



Liebe Eltern,

Der Herbst hat uns fest im Griff, was nicht nur an den kürzer werdenden Tagen zu spüren ist. Ich versuche jeden Sonnenmoment zu genießen, bin ich doch ein Kind der Sonne. So wie vielleicht alle Kinder, die sich nach Licht und Sonne sehnen und dann nichts lieber tun, als in der Natur unterwegs zu sein und das Leben mit allen Fasern des Körpers zu genießen. Das ist ihr gutes Recht. An dieses und an alle Kinderrechte erinnerte uns dann ja auch der Weltkindertag, am 20. September und der Tag der UN-Kinderrechtskonvention am 20. November. Dies wurde auch in manch einer Kita sehr bewusst mit den Kindern bedacht. Um was es da genau ging, das ist Thema in diesem Rundbrief. Und außerdem:

1. **Beratung und Informationen für Eltern**
2. **RunderTisch-Online im November**
3. **Kinderrechte, auch in der Familie**
4. **Idee zum Herbst**
5. **Tipps für Unterstützungsangebote für Eltern und Familien**

Viel Freude beim Lesen!
Ihre Birgit Kaiser



1.) Beratung und Informationen für Eltern

Neben den bewährten Angeboten in Ihrer Kita (**Redezeit und RunderTisch**), die Ihnen per Aushang oder Mail angekündigt werden, gibt es ein paar erweiterte Angebote, mit in den Eltern-News entsprechenden Hinweisen, wie den Link für die „**nuudle-Liste**“, in die Sie sich z.B. für die erweiterten Redezeit -Angebote eintragen können.

Es gelten also weiterhin folgende Möglichkeiten:

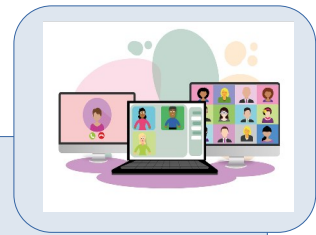
Es gibt für eine persönliche Telefon-Beratung durch **FamilienRat vor Ort** eine **nuudle-Liste**, in die Sie ihren Bedarf für ein Gespräch eintragen oder zu diesen Zeiten anrufen können. Auf Wunsch steht auch ein Videotelefonat über den Messenger **Signal** zur Verfügung.

Bei Interesse an diesem Angebot, wenden Sie sich gerne an das Team Ihrer Kooperations-Kita! Dort erhalten Sie den Link und weitere Informationen.

Nutzen Sie diese Angebote gerne, denn ein Gespräch ist oft ein hilfreicher Einstieg, falls es einmal nicht so läuft wie gewünscht.

2.) RunderTisch-Online im November:

Donnerstag, den 30. November 2023, 19:30 – 21 Uhr



Gibt's es im Himmel auch Nutella?

- Kinder sprechen über Tod und Sterben -

Wenn Kinder über Tod und Sterben sprechen, ist das ein Thema, mit dem wir uns oft schwer tun und das doch gerade für Familien eine wichtige Rolle spielt.

Und Kinder haben dabei eine ganz eigenen Ausdrucksweise, die uns oft nicht nachvollziehbar oder fremd ist. Sie entspringt ihrer Denkweise und dem Versuch sich die Welt zu erklären.

An diesem Abend soll es nicht nur um Tod, sondern auch um andere Abschiede und Trauerprozesse gehen.

Der Link und die Einladung zu diesem Thema beim RundenTisch-Online, erhalten Sie direkt über Ihre Kita, und die Veranstaltung ist für alle Eltern der Kooperations-Kitas offen.

3.) Kinderrechte - auch in der Familie...?!

Kinderrechte - warum?

„Jeder Mensch hat Rechte - dafür gibt es die Charta der Menschenrechte. Kinder sind auch Menschen, aber sie haben besondere Bedürfnisse in Bezug auf ihre Förderung, ihren Schutz, ihre Mitbestimmung und ihre Entwicklung. Darum hat die UNO vor mehr als 25 Jahren die UN-Konvention über die Rechte des Kindes verabschiedet.“ (<https://www.kinderrechte.de/kinderrechte/>)

Und genau aus diesem Anlass erinnern wir uns jedes Jahr an diese UN-Konvention und es gibt Aktionen und Veröffentlichungen dazu oder in den Kitas und Schulen wird dieses Thema an einem Tag oder manchmal eine ganze Woche oder länger behandelt.



