



Kinderkram

**kostenlos zum
Mitnehmen**



Leben als Familie

Mit Kindern wird der Alltag
auf den Kopf gestellt –
wir geben Tipps, wie es klappt

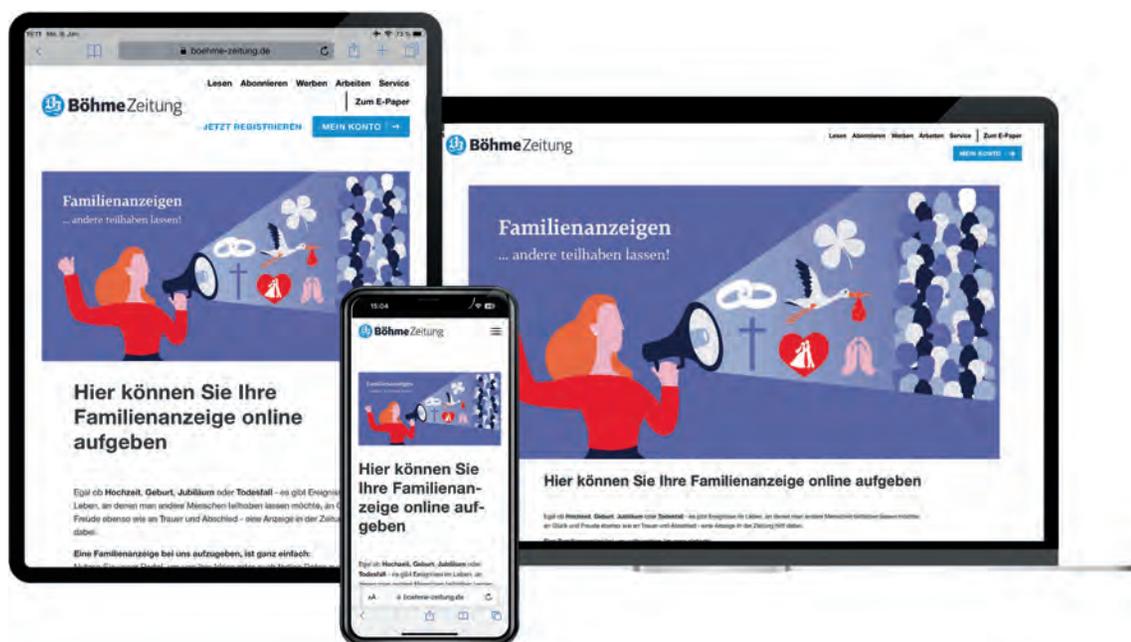
**mit tollem
Gewinnspiel**

Von Kindergeld bis Bafög:
Eine Übersicht über finanzielle
Unterstützung für Familien [Seite 6-7](#)

Resilienz: Wie wir
unsere Kinder stark
für das Leben machen [Seite 24-25](#)

SIE KÖNNEN IHRE **FAMILIENANZEIGEN** EINFACH ONLINE AUFGEBEN

Ab sofort!



Jetzt auf
www.boehme-zeitung.de
oder den
QR-Code scannen!



Böhme Zeitung

Bunte Themenpalette von Baby bis Teenager



*Gut durch schlechte Zeiten
kommen: Kinder stark für
das Leben machen*

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Resilienz. Haben Sie dieses Wort schon einmal gehört? Wenn nicht, ist das sicher keine Schande, denn dann geht es ihnen wie vielen anderen auch. Der Begriff Resilienz leitet sich vom lateinischen Verb *resilire* ab und bedeutet so viel wie „zurückspringen“ oder „abprallen“. Ursprünglich wurde der Begriff in der Physik, insbesondere in der Werkstoffkunde, verwendet. Es ging dabei um die physikalische Fähigkeit eines Körpers, nach Veränderung der Form wieder in seine Ursprungsform zurückzuspringen.

In jüngster Zeit, die geprägt ist von vielen Krisen, wurde der Begriff Resilienz vermehrt auch in gesellschaftlichen Zusammenhängen verwendet. Dabei geht es um die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und mit belastenden Situationen umzugehen – und, um bei der ursprünglichen Bedeutung zu bleiben: schlechte Zeiten an sich „abprallen“ zu lassen.

Unsere Kinder haben in den letzten Jahren viel durchgemacht. Erst veränderte die Corona-Krise unseren sozialen Alltag, isolierte uns von anderem Menschen, jetzt bestimmt seit einem Jahr das Thema Ukraine-Krieg und seine Folgen das mediale Geschehen und nimmt auch hier Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden und in besonderem Maße auch auf das unserer Kinder. Was also können wir tun, um dem Nachwuchs ein gutes Grundgerüst an psychischer Stabilität mit auf den Weg zu geben, um sie auch in schweren Zeiten fröhlich und unbeschwert aufwachsen zu lassen?

Unsere diesjährige Ausgabe von *Kinderkram* widmet sich dem Thema Resilienz in besonderer Weise. Es gibt Anregungen, wie Sie ihre Kinder stark für das Leben machen können. Dabei spielen Begriffe wie Verlässlichkeit, Unterstützung und bedingungslose Wertschätzung eine große Rolle. Ein vielfältiges Angebot für Kinder und Jugendliche hält der Jugendhof Idingen mit seinem großen Seminar- und Freizeitprogramm vor. Er bietet unseren Kindern eine tolle Auszeit vom Alltag. Wir stellen ihn vor.

Darüber hinaus setzen wir mit unserem Magazin aber noch weitere Schwerpunkte:

Welche finanzielle Unterstützung bekomme ich, wenn sich Nachwuchs ankündigt? Wie gehe ich mit einem kleinen Trotzkind um? Was gibt es bei der Erziehung von Zwillingen zu beachten? Und wie findet sich die richtige Schule für das Kind? Wer ältere Kinder zu Hause hat, stellt sich vielleicht die Frage, wie groß der Einfluss von sozialen Medien auf die Jugendlichen ist. Auch auf dieses Thema haben wir mit unserer *Kinderkram*-Ausgabe besonders geschaut.

Vielleicht ist auch für Sie etwas dabei, wir wünschen in jedem Fall viel Spaß beim Lesen!

I Schröder

Iris Schröder
PR-Redakteurin



RUND UMS BABY

Damit in der Schwangerschaft und nach der Geburt alles gut läuft

Babywunsch: Einfluss auf Fruchtbarkeit nehmen ▶ [Seite 8-9](#)

Gesundes Baby: Folsäure bei Kinderwunsch und Schwangerschaft unverzichtbar ▶ [Seite 10](#)

Schönes Erlebnis: Aufklärung und Offenheit sorgen für weniger Stress im Kreißsaal ▶ [Seite 11](#)

Erste feste Nahrung: Ganz entspannt mit der Beikost beginnen ▶ [Seite 12](#)

Kindgerecht: Ist Babysprache angebracht? ▶ [Seite 13](#)



KLEINKINDER

Kleiner Wirbelwind: Zwischen Aufpassen und Loslassen

Badespaß: Schwimmen lernen: Wie wird aus dem Kind eine Wasserratte? ▶ [Seite 14](#)

Infektion: Bellender Kinder-Husten: Pseudo-Krupp kann Angst machen ▶ [Seite 15](#)

Kleine Rebellen: Wie Eltern die Trotzphase der Kleinen meistern ▶ [Seite 16](#)

Trocken werden: Der richtige Zeitpunkt fürs Töpfchen ▶ [Seite 17](#)



Celler Straße 60 Haus Nr. 4
27374 Visselhövede

Impressum

„BZ Kinderkram“ Ausgabe April 2022/2023

Titelbild: Jan-Torben Ginschel

Redaktion: Iris Schröder

Anzeigen: Christian Richter, Martin Rogge

Verlag: Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co, KG
Harburger Straße 63, 29614 Soltau, Telefon 05191 808-0

Druck: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Auflage: 9250



SCHULALTER

Kinder beim Weg in die Selbstständigkeit begleiten

Ab in die Schule: Die richtige Einrichtung finden ▶ Seite 18

Fehlstellung: Plattfüße bei Kindern ernst nehmen ▶ Seite 19

Loslassen: Kinder vor bösen Menschen warnen? ▶ Seite 20

Gesunde Familie: Sportliche Vorbilder und passende Sportarten ▶ Seite 21

Werbetaktik: Influencer – Das verbirgt sich hinter den Idolen aus dem Internet ▶ Seite 28-29

Gefährlich: Der Umgang mit Mutproben ▶ Seite 30

Jobben: Was Jugendliche beachten müssen ▶ Seite 31

RAT & SERVICE

Wichtige Adressen, Infos im Netz und interessante Service-Themen

Finanzen: Von Kindergeld bis Bafög: Welche Unterstützung gibt es für Familien? ▶ Seite 6-7

Doppelpack: Wie erzieht man eigentlich Zwillinge? ▶ Seite 22

Beifahrersitz: Das gilt für Kinder ▶ Seite 23

Resilienz: Kinder stark fürs Leben machen ▶ Seite 24-25

Einfach Kind sein: Tolle Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche auf dem Jugendhof Idingen ▶ Seite 26-27

Sicherheit: So schützen Fahrradhelme ▶ Seite 32

Gewinnspiel: Attraktive Preise von Freizeiteinrichtungen aus der Region gewinnen ▶ Seite 33

Vor Ort: Wichtige Adressen in der Region ▶ Seite 34

Online: Wissen im Internet – Informationen schnell und einfach finden ▶ Seite 35


Museumsdorf Hösseringen
 Landwirtschaftsmuseum Lüneburger Heide

Das Ausflugsziel für die ganze Familie

Ferienspaßaktionen · Ausstellungen
 alte Haustierrassen · Heidefläche

Landtagsplatz 2 | 29556 Hösseringen
 Tel. 05826 1774 | museumsdorf-hoesseringen.de

Von Kindergeld bis Bafög: Welche Unterstützung gibt es für Familien

Finanzen Damit Eltern sich unbeschwert ihrem Nachwuchs widmen können, hält der Staat ihnen mit vielfältigen Maßnahmen den Rücken frei

Sind Kinder in Planung oder bereits auf der Welt, ändert sich oftmals die finanzielle Situation von Familien. Der Staat hat für diesen Fall diverse Unterstützungsangebote vorgesehen – vom Kindergeld bis zur Hilfe im Haushalt. Wir geben einen Überblick:

► **Kindergeld:** Das Kindergeld sichert die grundlegende Versorgung der Kinder ab der Geburt und mindestens bis zu deren 18. Geburtstag. Wenn die Kinder noch in der Ausbildung sind oder ein Studium absolvieren, gilt der Anspruch bis zum 25. Lebensjahr. Das Kindergeld beträgt derzeit für alle Kinder jeweils 250 Euro monatlich und ist nicht mehr (seit 2023) nach der Anzahl der Kinder gestaffelt.

► **Mutterschaftsleistungen:**

Mutterschaftsleistungen sichern das Einkommen, wenn Sie während Ihrer Schwangerschaft

oder nach der Geburt Ihres Kindes nicht arbeiten dürfen, zum Beispiel während der Mutterschutzfristen (in der Regel sechs Wochen vor der Entbindung und acht Wochen danach).

Während der Mutterschutzfrist bekommen Arbeitnehmerinnen das **Mutterschaftsgeld** ihrer Krankenkasse, pro Tag bis zu 13 Euro. Der Arbeitgeber stockt die Zahlung auf, sodass Mütter in dieser Zeit auf das bisherige Nettogehalt kommen.

Das **Mutterschaftsgeld des Bundesamtes für Soziale Sicherung** kommt zum Tragen, wenn Sie privat krankenversichert oder bei einer gesetzlichen Krankenkasse familienversichert sind. Es beträgt insgesamt höchstens 210 Euro.

Vor und nach der Mutterschutzfrist können Sie **Mutterschutzlohn** bekommen, wenn Sie nicht arbeiten dürfen, zum Beispiel wegen eines ärztli-

chen Beschäftigungsverbotes. Um Mutterschutzlohn zu bekommen, muss ein Attest über das Beschäftigungsverbot beim Arbeitgeber vorgelegt werden. Ein Antrag ist nicht notwendig. Der Mutterschutzlohn wird automatisch als Lohnfortzahlung gewährt.

► **Elterngeld:** Elterngeld schafft einen Ausgleich, falls die Eltern weniger Einkommen haben, weil sie nach der Geburt zeitweise weniger oder gar nicht mehr arbeiten. Dadurch hilft das Elterngeld, die finanzielle Lebensgrundlage der Familien zu sichern. Elterngeld gibt es auch für Eltern, die vor der Geburt gar kein Einkommen hatten. Gezahlt wird es ab der Geburt des Kindes. Es gibt drei Varianten: Basiselterngeld, ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonus.

Die Elterngeld-Monate können die Eltern untereinander aufteilen. In jedem Lebensmo-



Für Familien in Deutschland gibt es diverse Unterstützungsangebote, angefangen in der Schwangerschaft, in der Zeit danach bis hin zum Kind, das eine Ausbildung macht oder studiert.

Bei uns sind die Füße
in den besten Händen...



LOWA simply more... VADO MEINDL froddo. SKECHERS
RICOSTA legnano bisgaard superfit.

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8.30–18.00 Uhr · Sa. 9.00–14.00 Uhr

**Schuhhaus
Dehning**

Am Markt 5
29640 Schneverdingen
Telefon 05193/2381
www.schuhhaus-dehning.de

nat, in dem beide Teile gleichzeitig Elterngeld bekommen, verbrauchen sie zusammen zwei Monate Elterngeld. Sie können das Elterngeld entweder am Stück beziehen oder den Bezug unterbrechen und später fortsetzen oder sich mit ihrem Partner abwechseln.

Der Antrag erfolgt über die Elterngeldstelle. Die Höhe des bemisst sich nach der Art der drei Varianten und hängt vom Einkommen der Eltern ab.

► **Steuerentlastung:** Familien werden auch steuerlich entlastet, sodass mehr Netto vom Brutto bleibt. Wer Kinder hat, benötigt mehr Geld für den Lebensunterhalt. Daher gibt es verschiedene Regelungen, die dazu führen, dass Eltern weniger Steuern zahlen müssen. Dazu gehören die steuerlichen Freibeträge für Kinder und die steuerliche Berücksichtigung von Kosten für die Kinderbetreuung.

► **Unterhaltsvorschuss:** Wenn Sie Ihr Kind getrennt oder allein erziehen und der andere Elternteil seiner Unterhaltspflicht gegenüber dem Kind gar nicht oder nicht vollständig nachkommt, gibt es die Möglichkeit, einen Unterhaltsvorschuss zu bekommen. Er hilft, die finanzielle Lebensgrundlage des Kindes zu sichern. Die Höhe richtet sich nach dem Alter des Kindes und liegt zwischen 187 und maximal 338 Euro monatlich. Der Unterhaltsvorschuss kann über das Jugendamt des Wohnortes beantragt werden.

► **Kinderzuschlag:** Der Kinderzuschlag ist eine Leistung für Familien mit kleinem Einkommen. Er kommt zum Tragen, wenn das Einkommen für den eigenen Lebensunterhalt reicht, nicht aber, um für den gesamten Bedarf einer Familie mit Kindern aufzukommen. Den Kinderzuschlag können Sie bei Ihrer Familienkasse beantragen.

► **Bildung und Teilhabe:** Wenn Sie Kinderzuschlag und Wohngeld bekommen, können Sie

auch Leistungen zur Bildung und Teilhabe erhalten. Diese Leistungen sollen ermöglichen, dass Ihr Kind an kulturellen und bildungsrelevanten Angeboten teilnehmen kann. Dazu gehören beispielsweise Schul- und Kita-Ausflüge sowie Klassenfahrten, Schulbedarf, Mittagsverpflegung oder auch die Teilnahme am Vereinsleben.

► **Bundesstiftung Mutter und Kind:** Wenn Sie ein kleines Einkommen haben und ein Kind erwarten, können Sie finanzielle Hilfen der Bundesstiftung Mutter und Kind beantragen, insbesondere für Schwangerschaftsbekleidung, aber auch für die Erstausrüstung, für die Weiterführung des Haushaltes und der Wohnung, für die Einrichtung sowie für die Betreuung des Kindes. Den Antrag müssen Sie persönlich in einer Schwangerschaftsberatungsstelle stellen.

► **Bafög:** Die Mittel aus dem Bundesausbildungsförderungsgesetz sind nicht nur für Studierende vorgesehen. Grundsätzlich können Schülerinnen und Schüler, die einen berufsqualifizierenden Abschluss oder einen weiterführenden Schulabschluss erreichen wollen, Bafög beziehen. Für diejenigen, die eine allgemeinbildende Schule besuchen, gilt das aber erst ab Klasse 10 und auch nur, wenn eine Unterbringung außerhalb des Elternhauses notwendig ist. Das ist der Fall, wenn der gewünschte Abschluss nicht in der Nähe gemacht werden kann. Schüler-Bafög muss nicht zurückgezahlt werden, Studierende zahlen später die Hälfte der Unterstützung zurück.

Ob und wieviel Bafög gezahlt wird, hängt ab vom Einkommen und Vermögen des Studierenden sowie von den Einkommen der Eltern oder des Ehegatten/Lebenspartners.

Weitere Angebote für Familien:

► **Elternzeit:** Elternzeit ist eine unbezahlte Auszeit vom Berufs-

leben für Mütter und Väter, die ihr Kind selbst betreuen und erziehen. Als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer können Sie Elternzeit von Ihrem Arbeitgeber verlangen. Während der Elternzeit muss der Arbeitgeber Sie pro Kind bis zu drei Jahre von der Arbeit freistellen. In dieser Zeit müssen Sie nicht arbeiten und erhalten keinen Lohn.

