig ist: Informieren Sie die Schulleitung und die Lehrer Ihres Kindes über das Ergebnis der Diagnostik. Das hilft den Lehrern, die Leistungen Ihres Kindes unter Berücksichtigung der Lernstörung zu beurteilen. Bedenken Sie auch, dass sich Kinder mit Lernschwächen sehr viel mehr anstrengen müssen, um die geforderten Leistungen zu erbringen. Achten Sie bei diesem zusätzlichen Lernaufwand darauf, für Ihr Kind auch Erholungsphasen einzuplanen, in denen es sich entspannen und seinen Interessen nachgehen kann.

LITERATURTIPPS:

- *Andreas Warnke, Uwe Hemminger, Ellen Roth: Ratgeber Lese-Rechtsschreibstörung: Informationen für Betroffene, Eltern und Erzieher*
- *Michael Gaidoschik: Rechenschwäche vorbeugen: Das Handbuch für LehrerInnen und Eltern: Vom Zählen zum Rechnen*
- *Jens Holger Lorenz: Lehrer-Bücherei: Grundschule. Lernschwache Rechner fördern: Ursachen der Rechenschwäche, Frühhinweise auf Rechenschwäche, Diagnostisches Vorgehen*

WEBTIPPS:

- www.legasthenie-info.at
- www.rechenschwaeche.at

LITERATURTIPPS RUND UMS LERNEN:

- *Ingrid Buschmann: Der geniale Faulpelz. Warum Kinder lernen – manche aber nicht*
- *Sibylle Kroll: Richtig lernen Unterstufe. Tipps und Lernstrategien. Ratgeber Schüler: Tipps und Lernstrategien für die Unterstufe*
- *Michaela Ohly: Duden. Richtig lernen in der Grundschule: Mit Spaß und Motivation zum Lernerfolg. Mit einem Ratgeber für Eltern*
- *Sibylle Kroll: Das große Buch der Lern-techniken: Konzentration steigern Gedächtnis trainieren. Lernstrategien anwenden. Prüfungen bestehen*

WEBSITES RUND UMS LERNEN:

- www.schulpsychologie.at
- www.lerntipp.at
- <http://paedpsych.jk.uni-linz.ac.at>
- www.landesschulrat.at
- www.familienberatung.gv.at
- www.schule.at
- www.stadtschulrat.at
- www.familienhandbuch.de
- www.durchstarten.at: Onlinetrainer mit Lerntypentest, Lernkartei, Zeitplaner



Mein Kind hat Angst vor der Schule – wie kann ich ihm helfen?

Angst vor der Schule zeigt sich in unterschiedlichsten Bereichen: Angst vor Prüfungen, vor dem Sitzenbleiben, vor bestimmten Lehrer/innen, vor anderen Kindern etc. Sie kann sich in psychosomatischen Beschwerden, wie Magen- oder Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schlafstörungen, aber auch in Form von Verhaltensauffälligkeiten, Schwänzen oder Depressionen zeigen. Ob es nun die Furcht vor einer konkreten Situation, wie einer Prüfung, ist oder ob die Angst unspezifisch und dauerhaft ist: Ihr

Kind braucht Sie als verständnisvollen Begleiter an seiner Seite. Fördern Sie sein Selbstvertrauen, erkennen Sie gute Leistungen an und wirken Sie als positives Vorbild im Umgang mit bedrohlichen Situationen – das kann beim Umgang mit der Angst unterstützen. Kommen Sie bei einer passenden Gelegenheit mit ihm ins Gespräch: Hilfreich ist es, nicht nur zu fragen, sondern sich selbst einzubringen und auf die eigene Vergangenheit als Schülerin oder Schüler Bezug zu nehmen. Lösungen sollten Sie

mit Ihrem Kind gemeinsam erarbeiten: Was könnten wir machen? Was würde dir helfen? Wen könnten wir um Unterstützung bitten? Wenn Sie und Ihr Kind mit der Schulangst nicht alleine fertig werden, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!

LITERATURTIPP:

- *Dieter Krowatschek, Holger Domsch: Stressfrei in die Schule: Ängste überwinden*

Mein Kind wird in der Schule gemobbt. Was kann ich tun?

Mobbing in der Schule ist gar nicht so selten. Wenn Ihr Kind mit körperlichen Verletzungen aus der Schule nach Hause kommt, den Schulbesuch schwänzt oder plötzlich in seinen Leistungen abfällt, könnte das auch eine Auswirkung von Mobbing sein. Auch beginnendes Stottern, psychosomatische Erkrankungen und Depressionen können darin begründet sein.

Wenn Sie einen Verdacht haben, suchen Sie behutsam das Gespräch mit Ihrem Kind. Nehmen Sie seine Ängste ernst. Halten Sie auch Kontakt zu den Lehrer/innen, schildern Sie die Vorfälle sachlich

und entwickeln Sie gemeinsam konkrete Strategien. Vielleicht hilft es auch, das Thema Mobbing allgemein in der Klasse anzusprechen.

Außerdem empfiehlt es sich, in einer Familienberatungsstelle Hilfe zu suchen. Auch die Schulpsychologischen Beratungsstellen, Schulbehörden und Jugendwohlfahrt stehen zur Seite. Gemeinsam mit dem Kind kann festgelegt werden, wer in welcher Reihenfolge informiert werden soll – Klassenlehrer, Direktion und/oder Beratungslehrer. Um den Mobbingprozess in einer Klasse zu unterbrechen, muss

klargestellt werden, dass ein derartiges Verhalten an der Schule nicht toleriert wird und für die Täter negative Konsequenzen hat.

LITERATURTIPPS:

- *Horst Kasper: Prügel, Mobbing, Pöbeleien: Kinder gegen Gewalt in der Schule stärken*
- *Mustafa Jannan: Das Anti-Mobbing-Buch: Gewalt an der Schule – vorbeugen, erkennen, handeln*
- *Mustafa Jannan: Das Anti-Mobbing-Elternheft: Schüler als Mobbing-Opfer – was Ihrem Kind wirklich hilft*

Wie kann ich mein Kind bei Berufswahl und Jobsuche unterstützen?



Die Frage nach dem richtigen Beruf ist oft schwierig zu beantworten: Die Jobchancen sollten stimmen, Fähigkeiten und Begabungen Ihres Kindes sollten berücksichtigt werden, und schließlich sollte der Beruf ja auch Spaß machen. Sie können Ihr Kind bei der Berufsorientierung begleiten, aber entscheiden muss es letztendlich selbst. Das Arbeitsmarktservice unterstützt dabei: In den Berufsinformationszentren (BIZ) kann man sich über eine Vielzahl an Berufen informieren. Mit Orientierungstests werden Interessen und Talente des Kindes erhoben.

Auch der Besuch von Berufsinformationssmessen (z. B. BeST) empfiehlt sich. Das Bundessozialamt unterstützt ebenfalls die Berufsorientierung durch Kurse oder Schnupperpraktika. Für sozial benachteiligte Jugendliche oder solche mit „sonderpädagogischem Förderbedarf“ gibt es beratende Clearingstellen. Wo und wie kann ich mich bewerben? Wie sieht eine erfolgreiche Bewerbung aus? Oft werden Jugendliche in der

Schule auf diese Herausforderungen vorbereitet. Externe Unterstützung findet man auch bei der Arbeiterkammer, dem BFI, dem AMS oder dem WIFI. Auch das Hilfswerk bietet in einigen Bundesländern individuelle Arbeitsbegleitung für Jugendliche an. Sie als Eltern sind vor allem dann gefragt, wenn es bei der Arbeitssuche nicht so klappen mag: Denn gerade in beliebten Berufssparten sind Absagen und Enttäuschungen vorprogrammiert. Umso wichtiger ist es, das Selbstwertgefühl Ihres Kindes und die Motivation zur Jobsuche aufrechtzuerhalten.

WEBTIPPS:

- www.ams.at
- www.clearing.or.at
- www.bestinfo.at
- www.jugend-und-beruf.at
- www.wifi.at
- www.arbeiterkammer.at
- <http://bewerbungsportal.ams.or.at>: Interaktives Bewerbungsportal mit Checklisten, Leitfäden, Übungen ...
- www.berufskompass.at: Orientierungstest des AMS



DIE VERFÜHRUNG MODERNER SIRENEN ...



5

Medienerziehung, Fernsehen,
Gefahren und Potenzial von Computer,
Internet und Handy, Geld und Konsum



„Medienerziehung“: Was darf ich darunter verstehen?

Kinder kommen heute sehr früh mit Medien in Berührung, bedienen Fernbedienungen und Computermäuse ganz selbstverständlich und intuitiv. Sie brauchen aber sehr wohl Ihre Begleitung, wenn es darum geht, richtig mit Medien umzugehen. Kinder müssen diese „Medienkompetenz“ erst lernen: Sinnvolles und Interessantes bewusst aus dem riesigen Angebot auszuwählen; Inhalte

einzuordnen, zu verarbeiten und auch kritisch zu betrachten; Medien auch dazu zu nutzen, kreativ zu sein und sich mit anderen auszutauschen. Und sich trotz Anziehungskraft von Fernseher und Computer auch mit anderen Dingen zu beschäftigen. Das zu lernen ist ein Prozess, wofür es Regeln und Ihrer positiven Vorbildwirkung bedarf.



Die „Flimmerkiste“ lockt: Wie oft und was darf mein Kind fernsehen?

In den ersten drei Lebensjahren erscheint Fernsehen generell nicht sinnvoll, Kinder können die flimmern- den Bilder noch nicht verarbeiten. Für Vorschulkinder gilt die Empfehlung, nicht länger als 30 Minuten pro Tag fernzusehen. Welche Fernsehzeiten bzw. -sendungen Sie mit Ihrem Kind

vereinbaren, bleibt Ihnen überlassen – jedes Kind ist individuell. Wichtig ist nur, dass es Regeln gibt, die konsequent eingehalten werden sollen. Machen Sie die Tagesplanung und Zeitgestaltung Ihres Kindes auf jeden Fall nicht vom Fernsehprogramm abhängig!

Gibt es Empfehlungen für kindgerechten Fernsehkonsum?

