Lüttbecker

Das Familienmagazin für Lübeck

Ausgabe 4 - August / September 2021

kostenlos

Dieses Mal wieder mit

Veranstaltungskalender

für Kinder & Familien

FAMILIENBAN.DE

Resilienz
- Schutzschild für Seele & Psyche

Ernährung
- Nachhaltige Familienküche

Veränderungen
- Alles hat seine Zeit

Was Sie erwartet:

- Unbefristetes Arbeitsverhältnis
- Attraktiver Stundenlohn inkl. Fahrtkostenbeteiligung
- Verbindliche Urlaubsplanung
- Persönliche und individuelle Beratung
- und vieles mehr...

Für Einsteiger, Aufsteiger, Umsteiger und Neugierige!

Unser Team sucht Verstärkung in den Bereichen Medizin & Pflege und Bildung & Soziales

- Altenpfleger (m/w/d)
- Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)
- Erzieher (m/w/d)
- Heilerziehungspfleger (m/w/d)

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

pluss Personalmanagement Lübeck GmbH
Niederlassung Care People
Breite Straße 47-49 • 23552 Lübeck

lübeck@care-people.com
Tel.: 0451 / 61 30 940
www.pluss.de

pluss Personalmanagement
Care People

pluss Personalmanagement
Bildung & Soziales

Inhalt

Der Die Das...

Wissenswertes kurz berichtet 4
Buchtipps 10

Thema

Resilienz dient als Schutzschild unserer Seele und lässt die Psyche wachsen 14
Veränderungen in der Familie 18
Alles zu seiner Zeit 19
Veränderungen in meiner Familie 20
Auch Trennungseltern wollen gute Eltern sein 21
Großer Bauch - große Gefühle 22

Gesundheit

Eigentlich sollte ich glücklich sein... 12
Braucht mein Kind Ergotherapie? 13

Lübbis Welt

Rätselspaß für die Kleinen 16

Ernährung

Nachhaltige Familienküche 24
Rezept: Kürbissuppe mit Knödel-Sternen 26

Veranstaltungskalender

Regelmäßige Termine 28
Aktuelle Termine 29

Regelmäßig

Gewinnspiel 27
Impressum 31

www.facebook.de/luettbecker

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Sommerferien sind vorbei und was hatten wir ein Glück mit dem Wetter. Ich hoffe, Sie konnten die Sonne genießen und haben es sich gut gehen lassen. Dank des guten Wetters hält sich auch der Corona-Virus momentan zurück, so dass in den letzten Wochen ja schon fast wieder alles normal war. Aber was wird mit Kita und Schule? Müssen wir wieder Angst vor Schulschließungen haben, wenn das Virus wieder Oberhand gewinnt? Kommen jetzt endlich Luftfilter für die Klassenzimmer? Bleibt die Maskenpflicht während des Unterrichts bestehen? Viele Fragen, auf die es konkret noch keine Antworten gibt.

Seit Beginn der Corona-Pandemie mussten wir uns immer den veränderten Gegebenheiten anpassen. Allerdings sind Veränderungen im Leben normal. „Stillstand ist Rückschritt“ – so lautet ein bekanntes Zitat des Unternehmers Philip Rosenthal. Deshalb sind Veränderungen wichtig für die Entwicklung von Kindern, aber auch für uns Erwachsene.

Eine der großen Veränderungen im Leben einer Frau ist die Schwangerschaft. Auf Seite 22 können Sie lesen, wie Frau Lohaus mit dieser Situation umgeht und was sie dabei bewegt. Viele erleben die Geburt ihres Kindes aber nicht als positiv. Angst und Depressionen nach der Schwangerschaft sind häufiger als wir vermuten. Warum es oft Tränen statt Mutterglück gibt, erfahren Sie auf Seite 12. Familien sind einem ständigen Wandel unterzogen. Ständig beginnt ein neuer Lebensabschnitt mit Kita, Schule, neues Geschwisterchen, aber auch Krankheiten, Trennung oder sogar Tod können Familien oft belasten. Einblicke dazu finden Sie auf Seite 18, 20 und 21.

Wie wir mit neuen Situationen und Krisen umgehen, hängt von unserer Persönlichkeit ab. Resilienz ist das Zauberwort. Was es bedeutet und wie Resilienz uns in schwierigen Lagen helfen kann, darüber können Sie auf Seite 14 nachlesen.

Nach über einem Jahr haben wir dieses Mal auch wieder einen kleinen Veranstaltungskalender. Wir hoffen, dass er in der September/Oktober-Ausgabe bereits größer sein wird und bald mehr Veranstaltungen für Kinder und Familien stattfinden können.

Ich wünsche Ihnen nach den Ferien einen guten Start in den Alltag und drücke die Daumen, dass die Inzidenzien niedrig bleiben, die Schulen und Kitas nicht wieder geschlossen werden müssen und das soziale Leben weiterhin stattfinden kann.

Bleiben Sie gesund und nun viel Spaß beim Lesen des neuen „Lüttbeckers“

A. Volkrodt

Angelika Volkrodt
und das „Lüttbecker“-Team

Der Die Das...

„Willkommen im Leben – willkommen in Lübeck!“

Frische Ordner für Willkommensbesuche in der Hansestadt

Unter dieser Überschrift erhalten Lübecker Eltern von Neugeborenen auf Wunsch einen sogenannten Willkommensbesuch. Hinter den Besuchen steckt das Ziel, die Familien in ihrer neuen Lebenssituation mit wichtigen und notwendigen Informationen zu versorgen. Diese sind jetzt neu zusammengestellt worden. „Unsere Informationstasche umfasst allgemeine Hinweise für junge Eltern, aber auch Programme der Familienzentren und Informationen über Kinderbetreuungsmöglichkeiten in Lübeck“, erläutert Christiane Prüßmann vom Verbund Willkommensbesuche, der die Besuche für die Hansestadt organisiert. „Ab sofort haben wir in der Informationstasche einen ganz neu gestalteten Elternordner.“

Dieser ist nicht nur neu bestückt, sondern erscheint gleichzeitig im neuen Design der Hansestadt Lübeck. „Ich glaube, man kann sagen: Der neue Elternordner wirkt frisch, wertig und informativ“, sagt Monika Frank, Lübecks Senatorin für Kultur und Bildung. „Natürlich sind die Informationen und deren Aktualität entscheidend, die Präsentation aber ist auch wichtig.“ Für die Gestaltung und Beschaffung der Ordner gab es Unterstützung von der Gemeinnützigen Sparkassenstiftung zu Lübeck. Teil des Informationspaketes ist auch ein kleines Willkommensgeschenk, das ebenfalls von der Gemeinnützigen Sparkassenstiftung unterstützt wird. „In alle Taschen legen wir für die Eltern ein Kinderbuch zum Singen oder Spielen mit ihren ganz Kleinen“, so Prüßmann.

Seit 2012 finden Willkommensbesuche in der Hansestadt Lübeck statt. Diese werden von extra für diese Aufgaben qualifizierten Hebammen durchgeführt. Im von Corona geprägten Jahr 2020 haben 876 Willkommensbesuche stattgefunden. In den sonstigen Jahren waren es immer rund 1.000 Besuche.

Der Besuch ist für die jungen Eltern kostenlos. Familien, die einen Willkommensbesuch vereinbaren wollen, wenden sich dazu entweder direkt an ihre Hebamme, die die Familie durch Schwangerschaft und Geburt begleitet hat, oder an den Verbund Willkommensbesuche in der Ziegelstraße 2, 23556 Lübeck, Telefon 0451 4002 58512.

Der Verbund Willkommensbesuche ist ein Zusammenschluss der Berufsausbildungs- und Qualifizierungsagentur (BQL) und der Vorwerker Diakonie. Im Auftrag der Hansestadt Lübeck ist der Verbund für die Organisation der Willkommensbesuche zuständig.

Elternbefragung

Aktuell haben Eltern außerdem die Möglichkeit, den Willkommensbesuch zu bewerten: Wie finden Sie den Besuch? Welche Wünsche oder Kritikpunkte möchten Sie mitteilen? „Die Rückmeldungen der Eltern sind für die Hansestadt Lübeck sehr wichtig“, sagt Prüßmann. „Sie helfen, die Willkommensbesuche noch passgerechter für junge Familien zu gestalten.“

Einen entsprechenden Elternfragebogen mit Rücksendeumschlag erhalten Eltern mit dem Willkommensbesuch. Alternativ können sie an der Befragung online teilnehmen unter https://www.luebeck.de/umfrage-willkommensbesuche

Neues Nachhilfe Institut im Süden Lübecks

45:25 = haut nicht hin!

Bei „nur" 25 Schülern in einer 45 minütigen Unterrichtsstunde bleiben für jeden keine zwei Minuten Redezeit. Wie optimiert man also Leistungen, die als so wichtig angesehen werden, dass sie 60% der Gesamtnote ausmachen? In Kleinstgruppen mit max. fünf Schülern in 60 Minuten Lerneinheiten und Fachkräften, die sich für die selbstgesteckten Lernziele im Lernvertrag genauso interessieren wie für die Spezifizierung des jeweiligen Lerntyps.

Im Karisma LernQuartier glauben wir an das Geschenk des Lernens, an individuelle Lösungen bei der Erarbeitung von Wissen fernab eines "Auswendiglernmarathons". Was als Vision in Zeiten des C-Wortes begann, nimmt nun in Form unseres Karisma LernQuartiers Gestalt an. Im Tannenredder 115 gleichen wir Lerndefizite aus, beenden Unterforderung und schaffen einen Ort, an dem sich jeder wohlfühlen kann.

Danken möchten wir von Herzen allen Förderern und Spendern für ihre Selbstlosigkeit sowie ihre Unterstützung! Karisma LernQuartier nimmt am Projekt "Lernchancen" des Landes Schleswig-Holstein teil.

Karisma
LERNQUARTIER

Unter www.karisma-lernen.de und www.zukunftskompass.sh findet ihr nähere Infos. Bei Interesse freuen wir uns über Nachricht an: LernQuartier@web.de

Lübecker FamilienWegweiser

Informationen für Schwangere und Familien

Ende Juni erschien die 7. Auflage des Lübecker FamilienWegweisers. In der Broschüre werden vielfältige Angebote für Schwangere und Familien mit kleinen Kindern in Lübeck dargestellt. Dazu gehören neben der Beratung, Förderung und Begleitung von Familien und ihren Kindern auch die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung sowie Unterstützung bei Konfliktsituationen und in finanziellen Notlagen.

Der Lübecker FamilienWegweiser ist kostenlos in Beratungsstellen, Familienzentren und Kindertageseinrichtungen und auch bei KinderärztInnen sowie vielen öffentlichen Einrichtungen erhältlich. Im Rahmen von Willkommensbesuchen, die jede Lübecker Familie mit einem Neugeborenen in Anspruch nehmen kann, übergibt die Hebamme eine Willkommenstasche, in der auch der FamilienWegweiser enthalten ist.

Sie haben noch keinen FamilienWegweiser? Dann senden Sie eine Email mit ihrer Anschrift an familienservice@luebeck.de und Sie erhalten den FamilienWegweiser per Post zugesandt.

ANZEIGE

Plötzlich ist die Parkplatzsuche viel einfacher

Lastenräder mausern sich vom Nischenprodukt zum begehrten Autoersatz, Förderungen von Bund unwd Länder verstärken diesen Trend. In den Großstädten werden sie damit möglicherweise zum Schlüssel in der Verkehrswende.

Lasten e-Bike – Pedelecs mit Kofferraum

Wenn Sie häufig mehr als eine Fahrradkorb-Ladung transportieren müssen und auf das Auto verzichten wollen, sind Lasten e-Bikes die ideale Alternative. Diese Transport e-Bikes bieten viel Stauraum, können mit unterschiedlichen Transportaufsätzen ausgestattet werden und bieten eine leistungsstarke Motorunterstützung.
Junge Familien nutzen das Lasten e-Bike für Ihre Wocheneinkäufe oder beladen es mit den Spielsachen für den Familienausflug – warum nicht gleich die Kinder selbst in einem Kindersitz jeden Morgen zur Kita bringen? Die Möglichkeiten ein Lasten e-Bike zu nutzen sind schier endlos. „Das Auto wird sich vernachlässigt fühlen, aber Sie werden das motorunterstützte Lastenfahrrad nie mehr missen wollen“, erklärt Frau Linke Inhaberin der e-motion e-Bike Welt Lübeck.
Durch sensible Motoren fahren sich Lasten e-Bikes nahezu wie e-Bikes mit normalen Ausmaßen. Durch tiefe Lastenschwerpunkte und speziell versteifte Rahmen überraschen die Transporter unter den Pedelecs mit einer ungeahnten Sportlichkeit. „Wenn Sie auf Ihrem Lasten e-Bike an den wartenden Autos vorbeiziehen, werden viele sich vielleicht fragen, wie Sie mit so viel Last so mühelos fahren können,“ erklärt Matthias Tajon Mitinhaber der e-motion e- Bike Welt Lübeck.

Bei der “e-Motion e-Bike Welt Lübeck“ darf man die Lasten e-Bike übrigens kostenlos Probefahren. Mehr Infos unter: www.emotion-technologies.de/lübeck oder telefonisch unter 0451 30 40 50 21.

ZAHNARZTPRAXIS CARIUS

Die Praxis für die ganze Familie

Zahnarzt Dr. Alexander Carius

Zahnärztin Dipl.- Stom.
Sigrid Carius-Wiederänders,
Fachzahnärztin für Kinderstomatologie

0451 – 3 44 52

Mönkhofer Weg 78 – 80, 23562 Lübeck
www.zahnarztpraxis-carius.de

Prophylaxe

Allgemeine Zahnheilkunde

Kinderzahnheilkunde

Ästhetische Zahnheilkunde

Zertifizierte Parodontologie

Neuer Waldläuferpfad im Drägerpark

Kletterhöhle, Balancierstrecken und Picknicktische statt Asphalt-Rollerbahn. Der Bereich Stadtgrün und Verkehr hat die alte, asphaltierte und kaum mehr genutzte Rollerbahn im Drägerpark in eine naturhafte Spiel- und Abenteuerstrecke, den Waldläuferpfad, umgewandelt. Das Projekt konnte dank der großzügigen Unterstützung der Possehlstiftung in Höhe von € 100.000 realisiert werden. Unter dem Kronendach des alten Baumbestandes, gerahmt von alten Haselsträuchern und durch eine naturnahe Unterpflanzung ergänzt, führt ein geheimnisvoller Pfad den Hang hinauf, der es in sich hat: Ein Klettergerät in Baumform mit Lümmelnestern, verschiedene Balancierstrecken aus Robinienholz, eine Kletterhöhle, eine steile Schlucht mit Findlingen und noch viel mehr warten auf die kleinen Entdecker. Hölzerne Waldschrate bewachen das Geschehen und sorgen zusätzlich für Atmosphäre. Die Eltern können derweil entspannt an den Picknicktischen Platz nehmen und den Proviant auspacken. Der bestehende Picknickbereich wurde aufgrund der hohen Frequentierung des Spielplatzes um diese ergänzt.

Jugendliche Künstler haben die mit vielen unschönen Tags beschmierte Rutschenbastion des Spielplatzes mit einem selbst entworfenen, freundlichen Graffiti neu gestaltet. Der Bereich Stadtgrün und Verkehr dankt den Jugendlichen für diesen ehrenamtlichen Einsatz!

Zwillings-und Mehrlingsgruppe

Ein Austausch mit Eltern, die in einer ähnlichen Situation sind, kann oft sehr hilfreich sein und entlasten. Eltern mit Zwillingen und Mehrlingen stellt der Alltag oft Aufgaben, die nicht immer einfach bewältigt werden können. Bei der Caritas in Lübeck trifft sich jeden Dienstag von 09:30-11:30 Uhr eine Zwillings-und Mehrlingsgruppe, die sich an (werdende) Eltern von Mehrlingen richtet. Hier geht es darum, sich kennenzulernen und zu Besonderheiten im Alltag und der Erziehung auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Mitnahme der Kinder ist dabei erwünscht. Es gibt einen Raum zum Spielen, während sich die Eltern miteinander unterhalten können. Gruppenleiterin Swantje Völz freut sich über Zuwachs. Anfragen bitte gerne per Email oder telefonisch an die Caritas Lübeck, Caritasverband zum Erzbistum Hamburg e.V., Fegefeuer 2, 23552 Lübeck stellen unter schwangerenberatung-hl@caritas-im-norden.de oder Tel.: 0451/79946130

18. Bücherpiraten-Festival

Die Bücherpiraten laden zum 18. Bücherpiraten-Festival ein. Vom 31. August bis 4. September gibt es fünf Tage lang Lesungen, Live-Illustrationen und Workshops zum Mitmachen im Kinder- und Jugendliteraturhaus der Bücherpiraten in der Fleischhauerstraße.

Das Festival startet am Dienstagnachmittag mit einer Erkundungstour durchs Haus. In allen Ecken und Winkeln wird es Dinge zu entdecken und zum Stöbern geben. Zur Eröffnungslesung am Abend des 31. August kommt Synchronsprecher Ozan Ünal nach Lübeck und nimmt seine Zuhörer mit in die Welt aus Kenneth Grahames Klassiker „Der Wind in den Weiden“.

An den Vor- und Nachmittagen des Festivals kann vor allem das junge Publikum den AutorInnen ihrer Lieblingsbücher lauschen und ihnen Löcher in den Bauch fragen. So wird es beispielsweise Lesungen aus „Die Drei ??? Kids“, „Lieselotte“ oder „Die Duftapotheke“ geben. Außerdem warten nachmittags Werkstätten, in denen Kinder selbst kreativ werden können. Am Freitag, 3.9. haben sie zum Beispiel die Möglichkeit, mit Hilfe von Licht und Schatten ihre eigenen Geschichten in Barbara Steinitz Schattentheaterwerkstatt zu erzählen.