► **Mutterschutz:** Der Mutterschutz ist ein besonderer Schutz für Frauen, die in einem Beschäftigungsverhältnis stehen und schwanger sind oder ein Kind stillen. Er beginnt normalerweise sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und endet acht Wochen nach der Geburt. Zum Mutterschutz gehören der Schutz der Gesundheit am Arbeitsplatz, ein besonderer Schutz vor Kündigung, ein Beschäftigungsverbot in den Wochen vor und nach der Geburt sowie die Sicherung des Einkommens während des Beschäftigungsverbot.

► **Familienerholung:** Das Angebot richtet sich speziell an Familien in besonderen Lebenssituationen, zum Beispiel an kinderreiche Familien, Allein-

erziehende sowie Familien mit behinderten, pflegebedürftigen oder chronisch kranken Angehörigen. Die Unterbringung erfolgt in einer Familienferienstätte. Familien, die auf der Suche nach einer geeigneten Unterkunft sind oder Fragen zu Zuschüssen haben, können sich bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Familienerholung informieren.

► **Mutter-Kind-Kuren oder Vater-Kind-Kuren:** Die Kuren sind eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Eine solche Kur dauert in der Regel drei Wochen und soll helfen, den Alltag besser zu meistern und mit Zuversicht in die Zukunft zu schauen. Wenn eine Kurbedürftigkeit vorliegt, kann der Arzt die Kur verschreiben, die dann bei der Krankenkasse beantragt werden muss.

► **Haushaltsnahe Dienstleistungen:** Haushaltsnahe Dienstleistungen können Familien im Alltag entlasten und wichtige zeitliche Freiräume schaffen. Auf perspektiven-schaffen de finden Sie einen Überblick über die verschiedenen Tätigkeitsbereiche und können passende Angebote finden.

Ehrhorn
Lüneburger Heide

Naturtalente
Niedersächsische Landesforsten

Ein Ort wo Spiel, Spaß und Lernen verschmelzen. Wo ...

- ... der Walderlebnispfad jederzeit alle Sinne anregt.
- ... Besucher in die faszinierende Welt der Insekten eintauchen.
- ... Ameisenlöwen und Ameisen nebeneinander leben.
- ... der Holzweg die Bäume und Sträucher des Waldes beschreibt.
- ... Wald, Dünen und Heideflächen der Umgebung zum Verweilen, Wandern, Reiten und Fahrradfahren einladen.

Verschiedene Gruppenangebote werden je nach Wunsch informativ, erlebnisorientiert oder spielerisch ausgerichtet. Weitere Informationen, Buchungshinweise zu Führungen und Termine finden Sie unter: www.walderlebnis-ehrhorn.de

Walderlebnis Ehrhorn
Ehrhorn 1, 29640 Schneverdingen
Telefon 05198-987120

Niedersächsische Landesforsten

Der Kinderwunsch ist groß. Die Sorge, ob es wohl klappt, ist es bei einigen Paaren auch.

Foto: Oliver Berg/dpa/dpa-tmn



Fruchtbarkeit: Einfluss nehmen

Babywunsch Wird es klappen mit der Schwangerschaft? Es gibt Schrauben, an denen Sie drehen können, um die Chancen zu erhöhen

Wie es um die eigene Fruchtbarkeit bestellt ist – das weiß man meist erst, wenn man versucht, ein Kind zu bekommen. Die gute Nachricht: Wer auf einen gesunden Lebensstil achtet, kann vermeiden, dass die eigene Fruchtbarkeit Schaden nimmt. Und das heißt: eine größere Chance, dass es mit dem Kind klappt.

Zwei Reproduktionsmediziner geben einen Überblick, worauf Paare achten können und was zu tun ist, wenn es dennoch nicht klappen mag.

Rauchen verschlechtert Spermienqualität

„Was ganz klar die Fruchtbarkeit schädigt, ist Rauchen“, sagt die Gynäkologin Corinna Mann von der Praxis „Die Kinderwunschärztin“ in München. „Damit sollten beide auf jeden

Fall sofort aufhören, wenn man eine Schwangerschaft plant.“

Das bestätigt auch der Gynäkologe Prof. Wolfgang Würfel vom Kinderwunsch Centrum München. Rauchen erschwere die Empfängnis und gefährde den Erhalt der Schwangerschaft. Bei Männern Sorge Rauchen dafür, dass sich die Qualität der Spermien verschlechtert.

Übergewicht und Untergewicht – beides von Nachteil

Ein weiterer Faktor, der sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken kann, ist das Gewicht. „Übergewicht ist schlecht für die Funktion der Eierstöcke. Das betrifft sowohl das Schwangerwerden, Schwangerbleiben als auch Geburtskomplikationen“, sagt Wolfgang Würfel.

Auch bei Männern kann Übergewicht für die Frucht-

barkeit zum Problem werden, da es das Hormonsystem durcheinanderbringt. „Der berühmte Bierbauch ist durch östrogen-ähnliche Substanzen, sogenannte Phytoöstrogene, bedingt“, sagt Würfel. Sie kommen in Hopfen vor und können die Spermienqualität negativ beeinflussen.

Andererseits kann auch extremes Untergewicht bei Frauen es dem Körper schwerer machen, schwanger zu werden. Wolfgang Würfel berichtet von Sportlerinnen, die so strikt trainieren und essen, dass sie eine sogenannte Sportler-Amenorrhoe entwickeln. „Das bedeutet, ihre Regelblutung bleibt ganz aus oder es kommt zumindest zu starken Zyklusstörungen.“

Corinna Mann rät Frauen mit Kinderwunsch dazu, keinen Extrem- oder Leistungs-

sport zu treiben. „Das ist nicht hilfreich. Wenn der Körper in den Fluchtmodus schaltet, dann kann er sich nicht gut fortpflanzen.“

Nahrungsergänzungsmittel nur mit ärztlichem Check

Außerdem ist laut der Medizinerin eine ausgewogene Ernährung wichtig – eine mediterrane Ernährungsweise mit vielen Ballaststoffen, die etwa in Vollkornprodukten stecken. Die gute Nachricht: Auf Kaffee muss man der Fruchtbarkeit zuliebe nicht verzichten. Er habe – in Maßen – sogar eine fertilitätsfördernde Wirkung, so Wolfgang Würfel. Und das sowohl bei Frauen als bei Männern.

Zudem können Nahrungsergänzungsmittel dem Körper helfen, sich besser auf eine Schwangerschaft vorzuberei-

ten. „Was für alle Frauen mit Kinderwunsch ganz wichtig ist, ist Folsäure, die sowohl der Kindesentwicklung hilft als auch bereits beim Schwangerwerden“, sagt Corinna Mann.

Auch Jod, die Vitamin B6, B12 und D sowie Zink und das Coenzym Q10 können die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft erhöhen. Vorab sollte man von einem Arzt oder einer Ärztin die Blutwerte prüfen lassen – auch um Überdosierungen zu vermeiden.

Stress nicht überbewerten

Und was ist mit Stress? Weniger davon hilft. Überbewerten sollte man das Thema laut Fachärztin Corinna Mann aber nicht. „Wenn jemand wahn-sinnig viel Stress und Anspannung hat, viel reist und sehr viel Sport treibt, kann sich dadurch auch der Zyklus verändern und das beeinflusst dann auf jeden Fall auch den Kinderwunsch.“

Ganz wichtig zu wissen: Der Stress, den Paare verspüren, wenn es mit der Schwangerschaft nicht klappt, spielt für die Fruchtbarkeit eigentlich keine Rolle, sagt Corinna Mann. „Denn vielen Paaren wird aus dem Freundeskreis geraten: ‚Entspannt euch doch einfach einmal, dann klappt das schon.‘ Aber das reicht eben meistens nicht.“

Wenn es an den Hormonen liegt

Stellt sich nicht so schnell wie gewünscht eine Schwangerschaft ein, kann das auch hormonell bedingt sein. „Es gibt zum Beispiel eine Gelbkörperschwäche, die Schwangerschaften erschweren kann. Das ist ein Hormonmangel, den man durch natürliches Progesteron ausgleichen kann“, sagt Mann.

Zusätzlich ist der Schilddrüsenwert TSH wichtig, wenn es um die Fruchtbarkeit geht. Tanzt er aus der Reihe, kann man ihn mit Tabletten richtig einstellen, so dass eine Schwan-

gerschaft wahrscheinlicher wird.

Auch der AMH-Wert kann Aufschluss geben. Und zwar darüber, wie viel Eizellreserven eine Frau noch hat. „Denn eine von hundert Frauen geht unter 40 schon in die Wechseljahre und stellt dann Ende 30 enttäuscht fest, dass der Kinderwunsch nicht mehr erfüllbar ist“, sagt Corinna Mann.

Fruchtbarkeit ist eng an das Alter geknüpft

Wolfgang Würfel zufolge nimmt die Fruchtbarkeit von Frauen ab dem 30. Lebensjahr leicht ab, ab dem 35. Lebensjahr deutlich und ab dem 40. Lebensjahr noch einmal sehr stark. „Eizellen werden nach unserem derzeitigen Kenntnisstand nicht neu gebildet, sondern sie altern mit dem Lebensalter der Frau mit.“

Dabei nimmt ihre Qualität ab. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Eizellen genetisch auffällig sind, steigt. Einige Frauen nehmen fälschlicherweise an, dass ihre äußerliche Jugendlichkeit auch einen Einfluss auf ihre Fruchtbarkeit habe, so Würfel.

Fachleute empfehlen Frauen unter 35 Jahren, sich untersuchen zu lassen, wenn sie nach einem Jahr noch nicht schwanger sind. Frauen über 35 Jahren sollten nur sechs Monate warten. Corinna Mann appelliert an Paare, frühzeitig abzuklären, woran es liegen könnte. Damit keine wertvolle Zeit verstreicht.

Aber man sollte auch wissen: „Ein unerfüllter Kinderwunsch ist wahnsinnig häufig. Es trifft ungefähr jedes sechste Paar in Deutschland“, sagt Corinna Mann. „Es würde mich freuen, wenn man offener damit umgeht.“ Denn Betroffene haben oft das Gefühl, sie seien allein – während alle anderen scheinbar problemlos Kinder bekommen. „Aber das stimmt nicht.“ *dpa/tmn*

Zuschüsse bei künstlicher Befruchtung

Eine Kinderwunschbehandlung kann mehrere Tausend Euro kosten. Geld, das betroffene Paare vielleicht nicht parat haben. Die Zeitschrift „Finanztest“ gibt einen Überblick über finanzielle Hilfen, die betroffene Paare kennen sollten (Ausgabe 12/2022): Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Hälfte der Kosten für eine Kinderwunschbehandlung. Allerdings nur, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Die Frau darf höchstens 39 Jahre alt sein, der Mann 49 Jahre. Mindestalter ist 25 Jahre. Und: Das Paar muss verheiratet sein. Die Anzahl der Versuche, die bezuschusst wird, ist festgelegt. Bei einer In-vitro-Fertilisation sind es zum Beispiel drei. Wichtig zu wissen für Betroffene: Bevor es losgeht, müssen sie der Krankenkasse den Behandlungsplan vorlegen und ihn genehmigen lassen. Ein Teil der Krankenkassen gewährt betroffenen Paaren noch einen Extrazuschuss. Laut „Finanztest“ ist das bei 39 von 71 gesetzlichen Krankenkassen im Test der Fall. Ob 250 Euro oder gar

1500 Euro: Wie hoch der Extrazuschuss ausfällt, hängt von der jeweiligen Kasse ab. Einige Krankenkassen zahlen ihn jedoch nur, wenn beide Partner dort versichert sind. Eine Nachfrage von „Finanztest“ beim Bundesamt für Soziale Sicherung zeigt jedoch: Diese Regelung ist unzulässig. Gut möglich also, dass die Kassen die Regelungen noch anpassen. Auch von Bund und Ländern gibt es finanzielle Unterstützung für die Kinderwunschbehandlung. Wie viel und für wen – das hängt vom jeweiligen Bundesland ab. Das Bundesfamilienministerium bietet im Internet einen Förder-Check (<https://www.informationsportal-kinderwunsch.de/kiwu/finanzielle-foerderung/foerder-check>) an. Übrigens: Die finanzielle Förderung von Bund und Ländern kann attraktiv sein für Paare, bei denen drei Versuche einer In-vitro-Fertilisation gescheitert sind. Für den vierten Versuch – für den der gesetzliche Zuschuss der Krankenkassen nicht mehr gilt – übernehmen Bund und Land nämlich bis zu 50 Prozent der Kosten. *dpa/tmn*

www.boehme-zeitung.de • www.boehme-zeitung.de **Praktisch überall.**

Evangelisches Dorfhelferinnenwerk Niedersachsen e.V. Heideregion **DORFHelfer*IN** professionelle Hilfe für Familien in Notsituationen

Unsere Einsatzleitung ist für Sie da: **Tel.: 0581 97 38 28 12** **E-Mail: heideregion@dorfhelferin-nds.de**



Folsäure bei Kinderwunsch und Schwangerschaft unverzichtbar

Gesundes Baby Eine ausreichende Versorgung senkt das Risiko seltener Fehlbildungen beim Kind. Aber wo steckt überhaupt Folsäure drin?

Frauen mit Kinderwunsch und im ersten Drittel der Schwangerschaft sollten täglich Folsäuretabletten zu sich nehmen. Das empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

Konkret sollten es täglich 400 Mikrogramm des synthetisch hergestellten Vitamins sein. Das BfR begründet seine Empfehlung mit Studien, die zeigten, dass dadurch das Risiko von Neuralrohrdefekten beim Kind deutlich gesenkt werden könne. In Deutschland kämen jedes Jahr etwa 800 Kinder mit so einer Fehlbildung auf die Welt. Bei ihnen könnten sich Rückenmark und/oder Gehirn nicht normal entwickeln.

Gesundheitlich unbedenkliche Menge

Wenngleich viele Lebensmittel – zum Beispiel Speisesalz, Milchprodukte oder Frühstücksmüsli – teils mit Folsäure angereichert seien (der Vitaminzusatz ist auf den Verpackungen gekennzeichnet): Für die Zeit, in der man versucht, schwanger zu wer-



Wer einen Kinderwunsch hegt, sollte zur Vorbeugung möglicher Gesundheitsrisiken beim Kind Folsäure-Tabletten zu sich nehmen. Foto: Christin Klose/dpa-tmn

den, sowie im ersten Drittel der Schwangerschaft rät das Bundesinstitut, die Folsäure gezielt über Tabletten aufzunehmen.

Die für sie empfohlene Tagesdosis an Folsäure sei nach derzeitigem Kenntnisstand für

die Frauen gesundheitlich unbedenklich. Tolerierbar seien bis zu 1000 Mikrogramm Folsäure am Tag – diese Grenze gibt die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA an. Erst wenn man noch mehr Folsäure zu sich nimmt, steige das Risiko für unerwünschte gesundheitliche Effekte.

Erhöhter Folsäure-Bedarf hält weiter an

Auch während der restlichen beiden Schwangerschaftsdritteln und der Stillzeit sei der Bedarf an Folsäure erhöht, schreibt das BfR. Dann muss man allerdings nicht zwingend auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, sondern kann

zum Beispiel vermehrt auch zu entsprechend angereicherten Lebensmitteln greifen.

Folsäure kommt nicht natürlich in Lebensmitteln vor. Es handelt sich dabei um eine synthetisch hergestellte Form des Vitamins Folat. Reich an Folat sind etwa Blattgemüse wie Spinat und Salate, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen und Vollkornprodukte sowie Kartoffeln, Leber und Eier. Wer davon genug auf den Tisch bringt, nimmt in der Regel schon genug Folat zu sich. Dann muss man sich nur vor und während einer Schwangerschaft Gedanken um zusätzliche Aufnahme von Folsäure machen. dpa/tmn

Malspaß auf Keramik

Für Große & Kleine

Wähle aus über 190 Keramikformen und zaubere nach Herzenslust Dein ganz persönliches Meisterstück. Nach nur 1-3 Tagen kannst Du es abholen.

Öffnungszeiten & weitere Infos findest Du auf: [f](#) [ig](#)

PAINT YOUR STYLE LÜNEBURGER HEIDE • Jessica Becht
Am Hanloh 5 • 29633 Munster • 0176 361 022 66 • heide@paintyourstyle.de

Aufklärung und Offenheit sorgen für weniger Stress im Kreißsaal

Schönes Erlebnis werdende Mütter haben oft klare Wünsche für die Geburt. Darum ist es wichtig, davor und währenddessen gut miteinander zu sprechen

Stress, Hektik, Komplikationen: Was einer der schönsten Tage des Lebens sein sollte, war für viele Mütter rückblickend ein Horror, der nachwirkt.

20 bis 50 Prozent aller Frauen weltweit verbinden mit der Geburt ihres Kindes Belastungen, großen Stress oder tragen teilweise ein Geburtstrauma davon. Das berichtet das Aktionsbündnis Patientensicherheit und verweist auf eine Schätzung der Internationalen Gesellschaft für prä- und perinatale Psychologie und Medizin.

Ein Geburtstrauma, das bedeutet für Betroffene langanhaltende Ängste und Ohnmachtsgefühle. Aus Sicht der Ärztin Ruth Hecker ließen sich solche Traumata wohl vielfach verhindern. Die Vorsitzende des Aktionsbündnis Patientensicherheit ist überzeugt: Eine entscheidende Rolle spielt die Kommunikation zwischen Ärztinnen und Ärzten, Hebammen, Pflegepersonal und den werdenden Eltern.

Die meisten Mütter haben eine klare Wunschvorstellung davon, wie die Geburt ablaufen soll. Im Idealfall klappt dann

am Tag der Tage auch alles reibungslos. Doch häufig genug passieren Dinge, die nicht vorherzusehen waren. Und darauf, sagt Hecker, sollten Eltern vorbereitet werden.