- Ihre Kinder sollten sich mit Ihnen über das Gesehene austauschen können, um es verarbeiten zu können. Setzen Sie sich öfter mit Ihrem Kind gemeinsam vor den Fernseher. Seien Sie für Fragen da und lassen Sie sich erzählen, was Ihr Kind gesehen, erlebt und gefühlt hat.
- Das Kind sollte die Möglichkeit haben, das Gesehene auch mit anderen Mitteln nachzugestalten, z. B. im Rollenspiel oder durch Malen.
- Neben dem Fernsehen sollen Kinder auch andere Medien kennenlernen (Bücher, Hörspiele). Fernsehen darf immer nur ein Teil einer abwechslungsreichen Tagesgestaltung sein!
- Kinder können sich dieselbe Sendung immer und immer wieder ansehen. Zeichnen Sie daher Sendungen auf.
- Drehen Sie nicht mitten in der Sendung ab: Das Kind erlebt sonst den auflösenden Schluss nicht und konstruiert sich selbst ein (eventuell beängstigendes) Ende. Nur wenn es selbst abschaltet, ist das in Ordnung.
- Zu den Regeln gehört, dass einige Dinge Vorrang vor dem Fernsehen haben: z. B. dass die Hausaufgabe fertig sein muss oder dass beim Essen der Fernseher abgeschaltet bleibt.
- Fernsehentzug oder Fernsehen als Strafe oder Belohnung sollten Tabu sein – auch wenn's schwerfällt. Es gibt dem Medium Fernsehen zu viel Gewicht.



Neue Medien: Computer, Internet, Chatrooms ... Wie soll ich damit umgehen?

Diese neuen Technologien gehören zum Leben Ihres Kindes dazu. Auch in der Schule und später im Beruf kann und wird es sie nutzen.

■ Zeigen Sie Interesse für die Mediennutzung Ihres Kindes. Lassen Sie sich die Spiele zeigen, die es spielt, und probieren Sie diese selbst einmal aus. Fragen Sie Ihr Kind, ob es Ihnen zeigt, wie man soziale Netzwerke (Facebook, MySpace etc.) oder Chatrooms benutzt. Auf diesem Gebiet hat Ihr Kind das Expertenwissen!

- Vereinbaren Sie klare, altersadäquate Regeln zur Nutzung des Computers, mit zeitlichen und inhaltlichen Grenzen. Dazu gehören z. B. bei jüngeren Kindern ein computerfreies Kinderzimmer, medienfreie Tage oder die Regel, nur mit Ihnen gemeinsam durchs Internet zu surfen.
- Gerade für jüngere Kinder können Sie auch eigene Filter einsetzen, so dass nur kinderfreundliche Websites besucht werden können.
- Seien Sie Vorbild: Denken Sie daran,

dass Kinder den Umgang mit neuen Medien auch von den Eltern lernen.

- Fördern Sie eine ausgewogene Freizeitgestaltung. Kinder brauchen auch den Kontakt zu Gleichaltrigen – deshalb muss sich der Computergebrauch dem normalen Tagesablauf unterordnen, nicht umgekehrt.
- Verbote helfen in der Regel kaum und fördern nur den kindlichen Widerstand. Drohen Sie nicht mit Computerentzug, sonst könnte Ihr Kind – von Ihnen unkontrolliert – heimlich weitermachen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Risiken und Gefahren und bringen Sie ihm einen kritischen Zugang zur Materie bei.

Auf welche Gefahren muss ich achten und mein Kind aufmerksam machen?

- Privatsphäre und Datenschutz im Internet: In sozialen Netzwerken und Chatrooms werden persönliche Informationen und Bilder preisgegeben. Vielen ist nicht bewusst, wie leicht diese Daten von anderen missbraucht werden können. Eine einfache Regel könnte sein, dass Ihr Kind Name, Adresse, Telefonnummer und Fotos nur nach Absprache mit Ihnen weitergibt.
- Suchtpotenzial von PC- und Onlinespielen: Viele Spiele fördern die Geschicklichkeit, die Logik, das Gedächtnis, die Kreativität – und damit die soziale und intellektuelle

Entwicklung. Aber: Wenn Kinder und Jugendliche sich zurückziehen, ihre sozialen Kontakte und alterstypischen Aktivitäten vernachlässigen, dann wird es kritisch!

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken von realen Treffen mit Online-Bekanntschäften.
- Sprechen Sie mit Ihren Kindern über den Wahrheitsgehalt von Inhalten im Internet (nicht alle Informationen sind fundiert und seriös!) und auch darüber, wie leicht man auf Websites mit fragwürdigen Inhalten gelangt (z. B. Pornografisches).



Es ist immer dabei: Warum ist meinem Kind das Handy so wichtig?

Ein eigenes Handy ist für Ihr Kind ein großer Schritt in die Selbstverantwortung, gleichzeitig aber auch ein wichtiges Statussymbol im Freundeskreis. Kinder wachsen ganz selbstverständlich mit diesem Medium heran und integrieren es in ihren gesamten Alltag. Es dient ihnen zur Kommunikation, zur

Information und zur Unterhaltung. Respektieren Sie diese hohe Bedeutung, die das Handy für Ihr Kind hat. Lassen Sie sich ruhig auch einmal von Ihrem Kind – Ihnen unbekannte – Handyfunktionen erklären – es wird sich über die Rolle als Experte freuen!

Welche Regeln kann und soll ich mit meinem Kind vereinbaren?

Regeln sollten Sie vor allem mit jüngeren Kindern vereinbaren:

- Wie hoch dürfen die monatlichen Handycosten sein? Was passiert, wenn diese Kosten überschritten werden? Gerade für Kinder ist die Verwendung von Wertkartenhandys oder Vertrags-handys mit Kostenlimit sinnvoll. Bei fast allen Anbietern gibt es übrigens spezielle „Jugendtarife“.
- Wo und wann gibt es handyfreie Zonen? So kann auch von größeren Kindern verlangt werden, dass während der gemeinsamen Mahlzeiten Handyverbot herrscht.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über problematische Inhalte, wie Gewalt oder Pornografie. Machen

Sie auf die gesetzlichen Rahmenbedingungen aufmerksam (der Besitz und die Weitergabe von Gewaltvideos und Pornografie ist nach dem Jugendschutzgesetz verboten).

- Machen Sie Ihr Kind auch auf die Risiken der Handynutzung aufmerksam, wie Kostenfallen oder die leichtfertige Weitergabe der Handynummer.
- Sprechen Sie ein Handyverbot nur nach massiven Vorfällen aus! Im Idealfall haben Sie Regeln für die Nutzung besprochen, die mit klaren Konsequenzen verbunden sind. Drohen Sie nicht mit einem Handyverbot, denn sonst wird Ihr Kind mit Problemen nicht zu Ihnen kommen.

WEBTIPPS:

- Ausführlicher Elternratgeber unter www.handywissen.at
- www.handykinderkodex.at
- www.saferinternet.at (viele Elternbroschüren zum Downloaden, z. B.: „Kein Stress mit Web und SMS“, „Computerspiele“, „Elternratgeber Safer Internet“, „Mit Jugendlichen über Medien reden“)
- www.kija.at Beratung bei den Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreich
- www.bupp.at (Bundesstelle für Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen)
- www.chatten-ohne-risiko.de
- www.klicksafe.de
- www.saferinternet.org: Europäisches e-Sicherheitsnetzwerk
- www.sicher-im-internet.at
- www.watchyourweb.de
- www.bmwfj.gv.at/Jugend/JugendUndMedien/Seiten/FilmundFernsehen.aspx
- www.blinde-kuh.de: Sicher surfen im Internet, v. a. für kleine Kinder
- Beiträge zum Fernsehkonsum auf www.eltern-bildung.at

BROSCHÜREN:

- Mit Jugendlichen über neue Medien reden. Akzente-Fachstelle-Suchtprävention im Land Salzburg www.akzente.net/suchtpraevention
- „Handy, Computer und Internet: Wie kann ich mein Kind gut begleiten?“ des Instituts für Suchtprävention der Stadt Wien

LITERATURTIPPS:

- *Jan-Uwe Rogge*: Kinder können fernsehen. Vom Umgang mit der Flimmerkiste.
- *Ben Bachmair*: Abenteuer Fernsehen. Ein Begleitbuch für Eltern.



Experten-
Rat



„Die Euros für dein Fahrrad müssen wir erst sammeln ...“

Tipps von Finanz-Expertin Eva Sederl-Gasteiner (Erste Bank)

Wie kann man Kindern einen vernünftigen Umgang mit Geld beibringen?

Je offener innerhalb einer Familie über Geld gesprochen wird, desto klarer wird dem Kind, dass jeder Euro nur einmal ausgegeben werden kann. Wird einem Kleinkind jeder Wunsch sofort erfüllt, wird es den Wert einer Sache kaum erkennen und bald den nächsten Wunsch äußern. Erklärt man dagegen, dass man die erforderlichen Euro für die Anschaffung erst sammeln muss und dass das, abhängig vom Preis, einige Zeit dauert, so begreift es den Wert einer Sache und lernt, Bedürfnisse aufzuschieben.

Wie viel Taschengeld ist in welchem Alter angemessen?

Der Schuleintritt ist ein guter Zeitpunkt, um mit Taschengeld zu beginnen. Wöchentliches Taschengeld ist für jüngere Kinder die ideale Möglichkeit zu lernen, Konsumententscheidungen zu treffen und den eigenverantwortlichen Umgang mit Geld zu üben. Die Höhe des Taschengelds ist individuell festzulegen, sie hängt von der jeweiligen Familiensituation ab, z.B. dem Haushaltsbudget, der Anzahl der Geschwister oder dem Lebensalter

des Kindes. Als Empfehlung für 6- bis 12-Jährige gilt: 30 bis 50 Cent x Lebensjahr = wöchentliches Taschengeld. Teenager sollten schon in der Lage sein, über einen längeren Zeitraum zu planen - deshalb bekommen sie ihr Taschengeld monatlich. So müssen sie sich einen Überblick über ihre monatlichen Einnahmen und Ausgaben verschaffen und das Geld einteilen. Als Empfehlung für 13- bis 19-Jährige gilt: 2 bis 3,60 Euro x Lebensjahr = monatliches Taschengeld. Das Taschengeld steht zur freien Verfügung! Aber: Auch wenn das Geld knapp wird, sollte es keinen Vorschuss und auch keine Nachzahlung geben!

Kinder unterliegen heutzutage großem Konsumdruck, durch Schule, Freunde, Medien: Wie soll man damit umgehen?

Junge Leute verfügen heute über mehr Geld als früher und werden daher auch ganz gezielt umworben. Zugleich wird in vielen Familien nicht offen über Geld gesprochen: Wie hoch ist das monatliche Haushaltsbudget, wie hoch sind Fixkosten für Wohnen, Energie oder das Auto? Kinder und Jugendliche haben meist keine Ahnung, wie viel Geld einer Familie

nach Abzug der fixen Kosten bleibt. Offen über die finanziellen Möglichkeiten, die Kosten der Lebensführung, aber auch über geplante Investitionen zu sprechen, verändert oft den Blickwinkel und die Einstellung von Jugendlichen.