Das Abendprogramm des Festivals bietet Unterhaltung für BuchliebhaberInnen jeden Alters. Dann hauchen Benefiz-LeserInnen Klassikern wie C. S. Lewis‘ „Narnia“ oder Enid Blytons „Fünf Freunde“ Leben ein oder nehmen das literarische Schaffen von Autorin Joan Aiken unter die Lupe. Zu Gast sind hierfür neben Ozan Ünal u.a. die SchauspielerInnen und SprecherInnen Wolf Frass, Sabine Falkenberg, Til Hagen und Friedhelm Ptok. Künstlerin des Festivals ist Sara- Christin Richter, sie hat das neue Festivalplakat gestaltet und wird die Festivalbesucher mit Lesungen, einer Ausstellung, einem Leporello-Workshop und einer Live-Illustration mit in die Welt ihrer besonderen Bilderbücher nehmen. Ein besonderes Highlight ist die Preisverleihung des goldenen Bücherpiraten, die am Samstagnachmittag des Festivals stattfindet. Eine Jury aus 8-11-jährigen Kindern verleiht diesen Publikumspreis an Nachwuchskinderbuch-AutorInnen. In diesem Jahr prämieren sie Kathrin Tordasis „Brombeerfuchs – das Geheimnis von Weltende“: mit Trophäe, Preisgeld, Laudatio, Inszenierung und Interview. Im Anschluss gibt es dann noch eine kurze Lesung der Autorin.

Das vollständige Festivalprogramm gibt es ab August hier: www.buecherpiraten.de/de/buecherpiraten-festival

e-motion e-Bike Welt Lübeck
Daimlerstraße 14a
23617 Stockelsdorf

Tel: 0451 - 30 40 50 21

e-motion
DIE E-BIKE EXPERTEN

www.emotion-technologies.de

Übungskataloge zum Radfahrlernen

Schon das zweite Jahr in Folge konnte wegen Corona keine Radfahrausbildung durch die Präventionsstelle der Polizei durchgeführt werden. Normalerweise wird vor den Sommerferien grundsätzlich jeder 3.-Klässler und nach den Sommerferien jeder 4.-Klässler in der Jugendverkehrsschule am Meesenring beschult und legt dort seine Fahrradprüfung ab.

Die Präventionsstelle hat deshalb zwei Übungskataloge erstellt, einen für Grundschüler:nnen und einen für SchülerInnen ab der 5. Klasse, in denen kurze Übungen bebildert und beschrieben sind und Lust aufs Ausprobieren machen.

Alle Übungen sind beschrieben, bebildert und mit einfachen Gegenständen und viel Spaß umzusetzen. Dort, wo entsprechende Übungsflächen zur Verfügung stehen, können die aufgezeigten Übungen unter Anleitung von Aufsichtspersonen durchgeführt werden.

Hier der QR-Code für die Kataloge:

Und noch eine gute Nachricht: Die Jugendverkehrsschule am Meesenring soll endlich saniert werden. Noch in diesem Sommer soll mit den Arbeiten begonnen werden. Sie steht dann hoffentlich zu den Osterferien für die obligatorischen Verkehrserziehungsangebote wieder zur Verfügung.

© Sternwarte Lübeck

Die neue Sternwarte

Bereits im Dezember letzten Jahres wurden die Betonfundamente für den Turm der neuen Sternwarte, die in der Schule Grönauer Baum ein neues Zuhause gefunden hat, gegossen, auf dem im Februar die Kuppel mit einem Kran aufgesetzt wurde. Am 8. Juli wurde nun auch das Herzstück, das Teleskop, eingesetzt. Auch das musste mittels eines Krans in die Kuppel eingesetzt werden.

Nun ist der Neubau fast fertig, einige kleinere Arbeiten müssen aber noch erledigt werden. Nachdem die Eröffnung schon einmal verschoben werden musste, hofft man jetzt, dass im Herbst die neue Sternwarte mit einem Tag der Offenen Tür eröffnet werden kann. Die Sternwarte plant auf jeden Fall, zum Wintersemester wieder ein volles Programm anbieten zu können.

6. Bürgerservice-Büro

Seit Ende Juni hat nun auch Travemünde ein eigenes Bürgerservice-Büro. Ab sofort können jeweils dienstags und donnerstags zwischen 16:15 und 18 Uhr in der Kirchenstraße 5b alle Melde-, Pass- und KFZ-Angelegenheiten vor Ort erledigt werden.

Eine vorherige Terminvereinbarung unter www.luebeck.de/termine ist zwingend erforderlich, da die Räumlichkeiten keine Wartemöglichkeiten bieten. Eine Bezahlung ist an diesem Standort nur per EC- oder Kreditkarte möglich.

Foto: stock.adobe.com/ New Africa

TRAVE

KINDERFREUNDLICH WOHNEN
Wohnungen für kleine und große Familien
in ganz Lübeck finden Sie bei der Trave.
Wir freuen uns auf Sie.
www.trave.de

Die Trave. Leben in Lübeck

Ihre Apotheke vor Ort!
Lieferservice durch Fahrradkurier*
Montag bis Freitag ab 17:00 Uhr
Samstag ab 12:00 Uhr
*in der näheren Umgebung unserer Apotheke
Wir beraten, helfen und informieren.
St. Gertrud Apotheke am Stadtpark
Frank Reeder
Roeckstr. 25 • 23568 Lübeck • Telefon: 0451-3 25 77 • www.stgertrud-apotheke-hl.de

Integration/Inklusion

Das Thema „Integration“ begleitet mich seit langer Zeit und auch täglich in meiner Arbeit als Motopädin in der Frühförderung. Ich arbeite mit Kindern, die in einem Alter von eins bis sechs Jahren sind. In der Frühförderung erhält das Kind gezielte Förderangebote im körperlichen, seelischen und im sozialen Bereich. Die enge Elternarbeit ist ebenfalls ein fester Bestandteil der Therapie.

Oft reichen die Frühförderstunden aus, aber manchmal auch nicht. Was passiert in dem Fall, wenn die Frühförderstunden nicht ausreichen, sobald das Kind in den Kindergarten kommt und die Erzieher bzw. die Frühförderin erkennen, dass das Kind mehr Begleitung und Förderung braucht als Gleichaltrige? Das würde bedeuten, dass das Kind in einem integrativen Kindergarten besser aufgehoben und gefördert werden würde. Wenn die Eltern das hören, erlebe ich sie oft verunsichert und sie stellen sich die Frage „Was bedeutet das für mein Kind?“. „Wird mein Kind stigmatisiert, wird es von den anderen Kindern eventuell ausgeschlossen?“ Es tauchen viele Fragen auf, denn die Eltern wissen nicht, was auf sie zukommt und was es genau bedeutet, wenn ihr Kind integrativ betreut wird.

Allgemein erklärt ist ein Integrationskind ein Kind mit einem besonderen pädagogischen Förderbedarf, d.h. im Vergleich zu anderen gleichaltrigen Kindern braucht es, aus verschiedensten Gründen, mehr Förderung und Unterstützung (sei es im sprachlichen Bereich, in der Motorik oder im sozial-emotionalen Bereich).

Der Integrationsstatus ermöglicht Kindern mit besonderen Bedürfnissen in den Kindertagesstätten zusätzliche Förderung zu erhalten. Durch ausgebildete Facherzieher oder auch Heilpädagogen erhält das Kind im Rahmen des Kita Alltags spezielle Förderung. Ein integrativer Kindergarten folgt dem Prinzip der Inklusion. Inklusive Pädagogik bedeutet hierbei, dass die Vielfältigkeit der Kinder als gegeben hingenommen wird. Für den integrativen Kindergarten bedeutet dies, dass Kinder mit und ohne Beeinträchtigungen gemeinsam betreut und gefördert werden. Sie erhalten gleichermaßen Bildung und Erziehung, unabhängig von ihren individuellen Möglichkeiten und Voraussetzungen. Die gemeinsame Erziehung, Bildung und Betreuung hat viele Vorteile. Die Kinder haben hier die Möglichkeit, gemeinsam zu lernen und voneinander zu lernen. Kinder lernen, dort zu helfen wo es nötig ist, geduldig zu sein und die Interessen und Fähigkeiten von anderen zu berücksichtigen. Jedes Kind hat die Möglichkeit, sich in seinem eigenen Tempo zu entwickeln und zu lernen. Das stärkt das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen. Toleranz, Respekt, Wertschätzung und Rücksichtnahme sind wichtige Werte, die vermittelt werden.

Ein integrativer Kindergarten arbeitet eng mit den Eltern, insbesondere den Eltern der integrativen Kinder, zusammen. Regelmäßige Elterngespräche sind wichtiger Bestandteil der Arbeit. Hier werden gemeinsame Entwicklungsfortschritte und Förderpläne besprochen.

Wie man aus den vorherigen Zeilen entnehmen kann, bin ich ein großer Befürworter integrativer bzw. inklusiver Kindergärten und deren Arbeit. Ich hoffe, dass ich ein wenig dazu beitragen konnte, Eltern die Angst und die Unsicherheiten zu nehmen, wenn es darum geht, ihr Kind integrativ betreuen zu lassen.

Autorin:
Sandra Zornow-Gerigk

Die Tode meiner Mutter

Carla Haslbauer

"Meine Mutter kann vieles sein". Jeden Tag ist sie jemand anderes und macht so manche Verwandlung durch. Da können die laut trällernden Stimmübungen die neue Nachbarin schon mal irritieren. Tagsüber spielt sie mit den Kindern, doch am Abend verwandelt sich Mama in eine glamouröse Opernsängerin und begeistert in ihren vielen Rollen als Hexe, Königin oder Mann das Publikum. Besonders ihre unzähligen tragischen, manchmal auch ulkigen Sterbeszenen hinterlassen einen besonderen Eindruck. Applaus für einen ganz großen Auftritt!
Ein faszinierendes Buch über die wunderbare Wandelbarkeit einer jeden Mutter, die auf der Bühne des Lebens immer mal wieder in andere Rollen schlüpfen darf.
NordSüd Verlag, ISBN: 978-3-314-10561-6, € 15,00, ab 5 Jahren

Das Kuscheltier-Kommando

Samuel & Sarah Koch/ Nadine Y. Resch

Als Fred und sein Beschützerbär Pollo im Kinderzimmer ein wildes Abenteuer erleben, verliert die Fellnase beim Herumtoben seinen Arm. Der Junge ist entsetzt und wirft das Kuscheltier prompt in eine dunkle Ecke, denn wie soll er jetzt noch mit ihm kuscheln? Abends schläft er traurig ohne sein Kuscheltier ein. Auch der Bär ist niedergeschlagen, doch viel Zeit zum Wundern bleibt ihm nicht, als er dem Kuscheltier-Kommando begegnet. Wird die wilde Truppe aus ausrangierten und besonderen Spielzeugfiguren Pollo überzeugen können, dass man auch ohne Arm einzigartig und wertvoll sein kann? Und wie wird Fred reagieren, wenn er seinen bärenstarken Kumpel wiedersieht?
Das erste Bilderbuch von Sarah und Samuel Koch vermittelt uns eine wichtige Botschaft: Du bist einzigartig! Manchmal können Freundschaften an Veränderungen wachsen und unsere innere Stärke zum Vorschein bringen. Die Illustrationen der einfühlsamen Geschichte sind liebevoll gestaltet und dank der tollen Farben sehr ausdrucksstark.
Edel Kids Books Verlag, ISBN: 978-3961291847, € 14,99, ab 4 Jahren

Das Spiele-Bastelbuch Naturmaterial

Susanne Pypke

Wer mit Kindern in den Urlaub fährt, sollte dieses Buch einpacken. Erst wird gesammelt, dann gebastelt und gespielt. Einfacher kann man Langeweile mit Pinsel, Farbe und Naturmaterialien nicht vertreiben. Natürlich gibt es auch Anleitungen, zu denen man mal eine Säge oder Schraubösen benötigt, aber im Großen und Ganzen sind die Bastel- und Spieletipps kinderleicht umzusetzen, bzw. vorzubereiten.
Frech Verlag, ISBN: 978-3-7724-4474-6, € 15,00, ab 5 Jahren

Wenn ein Stern vom Himmel fällt

Mem Fox/ Freya Blackwood

Das Bilderbuch nimmt uns mit auf eine Lebensreise, als ein Stern vom Himmel fällt und aus ihm ein kleiner Mensch wird. Das Kind hat Familie und Freunde, von denen es geliebt wird. Mit dem Älterwerden folgt es dem Lauf des Lebens, hat Träume und Hoffnungen, gründet selbst eine Familie und bekommt Enkelkinder. Als aus der alten Frau, die immer kleiner und kleiner wird, schließlich wieder ein Stern wird, kehrt sie in den Himmel zurück.
Ein berührendes Buch, das liebevoll und in leisen Tönen die Geburt und das Leben feiert und dabei gleichzeitig Hoffnung und Trost spendet, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Die wunderbaren Illustrationen geben dem Leser auf behutsame Weise den Raum, sich in das Geschehene hineinzufühlen.
Knesebeck Verlag, ISBN: 978-3-95728-450-1, € 14,00, ab 4 Jahren

Die ABC Tierparade

Andrea Schomburg/ Annika Sauerborn

Wenn Ameisenbär, Biene und Chamäleon auf viele andere sympathische, tierische Freunde treffen, bringen sie alle ihren Anfangsbuchstaben zu einer großen, bunten Parade mit. In 26 abwechslungsreichen Tiergeschichten erlernen Schulanfänger ganz einfach das Alphabet und haben dabei eine Menge Lesespaß. Eine bunte Mischung aus lustigen Geschichten und gereimten Texten, die uns wollen nicht verhexen. Wunderschöne farbenfrohe Illustrationen untermalen die außergewöhnlichen Abenteuer der einzelnen Tiere. Ein spielerischer Einstieg in die Welt des Lesens rund um das tierische ABC.
Edel Kids Books Verlag, ISBN: 978-3961291830, € 12,99, ab 5 Jahren

Bestimmt wird alles gut

Kirsten Boie/ Jan Birck

In ihrer ganz persönlichen Geschichte erzählen die Geschwister Rahaf und Hassan der Autorin von ihrer Flucht aus Syrien nach Deutschland. Sie lebten in der Stadt Homs in einem großen Haus zusammen mit ihrer Familie und hatten es dort schön. Doch die Angriffe der Flugzeuge nahmen zu und zerstörten ihre Heimatstadt Stück für Stück. Da beschließen die Eltern, in ein anderes Land zu gehen. Ihre Reise führt sie über Ägypten in einem viel zu kleinen Schiff nach Italien und von dort aus weiter nach Deutschland.
Diese liebevoll erzählte Geschichte führt Kinder behutsam an das Thema Flucht heran und schildert einfühlsam die Situation jener Menschen, die aus Angst ihr Heimatland verlassen müssen. Gleichzeitig macht es Hoffnung, dass am Ende bestimmt alles gut wird. Das zweisprachig geschriebene Buch bietet vielen Flüchtlingskindern die Möglichkeit, es in ihrer Sprache zu lesen.
dtv junior Verlag, ISBN: 978-3-423-71802-8, € 6,95, ab 6 Jahren

BUCHHANDLUNG
BELLING
Literatur & mehr für die ganze Familie

Buchhandlung Belling Inhaber:
Finn-Uwe Belling
Mühlenbrücke 2 a
23552 Lübeck

0451 - 370 59 20 6
0176 - 212 09 64 5

info@buchhandlung-belling.de
www.buchhandlung-belling.de

buchhandlungbelling
@BuchhandlungBelling

Differenziert und flexibel! Motivierend! Für die Schule und für zuhause! Für PC und Tablet! Responsive! Web-optimiert! Erhältlich in verschieden Lizenzen! Mit „Macht-Faktor"! Differnziert! Flexibel! Motivierend! Für die Schule und zuhause! Für PC und Tablet! Responsive! Weboptimiert! Erhältlich in verschiedenen Lizenzen! Motivierend! Für die Schule und zuhause! Für PC und Tablet! Responsive! Web-optimiert! Erhältlich in verschiedenen Lizenzen! Mit „Macht-Faktor"!

www.alfons.de

Konzept und Gestaltung: Vorsichtlichten Kommunikationsdesign, Illustration: Iris Blanck, Panvision

13 für 12!

Jetzt Lizenz kaufen und 1 Monat gratis lernen.

Nur bis 30.09.21.

Zuhause lernen mit der ALFONS Online-Lernwelt.

GRUNDSCHULE
KLASSE 1–4
MATHEMATIK, DEUTSCH
UND ENGLISCH

ALFONS westermann GRUPPE

Eigentlich sollte ich glücklich sein...

ABER... dieses kurze Wort begleitet viele Eltern beim Erzählen von der Geburt ihres Kindes.

Die Geburt eines Kindes und der neue Familienalltag lösen nicht immer nur Freude aus. Stattdessen erleben viele Mütter und Väter eine unerklärliche Traurigkeit, Ängste, Erschöpfung, Überforderung oder Gefühllosigkeit. Neue Herausforderungen, Schlafmangel, hormonelle Umstellungen oder die Neusortierung der Partnerschaft tun ihr Übriges.

Unterschiedliche Faktoren können Tränen statt Mutterglück mit sich bringen.

Stillprobleme führen teilweise zu Gedanken, dass Baby nicht versorgen zu können oder keine „gute“ Mutter zu sein. Durch unerwartete Wendungen im Geburtsprozess, wie beispielsweise ein Notkaiserschnitt, entsteht für einige Frauen das Gefühl, nicht „richtig“ gebären zu können.