„Aber was hat das denn mit uns zu tun, gilt das auch innerhalb der Familien? Da gibt es doch wohl andere Regeln, schließlich wollen und sollen wir unsere Kinder doch erziehen. Da kann ich doch nicht den ganzen Tag über deren Rechte nachdenken und nur tun, was sie wollen. Schließlich haben Eltern doch auch Rechte..., oder?!“

In der **Familie** ist es wichtig, dass alle zu ihrem **Recht** kommen und alle Bedürfnisse **gleichwütig** behandelt werden. Das klingt und ist ganz einfach, und lässt sich nicht immer und sofort umsetzen.

Dazu ist es wichtig zu wissen, welche Bedürfnisse und Rechte jede*r einzelne hat.

Kinder wachsen in das Leben, für das wir uns, in der Gesellschaft in der wir leben und in dem Kontext, den wir uns erstellt haben, hinein. Es gibt viele nonverbale und auch niedergeschriebenen Regeln (Normen und Werte), mit denen wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben umzugehen und nach denen wir handeln.

Kinder entwickeln erst ein Gefühl dafür und brauchen feinfühlig und verantwortungsvolle Eltern, die Vorbilder sind, an denen sie sich orientieren können, die sie lieben, schützen, sehen, ernst nehmen, fördern und anleiten, um die Persönlichkeit zu werden, die sie in sich tragen. Dazu brauchen sie Zeit und Raum, Geduld, und Erwachsene, die sich selbst gut kennen. Die ihre eigenen Grenzen und Gefühle kennen und diese auch angemessen und authentisch zeigen und leben können.

Das ist nicht, was gleich und immer funktioniert, nichts was wir irgendwo richtig gelernt haben, sondern ein Prozess, auf den wir uns jeden Tag neu einlassen. Mit Kindern lassen wir uns auf das Projekt: „Familie und Erziehung“ ein. Manchmal können wir auf Vorbilder zurück greifen, die auch für uns hilfreich und unterstützend oder förderlich waren. Hin und wieder gelingt uns das nicht und wir fallen in Muster zurück, die wir schon in unserer Kindheit nicht leiden konnten und die uns nicht gut taten. Dann hören wir uns selbst plötzlich Sätze sagen, die wir nie zu unseren Kindern sagen wollten, und dann sind sie doch plötzlich raus.

Das passiert und ist kein Grund zu verzweifeln. Unsere Kinder kennen uns gut und sind in der Lage darüber hinweg zu sehen, wenn sie sich dennoch geliebt, gesehen und wert geschätzt fühlen.

Kinder brauchen weder perfekte „Dienstleistungs-Eltern“, die immer wissen was zu tun ist, ständig pädagogisch wertvoll reagieren und keine „Fehler“ machen, denn es lässt ihre Kinder glauben, dass sie selbst nicht richtig und nicht in der Lage sind eigenen Lösungen oder Wege zu finden.

Sie wollen sich selbst erleben und mit authentischen Menschen umgeben sein, an denen sie sich reiben können, die ihnen Sicherheit und verlässliche Bindung und Beziehungsangebote bieten und die Scheitern auch nur als einen Schritt auf dem Weg zum Erfolg sehen. Wachstum braucht Zeit und für Kinder ist das noch wichtiger als für Erwachsene.

Was Kinder wirklich brauchen ist (Zu den psychologischen Basisbedürfnissen gehört):

- a) der Wunsch dazuzugehören, also nicht ausgeschlossen zu sein.
- b) wachsen zu können; die Übernahme einer neuen Aufgabe kann beispielsweise dazu gehören, also etwas Neues dazulernen.
- c) die Zuversicht zu behalten, dass wenn es mal schwierig ist, es wieder gut wird.

Und wenn wir uns dies genauer betrachten, dann sind das auch unsere Bedürfnisse. Und diese Bedürfnisse gleichwütig für alle zu achten, erleichtert es sehr, daraus Rechte für alle Familienteile, Kinder wie Eltern/Erwachsene abzuleiten.

Dabei kann es sehr hilfreich zu sein, sich vorzustellen, bei bestimmten Themen oder dem Einhalten und Umsetzen von Regeln, so zu tun, als würden wir mit einer guten Freundin oder einem guten Freund sprechen.