Vor der Geburt

„Es ist wichtig, dass im Geburtsvorbereitungsgespräch klar gesagt wird: Es kann zu Komplikationen kommen und dann müssen wir gegebenenfalls schnell handeln“, sagt Hecker. Es sei dann auch ratsam, dass die Fachleute die entspannte Situation des Vorgesprächs nutzen, um die möglichen notwendigen Interventionen den werdenden Eltern genauer zu erklären, so Hecker. „Weil das in der Stresssituation nur sehr schwer geht.“ Doch auch die werdenden Eltern selbst sind gefragt: Sie sollten sich im Vorfeld genau informieren, Wünsche zum Ablauf klar äußern und vor allem Fragen stellen, wenn sie etwas nicht verstehen. „Keine Scheu“, sagt Hecker: „Fragen, Fragen, Fragen.“

So können beide Seiten, das medizinische Fachpersonal und die Eltern, im Vorfeld zu einer guten Aufklärung beitragen, die im Idealfall dazu führt, dass werdende Mütter mögliche Stresssituationen im Kreißsaal als weniger beunruhigend erleben.

Während der Geburt

Ein weiteres Problem ist laut der Expertin, dass das Fachpersonal während der Geburt manchmal vergisst, der gebärenden Frau gewisse medizinische Entschei-

dungen ausreichend zu erklären.

Etwa, wenn sich ein Arzt zum Ende hin auf den Bauch lehnt, um dem Baby auf den letzten Zentimetern auf die Welt nachzuhelfen. „Wenn eine Situation einen solchen Eingriff erfordert, muss man das auf jeden Fall erklären“, sagt Hecker.

Für werdende Eltern gilt wiederum: Auch in der Hektik der Geburt sollten sie immer nach-

fragen, wenn sie etwas verunsichert.

Und: Schwangere sollten unbedingt sagen, wenn ihnen bei der Geburt etwas komisch vorkommt oder sie sich nicht gut fühlen, so Hecker. Oft geben sie dadurch Hebammen und Ärzten wichtige Hinweise auf mögliche Probleme, die diese vielleicht noch nicht bemerkt haben. *dpa/tmn*



Helios Klinikum Uelzen

Ein guter Start ins Leben

- Mutter-Kind-Zentrum
- Perinatologischer Schwerpunkt
- Entbindung nach Vollendung der 32. SSW / bei Zwillingen nach der 33. SSW
- Hebammengeleitete Geburt
- Individuelle Geburtshilfe
- Beckenendlagegeburt ohne Kaiserschnitt
- Durchführung von äußeren Wendungen bei Beckenendlage
- Gebärwanne
- Möglichkeit zur ambulanten Geburt
- Familienzimmer (nach Verfügbarkeit)
- Stillberatung (IBCLC)
- Storchentaxi

i **Info-Abend**
„Rund um die Geburt“
 Jeden ersten Montag im Monat um 19:00 Uhr, Teilnahme kostenlos. Anmeldung unter T (0581) 83-4601

Helios Klinikum Uelzen
 Gynäkologie und Geburtshilfe
 Hagenskamp 34, 29525 Uelzen

Helios

www.helios-gesundheit.de/uelzen



Fragen, Fragen, Fragen.

Ruth Hecker Vorsitzende des Aktionsbündnisses Patientensicherheit



Ob das Baby für den ersten Brei bereit ist, zeigt es oft von ganz allein.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Neues Baby: Exklusivzeit für die Geschwister

Bisher hatte es die volle Aufmerksamkeit der Eltern. Doch wenn ein neues Baby einzieht, kommt schon mal Eifersucht bei der großen Schwester oder dem großen Bruder auf. Was hilft?

Haben sich Omas, Opas, Tanten oder Freunde der Familie zur Babyaudienz angekündigt, sollten Eltern sich schon vorher bitten, das große Kind zuerst zu begrüßen und ihm etwa ein Geschenk mitbringen. So wird der Antrittsbesuch auch für das Geschwisterchen zur Attraktion, rät die Zeitschrift „Eltern family“ (Ausgabe 1/2023).

Die Erziehungsexperten empfehlen auch, Sätze wie „Achtung, nicht so fest umarmen“ oder „Leise, deine Schwester schläft“ zu vermeiden. Lärm, Trubel und stürmische Küsse unter Aufsicht könnten Säuglinge ab.

Auch eine Babypuppe hilft oft. Mit der könnte das Geschwisterchen nachmachen, was Mama und Papa mit dem Säugling machen. Denn schon „erwachsen“ sein, mache Spaß.

Die beste Medizin gegen Eifersuchtsfrust des entthronten Kindes sei Exklusivzeit mit Mama und Papa. Also, wenn das Baby schläft, sollte man zum Kuscheln, Spielen oder Vorlesen mit dem Älteren übergehen.

Verfällt das ältere Geschwisterkind aus Konkurrenzgründen wieder in Babysprache und will auch einen Schnuller? Da hilft mitmachen. Das Kleinkind werde schnell merken, dass es langweilig ist, dauernd auf Baby zu machen. *dpa/tmn*

Ganz entspannt mit der Beikost beginnen

Erste feste Nahrung Regeln für das Zufüttern sind nicht in Stein gemeißelt. Eltern sollten ausprobieren, was passt

Jedes Kind ist anders. Und an feste Pläne, so gut sie auch sein mögen, halten sich die Kleinen schon gar nicht. Das müssen Eltern oft feststellen. Sie sollten laut der Zeitschrift „Eltern“ (Ausgabe 2/23) daher möglichst entspannt an das Thema Zufüttern herangehen.

Eine Richtschnur ist die Empfehlung des Netzwerkes „Gesund ins Leben“. Demnach sollten Eltern zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat dem Baby den ersten Brei anbieten. Denn dann leeren sich langsam die Eisenspeicher der Kleinen.

Aber auch die Kinder zeigen

durchaus selbst an, ab wann es für sie Zeit für den Brei ist. Etwa wenn sie sich für die Teller der Großen interessieren oder Kaugewebungen nachahmen.

Erst Karotte, dann Kartoffel

Nach dem Mittagsschlaf ist ein guter Zeitpunkt für den ersten Brei. Gestartet wird oft mit Karotte, die leicht süßlich schmeckt. Nach ein paar Tagen kann eine Kartoffel dazu zerdreht werden, noch ein paar Tage später kommt Fleisch dazu. Dann wird das Angebot im Monatsabstand weiter ausgebaut und immer mehr Breimahlzeiten pro Tag angeboten – Milch-Getreide-Brei samt

etwas püriertem Obst oder ein Getreide-Obst-Brei.

Wenn das Kind diesen Fahrplan nicht mitmacht, sollten Eltern allerdings nicht verzweifeln, sondern ausprobieren, was passt. Vielleicht mag der Sohn oder die Tochter lieber halbweich gekochte Gemüsestücke, wo er oder sie selbst zugreifen kann?

Tabu ist in dem Alter aber alles, woran sich Kinder verschlucken können. Zum Beispiel Apfelstücke, Trauben, Nüsse oder Würstchen. Lebensmittel wie Salami, Honig oder Rohmilchkäse sind wegen möglichen Keimen ebenfalls noch nicht ange-sagt. *dpa/tmn*

Ist Babysprache angebracht?

Kindgerecht „Schau ein Wauwau“ oder „Jetzt machst du bubu“. Sind Eltern mit dieser Wortwahl auf dem richtigen Weg?

Wenn Eltern oder Großeltern denken, dass der kleine Zwerg ja normale Worte noch gar nicht richtig verstehen kann, verfallen sie oftmals ganz unbewusst in eine alberne Sprache. Unter dem Motto: Das „Heiteitei“ wird das kleine Kind ja schon verstehen.

Und wenn aus dem Baby erstmals ein stolzes „tato“ für den Traktor herausplatzt, wird in der Familie die neue Wortschöpfung schon mal übernommen. Ist ja so putzig.

Aber ist das auch förderlich für das Kind? „Wenn es sich um eine gewisse Übergangszeit handelt, ist Babysprache kein Problem“, sagt Dana Mundt, Sozialpädagogin von der Onlineberatung (www.bke-beratung.de) der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) im Interview.

Warum verfallen wir so gerne in Babysprache?

Dana Mundt: Mit dem Baby liebevoll zu schmusen, zu brabbeln und eine höhere Tonlage anzuschlagen, ist bei den meisten Eltern intuitiv. Sie reagieren damit auf die Signale des Babys. Für das Baby sind diese „da-da“ oder langgestreckten „naaaaaa“ wie Streicheleinheiten mit Worten und es lächelt oder verzieht die Mundwinkel.

In der Regel ahmen die Eltern die ersten Laute der Babys nach – und das ist genau richtig. Gleichzeitig sprechen sie mit ihnen ganz normal: „Na, was ist denn los? Hast Du Hunger oder ist dir die Windel zu voll? Oder was stört Dich gerade?“ Das Spiegeln oder sozusagen Wie-



Mal Babysprache zu nutzen, ist nicht schlimm. Jedoch lernt man Sprechen am besten durch die richtige Sprache. Foto: Christin Klose/dpa-tmn

dergeben der ersten Laute und das Warten auf Antwort vom Baby ist schon wie ein erstes Gespräch.

Irgendwann kommen dann die ersten richtigen Worte, auf die die Kinder und auch die Eltern meist stolz wie Bolle sind. Die ersten Ein-Wort-Sätze wie „Mama“, „Papa“, „Oma“ sind ein Meilenstein. Und nach den Wörtern folgt der nächste mit den Zwei-Wort-Sätzen.

Dabei hat jedes Kind sein eigenes Tempo und sollte nicht verglichen werden mit Geschwistern oder anderen Kindern. Ein Kind ist motorisch weiter, das andere spricht sehr schnell und ein drittes beobachtet und lässt sich viel Zeit.

Wie lässt man die Babysprache wieder ausklingen?

Sprache und das Erlernen der Sprache sollte Spaß machen. Deshalb sollten Eltern weniger korrigieren nach dem Motto:

„Das heißt nicht Schmetterfing, sondern Schmetterling“. Stattdessen ist es besser, noch mal korrekt nachzusprechen, was sie verstanden haben „Ahh, ich sehe auch den Schmetterling.“

Es ist auch toll, mit der Sprache zu spielen, etwa mit Wortspielen, Reimen oder Abzählversen. Das kann im Beikostalter losgehen mit Tischsprüchen wie „Piep piep piep, recht guten Appetit“ bis hin zu Zahnputzliedern ab dem ersten Zähnen.

Hilfreich ist es, Alltagsrituale sprachlich zu begleiten, etwa beim Windelwechseln: „Na, komm mal her. Wir wechseln dir jetzt mal die Windel. Schau mal hier...“ So weiß das Baby auch gleich, was als nächstes passiert.

Was fördert die Sprachentwicklung?

In gemeinsamen Rollenspielen kann man gern mal mit in eine

Rolle schlüpfen und auch mal Babysprache nutzen, wenn man das Baby mimt. Aber ansonsten bitte „normal“ kindgerecht reden. Das ist und bleibt für die kindliche sprachliche Entwicklung das Allerbeste.

Dabei sollte man beim Mit-einandersprechen auf den direkten Blickkontakt achten, statt vielleicht währenddessen nur aufs Handy zu blicken. Das ist auch für eine deutliche Aussprache sehr wichtig.

Eine gute Möglichkeit ist es, in einfacher kindgerechter Sprache gemeinsam Lieder zu singen. Auch Finger- und Handpuppen-Theaterspiele oder Rollenspiele am Kaufmannsladen regen die Sprachentwicklung an. So begreifen Kinder die Welt. Nicht zu vergessen ist das gemeinsame Anschauen und Lesen von Bilderbüchern. Auch Geschichten erzählen regt die Kreativität und die Vorstellungskraft an. *dpa/tmn*

Schwimmen lernen: Wie wird aus dem Kind eine Wasserratte?

Badespaß Fühlen sich Kinder im Wasser wohl, werden sie sichere Schwimmer. Aber was, wenn der Nachwuchs eher Angst hat? Wir geben Tipps

Vielen Kindern ist Wasser nicht geheuer. Es stört, wenn es ins Auge spritzt. Es ist kalt und oft unheimlich tief – und man kann sich verschlucken.

Dabei ist es wichtig, dass sich Kinder schon früh mit Wasser vertraut machen. Denn dann stehen die Chancen laut der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) gut,

dass sie später sichere Schwimmer werden.

Die Grundfertigkeiten, die es für ein Wasserratten-Dasein braucht, können Eltern spielerisch mit ihren Kindern üben. Die DLRG hat dafür Tipps, die übrigens auch in der Badewanne funktionieren:

1. Die Augen ans Wasser gewöhnen: Beim Duschen

oder Baden etwa sollten Eltern darauf achten, dass schon den Kleinen immer mal wieder Wasser oben über den Kopf und das Gesicht läuft. Kleine Gießkannen oder Eimer machen das spaßiger.

Auf Dauer lernen die Kinder dadurch, Wasserspritzer in den Augen zuzulassen. Das wirkt sich auch auf den Lidschlussreflex aus. Die Kinder können ihn mit der Zeit immer besser kontrollieren – und später beim Tauchen die Augen offen halten. Das ist laut DLRG gerade in Gefahrensituationen wichtig. Denn so können sich die Kinder unter Wasser orientieren.

2. Ausatmen im Wasser lernen: Wer gelernt hat,

im Wasser auszuatmen, verschluckt sich nicht so schnell. Dabei hilft den Kleinen ein Strohhalm, mit dem sie Luftblasen ins Wasser blubbern können. Eltern können die Länge

der Strohhalm variieren, die sie ihren Kindern dafür geben, rät die DLRG. Erst ein langer, dann ein kurzer. So kann sich der Nachwuchs immer mehr ans Wasser herantasten. Spaßiger wird es, wenn die Kinder mit dem Strohhalm einen Tischtennisball vor sich herpusten. Das Ziel soll sein, dass die Kleinen am Ende ihr Gesicht ins Wasser legen und dort ausatmen können, so die DLRG.

3. Tauchen üben: Erste Tauchversuche des Kindes

können Eltern spielerisch begleiten – auch in der Badewanne. Der Klassiker sind Tauchringe oder Tauchtiere, die die Kleinen wieder an die Wasseroberfläche befördern. Eltern können aber auch ein Ratespiel daraus machen, indem sie unter Wasser eine bestimmte Anzahl an Fingern zeigen, die das Kind dann nach dem Auftauchen nennt. *dpa/tmn*



Offenes Kursystem für Ihre Flexibilität

Soltau Therme
In die Natur eintauchen

Babyschwimmen

Größtes Vergnügen für die Kleinsten

- ~ Ab 4 Monate bis 2 Jahre
- ~ Jeden Freitag (außer an Feiertagen)
- ~ Von 09:30 bis 10:30 Uhr
- ~ Keine Anmeldung erforderlich



Soltau Therme · Mühlenweg 17 · 29614 Soltau
Telefon 051 91 8 44 86 · www.soltau-therme.de



Sind die Augen an Spritzwasser gewöhnt, fällt es den Kindern später leichter, sie unter Wasser zu öffnen. *Foto: Benjamin Nolte/dpa-tmn*

Bellender Kinder-Husten: Pseudokrupp kann Angst machen

Infektion Nachts hustet das Kind plötzlich stark und hat Atemnot. Oft steckt das Krupp-Syndrom dahinter. Was hilft in einer solchen Situation?

Der Pseudokrupp ist eine typische Kleinkinderkrankung. Er äußert sich vor allem durch einen bellenden Husten, Heiserkeit und ein lautes Atemgeräusch beim Einatmen.

Die Symptome treten meist abends oder nachts auf und vermehrt im Herbst oder Winter. Häufig kündigt sich der Pseudokrupp schon ein bis zwei Tage vorher durch leichte Infektanzeichen an: Das Kind hat Schnupfen und eventuell gering erhöhte Temperatur.

„Ursache für einen Pseudokrupp ist meist ein Erkältungsinfekt durch Parainfluenzaviren“, sagt Kinderpneumologe Christian Vogelberg vom Uniklinikum Dresden. „Im Herbst und Winter sind diese Viren quasi überall anzutreffen und jedes Kind kann sich damit anstecken.“ Potenzielle Infektionsquellen seien zum Beispiel Geschwisterkinder oder der Kindergarten.

Bei einer Infektion entzündet sich die Schleimhaut im Kehlkopfbereich und schwillt an. Die Folgen: Schmerzen, eine Verengung der Atemwege, Probleme beim Luftholen.

Schätzungsweise 15 Prozent aller Kleinkinder im Alter von zehn Monaten bis vier Jahren sind mindesten einmal einer Kruppattacke ausgesetzt. „In diesem Alter ist der Bereich der Atemwege sowieso relativ eng“, sagt der Kinderpneumologe. „Bei einer Infektion führt das schnell zu den genannten Symptomen.“

Wie schwer ein Kind im Mo-



Bei einer Kruppattacke sollten Eltern das Kind hochnehmen und in eine aufrechte Position bringen.

Foto: Mascha Brichta/dpa-tmn

ment einer Kruppattacke betroffen ist, lässt sich anhand einiger Anhaltspunkte auch zu Hause gut einschätzen.

- Bei ganz leichten Verläufen fällt zunächst der bellende Husten auf. Wenn sich das betroffene Kind aufregt, kommt manchmal das auffällige Geräusch beim Einatmen dazu.
- Bei Kindern, die durch den Infekt und die entzündeten Atemwege eine stärker ausgeprägte Enge und folglich einen etwas schwereren Verlauf haben, können der auffällige Husten und das Atemgeräusch auch im Ruhezustand auftreten.
- Kinder mit einer besonders schweren Verengung der Atemwege leiden unter deutlicher Luftnot und einer sehr hohen Atemanstrengung. Das auffällige Atemgeräusch zeigt sich bei ihnen sowohl beim Ein- als auch beim Ausatmen.