Babyblues oder Depression?

Die sogenannten „Heultage“ nach der Geburt erleben viele Frauen und sie klingen in der Regel nach einigen Tagen von selbst wieder ab. Etwa 10-15 Prozent aller Mütter entwickeln in der Zeit nach der Geburt depressive Symptome. Wichtig für die Behandlung ist es, zu schauen, ob ein Ereignis auslösend war oder eine Spirale von negativen Gedanken sich regelrecht verselbständigt hat. Angst und Depressionen nach Schwangerschaft und Geburt sind nicht so selten wie wir vermuten. Es wird nur sehr wenig darüber gesprochen.

Angst rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach

Die Angst gehört neben Freude, Wut, Trauer oder Zorn zu unseren primären Gefühlen. Sie hilft uns, Gefahren zu erkennen und im „Ernstfall“ intuitiv richtig zu handeln. Übersteigt die Angst allerdings ihr gesundes Maß, ist sie im Grunde ein Warnsignal des Körpers, das etwas in unserem Leben aus der Balance geraten ist. Die meisten Ängste haben ihren Ursprung in negativen Denkstrukturen und Grübeleien, wir haben sie uns also selbst antrainiert. Durch das Einüben positiver Denkstrukturen können wir diese Gedankenspirale schnell durchbrechen.

Ging den Ängsten eine traumatisch erlebte Geburt voraus, können die Symptome durch sanfte Integration des Traumas zügig und deutlich reduziert werden. Durch verschiedene, moderne Therapieverfahren gibt es die Möglichkeit, selbst ältere Auslöser aufzudecken, ohne dass wir ausführlich über unser ganzes Leben berichten müssen. Mir geht es in der Begleitung weniger darum, Ängste zu besiegen oder zu bekämpfen, sondern darum, wieder ein gesundes und zuverlässiges Angstgefühl zu entwickeln. Auf Konfrontationstechniken verzichte ich bewusst.

Traumatisch erlebte Geburt

Erleben wir etwas, das unsere Gefühle überfordert, springt unser „Schutzmechanismus“ an und verdrängt diese Erfahrungen. Wir fühlen uns dann wie schockgefroren und erleben eine regelrechte Gefühlskälte. Dieser Schutzmechanismus ist meist nicht in der Lage, zwischen guten und schlechten Emotionen zu unterscheiden und schaltet vorsorglich alle aus. In dieser Phase der Gefühllosigkeit sind die Frauen sehr verzweifelt, weil sie für ihr Baby kaum Empfindungen verspüren.

Situationen, die wir nicht verarbeiten können, legen wir quasi auf Eis. Und zwar in eine der Kühltruhen in unserem emotionalen Keller. Diese Truhen halten kühl und dicht, ziehen aber je nach Inhalt reichlich Energie. In der Zeit nach der Geburt merken wir dann, dass wir sehr viel Energie für die neue Lebenssituation benötigen. Die Versorgung der Kühltruhen ist in Gefahr und zusätzlich zu den aktuellen emotionalen Herausforderungen werden oft längst vergessene bzw. eingefrorene Themen laut. Ein buntes und schwer verdauliches Potpourri an Ängsten, Schuld und Schamgefühlen breitet sich aus.

Väter können die Geburt auch als sehr traumatisch erleben.

Unvorhersehbare Wendungen im Geburtsprozess können rasch dazu führen, dass der Mann wie ohnmächtig und hilflos daneben steht, obwohl er seine Familie begleiten und beschützen wollte. Dafür kommen Väter bei komplizierten Geburten häufiger in den Genuss, das Baby als erster im Arm halten zu dürfen. Ein Moment, um den die Mütter häufig trauern.

Gewalterfahrungen, Grenzverletzungen oder Bevormundung während der Geburt, sowie aktuelle Corona-Bedingungen werden ebenfalls von vielen Eltern als traumatisch erlebt.

„Eigentlich sollte ich glücklich sein“
„Ist doch alles gut gegangen“
„Hauptsache gesund“
„Nun guck mal wieder nach vorn, das Leben geht weiter“

Diese tröstenden Worte sind sicher gut gemeint. Mir geht es jedoch um dieses ABER, das die jungen Eltern beim Erzählen von der Geburt oft so hartnäckig begleitet. Es ist eben nicht alles gut!

Sich aktiv Hilfe holen

Ein großer Schritt in Richtung Heilung ist es, sich Unterstützung zu suchen. Tränen statt Mutterglück sind nicht selten und doch werden sie oft nur heimlich und leise geweint. Ich möchte die Frauen und ihre Familien ermutigen, ihre Erlebnisse und Gefühle auszusprechen und zu teilen.

Ein Geburtstrauma können wir nicht rückgängig machen, aber wir dürfen entscheiden, wie wir es in unsere persönliche Lebensgeschichte integrieren möchten. Ziel ist es, die eigene emotionale Handlungsfähigkeit zurück zu erobern und das Familienglück wieder genießen zu können!

Autorin:
Connie Walch
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Paartherapeutin
www.Ganzheitliche-Psychotherpie-Ratzeburg.de

Braucht mein Kind Ergotherapie?

Mit dieser Frage stellen sich viele Familien in der Kinderarztpraxis vor. Die Notwendigkeit einer Therapie setzt zunächst voraus, dass auch eine tatsächliche Störung vorliegt. Dies zu beurteilen, liegt in den Händen der Kinderärztin/ des Kinderarztes. In den letzten Jahren ist der vermeintliche Therapiebedarf für Kinder mit Entwicklungsstörungen deutlich gestiegen. Der Alltag von Familien verdichtet sich zunehmend. Gleichzeitig steigt die Erwartung an die Kinder.

Wenn tatsächlich eine Störung der Wahrnehmung, Konzentration, Motorik oder des Sozialverhaltens vorliegt, wird die Kinderärztin/ der Kinderarzt ggf. kurzfristig bei klar zu benennenden Defiziten eine Ergotherapie verordnen oder bei Bedarf weitergehende Diagnostik veranlassen.

Was können Eltern zur Förderung der Kinder beitragen? Das häusliche Umfeld des Kindes ist ein wichtiger Ort für die Prägung der Fähigkeiten des heranwachsenden Kindes.

Kinder im Vorschulalter lernen am besten durch eigenes Handeln. Vor Schulbeginn sind Kinder stolz darauf, Tätigkeiten, die bislang den Erwachsenen vorbehalten waren, selbst zu übernehmen.

Förderung im Alltag vor Therapie

Einkaufen

Lassen Sie Ihr Kind kleinere Dinge einkaufen. Auf einen Schlag werden zahlreiche Fähigkeiten trainiert. Das Kind muss sich auf den Weg konzentrieren, den Verkehr beachten. Im Geschäft muss es die Waren finden, eventuell der Bäckereiverkäuferin die Brötchenliste geben. Dabei wird es während des Einkaufs durch eine Vielzahl an Eindrücken abgelenkt. Eine besonders effektive Übung der Konzentration.

Haushalt

Wer deckt heute den Tisch? Lassen Sie ihr Kind überlegen, wie viele Personen an der Mahlzeit teilnehmen werden und passend dazu Geschirr und Besteck decken. 5-Jährige können Gurken, Möhren o.ä. schneiden, ihr Brot selbst schmieren, ein Müsli einfüllen und Milch eingießen.

Draußen spielen

Gehen Sie jeden Tag mit Ihrem Kind raus. Es braucht nicht immer einen Spielplatz. Auch auf Gehwegen kann man versuchen, nicht auf die Linien zu treten, findet Kanten, Mauern, Baumstämme zum Balancieren. Welche Form haben eigentlich die Verkehrsschilder, welche Farben die Autos? Die Welt um uns herum gibt so viel Möglichkeiten, etwas zu entdecken und mit dem Kind ins Gespräch zu kommen.

Telefonieren

Zeit, mal wieder die Oma anzurufen? Lassen Sie ihr Kind das Telefonat führen. Das kostet ein wenig Mut und wird mit viel Stolz und sicherlich Begeisterung am anderen Ende der Leitung belohnt.

Gesellschaftsspiele

Abwarten, verlieren können, die Augen auf dem Würfel zählen… Und auch mal gewinnen und sich darüber freuen. In der Gruppe ein Spiel spielen, macht Spaß. Nicht alle Kinder haben das gleiche Ausmaß an Durchhaltevermögen und auch die Eltern haben nicht jeden Tag Zeit für aufwändige Gesellschaftsspiele. Passen Sie die Spiele an Ihre Möglichkeiten an. Eine Runde „Skibbo“, „Uno“ oder „Tempo kleine Schnecke“ geht fast immer.

Mit dem Beginn der Schule sind viele Kinder erst einmal ausreichend beschäftigt. Nach der Schule sind sie erschöpft und nicht immer gut gelaunt und gesprächsbereit. Eltern bereitet dies manchmal Sorgen. Bitte geben Sie Ihrem Kind Zeit, mit den neuen Anforderungen zurecht zu kommen. Dies sollte bitte nicht dazu führen, dem Kind altersgerechte Aufgaben wieder abzunehmen. Als Resilienz bezeichnet man die mentale Widerstandsfähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu meistern. Wer also ein hohes Maß an Resilienz hat, ist in der Lage, neue, schwierige Aufgaben im Leben zu bewältigen. Die Schule ist ein wesentlicher neuer Lebensabschnitt, der für viele Kinder auch eine Herausforderung darstellt. Wollen wir die Kinder stärken, dann trauen wir ihnen diese zu und bestärken sie darin, dass sie es schaffen werden. Übung macht den Meister. Für Kinder kann es eine ganz neue Erfahrung sein, dass sie Lesen, Schreiben, Rechnen üben müssen und nicht nur zeigen sollen, was sie schon können.

Schulweg

Wer sich einmal die Zeit nimmt, die Straßen vor Grundschulen morgens zu beobachten, wird feststellen, dass (zu) viele Kinder mit dem Auto in die Schule gebracht werden. Nicht zuletzt durch Eltern von Grundschulkindern wird der Verkehr im Bereich von Grundschulen zur Gefahr. Der Weg zur Arbeit der Eltern liegt auf dem Weg, die Kinder wohnen zu weit weg, die Eltern möchten sicher gehen, dass ihr Kind heil ankommt. Schulreife bedeutet auch, dass man seinen Schulweg als Kind bewältigen kann. Falls Sie auf ein Auto auf dem Schulweg angewiesen sind, lassen Sie Ihr Kind 500m vor der Schule, in verkehrsgünstiger Lage aussteigen und den Rest des Weges alleine gehen. Was für ein tolles Gefühl, andere Kinder auf dem Weg zu treffen und gemeinsam ein wenig Zeit zu haben ohne Erwachsene. Es regnet? Wunderbar! Mit entsprechender Regenjacke ausgestattet, fördern sie auch noch die Wahrnehmung Ihres Kindes. Wie fühlen sich Regetropfen im Gesicht an?

Es mag sich manchmal anfühlen, als ob Sie Ihrem Kind etwas zumuten. Kinder profitieren jedoch nicht davon, in Watte gepackt zu werden. Fordern Sie Ihr Kind heraus, trauen Sie ihm etwas zu!

Autorin:
Dr. med. Wiebke Birnbaum
verheiratet, drei Kinder
Kinderärztin in der Kinderarztpraxis Stresemannstraße

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Patienteneltern,

wir, Sarah und Cornelius Lenz, sind seit 2016 in unserer Gemeinschaftspraxis für Kieferorthopädie tätig und freuen uns, dass wir durch unsere Liebe zum Beruf viel positive Resonanz von Patienten und Zahnärzten erhalten.

Wir würden uns freuen, Sie in unserer Praxis begrüßen zu dürfen.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin unter 0451-705533.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße
Ihre Dres. Sarah & Cornelius Lenz

Dr. Lenz & Dr. Lenz
Kieferorthopädie in Lübeck

Mühlenstraße 71 • 23552 Lübeck • Tel. 0451-70 55 33 • Fax 0451-70 50 13 • info@lenz-kieferorthopaedie.de

www.lenz-kieferorthopaedie.de

Resilienz dient als Schutzschild unserer Seele und lässt die Psyche wachsen

Wovon hängt es im Leben ab, ob jemand zu einer stabilen Persönlichkeit heranwächst und sich zu einem psychisch widerstandsrobusten Menschen entwickelt? Das Zauberwort der Wissenschaft heißt: Resilienz. Und wie belastbar sind Sie? Wie gehen Sie mit Veränderungen um?

Der Begriff ‚Resilienz' stammt aus der Physik und bezeichnet Stoffe, die sich unter Druck verformen lassen und danach aber wieder in ihre ursprüngliche Form zurückkehren. Wie beispielsweise ein Schwamm, den man ausdrückt oder ein Tennisball, der auf einen Schläger trifft. „Trifft ein Stressereignis auf mich ein, reagiere ich eventuell kurz mit Schlafstörungen, aber generell schaffe ich es, meine seelische Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.", so formuliert es die Resilienzforscherin Dr. Isabella Helmreich.

Resiliente Menschen zeigen nach Stressereignissen weniger körperliche Symptome und ein anpassungsfähigeres Gehirn als andere Mitmenschen. Sie verfügen über aktive Stressbewältigungsstrategien und neigen zu einer eher optimistischen Lebenshaltung. Sie verfügen über mehr soziale Kontakte und achten auf eine gesunde Lebensweise.

Kernmerkmale seelischer Widerstandskraft

Was haben resiliente Menschen gemeinsam? Sie finden relativ schnell wieder in ihren Gleichgewichtszustand zurück. Sie durchleben diese Krisenzeit oder andere Widrigkeiten ganz bewusst. Sie erfahren gleichermaßen einen Zuwachs an Belastbarkeit und gehen aus einer Krise gestärkt hervor.

Die Wissenschaft durchdringt dieses Phänomen immer tiefer. Es ist eng verknüpft mit Stress und Angst und den organischen Reaktionen unseres Stresssystems im Körper. Bei resilienten Menschen sinken die Stresshormone schneller. Entzündungsprozesse oder Herz-Kreislauferkrankungen sind seltener oder fallen schwächer aus. Sie produzieren Botenstoffe, die das Gedächtnis stärken und den Aufbau neuer Verknüpfungen ermöglichen.

Heute wissen wir, dass hierfür nicht alleine die genetische Disposition verantwortlich ist, sondern das Zusammenspiel mit unserer Umwelt. Aber welche Faktoren sind für die seelische Widerstandsfähigkeit eines Menschen zuständig?

ZAHNARZTPRAXIS CARIUS

Die Praxis für die ganze Familie

Zahnarzt Dr. Alexander Carius

Zahnärztin Dipl.- Stom.
Sigrid Carius-Wiederänders,
Fachzahnärztin für Kinderstomatologie

0451 – 3 44 52

Mönkhofer Weg 78 – 80, 23562 Lübeck
www.zahnarztpraxis-carius.de

Prophylaxe
Allgemeine Zahnheilkunde
Kinderzahnheilkunde
Ästhetische Zahnheilkunde
Zertifizierte Parodontologie

Schutzfaktoren psychischer Widerstandsfähigkeit

Resiliente Menschen haben starke soziale Kompetenzen und sind von einem stabilen sozialen Netzwerk umgeben. Das wiederum gibt ihnen Sicherheit und festigt ihr Selbstkonzept. Die Bindung liefert Vorbilder auch zu Menschen, die bereits Krisen erfolgreich gemeistert haben. Hieraus ziehen sie die Überzeugung und Kraft, Schicksalsschläge oder Krankheiten auch erfolgreich bewältigen zu können. Der Austausch mit den Erfahrungen anderer, die Tendenz im Umkehrschluss auch anderen zu helfen und beizustehen, führt dazu, eigene Erlebnisse und Sichtweisen neu zu überdenken. Daraus entwickelt sich ein flexibleres Repertoire, auf veränderte Bedingungen zu reagieren.

Resiliente Menschen akzeptieren auch schneller das Unausweichliche und können mit positivem Optimismus in die Zukunft sehen. Sie haben die Gabe, das Glas als ‚halb voll' zu beschreiben. Wir konzentrieren uns allzu oft auf das, was nicht klappt. Wenn sich eine Chance, eine Tür schließt, so schauen wir meist auf diese geschlossene Tür und bemerken nicht, wie sich eine andere Tür für uns auftut. Verhaltensmuster wie „Das schaff ich ja sowieso nicht" oder „Das hat alles keinen Sinn" sind in der Psychologie als selbsterfüllende Prophezeiung bekannt. Was ich denke, beeinflusst mein Handeln. Ich kann mir also mit meiner Einstellung im Privatleben oder Beruf selbst im Wege stehen oder mich beflügeln.