Wie würde das klingen und welche Worte oder Formulierungen würden wir wählen? Welche Worte und Formulierungen würden wir gerne hören und wo beteiligt oder gefragt werden? Was würde uns Sicherheit und ein gutes Gefühl im Umgang miteinander oder im Umgang mit einer schwierigen Situation geben und was kann ich selbst dazu beitragen, dass dies gelingt?

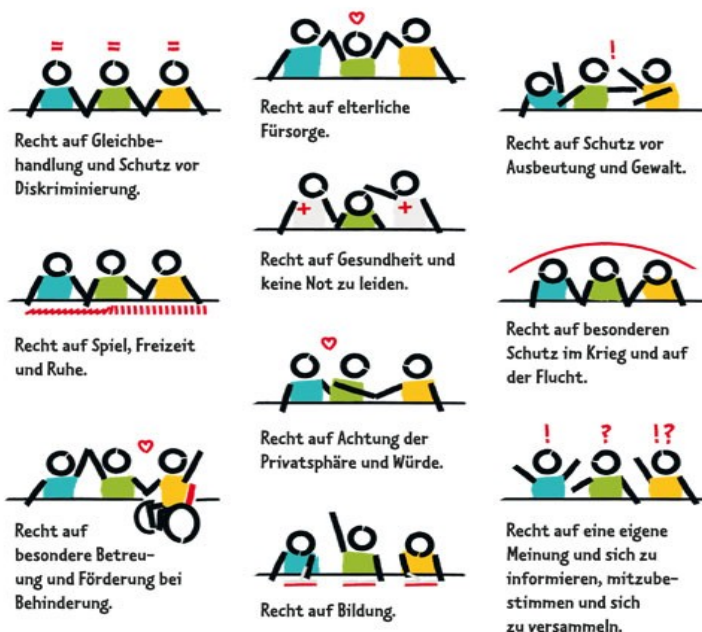
Dies alles ermöglicht uns immer wieder die Rechte der Kinder und auch unsere eigenen innerhalb der Familie wahrzunehmen und zu wahren. Und so den Kindern auch für ihren Alltag außerhalb der Familie Handwerkszeug mitzugeben, dass sie nutzen können, um damit in und mit jeder weiteren Entwicklungsphase zu wachsen.

Das ist mit jedem Alter der Kinder etwas mehr, denn die Kinder wollen ihre Autonomie entdecken und entwickeln. Dazu brauchen sie einen sicheren Hafen, ihre Familie und ihre ersten und nächsten Bezugspersonen, die ihnen zeigen: du bist richtig und wertvoll, so wie du bist und sie darin stärken an sich selbst zu glauben und darauf zu vertrauen, dass sie eine Lösung finden werden und in der Nähe zu sein, falls sie Unterstützung brauchen.

Also ja, Kinder haben Rechte, auch in der Familie - und lernen dadurch für ihr Leben in der Welt von morgen!

Kinderrechte

– kurz gefasst



Quelle: UN-Kinderrechtskonvention

Broschüre zu Kinderrechten (für Kinder ab 8 Jahren):

<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/201770/48f1902124407b6637986b7d812ee853/eure-kinderrechte-data.pdf>

Kinderrechte erklärt für Kinder ab 8 Jahren:
<https://www.youtube.com/watch?v=pXUaxFs4ocM>
Kinderrechte erklärt für Kinder von 3 – 6 Jahren:
<https://www.youtube.com/watch?v=5QD3FuIZLUo>

4.) Idee zum Herbst

Licht ins Haus bringen:

Ihr braucht ein paar *leere Marmeladengläser*, die genug Platz für ein Teelicht bieten, *gesammelte Herbstblätter*, die ihr vorher z.B. in einem schweren Buch gepresst habt und ein bisschen *Tapetenkleister* oder *Bastelleim*

Aufkleber vom Glas entfernen und die Blätter mit dem Leim oder Kleister auf das Glas kleben. Trocknen lassen und später mit einem Teelicht (auch elektrisch mit Batterie) von innen erleuchten lassen.



Sieht sehr schön aus und macht Lust auf Tee und Kekse und ein schönes Buch zum Vorlesen.