In unseren Workshops in Schulen unterstützen wir Jugendliche bei der Planung ihrer persönlichen finanziellen Wünsche und Möglichkeiten. Die Jugendlichen überlegen, welche finanziellen Ziele sie für die nächsten Jahre haben, was jedes Ziel kostet und bis wann sie es erreichen wollen. Sie erfassen, wofür sie derzeit ihr Geld ausgeben, und stellen die monatlichen Ausgaben den Einnahmen gegenüber. Damit wird rasch klar, dass es immer Spielraum für Einsparungen, oft auch Möglichkeiten für zusätzliche Einkünfte gibt. Die selbst gesetzten Ziele sind Motivation genug, auf kurzfristige und spontane Wünsche zu verzichten und lieber Geld für wirklich wichtige Dinge wegzulegen!

Lesen Sie mehr dazu im „Leitfaden für Gelderziehung für Eltern“ von Dr. Martina Leibovici-Mühlberger in Zusammenarbeit mit der Erste Bank auf www.erstebank.at/tiny/taschengeldleitfaden

VON KINDESBEINEN AN BESTENS VERSORGT



Zu einer glücklichen Kindheit gehört auch eine finanzielle Absicherung und optimale Gesundheitsvorsorge. Mit den maßgeschneiderten Produkten der Wiener Städtischen kann man für Kinder das Startkapital für die Zukunft schaffen. Eine solide Ausbildung kostet ebenso Geld wie die erste Wohnung oder das erste Auto. Wenn Sie früh beginnen, kann auch schon mit einem kleineren monatlichen Betrag über die Jahre eine ansehnliche Summe entstehen.

Junior's Best – „Start ins Leben“ garantiert ab dem 19. Lebensjahr ein Startkapital, das auch als Studiengeld monatlich in Anspruch genommen werden kann, und die Garantieverzinsung von 2 % ist in jedem Fall sicher. Die Versicherungssumme wird fix zum gewählten Termin ausgezahlt – unabhängig davon, ob der Beitragszahler diesen Zeitpunkt erlebt oder nicht. In dessen Ablebensfall übernimmt die Wiener Städtische die Zahlung der Prämien! Eine Unfallrente kann optional bei „Start ins Leben“ mitversichert werden.

Gesundheitsvorsorge um 1 Euro pro Tag.

Mit der Kinder-Sonderklasseversicherung können Eltern ihrem Nachwuchs für den Fall der Fälle bestmögliche Versorgung sichern – um nur rund 1 Euro täglich. Die Vorteile: Sonderklasse bei Spitalsaufenthalten, – auch im Privatspital, freie Arztwahl, Auswahl modernster Operations- und Behandlungsmethoden, kostenlose Spitalsbegleitung durch ein Elternteil (bis zum 20. Lebensjahr), Einholung einer zweiten fachärztlichen Meinung vor einer Operation u.v.m.

Denn nur das Beste ist für die Kleinen gut genug.

Für weitere Informationen rufen Sie einfach Ihre/n BeraterIn der Wiener Städtischen oder die Serviceline für alle Versicherungsfragen an.

Serviceline: 050 350 350

E-Mail: kundenservice@staedtische.co.at

www.wienerstaedtische.at

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP



REISENDE BRAUCHEN KRAFT UND ENERGIE!



Gesunde Ernährung, soziale Aspekte und Rituale, Essstörungen, Bewegung und Sport, Motivation und Angebote



Gesund aufwachsen: mit richtiger Ernährung

Kinder haben im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht einen deutlich höheren Energie- und Nährstoffbedarf als Erwachsene. Sie müssen noch an Körpermasse zulegen und benötigen dafür ausreichend Baustoffe. Daher ist es für sie besonders wichtig, sich abwechslungsreich und bewusst zu ernähren. Hier einige Tipps, wie der Speiseplan Ihres Kindes aussehen sollte:

Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich!

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sind nicht nur für Ihr Kind ideal. „Messbecher“ ist die Kinderhand: Eine Portion ist, was in die Hand Ihres Kindes passt. Bei geschnittenem Obst oder Gemüse nehmen Sie beide Hände. Bevorzugen Sie Obst und Gemüse der Saison, es ist

nährstoffreicher. Sie können es roh (z. B. als Salat) oder gekocht anbieten, eine der fünf Portionen kann durch ein Glas (100–150 ml) Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden. Versuchen Sie es bei Obst- und Gemüsemuffeln mal mit Mus oder Kompott, Gemüse lässt sich fein geraspelt oder püriert gut in Saucen verstecken.

Milch und Milchprodukte dreimal täglich!

Milch, Joghurt, Topfen oder Käse sind wichtige Eiweiß- und Kalziumlieferanten. Bevorzugen Sie fettarme Produkte.

„Treibstoff“ Kohlenhydrate

So oft wie möglich sollte Ihr Kind wertvolle Kohlenhydrate in Form von Getreide, Reis oder Kartoffeln zu sich nehmen. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte! Müsli, Haferflocken, Reis, Nudeln und Vollkorngebäck liefern Ihrem Kind die Energie, die es braucht. Versuchen Sie auch mal, Kuchen oder Palatschinken mit Vollkornmehl zuzubereiten.

Fett: Sparsam und hochwertig

Bei 4- bis 12-jährigen Kindern sollte die tägliche Zufuhr an Koch- und Streichfetten bei 25 bis 35 g liegen (etwa 2–3 EL). Bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle, z. B. Raps- oder Olivenöl. Verwenden Sie immer nur kleine Mengen und achten Sie auf versteckte Fette in Wurstwaren, Milchprodukten, Süßigkeiten oder Backwaren.

Fleisch, Wurst, Eier und Fisch: Mehrmals in der Woche

Auf dem Wochenspeiseplan sollten einmal Fisch (am besten Seefisch) sowie 2–3 Portionen fettarmes Fleisch stehen. Bei Wurst bevorzugen Sie fettarme Sorten wie Schinken, Krakauer oder Putenwurst. Eier enthalten wertvolles Eiweiß und Vitamine, drei Stück pro Woche

sind aber genug (denken Sie auch an die verarbeiteten Eier in Backwaren).

Viel trinken!

Im Alter zwischen 4 und 12 Jahren sollten Kinder täglich mindestens 0,8 bis 1 Liter trinken. Die besten Durstlöcher sind Wasser, ungesüßte Tees und stark verdünnte Obstsaft. Suppen tragen ebenfalls zum Flüssigkeitshaushalt bei. Erinnern Sie Ihr Kind immer wieder ans Trinken!

Süßigkeiten und Knabberereien: Maßvoll, aber mit Genuss!

Generelle Verbote machen das Naschen nur noch interessanter: Gönnen Sie Ihren Kleinen ab und zu süße und salzige Leckereien. Bieten Sie Süßes als Nachtisch oder bewusste Zwischenmahlzeit an, lassen Sie Ihr Kind aber nicht ständig zwischendurch naschen. Am besten, Sie vereinbaren klare Regeln, wie mit der „Naschlade“ umzugehen ist.

Kleine Portionen und Zwischenmahlzeiten

Bieten Sie zum Frühstück, Mittag- und Abendessen nicht zu große Portionen an – der noch kleine Magen würde sonst zu stark belastet. Eine kleine Zwischenmahlzeit am Vor- und/oder Nachmittag liefert Energie und wertvolle Nährstoffe. Ideal sind z. B. Obst, Kompott, Joghurt, ein belegtes Vollkornbrot oder ein Müsliriegel.

Gemeinsam essen

Nicht nur WAS es isst, ist für Ihr Kind

wichtig, sondern auch WIE es isst. Versuchen Sie daher so oft wie möglich, mit Ihrem Kind gemeinsam zu essen. Denn erstens lernt es von Ihnen als Vorbild, sich gesund zu ernähren und gewisse Tischmanieren an den Tag zu legen; zweitens können die gemeinsamen Mahlzeiten ein schönes Ritual für das Familienleben sein.

Schaffen Sie eine angenehme Essatmosphäre, verbannen Sie Fernsehen, Zeitung und Handy und zeigen Sie Ihrem Kind, welche Regeln Ihnen beim Essen wichtig sind. Zum Beispiel: Erst mit dem Essen anfangen, wenn alle bei Tisch sitzen. Nicht mit dem Essen spielen. Sitzen bleiben, bis alle fertig sind. Jeder probiert zumindest vom Essen, ob es ihm schmeckt. Wir räumen gemeinsam den Tisch ab.

LITERATURTIPPS:

- *Dagmar von Cramm: Das große GU Kochbuch: Kochen für Kinder*
- *Cornelia Trischberger: Was Kindern schmeckt (Einfach clever)*
- *Dagmar von Cramm, Susanne Bodensteiner, Martina Kittler, Julia Skowronek: Kochen für die Familie. 365 Rezeptideen, die leicht gelingen und allen schmecken*

Gestärkt fürs Leben – mit Milch!

Die Basis für starke Knochen liegt in der Kindheit.

Im Wachstum – besonders in den ersten Lebensjahren und in der Pubertät – benötigt der Körper Ihres Kindes große Mengen an Kalzium als Baustoff für die Knochen. Kalziumlieferant Nummer 1: Milch!¹



In der Realität lässt die Kalziumaufnahme bei Kindern jedoch zu wünschen übrig.² Dabei ist gerade dieser Lebensabschnitt für den Knochenaufbau von größter Bedeutung: Was hier versäumt wird, ist kaum mehr aufzuholen.

Milch und Milchprodukte sind in Österreich mit Abstand die wichtigsten Kalziumlieferanten – mehr als die Hälfte des aufgenommenen Kalziums stammt aus Milch und Milchprodukten. Ernährungsexperten empfehlen deshalb drei Portionen täglich.

1 Portion entspricht jeweils³:

- 1 Glas (0,2 l) Milch, Halbfettmilch, Magermilch, Buttermilch, Sauermilch
- 1 Becher (180–250 g) Joghurt, Kefir
- 200 g Topfen, Cottage Cheese, Frischkäse
- 2–3 Scheiben (50–60 g) Weich-, Hart- oder Schnittkäse

Tipp: Die Portionsgrößen dienen zur Orientierung. Je kleiner die Kinder, desto kleiner dürfen die Portionen sein.

Milch, das bessere Betthupfer!