Resilienz lässt sich trainieren

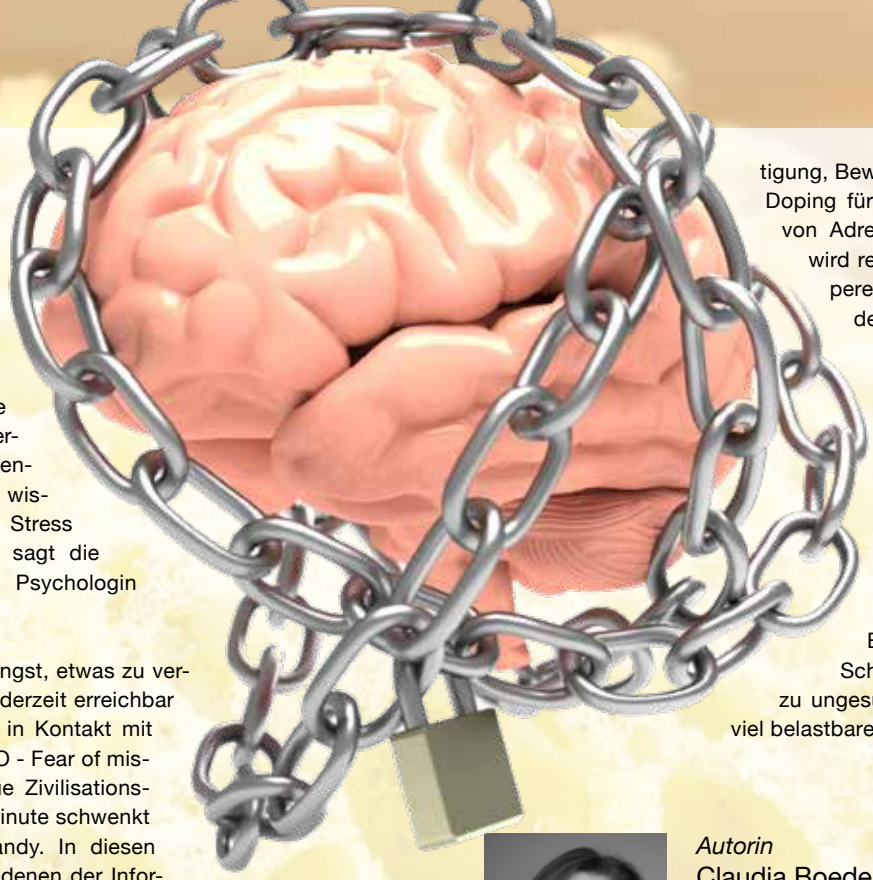
Lange Zeit glaubte man, Resilienz sei eine genetisch bedingte feste Größe. Neue Studien belegen aber, dass sich Resilienz dynamisch verändert. Dieser Optimismus ist erlernbar. Indem die lösungsorientierte Sicht auf Probleme gefördert wird, kann die eigene Widerstandskraft gestärkt werden. Das soll nicht heißen, Gefühle wie Trauer, Angst oder Sorge auszublenden und zu verdrängen. Auch nicht, dass Krisen und Stress künftig an einem abprallen. Solche Momente sind wichtig, um Trauerarbeit zu leisten und mit Ereignissen abschließen zu können.

Was genau jedem von uns hilft, eine zuversichtliche Erwartungshaltung einzunehmen, ist individuell und den Umständen entsprechend unterschiedlich. Aber um die notwendigen Abwehrkräfte zu entwickeln, muss man schmerzlichen Situationen erst einmal ausgesetzt sein. Erst wer Angriffen ausgesetzt war, lernt daraus für die Zukunft. Dies bestätigt eine US-Studie um den Psychologen Mark Seery. Trauernde, die schwere Schicksalsschläge oder Krankheiten erlebt haben, waren seelisch stabiler.

Grundvoraussetzung dafür ist aber eine positive Grundhaltung und ein positives Umfeld. Menschen, die uns unterstützen und uns Sicherheit geben und in Krisen auffangen. Und natürlich auch die Fähigkeit, die eigenen Grenzen und Fertigkeiten realistisch einzuschätzen und die Energie dort zu investieren, wo man etwas bewegen kann. „Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Resilienz im modernen Leben

Diese Worte des US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr entstanden vermutlich während des Zweiten Weltkrieges und sind als



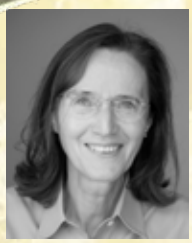
eine Art Gelassenheitsgebet weit verbreitet. Damals ging es um Probleme der Industrialisierung, um unmenschliche Arbeitsbedingungen, um Krisen. Heute befasst sich die Resilienzforschung verstärkt mit dem permanenten Alltagsstress. „Wir wissen, dass dauerhafter Stress krank machen kann“, sagt die Stressforscherin und Psychologin Dr. Jana Strahler.

Wir haben ständig Angst, etwas zu verpassen. Wir müssen jederzeit erreichbar sein und sind ständig in Kontakt mit allem und jedem. FoMO - Fear of missing out – ist die neue Zivilisationskrankheit. Jede freie Minute schwenkt der Blick auf das Handy. In diesen besonderen Zeiten, in denen der Informationsfluss über alle Kanäle verbreitet wird, ist eine kleine Auszeit fürs Gehirn besonders wichtig. Legen Sie medienfreie Zeiten fest. Das gilt auch für Sie in Ihrer Vorbildfunktion.

Konzentrieren Sie sich mehr auf das Hier und Jetzt, auf die schönen Dinge in Ihrem Leben. Sie sollen jetzt Ihr Leben nicht durch eine rosarote Brille verzerren, sondern nur dem Erlebten auch eine gute Seite abgewinnen und darin eine Chance für eine Weiterentwicklung sehen. Schätzen Sie Ihr Freunde, Familie, Gemeinschaft, den Verein. Eine Metastudie ergab, dass stabile soziale Bindungen sogar lebensverlängernde Wirkung haben. Sie wirken sich positiv auf unseren Hormonhaushalt und unser Immunsystem aus.

Ein gesunder Körper kann besser mit Stress umgehen

Zudem helfen ausreichend Bewegung, Sport und Entspannungsübungen dabei, Stresshormone wieder im Körper abzubauen und sich zu erholen. Fördern Sie in diesen Zeiten den Bewegungsdrang, die Bewegungsfreude und den Spieltrieb ihrer Kinder. Körperliche Betätigung, Bewegung und Sport sind zudem Doping für das Gehirn. Die Produktion von Adrenalin, also Stresshormonen, wird reduziert und Endorphine, körpereigene Glückshormone, werden ausgeschüttet. Bewegung ist Grundvoraussetzung für die Entwicklung von Sprache und für die korrekte Raum-Lage. Bewegung steigert zudem deutlich die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Eine kalifornische Studie bestätigt, dass Jugendliche, die auf ihre Fitness, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf achten, deutlich weniger zu ungesundem Verhalten neigen und viel belastbarer sind.



Autorin
Claudia Boeden
Lehrerin & Lerntherapeutin M.A
& Gymnasiallehrerin
Talent*Entwicklung*
23669 Timmendorfer Strand
info@talententwicklung.org
www.talententwicklung.org

Besser lernen und konzentrieren

Kelli Miller

Einsamkeit, Frustration und Hilflosigkeit sind Gefühle, mit denen Millionen von Kindern mit ADHS im Alltag zu kämpfen haben. Sie fühlen sich in manchen Situationen überfordert und sind machtlos. In ihrem Werk schöpft die Autorin und Familientherapeutin neben ihrem beruflichen Fachwissen auch aus ihren Erfahrungen als Mutter von zwei ADHS-Kindern.

Das feinfühlige Mitmachbuch richtet sich direkt an das Kind und bietet ihm Hilfestellungen, mehr über sich selbst zu erfahren und zu erkennen. So kann es lernen, sein Handeln und die eigenen Gefühle besser zu verstehen. Worin bin ich gut und was könnte ich noch etwas verbessern? Die klug gestalteten Übungen und leicht verständlichen Erklärungen sind ein motivierender Begleiter. Denn jeder Mensch ist besonders.

Yes Publishing, ISBN: 978-3-96905-066-8, € 14,99, ab 7 Jahren

Lübbis Welt

G	B	T	A	S	D	H	V	N	M	M	R
W	A	L	D	M	E	I	S	T	E	R	T
R	E	T	I	W	A	M	O	I	R	N	X
I	R	B	R	O	M	B	E	E	R	E	S
A	L	L	O	E	W	E	N	Z	A	H	N
B	A	S	I	M	I	E	R	E	A	U	S
W	U	P	P	E	N	R	I	E	X	P	O
I	C	F	S	C	O	E	C	H	Z	E	B
G	H	A	S	E	L	N	U	S	S	L	Y

Essbares finden

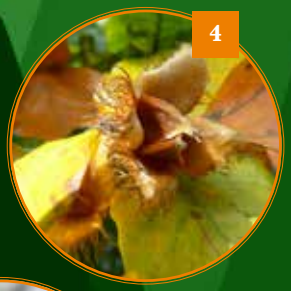
Im Buchstabengitter haben sich diese essbaren Pflanzen versteckt. Die Wörter können waagerecht oder senkrech angeordnet sein. Wenn du eine Pflanze gefunden hast, kreise sie mit einem Stift ein. Tipp: Die Buchstaben Ä, Ö und Ü werden so geschrieben: Ä=AE, Ö=OE, Ü=UE.

Doppelt gepackt

Rucksack packen, Abenteuer erleben! Bei einer Übernachtung im Freien gibt es viel zu entdecken. Findest du auch den Gegenstand, der doppelt abgebildet ist?

Kleine Früchtchen

Zu welchen Bäumen gehören diese Waldfrüchte? Trage die einzelnen Buchstaben in die Kästchen ein.



1 ☐☐☐☐☐☐☐☐

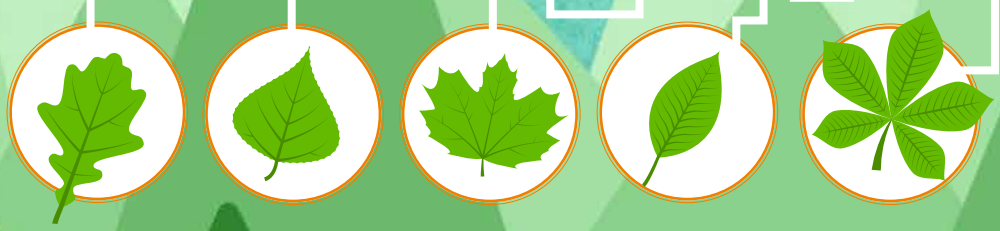
2 ☐☐☐☐☐☐

3 ☐☐☐☐☐

4 ☐☐☐☐☐

5 ☐☐☐☐☐☐

Lübbis Welt powered by
STADTWERKE LÜBECK

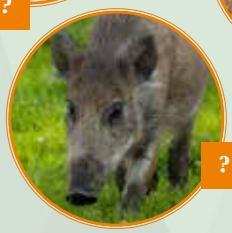


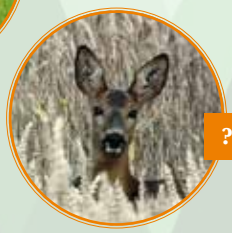
Blätterwald

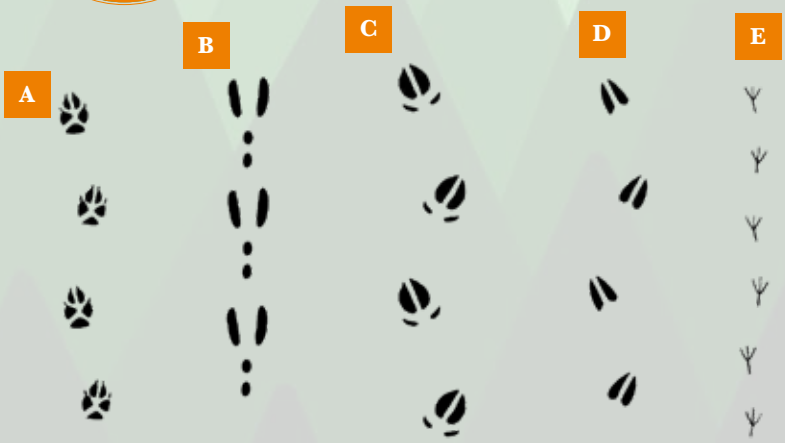
Prächtig und groß sind sie überall zu sehen, die höchsten Pflanzen der Erde: Bäume. Weißt du, welche Blätter zu welchem Baum gehören?

Tierische Spurensuche

Am besten lassen sich Tierspuren im Schnee erkennen. Aber auch auf schlammiger Erde sind sie gut zu sehen. Weißt du, welcher Abdruck zu welchem Tier gehört?







© macrovector / Freepik, brgfx / Freepik

Die Auflösung der Rätsel findest du auf Seite 31

Familien im WANDEL

Veränderungen bestimmen unser Leben. Nicht nur bei uns Erwachsenen, sondern auch schon bei Kindern und Jugendlichen. Leben wir in einer Gemeinschaft, haben Veränderungen meist auch immer Auswirkungen auf alle. Besonders Familien sind einem ständigen Wandel unterworfen.

Sicher ist die Geburt eines Kindes für Mann und Frau ein sehr einschneidendes Erlebnis, das das bisherige Leben komplett auf den Kopf stellt. Plötzlich ist da ein neuer Erdenbewohner, der seine Bedürfnisse anmeldet und alles durcheinander wirbelt. Kommt noch ein zweites Kind hinzu, bedeutet dies für jedes Familienmitglied etwas anderes. Das erstgeborene Kind muss ab sofort die Liebe und Aufmerksamkeit der Eltern teilen, Vater und Mutter müssen nun für ein weiteres Leben sorgen und mit neuen Belastungen umgehen. Der Eintritt in den Kindergarten, später dann in die Schule ist für jedes Kind aufregend und verändert den Alltag enorm. Die Anforderungen an Eltern und Kinder wechseln ständig und jede Veränderung muss bewältigt werden, Ängste und Befürchtungen müssen überwunden werden.

Häufig sind neue Lebensabschnitte positiv besetzt. Dann fällt es uns viel leichter, diese anzunehmen und uns entsprechend zu (ver)ändern.

Neben den normalen Veränderungen in unserem Leben kommen aber auch oft Situationen hinzu, die nicht alltäglich sind. Sei es die Trennung der Eltern, die Erkrankung oder sogar der Tod eines Familienmitgliedes. Dieses stellt die ganze Familie vor große Herausforderungen, die gemeistert werden müssen. Solche Veränderungen sind oft schmerzhaft, bieten aber auch immer eine Chance. Wie heißt es so schön: „Krisen sind dazu da, überwunden zu werden“ oder „Man wächst mit seinen Herausforderungen“. Das ist nicht immer einfach, aber wenn man es geschafft hat, geht man gestärkt daraus hervor. Gerade wenn man als Familie gemeinsam eine Krise gemeistert hat, schweißt dies zusammen und stärkt das Vertrauen.

Es gibt auch Situationen, die man nicht als Familie oder Einzelperson alleine meistern kann. Dann scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen. Es gibt in Lübeck viele Anlaufstellen, bei denen man sich beraten lassen und Hilfe holen kann. Schauen Sie in den neuen „Lübecker FamilienWegweiser“ (siehe Seite 5).

Alles zu seiner Zeit

Hilfe, schon wieder ein Jahr vergangen!“, stellen wir fest, wenn plötzlich der Geburtstag, die Sommerferien oder das Weihnachtsfest wieder einmal vor der Tür steht. Seufzend bemerken wir, wie schnell die Zeit vergeht und wie manche Dinge an uns vorbeigerauscht sind und wir diese nicht so richtig genießen konnten. Alles ist begrenzt. So auch die gemeinsame Zeit mit unseren Jüngsten, die wiederum nicht schnell genug groß werden können und für die Zeit (noch) unendlich ist. Mit jedem nächsten Schritt begleiten wir sie immer ein Stück mehr auf ihrem Weg in die Selbständigkeit und lassen sie an selbst erprobten Dingen wachsen. Doch wissen wir immer gleich, wann der richtige Moment/Zeitpunkt ist, um den nächsten Schritt zu tun? In welchem Alter dürfen unsere Kinder eigentlich was?

Taschengeld

Das Taschengeld gilt als ein wichtiger Baustein in der Kindererziehung, dass es den Kindern dabei hilft, einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld zu erlernen. Experten raten deshalb, bereits möglichst früh mit dem Taschengeld zu starten, am besten bereist im Alter von vier bis fünf Jahren. Spätesten aber, wenn der Nachwuchs in die Schule kommt. Bei der Frage, wie viel Taschengeld angemessen ist, kann die Taschengeldliste der Jugendämter eine Hilfestellung bieten. Diese Werte beruhen auf einer Empfehlung und werden in regelmäßigen Zeitabständen angepasst. (Dabei sollten die Kinder von ihrem Taschengeld nur individuelle Wünsche bezahlen müssen (Süßigkeiten, Kinobesuch, Spielzeug). Alltägliche Ausgaben sollten weiterhin von den Eltern finanziert werden (Lebensmittel, Schulsachen), da ansonsten die Gefahr bestünde, dass die Kinder an falscher Stelle sparen.)? Mit einem Alter von 10 Jahren wird empfohlen, die Auszahlung des Taschengeldes monatlich erfolgen zu lassen, da die Kinder nun schon in der Lage sein sollten, ihr Geld über den Monat einzuteilen.

Ab wann dürfen Kinder Einkaufen?

Kinder und Jugendliche ab sieben Jahren dürfen im Rahmen ihres Taschengeldes einkaufen. Dabei gibt es keine gesetzlichen Grenzen, wie viel Minderjährige im Geschäft ausgeben dürfen. Bei Internetkäufen müssen Eltern diesem zuvor zustimmen oder diesen nachträglich genehmigen. Unbeschränkt Einkaufen dürfen nur volljährige Leute.

Beifahrersitz

Per Gesetz dürfen Kinder auch auf dem Beifahrersitz mitfahren, müssen jedoch, wenn sie unter 12 oder kleiner als 150 cm sind, in einem passenden Kindersitz sitzen. Grundsätzlich dürfen in Fahrzeugen mit aktivem Beifahrer-Airbag (Frontairbag) keine rückwärtsgerichteten Kindersitze auf dem Beifahrersitz installiert werden. Also unbedingt deaktivieren! Der Sicherheitsgurt vom Türpfosten sollte dabei nur seitlich zum Kindersitz führen. Bedenken Sie bitte: Kinder sitzen hinten im Auto sicherer.

