

EDITORIAL



Nicht nur Babys brauchen Musik

Liebe Eltern,

Not macht erfunderisch. Deshalb haben sich im letzten Advent 2020 ein paar findige Musiker in Stuttgart-Kaltental zusammengetan und an den Adventswochenenden als Bläserensemble aus dem offenen Kirchturm der Thomaskirche ein Adventskonzert zum Besten gegeben. Und die lauschende Zuhörerschaft hat von Balkonen und Straßen aus applaudiert und sich wenigstens aus der Ferne begrüßt und gefreut ob dieses unerwarteten Musikgenusses. Da die Situation in diesem Jahr wieder ähnlich ist, hat sich dieses Ensemble erneut zusammengetan und macht uns auch in diesem Advent eine große Freude mit seiner Musik. Weihnachtliche Klänge lösen jedes Jahr ein wohliges Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit aus, weil wir sie seit unserer Kindheit kennen und sie für uns einfach dazugehören in dieser Zeit.

Bereits Babys lieben Lieder, Reime und Melodien, die sich häufig wiederholen. Sie geben dem Kind Struktur und Sicherheit. Die Autorin Ulla Nederbock spricht sogar von einer „geradezu magischen Wirkung“ auf den Nachwuchs. (Mehr dazu können Sie im Artikel auf Seite 16 in diesem Heft nachlesen.)

Aber nicht nur zur Weihnachtszeit gehört die Musik einfach zum Leben dazu. Musik und Tanzen machen glücklich, denn beim Tanzen werden vermehrt Endorphine, also Glückshormone ausgeschüttet, die für Spaß sorgen. Diesen Effekt kann man sich aber auch selbst zunutze machen und ohne Anlass und Publikum einfach lostanzen. Ich habe mir dies seit Beginn der Pandemie angewöhnt und bin jetzt jeden Morgen im Bad mit meiner Playlist „verabredet“, die mich ein paar Minuten von allem Schweren befreit und in Bewegung bringt. Damit steigt sofort meine Laune und der Tag beginnt positiv.

Deshalb finde ich es auch schön, wenn Kinder schon früh Musik und Tanz erleben können, um den Grundstein für ein musikalisches Leben zu legen. Dass daraus manchmal ganz besondere Erlebnisse werden, zeigt uns der Wettbewerb „Jugend musiziert“, der vom 28. bis 30. Januar im Treffpunkt Rotebühlplatz in Stuttgart stattfinden wird.

Vorher tanze ich aber Silvester ins neue Jahr 2022 hinein und hoffe, Sie tun es mir gleich. Dann beginnt das Jahr 2022 auf jeden Fall schon mal positiv!

Eine frohe Neujahrsgrüße
Leonore Rau-Maur

und das ganze Luftballon-Team

DMB
MIETER
VEREIN
STUTTGART

JULE MIT PAUL
(Alleinerziehende, ihr Boiler wurde zügig repariert)
WIR SIND FÜR DICH DA.
DEIN MIETERVEREIN.
mieterverein-stuttgart.de

biunguale KINDERKRIPPEN
PRESCHOOL & KÖRPERGARTEN
die kindervilla
www.die-kindervilla.de | info@die-kindervilla.de
67400574

Sophienstraße 40
70178 Stuttgart
Tel.: 0711.563 989
Praxis für Familien- und Kinderzahnheilkunde
mit Kieferorthopädie
Gesunde Zähne für
die gesamte Familie.
www.kinderzähne-stuttgart.de
Jetzt auch mit Lachgas-Sedierung!
Eine Praxis der überörtlichen Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. P. Maier, Th. W. Binder & Partner



7

Kinder- und Jugendhaus Fasanenhof

© stig



10

Kultur Archiv der Körper im JES

© JES/Ronny Schönebaum



12

Baby und Kleinkind

© pixabay/anestiev

Titelthema: Digitale Kurse für Eltern

Digitale Angebote können soziale Kontakte nicht ersetzen. Sie ermöglichen Eltern aber, sich unkompliziert von Fachleuten informieren zu lassen und Vorträge zu besuchen, für die in der realen Welt keine Zeit ist.

Aktuell

- Interview: Drogenkonsum bei Jugendlichen
- Experten beantworten Leserfragen: Hausaufgabenfrust
- Internetangebot des Landes zur Coronaimpfung bei Kindern
- Messe CMT von 15. bis 23 Januar
- Portrait: Das Kinder- und Jugendhaus Fasanenhof
- Trauergruppen für Kinder und Jugendliche im Februar

5
6
6
6
7
8

Kultur

- Die Stuttgarter Kinderfilmtage 2022
- „Archiv der Körper“ im JES
- Kreativität entdecken in der Kunstschule Unteres Remstal
- Filmwinter

9
10
10
10
11

Kultursplitter

- Titelthema:** Digitale Kurse für Eltern
- Babys im Winter richtig anziehen
- Fildertraumfabrik: Damit Baby gut schläft
- Buchtipps: Montessori für zu Hause
- Kinderreime: Rhythmus und Spaß

12
14
15
15
16

Luftikus

- Die kunterbunte Kinderzeitung



18

Ausflug des Monats

- Let's have fun!
- Ausflug in die Ravensburger Kinderwelt

20

Familie, Beruf, Finanzen

- Titelthema:** Homeoffice mit Kindern ist kein Kinderspiel!
- Rente bei Erziehungszeiten - Leistungen der DRV
- Online-Bewerbungsgespräch - so geht's
- Sparen leicht gemacht - Tipps für Familien
- Studieren mit Kindern

22
24
24
25
26



20

Ausflug des Monats

© Ravensburger Kinderwelt
5
6
6
6
7
8



22

Familie, Beruf, Finanzen

11

© pixabay/congerdesign
12
14
15
15
16
18
20
22
24
24
25
26

Titelthema: Homeoffice mit Kindern ist kein Kinderspiel!

Homeoffice ist in. Vor allem seit Corona. Manch einer ist auf den Geschmack gekommen und auch Firmen werden immer offener für das Arbeiten zu Hause. Doch wie kann das mit Kind und Kegel und dem Alltag einer Familie funktionieren? Für viele ist „akrobatisches Geschick“ beim Spagat zwischen Job und Kindern gefragt.



27

Veranstaltungskalender Januar

© Staatsgalerie
27
43
45
46

„Drogen überall verfügbar“

Über den Drogenkonsum von Jugendlichen

von Tina Rieck

Nicht erst seit der Diskussion um die Legalisierung von Cannabis ist das Thema Drogenkonsum von Kindern und Jugendlichen in Familien ein Thema. Aber auch sogenannte „legale“ Drogen wie Alkohol und Nikotin beschäftigen viele Eltern. Die Drogenberatungsstelle Release, die gerade ihr 50jähriges Bestehen feiert, bietet die Möglichkeit, sich unter anderem dazu beraten zu lassen. Luftballon-Redakteurin Cristina Rieck sprach mit Bernd Klenk, dem hauptamtlichen Vorstand der Drogenberatungsstelle.

Herr Klenk, Release feiert sein 50. Jubiläum. Sie sind seit über 20 Jahren dabei. Was hat sich in dieser Zeit hinsichtlich des Drogenkonsums von Jugendlichen verändert?

Als Release vor 50 Jahren gegründet wurde, lag die Ursache darin, dass viele Jugendliche begonnen hatten, andere Drogen zu konsumieren, als die Erwachsenen es damals taten. Heroin, Haschisch und LSD waren „neu“ und vor allem durch den Heroinkonsum wurden sehr viele junge Menschen schnell abhängig. Später fand dann der Konsum von Ecstasy, Kokain und Amphetaminen eine größere Verbreitung. Der überwiegende Teil der Jugendlichen konsumierte aber damals wie heute Alkohol und Nikotin – wie die Erwachsenen auch.

Was sich verändert hat, ist das Einstiegsalter. Es beginnt früher. Viele Jugendliche definieren sich selbst schon mit 13 oder 14 Jahren als alt genug für das Sammeln von eigenen Drogenerfahrungen. Dadurch steigen die Risiken, die mit dem Konsum verbunden sind. Seit 2011 bietet Release auch Beratungs- und Präventionsangebote für Probleme mit dem Internetkonsum oder Internetabhängigkeit an.

Wer kommt typischerweise zu Release?

Drogenkonsum ist nicht unbedingt ein Phänomen des Jugendalters. Legale und illegale Drogen werden sogar hauptsächlich von Erwachsenen konsumiert. Aber natürlich ist das Jugendalter die Phase, in der „die Grundsteine“ für das spätere Leben gelegt werden, weshalb der regelmäßige Substanzkonsum in jungen Jahren ein großer Risikofaktor für mögliche Suchterkrankung ist. Darum bieten wir mit Release U21 für Jugendliche und junge Erwachsene eine eigene Beratungsstelle an. Alle

ZUR PERSON:

Diplomsozialarbeiter Bernd Klenk ist nach den beruflichen Stationen Jugendfarm, Jugendhaus und Mobile Jugendarbeit seit 2000 bei Release. Von 2004 bis 2019 Dienststellenleitung bei Release U21. Seit 2020 Hauptamtlicher Vorstand von Release Stuttgart e.V.



über 21 Jahre können bei Release Mitte Unterstützung bekommen. Menschen mit einer Opiatabhängigkeit können sich an Release direkt wenden. Vor allem bei Release U21 melden sich auch viele Angehörige (Eltern, Verwandte, Freundinnen und Freunde), die Unterstützung für den Umgang mit einer nahestehenden Person suchen.

Wichtig ist uns, dass sich Konsumenten und Angehörige schon bei den ersten Auffälligkeiten bei Release Unterstützung holen.

Was raten Sie Eltern, die mit ihrem Kind über die Problematik des Drogenkonsums im Gespräch bleiben wollen?

Eltern sollten sich nicht in falscher Sicherheit wiegen, weil sie denken, ihr Sohn oder ihre Tochter mache so etwas nicht. Drogen sind überall um uns herum verfügbar und alle Jugendlichen kennen im näheren Umfeld jemanden, der etwas konsumiert. Das heißt aber noch lange nicht, dass alle selbst konsumieren. Die Neugier ist aber sicher da und Gelegenheiten, bei denen zumindest Alkohol getrunken oder Tabak geraucht wird, gibt es zuhauf. Deshalb sollten Eltern aufmerksam sein und mit ihren Kindern über diese Themen reden. Sie sollten schon im Vorfeld Regeln festlegen, beispielsweise in Bezug auf den Konsum von Alkohol und Nikotin, aber auch Vertrauen und Freiräume geben. Dabei ist es sinnvoll, sich mit seinem Partner beziehungsweise seiner Partnerin über die Haltung zu diesen Fragestellungen auszutauschen und weitestgehend zu einigen. In Beratungsgesprächen werden diesbezüglich immer wieder Diskrepanzen deutlich.

Wichtig ist auch, dass Eltern ihre konsumierenden Jugendlichen nicht auf den Drogenkonsum reduzieren und diesen zum ausschließlichen Thema erklären. Es geht immer darum, den Kindern zu sagen, was sie gut machen und warum man sie liebt.

Wenn Sorgen, Ängste und Schuldgefühle die Eltern quälen, sobald das Thema auf dem Tisch liegt, sollten sie sich unbedingt Unterstützung holen. Gerne bei Release oder einer vergleichbaren Organisation.

Ich danke Ihnen für das Gespräch.

Release Stuttgart e.V., Villastraße 11, S-Ost, Tel.: 0711-60173730, www.release-stuttgart.de

Den Menschen sehen.

„SCHULE neu gedacht“

Mit allen Sinnen lernen und die Inklusion im Blick im Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum Sehen mit Internat. Das heißt gemeinsamer Unterricht für Kinder mit und ohne Sehbeeinträchtigung, in kleinen Klassen, individueller Förderung und Betreuung von der Grund- bis zur Sekundarstufe 1, für Schulanfänger und Quereinsteiger.

Betty-Hirsch-Schulzentrum
Telefon 0711-6564-235
betty-hirsch-schule-2.de



Stuttgarter Str. 30
(Centrum 30 neben REWE)
70736 Fellbach
Tel.: 0711/91 46 25 35
www.fellbacher-salzwelten.de

Fellbacher Salzwelten

Salzini

Familienbereich mit Höhlencharakter.

In unserem Salzini können sich Familien mit Kindern rundum wohlfühlen.

Der Raum ist als Salzhöhle kind- und familiengerecht gestaltet.

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Öffnungszeiten: Mo, Mi: 10-20.30 Uhr | Di, Do, Fr: 10-19.00 Uhr | Sa: 9.30-16.30 Uhr



**Notfall im Alltag?
Wir helfen!**

Familienpflege + Haushaltshilfe

Rufen Sie uns an:

im Stadtgebiet Stuttgart

0711 2 86 50 95

www.familienpflege-stuttgart.de

Kath. Familienpflege Stuttgart e.V.

im Landkreis Rems-Murr

07151 1 69 31 55

www.familienpflege-remsmurr.de

Kath. Familienpflege Rems-Murr

Thema: Hausaufgabenfrust

Elternfrage:

Mein Sohn ist 8 Jahre alt und hat Probleme, seine Hausaufgaben zu erledigen. Er sucht tausend Ausreden und schiebt sie immer wieder auf. Und wenn er dann endlich beginnt, kann er sich nicht konzentrieren und bricht irgendwann ab. Wie kann ich ihn am besten unterstützen?