Erste Hilfe ohne Medikamente

„Als erste therapeutische Maßnahme, gerade auch, wenn man keine entsprechenden Medikamente zur Hand hat, hilft das Hochnehmen des Kindes in eine aufrechte Position“, sagt Kinderarzt Jakob Maske. Das Liegen verstärkt den Effekt der Schleimhautanschwellung und der Verengung der Atemwege. Aus diesem Grund tritt das Kruppsyndrom häufig akut aus dem Schlaf heraus auf.

„Wichtig ist es auch, das Kind zu beruhigen und mit ihm gemeinsam zu atmen“, sagt Maske. Außerdem könne man sich mit dem Kind ans offene Fenster stellen. Kalte Luft führt dazu, dass sich die Blutgefäße zusammenziehen. Es kommt zu einer Verminderung der Durchblutung und somit zum Abschwellen der verengten Atemwege. Oft hilft das schon und man muss mit dem Kind nicht zum Arzt.

Wenn die Maßnahmen zu

Hause nicht helfen, sollte das Kind bei einem Arzt oder in der Notaufnahme einer Kinderklinik vorgestellt werden. Dort wird der gleiche Ansatz wie zu Hause verfolgt: Die Schleimhaut wird mit Medikamenten zum Abschwellen gebracht.

Häufig können betroffene Kinder im Anschluss an so eine Behandlung und nach einer gewissen Beobachtungszeit wieder nach Hause entlassen werden. Wenn sich die Symptome aber nicht eindeutig bessern oder weitere Behandlungszyklen nötig sind, werden sie stationär aufgenommen und so lange behandelt, bis sie beschwerdefrei sind. Die meisten Kinder machen das Kruppsyndrom aber eher leicht durch. Schwerere Verläufe sind selten. *dpa/tmn*



in Soltau und Neuenkirchen

• **BABYS**
(0-1½ Jahre)

• **KLEINKINDER**
(1-3½ Jahre)

• **KLEINE KINDER**
(3-6 Jahre)

Informationen und
Anmeldung bei

Andrea Lühmann

05191/8030725

www.musikgartenmitandrea.de

Im Alter zwischen zwei und sechs Jahren können simple Situationen heftigen Trotz auslösen.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Wie Eltern die Trotzphase meistern

Kleine Rebellen Schmolten und Wut: Kinder benötigen diese Phase auf dem Weg zur Selbstständigkeit. Wenn Eltern richtig handeln, profitieren die Kinder

Ihr Kind läuft weg, statt sich die Jacke anzuziehen? Weint, wenn es nicht das bekommt, was es gerade will? Im Alter zwischen zwei und sechs Jahren können simple Situationen heftigen Trotz auslösen. Für Eltern ist die Autonomiephase, wie man die Zeit der beginnenden Selbstständigkeit des Kleinkindes nennt, oft belastend. Wie reagiert man auf Wutanfälle? Und wie können Kinder lernen, mit Gefühlsausbrüchen umzugehen? Ein paar Expertentipps:

„Trotz beginnt schon in der Babyzeit“, sagt die Pädagogin und Buchautorin Susanne Mierau. Zum Beispiel, wenn es sich abwendet und nicht wickeln lassen will. „Die Hochphase der Autonomiebestrebungen liegt bei drei bis vier Jahren“, ergänzt Sebastian Arnold vom Berufsverband der Kinder- und

Jugendlichen-Psychotherapeutinnen und -therapeuten (bkj). „Kinder lernen in dieser Zeit, dass sie einen eigenen Willen haben und bestimmen können, kommen aber in ihrem Ausdruck an ihre Grenzen.“

Frust und Enttäuschung gehören im Alltag von Kleinkindern, wo viel Neues entdeckt wird, dazu. „Das Gehirn befindet sich noch in der Reifung“, sagt Arnold. Kinder müssen erst lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen.

Ruhig bleiben, durchatmen, einfach da sein

Trotzen ist demnach kein Fehlverhalten, sondern eine innere Not, die raus muss. „Wenn Gefühle unterdrückt werden, kommen sie später als Bumerang zurück“, weiß der Familientherapeut. Oft seien solche Kinder dann im Grundschulalter oder

in der Pubertät auffälliger.

Reagiert das Kind trotzig, sollte man versuchen, ruhig zu bleiben, durchzuatmen und abzuwarten, so der Experte. „Oft hilft es, den Wutanfall auszusitzen und einfach in der Nähe des Kindes zu bleiben – etwa mit Körperkontakt, wenn es das zulässt“, sagt er. Auf das Kind einzureden, bringe wenig.

Klingt der Protest ab, sollten Kinder aus ihrem Verhalten lernen. Arnold empfiehlt, kurz über die Situation zu sprechen, um ihnen Worte für ihre Wut zu geben. Ebenfalls sinnvoll sind Lösungen, um den Frust abzuleiten. „Statt ein anderes Kind zu hauen, kann es mit den Füßen stampfen oder in ein Kissen boxen“, ergänzt Mierau.

Verständnis zeigen und Alternativen bieten

„Eltern sollten auch Verständnis

für die Gefühle ihrer Kinder zeigen und zum Beispiel sagen: Ich kann verstehen, dass du gern Schokolade isst“, rät Arnold. Trotzdem müssen sie nicht nachgeben, können aber eine Alternative anbieten: etwas anderes zu essen oder einen Halt auf dem Spielplatz. Wenn Kinder zudem kleine Dinge im Alltag mitentscheiden dürfen, werden sie insgesamt zufriedener.

Wer weiß, wie Kinder denken, fühlen und handeln, kann manche Konflikte vermeiden. Pädagogin Mierau empfiehlt dazu, Kindern mehr Selbstständigkeit zuzutrauen. Wenn das Kind sich zum Beispiel nicht anziehen will, „kann es lernen, was für Kleidung es braucht und diese selbst aus dem Schrank nehmen.“

Im Gegenzug sollten Eltern nicht vorschnell „nein“ sagen, wenn es mitmachen, helfen

oder etwas Neues ausprobieren will. „Manche Kinder hören im Alltag so viel Nein, dass sie frustriert sind. Ein weiteres Stopp oder Nein der Eltern wird dann regelrecht überhört.“ In Gefahrensituationen kann dies zum Problem werden.

Feste Regeln und Abläufe geben Halt

„Im Alltag helfen klare Regeln und ritualisierte Abläufe, damit weniger Frust entsteht“, sagt Sebastian Arnold. Insbesondere morgens und abends, wenn Kinder (noch) müde sind. Ebenso kann das Aufräumen ein festes Ritual sein. „Jeden Tag zehn Minuten oder solange die Musik läuft“, empfiehlt Mierau.

Kinder brauchen Grenzen. Aber: „Eltern dürfen nachgeben. Es sollte aber Dinge geben, die nicht verhandelbar sind, wie zum Beispiel in die Steckdose fassen oder auf die Straße rennen“, sagt sie. Konsequenz ist auch bei gesundheitlichen Themen wichtig – zum Beispiel dem Zähneputzen. Manchmal helfen auch positive Worte: „Wenn wir jetzt die Zähne putzen, habe ich gleich viel mehr Zeit, dir vorzulesen“, so Arnold.

Ein Vorbild sein

Wie das Kind den Frust bewältigt, hängt auch von seinen Vorbildern ab. „Wenn Eltern gut mit Konflikten und Streit umgehen können, kann das Kind es gut lernen“, sagt Sebastian Arnold. „Wenn man aber selbst beleidigt in der Ecke sitzt oder sehr laut und aufbrausend ist, wird das Kind es übernehmen.“

„Nach der Trotzphase sollten Kinder sozialverträglicher mit Wutsituationen umgehen können“, so Pädagogin Mierau. Ein Nein der Eltern führt dann nicht mehr so oft zu einem starken emotionalen Ausdruck, sondern zu einer Diskussion. Was für Eltern angenehmer ist. *dpa/tmn*

Zeitpunkt fürs Töpfchen

Trocken werden Manche Kinder gehen mit 13 Monaten aufs Töpfchen, andere mit 33. Eltern sollten nicht drängeln

Ist das Kind soweit, das Töpfchen oder den Toilettenaufsatz auszuprobieren? Eltern erkennen das daran, dass die Kleinen das Interesse an der Windel und den Inhalt in ihrer Sprache benennen. Das sehen die Kinderexperten der Zeitschrift „Eltern“ (Ausgabe 3/2022) als wichtiges Signal für den Beginn des Ausschleichens der Windel.

Weitere Signale können sein, wenn das Kind etwa selbst merkt, dass gerade etwas in die Windel geht, dabei zum Beispiel das Gesicht konzentriert verzieht oder sich in eine Ecke zurückzieht. Das seien erste Anzeichen für die Blasen- und Schließmuskelkontrolle.

Wenn dann das Töpfchen ins Spiel kommt, sollte man kein großes Ding daraus machen. Weder mit Freudentänzen und Gummibärchen als Belohnung für ein gelungenes Geschäft noch mit ständigem Erinnern wie „setz dich doch“ oder „bleib jetzt sitzen“. Denn das treibe den Kindern die Neugier aus. Besser sei es, den Topf einfach aufgebaut im Zimmer stehen zu lassen oder die Tür zur Toilette offen zu lassen – damit habe das Kind jederzeit Zugriff.

Nicht zu unterschätzen sei auch die Vorbild-Funktion: Einfach Tür offen lassen oder das Kind mit ins Bad nehmen, wenn man selbst muss. So mache man das Thema interessant und Kinder lernen durch Nachahmung. Die Kleinen fühlten sich gleich größer, wenn sie anfangen, das Gleiche zu tun wie Erwachsene, interpretieren die „Eltern“-Experten. *dpa/tmn*



Wenn das Töpfchen ins Spiel kommt, sollten Eltern kein großes Ding daraus machen. *Foto: Mascha Brichta/dpa-tmn*



Stationäre Zusatzversicherung: Großer Schutz für kleine Helden

Genießen Sie die Sicherheit, dass sich Ihr Kind in den besten Händen befindet.

Bezirksdirektion

Oliver Graubohm

Rehrhofer Weg 70 · 29633 Munster

Telefon 05192 10333 · info.graubohm@continentale.de

Vertrauen, das bleibt.



Dass Freunde aus dem Kindergarten auf dieselbe Schule gehen, muss nicht Hauptkriterium für eine Schule sein. Oft finden sich auf dem Pausenhof ganz schnell neue Freunde.

Foto: Westend61/dpa-tmn



Die richtige Schule finden

Ab in die Schule Wo fühlt sich mein Kind wohl? Muss es die Einzugschule sein? Eine Mutter, eine Grundschulleiterin und ein Schulpsychologe geben Tipps

Egal, ob sich Eltern zwischen zwei oder fünf Schulen entscheiden können – sie sollten es gewissenhaft tun. Hat das Kind besondere Fähigkeiten oder Unterstützungsbedarf, gilt es abzuwägen, welches Konzept besser passt. Folgende Kriterien können bei der Wahl der Schule helfen:

Entfernung – näher ist häufig von Vorteil

Je größer die Familie, desto mehr muss die Schule in die täglichen Abläufe passen. Die Lage ist daher ein wichtiger Aspekt. „Je weiter die Schule entfernt ist, desto häufiger müssen die Eltern ihre Kinder zu Freunden fahren, die ebenfalls woanders wohnen“, sagt Eltern-Coach Viola Herrmann aus Berlin. Sie selbst ist Mutter von vier Kindern.

Begleitet man Sechs- und

Siebenjährige anfangs noch bis zum Schultor, ist dies später nicht mehr nötig. Wenn Kinder die Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichen können, helfe man ihnen, in den kommenden Schuljahren ihre Selbstständigkeit auszubauen, so Herrmann.

Freunde – es geht auch ohne bekannte Gesichter

Als zweiten Aspekt nennen Eltern häufig die Freunde. „Kinder bekommen schon im Kindergarten mit, welche Schulen es gibt und wer wohin geht“, sagt Herrmann.

Der Schulpsychologe Uwe Sonneborn befürwortet, dass Kindergartenfreunde auf eine Schule gehen. So sei das Kind nicht allein. „Zum alleinigen Maßstab sollte dies aber nicht gemacht werden“, sagt er.

Wie es ohne beste Freundin oder besten Freund klappt, hat

Viola Herrmann beobachtet: „Kinder brauchen in der ersten Klasse oft nur zehn Minuten auf dem Pausenhof, bis sie neue Freunde finden.“

Pädagogisches Konzept – wie wird das Kind gefördert?

Die Dortmunder Grundschulleiterin Christiane Mika empfiehlt, sich vorab mit den pädagogischen Konzepten der Schulen zu beschäftigen. In diesen sollte zum Ausdruck kommen, ob „vom Kind aus gedacht“ wird: Gibt es offene Lernkonzepte? Wie erreicht jedes Kind Lernerfolge? Und wie werden Leistungen wertgeschätzt und zurückgemeldet?

Lernschwierigkeiten oder ein auffälliges Sozialverhalten sollten vorher mit der Schule besprochen werden. „Im Gespräch erkennt man in der Regel, wie die Schule damit

umgeht“, so Psychologe Sonneborn.

Schulform – gute Schule ist überall möglich

„Einen grundsätzlichen Qualitätsunterschied gibt es zwischen staatlichen und privaten Schulen nicht“, stellt Andrea Preußker von der Robert Bosch Stiftung fest. Ihr Gremium zeichnet jedes Jahr gute Schulen mit dem Deutschen Schulpreis aus. Bewertet werden Unterricht und Leistung sowie auch das Schulklima und der Umgang mit Vielfalt.

Wer sich in einer Privatschule dennoch besser aufgehoben fühlt, sollte prüfen, was sie verspricht. In der Regel sind es Dinge, die die Qualität des Unterrichts anheben: mehr Personal, bessere Technik und Ausstattung. „Verlassen kann man sich darauf aber nicht“, sagt El-

tern-Coach Viola Herrmann aus eigener Erfahrung.

Eine Modellschule kann zum Kind passen, wenn man seine Talente und Vorlieben stärker unterstützen will. „Eine Waldorfschule kommt den musischen, kreativen und spielerischen Elementen der Kinder entgegen“, sagt Uwe Sonneborn. Allerdings seien spätere Ausbildungs- und Studiensysteme nicht für Waldorfschüler angelegt. „Das erfordert dann eine hohe Anpassungsleistung“, so der Psychologe.

Auch ein Unterricht ohne Notengebung, wie ihn Waldorf-

und Montessorischulen anbieten, kann förderlich sein. Aber: „Manche Kinder brauchen den Druck der Noten“, sagt Viola Herrmann.

Betreuung – in den ersten Klassen besonders wichtig

Eltern sollten auch wissen, wer die Kinder beim Übergang in die Grundschule betreut. „Sozialpädagogische Fachkräfte sind unbedingt notwendig“, sagt Schulleiterin Christiane Mika. Sie unterstützen Kinder in ihrem neuen schulischen Alltag.

Zu den Betreuungsfragen gehört auch, ob die Schule ein

Mittagessen anbietet und die Kinder am Nachmittag bei den Hausaufgaben Hilfe bekommen. Für berufstätige Eltern kann ein Ganztagesangebot sinnvoll sein. Die Schule sollte ermöglichen, dieses inhaltlich und organisatorisch mitzugestalten, so Mika.

Tag der offenen Tür – unbedingt besuchen

Bevor die Entscheidung fällt, sollte die Schule mindestens einmal mit dem Kind besucht werden. Eine gute Gelegenheit ist der Tag der offenen Tür. Von innen ist es viel leichter

zu erkennen, ob Klassenräume kinderfreundlich gestaltet sind und die Ausstattung modern ist. „Auch ein abwechslungsreicher Pausenhof, der die Motorik fördert, spricht für eine Schule“, sagt Viola Herrmann.

An dem Tag stellen Lehrkräfte die Schule kurz vor. „Eltern sollten hierbei auf den ersten Eindruck achten: Ist das authentisch, was geschildert wird? Oder eine Show-Veranstaltung?“, rät Uwe Sonneborn. Die Möglichkeit, Fragen zu stellen, sollten Eltern nutzen, sich aber nicht in Details verlieren. *dpa/tmn*

Fehlstellung nicht ignorieren: Plattfüße bei Kindern ernst nehmen

Das wächst sich raus – dieser Satz stimmt bei einer Fußfehlstellung nicht immer. Zwar gilt: Bis Kinder in die Schule kommen, sind bei ihnen Knick-Plattfüße meist ganz normal. Rund 30 bis 40 Prozent aller Kinder haben sie in sehr jungen Jahren, so die Gesellschaft für orthopädisch-traumatologische Sportmedizin (GOTS). Ein Grund dafür kann das Wachstum der unteren Extremitäten sein.

Werden Kinder jedoch älter, sollte man Fehlstellungen ernst nehmen – und insbesondere

bei Schmerzen einen Arzt aufsuchen. Dazu rät der Mediziner Renée Andrea Fuhrmann vom Rhön Klinikum Bad Neustadt. Denn sonst kann sich das Problem verschlimmern und unter Umständen sehr schmerzhaft werden.

Erkennbar sind solche Fehlstellungen beispielsweise an einem veränderten Gang – oft sind die Füße sehr stark nach außen gedreht und die Bewegung erinnert an eine Art Charlie-Chaplin-Gang.

Einen sehr auffälligen kind-

lichen Knick-Plattfuß sollten Eltern nicht ignorieren. Er muss nach Angaben der Experten kontrolliert und bei Bedarf behandelt werden.

Idealerweise suchen sich Eltern, deren Kinder Knick-Platt-

füße haben, frühzeitig Hilfe, während der Nachwuchs sich noch in der Wachstumsphase befindet. Bei Mädchen geht das Wachstum etwa ab zehn Jahren in die Schlussphase, bei Jungen mit etwa zwölf Jahren. *dpa/tmn*



Es ist gut, wenn ein Arzt den Kinderfuß bei Fehlstellungen untersucht, bevor die Wachstumsphase beendet ist.