Wussten Sie, dass ein Betthupferl mit viel Kalzium nachweislich den nächtlichen Knochenabbau verringert? Daher vor dem Schlafengehen (und vor dem Zähneputzen!) Kakao, Milch mit Honig ...

Zwei Zeichen für Vertrauen

Bei Lebensmitteln spielen Qualität und Herkunft eine herausragende Rolle. Die AMA Marketing bietet mit dem AMA-Gütesiegel und dem AMA-Biozeichen zwei verlässliche Orientierungshilfen. Sicher ist sicher!

Ein sicheres Zeichen für mehr Qualität

Das AMA-Gütesiegel erleichtert die Kaufentscheidung. Es weist drei Vorteile klar aus:

- **ausgezeichnete Qualität:** deutlich über den gesetzlichen Bestimmungen, mit objektiven Methoden überprüft
- **nachvollziehbare Herkunft:** Beim rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel müssen die wertbestimmenden Rohstoffe zu 100 % aus Österreich stammen, auch die Be- und Verarbeitung erfolgt im Inland.
- **unabhängige Kontrollen:** Eigenkontrollen sowie externe Kontrollen durch unabhängige akkreditierte Kontrollstellen

Ein sicheres Zeichen für Bio

Das AMA-Biozeichen garantiert Ihnen, ein biologisches Genussstück gekauft zu haben.

Darüber hinaus gilt:

- frei von Gentechnik
- strenge, unabhängige Kontrollen
- natürliches Geschmackserlebnis
- hochwertiges Biofutter

www.ama-marketing.at



Sicher ist Sicher!



¹ 100 g Vollmilch enthalten durchschnittlich: Energie 269 kJ/64 kcal, Eiweiß 3,3 g, Kohlenhydrate 4,8 g (davon milcheigener Zucker 4,8 g), Fett 3,5 g (davon gesättigte Fettsäuren 2,1 g), Ballaststoffe 0 g, Natrium 50 mg, Kalzium 120 mg

² laut Österreichischem Ernährungsbericht 2008

³ Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE): www.oege.at; Bundesministerium für Gesundheit: Die Österreichische Ernährungspyramide (2010): www.bmg.gv.at

Hat mein Kind eine Essstörung?



Die meisten Kinder gehen irgendwann durch eine Phase, in der sie beim Essen „schwierig“ sind, das Essen oder bestimmte Nahrungsmittel verweigern. Das sind keine Essstörungen, sondern normale Entwicklungsstufen. Je gelassener Sie darauf reagieren, desto schneller renkt sich das wieder ein. Erst wenn Ihr Kind dauerhaft zu wenig oder zu viel isst, sollte das als Alarmzeichen gewertet werden. Denn einer Essstörung liegen in der Regel psychische Probleme zugrunde, die auf jeden Fall behandelt werden müssen. Meist will das Kind damit etwas mitteilen, das es nicht anders ausdrücken kann.

Die häufigsten Essstörungen sind Magersucht (Anorexie), Ess-Brechsucht (Bulimie) und Heißhungerstörungen. Während sich letztere in unkontrollierten Fressanfällen ohne nachfolgende Kompensation äußern, ist bei Bulimie und Anorexie u. a. auf folgende Warnzeichen zu achten: Stetig fallendes Untergewicht über längere Zeit, gestörtes Selbstbild (Betroffene/r findet sich trotz

Untergewicht zu dick), exzessiver Sport, ständiges Abwiegen, Verwendung von Abführmitteln und Schlankheitsmitteln. Wenn Sie bei Ihrem Kind einen entsprechenden Verdacht haben, so greifen

Sie unbedingt rechtzeitig ein: Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind, gehen Sie zum Arzt, holen Sie sich Hilfe in einer Beratungsstelle oder in einer Selbsthilfegruppe.

LESESTOFF FÜR IHR KIND:

- *Susanne Fülcher: Nie mehr Kekse und Schokolade.*
- *Christine Nöstlinger: Gretchen hat Hänchen-Kummer.*

LITERATURTIPPS:

- *Christine Wolfrum, Heike Papenfuss: Wenn die Seele nicht satt wird. Wege aus der Magersucht und Bulimie*
- *Brett Valette: Suppenkasper und Nimmersatt. Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen*
- *Sylvia Baeck: Essstörungen. Was Eltern und Lehrer tun können*
- *Eva Goris: Und die Seele wird nie satt. Ein Ratgeber zur Überwindung von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen*

WEBTIPPS:

- www.ess-stoerungen.at (umfassende Infos, Liste aller Beratungsstellen in Österreich)
- www.ernaehrung.or.at
- www.bulimie-online.de
- www.magersucht-online.de
- www.S-O-Ess.at: Initiative gegen Essstörungen der Stadt Wien
- www.intakt.at (Wiener Therapiezentrum für Menschen mit Essstörungen, Onlineberatung)
- www.essstoerungshotline.at: 0800 20 11 20
- www.sowhat.at
- www.oeges.or.at (Österreichische Gesellschaft für Essstörungen)
- www.bulimie.at
- www.selbsthilfenoe.at (NÖ Dachverband für Selbsthilfegruppen)

Mit



der gesunden Ernährung auf der Spur.



Ausgewogene Ernährung ist nicht nur gesund, sie macht auch Spaß. Mit spielerisch vermitteltem Wissen und interessanten Übungen erlernen Kinder den richtigen Umgang mit Lebensmitteln und bekommen Lust auf einen abwechslungsreichen Speiseplan.

Die kindgerechten Arbeitshefte sowie zahlreichen Tipps und Übungen unterstützen engagierte Lehrerinnen und Lehrer bei der Behandlung des Themas Ernährung im Unterricht. Die Hefte sind für die 3. und 4. Klasse Volksschule erhältlich.

Weitere Informationen: www.nestle.at



Die Initiative der Nestlé Österreich, „**Der gesunden Ernährung auf der Spur**“ findet im Rahmen des weltweiten **NESTLÉ HEALTHY KIDS** Programmes statt. Wissen ist eine Grundvoraussetzung für einen nachhaltig gesund angelegten Lebensstil. Neben der ausgewogenen Ernährung trägt regelmäßige Bewegung zu Fitness und allgemeinem Wohlbefinden bei. Beides verbindet diese Initiative auf spielerische und genussvolle Art.



Experten- Rat



Kinder möchten sich bewegen – fördern wir sie dabei!

Tipps von Kinder- und Jugendsport-Expertin Margit Rader (Sportunion Österreich)

Warum ist Bewegung so wichtig für die kindliche Entwicklung?

Die gesunde Entwicklung ihres Kindes liegt allen Eltern am Herzen. Kinder wollen sich nicht nur gerne bewegen, sie brauchen vielmehr auch vielfältige und motivierende Bewegungsanreize für eine harmonische und ganzheitliche Entwicklung. Denn ein kindgerechter und bewegungsintensiver Alltag kann Defizite im motorischen, psychischen und sozialen Bereich ausgleichen und die Gesundheit nachhaltig fördern.

Wie kann ich die natürliche Bewegungsfreude des Kindes fördern?

Kleinkinder (0–3 Jahre) möchten die Umwelt spielerisch wahrnehmen und entdecken. Vom Krabbeln bis zum sicheren Gehen und Laufen braucht das Kind die Unterstützung der Erwachsenen. Danach bieten sich Spaziergänge im Wald bzw. in der Natur an. Kleine Hindernisse überwinden, laufen, werfen und fangen ermöglichen dem Kind, die sportmotorischen Grundeigenschaften zu erlernen.

Für die Bewegung im Vorschulalter gilt:

freudvoll, spaßbetont, natürlich. Im Alter von drei bis sieben Jahren sollte der hochgradige Bewegungs- und Spieltrieb durch die Schaffung von vielfältigen Bewegungs- und Lernmöglichkeiten gefördert werden.

Im Volksschulalter sind die besten Voraussetzungen gegeben, um die Fähigkeiten im koordinativen Bereich zu fördern. „Vielseitigkeit vor Spezialisierung“ lautet hier die Devise. Je vielfältiger die Bewegung, desto besser!

Im Jugendalter zeigen sich schon gewisse Vorlieben für eine bestimmte Sportart. Trendsportarten, aber auch klassischer Mannschaftssport werden nun gerne bevorzugt und auch wett-kampfmäßig durchgeführt.

Welche Rolle spielt das Spiel „in Bewegung“?

Das Spielen ist für Kinder so wichtig wie das Essen und Schlafen. Begeistert erforschen und erkunden sie ihre Umwelt. So ist es nicht verwunderlich, dass Kinder in den ersten 6 Lebensjahren ca.

15.000 Stunden spielen. Einige Punkte sollten dabei berücksichtigt werden: Das Spiel soll freudvoll, kreativ und mit einfachen Regeln spielbar sein, damit der Spielverlauf nicht unnötig unterbrochen wird. Und die Regeln müssen von allen eingehalten werden, denn Kinder haben ein sehr starkes Gerechtigkeitsempfinden. Das Spiel fördert die soziale Kompetenz und Toleranz, die Kinder lernen Fairness und stärken und entwickeln so auch ihre Persönlichkeit.

Welche Sportarten sind für welches Alter geeignet?

Bereits im Babyalter kann mit dem Babyschwimmen begonnen werden. Das spielerische Entdecken und Sammeln von Bewegungserfahrungen wird im Mittelpunkt bei den Kindern bis ca. drei Jahren stehen. Danach erlernen Kinder relativ rasch das Radfahren, Schifahren und einfache Turnübungen. Im Volksschulalter stehen Bewegungsprogramme wie Schwimmen, Turnen, Leichtathletik, Ballspiele und polysportive Einheiten im Vordergrund. ➤



>

Wie kann ich regelmäßige Bewegung in den Alltag einbauen?

Kinder bis zum sechsten, siebten Lebensjahr sollten sich täglich 2–3 Stunden bewegen, aufgeteilt in Freizeitaktivitäten und Sport. Leider ist das heute nicht immer der Fall. Dabei wäre regelmäßige Bewegung sehr einfach in den Alltag einzubauen: In der schulfreien Zeit für sportliche Betätigung sorgen, z. B. Sportangebote in Vereinen nützen, kurze Wege und Besorgungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, spielen im Garten oder auf Spielplätzen, Besuch eines Schwimmbades etc. Denken Sie auch an Ihre Vorbildwirkung: Unternehmen Sie mit Ihren Kindern so oft wie möglich etwas Sportliches, bewegen Sie sich gemeinsam!