Antwort:

Zuerst wäre es notwendig, gemeinsam zu überlegen, wann der beste Zeitpunkt ist, um die Hausaufgaben zu erledigen. Darüber sollte man eine Vereinbarung treffen und diese auch konsequent beibehalten. Ein direktes Belohnungssystem ist ebenfalls sinnvoll. Damit meine ich aber keinen Konsum, sondern dass im Anschluss nach den Hausaufgaben 30 Minuten miteinander gespielt werden (ohne Gemecker) und das Kind darf entscheiden was. Außerdem sollte eine ruhige Lernumgebung geschaffen werden, die wenig Ablenkung zulässt und hilft, dass man sich besser konzentrieren kann. Auch das Vorbild der Eltern spielt eine wichtige Rolle. Vielleicht haben Sie ja auch etwas Schriftliches zu erledigen oder im Haushalt zu tun, so dass die vereinbarte Zeit für alle Aufgaben bereithält. Genauso wichtig ist natürlich ein körperlicher Ausgleich zur Schul- und Hausaufgabenzeit. Vielleicht ist es besser, erst einmal für Bewegung an der frischen Luft zu sorgen und im Anschluss daran die Hausaufgaben zu erledigen.



Wenn alle diese Maßnahmen nichts bringen, wäre auf jeden Fall ein Gespräch mit der Klassenlehrerin oder dem Klassenlehrer wichtig, um zu klären, ob sich diese Konzentrationsprobleme auch in der Schule so zeigen. Denn dann müsste man klären, ob Ihr Sohn generell Lernschwierigkeiten hat und nach den Ursachen geforscht werden.

Aus Erfahrung weiß ich, dass die beschriebenen Schwierigkeiten Ihres Sohnes möglicherweise mit Wahrnehmungsproblemen zu tun haben, die er ständig ausgleichen muss. Dieses Kompensieren kostet unverhältnismäßig viel Kraft und kann zu Lernunlust, eingeschränkter Konzentration und fehlender Ausdauer führen. Zu Hause schafft er es dann nicht mehr, nach einem kräftezehrenden Schultag die notwendige Energie für die Erledigung der Hausaufgaben aufzubringen. Welche Wahrnehmungsbereiche bei Ihrem Sohn betroffen sein könnten, müsste in einer neurophysiologischen Grunduntersuchung abgeklärt werden. Zu den Wahrnehmungssystemen gehören unter anderem die fröhkindlichen Reflexe, der Sehsinn (visuelles System), der Hörsinn (auditivs System), das Fühlen und Tasten (Taktilität), Schmecken, Riechen und das Gleichgewicht.

Grundsätzlich rate ich zu einer zuversichtlichen Erziehung mit einem Gleichgewicht aus sinnvollen Regeln und liebevoller Gelassenheit, damit Kinder ihre Talente entfalten und ihren eigenen Weg finden können.

Zur Person:

Niels Ewald

ist Behavioral Optometrist, Staatlich geprüfter Augenoptiker und Augenoptikermeister, Neurofeedbacktherapeut, Neurophysiologischer Entwicklungsförderer, Lerntrainer, ENWAKO®-Ausbilder und Trainer mit eigener Praxis in Fellbach. Weitere Infos unter www.enwako.de

Wer eine Frage hat, die wir an wechselnde Experten stellen können, kann uns gerne mailen unter: experten@elternzeitung-luftballon.de

Coronaimpfung für Kinder?

Internetangebot des Landes gibt Antworten

(red) - Auf der Internetseite www.dranbleiben-bw.de informiert die Landesregierung über verschiedene Aspekte des Impfens.

Auch wenn die meisten Kinder und Jugendliche eine Corona-Erkrankung ohne schwere Symptome überstehen, sind doch einige von ihnen schwerer betroffen oder müssen Spätfolgen erleiden. Eltern haben deshalb Zweifel und viele Fragen. Die Landesregierung hat auf der Seite [dranbleiben-bw.de](http://www.dranbleiben-bw.de) die häufigsten Fragen und Antworten zur Corona-Schutzimpfung für Kinder und Jugendliche zusammengestellt - auch zum Thema „Schwangerschaft und Impfen“ und zu allgemeinen Impffragen. Wer sich zu dem Thema informieren will, findet hier viele Informationen übersichtlich und verständlich zusammengestellt.

Die Entscheidung, ob man sein Kind impfen lassen möchte oder nicht, sollte aber immer in enger Absprache mit dem Kinderarzt erfolgen.

www.dranbleiben-bw.de

Schwarzwald oder Mongolei?

CMT von 15. bis 23 Januar



Für Schulklassen gibt es das Angebot zu einer CMT-Schülerrallye.

Leinfelden-Echterdingen (cs) – Die Urlaubsmesse CMT ist wieder am Start und präsentiert Urlaubsiddeen, Reiseziele aus der ganzen Welt, Neuheiten in Camping und Caravaning und Sonderthemen wie Fahrrad, Golf, Wellness und Schiffsreisen.

Landurlaub ist im Trend. Zum Beispiel im Naturpark Schwarzwald und das nicht erst, seit die Uni-stadt Freiburg vom Reiseführer „Lonely Planet's Best in Travel“ als Topstadt 2022 gekürt wurde. Die badische Stadt liegt wegen ihrer bilden-wert hohen Lebensqualität auf Platz drei der schönsten Reiseziele – hinter Auckland (Neuseeland) und Taipeh (Taiwan). Dass der Schwarzwald ein Traumreiseziel mit außergewöhnlichen Erlebnissen ist, wissen die Baden-Württemberger schon lange. Auf 10.000 Hektar Fläche reihen sich abenteuerliche Entdeckertouren, barrierefreie Wanderwege, Gleitschirmflüge, abwechslungsreiche Sport- und Freizeitangebote wie Perlen an einer

Kette. Die 27 Naturparkgemeinden präsentieren ihre Highlights auf der Messe.

Auch viele andere Regionen in Deutschland und Europa bieten spannende Plätze zum Urlaub machen. Bei über 2.100 Ausstellern findet sicher jeder und jede sein oder ihr Traumziel. Campingfans kommen auf ihre Kosten, denn Camping- und Caravaningstellplätze sind hervorragende Ausgangspunkte, um die Umgebung in allen Facetten zu entdecken. Im Caravaning-Bereich präsentieren sich mehr als 1.000 Fahrzeuge aller namhaften Marken und Hersteller. Wen es weiter weg treibt und wer ein Faible für Nomadentum und Naturschönheiten hat, findet womöglich im diesjährigen Partnerland Mongolei attraktive Ziele.

CMT 2022, 15. bis 23. Januar, Messegelände Stuttgart, Sonderthemen an den Wochenenden sind Fahrrad- und Wander-Reisen, Golf- und Wellness-Reisen sowie Kreuzfahrt- und Schiffs-Reisen. Tickets und Hygienebestimmungen unter www.messe-stuttgart.de/cmt/

Offenes Haus - offenes Ohr

Das Kinder- und Jugendhaus Fasanenhof



Das Zentrum des Jugendhauses: Die Küche mit Tresen

von Andrea Krah-Rhinow

Der Luftballon stellt 2022 mehrere Kinder- und Jugendhäuser der Jugendhausgesellschaft Stuttgart (stjg) vor. Den Start der Serie macht die Einrichtung Kinder- und Jugendhaus Fasanenhof. Dort sorgt nicht nur der hauseigene „Zirkus-Zarafatzi“ für Begeisterung bei den jüngeren und älteren Kids, sondern auch das vielfältige Angebot in gemütlichen Räumen und auf einem großen Außengelände.

Begeistert drängen sich die Kinder um den Tresen im Kinder- und Jugendhaus Fasanenhof. Jede Stunde ist der kleine „Verkaufsladen“ für zehn Minuten geöffnet und die Kinder können sich von ihrem Taschengeld Saure Stangen, Getränke oder Kekse kaufen. „Es gibt nur Kleinigkeiten, aber die Kinder lernen so den Umgang mit Geld“, erklärt die pädagogische Mitarbeiterin Vanessa Fritz.

Der Tresen ist zwar häufig Dreh- und Angel- punkt des Geschehens, doch auch die anderen Räumlichkeiten im Erdgeschoss des 2006 umgebauten Hauses begeistern ihre Besucher. Es gibt eine große Halle, die gerne zum Fußballspielen genutzt wird, ein Café mit Tischfußball, Tischtennis und Billard sowie Gesellschaftsspielen und Bastelman- terial. Außerdem stehen eine Chill-Ecke, der Fernsehraum, ein Spielbereich, der Computertisch, die Werkstatt, der Toberaum und die Küche zur Verfügung. Im Obergeschoss befindet sich neben den Büroräumen auch noch ein Gruppenraum, der für die Tanzprojekte genutzt wird, als Rückzugsort dient, aber auch beispielsweise für Kindergeburtstage gemietet werden kann. Natürlich lockt auch der große Außenbereich mit einer Terrasse mit Feuerschale, einem großen Garten mit Spielplatz, Skateranlage, Fußballplatz, Beachvolleyballanlage und ein Backhaus zum spielen und bewegen. Der größte Teil der Outdoorbereiche ist städtisch und somit für alle Bürger nutzbar, was auch die Zusammenarbeit des Bürgervereins mit dem Kinder- und Jugendhaus unterstreicht.

Spieldpartner und Berater

Gleich am Eingang steht jeden Tag auf einer großen Tafel, welches Programm ansteht. Die Kinder können dann selbstständig entscheiden, ob sie das Angebot nutzen oder sich anders beschäftigen

möchten. Unterstützung und Beratung ist dabei immer garantiert.

„Wir haben immer alle Türen offen und geben gerne Tipps“, erklärt Vanessa Fritz. „Und wir haben immer ein offenes Ohr“, ergänzt Fritz. Denn neben dem Erfüllen des Mottos „Gemeinsam gegen Langeweile“ ist auch die Unterstützung bei Fragen zu Freundschaften oder aktuellen Themen, Problemen in der Schule oder ganz praktischen Dingen wie Referats-Vorbereitung oder Corona-Maßnahmen ein wichtiges Anliegen.

„Wir verstehen uns als Mitspieler, Berater und Gesprächspartner“, sagt Andreas Bernhard, der die Hausleitung interimistisch übernommen hat und auch für das Kinder- und Jugendhaus Möhringen zuständig ist, mit dem es auch Kooperationen gibt. Doch auch andere Kinder- und Jugendhäuser in Stuttgart werden gerne mit ins Boot geholt und es gibt gemeinsame Veranstaltungen, wie beispielsweise „Kiwi – das Journal“, die monatlichen Online Nachrichten für Kinder. „Die Kiwi-Kindernachrichten sind sehr gut angekommen“, berichtet Fritz.

Dienstags ist Zirkustraining

Rund 100 Kinder und Jugendliche von sechs bis 27 Jahre (die meisten von sechs bis 16 Jahre) besuchen jede Woche die Einrichtung im Stadtteil Fasanenhof. Das Angebot ist in Altersgruppen nach Uhrzeiten getrennt. Die Älteren springen häufig auch als ehrenamtliche Helfer mit ein und unterstützen die insgesamt sieben Mitarbeiter bei ihrer Arbeit. Insbesondere bei besonderen Events wie den Ferienprojekten, bei Ausflügen oder Übernachtungstagen.

Im täglichen Betrieb startet das Angebot um 15 Uhr für die Kinder, dann folgen ab 18 Uhr die Teens und die Über-18jährigen. Donnerstags sind am Nachmittag auch die „Minis“ im Elterncafé willkommen und können schon mal „Kinder- und Jugendhaus-Luft“ schnuppern.

Und auch am Dienstag gibt es eine Besonderheit. An diesem Tag ist Zirkus angesagt. Der hauseigene Zirkus Zarafatzi trainiert in der großen Halle und wer mitmachen möchte, kann ein Schnuppertraining besuchen oder sich anmelden und fest in der Gruppe mitwirken.

Kinder- und Jugendhaus Fasanenhof,
Fasanenhofstr. 171, Stuttgart-Möhringen, Tel.
7157408, www.jugendhaus.net/fasanenhof,
Instagram: [jugendhaus_fasanenhof](https://www.instagram.com/jugendhaus_fasanenhof)

Schul- und Hausaufgabenfrust?

Das Abschreiben dauert zu lange, das Lesen fällt schwer, Ihr Kind ermüdet schnell und kann sich nicht konzentrieren?