Foto: Patrick Seeger/dpa/dpa-tmn

3€ GUTSCHEIN
 Mit Vorlage dieser Anzeige in unserem Geschäft erhalten Sie 3,-€ Rabatt auf ihren Einkaufswert

FISCHER SCHUHPROFI
 Heidkampsweg 21 • 29640 Schneverdingen • Tel. 05193-985126

Die Kinder vor bösen Menschen warnen?

Loslassen Ab dem Schulalter sind Kinder zunehmend ohne Eltern unterwegs. Wie bereitet man sie darauf vor und welche Regeln sollten sie kennen?

Die größte Angst der meisten Eltern ist, dass ihren Kindern etwas zustoßen könnte. Und die größte Herausforderung ist, sie trotzdem mit jedem Lebensjahr ein bisschen mehr loszulassen. Sie immer weitere Wege allein gehen zu lassen und auszuhalten, dass man sie nicht mehr ständig im Blick hat.

Es ist nicht leicht, das Kopfkino auszuschalten. Man weiß doch, was alles passieren könnte und sorgt sich, dass jemand dem Kind etwas antun, seine Neugier und Offenheit ausnutzen könnte, um es in eine Falle zu locken. Und zugleich möchte man ihm weder das Grundvertrauen nehmen, noch unnötige Ängste wecken. Wie also bereiten Eltern ihr Kind am besten auf die ersten selbstständigen Unternehmungen vor?

„Wir müssen Kinder selbstbewusst machen“, betont Steffen Claus. Seit mehr als 20 Jahren ist er in der polizeilichen Prävention tätig. Obwohl der Polizeihauptkommissar längst im Ruhestand ist, geht er immer noch als „Kinderpolizist“ in Kitas und Grundschulen in Sachsen-Anhalt, um mit den Kindern zu üben, wie sie sich in gefährlichen Situationen richtig verhalten.

Die meisten Täter stammen aus dem vertrauten Umfeld

Der „böse, fremde Mann“, vor dem Generationen von Eltern ihre Kinder gewarnt haben, sei in den seltensten Fällen der Täter“, sagt Claus. „Der wirkliche Bösewicht ist ein lieber, netter Mensch, der keine Gewalt anwendet und mit der kindlichen Neugier spielt.“

Die Zahlen der Polizeilichen Kriminalstatistik belegen das. Demnach haben fast zwei Drittel der betroffenen Kinder eine soziale Beziehung zum Täter oder zur Täterin: Es sind Verwandte, Freunde, Trainer, Gruppenleiter. Fremdtäter, die Kinder beispielsweise auf der Straße ansprechen, seien selten.

Kindern beizubringen, dass sie nicht mit Fremden mitgehen dürfen, hält Steffen Claus deshalb für wenig sinnvoll. „Denn das impliziert, dass sie mit jemandem mitgehen dürfen, den sie kennen.“ In seinen Kursen gibt er Kindern folgende Leitsätze mit: „Ich gehe nicht mit, ich fahre nicht mit, ich gehe zu niemandem in die Wohnung. Meine Eltern müssen wissen, wo ich bin.“

Kinder seien auch nicht verpflichtet, unbekanntem Erwachsenen Auskunft zu geben, nicht über den Weg zur U-Bahn und erst recht nicht darüber,



Ein Merksatz, der hilft: In schwierigen Situationen ist Weglaufen nicht feige, sondern

wie sie heißen und wo sie wohnen.

Kinder müssen „Nein“ sagen dürfen

Auf ein kleines Wort kommt es an, damit das in der Praxis tatsächlich funktioniert: „Kinder müssen ‚Nein‘ sagen dürfen“, betont Claus. Und zwar nicht nur gegenüber fremden Personen, „sondern auch wenn Tante Frieda sie wieder abschmatzen will.“

Auch Doris Krusche hält es für ganz entscheidend, Kindern zu vermitteln, dass ihr „Nein“ gehört und akzeptiert wird. Sie ist eine der beiden Geschäftsführerinnen des Münchner Vereins „Kostbar e.V.“, der Selbstbehauptungskurse für Vorschulkinder und Beratung für Eltern und pädagogische Fachkräfte anbietet.

„Eltern sollten Kindern von klein auf beibringen: Du kannst mitreden, wir nehmen dich ernst, du darfst gegenüber

anderen Erwachsenen kritisch, vorsichtig und selbstbewusst sein“, sagt die Pädagogin.

Drei weitere Leitsätze hält sie für entscheidend: „Mein Körper gehört mir, ich habe keine Schuld, ich darf mir Hilfe holen.“ Das gelte es, den Kindern zu vermitteln – und weniger das Verhalten in konkreten Situationen einzuüben. „Denn wenn das Kind dann eine etwas andere Erfahrung macht, hat es dafür keine Handhabe.“

Der Verein hat in der Corona-Zeit auch ein Online-Training entwickelt – mit Übungen und Anregungen für Gespräche zwischen Eltern und Kindern.

Gute Kurse stärken vor allem das Selbstvertrauen

Gute Selbstbehauptungskurse für Kinder erkenne man daran, dass sie den Fokus weniger auf konkrete Abwehrtechniken und mehr auf eine Stärkung des Selbstvertrauens legen,

Sportliche Vorbilder und passende Sportarten

Gesunde Familie Kinder eifern fast immer ihren Eltern nach, treiben diese Sport oder bewegen sich viel, dann tun es die Kinder meistens auch

Die sportliche Aktivität der Kinder hängt entscheidend von ihren Eltern ab. Treiben diese Sport, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ihre Kids ihnen nacheifern. Aktive Eltern geben ihre sportlichen Interessen an ihre Sprösslinge weiter, sie melden sie eher für Sportkurse oder im Sportverein an. Und dann ist die ganze Familie aktiv und bleibt fit. Ganz so einfach ist es im wahren Leben nicht. Die Mehrheit der Eltern tut sich eher schwer mit dem Thema Sport: In aktuellen Umfragen geben nur 36 Prozent der erwachsenen Familienmitglieder an, mindestens einmal pro Woche Sport zu treiben. Der am häufigsten genannte Grund hierfür: zu wenig Zeit wegen beruflicher und familiärer Pflichten.

Damit Sport und Bewegung über die gesamte Lebensspanne zu einem festen Bestandteil im Alltag werden, lohnt es sich also, früh anzufangen. Denn gerade die Kleinsten besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang, der von Eltern genutzt und gefördert werden sollte.

In Kindergärten und Kitas wird in der Regel ausreichend gespielt und getobt. Kritisch wird es meist mit dem Übergang in die Schule, da sich die Sitzzeit hier deutlich erhöht und Sportunterricht höchstens zwei Mal pro Woche stattfindet. Nachmittage und Wochenenden bewegt zu gestalten, ist also besonders wichtig. Ob mit



Freude an der Bewegung vermitteln Eltern ihren Kindern am besten, wenn sich Papa und Mama selbst beteiligen.

Foto: [djd/www.viactiv.de/Gettyimages/Nakic, Dongel, Wagner](https://www.viactiv.de/Gettyimages/Nakic, Dongel, Wagner)

kleinen Spielen im eigenen Garten, auf dem Spielplatz oder im Verein – im Idealfall profitiert davon die ganze Familie.

Wichtig ist, dass Kinder herausfinden, welcher Sport beziehungsweise welche Art von Bewegung ihnen am meisten Spaß macht. Denn nur so lernen sie, die positiven Seiten des Sports zu schätzen und bleiben

langfristig motiviert. Dasselbe gilt auch für die Eltern.

Auf der Website der Krankenkasse Viactiv etwa finden Familien Anregungen zu originellen Sportarten, die den Zusammenhalt stärken und viel Spaß machen: Wikingerschach, Ultimate Frisbee oder Crossminton, eine spektakuläre Variante des Federballspiels.

Neben traditionellen Sportarten wie Wandern, Radeln und Schwimmen sind auch Bouldern und Slacklining gut für Familien geeignet. Das Bouldern beispielsweise fordert Groß und Klein beim Klettern ohne Seil gleichermaßen. Auch beim interaktiven Sportrad ist Teamgeist angesagt. Wer schafft im Team drei Runden und meistert die Übungen?

Mehr Informationen gibt es unter www.viactiv.de/sportmeister/fit-als-familie. Hier können Eltern in einem lustigen Quiz auch herausfinden, wie viel Kind noch in ihnen steckt. Ist Papa noch der abenteuerlustige Actionheld von damals – oder plant er insgeheim schon seinen Ruhestand? *djd*

heißt es auch bei der Polizeilichen Kriminalprävention „Missbrauch verhindern“ (<https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/sexualdelikte/missbrauch-verhindern/>).

Steffen Claus arbeitet vor allem mit den Märchen der Gebrüder Grimm: „Die Märchenhelden müssen permanent Konflikte lösen. Und es geht immer gut aus“, erklärt er. An der Geschichte vom Rotkäppchen zum Beispiel lasse sich auf kindgerechte Weise verdeutlichen, welches Verhalten schlau ist – und welches nicht: Nicht auf dem vereinbarten Weg zu bleiben zum Beispiel und sich vom Wolf ausfragen zu lassen über Dinge, die Fremde nichts angehen. Und was ist schlau? „Weglaufen schützt immer“, sagt Steffen Claus, „deshalb versuche ich den Kindern zu vermitteln, dass Weglaufen nicht feige, sondern klug ist.“ *dpa/tmn*

KINDERGEBURTSTAGE & BOULDERKLETTERN BEI BLAU-WEISS -
das **Highlight** für die ganze Familie

Gerne können Sie auch Firmenfeiern in unserer neuen **Boulderhalle & Kletterhalle** feiern und verschenken - eine Anmeldung ist jederzeit möglich!
Frägen Sie gern nach vielen weiteren tollen Geschenkgutscheinen.





Holzweg 6 • 21244 Buchholz • 04181 - 89 42 • www.blau-weiss-buchholz.de

Doppelte Aufgabe: Wie erzieht man eigentlich Zwillinge?

Doppelpack Geschichten von jungen Zwillingen gibt es zuhauf. Man denke nur an Hanni und Nanni. Auf die Eltern warten besondere Herausforderungen

Doppertes Windelwechseln, doppeltes Trösten – und dann muss man sie auch noch erziehen. Eltern von Zwillingen haben ganz schön viel um die Ohren.

Coachin Ilka Poth ist selbst Teil eines Zwillingespanns und berät Eltern, die auf einen Schlag zwei Kinder bekommen haben. Im Gespräch erzählt sie, auf was Zwillingeltern bei der Erziehung besonders achten sollten – und warum gleiche Klamotten für Zwillinge nicht unbedingt niedlich sind.

Welche besonderen Herausforderungen kommen auf Zwillingeltern in der Erziehung zu, Frau Poth?

Ilka Poth: Die besondere Herausforderung bei Eltern von Zwillingen besteht für mich ganz klar in der besonderen Bindung und gemeinsamen Identität, die Zwillinge haben. Sie entsteht ja schon im Mutterleib und ist sehr prägend für das ganze Leben. Gleichzeitig muss sich die eigene Identität entwickeln und weiter festigen. Dafür ist eine stabile Mutter-Vater-Kind-Bindung wichtig. Und auch, dass man



Bei der Erziehung von Zwillingen ist es wichtig, dass Eltern regelmäßig Zeit auch mit nur einem der beiden Kinder verbringen.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-tmn

die Interessen jedes einzelnen Kindes fördert.

Es ist also wichtig, dass Zwillingeltern regelmäßig Zeit mit nur einem der beiden Kinder verbringen und her-

ausfinden, was es denn gerne mag. Sonst ist es ja auch oft so, dass sich ein Zwilling hinter dem anderen ein wenig versteckt und vielleicht einfach das mitmacht, was der ande-

re mag. Und damit kann das Kind sein individuelles Potenzial nicht voll entfalten.

Die Eltern sollten außerdem darauf achten, dass ihre Zwillinge jeweils eigene Freunde haben. Das heißt nicht, dass sie keine gemeinsamen Freunde haben dürfen. Gerade wenn sie noch klein sind, wird das ohnehin oft der Fall sein. Aber die Kinder sollten lernen, wie sie Kontakte knüpfen und auch mal getrennt etwas machen.

Das kostet Zeit, bedeutet manchmal Fahrerei und ist auch finanziell nicht immer

Sichtschmiede

*Innovative Brillengläser
für das Myopie-Management
bei Kindern.
Wir beraten Sie gerne!*

Inh. Nicole Böttcher e. K.
Wilhelm-Bockelmann-Straße 23
29633 Munster

Telefon 05192/4595

boettcher@sichtschmiede-munster.de

leicht für Familien. Aber man kann ja Kompromisse finden, etwa indem man einen gemeinsamen Sportverein sucht, in dem ein Zwilling vielleicht Fußball und der andere Hockey spielen kann.

Würden Sie Eltern dann auch zu getrennten Schulklassen für die Zwillinge raten?

Das ist tatsächlich eine Frage, die mir Zwillingse Eltern oft stellen. Grundsätzlich ja, aber da gibt es keine einheitliche Antwort, weil es mehr um das Wie und Wann geht. Man muss sich die Zwillingbeziehung genau anschauen und immer auch die Kinder und was sie möchten, in die Entscheidung einbeziehen. Dafür sollte man mit jedem Kind auch einzeln über das Thema sprechen.

Wenn die Kinder aber bei der Einschulung noch nicht soweit sind, dann sollte man vielleicht beim Übergang in die weiterführende Schule noch mal gucken. Prinzipiell bin ich immer dafür, dass man die Kinder in der Schule trennen sollte. Denn wenn ein Kind eher mal den Ton angibt, dann geht das andere in der Schule schnell unter und kann sich nicht entfalten.

Der eine Zwilling läuft vielleicht schon früher als der andere. Der eine hat eine 3 in Mathe, die Zwillingsschwester

eine 1. Wie sollten Eltern auf die unterschiedliche Entwicklung ihrer Zwillinge reagieren? Vergleiche sind überhaupt nicht sinnvoll. Dadurch spielt man Zwillinge auch gegeneinander aus und verstärkt den Wettbewerb, den wir als Zwillinge ohnehin schon haben.

Wir kämpfen ja immer um Anerkennung, wir müssen immer teilen. Selbst im Erwachsenenalter sind diese Vergleiche noch ein Thema und können einen Keil zwischen Zwillinge treiben. Zunächst lassen sie sich nicht ganz abstellen. Natürlich vergleichen Eltern ihre Kinder. Aber sie sollten die getroffenen Feststellungen eben nicht laut vor den Kindern aussprechen.

Kinder sollten das Gefühl bekommen: Du bist gut so, wie du bist. Und wenn ein Kind in der Entwicklung nachhängt, holt es das auch oft ganz schnell wieder auf. Also Ruhe bewahren.

Sinnvoll ist es auch, mit den Kindern über die Vergleiche zu sprechen, wenn sie alt genug sind. Schließlich kommen die ja auch von Verwandten oder sogar von Fremden auf der Straße. Da sollte man die Kinder unterstützen, positive Antworten zu formulieren, die sie auch Fremden sagen können.

Zwillinge gleich anzuziehen kann übrigens dazu führen, dass die Kinder von Außenstehenden noch stärker miteinander verglichen werden. Wenn die Kinder sich nicht selbst dieselbe Kleidung wünschen, sollte man auf gleiche Klamotten verzichten, auch wenn man das als Eltern niedrig findet.

Zur Person: Ilka Poth ist Coachin und selbst Zwilling. Sie berät Zwillinge und Eltern von Zwillingen in unterschiedlichen Lebenssituationen.
dpa/tmn

Beifahrersitz: Das gilt für Kinder

Die Rückbank ist grundsätzlich sicherer, um den Nachwuchs im Auto mitzunehmen. Wer sein Kind aber lieber vorn im Blick haben möchte, darf es auch auf den Beifahrersitz setzen, so lange Kindersitzpflicht und Airbag-Regel eingehalten werden, erklärt der Tüv Süd.

Für Vorder- wie Rücksitze gilt gleichermaßen, dass Kinder, die jünger als zwölf Jahre oder kleiner als 1,50 Meter sind, stets nur in einem passenden Kindersitz mitfahren dürfen. Zudem sollte man in der Gebrauchsanweisung des Autos

nachschlagen, was der Hersteller für die Mitnahme eines Kindes auf dem Beifahrersitz vorgibt.

Speziell für Babyschalen und Kindersitze, die entgegen der Fahrtrichtung ausgerichtet sind, gilt laut Gesetz: Der rechte Airbag vorn muss deaktiviert werden, wenn das Kind vorne mitfährt. Geht das nicht, ist die Mitfahrt auf rückwärtsgerichteten Kindersitzen auf dem Beifahrersitz verboten. Denn löst der Airbag bei einem Unfall aus, ist das Kind erheblichen Verletzungsgefahren ausgesetzt.

famila
besser als gut!



Tuschkasten, Buntstifte und viele weitere Schreibwaren für Schule und Freizeit gibt's bei famila!

Warenhaus Munster
Kohlenbissener Grund
Mo. bis Sa. 7-21 Uhr geöffnet



Es muss sich die eigene Identität entwickeln

Ilka Poth Coach für Zwillinge und Zwillingse Eltern

Resiliente Kinder besitzen eine große psychische Widerstandsfähigkeit, gewissermaßen ein starkes „Immunsystem der Seele“.



Resilienz: Stark durchs Leben

Seelisches Wohlbefinden Eine stabile emotionale Bindung zu mindestens einem Elternteil und bedingungslose Wertschätzung sind wesentliche Säulen

Was macht Kinder stark für die Anforderungen der heutigen Welt? Und was können gerade Eltern zu einer positiven Entwicklung beitragen? Fragen, die immer wesentlicher werden, wenn Stress, Leistungsdruck und Überforderung von klein an Begleiter sind. Sich von Belastungen und Krisen nicht unterkriegen zu lassen, sondern diese als Chance und Ent-

wicklungsmöglichkeit zu sehen, bleibt eine Herausforderung. Was also tun? Die Forschung rund um den Begriff der „Resilienz“ gibt Antworten.