Farbe ins Haus bringen:

Ihr braucht ein paar Tannen-/Kiefernzapfen (trocknen lassen) und Tusch- oder andere Bastelfarben.

Die getrockneten Zapfen in der Farbe eurer Wahl bemalen und trocknen lassen. Diese können dann so auf Tisch oder Fensterbank dekoriert werden oder mit einem Band am dicken Ende auch in Zweige oder später in den Tannenbaum gehängt werden.



Spielfiguren/Waldgesell*innen ins Haus bringen:

Ihr braucht ein paar Stöcke und Äste vom letzten Waldspaziergang, Federn, bunte Bänder, Perlen oder was ihr sonst an „Schätzen“ zuhause findet, dann noch Tusch- oder andere Bastelfarben. Und natürlich Pinsel.

Lasst die Stöcke trocknen und befreit sie vom groben Schmutz und Dreck und schneidet sie so zurecht, dass es keine „piksenden“ Stellen oder Ecken mehr gibt, an denn ihr euch verletzten könntet (bitte Unterstützung von Erwachsenen holen!) So ergeben sich die Gesichter mit Nase und Ohren oder die Körper mit Armen von ganz allein.

Nun findet ihr die Stelle, die ein Gesicht werden könnte und malt es so an, dass es später gut zu sehen ist (welche Farbe passt gut?!)

Den Körper gestaltet nach euren Ideen und in den Farben die euch gefallen.

Zum Schluss noch mit Federn, Perlen und Faden dekorieren.

Vielleicht gebt ihr den Waldgesellen noch einen passenden Namen.



Viel Spaß mit allen kreativen Ideen, auch mit euren eigenen!

Tipps für Aktivitäten im Herbst, mit der ganzen Familie:

Bewegung tut auch im Herbst gut und manchmal darf es dann auch in Räumen statt finden, z.B. in der Halle im Goldbekhaus: über die Angebote im „kultur/Vverein“

Dienstag: Kleinkinder in Bewegung Eltern mit Kinder von 1 – 4 Jahren

Mittwoch: Kinderturnen Eltern mit Kinder von 3 – 5 Jahren

Donnerstag: Abenteuer Bewegung Eltern mit Kinder von 1 – 6 Jahren

Infos zu Anmeldung, Kosten, freien Plätzen unter: https://www.goldbekhaus.de/fit_kreativ/

Ausflug in den Wildpark Schwarze Berge und mit den Hängebauchschweinen abhängen
<https://www.wildpark-schwarze-berge.de/>

Auf den **Obsthof Lefers** zum Apfelpflücken oder zum Boßeln, Picknicken oder Kuchen essen <https://lefers.de/>

Rutschen und Runden schwimmen im **Festland** <https://www.baederland.de/baeder/standorte/festland/>

Austoben auf dem **Piratenspielplatz in der Hafencity**, Am Grasbrookpark, 20457 Hamburg

Hier wird es tierisch: **Das Zoologische Museum**

<https://hamburg.leibniz-lib.de/ausstellungen/museum-zoologie.html>

Den Heuboden unsicher machen auf dem **Kinderbauernhof Kirchdorf**: <https://www.kibaho.com/>

Liebe Eltern,

nun wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie, einen tollen Herbst und Adventszeit, mit neuen Erfahrungen beim allen Herausforderungen zu Familie und Leben, sowie offene Augen und Herzen für die kleinen Dinge. Bleiben Sie den kindlichen und Ihren eigenen Bedürfnissen gegenüber achtsam und offen und genießen Sie viele schöne und entspannte Momente in Ihrem Familienalltag.

Ich freue mich, wenn wir uns bald oder wieder einmal sehen oder hören!