WEBTIPPS:

- Viele Spiele auf www.sportunterricht.de
- www.fitfueroesterreich.at
- www.sportunion.at
- www.ugotchi.at

BUCHTIPP:

- *Renate Zimmer: Kreative Bewegungsspiele*

Gehirnnahrung für den Nachwuchs

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren im Gehirn von entscheidender Bedeutung sind. Besonders auch im Kindes- und Jugendalter ist eine ausreichende Versorgung wichtig. Was aber tun, wenn Fisch beim Nachwuchs auf der Beliebtheitskala ganz unten steht?

Das ganze Leben über haben Omega-3-Fettsäuren besondere Bedeutung für unsere Gesundheit – nicht nur für Herz, Gefäße und Cholesterinspiegel. Omega-3-Fettsäuren, im Speziellen die „Gehirnfettsäure“ **DHA**, tragen auch zur Aufrechterhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.

Zu wenig Omega-3

Da unser Körper das lebenswichtige Omega-3 nicht selbst bilden kann, ist er auf Zufuhr von außen angewiesen. Zwei Fischmahlzeiten pro Woche decken den empfohlenen Bedarf von 300 mg Omega-3 weitgehend ab. Doch vor allem Schulkinder und Jugendliche ernähren sich zu häufig von Fast-Food, Süßigkeiten und Fertiggerichten. Da Fisch eher selten auf dem Speiseplan steht, fehlen essentielle Omega-3-Fettsäuren. Eine Ergänzung der täglichen Nahrung mit Omega-3 aus hochwertigem Meeresfischöl kann daher sinnvoll sein.

Omega-3 das schmeckt

„Meist essen Kinder und Jugendliche Gesundes aber nur, wenn es auch schmeckt“, weiß Dr. rer. nat. Albert Kompek, Leiter Forschung & Entwicklung bei APOMEDICA, „deshalb ist für sie eine spezielle Darreichungsform, die leicht einzunehmen und lecker ist, besonders wichtig.“

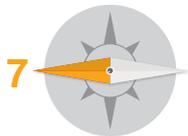


Darum Dr. Böhm® Junior Omega-3 Soft drops:

- für Schulkinder, Jugendliche und junge Erwachsene
- für einen ausgewogenen Omega-3-Haushalt
- fruchtig-frische Soft drops zum Kauen

JETZT KOMMT **STURM** AUF!

JETZT KOMMT **STURM** AUF!



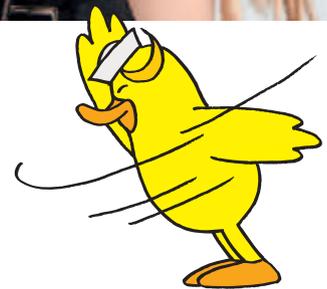
Pubertät, Jugendgesetze,
Freunde und Peergroups,
Nähe und Distanz,
Konflikte und Kommunikation,
Sexualität



Jugendschutz: **Woran müssen wir uns halten?**

Jugendschutzgesetze sollen – wie der Name schon sagt – den Jugendlichen vor Gefahren für seine körperliche, seelische und geistige Entwicklung schützen. Sie regeln z. B. Ausgehzeiten, den Umgang mit Alkohol und Tabak, auswärtige Übernachtungen oder selbstständige Urlaubsreisen und geben sowohl Eltern als auch Kindern einen rechtlichen Rahmen vor, innerhalb dessen konkrete Vereinbarungen möglich

sind. Sie gelten bis zum Tag der Volljährigkeit, also bis zum 18. Geburtstag. Bei Verstößen sind für Erwachsene Geld- und allenfalls Ersatzfreiheitsstrafen, für Jugendliche verpflichtende Beratungsgespräche und unter Umständen auch Geldstrafen vorgesehen. Derzeit ist der Jugendschutz Ländersache, d. h. dass in den einzelnen Bundesländern verschiedene Regelungen gelten. Auf eine Vereinheitlichung



wird seitens des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend hingearbeitet.

Nähere Infos zum Jugendschutz: Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend
www.bmwfj.gv.at/Jugend/Jugendschutz/

Was sagt das Gesetz?

Wie lange darf mein junges Kind abends ausgehen?

- In Wien, Niederösterreich und Burgenland: Bis zum vollendeten 14. Lebensjahr von 5 bis 22 Uhr, vom 14. bis zum vollendeten 16. Lebensjahr von 5 bis 1 Uhr, ab dem 16. Lebensjahr unbegrenzt.
- In Kärnten: Bis zum 14. Geburtstag von 5 bis 22 Uhr (in Gaststätten nur in Begleitung einer Aufsichtsperson), vom 14. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr von 5 bis 24 Uhr sowie vom 16. bis zum 18. Lebensjahr von 5 bis 2 Uhr in den Nächten vor Sonn- und Feiertagen.
- In Oberösterreich: Bis zum vollendeten 14. Lebensjahr von 5 bis 22 Uhr, danach bis zum 16. Geburtstag von 5 bis 24 Uhr, danach ohne zeitliche Begrenzung.
- In Salzburg: Bis zum vollendeten 12. Lebensjahr von 5 bis 21 Uhr, danach bis zum 14. Geburtstag von 5 bis 22 Uhr (bzw. bis 23 Uhr in der Nacht vor Sonn- und Feiertagen), danach bis zum 16. Geburtstag von 5 bis 23 Uhr (bzw. bis 0 Uhr in der Nacht vor Sonn- und Feiertagen).
- In der Steiermark: Bis zum vollendeten 14. Lebensjahr von 5 bis 21 Uhr, danach bis zum 16. Geburtstag bis 23 Uhr, danach bis 2 Uhr.
- In Tirol: Ab dem vollendeten 14. Lebensjahr von 5 bis 22 Uhr, danach bis zum 16. Geburtstag bis 1 Uhr.
- In Vorarlberg: Bis zum 12. Lebensjahr von 5 bis 22 Uhr, danach bis zum 14. Geburtstag bis 23 Uhr, bis zum 16. Geburtstag bis 24 Uhr, bis zur Volljährigkeit bis 2 Uhr.

Unterschiedliche Ausnahmen gelten in den Bundesländern, wenn eine Aufsichtsperson dabei ist bzw. wenn Veranstaltungen von Schulen und Jugendorganisationen besucht werden.

Was sagt das Gesetz?

Ab wann dürfen Kinder rauchen und Alkohol trinken?

Bis zum vollendeten 16. Lebensjahr sind der Erwerb, der Besitz und der Konsum von alkoholischen Getränken und Tabak in allen Bundesländern verboten. Für Händler und Gastronomen gilt auch entsprechendes Verkaufsverbot an Kinder dieses Alters. Auch zwischen dem

16. und 18. Geburtstag ist der Alkohol- und Zigarettenkonsum noch weitgehend – länderspezifisch unterschiedlich – geregelt. So ist ein übermäßiger Alkoholkonsum bzw. der Konsum von „harten“, gebrannten Getränken verboten.





„Baustelle“ Pubertät

Tipps vom Hilfswerk-Experten, Sozialmanager, Jugend- und Heimerzieher Gerd Konklewski

Welche Bedeutung hat die Pubertät für die Entwicklung des Kindes?

Die Pubertät ist eine riesige Baustelle im Körper und auch im Geist eines Jugendlichen – die größte Baustelle im gesamten Leben überhaupt. Stellen Sie sich vor, Sie bauen in einen Kleinwagen den Motor eines Sportwagens ein. Hier gibt es vermutlich auch das eine oder andere Problem zu bewältigen, bis alles reibungslos funktioniert. Ähnlich ist dies bei der Pubertät.

Stimmungsschwankungen sind zwar etwas Anstrengendes, aber ganz Normales. Grund hierfür sind Hormonumstellungen, für die Körper und Psyche Zeit benötigen. Die körperliche Entwicklung vollzieht sich auch häufig wesentlich schneller als die geistige. Dies führt zu Spannungen, da Kinder aufgrund des äußeren Erscheinungsbildes häufig als Erwachsene wahrgenommen und als solche behandelt werden, obwohl sie geistig auf dem Stand eines Kindes sind.

Warum sind Konflikte in dieser Phase normal und wichtig?

Jugendliche sind in einem Alter, in dem sie auf der Suche nach sich selbst sind,

ihrer eigenen Persönlichkeit, ihrer Zugehörigkeit etc. Konflikte und Probleme gehören zum Erwachsenwerden dazu. Wichtig ist jedoch der richtige Umgang damit: Häufig stehen Konflikte im Zusammenhang mit Regelüberschreitungen oder unangemessenen Verhaltensweisen des Jugendlichen. Einfache, klare, verständliche und nachvollziehbare Regeln und Absprachen zeigen hier wichtige Grenzen im Zusammenleben mit anderen Menschen auf, geben Sicherheit, Halt und Orientierung!

Wie trägt die Familie diese Konflikte am besten aus?

Indem diese offen und ehrlich angesprochen werden, ruhig und sachlich. Pädagogik ist die Kunst, Erziehung so zu verpacken, dass sie nicht als solche erkennbar ist!

Eine gemeinsame Familienzusammenkunft pro Tag (beispielsweise beim Mittag- oder Abendessen) muss in jeder Familie vorhanden sein. Hier können bereits im Vorfeld viele Probleme besprochen werden, bevor diese eskalieren. Eine gemeinsame Lösung zu finden, ist die konstruktivste Art und Weise, mit

einer Konfliktsituation umzugehen. Gehen Sie auf Ihr Kind zu – machen Sie den ersten Schritt, auch wenn Sie im Recht sind! Meist ist die direkte Streitsituation ein denkbar schlechter Zeitpunkt für ein klärendes und zusammenführendes Gespräch. Zielführender ist es, einen späteren Zeitpunkt für das Gespräch zu wählen. Gerade bei Konflikten mit Jugendlichen erlebe ich immer wieder, dass über Jugendliche sehr viel gesprochen wird – aber nur wenig mit den Jugendlichen selbst!

Erziehung in der Pubertät ist ein Balanceakt zwischen Loslassen und Kontakthalten – wie schafft man das?