ENWAKO®
findet Ursachen und
bietet Lösungen an!



www.ENWAKO.de

Praxis ENWAKO® Niels Ewald
70736 Fellbach Tel. 0711 3003896

Ofen des Monats
€ 300,-
sparen*

Mittelstraße 2 · 70180 Stuttgart
Tel. 0711 6407728 · www.kaminstudiomueller.de

ENWAKO®

„Das Wahrnehmungstraining für Kinder und Erwachsene“

Testing/Beratung
nach telefonischer
Vereinbarung

Trotz Lockdown
Behandlung möglich

Logopäde*in/Sprachtherapeut*in gesucht

ENWAKO® Praxis Moritz
ENWAKO-Training · Logopädie · Klinische Lerntherapie
Hintere Straße 24 · 70734 Fellbach · 0711/5404500

LITTLE GIANTS®
Bilinguale Kindertagesstätten

**Bilingualer
Kindergarten & Kinderkrippe**
im Stuttgarter Zentrum
Mehr Informationen und Anmeldung unter
(0711) 932 77 912 oder www.littlegiants.de

Umstrittene Neuorientierung im Jugendamt

Elternseminar streicht Personal und Angebote

von Cristina Rieck

Das Elternseminar der Stadt Stuttgart möchte sein vielfältiges Programm für Familien in Zukunft nur noch durch festangestellte Mitarbeiter und andere spezialisierte Anbieter realisieren. Doch die Honorarkräfte, die bisher einen Großteil der Angebote bestritten haben, stellen eine flächendeckende Versorgung der Stuttgarter Familien mit Elternbildungsangeboten ohne ihren Einsatz in Frage.

Bereits im August berichtete der „Luftballon“ von der Kündigung der 76 Honorarkräfte, die für das Elternseminar im Jugendamt tätig waren. „Als wir Honorarkräfte uns im Sommer diesen Jahres beraten haben, was wir gegen die extreme Reduzierung der Angebote in der Elternbildung beim Elternseminar tun können, hatten wir nicht gedacht, dass Ende des Jahres eine Pressekonferenz nötig sein wird, um den Gemeinderat und die Öffentlichkeit in Stuttgart wachzurütteln“, erklärt Waltraud Fritschi, die Sprecherin der Honorarkräfte.

Gemeinderat wartet ab

Seit dem Sommer hoffen die Honorarkräfte auf Fürsprache aus dem Stuttgarter Gemeinderat. Für den Doppelhaushalt



Die freien Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Elternseminars wollen sich mit den Kürzungen nicht abfinden.

2022/23 hat jedoch keine der Fraktionen einen Antrag zum Elternseminar gestellt. Sie wollen zunächst den Umstrukturierungsprozess im Elternseminar abwarten. Die Bürgermeisterin für Jugend und Bildung Isabel Fezer hat zwar gegenüber den Honorarkräften betont, dass „auch in Zukunft alle Familien ausreichende und passende Bildungsangebote erhalten werden“. Doch das bezweifeln die erfahrenen Honorarkräfte: „Das Elternseminar wurde

durch die neuen Regelungen „amputiert“. Angebote anderer Träger reichen nicht aus, sind unter- oder überhaupt nicht finanziert“, betont Fritschi bei einer kürzlich stattgefundenen Pressekonferenz im Eltern-Kind-Zentrum (Ekiz) im Stuttgarter Westen. Dort appellierte auch die Vorsitzende des Landesfamilienrats, Rosemarie Daumüller, an die Stadt, schnell darzulegen, wie es mit der Familienbildung vor allem für Eltern mit wenig Geld, mit

Migrationshintergrund und mit Fluchterfahrung weitergehen solle. Auch die anwesende Margit Leitz von der Louis-Leitz-Stiftung wunderte sich, warum eine „so gut funktionierende Struktur wie das Elternseminar zerschlagen wurde“.

Reduziertes Angebot

Die Leiterin der Abteilung Zentrale Dienste für Familien im Jugendamt, Katrin Schulze, erklärt, dass derzeit geprüft werde, ob die gegenwärtigen Angebote noch dem Bedarf der Eltern entsprechen. Darum bereite man auch Online-Angebote vor und habe „niederschwellige Angebote ohne Anmeldung und im direkten Umfeld der Teilnehmer“ laufen. Im Übrigen seien „abhängig von der Pandemieentwicklung weiterhin spezifische Angebote für junge Familien mit Kindern zwischen null und drei Jahren geplant“.

Doch wo bleiben Angebote wie Alleinerziehenden-Treffs für Eltern mit Kindern im Pubertätsalter oder zur Unterstützung nach der Trennung, die besonders gut angenommen wurden und für die kein Ersatz geplant zu sein scheint? Denn fest steht, dass im Haushaltsplan 2022/23 rund zwei Drittel weniger Angebote vorgesehen sind.

Elternseminar der Stadt Stuttgart,
Hauptstätter Str. 68, S-Mitte,
Tel. 0711-21680344,
www.stuttgart.de/elternseminar

Trauer ist so individuell wie der Mensch

Neue Trauergruppen für Kinder und Jugendliche starten im Februar

Stuttgart (cs) - Wenn jemand aus der eigenen Familie gestorben ist, kann sich das Leben danach plötzlich sehr fremd anfühlen. Vor allem Kinder und Jugendliche haben ihre ganz individuelle Art, mit so einem Ereignis umzugehen. In den Trauergruppen des Ambulanten Hospizdienstes für Kinder und Jugendliche des Hospiz Stuttgarts sind sie willkommen.

„Manchmal spiele ich und ich fühle mich gut, doch plötzlich werde ich traurig und vermisste meine Mama.“ Solche Gedanken sind ganz normal, erklärt Ellen Schumacher vom ambulanten Hospizdienst. Die Trauerbegleiterin weiß, dass es Kinder manchmal verunsichern, wenn ihre Gefühlswelt Achterbahn fährt und die Stimmung ganz plötzlich wechselt. „Wenn eine nahestehende Person stirbt, verändert sich das Leben. Wut gehört genauso zur Trauer wie Fröhlichkeit, in der Trauer sind alle Gefühle erlaubt. Kinder und Jugendliche gehen ganz unterschiedlich damit



„Als Frau Trauer bei uns einzog“ lautet der Name dieses Arrangements

um.“ Das Kinder- und Jugendhospiz bietet mit seinen Trauergruppen eine geschützte Umgebung, zu der Kinder herzlich eingeladen sind, in deren Familie jemand gestorben ist.

Im Februar gibt es zwei Gruppen für unterschiedliche Altersstufen. „Pflützen-Springen“ startet am 25. Februar und richtet sich an Kinder von sechs bis zehn Jahren. Dort finden sie andere Kinder,

denen es ähnlich geht und die diese Gefühle kennen. An zehn Terminen wird gelesen, gespielt und gebastelt. Zum Beispiel eine Erinnerungsbox, in die man alle seine Gefühle hineinpakken kann. Die Gruppe „So weit weg“ ist für Jugendliche zwischen elf und 15 Jahren und startet am 22. Februar. Jeder, der ebenfalls zehn Termine steht unter einem anderen Thema. Was kommt nach dem Tod? Was tun andere, wenn ihre Trauer groß ist, was ist hilfreich, was weniger? Auch in dieser Gruppe gibt es Kreativangebote zur Gestaltung von Erinnerungen. Beides sind geschlossene Gruppen und dürfen in der Pandemie auch in Präsenz stattfinden. Die Teilnahme ist kostenlos und der Treffpunkt ist im ehemaligen Weltladen in der Gabenberger Hauptstraße 104 im Stuttgarter Osten.

Infos und Anmeldung Christa Wenzelburger, Trauerbegleiterin, Ambulanter Hospizdienst für Kinder und Jugendliche, Diemershaldenstraße 7-11, S-Mitte, akiho@hospiz-stuttgart.de, Tel. 0711-23741832, www.hospiz-stuttgart.de

Das große „Wir“

Die Stuttgarter Kinderfilmtage 2022



STUTTGARTER KINDER FILMTAGE

von Anne Kraushaar

Stuttgart – Unter dem Motto „Wie du und ich – das sind wir“ finden vom 18. bis 23. Januar die Stuttgarter Kinderfilmtage statt. Im Programm sind aktuelle Filme aus aller Welt, darunter einige Stuttgart-Premieren. Außerdem wieder dabei: Das Trickfilmprogramm „Tricks for Kids“ und viele Mitmachaktionen.

Sie stammen aus aller Welt, die Filme, die ab dem 18. Januar auf den Kinderfilmtagen gezeigt werden und das Motto, das über ihnen schwebt, drückt ein großes „Wir“ aus: „Der Gedanke „Wie du und ich – das sind wir“ ist dem Zeitgeist geschuldet“, erklärt Iris Loos, die Leiterin des Kinderfilmfestivals der Volkshochschule Stuttgart. „Die Pandemie hat uns gezeigt, dass sich globale Probleme nicht individuell lösen lassen und so durchzieht auch das Festivalprogramm der Gedanke, dass wir nur gemeinsam etwas bewirken können.“ Allerdings, betont Loos, „ohne pädagogisch erhobenen Zeigefinger: Wir zeigen qualitativ hochwertige Filme, die die Lebensrealität von Kindern auffangen. Manchmal machen sie Spaß, manchmal nachdenklich, aber in jedem Fall wirken sie längere Zeit nach.“

Ob die Filmprotagonisten dabei für Glück sorgen möchten und stattdessen erstmal ziemlich viel Chaos anrichten („H is for Happiness“), sich zwischen einer Klassenfahrt und Opas Hochzeit entscheiden müssen („Sune – Bester Mann“) oder der

magersüchtigen Schwester beistehen („Stella“), immer greifen sie relevante Alltagsthemen auf. „Die Kinder und Jugendlichen merken: Hier bin ich vertreten“, so Loos.

Begleitprogramm zum Filmfest

Das gilt auch jenseits der Kinoleinwand: 10- bis 14-Jährige können auf dem Festival nach einer professionellen Schulung als Film- und Radioreporter eigene Beiträge produzieren, 10- bis 13-Jährige in der Kinderjury einen Filmpreis verleihen. Was einen guten Film ausmacht, diskutieren sie vorab in einer Schulung des Stadtmedienzentrums (Anmeldung unter kinderfilmtage@vhs-stuttgart.de).

Für die Jüngsten zeigt das Trickfilmprogramm Tricks for Kids vom 21. bis 22. Januar die Highlights aus dem Trickfilmfestival (ab 4 Jahren). Und am 24. und 25. Januar präsentiert das Spielraum Theater das Stück „Die Steinsuppe“ (ab 3 Jahren).

Beim Familienmedientag am 23. Januar können sich Kinder an verschiedenen Aktionen beteiligen: Kinder ab acht Jahren können in „Wie kommt der Ton in meinen Film“ einen Trickfilm vertonen (13 und 15 Uhr), Kinder ab sechs Jahren den Workshop „Wir gestalten einen Trickfilm“ besuchen (12 und 14.30 Uhr).

Stuttgarter Kinderfilmtage, 18.-23. Januar, vhs stuttgart im Treffpunkt Rotebühlplatz, Rotebühlplatz 28 und Innenstadtkinos Metropol, Bolzstr. 10, S-Mitte, Karten unter Tel. 0711-1873881 und treffpunkt.kinder@vhs-stuttgart.de, www.stuttgarter-kinderfilmtage.de





(((Sing mal!)))

belcanto für Kinder & Jugendliche

Raus aus der Pandemie - ich mach was aus meiner Freizeit!

Schnupperstunden immer mittwochs
z.B. Kinder ab 5 Jahren 16:00 Uhr
und weitere altersgerechte Stufen

Karl-Schubert-Schule, Obere Weinsteige 40, Degerloch
www.belcanto-stuttgart.de info@belcanto-stuttgart.de

Anmeldung erbeten

35. STUTTGARTER FILMWINTER – FESTIVAL FOR EXPANDED MEDIA
07.-16.01.2022



TOGETHER
a festival for all and none

www.filmwinter.de

Filme schauen im Winter

35. Stuttgarter Filmwinter in Stuttgart



Kunstinstallation „Was sagt die Pflanze“ im Rahmen der Ausstellung Expanded Media

S-Mitte und Nord (sr) - Der Stuttgarter Filmwinter – Festival for Expanded Media - ist ein Festival für Film- und Medienkunst und gleichzeitig eine der international wichtigsten Plattformen für Mediendiskurse.

Der Veranstalter Wand 5 e.V., lädt Kleine und Große zu experimentierfreudigen Tagen rund um die Welt der bewegten Bilder ein. Neben außergewöhnlichen Filmen für alle Altersgruppen gibt es Führungen durch die Ausstellung Expanded Media. Für Kinder ab 6 Jahren findet am Sonntag, den 16. Januar, von 15 bis 15.45 Uhr das Kinderkurzfilmprogramm „Ernte 2022- Kult!“ statt, das auch für Erwachsene sehenswert ist.



Auch „La Linea“ ist zu sehen.

35. Stuttgarter Filmwinter – Festival for Expanded Media, Kinder- und Jugendprogramm für alle von 6-99 Jahren, 7. – 16. Januar, Kurzfilme, Performances, Führungen, Veranstaltungsort: Festivalzentrum: FITZ! Zentrum für Figurentheater Eberhardstraße 61, S-Mitte, Wand 5 e.V. Tel. 9933980, www.filmwinter.de (Tickets ab 5. Januar erhältlich). Ausstellung Expanded Media mit Führungen von 7. bis 10. Januar im Projektraum Kunstverein Wagenhallen, Innerer Nordbahnhof 1, S-Nord.

Sich selbst wertschätzen

„Archiv der Körper“ im JES

von Sabine Rees

S-Mitte - Warum fällt es Mädchen und Frauen eigentlich so schwer, den eigenen Körper wertzuschätzen? Warum lassen wir uns immer noch vorschreiben, wie wir auszusehen und uns zu geben haben? Wer verdient daran? Das Ensemble des JES hat sich mit dem Stück „Archiv der Körper“ auf die Suche nach der Geschichte und den Geschichten des weiblichen Körpers begeben. Im Januar ist es zwei Mal auf der Bühne zu sehen.