Kindersitzpflicht

Die Kindersitzpflicht gilt bis 12 Jahre oder einer Größe von 150 cm. Auch bei Kurzfahrten müssen Kinder richtig gesichert werden. Dabei sollte bei älteren Kindern auf einen optimalen Gurtverlauf (Dreipunkt-Sicherheitsgurt wie bei einem Erwachsenen) geachtet werden. Auch wenn bei ihnen die Kindersitzpflicht offiziell nicht mehr gilt, können Eltern entscheiden, ob ihr Kind trotzdem weiter in einem Kindersitz sitzen soll.

Ab wann kann man Kinder allein lassen?

Die gesetzliche Lage umfasst die Pflicht und das Recht der Eltern, für das minderjährige Kind zu sorgen (elterliche Sorge). Bis zum vierten Lebensjahr sollte kein Kind allein zu Hause sein. Erste ‚Lockerungen‘ gelten dann aber nur, wenn das Kind in der eigenen Wohnung oder auf einem anderen sicheren Gelände spielt und die Eltern in der Nähe sind. Wichtig ist es immer, die Entwicklung des Kindes im Auge zu behalten und es zu fragen: „Traust Du dir das selbst zu?“ Eltern sollten bedenken: Hält mein Kind sich an Absprachen? Holt es Hilfe, wenn es welche braucht? Zeigt es Verantwortungsbewusstsein? Erkennt es Risiken oder Gefahren? Ob jüngere Geschwister bei älteren Geschwistern zuhause bleiben dürfen, hängt von dem Altersunterschied und von den Kindern ab.

Allein zur Schule

Das ist eine individuelle Entscheidung und vom Entwicklungsstand des Kindes abhängig. Wie ist der Schulweg, welche Verkehrsmittel müssen genutzt werden? Kann mein Kind mit Verkehrsregeln umgehen? Bevor das Kind allein zur Schule geht, sollten sich Eltern in jedem Fall Zeit nehmen und mit ihm gemeinsam schrittweise den Weg üben.

Allein auf dem Spielplatz

Kinder im Vorschul- oder Kindergartenalter sollten nicht allein unterwegs sein, sondern sich in Sichtweite der Eltern bewegen, da ansonsten eine Verletzung der Aufsichtspflicht vorliegen kann.

Fahrradfahren auf dem Bürgersteig

Bis zur Vollendung des achten Lebensjahres müssen Kinder auf dem Gehweg fahren. Zwischen acht und zehn Jahren haben sie die Wahl, ob sie auf dem Geh- oder Radweg fahren möchten. Ist der Fahrradweg baulich von der Straße abgetrennt, darf er auch von Kindern unter acht Jahren genutzt werden. Sei Ende 2016 darf der erwachsene Begleiter des Kindes ebenfalls auf dem Gehweg fahren. Wenn vor der Überquerung einer Straße ein Gehweg genutzt wird, müssen das Kind und der Begleiter vor dieser absteigen.

Helmpflicht bei Kindern

Seit 2011 müssen Kinder unter 12 Jahren beim Fahrradfahren einen Helm tragen. Dies gilt auch beim Mitfahren in einem Kindersitz oder in einem Fahrradanhänger.

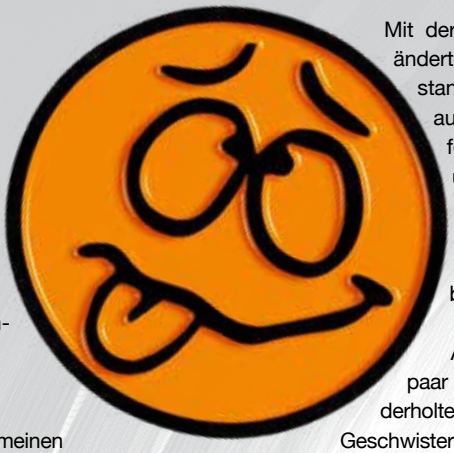
Haftpflicht bei Kindern

Eltern haften nur für ihre Kinder, wenn sie die Aufsichtspflicht verletzt haben. Kinder unter sieben Jahren haften nicht selbst. Haben die Eltern in dem Fall die Aufsichtspflicht nicht verletzt, muss der Geschädigte die Kosten übernehmen. Ob ein minderjähriges Kind, das älter als sieben Jahre ist, für den verursachten Schaden haftet, richtet sich nach der Einsichtsfähigkeit des Kindes. Entscheidend ist die Frage: Konnte der Nachwuchs die Gefahr selbst erkennen? Unter Umständen haftet er selbst. Dabei ist das Lebensalter ein Indiz: Je älter das Kind, desto eher haftet es selbst – und nicht die Eltern, so die Regelungen im Bürgerlichen Gesetzbuch.

Haftung der Kinder bei Unfällen

2002 wurde die Altersschwelle für eine Haftung von Kindern im motorisierten Verkehr auf 10 Jahre heraufgesetzt. Das bedeutet: Ein noch nicht 10-jähriges Kind wird bei einem Unfall mit einem Kraftfahrzeug im fließenden Verkehr oder einem Schienenfahrzeug regelmäßig von der Haftung ausgenommen und muss sich auch bei seinen eigenen Schadensersatzansprüchen kein Mitverschulden entgegenhalten lassen. Bei Vergehen wie zum Beispiel dem Zerkratzen von Autos liegt die Altersgrenze jedoch schon bei 7 Jahren. Meistens kommt es auf den Einzelfall an.

Veränderungen in meiner Familie



Ich bin Swana, 15 Jahre alt und die Älteste von vier Geschwistern, was bedeutet, dass ich schon einige Veränderungen innerhalb der Familie miterleben durfte. Wie ein Umzug und die Geburt oder die Einschulung eines Geschwisterkindes, gibt es viele Dinge, die die Gewohnheiten und das Zusammenleben innerhalb der Familie auf den Kopf stellen können.

Umzug

Als ich dreieinhalb Jahre alt war, bin ich mit meinem Bruder und meinen Eltern aus Süddeutschland nach Norddeutschland gezogen. Obwohl ich mich selbst kaum daran erinnern kann, weiß ich aus Erzählungen, dass für meinen Bruder und mich die Veränderung schon in Süddeutschland begann. Uns hat nicht großartig gestört, dass unsere Bücher oder unsere Küchenmöbel verladen wurden, jedoch waren wir gar nicht begeistert, dass auch unsere Kuscheltiere in dem Umzugswagen verschwanden. Wir konnten uns nicht vorstellen, wohin dieser unsere Kuscheltiere bringen würde. Und so musste unser Vater, in Norddeutschland angekommen, die Kiste sofort auspacken, damit er uns ein Bild schicken konnte.

Doch auch in Norddeutschland gab es eine sehr große Veränderung für uns, an die wir uns erst mal gewöhnen mussten. Während wir in Süddeutschland einen bayrischen Akzent entwickelt hatten, sprachen die anderen Kinder hier ganz anders und verstanden uns teilweise nicht so gut. Den bayrischen Akzent legten wir jedoch beide relativ schnell ab, da wir mit diesem hier nicht mehr in Kontakt kamen und so sprechen wir heute Hochdeutsch ohne dass man erahnen könnte, dass wir in Bayern geboren sind.

Neues Familienmitglied

Eine weitere sehr große Veränderung in unserer Familie, an die ich mich noch selbst erinnern kann, war die, als mein zweiter Bruder geboren wurde. Plötzlich mussten mein anderer Bruder und ich uns die Aufmerksamkeit, die wir bis dahin zu zweit genossen hatten, mit einer weiteren Person teilen. Mein kleiner Bruder beanspruchte am Anfang sehr viel Zeit von meiner Mutter und so wurde die Bindung von uns Älteren zu unserem Vater noch stärker, da sich dieser nun viel um uns kümmerte. Hinzu kam, dass unser kleiner Bruder bei Besuchen von Freunden und Bekannten nun im Mittelpunkt stand. Auch unsere Spielkameraden kamen oft nur, um unseren Bruder zu bestaunen, wodurch wir uns von Ihnen nicht ernst genommen fühlten. Doch auch wir selbst waren sehr stolz auf unseren Bruder. Wir fühlten uns nun viel größer und bekamen schnell mit, dass er versuchte uns alles nachzumachen, was uns sehr freute. Außerdem wurde es nicht mehr so schnell langweilig. Ich hatte nun nämlich zwei Brüder zum Spielen. Doch meistens spielten wir zusammen.

Mit der Geburt meines kleinen Bruders änderte sich jedoch auch der Alltag. Wir standen morgens fünf Minuten früher auf, da unser kleiner Bruder auch fertig gemacht werden musste und sowohl morgens, als auch nachmittags und abends, wurde es deutlich lauter am Tisch, auch wenn unser Bruder zu Anfang nur brabbelte.

Als meine Schwester schließlich ein paar Jahre später geboren wurde, wiederholte sich alles noch einmal, was uns Geschwister allerdings meistens freute.

Einschulung & Kindergarten

Jedes Mal, wenn einer von uns entweder in den Kindergarten oder in die Schule kam, änderte sich unser Alltag. Jeder musste zu einer anderen Zeit aus dem Haus, die Kleinen mussten gebracht und abgeholt werden und wir kamen zu unterschiedlichen Zeiten wieder nach Hause. Sonst konnten wir direkt losspielen, wenn ich nach Hause kam und plötzlich hing das davon ab, wann wer abgeholt wurde. Außerdem musste ich auch noch meine Hausaufgaben machen.

Je älter wir wurden, desto mehr kamen unsere eigenen Hobbies hinzu, die ebenfalls organisiert werden mussten. Mein einer Bruder spielt Fußball, der andere Tischtennis, meine Schwester reitet und ich engagiere mich bei den Johannitern und klettere. Das ist nicht einfach unter einen Hut zu bekommen.

Weiteres Erschwernis im Alltag

Eine weitere sehr große Erneuerung in unserm Leben, an die ich mich noch sehr genau erinnern kann, trat auf, als meinem Bruder eine Lebensmittelunverträglichkeit diagnostiziert wurde. Den Essensplan einfach mal umwerfen in einem sechs Personen Haushalt, fast unmöglich. Am Anfang wollte jedes Kind nicht auf sein Lieblingsessen verzichten und es war schwer für uns, Rücksicht zunehmen. Doch gleichzeitig tat uns unser Bruder wahnsinnig leid und so haben wir schließlich geholfen, den Essensplan teilweise umzustellen, und manchmal werden nun auch zwei Essen gekocht.

So verändert sich eine Familie ständig, auch bei uns. Nächstes Jahr komme ich in die Oberstufe, der jüngere meiner zwei Brüder in die weiterführende Schule und meine Familie erlebt erneut eine Veränderung, wenn vermutlich auch keine große. Mal sehen, wie stark dieser Wandel unsere Gewohnheiten erneut auf den Kopf stellt.

Swana, Schulpraktikantin, 9.Klasse Johanneum

Auch Trennungseltern wollen gute Eltern sein!

Oft ist es Eltern gar nicht bewusst, dass sie mit der Trennung in eine Lebenskrise geraten sind. Sie rechnen sich ihre unvermeidbare Erschöpfung dann als persönliche Schwäche an. Elterntrennungen sind – gesellschaftlich betrachtet - ganz normal, weil sie inzwischen jede zweite Familie betreffen. Psychologisch gesehen, stellen sie für die Einzelnen jedoch einen Ausnahmezustand dar. Wir haben es hier mit der wohl am meisten unterschätzten Krise zu tun. Einer Krise, die Betroffene als persönliches Scheitern erleben und die so privat und oft schambesetzt ist, dass es Eltern schwerfällt, sich Begleitung und Unterstützung zu suchen.

Unter Corona hat der Druck auf betroffene Familien noch einmal enorm zugenommen. Erziehungsberatungsstellen und Jugendämter verzeichnen einen dramatischen Anstieg der Anzahl sogenannter „hochstrittiger Eltern“ und Kinderärzte erleben eine besorgniserregende Zunahme psychischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter, denen nicht selten ein Entwicklungstrauma im Zusammenhang mit einer Elterntrennung zugrunde liegt.

Die schleswig-holsteinische Erziehungswissenschaftlerin Ute Steffens hat ein therapeutisches Lesebuch geschrieben, in dem sie entwicklungspsychologische Erkenntnisse mit Blick darauf auswertet, wie Kinder unterschiedlicher Altersgruppen eine Trennung erleben und was sie im Umgang mit ihren Eltern brauchen, um gesund und sogar gestärkt aus dieser Krise hervorzugehen. Erziehung geschieht immer in Beziehung und so verunsichert es Kinder, wenn sie ihre Eltern, die ihnen bis dahin selbstverständlich Halt und Orientierung geboten haben, nun zeitweise zwangsläufig erschöpft und emotional wenig verfügbar erleben.

Das Buch zeigt an vielen konkreten Beispielen auf, wie eine authentische und zugleich verantwortungsvolle Kommunikation mit Kindern gelingen kann, denn dies ist die Voraussetzung dafür, dass alle Beteiligten mit neuem Selbstbewusstsein aus dieser Krise hervorgehen.

Eltern müssen ihre Motive und ihren Umgang sowohl miteinander, als auch mit den Kindern regelmäßig reflektieren, wenn sie entwicklungsbedingte Missverständnisse verhindern und kindliche Ängste und Konflikte nicht ungewollt nähren wollen. Ein typisches Missverständnis, das sich auf diese Weise vermeiden lässt, ist das spontane Gefühl von Kindern, an der Trennung ihrer Eltern schuldig zu sein.

Eltern, die sich darauf einlassen, ihren Umgang mit den Kindern zu reflektieren, machen die Erfahrung, dass dieser Prozess sie auch in ihrer persönlichen Entwicklung enorm voranbringt. Es gibt keine Situation, in der sich Eltern weniger verstecken können als im Umgang mit ihren Kindern, denn die beobachten ganz genau und stellen Fragen, deren angemessene Beantwortung ein hohes Maß an Selbstklärung erfordert.

Basierend auf ihrem Manuskript hat sich Ute Steffens aufgrund von Corona entschlossen, einen Blog www.trennungskinder.blog zu erstellen, der seit Mitte November 2020 online ist. Damit macht sie Betroffenen und Interessierten ein kostenloses und werbefreies Angebot, das diese jederzeit bequem abrufen können. Das Buch wird im November 2021 beim ClausVerlag erscheinen.

Im Laufe ihrer langjährigen therapeutischen Arbeit mit Trennungseltern hat sie dazu viele Fallbeispiele zu typischen Konflikten, Fragen und Lösungen gesammelt und verfremdet. LeserInnen können eine ihrer Klientinnen, die sie Anna nennt, dabei begleiten, wie sie ihre zunächst unfreiwillige Trennung vom Vater ihrer beiden 4- und 8-jährigen Kinder in einem auf 20 Sitzungen verdichteten Prozess verarbeitet und in ihren Tagebuchaufzeichnungen reflektiert.

Auf dem Blog stellt sie einzelne Sitzungen in Auszügen und Zusammenfassungen dar, die Eltern dazu anregen sollen, eigene Lösungen zu finden. Gern können sie auch persönliche Erfahrungen teilen und Fragen stellen, die die Autorin dann natürlich nicht veröffentlicht.

In ihren regelmäßig erscheinenden Beiträgen greift sie aktuelle Themen auf, die auf diese Weise an sie herangetragen werden.

Autorin:
Dipl. Päd. Ute Steffens
Erziehungswissenschaftlerin mit gestalttherapeutischer Zusatzausbildung, viele Jahre Erfahrung in der Erziehungsberatung von Trennungseltern, Mutter von zwei erwachsenen Kindern
www.trennungskinder.blog

Familienbildungsstätte
der Gemeinnützigen

Die Familienbildungsstätte der Gemeinnützigen – ein Ort für die ganze Familie

Unsere Kurse zum Thema Familie:

- Rückbildung
- Still-Café
- PEKiP und DELFI®
- nappydancers®
- Bewegung für Babys und Kleinkinder
- Yoga für Jugendliche
- Nähen für Kinder
- ... und vieles mehr

Weitere Infos:

Familienbildungsstätte
der Gemeinnützigen Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Str.1
23566 Lübeck
Tel. 0451 583448-30
fbs@die-gemeinnuetzige.de
www.fbs-luebeck.de

Großer Bauch – große Gefühle

Der Schmetterling ist so etwas wie mein Seelentier. Er ist ein Symbol für Veränderung. Als kleine hungrige Raupe schlüpft er aus einem Ei, frisst sich durch viele Blätter und vielleicht auch manchmal durch Kuchen, verpuppt sich dann und vollzieht die wundersame Metamorphose zum Schmetterling und legt dann selber Eier. Diese Kraft für Veränderung faszinierte mich schon immer. Unser ganzes Leben lang reiht sich eine Veränderung an die nächste. Manche davon haben wir bewusst herbeigeführt, andere werden uns von Außen übergestülpt. Manche sind größer und andere winzig klein. Einige durchleben wir allein, viele als Gruppe.

Rückblickend haben die bisherigen Veränderungen in meinem Leben nicht wirklich viel gewogen. In eine andere Stadt ziehen zum Studieren, der Versuch, eine Gemeinschaft auf einem Biohof zugründen, und dann diesen Traum wieder aufgeben... Alle Entscheidungen haben mein Leben in eine bestimmte Richtung gelenkt und hatten oft auch Potential für größere Wandel. Aber es gab immer die Hintertür. Ich hätte fliehen können und bin es oft auch. Und dann gibt es Veränderungen im Leben mit einer unfassbaren Schwere und Unumkehrbarkeit. Besonders diese brauchen oft viel Mut.