Birgit Kaiser

FamilienRat vor Ort

BIFF Winterhude e.v
Moorfuhrweg 9b, 22301 Hamburg
Mobil: 0159 0133 9511
www.familienrat-vor-ort.de Familienrat-vor-ort@hamburg.de



Im Folgenden wieder Tipps und Online-Adressen, die Sie unterstützen und begleiten:

5. Tipps für Unterstützungsangebote für Eltern und Familien

Von Selbstfürsorge:

Mutter- oder Vater-Kind-Kur machen, Infos unter:
<http://www.muettergeseungswerk.de>

Beratung und Unterstützung:

<http://www.erziehungsberatung-hamburg.de/>
<https://www.hamburg.de/familienwegweiser/118072/beratung/>
<https://www.hamburg.de/erziehung/>
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
<https://maennerberatungsnetz.de>

Elterncoaching in der Familien/Erziehungsberatungsstelle, die am Lattenkamp (Meenkweise):
<https://www.hamburg.de/contentblob/3830134/99c4f8fbcef388380985741343265ea/data/informationfaltblatt-beratungsstellen.pdf>

Wenn Sie bereits Kinder im Alter zwischen 8 und 16 Jahren haben, gibt es hier ein Elterncoaching-Angebot. Alle Infos und Anmeldemodalitäten finden Sie hier:



Alle Rechte der Inhaber, der hier genutzten Bilddateien oder Artikel, bleiben durch die interne Nutzung unberührt.
Für die Inhalte der verlinkten Internetseiten sind die Betreiber selbst verantwortlich.

<https://www.ib-nord.de/hh>

Weitere Angebote online oder telefonisch:

Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer e. V. sind auf die Beratung von Eltern spezialisiert. Sie informieren Schwangere und Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren bei Bedarf zu Frühen Hilfen. Das Elterntelefon berät anonym und kostenlos unter der Nummer 0800 111 0 550_

Online-Beratung von donum vitae

Das Angebot der Online-Beratung von donum vitae richtet sich an alle, insbesondere jedoch auch an (werdende) Mütter und Väter in der Schwangerschaft und nach der Geburt. <https://www.donumvitae-onlineberatung.de/>

Der katholische Wohlfahrtsverband

Caritas bietet über ein Online-Beratungsportal kostenlose und anonyme Beratung und Hilfe an. Alle Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Frauen, Männer und Paare finden vielfältige Beratungsangebote

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/>

Die Deutsche Depressionshilfe

bietet telefonische Beratung und Information zum Thema Depression an: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Telefonseelsorge

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden der sind rund um die Uhr unter den Nummern 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 erreichbar. Sie beraten alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen anonym und kostenlos.

Das Muslimische Seelsorgetelefon MuTeS

steht allen Menschen in seelischen Notlagen unter der Nummer 030/44 35 09 821 an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr offen. Die ehrenamtlichen muslimischen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger beraten anonym und kostenlos www.mutes.de

Sollte das **Thema Trennung** für Sie eine Rolle spielen, dann ist der ATB e.V. (Alleinerziehenden Treffpunkt und Beratung) ein Ort, an dem Sie Unterstützung erhalten, z.B. mit der Veranstaltung „Getrennte Eltern – was braucht mein Kind jetzt?“: <https://www.atb-hamburg.de>

Einen Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung (orientiert am Wohl des Kindes) können sie bestellen über: Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V.

<https://liga-kind.de/>

Sollten Sie Unterstützung für Ihre Kinder suchen, die eine eingehende **Diagnostik** erfordern, dann können Sie sich an folgende Einrichtung wenden:

Diagnostikzentrum Kinder:

Sozialpädiatrisches Zentrum | Dr. Flehmig GmbH | Rümkerstraße 15-17 | 22307 Hamburg | Tel. 040 6315218

<https://kindesentwicklung.com/>

Sozialpädiatrie und Jugendmedizin Hamburg-Ost, Legienstraße 8, 22111 Hamburg-Ost

<https://www.dgspj.de/institut-fuer-neuro-und-sozialpaediatric-hamburg-ost/>

Werner-Otto-Institut Bodelschwingstr. 23 22337 Hamburg

<https://www.werner-otto-institut.de/>

Ärztliche Sprechstunde per Video für Eltern:

Erweitertes Angebot der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg (KVH)

Zeiten: Mittwoch und Freitag 17 – 20 Uhr, Samstag, Sonntag und an Feiertagen 14 – 20 Uhr

Vermittlung erfolgt über die **Arztruf- Hamburg-Nummer: 116117**

So lässt sich in vielen Fällen der Weg in in die Kinderärztlichen Notfallpraxen sparen. Infos und Ablauf unter:

<https://www.kvvh.net/de/praxis/aktuelle-meldungen/kinderaerztlicher-notdienst-kv-hamburg-startet-videosprechstunde.html>