Die schlechte Nachricht für alle Eltern ist, dass es für die Pubertät keine einheitliche Checkliste gibt. Die gute Nachricht ist: Niemand kennt Ihr Kind so gut wie Sie selbst. Jugendliche müssen lernen, selbstständig zu werden und Verantwortung zu übernehmen. Dies kann jedoch nur geschehen, wenn den Jugendlichen auch Gelegenheit dazu gegeben wird. Den Jugendlichen muss auch zugestanden werden, Fehler zu machen – getreu dem

Motto: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.“

Das Wichtigste ist jedoch: Bleiben Sie Teil der Kommunikationsstruktur Ihres Kindes! Lassen Sie es nicht zu, mit nur wenigen Worten abgefertigt zu werden. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihrem Kind zuzuhören. Haben Sie Verständnis für Probleme und Situationen. Fragen Sie nach, lassen Sie Ihr Kind aussprechen. Nehmen Sie am Leben Ihres Kindes teil und zeigen Sie sich interessiert. Auch wenn es besonders schwierig erscheint, zeigen Sie Durchhaltevermögen. Sprechen Sie auch offen über Ihre eigenen Gefühle und Ängste. Versuchen Sie auch in schwierigen Situationen, die Ruhe zu bewahren. Vergessen Sie nicht, auch positive Rückmeldung zu geben – niemand möchte gerne andauernd mit Missbilligung und Kritik konfrontiert werden!

Ist es förderlich, wenn ich mich als „Kumpel“ oder „beste Freundin“ des Kindes sehe und auch so verhalte?

Die Elternrolle ist nicht die Rolle eines Kumpels oder einer besten Freundin, diese Rollen sollten im besten Fall durch gleichaltrige Jugendliche besetzt

sein. Spätestens mit Beginn der Pubertät gehen Jugendliche ihre eigenen Wege, suchen neue Bezugspunkte und mehr und mehr die Nähe zu gleichaltrigen Freundinnen und Freunden. Dies ist auch wichtig für die soziale Interaktion und Entwicklung. Häufig haben Eltern hier wesentlich mehr Probleme, ihre Kinder „loszulassen“, als Jugendliche selbst. Teile des Weges müssen Jugendliche jedoch selbst gehen, um selbstständig zu werden und sich abzugrenzen. Es gibt zudem auch gewisse Dinge, die man nicht mit der Mutter oder dem Vater besprechen möchte – beispielsweise, wenn es um die Liebe geht. Eltern müssen für ihre Kinder da sein – aber ein gemeinsamer Besuch der Diskothek von Mutter und Tochter ist nicht notwendig, um eine gute Beziehung zum Kind zu signalisieren oder sie zu verbessern.

Möchten Sie den Eltern noch etwas mitgeben, wie sie ihrem Kind beim Erwachsenwerden helfen können?

Sie müssen für Ihr Kind da sein, wenn es Sie braucht! Verlangen Sie nicht zu viel von Ihrem Kind und versuchen Sie selbst, ein gutes Vorbild zu sein.

Bei ausgesprochenen Sanktionen ist weniger manchmal mehr: Etwas weniger „Strafen“, dafür die aufgestellten Regeln wirklich konsequent verfolgen. Denn Inkonsequenz der Eltern endet sehr häufig in Inkonsequenz der Kinder!

BUCHTIPPS:

- *Jesper Juul: Pubertät – Wenn erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten.*
- *Jan-Uwe Rogge: Pubertät. Haltgeben und loslassen.*
- *Angela Kling, Eckhard Spethmann: Pubertät. Der Ratgeber für Eltern. Mit 10 goldenen Regeln durch alle Phasen der Pubertät.*
- *Publikationen des BM für Wirtschaft, Familie und Jugend zur Sexualerziehung: www.bmwfj.gv.at – Jugend – Praevention – Sexualerziehung*

WEBTIPPS:

- www.loveline.de
- www.bravo.de/dr-sommer
- www.lovetour.at/loveinfos.htm
- www.oesterreichisches-jugendportal.at/ (Linksammlung für Jugendliche)
- www.infoup.at
- www.oegf.at/jugendliche/firstlove-oesterreich.asp (First Love-Ambulanzen der Österreichische Gesellschaft für Familienplanung)

Was soll ich tun, wenn so gar keine Verbindung mehr zu meinem pubertierenden Kind besteht?

Setzen Sie sich hin und entwickeln Sie bewusst einen Schlachtplan, wie Sie Ihr Kind zurückgewinnen können. Dabei sollten Sie sich folgende Fragen beantworten: Welche Kompromisse sind Sie bereit mitzutragen? Was sind Sie bereit einzusetzen? Welche Gemeinsamkeiten gibt es zwischen Ihnen? Was bereitet Ihrem Kind Freude oder Spaß?

Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihr Kind macht. Wenn Ihr Kind stark blockiert und sich die Standpunkte verhärten, gibt es die Möglichkeit, das Interesse Ihres Kindes mit der Methode der „paradoxen Intervention“ zu wecken: Spiegeln Sie Ihrem Kind sein Verhalten und übertreiben Sie hierbei um ein Vielfaches. Dies kann das Eis brechen, sehr

lustig und gleichzeitig eine lehrreiche Erfahrung für alle sein! Wichtig ist aber auch, die eigenen Grenzen zu erkennen und sich bei gravierenden Problemen Hilfe und Beratung bei Fachleuten zu holen! Denn aus manchen Situationen kommt man alleine nicht mehr heraus – das bedeutet nicht, dass Sie schlechte Eltern sind!

Mein Kind lügt mich ständig an, nimmt ungefragt mein Auto, lässt sich unerlaubt piercen. Wie gehe ich mit einem solchen Verhalten um?

Suchen Sie das klärende Gespräch, sprechen Sie in einer passenden Situation über Ihre Bedenken, Ihren Ärger und Ihre Wünsche. Setzen Sie sich mit der Situation auseinander, informieren Sie sich und fragen Sie auch nach den Gründen für die Handlungsweise. Bleiben Sie ruhig und sachlich (Drohscenarien bringen meist gar nichts) und versuchen Sie, hinter die Fassade zu schauen. Oft gibt es eine Geschichte hinter der Geschichte, welche die Situation in einem völlig neuen Kontext erscheinen lässt. Gibt es Kompromissmöglichkeiten

für beide Parteien und besteht allseits Kommunikationsbereitschaft, dann ist dies bereits ein guter erster Schritt zur Annäherung. Sprechen Sie über Verhaltensziele und setzen Sie Vergünstigungen ein, um gewünschtes Verhalten zu belohnen – es sollte etwas sein, das Ihrem Kind Spaß macht. Auch ein schriftlicher, von allen Beteiligten unterschriebener „Verhaltensvertrag“ kann den gewünschten Erfolg bringen. Vereinbaren Sie gemeinsam (!) leicht erreichbare Ziele, um Enttäuschungen zu vermeiden, und formulieren Sie positiv.



Mein Kind, 14 Jahre, schwänzt ständig die Schule. Was soll ich tun?

Schuleschwänzen ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Suchen Sie das Gespräch und hinterfragen Sie zuerst die Gründe: Hat Ihr Kind vielleicht Angst vor der Schule? Davor, im Unterricht zu versagen, oder vor Mitschüler/innen, die Ihr Kind bedrohen, auslachen, mobben? Oft geht dies einher mit körperlichen Symptomen wie Magenproblemen, Kopfschmerzen oder Nervosität. Dann muss das Problem auf dieser Ebene geklärt werden – suchen Sie das Gespräch mit der Schule. Häufig hat die Schulverweigerung aber auch mit Konflikten zuhause zu tun – die

Regelüberschreitung stellt dann einen unbewussten Hilferuf dar. Auch Heranwachsende, die sich vernachlässigt fühlen, machen oft auf diese Weise auf sich aufmerksam und testen so (fehlende) Grenzen aus.

Stellen Sie dazu keine Fragen, die mit „Warum“ beginnen, sondern eher: „Fühlst du dich momentan nicht wohl? Macht dir in der Schule oder zuhause etwas Angst?“

Sie können gemeinsam eine Vereinbarung treffen, die sowohl Pflichten als auch Möglichkeiten Ihres Kindes umfasst. Es muss täglich zur Schule

gehen. Sollte es sich krank fühlen, darf es die Entscheidung treffen, ob es zum Arzt oder in die Schule geht. Sollte es aus anderen Gründen nicht zur Schule wollen, muss es Ihnen gegenüber begründen, warum dies der Fall ist. Es muss Ihrem Kind klar sein, dass es sich durch das Schuleschwänzen nichts erspart: Schularbeiten müssen nachgeholt werden, versäumter Stoff muss trotzdem gelernt werden. Und machen Sie Ihrem Heranwachsenden klar, dass dies auch für Sie negative Konsequenzen nach sich ziehen kann (Probleme mit dem Jugendamt, Geldstrafen).

Meine Tochter möchte schon mit 13 Jahren mit ihrem Freund schlafen. Wie verhindere ich das?

Nun, offensichtlich hat Ihre Tochter mit Ihnen über ihren Wunsch geredet – dann haben Sie schon viel gewonnen. Denn eine gute Kommunikationsbasis, gegenseitiges Vertrauen und Verständnis ermöglichen ein offenes Gespräch über die Themen Liebe und Sex. Machen Sie diese Themen nicht zum Tabu! So können Sie auch Ihre Wünsche und Ansichten formulieren – und wenn Sie

der Meinung sind, Ihre Tochter wäre mit 13 zu jung für das erste Mal: Dann sagen Sie es ihr klar und deutlich! Aber vermeiden Sie strikte Verbote und Verurteilungen. Es öffnet sich dadurch lediglich ein Abgrund zwischen der „modernen“ Welt Ihres Kindes und Ihrer „erwachsenen“ Welt. Und es besteht die Gefahr, dass Ihr großes Kind eben heimlich tut, was es möchte.

Bringen Sie Ihrem Kind auf jeden Fall das Thema Verhütung nahe: Es muss lernen, wie es sich vor einer ungewollten Schwangerschaft oder vor Krankheiten schützen kann. Gehen Sie mit Ihrer Tochter – wenn sie das möchte – zum Frauenarzt oder sprechen Sie mit Ihrem Sohn über den Kauf von Kondomen.

AUCH SCHWERE UNWETTER BEWÄLTIGEN



Alkohol und Drogen,
Trennung und Scheidung,
Umgang mit Verlusten



Mein 16-jähriger Sohn kam kürzlich völlig betrunken nach Hause. Wie soll ich mich verhalten?

Früher oder später werden die meisten Eltern mit einer solchen Situation konfrontiert – denn mit Alkohol oder dem Rauchen zu experimentieren gehört zum Erwachsenwerden dazu. Es ist wichtig, die richtige Balance zu finden: Überreagieren Sie nicht, wenn Ihr Kind sich betrinkt, aber machen Sie Ihrem Kind auch klar, dass Sie sich Sorgen machen und ein solches Verhalten nicht gutheißen oder verharmlosen möchten.

Sprechen Sie offen und vertrauensvoll mit Ihrem Kind, aber machen Sie ihm keine Vorhaltungen. Zeigen Sie deutlich die Risiken auf, die mit einem übermäßigen Alkoholkonsum verbunden sind (gesundheitliche Schäden, Kontrollverlust, Suchtgefahr, Alkohol im Straßenverkehr).