Letztes Jahr habe ich eine Entscheidung getroffen, die mein Leben für immer verändert. Ich habe mich dazu entschieden, Mutter zu werden. Am Anfang dieser 9-monatigen Reise wusste ich, es wird Großes geschehen, alles wird sich wandeln. Aber von den vielen kleinen und größeren Schritten hatte ich, wenn überhaupt, nur eine sehr diffuse Vorstellung. Ich wusste, dass ich einen dicken Bauch bekommen werde und sich auch viele andere Dinge in meinem Körper verändern.

Auch dass sich die Beziehung zu meinem Mann dadurch verändert, habe ich erwartet. Wir haben viel mehr Tiefe, Verbundenheit und Nähe gewonnen, aber stehen auch jetzt schon vor großen Herausforderungen und unser Wunschkind ist noch gar nicht auf der Welt. Ich bin ihm so unendlich dankbar, dass er das Abenteuer Familie mit mir wagt, obwohl er schon einmal damit gescheitert ist. Es macht mich aber beispielsweise auch wahnsinnig, wenn er nicht die selbe Risikobewertung von Situationen vornimmt wie ich. Ab der Geburt werden wir nicht mehr nur Paar sein, sondern auch Eltern. Wir werden eine Familie.

Es war unsagbar aufregend, meinen Eltern mitzuteilen, dass sie Großeltern werden. Mein Vater ist jetzt gegen Ende der Schwangerschaft jedes Mal ganz aufgeregt, wenn ich mal wieder irgendwo mein Handy liegenlasse und nicht sofort antworte, denn vielleicht ist er ja schon Großvater geworden.

Mein Bruder plant schon coole Aktionen als lässiger Onkel mit seiner Nichte. Einerseits graut es mir davor zu hören, welch waghalsige Abenteuer die beiden erlebt haben werden und andererseits freue ich mich für meine Tochter, dass sie einen so außergewöhnlichen Onkel haben wird.

Mein anderer, noch sehr junge, Bruder hingegen lässt sich nicht dadurch erschüttern, dass er bald Onkel wird. Hätte er die Wahl zwischen einer Nichte und einer halben Stunde am Smartphone, er würde nicht die Nichte wählen.

Die andere Seite der Familie ist auch interessiert und in freudiger Erwartung, doch als 6. Enkelkind schlagen die Wellen da nicht ganz so hoch. Ich glaube, ich muss mich auch langsam daran gewöhnen, dass immer häufiger gefragt wird: Wie geht es dem Baby und immer seltener nach meinem Befinden. Ich vermute, dass wird nicht weniger wenn dieses kleine Wesen geboren ist und alle verzaubert.

Die Beziehung zu meinen Hunden ist komplizierter geworden. Sie mussten einige Regeln lernen und generell habe ich unsere Gruppe und vor allem die Hierarchien ganz neu in Frage gestellt und teilweise neu definiert. Ich bin jetzt mit zunehmendem Bauchumfang immer häufiger nicht bei Spaziergängen dabei und habe jetzt schon Herzschmerz bei dem Gedanken daran, dass sie auch in Zukunft öfter werden zurückstecken müssen.

Aber diese Entscheidung für ein gemeinsames Kind verändert ja nicht nur das Leben von uns zukünftigen Eltern und den Großeltern, Onkel und Tanten, es zieht ja noch viel größere Kreise. Auch für die beiden Kinder meines Mannes verändert sich die Welt. Sie werden eine kleine Halbschwester bekommen. Die Große freut sich schon und hat sich auch ein Mädchen gewünscht, der Kleine kann noch nicht so viel mit dem Gedanken anfangen. Spannend wird es später: wird Eifersucht da sein? Wird unsere Tochter sich wie ein Einzelkind fühlen oder reicht gelegentliche Zeit mit den Halbgeschwistern für eine Verbindung?

Die gesamte Patchwork-Situation, die ohnehin schon sehr angespannt war, ist uns zu Beginn der Schwangerschaft tatsächlich um die Ohren geflogen. Alles wurde dekonstruiert und muss sich neu finden. Ich habe weniger Verständnis und weniger Kompromissbereitschaft, denn nicht nur mein Körper, mein Umfeld und die Wohnung wurde durcheinandergerüttelt dadurch, dass sich dieser kleine Mensch auf den Weg in unsere Familie gemacht hat, sondern vor allem habe ich mich verändert.

Zwar kann ich in vielen Situationen mittlerweile gut für mich oder andere einstehen, bin im tiefsten Inneren aber jemand, der gerne die eigenen Grenzen übersieht, Frieden und Harmonie will und dafür auch einiges einsteckt.

Diese Seite an mir sucht man gerade vergebens. Ich riskiere z. B. keine Ansteckung mit Corona, nur um niemanden vor den Kopf zu stoßen. Ich bin rigoroser und unnachgiebiger. Es geht schließlich um das

wertvollste Gut: mein Kind, bzw. meinen Körper, das vorübergehende Zuhause meines Kindes. Da gibt es keine Kompromisse. Mit dieser Kampfbereitschaft in mir bekomme ich eine Ahnung davon, was es heißt, eine Löwenmutter zu sein.

Zu meinem Körper hat sich das Verhältnis auch sehr stark verändert. Ich passe gut auf mich auf, achte auf meine Ernährung, gebe Ruhe und Schlaf viel mehr Bedeutung und vor allem bin ich diesem Körper unendlich dankbar, dass er mir so leicht meinen Kinderwunsch erfüllt. Er spult dieses uralte Programm ab und erschafft das Wunder des Lebens.

Und nicht nur leistet er Wundervolles, sondern ich finde ihn richtig schön dabei und gucke so häufig in den Spiegel wie noch nie in meinem Leben. Jedes Mal sehe ich mich lächeln. Je runder der Bauch wird desto breiter das Lächeln.

Die größere Vorsicht, was zum Beispiel Krankheiten betrifft, geht einher mit vielen anderen Ängsten. Es ist nicht so, dass ich vorher ohne Ängste durchs Leben gegangen bin. Aber diese Fülle raubt mir manchmal den Schlaf. Ist mein Kind gesund? Wie wird die Geburt? Werde ich eine gute Mutter? Was wenn ich mit ihr die Treppe runterfalle? Wie oft wird unsere Tochter ihre Großeltern sehen, die alle viel zu weit weg wohnen? War das richtig, ein Kind in diese Welt zu zeugen? Was ist, wenn ich das alles nicht schaffe? Was habe ich mir da überhaupt eingebrockt? Wird sich die Beziehung zu meinem Mann verschlechtern? Wie soll ich nach der Elternzeit Frühdienste arbeiten, wenn die Kita erst um 8 Uhr aufmacht? Und habe ich soviel Glück überhaupt verdient?

Von nun an werde ich meine Tochter bei jeder Entscheidung mitdenken. Solch eine große Verantwortung habe ich noch nie getragen. Ich hoffe, ich bin ihr gewachsen. So viele Entscheidungen muss ich jetzt schon treffen. Ziemlich am Anfang der Schwangerschaft, als irgendwelche Werte nicht so wie gewünscht waren und ich mich sorgte, traf mich die Erkenntnis wie ein Schlag, dass ich mir für den Rest meines Lebens Sorgen um dieses Kind machen werde.

Auf der Suche nach meiner Mutterrolle beleuchte ich auch meine eigene Kindheit nochmal neu und habe unzählige Fragen an meine Mutter über ihre Schwangerschaft mit mir.

Ich erinnere mich gut daran, wie es sich anfühlte, als ich mit 4,5 Jahren eine große Schwester wurde. Ich habe mich wahnsinnig gefreut und wusste nicht wohin mit all dem Übermut. Vor allem war ich aber stolz. Als hätte ich diesen tollen kleinen Bruder höchstpersönlich erschaffen.

Ich freue mich sehr auf den Moment, aber mir ist gleichzeitig auch ganz bange, wenn ich mit meiner Tochter im Arm die Geburtsklinik verlasse und sie mit nach Hause nehme und unser Leben völlig auf den Kopf gestellt ist.

All die kleinen Strampler und Söckchen liegen in der Wickelkommode bereit, das Mobile ist gebastelt. Jetzt kann ich nur noch warten und essen, wie die kleine Raupe, um mich für die große Veränderung zu stärken. Erdbeerkuchen mag ich am liebsten.

Autorin: Udith Kohaus

Nachhaltige Familienküche

Immer mehr Familien legen Wert auf Nachhaltigkeit. Sie auch? Tipps & Tricks, die Sie in der eigenen Küche dabei unterstützen:

Nachhaltiger Einkauf

Der regionale Saisonkalender ist unser bester Einkaufsratgeber. Obst, Gemüse und Kräuter gelten als saisonal, wenn sie bei uns im Freiland wachsen und ausreifen. Geben Sie auch krummem Obst und Gemüse eine Chance, in Ihren Einkaufskorb zu wandern. Unterstützen Sie lokale Produzenten. Wenn Sie zur Ergänzung Produkte aus fernen Ländern einsetzen, können Sie mit dem Fairtrade-Siegel nachhaltig einkaufen.

Fröhliche Kinderidee:
Lassen Sie Ihre Kinder Obst- und Gemüsearten aufzählen, die an ihrem Geburtstag Saison haben. Dabei hilft der Saisonkalender. Kostenlose Exemplare zum Downloaden unter: www.utopia.de. Ihre Kinder sind bestimmt mit Begeisterung dabei.

Greifen Sie, wenn möglich, zu Bio-Produkten. Das europäische Bio-Siegel ist eher eine Grundlage. Strengere Richtlinien haben Verbände wie Naturland, Bioland und Demeter. Der ökologische Landbau schont unsere Umwelt. Bio-Kisten mit verschiedenen Erzeugnissen werden oftmals auch ins Haus geliefert. Informieren Sie sich bei einem lokalen Händler.

Bevorzugen Sie Produkte von Tieren aus artgerechter Haltung aus der Region; lieber wenig und dafür qualitativ hochwertiges Fleisch verwenden.

Der Einkaufszettel hilft, nur das Wesentliche und die Mengen einzukaufen, die man braucht. Wählen Sie möglichst unverpackte Ware. Bringen Sie Ihre Verpackung zum Einkauf mit. Ein nachhaltiges Einkaufsverfahren braucht neue Routinen: Verwenden Sie ressourcenschonende Mehrwegbeutel, umweltfreundliche wiederverwendbare Netze, Papier oder Glasschüsseln mit Deckel. Müssen Sie doch zu verpackten Lebensmitteln greifen, nehmen Sie lieber Mehrweg- als Einwegverpackungen. Verstauen Sie die Lebensmittel in mitgebrachten Körben oder Stoff-Beuteln.

Fröhliche Kinderidee:
Welche Lebensmittel passen in welche Verpackung? Ihre Kinder probieren das bestimmt gerne aus.

Familien-Tipp:
Besuchen Sie doch mal gemeinsam einen plastikfreien Laden. Unverpackt-Läden liegen im Trend. In Lübeck finden Sie den Laden „Unverpackt“ in der Fleischhauer Str. 40.

Nachhaltige Lagerung:

Eine der wichtigsten Maßnahmen für Nachhaltigkeit in der eigenen Küche ist die richtige Lagerung. Sortieren Sie neuere Lebensmittel nach hinten, ältere nach vorne. Und kontrollieren Sie regelmäßig das Haltbarkeitsdatum. Achtung: Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist ein Lebensmittel nicht automatisch schlecht. Sieht das Produkt gut aus und riecht nicht streng, ist es in der Regel noch essbar.

Fröhliche Kinderidee:
Inspizieren Sie mit Ihren Kindern den Vorratsschrank und schauen Sie auf das Haltbarkeitsdatum der eingelagerten Lebensmittel. Welches Nahrungsmittel ist bald abgelaufen und wer findet das am längsten haltbare?

Füllen Sie den Inhalt angebrochener Packungen in gut verschließbare Gefäße um. Bei feuchten, frischen, flüssigen und sauren Lebensmitteln Gefäße aus Glas bevorzugen und anschließend kühl stellen; bei trockenen sind auch Gefäße aus Metall eine Alternative und es reicht eine Lagerung im Vorratsschrank. Grundlegende Lagerungshinweise finden Sie im Internet.

Nachhaltige Küchenpraxis

Zutaten:
Ernähren Sie sich überwiegend von pflanzlichen Lebensmitteln, also Gerichte mit möglichst wenig tierischen Zutaten auf den Familienspeiseplan nehmen. Erstellen Sie Wochenessenspläne und wählen Sie Rezepte, die das jahreszeitliche Angebot beachten. Gemüse ist das A und O der nachhaltigen Küche und lässt sich vielseitig zubereiten.

Bevorzugen Sie frische unverarbeitete Lebensmittel. Kalkulieren Sie die Lebensmittelmengen möglichst genau und verwerten Sie eventuelle Reste. Mit etwas Experimentierfreude gelingt es Ihnen bestimmt ganz leicht, kreative Aufläufe oder bunte Pfannen zu zaubern. Tipp: Beinahe jede Obstsorte eignet sich für einen Smoothie.

Zubehör:
- Nutzen Sie hochwertige Utensilien; lieber einmal etwas mehr für Qualität ausgeben, statt ständig neue 1-Euro-Plastik-Kochlöffel und Billig-Kochtöpfe zu kaufen.

- Küchengeräte ausleihen. Eine Fritteuse oder Eismaschine können sich mindestens drei Familien teilen.
- Wiederverwendbare Backmatten aus Silikon sind ein guter Ersatz für Backpapier.
- Bienenwachsfolie statt herkömmlicher Klarsicht- oder Alufolie einsetzen.

Energie sparen:
Kochen Sie Wasser stets mit dem Wasserkocher vor und erhitzen Sie immer nur so viel Wasser, wie sie wirklich benötigen.

- Die Töpfe und Pfannen sollten in ihrem Umfang auf die Herdplatte passen. Sind die Töpfe kleiner, geht unnötig Energie verloren.
- Vor allem bei Gemüse -wie Kartoffeln oder Möhren- reicht es, nur den Kochtopfboden mit Wasser zu bedecken.
- Einen Topfdeckel zu nutzen, spart bis zu 60 Prozent Energie ein. Am besten ist es, einen Glasdeckel zu nehmen. Dieser spart das Abheben zum Reinschauen und somit auch Energie.
- Nutzen Sie die Restwärme der Herdplatten.
- Jedes Öffnen der Ofentür bewirkt, dass viel Wärme verloren geht. Vorteilhaft ist eine Backofentür mit Glas, damit Sie den Backvorgang gut beobachten können.
- Achten Sie darauf, die Kühlschranktür nicht unnötig lange geöffnet zu halten. Sortieren Sie die Lebensmittel im Kühlschrank möglichst übersichtlich, damit Sie sie schneller finden. Gekochte Speisen sollten vor dem Kaltstellen abkühlen.

Fröhliche Kinderidee:
Lassen Sie Ihre Kinder einen passenden Topf zur Größe der Herdplatte und einen dazu passenden Deckel auswählen. Machen Sie ein Spiel daraus.

Methoden:
Beispiele: Wer Suppen und Eintöpfe auf Vorrat kocht und einfriert, spart Energie. Gekochte Nudeln, Reis oder Bulgur lassen sich gut zwei, drei Tage im Kühlschrank lagern und im nächsten Rezept weiter verarbeiten. Kochen Sie ab und zu für zwei Tage und wandeln Sie das Gericht am nächsten Tag etwas ab.

Nutzen Sie alt bewährte Konservierungsmethoden. Kaufen Sie gleich größere Mengen saisonales Obst und Gemüse und machen Sie es auf die eine oder andere Art haltbar. Im Winter erfreuen Sie sich dann an Ihren Vorräten.
Tipp: www.gutekueche.at/lebensmittelkonservierungen

Fröhliche Kinderidee:
Unternehmen Sie während der Erntezeit einen Ausflug zu einem regionalen Obst-Bauern und sammeln Sie gemeinsam Äpfel. Kochen Sie mit Ihren Kindern daraus Apfelmus und füllen Sie es bis jeweils zum Rand in heiß ausgespülte Schraubgläser. Anschließend den Deckel fest verschließen, das Glas auf den Kopf stellen und nach dem vollständigen Auskühlen wieder umdrehen. Motivieren Sie Ihre Kinder, ein eigenes Etikett mit Inhaltsangabe und Abfülldatum zu gestalten. Vorlagen dafür finden Sie im Internet. Sommeralternative: Beeren ernten und Marmelade kochen.

Tipps für das Aufräumen:
Schauen Sie auf die Dosieranleitung des (möglichst ökologischen) Geschirrspülmittels und verwenden Sie nicht mehr als nötig. Spülen Sie im Becken und nicht unter fließendem Wasser ab.

Fröhliche Kinderidee:
Lassen Sie sich nach dem Familienkochen von Ihren Kindern beim Abwasch helfen. Erklären Sie ihnen von Anfang an die Regeln für das energiesparende Abwaschen.

Besorgen Sie kindgerechte Reinigungsutensilien. Mit lustigen Schwämmen und bunten Bürsten bringt es gleich mehr Spaß.

Fazit:
Wenn Sie Fertigprodukte meiden und mit frischen Lebensmitteln selbst kochen und zusätzlich weitere Aspekte wie den Einsatz pflanzlicher Lebensmittel, fair gehandelter Produkte und überflüssige Lebensmittelverschwendung mit einbeziehen, sind Sie schon auf dem richtigen Weg.

Und je früher Kinder nachhaltige Verhaltens- und Denkweisen verinnerlichen, desto eher übernehmen sie diese in ihrem späteren Leben.

