

Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 19, 18.12.2020

Tages-Thema: Weihnachten einmal anders - weniger ist mehr!? Engel basteln – kinderleicht

Liebe Eltern,

alles bleibt anders und die Wünsche nach einem Weihnachten, wie wir es kennen, können nicht erfüllt werden. Wieder werden wir aufgefordert zu Hause zu bleiben und unsere Kontakte einzuschränken. Also machen wir es uns drinnen gemütlich und weihnachtlich.

Da kommen die **Engel** gerade im rechten Moment herbeigeflogen. Und das Beste: Sie bringen die Bastelanleitung für sich gleich mit. Aus einem flachen Blatt Papier ein dreidimensionales Gebilde zu machen ist eine schöne Beschäftigung für alle Altersstufen. Vielleicht auch eine Erinnerung an Kindergarten und Schulzeit? Und wirklich kinderleicht.



Die „himmlischen Heerscharen“ schmücken jedes Zimmer, fliegen pünktlich an Heiligabend zum Weihnachtsbaum, wo sie sich besonders wohl fühlen. Ausflüge zu anderen lieben Menschen machen sie auch sehr gern. Und wenn alle weggeflogen sein sollten, lassen sie sich schnell nachmachen. Hier nun die

Bastelanleitung für die ganze Familie

Sie benötigen:

Papier, Klebstoff, Paketschnur oder Basteldraht und Perlen mit einem Loch (aus Holz, Glas oder Keramik).

Das Papier in zwei gleich große Rechtecke schneiden. Nun werden die beiden Rechtecke wie ein Fächer an der langen Seite gefaltet und ebenfalls an der langen Seite zu zwei Dritteln zusammengeklebt (Bild 1).

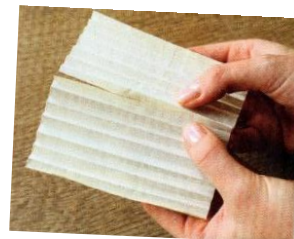


Bild 1

Die beiden oberen Drittel jeweils rechts und links nach außen umklappen (Bild 2). Das werden die Flügel des Engels.

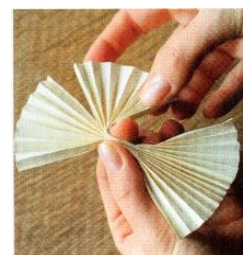


Bild 2

Die Paketschnur um die „Taille“ binden und zusammenknoten (Bild 3).



Bild 3

Hierbei darauf achten: Paketschnur für die Perle und zum Aufhängen überstehen lassen. Mit dem Klebstoff dann die Flügel des Engels an den Rock kleben (Bild 4).

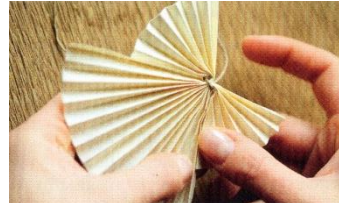


Bild 4

Die Perle auffädeln und verknoten, damit sie fest auf dem Körper sitzt (Bild 5). Fertig ist der Weihnachtsengel.

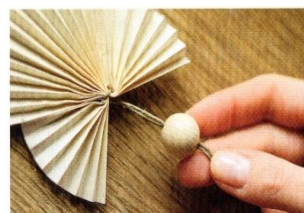


Bild 5

Quelle: Landlust 2010, Ausgabe 6, Seite 91

Tipp: Probieren Sie verschiedene Papiersorten und auch Goldpapier aus.

Vielen Dank an Frau Beimel für diese Anleitung.

Lockdown über Weihnachten

Ostern einmal anders haben wir im [Newsletter Nr. 2](#) geschrieben- und nun trifft dies auch auf Weihnachten zu! Wie geht es Ihnen damit? Bei aller Einsicht in die Notwendigkeit der Corona-Einschränkungen können sich Enttäuschung und Ärger breitmachen. Was soll man schenken, wenn die Geschäfte geschlossen sind und man aus verschiedenen Gründen nicht das Internet bemühen möchte? Nicht jeder hat bereits vorgesorgt und oft kommt einem die Idee für ein passendes Geschenk auch erst im letzten Moment. Geschenke sind etwas Wunderbares und Zeichen von Verbundenheit und Nähe. Wir werden besonders an Weihnachten unruhig, wenn wir kein Geschenk haben. Vielleicht ist die Empfehlung „Zeit statt Zeug“ entlastend. Dazu gibt es auch eine [Website](#) mit vielen guten Ideen. Probieren Sie es doch einfach einmal aus. Wenn das nicht hilft, planen wir einfach einen „Geschenketag“ zu Pfingsten 2021.