Was ist Resilienz bei Kindern?

Der Begriff Resilienz kommt ursprünglich aus der Werkstoffkunde und steht für die Elastizität und Strapazierfähigkeit von Stoffen. In Zusammenhang mit unserer mentalen Gesund-

heit bezeichnet Resilienz die psychische Widerstandskraft, Belastbarkeit und Flexibilität von Menschen im Umgang mit schwierigen, belastenden Situationen und Ereignissen des Lebens.

Resiliente Kinder und Jugendliche besitzen eine große psychische Widerstandsfähigkeit, gewissermaßen ein starkes „Immunsystem der Seele“. Durch ihre innere Stärke können sie mit Stress, Belastungen, Misserfolgen oder Entwicklungskrisen in einer Weise umgehen, die ihnen einen positiven, erfolgreichen und gesunden Weg ins und durchs spätere Leben ermöglicht.

Kinder können Resilienz lernen

Resilienz ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich aus der sozialen Interaktion des Kindes

mit seiner Umwelt und seinen Bezugspersonen. Sie kann sich über die Zeit verändern, so dass sich resiliente Phasen im Leben des Kindes mit Phasen erhöhter mentaler Verletzlichkeit abwechseln. Besonders empfindlich sind Kinder und Jugendliche in Entwicklungsübergängen, wie sie etwa bei der Einschulung oder in der Pubertät stattfinden. Doch die gute Nachricht lautet: Resilienz lässt sich in jedem Lebensalter lernen, stärken oder wiedergewinnen

Wie können Eltern ihre Kinder stärken?

Grundsätzlich gilt: Begeben Sie sich auf „Schatzsuche“ bei Ihrem Kind. Schauen Sie nicht auf seine Defizite, sondern vielmehr auf seine Talente, Fähigkeiten und Ressourcen, um sei-

ABENTEUER LABYRINTH LÜNEBURGER HEIDE

Horstfeldweg/Gaußscher Bogen 4 · 29646 Bispingen · Tel. 0159-01691913

ne Resilienz zu fördern.

Wesentliche Punkte, die die Resilienz von Kindern und Jugendlichen stärken, sind:

- Vertrauen und Sicherheit
- Wertschätzung und Akzeptanz
- Optimismus und Humor
- Klarheit und Kommunikation
- Regeln und Struktur
- Ermütigung zu Eigenaktivität und Verantwortung
- positive Kontakte zu Gleichaltrigen
- positive und fürsorgliche Vorbilder, zum Beispiel Eltern sowie Erzieherinnen und Erzieher

Die Basis für eine starke Persönlichkeit wird in der Kindheit gelegt. Eine stabile emotionale Bindung zu mindestens einem Elternteil gilt als wesentlicher Faktor. Dazu gehören neben Kuschneln vor allem Verlässlichkeit, Unterstützung und bedingungslose Wertschätzung. Sagen Sie ruhig öfter mal „Es ist so schön, dass es dich gibt!“. Pflegen Sie auch die emotionalen Beziehungen Ihres Kindes zu den Großeltern und anderen wichtigen Bezugspersonen. Und fördern Sie positive Kontakte Ihres Kindes mit Gleichaltrigen.

Du kannst das: Kinder selbstbewusst machen

Geben Sie als Eltern Ihrem Kind immer wieder Vertrauen in die eigene Kraft und die eigenen Fähigkeiten: Kinder finden es schön, wenn Erwachsene ihnen etwas zutrauen.

Auch ältere Vorschulkinder und jüngere Schulkinder können schon kleine, für sie schaffbare „Ämter“ und Aufgaben übernehmen – sei es die Hilfe im Haushalt, die Patenschaft für neue Kinder in der Kita oder der Tafeldienst in der Schule.

Fördern Sie die „Kompetenzinseln“ Ihres Kindes, indem Sie



Lachen, Humor und die Freude am Leben sollten Eltern ihren Kindern vermitteln.

Foto: Daniel Kocherscheidt/pixelio

seine Talente und positiven Eigenschaften wahrnehmen und Ihre Freude darüber zum Ausdruck bringen. Hängen Sie also die „Kunstwerke“ Ihres Kindes unbedingt auf! Zurückhaltenden und ruhigen Kindern hilft oft ein „Mutstein“, ein vielleicht gemeinsam gefundener und bemalter Stein, der in der Tasche getragen Kraft und Mut spendet.

Ein aktives und selbstständiges Angehen von Problemen ist ein zentraler Faktor zur Stärkung von Resilienz. Eltern sollten ihren Kindern also nicht alles abnehmen, sondern sie zu eigenen Erfahrungen ermutigen. Loben Sie Ihr Kind vor allem für den Einsatz und die Anstrengung, die es in seinem Verhalten zeigt, weniger für die Ergebnisse. Fehler sind Anlässe zum Lernen und deshalb nicht nur erlaubt, sondern erwünscht.

Geben Sie keine vorschnellen Ratschläge, sondern fragen Sie „Was hast du dir schon überlegt?“, „Brauchst du meine Hilfe?“ Auch wenn es nicht immer einfach ist, in dieser Weise Respekt und Geduld zu zeigen. Nur so fördern Sie Selbstmotivation, echte Erfolgserlebnisse und

somit die Resilienz des Kindes.

Klare und wertschätzende Kommunikation

Neben Freiräumen brauchen Kinder und Jugendliche Grenzen, Routinen und Rituale, die Halt und Sicherheit bieten. Dies gilt für jüngere Kinder ebenso wie für pubertierende Teenager. Stellen Sie gemeinsam Regeln auf – etwa im „Familienrat“ – und vereinbaren Sie auch Konsequenzen für den Fall, dass diese nicht eingehalten werden. So schaffen Sie Grundlagen für Selbstverantwortlichkeit und Disziplin.

Legen Sie in dieser Weise also zum Beispiel Essenszeiten, Ausgehzeiten sowie Zeiten und Bedingungen für den Medienkonsum fest.

Im täglichen Miteinan-

der gilt: Eine klare, gelungene Kommunikation hat mehr mit Zuhören zu tun als mit Reden. Schenken Sie Ihrem Kind – wenn es darauf ankommt – Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit, hören Sie aktiv zu, zeigen Sie Interesse und unterbrechen Sie nicht. Versuchen Sie, die Sichtweise Ihres Kindes zu verstehen und anzunehmen, auch wenn Sie nicht immer damit einverstanden sind. Geben Sie klare Hinweise, statt vage zu formulieren – sagen Sie beispielsweise nicht „Räum dein Zimmer auf“, sondern „Pack bitte die Bausteine in die Kiste.“

Eltern sollten Vorbild sein

Nicht zuletzt gehört zur Resilienz eine gute Portion Selbstfürsorge: ausreichend Bewegung und Entspannung, gesunde Ernährung, Hobbys – für Kinder, aber auch für die Eltern, denn Kinder schauen sich viel von Erwachsenen ab.

Seien Sie also Vorbild für Ihr Kind, bauen Sie gesunde Aktivitäten in Ihren Alltag ein, die Stress abbauen. Gehen Sie mal wieder mit Ihrem Kind Fahrrad fahren, schwimmen oder ein Eis essen. Und gönnen Sie sich selbst feste Zeiten zur Entspannung – wie etwa die Pause nach dem Mittagessen. Bringen Sie Leichtigkeit in Ihren Alltag – durch Lachen, Humor, die Freude am Leben und den Blick auf das Positive. Ihre psychische Widerstandskraft und die Ihres Kindes werden es Ihnen danken. *Quelle: BARMER/Dr. Claudia Robbe*



Praxis Dr. Jouni
Fachzahnarzt für Kieferorthopädie
 Blumenstraße 6a · 29614 Soltau
 Telefon 0 51 91 49 11 · Fax 0 51 91 179 98
www.kieferorthopaedie-soltau.de

Unsere Leistungen auf einen Blick

Frühbehandlung Kinder und Jugendliche Erwachsene	unsichtbare Behandlung eigenes Praxislabor
--	---

Der Jugendhof Idingen bietet Kindern Abwechslung vom Alltag

Einfach Kind sein Die wunderschön gelegene Hofanlage in Trägerschaft des Landkreises ist ein toller Ort zum Forschen, Spielen und Abenteuer erleben

Die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen zu fördern, sie zur Selbstbestimmung zu befähigen und sie zu gesellschaftlicher Mitverantwortung und sozialem Engagement anzuregen – darin sieht der Jugendhof Idingen seine Hauptaufgabe. Die alte Hofanlage mit seinem großzügigen Außengelände in der Nähe von Bad Fallingbostal ist heute eine moderne außerschulische Jugendbildungsstätte in Trägerschaft des Landkreises Heidekreis. Der Jugendhof ist wunderschön eingebettet in die Natur und liegt direkt an der Böhme. Ein toller Ort für Kinder und Jugendliche also, um hier gemeinsam mit anderen Abenteuer zu erleben, zu forschen und zu spielen. Das Angebot richtet sich an Schulklassen, Konfirmanden- und andere Jugendgruppen ebenso wie an junge private Nutzer, die an einem der rund 62 Seminare und Freizeiten teilnehmen möchten.

Von Nähen bis LAN-Party

Die Seminar- und Bildungsarbeit findet in verschiedenen und mit moderner Technik ausgestatteten Fachräumen des Hauptgebäudes statt. Hier gibt es eine Holzwerkstatt, eine



Zum vielfältigen Angebot des Jugendhofes gehört unter anderem die Möglichkeit, das Bogenschießen kennenzulernen.

Töpferei, ein Fotolabor, eine Siebdruck-Werkstatt, einen Computerraum sowie einen Multifunktionsraum.

Zur Freizeitgestaltung stehen den Besuchern gemütliche Aufenthaltsräume zur Verfügung. So findet sich eine Cafeteria ebenso wieder wie die Möglichkeit zum Billiardspielen, Bolzen im Grünen, Grillen oder Kickern. Außerdem hat der Jugendhof einen eigenen Hochseilgarten zu bieten. Ferner steht ein umfangreicher Fundus an verschiedenen Spielgeräten zu Verfügung. Übernachtet wird in einem modernen Bettenhaus mit insgesamt 60 Betten auf

zwei Etagen, überwiegend in Vier-Bett-Zimmern. Alle Zimmer verfügen über Dusche und WC.

Die Seminare und Workshops werden von den pädagogischen Mitarbeitern begleitet und durchgeführt. Geleitet wird der Jugendhof Idingen von Kreisjugendpfleger Jonas Mehmke und Jugendbildungsreferent Dietmar Küddelsmann.

Bei den Seminaren gibt es für jeden Geschmack etwas: Kreative Angebote rund ums Nähen, Fotografieren, Malen, Schmuck gestalten, Töpferei oder Kochen sind ebenso im Programm wie Rollenspiele, Englisch-Wochenenden, Selbstverteidigung und Erste-Hilfe-Kurse. Actionreich geht es bei Seminaren und Freizeiten wie dem Piraten-Camp, dem Ritter-Lager, dem Kajak-Abenteuer, beim Bogenschießen oder dem Stratego-Wochenende zu. Auch Angebote rund um den Computer sind sehr beliebt: Vom LAN-

Wochenende, über Minecraft spielen, Programmieren und Computer-Grundkurs bis hin zur Trickfilmanimation. Darüber hinaus gibt es auch ganz besondere Wochenenden, die sich an Söhne und Väter sowie Töchter und Mütter richten, außerdem spezielle Mädchen- und Jungen-Wochenenden.

Juleica-Ausbildung

Einmal im Jahr richtet der Jugendhof in Zusammenarbeit mit dem Kreisjugendring die Ausbildung zum/r Jugendleiter/in aus. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 16 Jahren, die in einer Kinder- oder Jugendgruppe aktiv sind und sich ehrenamtlich in der Jugendarbeit engagieren wollen.

Eine besondere Form der Erlebnispädagogik bietet der Hoch- und Niedrigseilgarten. Er ist ausgelegt für Schulklassen und Jugendgruppen. Im Mittelpunkt stehen soziales Lernen, Teamfähigkeit und die gegenseitige Anerkennung. Gleichzeitig geht es um das Überwinden der eigenen Angst, das Hinwenden zur Natur, um Bewegung, um Ausdauer und darum, neue Erfahrungen zu sammeln.

Junge Menschen motivieren

Neben der Jugendbildungsstätte und dem Gruppenhaus befindet sich auf dem Gelände des Jugendhofes die Jugendwerkstatt „TuWat“, die sich an arbeitssuchende Jugendliche und junge Erwachsene richten.

„TuWat“ ist eine Einrichtung, die vom Landkreis Heidekreis getragen und aus Landkreis-



Landes- und EU-Mitteln finanziert wird. Zur Zielgruppe gehören junge Menschen zwischen 16 und 27 Jahren aus dem Landkreis Heidekreis, die aufgrund ihrer schulischen und persönlichen Situation kaum eine Chance haben, auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. Mit Hilfe von arbeitsorientierten Angeboten und einem Freizeit- und Bildungsprogramm werden ihnen Lern-, Erfahrungs- und Erlebnisräume geboten, die zu einer Verbesserung ihrer gesamten Persönlichkeitsentwicklung führen sollen. An den Vormittagen sind die Jugendlichen in drei Werkstattbereichen



Ein besonderes Angebot mit sehr guter Resonanz: die Tochter-Mutter-Nähwerkstatt.

(Holztechnik, Farb- und Raumgestaltung, Garten- und Landschaftspflege) tätig, am Nach-

mittag findet Unterricht statt. Teilnehmer, die noch keinen Schulabschluss haben, bekom-

men im „TuWat“ die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss zu erlangen.

Das Projekt „Jugend stärken“ gehört ebenfalls zur Kreisjugendpflege, ist aber in Soltau angesiedelt. Das Team verfolgt ähnliche Ziele wie „TuWat“ und ist für Jugendliche im Alter von 14 bis 26 Jahren da. Hier geht es um junge Menschen, die den Schulbesuch verweigern, die Schule ohne Perspektive verlassen oder ihre Ausbildung abgebrochen haben. Ihnen soll geholfen werden, wieder in einen geregelten Alltag zurückzufinden und pünktlich und zuverlässig am Angebot teilzunehmen.

„Sich selbst anders ausprobieren“

Dietmar Küddelmann ist Jugendbildungsreferent auf dem Jugendhof Idingen. In einem Kurzinterview geht er auf die „Nachwehen“ von Corona und das Angebot des Jugendhofes ein.

Corona hat die Gesellschaft verändert. Besonders bei Kindern und Jugendlichen hat die soziale Isolation Spuren hinterlassen. Merken Sie das in Ihrer täglichen Arbeit?

Dietmar Küddelmann: Ja, auf jeden Fall. Da ist einerseits dieses Bedürfnis, mit Gleichaltrigen zusammen zu sein, was während der Pandemie zu kurz gekommen ist. Wie soll man als Jugendliche:r sich selbst und seine Persönlichkeit finden, wenn nicht im Miteinander? In Gruppen sind Spannungen und Konflikte eigentlich völlig normal, aber nach der Corona-Pause ist uns aufgefallen, dass Teilnehmer/innen sehr harmonisch miteinander auskommen und sich gefühlt weniger auf Konflikte einlassen, vielleicht weil man viel lieber eine gute

Zeit miteinander haben möchte. Andererseits waren Kinder auch manchmal schnell erschöpft davon, von so vielen anderen Kindern umgeben zu sein. Die Vereinzelung während der Pandemie hat aber offenbar nicht dazu geführt, dass Kinder und Jugendliche weniger Lust auf Gemeinschaft haben, eher im Gegenteil.

Das Angebot des Jugendhofes ist sehr vielfältig. Kinder können hier je nach Neigung viel Spaß haben. Wie wichtig ist es, dass Kinder ab und zu eine Auszeit von ihrem Alltag bekommen?

Eine Auszeit vom Alltag kann ja sehr unterschiedlich sein. In unserem Seminarangebot können Kinder und Jugendliche Dinge ausprobieren und kennenlernen. Wie funktioniert eine Nähmaschine? Was ist ein Grafiktablet und kann ich damit malen? Wie bediene ich einen Lötkolben und taugt das als neues Hobby? Ob Breakdance, Bogenschießen, Töpfern oder Kajak-Fahren: Kinder und Jugendliche können Sachen an-

testen, ohne erst einem Verein beizutreten, ohne dass Eltern sich vorab in Unkosten stürzen müssen. Das andere: Unsere Seminare sind bunt gemischt mit Leuten aus dem gesamten Landkreis. Man lernt neue Leute kennen und kann sich selbst anders ausprobieren, als einen in der Schule oder im Dorf schon alle kennen. Manche Kinder blühen dabei auf. Viele kommen häufiger nach Idingen und verabreden sich mit Freunden zu Seminaren. Auf dem Jugendhof versuchen wir, Freiräume für solche Erfahrungen zu schaffen, auch durch Angebote, wo Spiel, Gemeinschaft und Spaß im Vordergrund steht.

Sie bieten auch spezielle Wochenenden für Väter und Söhne bzw. Mütter und Töchter an. Was nehmen diese am Ende für Erfahrungen mit nach Hause? Eltern bekommen bei diesen Angeboten so etwas wie „quality time“ mit ihren Kindern, für eine gemeinsame Erfahrung, die man im Alltag häufig nicht so einfach hinbekommt.

Man setzt sich Zuhause selten geplant zusammen und spricht miteinander darüber, was es bedeutet, Elternteil oder Kind zu sein. Bei unseren Kind-Eltern-Wochenenden passiert es – entweder nebenbei oder angestoßen durch das Programm.