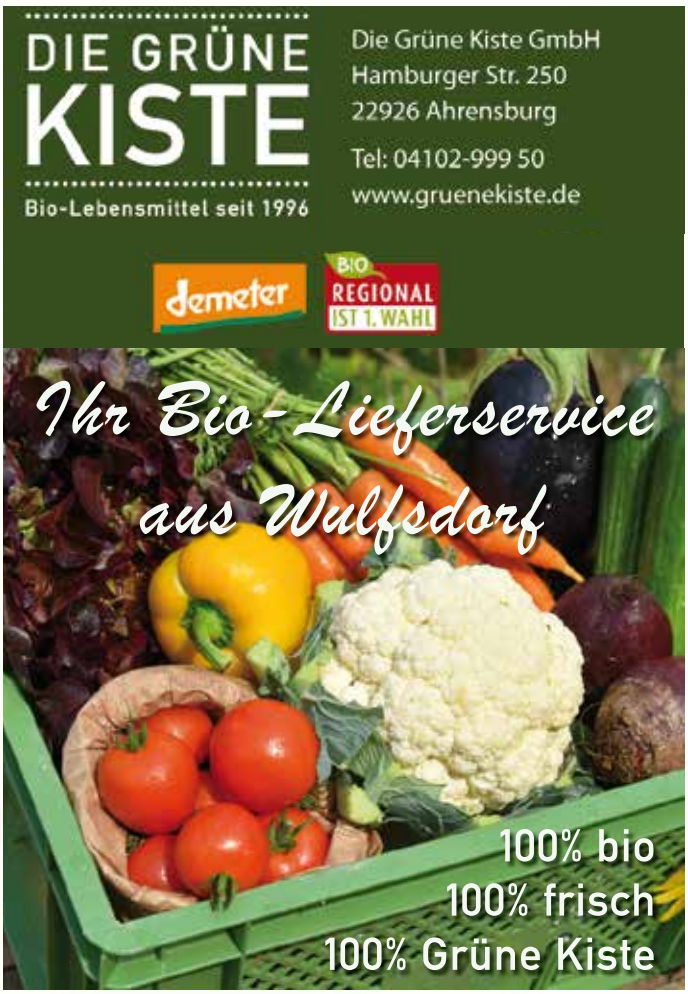
Eine nachhaltige Familienküche wünscht Ihnen
Sabine Timmermann

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

?!

„Leaf to Root“

Der neueste nachhaltige Kochtrend; vom Blatt bis zur Wurzel wird alles verarbeitet; Beispiel: Möhrensuppe mit Blätter-Crunch. Vielfältige Verwendungsmöglichkeiten von Blättern, Stielen, Strünken und Wurzeln finden Sie im Internet.



Köstliche Apfel-Kürbissuppe, die auch Kindern schmeckt

Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis ca. 1,2 kg
- 500 g Äpfel (z. B. Elstar)
- 100 g Kartoffeln
- 1 große Möhre
- 1 große Zwiebel
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Kräutersalz
- ¼ Teelöffel Currypulver
- Muskatnuss

Perfekt zum Einfrieren

Zubereitung:

1. Kürbis und Äpfel abwaschen und trocknen.
2. Kürbis vierteln, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden.
3. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
4. Äpfel schälen, in vier Teile schneiden und die Kerne entfernen.
5. Haut der Zwiebel entfernen und in große Würfel schneiden.
6. 2 Esslöffel Öl im Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.
7. Alle geschnittenen Zutaten hineingeben und 5 Minuten andünsten.
8. 500 ml heiße Gemüsebrühe dazu gießen.
9. Mit Pfeffer, Kräutersalz und einem ¼ Teelöffel Currypulver würzen.
10. Die Suppe kurz aufkochen und dann bei geringer Hitze (kleine Stufe) 20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu durchrühren.
11. Suppe pürieren.
12. Mit etwas Muskatnuss abschmecken.

Beilage: Knödel-Sternchen

Zutaten:

- Kartoffelknödel (halb & halb)
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Koche die Knödel nach Packungsanweisung.
2. Lasse die Knödel erkalten und entferne den Kochbeutel.
3. Schneide die Knödel in jeweils vier Scheiben.
4. Drücke sie etwas flach und steche 4 Sterne aus.
5. Brate die Sterne in Olivenöl.

Viel Erfolg beim Nachkochen und guten Appetit!

Gewinnspiel

Auf welcher Seite ist das?

Wir wollen von Dir wissen, auf welcher Seite dieser Bildausschnitt zu finden ist? Wenn Du es weißt, schicke eine Email an: gewinnspiel@luettbecker.de oder schreibe einen Brief/Karte an: Familienmagazin Lüttbecker, Moltkeplatz 11, 23566 Lübeck. Vergiss bitte nicht Deinen Namen, Adresse, Dein Alter und Deine Telefonnummer.

Schreibe bitte auch dazu, was Du gerne gewinnen würdest. Viel Glück!

Der Einsendeschluss ist der 31. August 2021

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir:

- 1 x Super Mario Piranha Plant Escape!
- 1 x Super Mario Balancing Game
- 3 x Buch „Ostwind - Der große Orkan“
- 3 x Hörspiel „Ostwind - Der große Orkan“
- 3 x Rätselbuch „Ostwind - Der große Orkan“

Ostwind – Der große Orkan

Am 29. Juli kommt nun endlich der lang ersehnte fünfte Film mit Ostwind und Mika in die Kinos.
Ein heftiger Sommersturm treibt eine reisende Pferde-Zirkus-Show nach Kaltenbach. Ari, die sich mittlerweile gut auf dem Gestüt eingelebt hat, wird von der faszinierenden Welt des Kunstreitens magisch angezogen und will mit dem Zirkusjungen Carlo und Ostwinds Hilfe einem alten Showpferd helfen. Doch als der fanatische Zirkusdirektor Yiri ihren waghalsigen Plan enttarnt, gerät Ostwind in Gefahr. Im letzten Moment kehrt Mika aus Kanada zurück, denn nur mit vereinten Kräften kann es Mika und Ari gelingen, ihren geliebten Ostwind zu retten …
Kinostart: 29. Juli, Constantin Film

Macht bei unserem Gewinnspiel mit.
Ihr könnt folgendes gewinnen:

3x Hörbuch vom Hörverlag

3x Das Buch zum Film (Alias Entertainment)

1x Super Mario™ Balancing Games

Die neuen Super Mario™ Gesellschaftsspiele von EPOCH Games garantieren euch heldenhaften Spielspaß. Achtung, die Piranha-Pflanze hat Hunger und schnappt schnell zu! Schafft es euer Held, wohlbehalten über das Spielfeld der Pflanze zu ziehen? Super Mario™ Piranha Plant Escape! von EPOCH Games (UVP 24,99 €) ist für Kinder ab vier Jahren geeignet und spannend und witzig zugleich. Zuerst zieht ihr die Figur auf dem Spielbrett um die Augenzahl weiter, welche der Würfel anzeigt. Dann drückt ihr den Knopf der Piranha-Pflanze so oft, wie es das Spielfeld vorgibt. Schnappt die Pflanze zu und wirft euren Helden vom Spielfeld, ist das Spiel verloren.
Was für ein Balanceakt! Die Bühne der Super Mario™ Balancing Games von EPOCH Games gerät schnell in Schwung. Schafft ihr es, eure Spielfigur auf der Bühne zu platzieren, ohne dass sie herunterfällt? Im Spiel müsst ihr so viele Spielfiguren auf die Bühne setzen, wie der Würfel anzeigt. Die Figuren dürfen dabei nicht herunterfallen. Ein Set (UVP 12,99 €) für Kinder ab vier Jahren enthält vier Spielfiguren und ist für zwei bis vier Spieler geeignet.

Wir verlosen je eines dieser neuen Gesellschaftsspiele und wünschen allen Teilnehmern viel Glück!

1x Super Mario™ Piranha Plant Escape!

3x Rätselbuch Ostwind

Regelmäßige Termine

Jeden Montag

Eltern-Kind-Spielzeit
Familienzentrum „Willy Brandt“, Stargardstr. 19-21
9:30-11 Uhr
für Eltern mit Kindern von 8 Monaten bis ca. 3 Jahren.
Bitte informieren Sie sich zuvor im Familienzentrum ☎ 0451-2035703

Still- und Elterncafé Bad Schwartau
Familienzentrum, Eutiner Straße 10 (Krippeneingang an der Seite!)
15-16:30 Uhr
Mit integrierter Hebammensprechstunde 14-tägig in ungeraden Wochen.
Aufgrund der aktuellen Situation vorerst nur mit Voranmeldung ☎ 0451-2929328

Grüner Montag
Café Mehlbeere, Alte Sundstr. 9, Großenbrode
17-18 Uhr
Je nach Wetterlage wird im Bastelschuppen oder im Garten gebastelt. Kosten € 2,50.

Schauspiel
Schauspielschule der Gemeinnützigen, Königstr. 17
15-16 Uhr
Schauspielkurs für Kinder von 4-7 Jahren. Anmeldung erforderlich ☎ 3969089

Jeden Dienstag

Zwillingsgruppe
Caritas-Haus, Fegefeuer 2
9:30-11:30 Uhr
Treffen für alle Zwillinge und Mehrlinge und ihre Eltern zum Spielen und Austausch. ☎ 799 46 111

Sprechstunde für Eltern
10:30 – 11:30 Uhr
Hilfe bei Behördenangelegenheiten etc.
Familienzentrum „Willy Brandt“, Stargardstr. 19-21

MÄDCHENcafé
Mixed-pickles e.V., Schwartauer Allee 7
14:30 – 18:00 Uhr **(nicht in den Ferien)**
Für Schülerinnen von 8-13 Jahren

Jeden Mittwoch

Eltern-Kind-Spielzeit
Familienzentrum „Willy Brandt“, Stargardstr. 19-21
9:30-11 Uhr
für Eltern mit Kind ab Krabbelalter bis ca. 3 Jahre

MÄDCHEN-Gruppe
Mixed-pickles e.V., Schwartauer Allee 7
16-18 Uhr **(nicht in den Ferien)**
Für Schülerinnen von 8-13 Jahren

Elterncafé Ratekau
Rosenstr. 3, 23626 Ratekau
09:30-11 Uhr
Auf Grund der aktuellen Situation nur mir Voranmeldung ☎ 0451 2929328

Jeden Donnerstag

Vorlesestunde
Bücherei Timmendorfer Strand, Timmendorfer Platz 10
16 Uhr
Spannende und lustige Geschichten für Kinder von 3-6 Jahren.
Anmeldung erforderlich ☎ 04503-35 77 33

Türkisches Sorgentelefon
Beratungstelefon für Frauen - Fragen zu Scheidung, Trennung, Arztbesuchen u.v.m.
(neues Angebot, ab 05.08.21!) ☎ 0451-29288859

Jeden Freitag

Interkulturelles Elterncafé Stockelsdorf
Im Gemeindehaus der ev. Luth. Kirchengemeinde, Lohstr. 146, 23617 Stockelsdorf
Von 9:30-11:00 Uhr
Auf Grund der aktuellen Situation nur mir Voranmeldung ☎ 0451 2929328

Jeden Sonntag

Hofvergnügen im Museumsbauernhof
Basteln, Mikroskopieren, Wollwerkstatt, Holzwerkstatt,
Cafégaten mit kleinem Spielplatz
13-17 Uhr , Freilichtmuseum am Kiekeberg,
Standort: Museumsbauernhof Wennerstorf, Lindenstr. 4, 21279 Wennerstorf

Trauerzeit für Eltern
Familienzentrum „Willy Brandt“, Stargardstr. 19-21
14-16 Uhr
Café für Eltern verstorbener Kinder jeden Alters.

Jeden ungeraden Mittwoch

Alleinerziehenden-Spieltreff
Familienzentrum Bad Schwartau, Eutiner Str. 10, Bad Schwartau (Krippeneingang an der Seite!)
15:30-17 Uhr
Für Alleinerziehende mit Kindern bis 4 Jahre. Ein Angebot der Frühen Hilfen.
Aufgrund der aktuellen Situation vorerst nur mit Voranmeldung ☎ 0451-2929328

Malen macht glücklich...
lass Dich durch dich selber überraschen...
wir malen regelmäßig 1 x die Woche in altersgemischten Gruppen...
komm gern dazu
Infos und Anmeldung: www.malortluebeck.de
Ich freu mich auf Dich
Christiane Lippmann
Termine montags & freitags
Malort Lübeck

Alle Veranstaltungen werden gemäß den aktuell gültigen Corona-Vorschriften durchgeführt. Am sichersten ist, wenn Sie vorher bei der Veranstaltung die erforderlichen Maßnahmen erfragen. Dann können Sie auch sicher sein, dass der Termin stattfindet.

Regelmäßige Veranstaltungen

Schulfit mit Rhythmik
Entwicklungsförderung mit Musik und Bewegung
Bewegungsanalytisch fundierte Förderung der Wahrnehmung, Konzentration, Koordination. Spiel mit Rhythmen, Tönen, Klängen. Bei ADHS und Entwicklungsverzögerungen, für Kinder von 4 bis 12 Jahren.
A.Babinski-Mintel • Tel.: 01573-9543173
www.babinski-rhythmik.jimdo.com

Schulkinderbetreuung in St. Jürgen
Betreuungsplätze für Schulkinder von 6-14 Jahren, in St. Jürgen und Umgebung Mo.-Fr. 12.00-18.00 Uhr frei. Das Abholen von der Schule ist möglich! Nach dem gemeinsamen Mittagessen (bei Bedarf!) machen wir zusammen Hausaufgaben.
Infos per Tel.: 0451-8714967 und 01759488882 oder per E-Mail: nicole_otto2@gmx.de.

LEGO AUSSTELLUNG
CITTI-PARK Lübeck, Herrenholz Stein Hanse, die nördlichste LEGO® User Group Norddeutschlands, präsentiert eine tolle Ausstellung auf über 200 qm. **Noch bis 14. August**

Hanse steinreich – eine LEGO Zeitreise
Europäisches Hansemuseum.
Sechs große Lebenswelten mit Licht und Geräuschen und drei LEGO Großmodelle lassen die BesucherInnen eintauchen in die Geschichte der Hanse en miniature. Eine neue faszinierende Familienausstellung aus den bunten Steinen des dänischen Spielzeugherstellers. **Bis zum 7. November 2021**

10 bis 17 Uhr Sandskulpturen-Ausstellung:
Eine Weltreise durch faszinierende Tier- und Pflanzenwelten
Am Baggersand 17, Travemünde
Täglich **bis Ende Oktober**

Lübscher Funkenflug – ein interaktives Stadterlebnis für Kinder
In der Altstadt von Lübeck befinden sich am Holstentor, dem Dom, dem Naturkundemuseum, Glockengießer Straße (Haus Nr. 42a), St. Jakobi, dem Heiligen-Geist-Hospital, dem Hansemuseum, St. Marien, dem Rathaus und St. Petri QR-Codes. Mittels Smartphone oder Tablet können so kleine Mittelalter-Schauspiele als Videosequenz, kurze Hörspiele im Audio-Format und Mitmachaktionen abgerufen werden.

Jeden Dienstag im August
17 Uhr Kasperletheater
Jede Woche eine neue Geschichte. Gesellschaftshaus Travemünde, Torstr. 1.
Kartenreservierung und Programminfo: 0162 5482887. Kosten € 8,00

Jeden Freitag im August
17 Uhr Figurentheater „Die Olchis“
Jede Woche eine neue Geschichte. Gesellschaftshaus Travemünde, Torstr. 1.
Kartenreservierung und Programminfo: 0162 5482887. Kosten € 8,00

Jeden Samstag bis 11.09.
16-18 Uhr Steine der Ostsee am Kliff von Travemünde
GeoPark Nordisches Steinreich
Entdecken, lernen, staunen. Erd- und Klimageschichte für Kinder ab 6 Jahren, Erwachsene, Familien und Gruppen. Anmeldung erforderlich! Mehr Infos: geopark-nordisches-steinreich.de

Jeden Sonntag im August
11 und 14 Uhr Der Fischer & seine Frau
Theater Tremser Teich im Strandsalon, Willy-Brandt-Allee 25a.
Zauberhaftes nordisches Märchen frei nach Philipp Otto Runge und den Brüdern Grimm für kleine und große Menschen.

Freitags, samstags und sonntags bis zum 5. September
15 Uhr Pippi auf den sieben Meeren
Freilichtbühne Lübeck, Wallanlagen
Heimtückische Piraten haben Pippis Vater, den berühmten Kapitän Langstrumpf, entführt! Zum Glück findet Pippi seine Flaschenpost und sofort bricht sie zusammen mit Tommy und Annika zu einer Rettungsaktion auf. Mit Hilfe einer alten Wahrsagekugel, eines abenteuerlichen Fluggeräts und einer großen Menge Dynamits gelingt es den drei Kindern tatsächlich, den Kapitän zu befreien. Sogar den Langstrumpf'schen Schatz hätten sie fast noch in Sicherheit bringen können, hätten nicht Blut-Svente und Messer-Jocke zu einem besonders fiesen Trick gegriffen. Weil die beiden aber weit weniger helle als fies sind, hat Pippilotta Langstrumpf wenig Mühe, sie zu einem recht unvorteilhaften Tausch zu 'überreden'.
Einlass: 1 Stunde vor Vorstellungsbeginn, Spieldauer: 2 Stunden inkl. 20 Min. Pause, Ticketpreise: Kinder 11 €, Erwachsene 13 €, Kinder bis 2 Jahre kostenfrei

☎ = Anmeldung erforderlich. Nummern ohne Vorwahl sind Lübecker-Anschlüsse.