Sprechen Sie darüber, was und wie viel Ihr Kind konsumiert hat – die „neuen“ Mixgetränke mit harten Alkoholika

schmecken süß und „harmlos“, machen aber schnell betrunken. Und was verfolgt Ihr Kind für ein Ziel beim Trinken: Will man einen gemütlichen Abend mit Freunden verbringen oder binnen 30 Minuten sprichwörtlich wieder nach Hause begleitet werden oder gar im Krankenhaus aufwachen? Durch offene Gespräche sollte Ihr Kind lernen, mit Alkohol vernünftig umzugehen – und unsinnigen Konsum zu vermeiden.

Von einem Alkoholverbot sollten Sie absehen, denn es schwächt das so wichtige Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Und denken Sie daran, dass Sie und Ihr eigenes Verhalten in Bezug auf Alkoholkonsum ein wichtiges Vorbild für Ihr Kind sind!

Jugendliche trinken meistens Alkohol, um zu feiern, Spaß zu haben und sich

im Freundeskreis zu beweisen. Sollten Sie jedoch das Gefühl haben, Ihr Kind trinkt, um mit Problemen fertig zu werden, sprechen Sie es darauf an. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie kommen gar nicht mehr an Ihr Kind heran, holen Sie sich unbedingt Hilfe von außen und suchen Sie eine Beratungsstelle auf!

Ich habe im Zimmer meines Kindes einen Joint gefunden: **Wie kann ich es vor Drogen schützen?**

Auch hier gilt: Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind über das Thema. Machen Sie kein Tabu daraus, sondern klären Sie Ihr Kind über die verschiedenartigen Wirkungsweisen und Gefahren von Drogen auf. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich über das Thema informieren und dass es mit Fragen immer zu Ihnen kommen kann.

Am ehesten wird Ihr Kind auf die in Jugendkreisen am häufigsten konsumierte und vermeintlich harmlose Droge Cannabis (Haschisch, Marihuana) stoßen und einmal einen „Joint“ ausprobieren. Dies passiert oft aus Neugier oder weil man im Freundeskreis „dazugehören“ will. Vermitteln Sie Ihrem Kind immer wieder, dass es auch Nein sagen und dadurch Stärke zeigen kann. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind Drogen ausprobiert, reagieren Sie nicht

panisch. Sprechen Sie mit ihm über die Gründe und seine Gefühle dabei – vielleicht blieb es ja beim einmaligen Ausprobieren. Kommen Sie nicht mit Verboten. Aber machen Sie Ihr Kind auch auf die Gesetzeslage aufmerksam: Laut Suchtmittelgesetz sind der Erwerb, der Besitz und die Weitergabe von Drogen strafbar und können in schweren Fällen mit Geld- oder Freiheitsstrafen geahndet werden.

Seien Sie aber aufmerksam, wenn sich Anzeichen von Drogenmissbrauch erkennen lassen: Wesens- und Stimmungsschwankungen, abfallende Schulleistungen, Desinteresse oder Aggressivität Ihnen gegenüber, veränderter Tagesablauf, großer Geldbedarf. Nehmen Sie auf jeden Fall Kontakt mit einer Suchtberatungsstelle auf und lassen Sie sich helfen!

WEITERE INFORMATIONEN:

- www.1-2-free.at
- www.praevention.at
- www.feelok.at
- www.suchtpraevention.at (Verein Dialog)
- Österreichische ARGE Suchtvorbeugung: www.suchtvorbeugung.net – von hier aus Links zu den Fachstellen in den Bundesländern
- Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga.de, mit vielen Broschüren zum downloaden
- Bundesweite Drogenhotline: **Tel.: 0810/20 88 77 (www.api.or.at)**
- Handbuch für Eltern: „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?“, zu beziehen bei der Fachstelle Suchtprävention Salzburg (**Tel.: 0662/84 92 91-44**)
- Informationsbroschüren zu sämtlichen Drogen zum Downloaden unter www.akzente.net/Alk-Drogen-Co-Erwachsene.1488.0.html



WEITERE ANLAUFSTELLEN IN STÜRMISCHEN ZEITEN:

- Kinderschutzzentren „Die Möwe“ **0800 80 80 88, www.die-moewe.at**
- www.psychotherapie.at Suche nach PsychotherapeutInnen in ganz Österreich
- Hotline für gewaltbetroffene Kinder: **0800 240 268** (anonym, kostenlos)
- www.opfer-notruf.at oder **0800 112 112**: Hilfe für Verbrechenopfer
- www.kriseninterventionszentrum.at/links.htm Adressen vieler bundesweiter Krisenzentren



„Wir haben dich beide lieb“: Eltern lassen sich scheiden

Tipps von Hilfswerk-Expertin, Pädagogin und Rainbows-Gruppenleiterin Marie-Thérèse Laner

Die Entscheidung ist gefallen: Man wird sich trennen/scheiden lassen.

Wie soll man es seinen Kindern am besten erklären?

Kinder spüren die Veränderungen in ihrer Familie. Unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie es sobald als möglich altersgerecht und ehrlich über die Trennung und die bevorstehenden Änderungen informieren. Wichtig sind für Kinder auch Antworten auf konkrete Fragen, die sich aus der Trennung ergeben, z. B. Wie gestaltet sich der Alltag? Wie gestaltet sich der Kontakt zum nicht mehr im gemeinsamen Haushalt lebenden Elternteil?

Wie kann man dem Kind durch die Situation durchhelfen?

Die Trennung der Eltern ruft bei Kindern eine ganze Reihe von Ängsten und Gefühlen hervor: Angst, den weggeschiedenen Elternteil nie mehr wieder sehen zu können, die Liebe der Eltern zu verlieren (speziell bei kleinen Kindern), aber auch Wut, Aggressionen und Schuldgefühle. Helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie seine Fragen ehrlich beantworten und die Gründe für die Trennung verständlich erklären. Machen Sie ihm klar, dass es an

der Trennung nicht schuld ist! Nehmen Sie Ihrem Kind die Angst, den anderen Elternteil (ganz) zu verlieren und helfen Sie ihm, seine Gefühle, wie z. B. Wut, Ärger, nicht nur zu zeigen, sondern sie auch in Worte zu fassen.

Sind Treffen mit anderen „Scheidungskindern“ hilfreich?

Bei Treffen wird der Austausch von Erfahrungen ermöglicht. Die betroffenen Kinder können sehen, dass es auch andere Kinder gibt, die sich in einer ähnlichen Lage befinden und dabei mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben. Es gibt spezielle Scheidungskindergruppen z. B. von Rainbows und in manchen Bundesländern auch vom Hilfswerk.

Wie kann man die Zeit nach der Trennung gut regeln?

Kinder sollen wissen, dass sie auch nach einer Trennung/Scheidung beide Elternteile lieb haben dürfen und von beiden geliebt werden. Eltern, die dies ihren Kindern vermitteln, beugen Loyalitätskonflikten vor oder helfen, diese in einem für Kinder erträglichen Maß zu halten. Wichtig ist dabei: Eine

funktionierende „elterliche“ Kommunikation und wechselseitiger Informationsaustausch der Eltern über die Kinder. Bei der Obsorge gilt als wichtigstes Kriterium immer das Wohl des Kindes. Mütter und Väter tragen Verantwortung für ihr/e Kind/er, auch nach einer Trennung. Ein Kind hat das Recht auf beide Eltern, das heißt Kontakt und Beziehung zu Mutter UND Vater. Dem Alter des Kindes entsprechend sollen die Kinder bei der Entscheidungsfindung eingebunden werden.

HIER FINDEN SIE HILFE:

- www.bmwfj.gv.at/Familie/TrennungundScheidung (Liste von Beratungsstellen, Mediatorenpaaren, Eltern- und Kinder-Begleitung, Broschüren)
- www.rainbows.at Verein zur Begleitung von Kindern in Trennungs- und Verlustsituationen

FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:

- *Nele Maar, Verena Ballhaus: Papa wohnt jetzt in der Heinrichstraße*
- *Julia Volmert: Wir bleiben eure Eltern! Auch wenn Mama und Papa sich trennen*
- *Claire Masurel, Kady McDonald Denton und Irmtraut Fröse-Schreer: Ich hab euch beide lieb! Wenn Eltern sich getrennt haben*



„Ist Opa jetzt im Himmel?“ Wie soll ich meinem Kind den Tod erklären?

Sterben und Tod gehören zum Leben. Kinder werden von klein auf mit dem Thema konfrontiert, sind daran interessiert und wollen ehrliche Antworten. Kinder sollen daher die Möglichkeit haben, den Tod durch Gespräche und Beobachtungen im täglichen Leben kennenzulernen. Machen Sie den Tod nicht zu einem Tabuthema: Die Bereitschaft, mit dem Kind altersgerecht und ehrlich über das Sterben zu sprechen, gibt Orientierung und Sicherheit – und bereitet es behutsam auf die schmerzhaften

Begegnung mit dem Sterben im eigenen näheren Umfeld vor. Kinder, die schon vorher von Tod und Trauer erfahren haben, können eher mit einem realen Todesfall umgehen. Sie brauchen dann keine falschen und wenig hilfreichen Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

- Greifen Sie passende Gelegenheiten auf, um den Tod zu thematisieren, z. B. beim Anblick eines toten Vogels, einer welken Blume oder bei Unfallberichten in den Medien.
- Benutzen Sie keine Umschreibungen:

„entschlafen“ oder „dahingegangen“ ist für Kinder schwer zu verstehen.

- Sagen Sie klar und unmissverständlich, dass der Mensch gestorben ist, dass er nie wieder kommt, dass er nicht mehr laufen, atmen, fühlen kann. Das ist nicht wie im Film oder im Comic, wo die Figuren fröhlich wieder aufstehen.
- Die Norm herauszustreichen hilft oft, dem Kind Verlustängste zu nehmen: „ein Mensch stirbt normalerweise nur, wenn er sehr, sehr, sehr alt oder sehr, sehr, sehr krank ist oder einen sehr, sehr, sehr schweren Unfall hat.“

Ein naher Verwandter ist gestorben, mein Kind trauert. Wie helfe ich ihm da durch?