Es waren einmal Parolen: Women Supporting Women! Das Private ist politisch! Mein Bauch gehört mir! Empowerment! Nein heißt Nein! Text Me When You Get Home! - Unterschiedliche Jahrzehnte, unterschiedliche Parolen und doch steht immer der weibliche Körper im Mittelpunkt. Die Inszenierung von Denise Hafermann nimmt einen mit auf eine Reise zu unterschiedlichen Aspekten des Frauseins. Mal witzig, mal nachdenklich, mal überdreht.

Ein großes Regal mit Büchern, eine Kleiderstange, ein Glitzervorhang und eine überdimensionierte Vulva im Hintergrund



Sibel Polat und Anna-Lena Hitzfeld auf Entdeckungstour

© JES/Romy Schönebaum

zu ihrem Selbstbild und Fremdbild rezipiert.

Es ist wichtig, diese Dinge auszusprechen und so macht die Inszenierung nicht nur den anwesenden Mädchen und Frauen Spaß!

Archiv der Körper, ab 12 Jahren, 12. und 13. Januar, Junges Ensemble Stuttgart, JES, Eberhardstr. 61a, S-Mitte, Tickets unter: Tel. 0711-21848018, www.jes-stuttgart.de

Erlebnis Kunst

Die Kunstschule Unteres Remstal

von Cristina Rieck

Waiblingen – Die Kunstschule Unteres Remstal möchte mit ihrem Angebot das Interesse an Kunst und Kultur wecken und fördern. Dabei wendet sie sich mit einem großen Schwerpunkt auch an Kinder und Jugendliche, die Künstler und Kunstinteressierten von morgen.

Um Kindern und Jugendlichen den Zugang zur Kunst zu ermöglichen, kooperiert die Kunstschule Unteres Remstal mit Kindergärten, Schulen und verschiedenen Einrichtungen der Jugendarbeit. Hinzu kommt ein abwechslungsreiches Kurs-Programm, das den jungen Besucherinnen und Besuchern den Zugang zur eigenen Kreativität ermöglicht: Bei Workshops, Fachklassen oder in der Kunstvermittlung können Kinder aller Altersgruppen unter fachkundiger Anleitung zeichnen, malen, modellieren, bildhauen, Drucktechniken kennen lernen, Theater spielen, tanzen und noch vieles mehr.

Zeichnen, Malen, Modellieren

Auch über derlei kreative Gestaltungsprozesse hinaus „fördernd wir Kompetenzen



Kreativität mit Gips

© Kunstschule Unteres Remstal

künstlerischer und kultureller Art, indem wir den Kontakt zu heute arbeitenden Künstlerpersönlichkeiten pflegen und Einblick in die Kunst unterschiedlicher Kulturen geben“, erklärt Christine Lutz, die Leiterin des Kunstschatz-Teams. In Zusammenarbeit mit der Galerie Stihl, die regelmäßig innovative Ausstellungen realisiert, gibt die Kunstschule ihren jungen Besuchern in altersgerechten Führungen die Möglichkeit, Kunst zu erleben und zu verstehen.

Die Auseinandersetzung mit Kunst

geschieht in der Kunstschule Unteres Remstal auf unterschiedlichste Weise und wird in regelmäßige stattfindenden Kursen ebenso wie zu einmaligen Terminen wie beispielsweise das Feiern eines Kindergeburtstages angeboten. So wird aus jedem Besuch der Kunstschule ein immer wieder neues und besonderes Erlebnis.

Kunstschule Unteres Remstal, Weingärtner Vorstadt 14, 71332 Waiblingen, Tel.: 07151-5001-1705, www.kunstschule-remstal.de

Kultursplitter

von Christiane Götz

Am 21. Januar um 10.15 und 12.15 Uhr und am 30. Januar um 11.00 und 15.00 Uhr

Ein mitreißendes und humorvolles Programm präsentiert das SWR Vokalensemble mit dem Schul- und Familienkonzert „**JETZT oder NIE?**“ im Kunstmuseum Stuttgart. Vier Sänger des Ensembles haben Hits der Comedian Harmonists, Evergreens, internationale Volksweisen und Kanons verschiedener Komponisten bei diesem Konzert im „Handgepäck“. Viele Mitmachaktionen warten auf das junge Publikum samt der ganzen Familie. Es wird mitgesungen und mitgetanzt und im Anschluss an das Konzert kann man bei der Familienführung die Kunstwerke des Museums bestaunen.

www.swr.de/swrclassic/vokalensemble

ab 5 Jahre

Konzert / S-Mitte

Am 30. Januar um 15 Uhr

Prinzessin Lora ist es Leid, immer das Selbe von ihrem Vater zu hören: „Kind, mit vollem Mund spricht man nicht.“ Sie hört lieber das, was sie hören möchte. Und überhaupt, all die Anweisungen „tu dies nicht, tu das nicht“ gehen ihr mächtig auf die Nerven. Lora möchte außerhalb der Schlossmauern Abenteuer erleben und die Welt da draußen entdecken. Ihr Vater ist leider viel zu beschäftigt, um mitzubekommen, was seine Tochter wirklich braucht. Er denkt nur ans Regieren. Daher merkt er auch nicht, dass sich Lora auf die Reise macht, um des Königs Reich zu erkunden. Mit dem Theater Anna Rampe Berlin beginnt in dem Theaterstück „**Bei Vollmond spricht man nicht**“ eine aufregende Reise durch ein Märchenland mit Zwergen, einer Hexe, dem Riesenkind Mariese und allerlei freundlichen und weniger freundlichen Geschöpfen.

www.das-k.info

ab 4 Jahre

Theater / Kornwestheim

ab 7 Jahre
Theater / S-Mitte

Am 23., 24. und 26. Januar um 10 Uhr

Das Mädchen „**Momo**“ hat eine ganz außergewöhnliche Gabe: Sie kann zuhören und zwar so, dass ratlose oder unentschlossene Menschen auf einmal ganz genau wissen, was sie wollen. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlen, Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh werden. Besonders Kinder lieben es, mit Momo zusammen zu sein. Doch ein Schatten breitet sich über der Stadt aus. Eine Armee von grauen Damen und Herren hat es auf die Lebenszeit der Menschen abgesehen und Momo ist Ihnen ein Dorn im Auge. Obwohl die Geschichte von Michael Ende schon vor über 50 Jahren erschien, hat sie an Aktualität nicht verloren und kann als Theaterstück im Kruschteltunnel in Stuttgart angeschaut werden.

www.studiotheater.de

ab 7 Jahre
Theater / S-Mitte



© Klaus Zinnicker

ab 6 Jahre
Eisshow / S-Bad Cannstatt

Am 26., 27., 28., 29. und 30. Januar zu verschiedenen Uhrzeiten

Berauschend, fantasievoll, leidenschaftlich ist die neue Show von **Holiday on Ice „A New Day“**. Sie öffnet die Herzen und Augen für das einmaleige Geschenk, als Mensch auf dieser bunten Welt leben zu dürfen, zu träumen und sich wieder in die Natur zu verlieben. Eigens für diese Show wurde die Musik neu komponiert und macht dieses Event zu einem Erlebnis für alle Sinne.

www.holidayonice.com



© Ludwigsburg Museum

Vom 4. Dezember bis 24. April, Dienstag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr

In der Ausstellung „**Lug & Trug**“ im Ludwigsburg Museum im MIK warten Zaubertricks, optische Täuschungen, verrückte schiefen Räume, Fantasy- und Lüngeschichten zum Erfinden und eine Kletterwand mit Greenscreen-Technik, die den Kletternden in verschiedene Landschaften beamt. Im Alltag spielen Lug und Trug eine unübersehbare Rolle. Jeder wurde schon mal getäuscht oder hat jemanden aus Spaß, aus Höflichkeit oder aus Not in die Irre geführt. In dieser Ausstellung denkt man jedoch gelegentlich: Das gibt's doch gar nicht! Das kann ja wohl nicht wahr sein! Ein ganz besonderes Highlight für alle Lügenkünstler, Faktenfinder, Fantasten und Entdecker, für Schummelexperten und Detektive.

[https://ludwigsburgmuseum.ludwigsburg.de](http://ludwigsburgmuseum.ludwigsburg.de)



© Holiday on Ice / Rico Ploga



Baby und Kleinkind

Digitale Kurse für Eltern

Chancen und Grenzen

von Isabelle Steinmill

Digitale Angebote können soziale Kontakte nicht ersetzen. Sie ermöglichen uns Eltern aber, uns unkompliziert von Fachleuten informieren zu lassen und Vorträge zu besuchen, für die wir in der realen Welt keine Zeit hätten. Welche Chancen bietet das Internet außerdem?

Dr. Margarete Koch ging es wie vielen anderen Müttern. Kurz nach ihrer ersten Geburt besuchte sie einen Zahnpflegekurs für Kinder, während ihr Mann vor der Tür mit dem Säugling in der Trage auf und ab lief. „Ich habe damals noch gestillt. Kinder waren in dem Kurs nicht erwünscht, also blieb mir nichts übrig, als meinen Partner mitzunehmen und damit zu rechnen, dass er mich jeden Moment nach Draußen ruft. Damals habe ich mich zum ersten Mal gefragt, warum es denn nicht auch für junge Eltern wie zu allen möglichen anderen Themen Online-Kurse gibt, die ihnen das Leben erleichtern“, so Koch. In der zweiten Schwangerschaft sei dann die

Idee gewachsen, eine Internet-Plattform für Väter und Mütter zu schaffen, auf der sie Expertenwissen nach Bedarf abrufen können.

Die diplomierte Wirtschaftswissenschaftlerin, die im Bereich Wirtschaftsinformatik promoviert hat, habe die Elternzeit für die Gründung von mapadoo.de genutzt. Damit schließt sie eine Marktlücke. „Unser Fokus liegt auf der Wissensvermittlung. Wir ersetzen sicherlich keine Krabbelgruppe. Nach strengen Kriterien wählen wir Expertinnen aus. Beispielsweise haben wir einen Kindernotfallkurs im Programm, der von einer Kinder- und Notärztin gemacht wird. Mit ihnen drehen wir professionelle Videos ab, die so aufbereitet sind, dass sie unterhaltsam und informativ zugleich sind.“ Über das Thema Babybrei werde in einer Art Kochshow informiert. Ein Emmi Pickler-Kurs sei ganz anders aufbereitet. Er gebe Denkanstöße, wie man zuhause mit alltäglichen Gegenständen eine kreative Spielandscape aufbauen könne. Wer einen Kurs auf mapadoo.de einkauft, habe drei Jahre lang Zugriff auf den Kurs, der regelmäßig aktualisiert wird. Durch die Gebühr komme

mapadoo ohne Werbung aus und könne die Neutralität wahren.

Nora Imlaus Kreativwerkstatt

Auch Erfolgsautorin Nora Imlau möchte ihr Wissen an möglichst viele Eltern weitergeben. Mit der Online-Kreativwerkstatt ergänzt sie ihren „Familienkompass“, der im August 2020 erschienen ist. „Manche Eltern haben Schwierigkeiten, das, was sie lesen, in der Praxis auch umzusetzen. Die Online-Kreativwerkstatt ermöglicht, dass sie nicht nur mit dem Kopf verstehen, was wichtige Werte für das eigene Familienleben sind. Sie sollen spüren, inwiefern die eigene Vergangenheit den Umgang mit den Kindern erschwert und eigene Erfahrungen das Familienleben täglich belasten“, berichtet die Autorin. Imlau habe den Kurs selbst entwickelt. Dafür habe sie primär Literatur aus den USA gelesen.

„Es genügt oftmals nicht, etwas kognitiv zu erkennen, sondern es müsse im Herzen verankert werden. Viele verstehen im Laufe der Kreativ-Werkstatt immer besser, warum sie sich im Alltag so oft getriggert fühlen“, so Imlau. Während des Kurses

wird ein Reisetagebuch erstellt. Die acht Kapitel sind angelehnt an den Familienkompass. Beispielsweise wird eine Doppelseite in den Lieblingsfarben des Inneren Kindes gestaltet, mit Lieblingsspielsachen und Dingen, die ihm vielleicht gefehlt haben. „So manches kam mir anfangs auch etwas esoterisch vor. Aber die Übungen helfen wirklich, über den eigenen Schatten zu springen. Seit August 2020 haben über 5.000 Teilnehmer mitgemacht und mir ein positives Feedback gegeben.“ Alle drei Monate startet ein neuer Kurs, zu dem man sich gegen eine geringe Teilnehmergebühr auf Imlaus Homepage anmelden kann. Parallel ermöglicht eine Facebook-Seite exklusiv für die Teilnehmer den Austausch untereinander.