01.08. Sonntag

10-18 Uhr Imkertag
Freilichtmuseum am Kiekeberg, Am Kiekeberg 1, Rosengarten-Ehestorf
Für Kinder mit Sinnesparcours und Quiz rund um die Biene, basteln oder Saatbomben herstellen. In Schaukästen sehen Besucher die Bienen bei der Arbeit in ihrem „Haus“.

17 Uhr „WILLY, wer sonst!“
KUNST am KAI, im Hafenschuppen C
Jugend-Oper. Das spannende Leben des Freiheitskämpfers, Friedenskanzlers und Visionärs Willy Brandt dramatisch inszeniert für die Jugend. Mehr Infos: kunst-am-kai.de

02.08. Montag

17 Uhr Trommelkids 6 - 10 Jahre
123musik, Scheteligstr. 19, Travemünde
Ab August – Schnuppermonat – Mach einfach mit! Infos & Anmeldung: www.123musik.org

04.08. Mittwoch

Musikspiele für die Jüngsten (0-6 Jahre)
123musik, Scheteligstr. 19, Travemünde
Vormittags - nachmittags - auch samstags Musik für Babys – Musik & Bewegung – Musikwiese – Musikstraße Schnuppermonat für die Jüngsten! Kursplan & Anmeldung: www.123musik.org

05.08. Donnerstag

16:45 Uhr Pippi, Wellerman und Du – Sing mit!
123musik, Scheteligstr. 19, Travemünde
Kinderchor Piccolino (4-6 Jahre). Neustart im August – Schnupperkinder herzlich willkommen! Infos & Anmeldung: www.123musik.org

17:45 Uhr Pippi, Wellerman und Du – Sing mit!
123musik, Scheteligstr. 19, Travemünde
Sing it! – Chor für Kids (6-8 Jahre) Neustart im August – Schnupperkinder herzlich willkommen! Infos & Anmeldung: www.123musik.org

06.08. Freitag

14-15:30 Uhr Kinderfreundliche Erlebnisführung im Naturschutzgebiet südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
Was ist eigentlich ein Naturschutzgebiet? Und wer oder was ist hier alles so Zuhause? Kosten: Erw. € 6,00, Kinder € 4,00. ☎ 04502/9996465

07.08. Samstag

17 Uhr „WILLY, wer sonst!“
KUNST am KAI e.V., Resedakante 9
siehe 01.08.

08.08. Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
Famila Lübeck - Schwartauer Landstr. 4
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

17 Uhr 17 Uhr „WILLY, wer sonst!“
KUNST am KAI e.V., Resedakante 9
siehe 01.08.

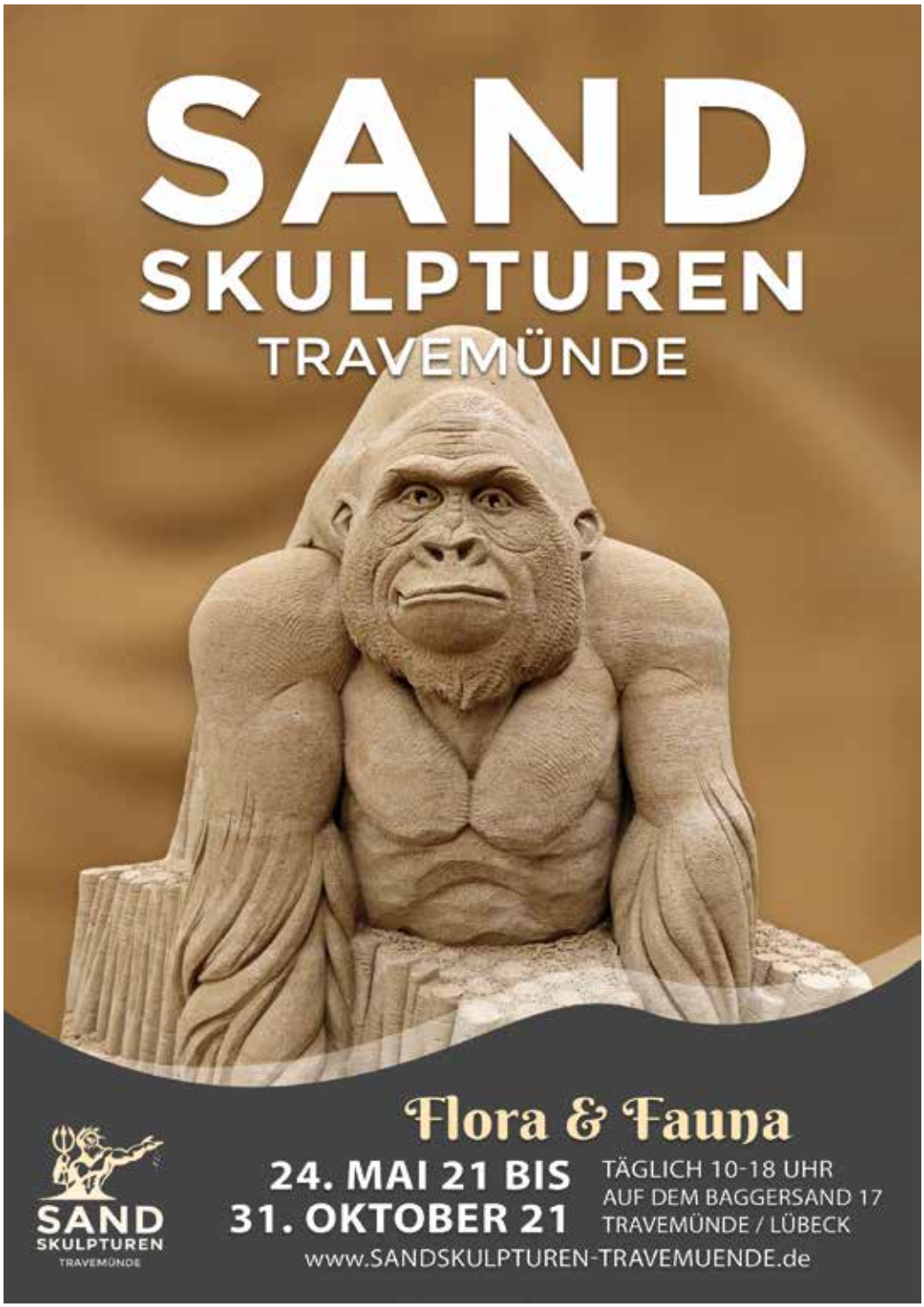
14.08. Samstag

11-13 Uhr Kinderkirche
St. Aegidien, Aegidienstr. 75
Eine gute Geschichte, etwas zum Basteln, viel zu entdecken. Für Familien mit Kindern ab etwa vier Jahren.

11 Uhr Kindermusikfest
Schloß Wotersen Schlossbühne, Wotersen
„Peter und der Wolf“ Open Air-Familienkonzert mit Juri Tetzlaff, Suli Puschban & die Kapelle der guten Hoffnung. Das Kindermusikfest ist ein toller Tag mit vielen lustigen, verrückten, spannenden Aktivitäten. Mehr infos:www.shmf.de/kmf

15.08. Sonntag

11 Uhr Kindermusikfest
Schloß Wotersen Schlossbühne, Wotersen
siehe 14.08.



19.08. Donnerstag

16-18:30 Uhr Der „Singbus“ kommt nach Travemünde
123musik, Scheteligstr. 19, Travemünde
Alle Kinder von 3-10 Jahre sind herzlich willkommen. Mitsingen, Klangexperimente und Kinderchor erleben! Eintritt frei! Weitere Infos: www.123musik.org

20.08. Freitag

14-15:30 Uhr Kinderfreundliche Erlebnisführung im Naturschutzgebiet südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
siehe 06.08.

21.08. Samstag

14-16 Uhr Forscherwerkstatt für Kinder: „Mit Federn durch die Lüfte“
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
Mit verschiedenen Experimenten zum Thema: wozu braucht der Vogel Federn? Und warum kann er damit fliegen? Können auch Enten Gänsehaut bekommen? Kosten: Kinder € 7,00, Eltern/Erziehungsberechtigte dürfen gerne mitmachen. ☎ 04502 9996465

22.08. Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
Famila Lübeck, Wesloer Landstr. 50
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

26.08. Donnerstag

17:30-19:30 Uhr „Starke Eltern - Starke Kinder“
Kinderhaus Blauer Elefant - Familienzentrum, Pellwormstr. 23
Start des neuen Elternkurses für Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen und die vorhandenen Erziehungskompetenzen stärken möchten. 9 Termine. Kosten: € 5,00/p.P. Anmeldung bis 18.08. ☎ 317002-21 (AB)

28.08. Samstag

10:30-14 Uhr Kinderflohmarkt
Kinderstube Travemünde - Familienzentrum, Steenkamp 32b, Travemünde
Großer Flohmarkt auf dem Außengelände des Familienzentrums. Einlass zum Flohmarkt für Schwangere und Eltern mit Trage ab 09:30 Uhr. Für das leibliche Wohl ist mit Muffins, Brezeln, Würstchen und Getränken gesorgt.

29.08. Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
LUV Shopping, Dänischburger Landstr. 81
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

30.08. Montag

15:30-18 Uhr Eltern-Nachmittag
Integrative Kindertagesstätte Haus Barbara - Familienzentrum, Triftstr. 139-143
Thema: „Sicherer Umgang mit Medien“.Wie gelingt eine gesunde Balance im Familienalltag, mit TV, Tabletts und Smartphones? Referent: Herr Simon, vom Beratungszentrum Hüxterdamm. Mit Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren. ☎ 400250559

04.09. Samstag

14-17 Uhr Kinderflohmarkt
Kita Rudolf-Groth-Park, Am Waldsaum 1
Alles rund ums Kind.

05.09. Sonntag

10-18 Uhr Tag des Seeluft-Schweines
Lödings Bauernhof am See, Auf dem Ortskampe 1, Buchholz
Mit einem bunten Rahmenprogramm.

08.09. Mittwoch

14:30-16 Uhr Bienenführung
Lübecker Schulgarten, An der Falkenwiese 73
Von Blutbienen und Wespen. Spannende Insekten im Spätsommer.
☎ 038873-28317

10.09. Freitag

14-15:30 Uhr Kinderfreundliche Erlebnisführung im Naturschutzgebiet südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
Was ist eigentlich ein Naturschutzgebiet? Und wer oder was ist hier alles so Zuhause? Kosten: Erw. € 6,00, Kinder € 4,00. ☎ 04502/9996465

11.09. Samstag

10-17 Uhr Landschaft-Tag
Tierpark Arche Warder, Langwedeler Weg 11, Warder
Die Arche Warder wird zum „Körplatz“. Der Landesverband Schleswig Holsteinischer kört ab 11 Uhr Böcke und Schafe unterschiedlichster Landschafrassen. Die Körung ist die Auswahl der Tiere zur Zucht

11-14 Uhr Familienwandertag
Integrative Kindertagesstätte Haus Barbara - Familienzentrum, Triftstr. 139-143
Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren.
☎ 400250559.

14-16 Uhr Forscherwerkstatt für Kinder: „Mit Federn durch die Lüfte“
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
Mit verschiedenen Experimenten zum Thema: wozu braucht der Vogel Federn? Und warum kann er damit fliegen? Können auch Enten Gänsehaut bekommen? Kosten: Kinder € 7,00, Eltern/Erziehungsberechtigte dürfen gerne mitmachen. ☎ 04502 9996465

17.09. Freitag

15-22 Uhr Spektakulum Mulne
Mölln, Kurpark
Mittelalter pur im Möllner Kurpark. Für Kinder wird ein abwechslungsreiches mittelalterliches Programm angeboten.

18.09. Samstag

11-22 Uhr Spektakulum Mulne
Mölln, Kurpark
siehe 18.09.

11-13 Uhr Kinderkirche
St. Aegidien, Aegidienstr. 75
siehe 14.08.

Noch jeden Sonntag im August spielt das Theater am Tremser Teich jeweils um 11 und um 14 Uhr das Stück „Der Fischer und seine Frau“ im Strandsaloon auf der Wallhalbinsel.

Lübscher FUNKENFLUG

Lübeck erleben, wann immer man es möchte. Die interaktive Stadtführung für Kinder „Lübscher Funkenflug“ macht es möglich (siehe S. 29)

14-16:30 Uhr Zauberwald
Günter Grass Haus, Glockengießerstr. 21
Aquarellworkshop für Kinder ab 7 Jahren. ☎ 122 4230 oder per E-Mail shop@grass-haus.de. Kosten: € 12,00, Geschwister zahlen die Hälfte.

14:30-16 Uhr Trommel-Erlebnis
Integrative Kindertagesstätte Haus Barbara - Familienzentrum, Triftstr. 139-143
Für Kinder ab 5 Jahren. Kinder mit Eltern und andere Erwachsene trommeln gemeinsam. ☎ 400250559

19.09. Sonntag

11-18 Uhr Spektakulum Mulne
Mölln, Kurpark
siehe 18.09.

11-17 Uhr Moisburger Mühlenfest
Freilichtmuseum am Kiekeberg, Mühlenmuseum Moisburg
Rund um die historische Mühle und das Amtshaus sorgt ein buntes Programm für Groß und Klein den ganzen Tag lang für Unterhaltung! Eintritt frei.

17-18 Uhr Segnungsgottesdienst für Schwangere
St. Aegidien , Aegidienstr. 75
und alle, die ein Kind erwarten.

24.09. Freitag

10:30-20 Uhr Handgemacht-Markt
Rathausmarkt, Kohlmarkt
bis 26.09.

14-15:30 Uhr Kinderfreundliche Erlebnisführung im Naturschutzgebiet südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
siehe 10.09.

25.09. Samstag

14-16:30 Uhr Waldwichtel
Günter Grass Haus, Glockengießerstr. 21
Kreativworkshop für Kinder ab 7 Jahren. ☎ 122 4230 oder per E-Mail shop@grass-haus.de. Kosten: € 12,00, Geschwister zahlen die Hälfte.

14-15:30 Uhr Basteln mit Naturmaterialien für Familien und Kinder
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
Blätter, Samen und Früchte sammeln wir ein, um daraus viele kleine Kunstwerke entstehen zu lassen. Kosten: Kinder € 7,00, Eltern/Erziehungsberechtigte dürfen gerne mitmachen. ☎ 04502 9996465

01.10. Freitag

10-18 Uhr Historischer Jahrmarkt
Freilichtmuseum am Kiekeberg, Am Kiekeberg 1, Rosengarten-Ehestorf
Mit Schiffsschaukel, Wahrsager, Kartenleger, Drehorgeln, Puppentheater und vieles mehr! Für die Kinder gibt es Dosenwerfen, Entenangeln und andere Klassiker. Mit dabei ist auch wieder Hau-den-Lukas und das Froschspiel. **Bis zum 03.10.**

Auflösung der Kinderseite

FAMILIENBAN.DE
GEWINNSPIELE + NEWS
jeden Monat neu auf www.familienban.de

Ihr Termin fehlt?

Möchten Sie Ihre Termine in unserem Veranstaltungskalender veröffentlichen?
Dann senden Sie uns eine Email an info@luettbecker.de.
Nennen Sie uns die Veranstaltung, den Ort, die Uhrzeit, eine kurze Info zur Veranstaltung und die Kosten.

Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung.

Der letzte Abgabetermin für die **Oktober/November-Ausgabe 2021 ist der 10. September 2021.**

Impressum

Herausgeber/Verlag
German Europe Link GmbH
Moltkeplatz 11
23566 Lübeck
Tel.: 0451-693 35 30
www.luettbecker.de
info@luettbecker.de

Redaktion
Angelika Volkrodt (AVO) (ViSdP)
Joanna Koglin

Layout & Grafik
Anne Fidelak

Anzeigen
Mike Schmitz
email: mike@luettbecker.de

Druck
Schipplick + Winkler Printmedien GmbH, Lübeck

Auflage
10.500 Exemplare

Erscheinungsweise
6 x im Jahr, zum 1.02., 1.04., 01.06., 01.08, 01.10., 01.12.

Anzeigen
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 6
gültig ab 1. Januar 2021
Anzeigenschluss
jeweils der 10. des Vormonats

Vertrieb
kostenlose Auslage über Vertriebsstellen

Veranstaltungskalender
erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Einträge sind kostenlos und freiwillig. Es besteht keine Gewähr für die Richtigkeit. Für Fehler wird keine Haftung übernommen.

Hinweis
Der Verlag übernimmt keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung. Alle Informationen werden nach bestem Wissen und Kenntnisstand, aber ohne Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit, veröffentlicht. Namentlich gekennzeichnete Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Alle Fotos, Beiträge und von uns gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.

Titelbild
© nataliaderiabina / 123RF

Beilage
Fledermauszentrum Noctalis, Bad Segeberg

Stadt Neumünster

PLAYMOBIL-Spielgeschichte(n)

Sammlung Oliver Schaffer
Stadthistorie neu inszeniert

Eine Zeitreise durch Neumünsters bewegte Geschichte
Der Künstler Oliver Schaffer inszeniert mit tausenden Figuren und Einzelteilen atemberaubende Spiel- und Bilderwelten und schlägt eine Brücke zu den historischen Objekten im Museum Tuch + Technik. Besucher/-innen aller Altersklassen werden mit PLAYMOBIL die Geschichte(n) der Stadt Neumünster neu entdecken!

18. Juni bis 10. Oktober 2021 · Museum Tuch + Technik Neumünster
täglich außer montags von 9 bis 17 Uhr geöffnet

Infos und Hinweise zu coronabedingten Auflagen finden Sie unter www.tuchundtechnik.de

Stadt Neumünster

TUCH+TECHNIK TEXTILMUSEUM NEUMUENSTER

playmobil®