Haben Sie in den zurückliegenden Monaten die Erfahrung gemacht, dass etwas Anderes, Neues eine Entdeckung sein kann, die Sie beibehalten wollen? Dass Planung ruhiger macht? Dass es sich wie eine Erleichterung anfühlen kann, wenn nicht alles so sein muss wie immer? Manchmal macht es auch Angst, wenn man nicht weiß, wie es werden wird. Und dass Langeweile und Leere die Weihnachtstage bestimmen können. Sprechen Sie in der Familie und mit Freunden darüber, denn Sie sind mit dieser Frage nicht

allein: Was ist Ihnen am Wichtigsten am Weihnachtsfest? Wie können Sie mit Ihren Lieben zusammen sein, ohne sich gegenseitig zu gefährden? Nehmen Sie die Weihnachtsplätzchen, Tee, Punsch und Glühwein mit, auf einen Spaziergang oder gar eine Wanderung. Wie wäre es mit einem Weihnachtspicknick, vielleicht sogar mit Weihnachtsliedern? Und vergessen Sie nicht: Kinder haben oftmals originelle Ideen für das ungewöhnlichste Weihnachtsfest aller Zeiten. Hier kommt ein Beispiel:

Bücher/Spielsachen/DVD-Karussell als Gegenmittel bei Langeweile

Auch schon vor Corona haben befreundete Familien miteinander Dinge getauscht. Ob man es nun „Karussell“ nennt oder „Reihum-Tausch“, viele haben damit sehr positive Erfahrungen gesammelt. Nicht nur, wenn man wenig Geld hat oder alle Läden geschlossen sind. Sondern weil **Aufräumen** sowieso schon eines der **besten Mittel gegen Langeweile** ist. Nur kommen dabei noch ein paar „langweilig“ gewordene Spielsachen/Filme/Bücher/... weg. Und von Nachbarn oder Freunden kommt etwas gebrauchtes „Neues“, das für Abwechslung sorgt. So viele Familien machen sich jetzt Sorgen, was passiert, wenn in den langen Ferien **den Kindern die Decke auf den Kopf** fällt. Na klar ist Rausgehen eine gute Idee. Aber was, wenn das Wetter schlecht ist? Unser Tipp: **Sorgen Sie vor und vereinbaren Sie mit Freunden ein Karussell**, das gleich am 27. Dezember in Bewegung kommt.

Schritt 1: Aufkleber in zwei Farben bereitlegen oder zwei Arten von Aufklebern ausdrucken.

- A) „Das hier gehört (Name des Kindes, ggf. Mailadresse). Bitte nach einer Runde im Karussell an mich zurückgeben.“ (oder roter Kleber mit Namen)
- B) „Nach Gebrauch frei weitergeben!“ (oder grüner Kleber oder gar kein Kleber)

Schritt 2:

Das Kind räumt auf und sortiert. Je nach Alter geht das alleine, oder Mama/Papa helfen mit. Es gibt vier Gruppen:

1. Das hier (egal ob Spielzeug/Buch/CD/DVD) ist oft in Gebrauch. Das will ich behalten.
2. Das hier brauche ich gar nicht mehr, ist aber noch gut. Das kommt mit grünem Aufkleber ins Karussell.
3. Das hier brauche ich im Moment nicht, will ich aber wiederhaben. Das kommt mit rotem Aufkleber ins Karussell
4. Das hier ist kaputt oder hässlich und wird aussortiert.

Schritt 3:

Die Spielsachen fürs Karussell in Kisten/Taschen packen und weitergeben. Wenn möglich, können die „Empfänger-Kinder“ sich von den „Geber-Kindern“ die Spielsachen erklären lassen (Aber: Lockdown-Regelungen beachten). Bei zwei Familien: Einfach austauschen, bei mehreren im Kreis herumgeben: A gibt an B, B gibt an C und C gibt an A. Müssen die Tauschpakete alle gleich groß sein? Natürlich nicht. Wer viel hat, kann auch viel geben.

Schritt 4: Nach 3 Tagen (oder wenn wieder heftige Langeweile aufkommt): Schritt 2 und 3 wiederholen.