Netzwerk Frühe Hilfen

Eine andere Absicht verfolgt die Website „Frühe Hilfen Stuttgart“, die im November 2021 online ging. Bei frühehilfen-stuttgart.de handelt es sich unter anderem um eine Art Datenbank, die Eltern die Suche nach regionalen Kursangeboten erleichtern soll. Öffentliche und private

Träger, von den Kirchengemeinden bis zum Haus der Familie oder Eltern-Kind-Zentren, können ihre Kurse und Angebote dort veröffentlichen. Zielgruppe sind werdende Eltern und Familien mit Kleinkindern im Alter von einem bis drei Jahren. Die Hauptthemen sind unter vielen anderen die Schwangerschaft und Geburt, Beratung, Hilfen und Entlastung. Die Seite soll außerdem Eltern in Stuttgart auch in anderen Bereichen das Leben erleichtern. So werden die Still- und Wickelmöglichkeiten auf der Stadt-karte angezeigt, damit die Eltern schnell und unkompliziert den nächstgelegenen Ort zum Stillen, Füttern oder Wickeln ihres Kindes finden können.

Haus der Familie

Auch das Haus der Familie hat sein digitales Angebot erweitert. Allerdings sind nach den Erfahrungen während der Pandemie nur noch wenige Kurse ausschließlich online. „Die meisten Kursformate werden in Präsenz viel besser angenommen. Die Teilnehmer lernen sich dann schneller kennen, es entsteht eher ein vertrauter Rahmen. Manche Kurse finden zum Teil in Anwesenheit aller statt, zum Teil online“, berichtet Ilona Bohn. Dies könnte eine sinnvolle Kombi sein. Bei einem Geburtsvorbereitungskurs sei es beispielsweise komfortabel, wenn der Theorie teil ins Internet verlagert werde. Auch Vorträge würden online sehr gut funktionieren. Es gebe auch Live-Vorträge online, zu denen man sich gegen eine geringe Gebühr anmelden könne.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

- Auf der Homepage von **Dr. Margarete Koch** finden Eltern Online-Kurse zu unterschiedlichsten Themen: www.mapadoo.de/store
- Wer sich zur Online-Kreativwerkstatt von **Nora Imlau** anmelden möchte, wird hier fündig: www.nora-imlau.de/familienkompass/
- Auf der Website „**Frühe Hilfen Stuttgart**“ sind Präsenz- und Online-Kurse, vor allem für Eltern mit Kindern zwischen einem und drei Jahren veröffentlicht: www.fruehewhilfen-stuttgart.de
- Kurse, die das **Haus der Familie** online oder in Präsenz anbietet, findet man online unter: www.hdf-stuttgart.de/kurse-fuer-erwachsene-und-kinder
- Online- und Präsenzkurse zu vielen Themen rund um Schwangerschaft und Geburt gibt es auch im Zentrum für Frauen von Frauen „**Frauenherz**“ in Stuttgart-Vaihingen. www.frauenherz-vaihingen.de
- Wahl-Stuttgarterin Josette's Anliegen ist, anderen die Reise durch Schwangerschaft und Geburt leichter zu machen, als ihre war. Sie wurde in Großbritannien zur Kinderkrankenschwester ausgebildet und bietet unter www.thelittenestlingplace.com individuelle, auf Wunsch maßgeschneiderte Online-Kurse für künftige Eltern, Schwangere und Babys wie zum Beispiel Hypnobirthing, Meditationen und vieles mehr. Ihr Baby-Massage-Kurs wurde vom Royal College of Midwives, UK zertifiziert. Die Kurse sind auf Englisch und allein ihre Website ist einen Besuch wert.

Doch lieber offline?

Nora Imlau hat die Erfahrung gemacht, dass gerade junge Eltern, die wenig flexibel sind, Online-Angebote als Erleichterung empfinden, weil sie die Zeitfenster und das Tempo selbst bestimmen können. Auch Margarete Koch empfindet die Tatsache, dass sich Eltern in Online-Kursen von Fachfrauen oder -männern informieren lassen können, als äußerst komfortabel. Und ist es nicht

tatsächlich so, dass kaum einer es zeitlich schafft, neben dem alltäglichen Chaos mit der Familie noch ein Fachbuch über Erziehungsthemen oder der gleichen konzentriert zu lesen? Da können wir doch dankbar sein, wenn Expertinnen uns die wichtigen Themen wissenschaftlich aufarbeiten und auch noch ansprechend präsentieren.

Natalia Glinker vom Netzwerk frühe Hilfen stellt jedoch auch eine gewisse Online-Müdigkeit bei Familien fest. Es sei einfach unglaublich schwierig, online die Vertrautheit eines Kurses in Präsenz zu erreichen. Sie können sich auch vorstellen, dass gerade frischgebackene Eltern den echten Austausch und die Begegnung mit anderen Eltern dringend brauchen, damit ihnen nicht die Decke auf den Kopf fällt. Zur Wissensvermittlung oder als Ergänzung zu den üblichen sozialen Kontakten, Krabbelgruppen und inspirierenden Begegnungen in der wirklichen Welt eignet sich das Internet aber ausgezeichnet.

„Es ist unglaublich schwierig, online die Vertrautheit eines Kurses in Präsenz zu erreichen.“

Natalia Glinker, Jugendamt Stuttgart,
Netzwerk frühe Hilfen



ZWERGENREICH
manuela schmitt
bobath · vojta · castillo morales-therapeutin
lindenbachstraße 40
70499 stuttgart-weilimdorf

PHYSIOTHERAPIE
FÜR SÄUGLINGE · KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

bobath · vojta · castillo morales · atemtherapie
entwicklungsberatung · rückbildung · babymassage
baby- & krabbelgruppen

www.zwergenreich.net · info@zwergenreich.net
tel. 0711-887 44 53 · fax 0711-889 35 08 · termine nach vereinbarung



**Physiotherapie
für Säuglinge & Kinder**
Sandra Steinhauer

Stuttgarter Straße 26
70736 Fellbach
Tel.: 0711 / 58 52 2404
info@physiotherapie-sandra-steinhauer.de



Hier ist anders

**Weil hier
für
Hebammen
an jedem Tag
GEBURTstag
ist.**

klinikum-esslingen.de/jobs
Klinikum Esslingen KE
Das Qualitätskrankenhaus

Im Januar 2022
40% auf die Winterkollektion



**Wünscht euch
von Herzen
eure**

babyWELT 
Weilimdorf

Glemsgastr. 24; 70499 Stuttgart - Weilimdorf
info@babywelt-weilimdorf.de; 0711/8872129

Perfekt gekleidet

Babys im Winter richtig anziehen



© pixabay/dimitriova



DIDYMOS®
Babyfragen seit 1972

Das Fachgeschäft.
Tragehilfen aller Art, ausführliche Beratung

Hier finden Sie nützliches von der Schwangerschaft bis zum Kleinkind

DIDYMOS® Alleenstr. 8
Ludwigsburg (beim Bahnhof)
Tel.: 07141/9 75 71-0
www.didymos.de

STUTTGART | 

„Slappwaschen“



Wir verstehen Kinder.



**Das Bad
im Bad, nur
für Kinder.**

KINDERLAND
LEUZE

Öffnungszeiten: täglich von 8:00–21:00 Uhr

Am Leuzebad 2–6, 70190 Stuttgart, Telefon +49 711 216-99700

stuttgarterbaeder.de

von Andrea Krah-Rhinow

Damit Babys im Winter nicht frieren, sollten sie richtig angezogen werden. Das Risiko auszukühlen ist bei den Kleinen erhöht, schwitzen sollen sie jedoch auch nicht. Deshalb ist der „Zwiebellook“, bei dem unterschiedliche Kleidungsstücke übereinander gezogen werden, nach wie vor am besten geeignet.

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, ziehen Erwachsenen sich automatisch eine warme Jacke oder einen dicken Pulli über. Bei Babys ist das nicht so einfach. Sie selbst können sich zu Kälte- oder Wärmeempfinden nicht äußern und außerdem ist ihr Temperaturhaushalt anders, als der von Erwachsenen.

Die Haut der Babys ist fünfmal dünner, als die von Erwachsenen und auch das Verhältnis von Körperfolumen zu Körpergröße kühlt den Körper der Babys schneller aus. Somit ist es wichtig, die Kinder warm zu halten und sie so einzukleiden, dass sie nicht frieren.

Zwiebellook ist am besten

Gerade der Winter stellt viele Eltern von Neugeborenen vor Probleme der Kleiderfrage. Drinnen bleiben ist allerdings keine Option. Wenn es draußen nicht klirrend kalt ist, ist es ratsam, spätestens nach den ersten Wochen mit dem Baby nach draußen zu gehen. Die Babys tanken dabei Vitamin D und stärken ihr Immunsystem. Damit die Babys nicht auskühlen, sie aber in Innenräumen nicht das Schwitzen anfangen, ist man mit dem Zwiebellook auf der sicheren Seite. Hier werden verschiedene Kleiderschichten aus unterschiedlichen Materialien übereinander gezogen. So kann man jederzeit flexibel reagieren.

So geht's:

Die erste Schicht sollte aus Baumwolle sein, zum Beispiel ein Body. Hebammen empfehlen aber auch Wolle-Seide-Kleidung, denn sie ist

atmungsaktiv und saugt Nässe schnell auf. Über die Beine sollte eine Strumpfhose und Hose folgen, wahlweise ein Strampler. Der Oberkörper erhält einen Pulli und eine Jacke. Jetzt fehlen nur noch eine warme Mütze und Handschuhe, denn die Endgliedmaßen kühlen bei Babys besonders schnell aus. An die Füße sollten dicke Socken und an die Hände Fäustlinge, wenn es draußen kalt ist. Auch sollte immer darauf geachtet werden, dass die Mütze nicht vom Kopf rutscht. Eine zusätzliche Kapuze kann helfen.

Durch die wärmenden Luftsichten der unterschiedlichen Lagen wärmt die Kleidung besser. Grundsätzlich gilt: Babys brauchen immer eine Schicht mehr. Deshalb erhalten sie bei Kälte noch einen warmen Fellsack im Kinderwagen.

Schaffell oder Isomatte in den Kinderwagen

Werden die Babys am Körper in einem Tuch getragen, wird automatisch vom Träger Wärme abgegeben. Das sollte beim Einkleiden auf jeden Fall berücksichtigt werden. Allerdings bedarf es einer Extra-Schicht, wenn das Kind aus dem Tuch herausgeholt wird und vielleicht auf dem Arm getragen wird oder doch in den Kinderwagen kommt. Der Kinderwagen ist häufig anfangs kalt, gerade wenn er im Treppenhaus oder in der Garage gestanden hat. Deshalb sollte die Liegeschale abnehmbar sein, so dass man sie vorher in der Wohnung auf Raumtemperatur aufwärmen kann. Eine gute Isolierung des Kinderwagens ist ebenfalls wichtig. Hier kann auch ein Schaffell helfen oder eine zugeschnittene Isomatte, die man unter die Matratze legt.

Wer sich nicht sicher ist, ob es dem Baby zu kalt wird, kann auf der Haut fühlen und die Temperatur checken. Sind die Hände eiskalt, ist das ein sicherer Hinweis, dass das Baby friert. Kinderärzte raten ebenfalls im Nacken zu fühlen. Ist dieser feucht, ist das Kind zu warm eingepackt. Die Wohlfühltemperatur des Nachwuchses ist dann erreicht, wenn sich die Haut trocken und körperwarm anfühlt. Und übrigens: Babys haben einen natürlichen Mechanismus, sie wachen auf, wenn sie frieren.

Damit Baby gut schläft

Einschlafhilfen aus Stuttgart

(cs) - Die Filder Traumfabrik erschafft Geräusche und Musik, damit Babys besser einschlafen. Die Sounds wirken auch wohltuend auf Erwachsene.

Das Baby ist frisch gewickelt, satt und wirkt zufrieden und jetzt ist Schlafenszeit. Aber irgendwie will es nicht in den Schlaf finden. „Uns ging es ganz genau so“, bestätigt Bastian Scheurer, „alle Bedürfnisse waren gestillt, die üblichen Störfaktoren waren beseitigt und trotzdem konnte unsere Tochter manchmal einfach nicht einschlafen. Zufällig haben wir in einem Artikel gelesen, dass sich Babys mit Hilfe von Geräuschen leichter damit tun. Staubsauger an und wirklich, auf Knopfdruck fielen ihre Augen zu.“ Was der Tochter geholfen hat, hilft vielleicht auch anderen Babys, dachte sich der Hobbymusiker aus Filderstadt und nutzte seine Musikausrüstung, um dafür Sounds aufzunehmen und Musik zu komponieren.

Gute Nacht mit Sommerregen

„Wir haben die Fön- und Staubsaugergeräusche erst mit dem Handy aufgenommen“, erzählt Scheurer, der hauptberuflich als Sozialarbeiter in einer Jugendeinrichtung arbeitet. Mit der Zeit wurde alles professioneller. Unter seinem Label „Filder Traumfabrik Records“ veröffentlicht er seit 2020 die sanften Einschlafhilfen. Ob Staubsauger, Vogelgezwitscher im Wald, prasselnder



Sommerregen, ein Wasserfall in Österreich oder Einschlafmelodien: die Klänge wirken wohltuend auf Menschen. Tatsächlich weist eine Studie am University College London darauf hin, dass bestimmte Geräusche wie White Noise oder das Föngebläse Babys besser einschlafen lassen. Die Geräuschkulisse erinnert an den Sound, den das Baby im Mutterleib gehört hat und wirkt entspannend. Seine Musik scheint vielen Menschen gut zu tun, zeigen die Hörerzählungen. Auch Erwachsene oder Menschen mit Tinnitus können von seiner Soundkollektion profitieren. Als nächstes will er Spieluhren produzieren.