Vor allem brauchen trauernde Kinder in dieser Phase nun Menschen, die für sie da sind, ihre Ängste ernst nehmen, Zeit für sie haben und ihnen Geborgenheit und körperliche Nähe geben. Sie müssen die Möglichkeit haben, zu weinen, zu klagen und Fragen zu stellen. Oft verstehen sie ihre eigenen Gefühle nicht – sie brauchen daher konkrete Unterstützung, um sie ausdrücken zu können. Sie können auch Schuldgefühle haben („Oma ist gestorben, weil ich meine Suppe nicht aufgegessen habe“). Wichtig wäre, die Alltagsroutine weitgehend aufrechtzuerhalten, also z. B. die festen Essens- und Schlafzeiten

einzuhalten. Der strukturierte Alltag wirkt dem inneren Chaos entgegen und gibt Sicherheit.

Prinzipiell können und sollen Kinder aller Altersstufen in die Abschiedsrituale und Begräbnisfeierlichkeiten einbezogen werden. Geben Sie ihm die Möglichkeit, selbst aktiv etwas beizutragen (z. B. eine Zeichnung für den Verstorbenen anzufertigen oder Blumen abzulegen).

Geben auch Sie selbst sich die Zeit, zu trauern. Lassen Sie Hilfe von außen zu – von Freunden, Bekannten, aber auch von professionellen Trauerbegleitern und Psycholog/innen.

FIDIS BUCHTIPPS: ZUM LESEN MIT IHREN KINDERN:



- *Amelie Fried, Jacky Gleich: Hat Opa einen Anzug an?* (ab ca. 5 Jahren)
- *Ulf Nilsson, Anna-Clara Tidholm: Adieu, Herr Muffin* (ab ca. 5 Jahren)
- *Wolf Erlbruch: Ente, Tod und Tulpe* (ab ca. 6 Jahren)
- *Pernilla Stafelt: Und was kommt dann? Das Kinderbuch vom Tod* (ab ca. 5 Jahren)
- *Lucy Scharenberg und Verena Ballhaus: Wenn Oma nicht mehr da ist* (ab ca. 5 Jahren)

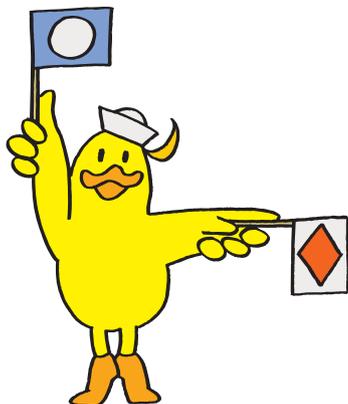
LITERATURTIPPS:

- *Max H. Friedrich: Kinder ins Leben begleiten*
- *Monika Specht-Tomann, Doris Tropper: Zeit zu trauern*
- *William C. Kroen: Da sein, wenn Kinder trauern*

LEUCHTTÜRME UND LOTSEN

9

Literaturtipps, Beratungsstellen,
Telefonnummern, Webtipps,
Adressen des Hilfswerks



LITERATURTIPPS RUND UM DIE KINDERERZIEHUNG:

- *Cornelia Nitsch*: **Das Lexikon für Eltern. Alles, was Sie über Erziehung wissen sollten**
- *Cornelia Nitsch*: **Der Elternführerschein**
- *Steve Biddulph*: **Das Geheimnis glücklicher Kinder**
- *Steve Biddulph*: **Weitere Geheimnisse glücklicher Kinder**
- *Jesper Juul*: **Das kompetente Kind**
- *Jesper Juul*: **Die kompetente Familie. Neue Wege in der Erziehung**
- *Jesper Juul*: **Nein aus Liebe. Klare Eltern, starke Kinder**
- *Remo H. Largo*: **Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung**
- *Laurie Graham*: **Überlebensbuch für Eltern**
- *Joachim Bauer*: **Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone**
- *Uta Hellrung*: **Sprachentwicklung und Sprachförderung**
- *Bernd Badegruber*: **Spiele zum Problemlösen 1** (für Kinder von 6 bis 12)

- *Bernd Badegruber*: **Spiele zum Problemlösen 2** (für Kinder von 9 bis 15)
- *Gerhard Spitzer*: **Entspannte Eltern, glückliche Kinder. Stressfrei vom Kleinkind bis zur Pubertät**
- *Steve Biddulph, Shaaron Biddulph*: **Glückliche Kinder. Erziehungsratgeber für die ersten 6 Lebensjahre**
- *Martina Leibovici-Mühlberger*: **Wie Kinder wieder wachsen**
- *Rudolf Dreikurs, Vicki Soltz*: **Kinder fordern uns heraus: Wie erziehen wir sie zeitgemäß?**
- *Michael Winterhoff*: **Warum unsere Kinder Tyrannen werden oder die Abschaffung der Kindheit**
- *Haim Omer, Arist von Schlippe*: **Autorität durch Beziehung: Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Beziehung**
- *Rita Steininger*: **Eltern lösen Konflikte: So gelingt Kommunikation in und außerhalb der Familie**
- *Wolfgang Bergmann*: **Die Kunst der Elternliebe**

BERATUNGSSTELLEN UND WICHTIGE TELEFONNUMMERN:

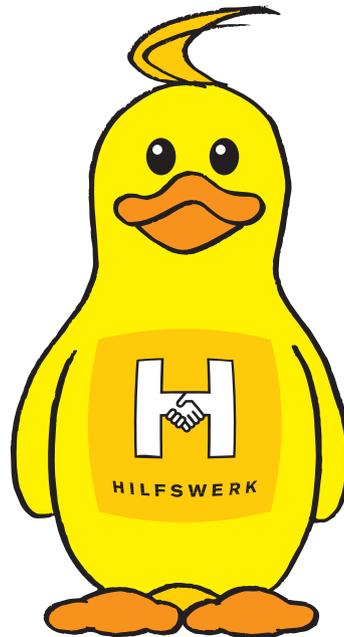
- **Rat auf Draht 147** (rund um die Uhr) (<http://rataufdraht.orf.at/>)
- **Telefonseelsorge 142** (rund um die Uhr)
- **Familienservice des Bundesministeriums für Gesundheit, Familie und Jugend**: 0800/240 262
- **Kummernummer**: 0800/600 607 (täglich 16 bis 24 Uhr)
- **ORF-Elterntelefon**: 01/714 714 7
- **Beratungsstellen** zu finden auf: <http://rataufdraht.orf.at/?area=Adressen>
- **Kinder- und Jugendanwaltschaften in allen Bundesländern**: www.kija.at

WEBTIPPS:

- www.babynet.at
- www.eltern-bildung.at (Broschüren zum Downloaden und Bestellen unter www.eltern-bildung.at/home/infomaterial/bestellservice)
- www.familienhandbuch.de
- www.familien-wegweiser.de
- www.parents.at
- www.netzwerk-frauenberatung.at
- www.babycenter.at
- www.babyratgeber.at
- www.liliput-lounge.de
- www.elternwissen.com
- www.fratz.at
- www.elternfluesterer.de
- www.familie-und-tipps.de
- www.kinder.de
- www.familienberatung.gv.at
- www.elternforum.at
- www.allein-erziehend.at

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Österreich, 1070 Wien, Apollgasse 4/5, Tel. 01/40 442 Fax -20, office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at • Redaktionelles Konzept: Elisabeth Anselm • Redaktion: Petra Satzinger, Regina Gschwandtner • Grafik-Grundlagen (Corporate Design): © Hilfswerk Österreich • Grafik: Egger & Lerch, 1070 Wien • Fotos: © Hilfswerk Österreich/Suzy Stöckl, shutterstock images • Illustrationen: © Hilfswerk Österreich/Willi Schmid • Druck: Offset 5020, 5072 Siezenheim • Stand: April 2012

Das Angebot des Hilfswerks ist vielfältig und regional unterschiedlich. Welche Angebote das Hilfswerk in Ihrer Nähe hat, erfahren Sie am besten unter unserer kostenlosen Servicehotline **0800 800 820** sowie auf unserer Website **www.hilfswerk.at**. Oder Sie wenden sich direkt an das Hilfswerk in Ihrem Bundesland:



„Hallo Kinder, hallo Eltern!
 Ich bin FIDI, das schlaue Entlein des Hilfswerks. Das Hilfswerk ist für Familien da. Seit über 30 Jahren. Fragt einfach beim Hilfswerk nach, was in eurer Nähe angeboten wird. Da gibt es ganz viel: Von der Kinderbetreuung – auch für die ganz Kleinen – über Schülernachmittagsbetreuung und Unterstützung beim Lernen bis hin zu Jugendangeboten. Opa und Oma sind uns aber auch sehr wichtig. Gerade dann, wenn sie Unterstützung und Hilfe, Betreuung und Pflege brauchen. Egal, welche Frage ihr rund um die Familie habt: Beim Hilfswerk seid ihr immer richtig!“

IM BURGENLAND:

Hilfswerk Burgenland
 Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt Tel. 02682/651 50
 Fax -10, E-Mail: office@burgenland.hilfswerk.at

IN WIEN:

Wiener Hilfswerk
 Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien Tel. 01/512 36 61
 Fax -33, E-Mail: info@wiener.hilfswerk.at

IN OBERÖSTERREICH:

OÖ Hilfswerk GmbH
 Dametzstraße 6, 4010 Linz Tel. 0732/77 51 11
 Fax -200, E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at

IN SALZBURG:

Hilfswerk Salzburg
 Kleßheimer Allee 45, 5020 Salzburg Tel. 0662/43 47 02-0
 Fax -9022, E-Mail: office@salzburger.hilfswerk.at

IN KÄRNTEN:

Hilfswerk Kärnten
 8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
 Tel. 05 0544-00 Fax -5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at

IN DER STEIERMARK:

Hilfswerk Steiermark GmbH
 Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz Tel. 0316/81 31 81-0
 Fax -4098, E-Mail: office@hilfswerk-steiermark.at

IN NIEDERÖSTERREICH:

Niederösterreichisches Hilfswerk
 Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten Tel. 02742/249
 Fax -1717, E-Mail: service@noe.hilfswerk.at

BUNDESGESCHÄFTSSTELLE:

Hilfswerk Österreich
 Apologasse 4/5, 1070 Wien Tel. 01/40 442
 Fax -20, E-Mail: office@hilfswerk.at

INTERNATIONALE ARBEIT:

Hilfswerk Austria International
 Ebendorferstraße 6/5, 1010 Wien Tel. 01/40 57 500
 Fax -60, E-Mail: office@hwa.or.at



**Willkommen in einer
sorgenfreien Zukunft.**

Die Wiener Städtische ist seit mehr als 187 Jahren für Sie da und immer in Ihrer Nähe. Weitere Infos unter 050 350 350, auf www.wienerstaedtische.at oder bei Ihrem Berater.

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