Für Eltern kann es spannend sein, mit ihren Kindern an einem kleinen gemeinsamen Projekt zu arbeiten. Viele Mütter haben keine Ahnung vom Nähen, viele Väter keine Erfahrung mit Holzbearbeitung – und betreten gemeinsam mit dem Nachwuchs Neuland. Man feiert Erfolge und durchleidet Momente, in denen nichts so geht, wie es soll. Die gemeinsame Zeit mit den anderen Vätern oder Müttern wird aber ebenso als Bereicherung zurückgemeldet. Auf Anregung von Eltern hin haben wir in dieser Saison erstmals aus der „Sohn-Vater-Holzwerkstatt“ eine „Kind-Eltern-Holzwerkstatt“ gemacht – und tatsächlich haben auch Mütter mit Söhnen und Väter mit Töchtern teilgenommen, was mich sehr gefreut hat.

Influencer – Das verbirgt sich hinter den Idolen aus dem Internet

Werbetaktik Kinder und Jugendliche folgen Influencern in sozialen Medien. Diese halten oft Produkte in die Kameras und werden dafür bezahlt

Soziale Medien erfüllen Bedürfnisse, die Heranwachsende schon immer hatten. Sie helfen, Beziehungen zu pflegen, sich zu informieren und herauszufinden, wer man ist. So gesehen funktionieren YouTube, Instagram und Co. wie ein Spiegel. Man kann sich darin betrachten, sich mit anderen vergleichen und man kann Influencer bewundern und ihnen nacheifern. Idole im Internet sprechen die Sprache ihrer jungen Fans und haben dieselben Themen. Sie drehen ihre Clips von überall aus und sind vermeintlich ganz nah. Wer ihnen auf TikTok oder Snapchat folgt und auf das kleine Herz unter dem neuesten Post klickt, tritt mit seinem Idol in Beziehung.



Kinder und Jugendliche folgen ihren Idolen in den sozialen Medien. Hinter den Influencerbeiträgen stecken aber oft kommerzielle Interessen, die nicht leicht zu durchschauen sind. Foto:www.schau-hin.info

Influencer: Die neuen Idole

Dabei sind Influencer im Internet oft Vorbilder, beste Kumpel, großer Bruder, große Schwester und Ersatzeltern in einer Person. Jugendliche fühlen sich ihnen näher als Popstars oder Fernsehschönheiten, weil sie sich in den gleichen Netzwerken bewegen wie ihre Freunde. Durch die Möglichkeit, Beiträge der Influencer zu kommen-

tieren und im besten Fall auch Antwort zu bekommen, werden freundschaftliche Nähe und Teilhabe an deren Leben suggeriert.

Wenn Follower über längere Zeit das Leben von Influencern verfolgen, kann sich das Gefühl einstellen, die Idole sogar per-

sönlich zu kennen – sie bauen sogenannte parasoziale Beziehungen auf. Auf Social Media kommt es dann häufig zu einer Vermischung von parasozialen und sozialen Beziehungen.

Häufig sind Influencer mit ihren Fans auch über verschiedene Plattformen hinweg verbunden, um Ausschnitte ihres Lebens online zu teilen und die Community mit einzubeziehen. Auch wenn Eltern die Faszination nicht immer nachvollziehen können: Das Herausbilden von Idolen und parasozialen Beziehungen ist als Teil des Sozialisationsprozesses und der Identitätsfindung ganz normal – so wie Heranwachsende schon immer Stars genutzt haben, um

herauszufinden, wer sie selbst sind.

Versteckte Werbung

Hinter Influencerbeiträgen stecken oft kommerzielle Interessen, die für Kinder nicht immer leicht zu durchschauen sind. Werbung ist in Sozialen Netzwerken weniger transparent als in den klassischen Medien, zumal entsprechende Beiträge selten überhaupt als Werbung gekennzeichnet sind und sich die Kennzeichnung in Posts, Videos, Storys oder von Plattform zu Plattform unterscheidet.

Hinzu kommt, dass es eine Vielzahl von verschiedenen Werbeformen gibt, die mal mehr und mal weniger direkt




Horstfeldweg 1
29646 Bispingen
Telefon:
0160-92192676



sind. Sogenannte „Hauls“, bei denen die Influencer Einkäufe vor der Kamera präsentieren, fallen schnell als Werbung auf. Häufig sind jedoch indirekte Werbebotschaften sehr geschickt in den Content von Influencern eingebettet – nämlich wenn die Produkte so dargestellt werden, als ob sie Teil der natürlichen Lebenswelt der Influencer sind.

Aufgrund der großen Beliebtheit der Social-Media-Stars können solche indirekten Werbebotschaften Besitzwünsche wecken. Werbebotschaften von Influencern haben meist einen großen Einfluss auf Kinder und Jugendliche.

Gemeinsam darüber reden

Grundsätzlich verstehen viele Jugendliche schon, dass es Influencer in erster Linie darum geht, Klicks und Abonnements zu bekommen, um ihre Bekanntheit zu vergrößern. Befragungen zeigen jedoch auch, dass Kinder und Jugendliche Werbebotschaften auf sozialen Netzwerken häufig nicht als negativ bewerten, sondern teilweise eher dankbar über die Empfehlung sind. Häufig haben junge Nutzer den Eindruck, dass Social-Media-Stars mit den Produktbeiträgen primär unterhalten wollen oder einfach nur ihre ehrlichen Meinungen teilen möchten.

Bei den Fragen, wie authentisch die Empfehlung wirklich ist, was Motive von Influencern sind und was Gründe für die Zusammenarbeit mit Unternehmen sind, benötigen die Jugendlichen meist noch mehr Verständnis. Am besten klären Eltern daher schon früh darüber auf, was hinter Produktempfehlungen von Internet-Stars steckt, und thematisieren Werbetechniken. Gemeinsam kann kritisch darüber geredet werden, wie Produkte dargestellt werden und ob die Versprechungen zutreffend sind.

Körperideale und Beauty

Der Raum, in dem Jugendliche sich ausprobieren und vergleichen, hat sich durch soziale Netzwerke erweitert: Heute können sie sich dort mit der ganzen Welt messen – auch mit den scheinbar perfekten Influencern. Doch diese Vorbilder haben mit der Realität häufig wenig zu tun: Es ist wichtig, mit Kindern und Jugendlichen darüber zu sprechen, dass Influencer nur ausgewählte Eindrücke aus ihrem Leben teilen und darauf hinzuweisen, was mit Bild- und Videobearbeitung machbar ist.

Im Vergleich mit der schillernden Welt der Influencer erscheint Heranwachsenden der eigene Alltag langweilig, die eigenen Probleme schwerwiegender. Allein das Durchscrollen der Influencerbeiträge kann daher ein schlechtes Gefühl erzeugen. Es kann neben Zweifeln am eigenen Leben auch zu Zweifeln am eigenen Körper oder Aussehen kommen, denn viele Influencer vermitteln Schönheitsideale, Körpertrends oder einseitige, veraltete Geschlechterstereotype. So kann bei Kindern und Jugendlichen der Eindruck entstehen, dass eine positive Selbstwahrnehmung nur durch die Erfüllung dieser Ideale möglich ist.

Wenn Heranwachsende diese Perfektion auch von sich selbst abverlangen, verspüren sie mitunter einen enormen Druck. Denn das demonstrative Selbstbewusstsein und die Selbstbestimmungsaufreger von Influencern sind auch nicht selten mit bedenklichen Ratschlägen verbunden: Auf den Kanälen von Fitness- und Beauty-Influencern lassen sich beispielsweise winzige Mahlzeiten oder Kalorien-Tracking finden.

„Perfekt“ durch die richtigen Produkte

Gleichzeitig knüpfen Influencer die dargestellten Ideale an Konsum: Sie befördern die

Ideologie, dass alle es schaffen können, so „perfekt“ zu werden – solange nur die richtigen Produkte gekauft werden.

Wichtig ist deswegen, dass Eltern ihr Kind dabei unterstützen, kritisch zu bleiben und Inszenierungen sowie verzerrte Realitäten zu hinterfragen. Gleichzeitig kann es helfen, über Bildbearbeitung Bescheid zu wissen.

Dabei unterstützen Angebote wie zum Beispiel der Ratgeber von JUUUPORT (<https://www.juuuport.de/ratgeber/schoenheitsideale#c1901>): Mit altersgerechten Informationen hilft der Ratgeber, Jugendliche für einen reflektierten Umgang mit Schönheitsidealen im Internet und die Selbstinszenierung von Influencern zu sensibilisieren. *Quelle: www.schau-hin.info*



ABENTEUERLAND

**KINDERGEBURTSTAG
IM TRAMPOLINPARK**

// TRAMPOLINPARK //
 // NINJA PARCOURS //
 // HOCHSEILGARTEN //
 // FUßBALL - AIRCOURT //

Abenteuerland Lüneburger Heide GmbH
 Gaußscher Bogen 2 • 29646 Bispingen
 Telefon: +49 5194 879440 • E-mail: info@abenteuerland.de

Der Umgang mit Mutproben

Gefährlich Besonders Jugendliche lassen sich zu Mutproben verleiten. Manchmal sind sie richtig gefährlich und zudem schwer zu kontrollieren

Den Atem vor laufender Kamera so lange anhalten oder würgen, bis man in Ohnmacht fällt. Das sogenannte Ohnmachtsspiel – auch unter „Blackout Challenge“ bekannt – ist ein Beispiel für gefährliche Trends in den sozialen Medien.

Aus Sicht des Hamburger Diplom-Psychologen Michael Thiel sind solche Challenges auch Mutproben. Im Interview erklärt der Experte, der mit Kindern, Jugendlichen und Familien zusammenarbeitet, was dahinter steckt – und wie Eltern ihre Kinder schützen können.



Herr Thiel, was verleitet vor allem Heranwachsende zu Mutproben?

Michael Thiel: Gerade bei pubertierenden Jugendlichen geht es immer darum, zum einen das schwankende Selbstwertgefühl zu erhöhen. Zum anderen geht es darum, dazuzugehören: „Ich möchte Teil der Community sein. Und wenn eine Mutprobe dazugehört, dann mache ich sie halt.“

Jugendliche haben oft Sehnsüchte nach Aufmerksamkeit, nach Belohnung, nach Lob und nach dem Gefühl dazuzugehören. Und auch danach, etwas

Gruppendruck und Sehnsucht nach Aufmerksamkeit: Besonders Jugendliche lassen sich zu gefährlichen Mutproben verleiten. *Foto: Fabian Sommer/dpa/dpa-tmn*

Besonderes zu sein. Diese Mutproben sind eigentlich Unterwerfungstests: Man unterwirft sich dem Gruppendruck. Der wirklich Mutige würde sich verweigern und deutlich „Nein!“ sagen.

Eine neue Form von Mutproben sind die sogenannten Challenges, die im Internet stattfinden. Dazu gehört zum Beispiel, in einer bestimmten Zeitspanne so und so viel abgenommen zu haben. Oder „Roo-fing“: Das ungesicherte Klettern

und Posen auf Hochhäusern und Baustellen.

Die Mutproben, die heutzutage stattfinden, haben in der Regel ein Ziel: Mit dem Handy aufgenommen, dann im Internet verbreitet zu werden und dadurch entsprechende Aufmerksamkeit und Klicks zu bekommen. Dieser unmittelbare Vergleich in Sekundenschnelle war dank der Technik noch nie so einfach wie jetzt, wo man durch Klick- und Followerzahlen sofort sehen kann: „Habe ich Erfolg gehabt mit der Mutprobe oder nicht?“

hat dann wahrscheinlich auch geholfen, wenn etwas schief gegangen ist.

Die Challenges heutzutage finden eher separiert statt: Der Jugendliche sitzt allein in seinem Zimmer und fängt an – angeregt durch Internet und Co. – Ideen zu entwickeln, wie er sich bei Mutproben am besten darstellen kann. Also manipuliert er vielleicht an sich herum oder gefährdet durch absurde Abnehm-Challenges seine Gesundheit.

Wenn Mutproben heutzutage weniger kontrollierbar sind: Wie können Eltern ihre Kinder überhaupt schützen?

Thiel: Ich würde mir wünschen, dass Eltern schon weit vor der Pubertät ihre Kinder dazu anregen, sich mit ihren Fähigkeiten und Talenten zu beschäftigen. Wenn jemand beispielsweise richtig gut im Sport ist und im Verein gefördert wird, kann er

Sind Mutproben durch die sozialen Medien wie zum Beispiel TikTok gefährlicher geworden?

Ja, das Ganze hat eine neue Qualität. Die Mutproben sind noch weniger kontrollierbar durch Social Media. Wenn man früher eine Mutprobe gemacht hat, dann hatte man mit realen Menschen zu tun. Die Gruppe

ADVENTURE DISTRICT
Das Abenteuer beginnt!

Gaußscher Bogen 5 • 29646 Bispingen
Telefon 05194 878 4214

dort in relativ ungefährlichen Rahmen seine Wettkämpfe, seine Challenges und damit seine Bestätigung finden. Kinder können dort die Quellen des eigenen Selbstwertgefühls finden und zeigen, wie gut sie sind.

Wichtig ist, schon vor der Pubertät kontinuierlich den Kontakt zum Kind zu halten und eine sichere Bindung aufzubauen. Fühlt sich ein Kind generell geachtet und geliebt, ist das Bedürfnis nach außerfamiliärer Bestätigung oftmals geringer. Auch Gespräche in der Familie, zum Beispiel beim gemeinsamen Essen, über Gefährdungen und eigene Erfahrungen, aber auch über Erfolge und Fähigkeiten des Kindes, stabilisieren dessen Selbstwertgefühl und vermitteln einen realistischen Blick auf mögliche Gefahren.

Auch wenn in der Pubertät die Meinung der Clique vielleicht wichtiger ist als die der Eltern, wird der Jugendliche in der Regel solche gefährlichen Challenges gar nicht erst machen, weil der Mut groß genug ist, um Nein zu sagen.

Passiert doch so eine gefährvolle Mutprobe: Nicht nur ausflippen und damit die eigene Besorgnis zeigen, sondern dann auch ruhig die elterliche Sicht möglichst realistisch und ehrlich erklären. In der Regel sind das Challenges im Netz, die schnell wieder verschwinden.

Eltern sollten dem Kind aber auch deutlich machen: „Hier hast du eine Grenze überschritten, ich mache mir Sorgen um dich und deine Gesundheit. Wenn du irgendwas machen willst, was dir komisch vorkommt, dann komm zu mir und wir bereden das.“ Jugendliche wollen eigentlich selbst entscheiden. Haben sie aber Vertrauen und Kontakt zu den Eltern, ist die Chance höher, dass sie sich Rat holen, wenn sie unsicher werden. *dpa/tmn*

Jobben: Was Jugendliche beachten müssen

Unabhängig werden Erstes eigenes Geld verdienen und Wünsche erfüllen. Was dabei rechtlich zu beachten ist

Wollen Jugendliche neben der Schule oder in den Ferien arbeiten, sollten sie und ihre Eltern auf ein paar Dinge achten. Denn bis zum 18. Geburtstag stehen sie unter besonderem Schutz im Rahmen des Jugendarbeitsschutzgesetzes.

Arbeitszeiten beachten

Kinder unter 13 Jahren dürfen bis auf wenige Ausnahmen nicht arbeiten. Danach ist mehr möglich: Mit Einwilligung der Eltern dürfen Schüler ab 13 Jahren zwei Stunden am Tag unter altersgerechten Bedingungen arbeiten.

Allerdings sind Kindern zwischen 13 und 15 Jahren nur leichte Aushilfstätigkeiten erlaubt, etwa Babysitten in einem Privathaushalt oder Zeitungen austragen, erklärt die Stiftung Warentest in der Zeitschrift „Finanztest“ (10/2022).

Erst ab 15 Jahren dürfen Jugendliche laut Jugenschutzgesetz einer geringfügigen Beschäftigung nachgehen. In der Regel sind höchstens acht Stunden am Tag erlaubt – in Ausnahmefällen sind bis zu achteinhalf Stunden möglich.

Sind Minderjährige noch schulpflichtig, dürfen sie in den Ferien unter Umständen mehr Stunden arbeiten. Diese Ausnahmeregelung gilt aber nur für vier Wochen im Jahr.

Insgesamt dürfen Jugendliche nicht mehr als 40 Stunden pro Woche arbeiten. Dauert die Tätigkeit sechs Stunden oder mehr, ist eine Stunde Pause Pflicht.



Wenn Schüler in den Ferien in einer Eisdielen arbeiten, müssen sie – an ihr Alter angepasst – bestimmte Arbeitszeiten einhalten.

Foto: Bernd von Jutrczenka/dpa/dpa-tmn

Versicherungsschutz und Verdienstgrenzen

Auch versicherungsrechtliche Aspekte sollten Minderjährige im Blick behalten. Damit die gesetzliche Unfallversicherung greift, sollte der Arbeitgeber Jugendliche bei der Minijobzentrale anmelden. Das gilt auch für Tätigkeiten in privaten Haushalten, schreibt „Finanztest“.

Einen Anspruch auf Mindestlohn haben Minderjährige nicht. Verdienen Schüler im

Schnitt weniger als 470 Euro im Monat, sind sie in der Regel weiter über die Familienversicherung der Eltern abgesichert.

Unter bestimmten Voraussetzungen dürfen Jugendliche auch mehr als 520 Euro pro Monat verdienen, allerdings darf der Ferienjob dann höchstens drei Monate oder 70 Tage im Jahr dauern – denn nur dann handelt es sich um eine kurzfristige Beschäftigung. *dpa/tmn*

Familien-Quadbahn Bispingen

Fahrspaß pur für Groß und Klein
Saisoneröffnung am 27. März 2023



Unsere 500 Meter lange Sandbahn ist ein echtes Action-Erlebnis für Jung und Alt.