Filder Traumfabrik - kostenlos zum Streamen auf allen gängigen Streamingdiensten, zum Beispiel spotify, apple music, youtube

Montessori für zu Hause

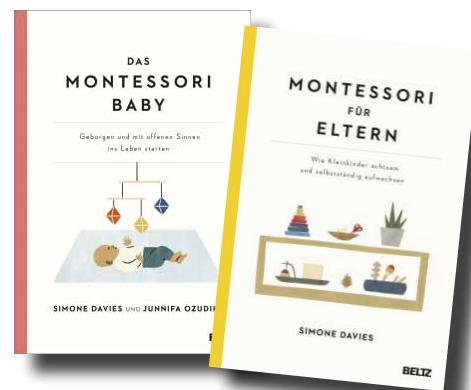
Simone Davies gibt Tipps für die ersten Lebensjahre

Bereits in der fünften Auflage ist vor kurzem der Montessori-Ratgeber „Montessori für Eltern“ von Simone Davies erschienen. Ein Buch für alle, die Ruhe, Schönheit und Achtsamkeit in den Alltag ihrer Kinder bringen wollen. Nun erscheint im März ein weiteres Buch von ihr. „Das Montessori Baby.“

Simone Davies ist eine international anerkannte Montessori-Spezialistin und Bestsellerautorin. Sie stammt aus Australien und lebt mit ihrer Familie in Amsterdam. Die Mutter von zwei Kindern gründete Montessori Kitas, betreibt Online-Workshops für Eltern in aller Welt und schreibt den Montessori-Blog.

Im Buch „Montessori für Eltern“ zeigt sie anhand vieler Beispiele, Fotos und Illustrationen Wege, Kinder spielerisch in das tägliche Leben der Familie einzubeziehen. Ohne ständige Bespaßung und umgeben von ausgewählten Materialien soll das Kind sein eigenes Tempo und den eigenen Rhythmus finden.

Mit dem Montessori-Buch für die Babyzeit „Montessori Baby“, das sie zusammen mit Junnifa Uzodike herausbringt, möchte sie nun frischgebackene Eltern darin unterstützen, das Baby in seinem natürlichen Entwicklungsprozess achtsam zu begleiten, es mit Liebe, Schönheit und Geborgenheit umgeben, um all seine Sinne zu öffnen. Die Autorinnen übertragen die Montessori-Prinzipien



Selbstwirksamkeit, Teilhabe und Neugierde auf die Geburt und die ersten zwölf Lebensmonate. Dauergeschrei, Stillprobleme, schlaflose Nächte und andere Herausforderungen – dieses wunderbar illustrierte und bebilderte Buch eröffnet eine positive Sicht auf das Baby und weist Eltern neue Wege, um entspannt in ihre neue Rolle und den neuen Lebensstil hineinzuwachsen.

Simone Davies: Montessori für Eltern, Wie Kleinkinder achtsam und selbstständig aufwachsen. 303 Seiten ISBN:978-3-407-86612-7 Beltz 5. Auflage 2021, 24,95 Euro

Simone Davies / Junnifa Uzodike: Das Montessori Baby, Geborgen und mit offenen Sinnen ins Leben starten, 336 Seiten, reich bebildert. ISBN:978-3-407-86715-5, Beltz 1. Auflage 2022, Erscheinungstermin: ca. 9. März 2022, 25 Euro

 FRAUENHERZ

** NEUE KURSE AB JANUAR 2022 **

BABYMASSAGE - BABYTURNS - KLEINKINDTURNS - MUSIKGARTEN

ERSTE HILFE BEI KINDERN - TRAGETUCHBERATUNG - STILLBERATUNG

BERATUNGEN ZU PÄDAGOGISCHEM THEMEN - U3 KRIPPE VAIHINGER MÄUSE

DEIN
FAMILIENZENTRUM
IN STUTTGART-
VAIHINGEN

MEHR INFOS & ANMELDUNG UNTER
www.frauenherz-vaihingen.de
info@frauenherz-vaihingen.de



Marienhospital Stuttgart
MEDIZIN LEBEN. MENSCH SEIN.

Kreißsaalführung per
Video und Sprechstun-
den in Corona-Zeit

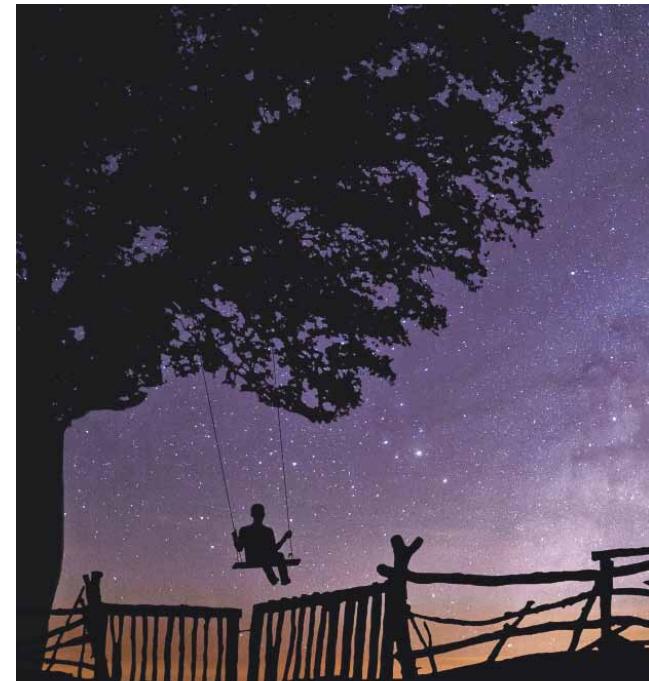
Marienhospital-Angebote für werdende Eltern

Lernen Sie unsere Geburthilfe, die Entbindungsräume und unser Team kennen. Schauen Sie sich auf unserem YouTube-Kanal „Marienhospital Stuttgart“ unser Video zur Kreißsaalführung an!

Haben Sie Fragen zur Entbindung bei uns? Sie erreichen uns mittwochs von 9.00 bis 16.00 Uhr unter 0711 6489-2387. Außerdem bieten wir eine Hebammen- und eine ärztliche Sprechstunde nach Terminvereinbarung an.

Aktuelle Infos: www.marienhospital-stuttgart.de und www.facebook.com/MarienhospitalStuttgart

 Eine Einrichtung der
Vinzenz von Paul
Kliniken



Mit der besten Einschlafmethode
ins Land der Träume.

Bei allen gängigen Streaminganbietern
verfügbar.

www.fildertraumfabrik.com

EKiZ

Alles für Familien in der Stadt, EKiZ Café + Garten, Treffs für Jung & Alt & alle Kulturen, Kindersingen, Babycafé®, Kurse, vegetarischer Mittagstisch auch To-Go ReCircle / ReCup, Bio-Eis, Raum für Kreatives, Kindergeburtstage, flexible Kinderbetreuung, Raum für Familienfeiern, Urban Gardening u.v.m

Eltern-Kind-Zentrum S-West, Ludwigstr. 41-43, 70176 Stuttgart, Tel. 0711/505 368-30, www.eltern-kind-zentrum.de Mo-Fr 10-17 Uhr, Büro/Rat & Tat: Mo-Fr 10-12 Uhr

EKiZ

Kurse & mehr...

Infoabende

Geburtsvorbereitungskurse
Akupunktur für Schwangere
Säuglingspflegekurse
Pilates
Rückbildungsgymnastik
PEKiP-Gruppen
Still- und Müttercafé
Babymassage-Kurse
Erste Hilfe bei Kindern

ELTERN SCHULE
der St. Anna-Klinik
Obere Waiblinger Straße 109
70374 Stuttgart-Bad Cannstatt

Geburtsstätte zertifiziert von
BABY FREUNDLICH
Ein Projekt von UNICEF
www.st-anna-klinik.de
elternschule@st-anna-klinik.de

(0711) 52 02 - 259

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

.....
Fieberkrampf?
→ Erste Hilfe am Kind
2x im Monat
.....

perfectio.de
Johannesstr. 102, Stuttgart-West
Infos unter Tel. 0711/253 999 77
und im Internet www.perfectio.de

VON BAUCH... ...BIS BABY



Hebammenpraxis
und Geburtshaus
Stuttgart-Mitte
Gaisburgstr. 12c
0711 60 57 51
www.geburtsstun.de

THOMAS ZECHMEISTER
STEUERBERATER
STETTENER HAUPTSTRASSE 66
70771 LEINFELDEN-ECHTERDINGEN
Telefon 0711 / 24 83 80 - 330
Fax 0711 / 24 83 80 - 333
E-Mail info@stb-zechmeister.de

Der Daumen schüttelt die Pflaumen

Kinderreime sind unschlagbar



© Monkey business

Reimen und Singen mit dem Papa

von Cristina Rieck

Kinderreime jeder Art werden schon seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben und sind auch heute noch beliebt bei unseren Kleinen. Immer wieder wollen sie die vertrauten Gedichte und Liedchen hören, egal ob in der Originalfassung oder in mancher modernen Variation.

ihm Ruhe und Geborgenheit.

Im Kleinkindalter verstehen die Mädchen und Jungs schon besser, um was es in den kurzen Geschichten in Reimform geht und versuchen, eifrig mitzumachen. Der immer wiederkehrende Sprachrhythmus des Reims, der manchmal auch gesungen wird, erleichtert ihnen das Auswendiglernen, schult ihre Aufmerksamkeit und fördert ihr Sprachgefühl und -verständnis. So lernen die Kleinen spielerisch und mit Freude.

Wiederholung gibt Struktur

Mit Kniestiegen, Fingerspielen und Kitzelliedern beispielsweise gehen sie auf Entdeckungstour am eigenen Körper. Manche Verse können aber auch zu „hilfreichen Ritualen im Familienalltag verwendet werden“, erklärt Ulla Nederbock in ihrem Ratgeber „Babys brauchen Musik“. Denn viele Tischreime, Einschlafreime und natürlich Trösterreime haben auf das Kind „eine geradezu magische Wirkung“, beobachtet Nederbock. Das liege daran, dass die Wiederholung der immer wieder gleichen Verse den Kindern Struktur und Sicherheit gebe und von Unangenehmem wie Schmerzen ablenke.



Tischreime

Wir reichen uns die Hände,
kommt macht alle mit,
und wünschen uns zum Essen,
recht guten Appetit.

Jedes Tierlein hat sein Essen,
jedes Blümlein trinkt von dir,
hast auch unser nicht vergessen,
lieber Gott wir danken dir.

Einschlafreime

Ich wünsch Dir eine gute Nacht,
das Lichtlein wird nun
ausgemacht.

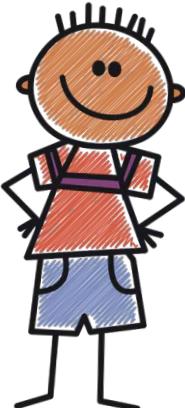
Träum was schönes, schlafe fein, denn
bald wird es wieder morgen sein.

Der Tag geht nun zu Ende,
er hat so viel gebracht.
Wir reichen uns die Hände
und sagen „Gute Nacht“.

Kniereiter

Fährt ein Schiffllein auf dem Meer,
schaukelt hin und schaukelt her.
Kippt nach links und kippt nach rechts,
Kindchen halt dich nur gut fest!
Bläst ein starker, starker Wind,
fall nicht runter, liebes Kind!
Kommt ein großer Sturm daher,
fällt die/der (Name des Kindes) in das Meer-platsch!

Mama/Papa groß und Mäuslein klein
steigen in die Schaukel ein.
Sie schaukeln hin,
sie schaukeln her:
immer munter, rauf und runter.
Aber dann - wie dumm - fallen beide um!
(auf den Knien reiten und schaukeln)



Tröstereime

Heile, heile Gänscchen,
wackelt mit dem Schwänzchen,
wackelt mit dem Po,
ist schon wieder froh!

Heile, heile Segen,
Morgen gibt es Regen,
übermorgen Schnee,
schon tut's nicht mehr weh!
(Tröstend immer wiederholen)



Fingerspiele

Das ist der Daumen,
der schüttelt die Pflaumen,
der hebt sie auf,
der trägt sie nach Hause
und der Kleine isst sie alle auf.
(Die einzelnen Finger passend zeigen und mit ihnen wackeln)

Fünf Zwerge sollen Suppe essen
Der erste sagt: „Das ess' ich nicht!“
Der zweite sagt: „Riecht widerlich!“
Der dritte ruft: Igitt, igitt!“
Der vierte mache da auch gleich mit.
Der fünfte aber hört sie meckern
Und lässt sich's still und leise schmecken.
(Finger einzeln antippen, zum Schluss
eine kleine Faust formen)



BUCHTIPPS:



Ulla Nedebock: Babys brauchen Musik – Kitzelli-Lieder, Fingerspiele und Kniereiter, Humboldt 2019, 140 Seiten mit Audio-CD, EUR 16,99, ISBN 978-3-86910-648-9



Judith Bär: Die Mäuschen krabbeln, sie zippeln und zappeln, Arena 2021, EUR 13,00, ISBN 978-3-430-171564-3

Anke Buschmann, Jonathan S.: Singen, Spielen, Erzählen, Trias 2021, Hörbuch, EUR 14,99, ISBN: 9783432111247

Milchzähne hast
Du nur ein Mal
im Leben.

der milchzahn.
com



WWW.KINDERKLETTERBOGEN.DE

MAMA / PAPA IST KRANK?