Freude bereiten natürlich auch Spenden, denn die Not macht keine Pause. Es gibt viele Organisationen vor Ort und international, bei denen die Gabe dorthin kommt, wofür sie bestimmt ist (unter anderem gehört dazu auch die Stiftung Kind und Jugend s.u.). Etwas bewirken können und sich mit dem Spendenzweck beschäftigen lässt unsere Weihnachtssorgen wegfliegen, wie die kleinen Engel.

Impfung - das Licht am Ende des Tunnels!

Die Nachricht von erfolgreichen Impfungen passt gut zu Weihnachten. Verbunden mit dem Licht in der Dunkelheit und der Hoffnung auf bessere Zeiten, auch wenn wir noch warten müssen. Es gibt die Impfung und mit ihr auch die Aussicht auf mehr Bewegungs- und Gestaltungsmöglichkeit im Alltag. Mit dieser Aussicht kommen wir besser durch die ungewöhnliche Zeit.

Liebe Eltern, was Sie seit Monaten leisten, ist bemerkenswert und verdient unser aller Respekt! Die Broschüre [ElternWissen in Zeiten von Corona Teil II](#) des AGJ-Fachverband Freiburg und [Corona-Zeit: Tipps für Eltern und Kinder](#) vom Deutschen Roten Kreuz bieten Ihnen in vielen Bereichen Unterstützung und Hilfe an.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer ganzen Familie ein frohes Weihnachtsfest, Mut zu Neuem und Gesundheit!

Herzliche Grüße,



Ihre Barbara Kalckreuth und Susanne Peter

P.S. Unter jedem Newsletter finden Sie die beiden nachfolgenden Links. Sie führen zu Angeboten der Telefon- und Online-Beratung für Eltern. Denken Sie dran: Es zeugt nicht von Schwäche, sondern von Stärke, sich Hilfe in Krisensituationen zu holen.

- [Angebote Elternberatung Corona vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen](#)
- [Angebote Elternberatung Corona vom Familienministerium](#)

Susanne und Barbara stellen sich vor:

Susanne Peter

Ich bin freiberuflich als Referentin in der Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung in Freiburg tätig. Durch meine jahrelange Tätigkeit in der ambulanten Jugendhilfe ist es mir ein Anliegen, Familien in schwierigen Situationen beratend zur Seite zu stehen und Hilfe und Unterstützung anzubieten. Ich arbeite als ECHT DABEI Coach in der Praxis und im dazugehörigen Servicebüro. „ECHT DABEI - gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ ist ein Präventionsprogramm. Es wird durch die Betriebskrankenkassen finanziert und bringt Gesundheitsförderung mit altersgemäßer Medienkompetenzförderung zusammen.

Dr. med. Barbara Kalckreuth, Kinderärztin und Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapeutin, deutsche Ländervorsitzende der Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH)

Mein Blick auf Familien mit Babys und kleinen Kindern in der aktuellen einschränkenden und ängstigenden Situation basiert auf der Erfahrung in der Freiburger Babyambulanz (www.Babyambulanz.de). Eltern mit Babys und Kleinkindern bis drei Jahre können dort mit speziell weitergebildeten Psychotherapeutinnen ihre eigenen Lösungen finden für die vielen Fragen, Unsicherheiten und Belastungen, die durch unstillbares Schreien, Schlafschwierigkeiten, heftige Trotzanfälle und Trink- und Essschwierigkeiten entstehen. Das Baby/Kleinkind ist dabei eine wichtige eigene kleine Person, dessen Verhalten, auch ohne Sprache, verstanden werden soll.

Kooperationspartner der Aktion „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Zeit“

- [AK Prävention in der DGKiM \(Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin\)](#)
- [Bündnis für humane Bildung](#)
- [ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter](#)
- [Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit \(GAIMH\)](#)
- [Media Protect e.V.](#)
- [Stiftung Kind und Jugend in Zusammenarbeit mit dem BVKJ \(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte\)](#)
- [Universität Witten/Herdecke](#)
- [ZNLTransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen](#)

Der Newsletterversand erfolgt durch...

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kontakt: Servicebüro ECHT DABEI, Falterweg 35, 79110 Freiburg

Telefon: 0761 15610232, E-Mail: info@echt-dabei.de, Internet: www.echt-dabei.de