Uhlenstieg 13a
29646 Bispingen
Tel.: 0162-9799185
info@quadbahn-bispingen.de

quadbahn-bispingen.de

So schützen Fahrradhelme

Sicherheit Eine Pflicht gibt es bislang nicht. Aus medizinischer Sicht ist die Schutzfunktion eines Helmes aber gerade für junge Radfahrer wichtig

Wenn ein Kind das erste Mal auf ein Fahrrad steigt, gehört besser ein Helm zur Ausrüstung dazu. Denn der leistet einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit.

Die Zahlen des Statistischen Bundesamtes (StBA) zeigen, wie gefährdet Kinder im Straßenverkehr sind. Im Jahr 2020 kamen 41,1 Prozent der verunglückten Kinder auf einem Fahrrad zu Schaden. 56,8 Prozent davon trafen die Altersgruppe der 10- bis 14-Jährigen.

Thomas Beez sieht als Leiter der Kinderneurochirurgie an der Universitätsklinik in Düsseldorf (UKD) viele Kinder mit schlimmen Kopfverletzungen. Kleinere Kinder, speziell im Grundschulalter, hätten zum Unfallzeitpunkt fast alle einen Helm auf. Je älter die Schüler werden – laut Beez etwa ab der Mittelstufe – nimmt das Helmtragen deutlich ab. Beez schätzt, dass unter den Teenagern nur jeder Vierte tatsächlich auch einen Fahrradhelm trägt.

Der Helm als Knautschzone

Thomas Beez hat auch zu Schädel-Hirn-Traumata bei Kindern geforscht. Aus medizinischer Sicht gibt es für den Kinderneurochirurgen keine Zweifel, dass der Helm vor Kopfverletzungen schützt: „Der Helm ist so gearbeitet, dass er die Energie vom Schädel wegleitet“, sagt Beez.

Häufig sieht er im Klinikalltag, dass der Helm nach einem Unfall durchgehend gebrochen ist. Ein klarer Hinweis, dass er seine Funktion erfüllt hat, „weil die Kraft des Aufpralls vom Helm absorbiert wird und nicht vom Schädel des Radfahrers“,



Vorbildfunktion: Wenn auch Erwachsene stets einen Helm aufsetzen, kann das die Akzeptanz beim Nachwuchs festigen.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-tmn

erklärt er.

Kleinere Kinder geraten leichter in Gefahr

Dass bei Kindern der Helm besonders wichtig ist, hat laut Beez hauptsächlich drei Gründe:

- Besonders kleinere Kinder sind auf dem Rad noch unsicherer und stürzen in der Regel leichter als Erwachsene.
- Bei Kindern ist der Kopf in Proportion zum Körper größer, prominenter und somit noch gefährdeter als ausgewachsenen Radfahrern.
- Kinder können sich bei Stürzen schlechter abfangen als Erwachsene.

Bei der Kaufentscheidung können auch Tests helfen, wie etwa vom ADAC. Im Frühjahr 2022

schnitt hier bereits ein Modell von einem Discounter für zwölf Euro „gut“ ab. Der Club empfiehlt beim Kauf eines Kinderfahrradhelms darauf zu achten, dass es eine Beleuchtung, aber vor allem auch Reflektoren gebe.

„Eine genaue Passform ist ebenfalls wichtig – vor dem Kauf den Helm unbedingt ausprobieren“, schreibt der ADAC auf seiner Seite.

Gruppendruck bei Heranwachsenden

Laut Susan Richter spielt bei Jugendlichen vorwiegend die soziale Gruppe eine wichtige Rolle bei der Entscheidung fürs Helmtragen. Je nach Gruppe kann das Verhalten variieren.

„Während der oder die Jugendliche vielleicht im Rahmen

der Freiwilligen-Feuerwehr-Gruppe selbstverständlich einen Helm aufsetzt beim Radfahren, wird er beim Abhängen mit den Freunden nicht mitgenommen oder aufgesetzt“, so die wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fakultät Verkehrswissenschaften der TU Dresden.

Mit dem Fahrradhelm zum Beispiel in der Disco herumstehen – das dürfte den Jugendlichen vermutlich eher peinlich sein. Damit der Helm trotzdem regelmäßig getragen wird, sollte es laut Richter Möglichkeiten geben, den Helm am Rad sicher zwischenzulagern.

Vorbild sein und Helm tragen

Um die Akzeptanz des Helmes gerade bei Jugendlichen zu erhöhen, regt Susann Richter an: Das Helmtragen sollte normal sein. „Also bei Werbung, Bildern, Plakaten oder Filmen müsse immer ein Helm getragen werden und vor allem Vorbilder, wie Sportler, Influencer oder Youtuber, sollten selbstverständlich einen Helm tragen“, äußert sich die Verkehrswissenschaftlerin.

Neurochirurg Beez nimmt auch die Eltern in die Pflicht und sieht ihre Vorbildfunktion: „Wenn die Eltern keinen Helm tragen, fragen sich die Kinder natürlich, warum sie trotzdem einen Helm tragen müssen.“ Und lassen es am Ende dann eben oft. Für ihn ist aber nicht Bestrafung, sondern eine bessere und kindgerechte Aufklärung entscheidend: „Wie bestrafen wir ein Kind oder einen 14- oder 15-Jährigen, der keinen Helm trägt? Wie soll das in der Realität aussehen?“ dpa/tmn



Museumsdorf
Hösseringen
Landwirtschaftsmuseum Lüneburger Heide



Böhme-Zeitung verlost Freikarten

Der Heidekreis und seine Umgebung haben eine Fülle an attraktiven Freizeiteinrichtungen für alle Altersklassen zu bieten – vom Tierpark bis zum Solebad. Viele der Veranstalter sind „outdoor“ unterwegs und starten nun wieder in die neue Saison, andere bieten ihren Besuchern ganzjährig tolle Unterhaltungsmöglichkeiten.

Die Böhme-Zeitung verlost in Kooperation mit insgesamt acht Freizeiteinrichtungen der Region Freikarten für die jeweilige Attraktion. Mit dabei sind:

Ritter Rost Magic Park Verden (4x1 Erwachsenen-Karte), das Museumsdorf Hösseringen (10x2 Karten), der Wildpark Lüneburger Heide in Nindorf (3x1 Kombi-Familienkarte für zwei Erwachsene und zwei Kinder), die Soltau Therme (2x2 Karten), der Blau-Weiß Buchholz (5x2 Karten für ein Schnupperklettern im Kletterzentrum), Das verrückte Haus in Bispingen (4x2 Karten für je einen Erwachsenen und ein Kind sowie 1x3 Karten für Kinder), das Adventure District mit 3D Schwarzlicht Minigolf in Bispingen (2x2 Karten für je einen Erwachsenen und ein Kind) sowie das Abenteuerlabyrinth in Bispingen (4x2 Karten für je einen Erwachsenen und ein Kind).

Wer Interesse hat, eines der Freikartenpakete zu gewinnen, füllt den untenstehenden Cou-

pon aus oder nimmt online unter www.boehme-zeitung.de/kinderkram-gewinnspiel an der

Verlosung teil. Einsendeschluss ist der 22. April. Die Böhme-Zeitung wünscht viel Glück!

ICH MÖCHTE GEWINNEN!

▶ **Ja**, ich möchte ein Set Freikarten gewinnen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich bin damit einverstanden, dass die Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co. KG meine oben für die Vertragserfüllung angegebenen Daten auch verarbeitet*, um mich per

E-Mail und/oder Telefon

über Medien- und Produktangebote der Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co. KG zu informieren. Meine Einwilligung gilt bis auf Widerruf, den ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft erklären kann, z.B. per E-Mail an: info@mundschenk.de.

Ort, Datum

Unterschrift

* jeder Vorgang im Zusammenhang mit personenbezogenen Daten, wie z.B. das Erheben, Speichern und Verwenden, nicht jedoch die Übermittlung. Die Mundschenk Nachrichtengesellschaft GmbH & Co. KG wird meine Daten nicht ohne meine gesonderte oder eine gesetzliche Erlaubnis an Dritte übermitteln.

Böhme-Zeitung, Servicezentrum, Harburger Straße 63, 29614 Soltau
Einsendeschluss für die Verlosung ist der **22. April 2023**



Wichtige Adressen in der Region

• **Jugendamt des Heidekreises**
Fachbereich Kinder, Jugend,
Familie
Vogteistraße 19
29683 Bad Fallingbostel
05162 9700
www.heidekreis.de

• **Kinder- und jugendärztlicher
Dienst Heidekreis**
Fachbereich Gesundheit
Dierkingstraße 19
29664 Walsrode
05162 9709110
www.heidekreis.de

• **Erziehungsberatungsstelle**
Harburger Straße 2
29614 Soltau
05191 970771
<http://bit.ly/333Vrdu>

• **Wendepunkte – Beratungsstelle
gegen sexuelle Gewalt**
Harburger Straße 2
29614 Soltau
05191 970772
<http://bit.ly/36ovZl2>

• **Lebensberatungsstelle Walsrode**
Kirchplatz 8
29664 Walsrode
05161 8010
<http://bit.ly/329ryqB>

• **Pro familia**
Mühlenstraße 1
29614 Soltau
05191 17783
<http://bit.ly/2N4fByg>

• **Familienzentrum Soltau**
Rühberg 7
2914 Soltau
05191 60135
<http://bit.ly/337ue9N>

• **Bibliothek Waldmühle**
Mühlenweg 4
29614 Soltau
05191 5005
www.bibliothek-waldmuehle.de

• **Heidekreis Musikschule**
Winsener Straße 32
29614 Soltau
05191 71728
www.heidekreis-musikschule.de

• **Pestalozzischule Soltau**
Förderschule und Förderzentrum
für den nördlichen Heidekreis
Buchhopsweg 15
29614 Soltau
05191 2736
www.pestalozzischule-soltau.de

• **Regionales Beratungs- und
Unterstützungszentrum Inklusive
Schule**
Am Alten Stadtgraben 3
29614 Soltau
05191 9782084

• **Jugendfreizeitstätte „YOUZE“**
Scheibenstraße 12
29614 Soltau
05191 14446
www.youze-soltau.de

• **Koordinierungsstelle Frau &
Wirtschaft Heidekreis**
Harburger Straße 2
29614 Soltau
05191 970612
www.koostelle-heidekreis.de

• **Kontaktstelle für Selbsthilfe im
Heidekreis**
Kirchplatz 8
29664 Walsrode
05161 8010
<http://bit.ly/2NzAMas>

• **Frauen helfen Frauen e. V.**
Sunderstraße 23
29664 Walsrode
05161 73300
www.frauen-helfen-frauen-ev.org

• **Mehrgenerationenhaus**
Schneverdingen
Osterwaldweg 9
29640 Schneverdingen
05193 9769889
www.mgh-schneverdingen.de

• **Stadtbücherei Schneverdingen**
Bahnhofstraße 46
29640 Schneverdingen
05193 93400
<http://bit.ly/2PDDG00>

• **Freizeitbegegnungsstätte**
Schneverdingen
Auf dem Eck 2
29640 Schneverdingen
05193 800997
<http://bit.ly/2NvdrGT>

• **Familieninsel Schneverdingen**
Bahnhofstraße 31
29640 Schneverdingen
0151 12866299
www.familieninsel-hk.de

• **Bürgerhaus Munster**
Veestherrnweg 12
29633 Munster
05192 1303305
<http://bit.ly/3JllbZj>

• **Stadtbücherei Munster**
Friedrich-Heinrich-Platz 20
29633 Munster
05192 2075
<http://bit.ly/2WDib1p>

• **Familieninsel Munster**
Friedrich-Heinrich-Platz 10
29633 Munster
0151 12866299
www.familieninsel-hk.de

• **Jugendhof Idingen**
Idingen 4
29683 Bad Fallingbostel
05162 98980
<https://jugendhof-idingen.de/>

• **Mentor – die Leselernhelfer e.V.**
Scheibenstraße 12
29614 Soltau
05191 606820
www.mentor-soltau.de

• **Bispingen für Kinder e. V.**
Kleiderkammer
Bahnhofstraße 2
29646 Bispingen
www.bispingen-fuer-kinder.de

• **Projekt Jugend stärken**
Bahnhofstraße 34
29614 Soltau
05191 9739944
www.heidekreis.de

• **Sportbund Heidekreis e.V.**
Moorstraße 10
29664 Walsrode
05161 487440
www.sportbund-heidekreis.de

• **Kinder- und Jugendhospizdienst
Calluna e.V.**
Almhöhe 12-14
29614 Soltau
05191 9979969
www.kjhd-calluna.de

• **Kinderhospizdienst**
Lebensbrücke
Rühberg 7
29614 Soltau
05191 60144

www.hospizdienst-lebensbruecke.de

• **Ambulante Kinder- und
Jugendhospizarbeit Sonnenstrahl**
Harburger Straße 1
29640 Schneverdingen
0151 54079775
www.hospizdienst-schneverdingen.de

• **Telefonseelsorge**
www.telefonseelsorge.de
0800 1110111 und 0800 1110222

• **Nummer gegen Kummer**
Elterntelefon
www.nummergegenkummer.de
0800 1110550

• **Nummer gegen Kummer**
Kinder- und Jugendtelefon
www.nummergegenkummer.de
116111

• **Giftnotruf**
Giftinformationszentrum Nord
www.giz-nord.de
0551 19240

Wissen im Internet

Informationen schnell finden

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zu Familienleistungen: <http://bit.ly/32atq2E>

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zu den Themen Schwangerschaft und Kinderwunsch: <http://bit.ly/2PKikPI>

- Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: www.familienportal.de

- Deutscher Bildungsserver mit Informationen zur Elementarbildung: <http://bit.ly/32fatMe>

- Deutscher Bildungsserver mit einer Sammlung von Kinderseiten im Internet: <http://bit.ly/2NJsHjQ>

- Deutscher Bildungsserver mit einer Auswahl von Suchmaschinen für Kinder: <http://bit.ly/33au2Xc>

- Online-Familienhandbuch des Staatsinstitutes für Frühpädagogik: www.familienhandbuch.de

- Internet-ABC für Kinder, Lehrkräfte und Eltern: www.internet-abc.de

- „Helles Köpfchen“ – Suchmaschine für Kinder: www.helles-koepfchen.de

- „Blinde Kuh“ – Suchmaschine für Kinder: www.blinde-kuh.de

- Frag Finn – Suchmaschine für Kinder bis zwölf Jahre: www.fragFINN.de

- Kinderministerium – ein Angebot des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: www.kinder-ministerium.de

- Tipps für die Medienerziehung: www.schau-hin.info

- Pädagogische Informationsplattform zu Computer- und Konsolenspielen sowie Apps: www.spieleratgeber-nrw.de

- Wiedereinstieg in den Beruf: www.perspektive-wiedereinstieg.de

- Klick safe – EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz: www.klicksafe.de

- Verband alleinerziehender Mütter und Väter Bundesverband e. V.: www.vamv.de

- ADHS Deutschland e. V.: www.adhs-deutschland.de

- Kindernetzwerk – Dachverband der Selbsthilfe von Familien mit Kindern und jungen Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen: www.kindernetzwerk.de

- Arbeitskreis Down-Syndrom Deutschland e. V.: www.down-syndrom.org

- Portal Familien in Niedersachsen: www.familien-mit-zukunft.de

- Portal Väter in Niedersachsen: www.vaeter-in-niedersachsen.de

- Portal des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen: www.elternsein.info

- LegaKids Stiftung – Portal rund um die Themen Legasthenie, Leserechtschreibschwierigkeiten, Rechenschwäche: www.legakids.net

- Kinder- und Jugendärzte im Netz: www.kinderaerzte-im-netz.de

- Kindergesundheit – Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.kindergesundheit-info.de

- Frauenärzte im Netz – Portal des Bundesverbandes der Frauenärzte e. V.: www.frauenaerzte-im-netz.de

- Müttergenesungswerk: www.muettergenesungswerk.de

- Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen: www.jugendschutz-niedersachsen.de

- Informationen des Robert-Koch-Institutes zum Thema Impfen: <http://bit.ly/32cMXzw>

- Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.: www.bke-beratung.de

- Bundesstiftung Mutter und Kind: www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

- Jugendserver Niedersachsen: www.jugendserver-niedersachsen.de

- Onlineberatung von Jugendlichen für Jugendliche: www.juuuport.de

- Schatten & Licht e. V. Initiative peripartale psychische Erkrankungen: www.schatten-und-licht.de

- Netzwerk „Gesund ins Leben“: www.gesund-ins-leben.de

- Apps zum Thema Ernährung für Schwangere und junge Familien: www.familie-gesund-ernaehrt.de

- Kinderschutz in Niedersachsen: <http://www.kinderschutz-niedersachsen.de>

- Starke Infos für Jungen: www.jungensprechstunde.de

- Portal zum Thema ungewollte Kinderlosigkeit: www.informationsportal-kinderwunsch.de

- App zu Vergiftungsunfällen bei Kindern des Bundesinstitutes für Risikobewertung: <http://bit.ly/36u2PAS>

- Portal zum Thema Schwangerschaft der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.familienplanung.de

- Portal der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. zur Kindergesundheit: <http://bit.ly/2NIY9ym>

- Portal der Aktion Mensch für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige: www.familienratgeber.de



DAS E-PAPER DER BÖHMEZEITUNG

JETZT TESTEN!



Jetzt auf boehme-zeitung.de/abo gehen, eine kostenlose zweiwöchige Probe starten und von folgenden Vorteilen profitieren:

- ▶ Jeden Tag die **Böhme-Zeitung als E-Paper**
- ▶ Zugriff auf die **App für Android und iOS**
- ▶ Auf bis zu **vier Geräten gleichzeitig** lesen

Nach der Probe für nur **22,50€** pro Monat weiterlesen.

- ▶ Keine Verpflichtung: **Monatlich kündbar**

BöhmeZeitung