WIR KOMMEN!

- Wir betreuen Ihre Kinder und führen den Haushalt weiter
- Bei ärztlicher Verordnung über die Krankenkasse finanziert

familien
pflege
esslingen

Familienpflege Esslingen
 Tel. 0711 / 36 55 621 • www.familienpflege-es.de

Gemeinsam Faszination Musik erleben.

Für Kleinkinder mit ihren Familien

Gruppenunterricht für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahre.

Kursbeginn: März

WWW.MUSIKSCHULE-EBERHARD.DE
Telefon 8 87 64 10

Tausch & Plausch
 Flomarkt, Kaffee und Spiel

Jeden ersten Dienstag im Monat von 14:30-16:30 Uhr
 Im Kinderschutzbund OV Stuttgart
 Christophstr. 8, 70178 Stuttgart

Weitere Infos:
 tel. 0711 / 24 44 24 | www.ksb-s.de

Let's have fun!

Ausflug in die Ravensburger Kinderwelt

von Alexandra Mayer

Gleich vorweg: Wer Ruhe und Entspannung sucht, ist hier fehl am Platz. In der Ravensburger Kinderwelt in Kornwestheim heißt es stattdessen Hüpfen, Toben, Krabbeln, Knobeln, Spielen, Kreativ sein ... Kurz gesagt: jede Menge Spaß haben!

Als wir in die Ravensburger Kinderwelt fahren, weisen uns zum Glück Spielfiguren im XXL-Format den Weg. Die Kinderwelt liegt nämlich ganz unauffällig mitten in Kornwestheim im Wette-Center mit Lebensmittel- und anderen Geschäften als Nachbarn. Obwohl es regnet, finden wir draußen fast vor der Tür einen Parkplatz. Dann geht es im Center eine Treppe hoch in den ersten Stock und schon sind wir mitten in der Ravensburger Kinderwelt. Gleich beim Eingang lockt links ein Shop mit Spielzeug und Büchern. Ich lotse mein Kind schnell daran vorbei in Richtung Kasse: Jetzt heißt es nicht Shoppen, sondern Spielen und Toben! Ein großes Plus: In der Kinderwelt gibt es Schließfächer. So hat man Getränke und alles Wichtige in der Nähe, ohne es mitschleppen zu müssen. Ich packe unsere Taschen ein, wir wechseln die Schuhe und – legen los!

Eisenbahn und Fun Cars

Wir lassen es langsam angehen: Mein Kind will zuerst eine Runde durch den Fußgängerparcours machen. Während Grundschulkids in Autos dort ihre Runden drehen, hält er brav bei der roten Ampel und am Zebrastreifen und bekommt dafür einen Fußgänger-Pass. Danach werden wir mutiger und setzen uns in ein Fang den Hut!® Fun Car. Das ist eine Art

Box-Auto. Wir drehen uns die meiste Zeit auf der Stelle im Kreis – zuerst, weil ich das Lenken nicht gleich im Griff habe, dann weil es meinem kleinen Wirbelwind richtig großen Spaß macht! Weiter geht es in die BRIO Erlebniswelt. Hier können Kids mit Schienen, Zügen, Brücken und vielem, vielem mehr eine gigantische Bahnstrecke aufbauen. Allerdings gibt es noch zu viel zu entdecken, also ist das ein kurzer Abstecher. Mein Sohn will endlich den



zweiten Stock erkunden – die Kinderwelt ist nämlich auf zwei Etagen verteilt.

Auf in den Irrgarten!

Auf dem Naturerlebnispfad gehen wir nach oben, vorbei an tollen Puzzles, Tierspuren und vielem mehr. Oben angekommen erkundet mein Kind zuerst die tiptoi® Welt. Danach wagen wir uns ins „Verrückte Labyrinth“. Und hier powert sich mein Kleiner richtig aus. Denn das Labyrinth ist ein toller Abenteuer-Parcours: Es wird hochgeklettert, durch Röhren gekrabbelt, über Netze gerobbt ... Danach brauche ich eine Pause und die bekomme ich beim memory® Flug.

**Coole Geburtstagsparty
garantiert!**

Einen Kindergeburtstag als Highlight in den Köpfen eurer Freunde? Feiert bei uns eine Party mit Maskottchen Ravo und verbringt einen ganzen Tag voller Spiel, Spaß und Action, der lange in Erinnerung bleibt!

Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten auch eure Gäste bei Buchung einer Geburtstagsparty eine Ravensburger Überraschung!

ravensburger-kinderwelt.de/geburtstag

**Über 20 Attraktionen
wetterunabhängig
auf 2.000m²**

Ravensburger Kinderwelt Kornwestheim

Ravensburger



Memory® in XXL

Hier kann man zwischen mehreren Schwierigkeitsstufen und verschiedenen Kartenmotiven wählen, das Spiel erscheint auf einer großen Leinwand. Zuhause ein memory® Muffel, macht das Spiel meinem Sohn in dieser Variante richtig Spaß! Und nach rund drei Stunden ist selbst mein „Wirbelwind“ ziemlich erledigt. Trotzdem will er zum Abschluss noch im Erdgeschoss auf der Kakerlaloop-Hüpfburg tobten und ein Foto mit Maskottchen Ravo machen. Ich schaffe es aus der Kinderwelt, ohne ein Spiel zu kaufen, aber wer weiß,

vielleicht das nächste Mal ... Denn ein Besuch hat nicht gereicht, um alle Attraktionen zu sehen. Wir müssen noch unser Glück bei der Tombola versuchen, in der Spiel- und Leselounge jede Menge Spiele testen und mutig den Riesen-Kletterbaum erklimmen. Insofern kommen wir garantiert bald wieder!



Verlosung:

Wir verlosen insgesamt dreimal zwei Eintrittskarten für die Ravensburger Kinderwelt. Wer uns bis einschließlich 3. Januar 2022 eine Postkarte schickt mit dem Stichwort „Ravensburger Kinderwelt“, kann zwei Karten gewinnen. Adresse: Verlag Luftballon, Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart.

(Absender und Adresse nicht vergessen!)

Teilnahmebedingungen
siehe Impressum.



FAMILIENURLAUB 2022

Sucht ihr noch Ideen für euren Familienurlaub?
Herzliche Gastgeber und tolle gemeinsame Erlebnisse warten auf euch!

www.familien-ferien.de



Familie, Beruf und Finanzen



Homeoffice ist kein Kinderspiel!

Flexibilität und Selbstorganisation

von Andrea Krah-Rhinow

Homeoffice ist in. Vor allem seit Corona. Manch einer ist auf den Geschmack gekommen und auch Firmen werden immer offener für das Arbeiten zu Hause. Doch wie kann das mit Kind und Kegel und dem Alltag einer Familie funktionieren? Für viele ist „akrobatisches Geschick“ beim Spagat zwischen Job und Kindern gefragt.

Ich sitze auf der Terrasse und höre, wie nebenan mein Nachbar durch den Garten läuft und dabei ein Geschäftsgespräch am Telefon führt. Auch er ist im Homeoffice, wie so viele in der Corona-Zeit. Das Besondere: nebenbei springen vier Kinder durch den Garten, er zeigt ihnen nebenbei, wie man am besten den Rasen mäht, schichtet dabei Holz für ein Lagerfeuer auf, reicht den Kindern noch Snacks und grüßt freundlich zu mir herüber. Das ist kein Homeoffice, das ist Multitasking.

Was meinem Nachbar scheinbar hervorragend gelingt, bringt viele arbeitende

Eltern ins Schwitzen oder sogar an den Rand der Verzweiflung. Denn Homeoffice mit Kindern ist kein Kinderspiel!

Alle unter einem Dach

Corona hat das Arbeitsleben komplett umgekrepelt. Ist man früher morgens ins Büro aufgebrochen, bleibt man nun zu Hause und betreut parallel noch die Kinder. Das zumindest war die Situation in der Zeit des Lockdowns und brachte viele Familien an ihre Grenzen. Der Küchentisch wurde zum Arbeitsplatz und auf der Couch stapelten sich die Unterlagen.

Manch einer hat sich für einen „Call“ im Klo eingesperrt, damit die Kinder nicht stören.

Die klassischen Szenen, dass in der Videokonferenz im Hintergrund die Kinder herum springen und dazwischen plappern: „Kannst Du mit uns draußen spielen gehen?“, „Wann bist Du endlich fertig?“, „Ich habe Hunger!“, „Ich muss mal!“, waren keine Seltenheit. Vor Jahren hätte man sich das kaum vorstellen können, plötzlich war es in vielen Haushalten real und wurde zum Alltag.

Arbeit neu organisieren

Die Situation unter Corona war besonders - oder besser gesagt, für Familien - besonders schwer. Der Lockdown hat die zusätzliche Schwierigkeit gebracht, dass die Kinder zeitgleich zum Homeoffice auch noch beschult werden mussten.

„Um das Homeoffice und die Familie zu vereinbaren, braucht es besondere Kompetenzen“, erklärt auch Felicitas Richter, Autorin und Spezialistin zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

„Denn wenn sich Arbeits- und Familienzeit vermischen, ist ein besonders achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen, eine andere Arbeitsorganisation als im Büro und ein besonderes Familienmanagement unerlässlich!“ Die vierfache Mutter, selbständige Sozialpädagogin und Coach weiß, wovon sie spricht. In ihrem Ratgeber „Homeoffice mit Familie“ gibt sie Tipps, wie das gelingen kann. Mit Hilfe von Mindsets, Tools zur Selbstorganisation und der Empfehlung zum Grenzen setzen, versucht sie den Berufstätigen zu Hause ein tragfähiges Netzwerk an die Hand zu

geben. „Richtig vorbereitet und organisiert, gelingt ein entspannter Alltag zwischen Haushalt, Heimarbeit und Hausaufgaben“, erklärt Richter und ist davon überzeugt, dass Homeoffice auch eine Chance für Familien sein kann.

Platzmangel

Das klingt erst einmal fantastisch und gibt Mut. Doch die Voraussetzungen zur Umsetzung der Heimarbeit sind nicht immer gleich.

Platzmangel ist ein großes Problem. Denn auch wenn Kinderzimmer, Wohnzimmer und Schlafzimmer zur Verfügung stehen, ist noch lange kein Arbeitszimmer vorhanden. Und das ist für dauerhaftes Homeoffice wichtig. Zumindest ein ruhiger Platz.

Deshalb haben sich viele Möbelanbieter, Architekten und Fachleute, sogenannte Wohnraumberater, Raumkonzepte überlegt, die den Arbeitsplatz in die Wohnlandschaft optimal integrieren. So gibt es ausklappbare Schreibtische, Hochbetten, die einen umfangreichen Arbeitsplatz darunter ermöglichen, Raumtrenner, um die Kinder vom

Arbeitsbereich abzuschotten oder Schiebetüren, die aus einem Zimmer ganz schnell mal zwei machen können.

Wer in einer Mietwohnung wohnt, sollte jedoch immer bedenken, dass die baulichen Maßnahmen wie beispielsweise Trockenbauwände, bei Auszug wieder zurückgebaut werden müssen.

Spiel- und Arbeitsbereiche

Doch egal wieviel Platz in der Wohnung ist und wie raffiniert die Wohn- und Arbeitsbereiche gestaltet sind, lässt es sich kaum vermeiden, dass die Kinder ihre Bedürfnisse einbringen. Wollte man dem aus dem Weg gehen, müsste man sie in die Besenkammer sperren. Aber das macht man natürlich nicht. Eher sagt man: „Ok, mein Schatz, du spielst jetzt kurz eine Runde und ich arbeite ganz kurz.“ Das setzt aber viel Akzeptanz und Verständnis der Kinder voraus und ist auch nicht in jeder Altersklasse umsetzbar. Ganz kleine Kinder können mit den Begriffen „gleich“ und „nur kurz“ wenig anfangen. Aber dennoch sind klare Anweisungen entscheidend und eine Struktur ebenfalls.

„Versuchen Sie feste Arbeitszeiten zu schaffen, wenn Sie im Homeoffice arbeiten müssen“, sagt auch Stefanie Becker, Chefredakteurin vom Onlineportal www.Baby-und-Familie.de. „Und wenn Sie zuhause kein eigenes Büro zur Verfügung haben, dann richten Sie eine Art „Bannmeile“ ein, zum Beispiel mit Klebeband am Boden und das heißt dann für alle: „Stopp, bitte nicht stören.“

Flexibilität

Eigentlich widerspricht es sich, Kinder zu betreuen und gleichzeitig zu arbeiten. Aber: es geht trotzdem. Denn zum einen ist jedes Kind anders und zum anderen gibt es auch viele flexible Optionen. Ist das Kind in der Schule oder im Kindergarten betreut, bestehen eigentlich keine Bedenken, zu Hause arbeiten zu können. Und am Nachmittag ist die Arbeit so zu organisieren, dass die Arbeitszeiten dann stattfinden, wenn das Kind beschäftigt ist, zum Beispiel im Sport oder mit Freunden verabredet ist. Auch das kann funktionieren, bedarf aber einer hohen Flexibilität, denn wenn etwas schief geht, der Gitarrenunterricht ausfällt oder der Freund, bei dem das Kind verabredet war, krank wird, ist alles plötzlich anders.

Natürlich kann der Nachwuchs auch während

der Arbeit anwesend sein. Wie wäre es dann mit einem „Arbeitsplatz“ zum Malen, Basteln oder Hausaufgaben machen für das Kind direkt neben dem eigenen Schreibtisch? So ist jeder beschäftigt und hat den anderen dicht bei sich.

Vor- und Nachteile

Laut einer Studie der DAK wollen 76,9 Prozent der Beschäftigten die Arbeitsform Homeoffice, zumindest teilweise, beibehalten. Auch eine Studie des Fraunhofer-Instituts für Arbeitswirtschaft und Organisation in Stuttgart in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Personalführung kommt auf ein ähnliches Ergebnis und berichtet von gut 42 Prozent der Beschäftigten, die gerne weiterhin zu Hause arbeiten möchten.

Einige Firmen, wie beispielsweise Bosch, Allianz und Porsche, haben schon reagiert und ermöglichen Homeoffice auch nach Corona. Die Firmen sparen dadurch eine Menge Geld ein, denn die Arbeitsplätze können reduziert und damit Mieten gespart werden. Wer zu Hause arbeitet, muss nicht nur den Arbeitsplatz stellen, sondern auch zusätzlich Strom-, Heiz- und Handykosten einkalkulieren und teilweise für die Bereitstellung von Computer, Drucker oder anderem Büroequipment sorgen.

Ganz zu schweigen von einem bequemen Stuhl und natürlich muss das Internet gut funktionieren. Zwar gibt es für die Coronazeit steuerliche Vorteile von pauschal fünf Euro am Tag für das Homeoffice, doch es bleibt offen, ob das auch nach Corona gilt.

Fluch und Segen

Es gilt also abzuwägen, was für jeden einzelnen sinnvoll und ratsam ist. Manch einer erkennt Vorteile im Homeoffice, anderen fehlen die Kontakte am Arbeitsplatz, der Austausch und mangelnde Inspiration. Die einen lieben die Flexibilität zu Hause, andere wiederum scheitern an der Selbstdisziplin. Es ist gleichzeitig ein Fluch und ein Segen: Arbeitswege fallen weg und es bleibt mehr Zeit für die Familie, aber die Doppelbelastung kann auch kräftezehrend sein. Auch das Forscherteam des Fraunhofer Instituts bestätigt, dass ein Rezept her muss, damit die Trennung von Privat und Arbeit funktionieren kann. Wie das ausssehen kann, ist noch offen, aber auch die Gewerkschaften fordern mehr Arbeitsschutz, so dass das Homeoffice nicht durch zu hohe Belastungen der Arbeitnehmer auf Kosten der Gesundheit geht.

BUCHTIPP:



Felicitas Richter verrät in ihrem Ratgeber „Homeoffice mit Familie“, wie man das Familienleben und den Job unter einen Hut bekommt. Dabei gibt die Autorin Tipps zum

produktiven Arbeiten zu Hause, aber auch Hinweise, wie die Familienzeit lebendig bleiben kann und wie man achtsam mit dem Homeoffice umgeht.
Felicitas Richter: Homeoffice mit Familie, C.H.Beck Verlag, März 2021, 126 Seiten, ISBN 978-3-406-76521-6, 9,90 Euro



Arbeitsort mit Kinderbetreuung gesucht?

Cowirken

- ✓ nachhaltig orientierter Coworking Space
- ✓ arbeiten in professioneller Umgebung
- ✓ das Kind wird liebevoll nebenan versorgt

Jetzt anfragen

Cowirken GmbH | Friedensstraße 13-15 | 73614 Schorndorf
+49 (0) 7181 4837200 | hallo@cowirken.de | www.cowirken.de

Trennung mit Kindern? – bitte fair!
www.likom.info 07141 / 6887999

Auch schwer kranke Kinder sollen in ihren Familien aufwachsen.

Wir pflegen sie zu Hause und nehmen uns Zeit für sie.

Jetzt bewerben unter 0711 486153 oder bewerbung@hkp-stgt.de



www.hkp-stgt.de
Häusliche Kinderkrankenpflege e.V. Stuttgart



„Altersvorsorge? Dafür haben wir uns Zeit genommen!“

Die Fachleute der gesetzlichen Rentenversicherung helfen kompetent, kostenlos und neutral bei allen Fragen zur Altersvorsorge. So können Sie eine Vorsorgestrategie wählen, die zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
Servicezentrum für Altersvorsorge
Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart-Freiberg

Bitte Termin vereinbaren unter Telefon 0711 848-30300 oder E-Mail: altersvorsorge.region-stuttgart@drv-bw.de

Mehr Infos unter: www.prosa-bw.de



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Rente bei Erziehungszeiten

Leistungen der Deutschen Rentenversicherung für Familien

(red) - Wenn man Kinder erzieht oder Angehörige pflegt, bekommt man in der gesetzlichen Rente Pflichtbeiträge gutgeschrieben.

Die gesetzliche Rentenversicherung bietet Familien soziale Sicherheit und ein Plus für die spätere Rente. So steigt die Rente für den Elternteil, der die Erziehung in den ersten drei Jahren eines Kindes überwiegend übernimmt, um rund 102 Euro im Monat. Und zwar für jedes Kind, das ab 1992 geboren wurde. Bei früher geborenen Kindern steigt die Rente monatlich um rund 85 Euro.

Auch die Pflege eines Familienmitglieds zu Hause kann sich auf die Rente auswirken: Damit die Pflege eines Pflegebedürftigen mit mindestens Pflegegrad 2 nicht zu Lasten der eigenen Alterssicherung geht, zahlt die Pflegeversicherung die Rentenversicherungsbeiträge. Voraussetzung ist, dass wenigstens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage pro Woche gepflegt wird. Zudem darf die Pflegeperson nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich einer sozialversicherungspflichtigen Erwerbstätigkeit nachgehen.



© pixelio.de/Claudia Hautumm

Auch kleine Beträge helfen bei der Altersvorsorge.

Kinder sind beim Tod der Mutter oder des Vaters durch eine Waisenrente gesichert. Die gesetzliche Rentenversicherung zahlt eine Halbwaisenrente, wenn noch ein unterhaltpflichtiger Elternteil lebt,

und eine Vollwaisenrente, wenn kein Elternteil mehr lebt. Die Witwen- oder Witwerrente sichert zudem die Existenz beim Tod eines Ehepartners. Das gilt auch für eingetragene Lebenspartnerschaften, die

in der Rentenversicherung Ehen gleichgestellt sind.

Familien können zusätzlich von der staatlichen Förderung bei der Riester-Rente profitieren. Eine Mutter mit zwei Kindern erhält beispielsweise in diesem Jahr 545 Euro an Zulagen vom Staat – für sich selbst 175 Euro und für jedes Kind 185 Euro. Für alle ab 1. Januar 2008 geborenen Kinder gibt es eine Kinderzulage von 300 Euro pro Jahr.

In jedem Regionalzentrum der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg finden Interessierte ein Servicezentrum für Altersvorsorge. Alle Beratungs Gespräche sind kostenlos und unverbindlich. Damit im Gespräch genügend Zeit für Fragen ist, ist eine telefonische Anmeldung per Telefon oder Mail erforderlich. Wegen Corona sind die Beratungstermine zur Zeit reduziert.

Beratungszentrum Region Stuttgart, Adalbert-Stifter-Straße 105, 70437 Stuttgart,

Terminvergabe: 0711-848-30300, beratungszentrum.region-stuttgart@drv-bw.de

Broschüre „Was wir für Familien tun“ als PDF unter www.deutsche-rentenversicherung.de

„Direkt in die Kamera sehen“

Was muss man bei einem Online-Bewerbungsgespräch beachten?

(sr) Will man sich beruflich verändern, kommt man momentan nicht umhin, Bewerbungsgespräche online zu führen. Was muss man bei dieser Form der Bewerbung beachten, wie sollte man sich vorbereiten und wo liegen die Unterschiede zu einem Präsenztermin? Svetlana Franck von der BeFF-Kontaktstelle Frau und Beruf in Stuttgart gibt Tipps.

Frau Franck, was sind die Vorteile eines Online-Vorstellungsgesprächs?

In der Zeit der Coronapandemie ist es mit Sicherheit eine „saubere Sache“. Außerdem spart man Geld und Zeit für die Anreise und es wird noch einfacher, sich zu

Übungszwecken und Arbeitsmarktforschung überregional zu bewerben. Das Gespräch findet in der gewohnten Umgebung statt und kann dadurch die Nervosität lindern. Wenn man bereits ein Profi in Sachen Videokonferenz ist, kann man bei dieser Form die eigene Medienkompetenz demonstrieren.

Im Online-Vorstellungsgespräch agieren wir mit unseren Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern „vom Tisch aufwärts“. Was sollte ich als Bewerberin dabei beachten?

Neben der inhaltlichen Vorbereitung ist es sehr zu empfehlen, den technischen Aspekt zu berücksichtigen. Dazu gehört ein



Svetlana Franck hilft bei Berwerbungen.

Testlauf der Software, die für das Vorstellungsgespräch eingesetzt wird. Während man die Selbstpräsentation übt, sollte man sich aufnehmen und kann so analysieren, wie man auf dem Videobild rüberkommt. Gegebenenfalls kann man Mimik oder Gestik optimieren. Dabei ist es wichtig, direkt in die Kamera zu sehen – das kann gewöhnungsbedürftig sein. Man sollte zudem darauf achten, neutrale Farben wie Beige, Dunkelblau, Creme, Graugrün zu

tragen. Auffällige Muster wie Vichy-Karos, Nadelstreifen, Hahnentritt, etc., wirken extrem unruhig. Das Videobild wird dadurch automatisch unsauberer und flimmert.

Was ist bei der inhaltlichen Vorbereitung besonders wichtig?

Wie bei allen Bewerbungsgesprächen, sollte man sich vorab gut über Unternehmen, seine Projekte und Mitarbeiter informieren. Dazu gehört es auch, Werte und wichtige Themen des Unternehmens, mit denen man sich identifizieren kann, herauszufinden und das bei der Vorstellung zu berücksichtigen.

Bei der Selbstpräsentation geht es nicht darum, den Lebenslauf wiederzugeben, sondern Geschichten aus der beruflichen Entwicklung zu erzählen. Diese sollten auf jeden Fall für die Stelle relevant sein. Ferner sollt man sich im Vorfeld Antworten auf solch knifflige Fragen wie: „Warum haben Sie Ihren Arbeitgeber öfter/selten gewechselt?“ oder „Was ist Ihr größter Erfolg/Misserfolg (beruflich/privat)?“ überlegen. Das eigene Interesse an dem Unternehmen und der ausgeschriebenen Position kann man zeigen, indem man selbst Fragen stellt, allerdings nicht solche, die man schnell finden kann, wenn man sich im Internet über das Unternehmen informiert.

TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Die BeFF-Kontaktstelle Frau und Beruf Stuttgart, Region Stuttgart berät und begleitet Frauen bei allen beruflichen Fragen und bietet Veranstaltungen und Programme zu vielfältigen beruflichen Themen an. Diese finden in Präsenz und online statt. Viele Angebote sind kostenfrei.

2022 starten wieder verschiedene Programme:
- Mentorinnen-Programm für Migrantinnen mit Qualifikation

- Mit Coaching zum Erfolg für berufstätige Frauen, die den nächsten Karriereschritt planen wollen
- Berufsperspektive und Neustart für Frauen ab 45
- sowie weitere Programme für Frauen, die arbeitssuchend oder arbeitslos sind.

Kontakt: BeFF-Kontaktstelle Frau und Beruf Stuttgart, Region Stuttgart
Lange Str. 51, 70174 Stuttgart, info@beff-frauundberuf.de, 0711 2623570, www.beff-frauundberuf.de

Sparen leicht gemacht

Clevere Tipps für Familien



© istockphoto.com/kasjato

Ein- oder Mehrweg?

von Alexandra MAYER

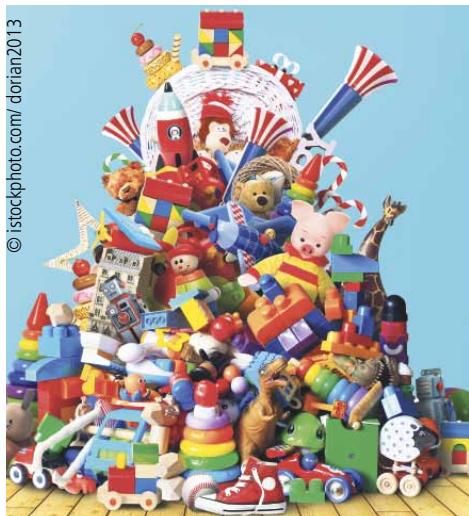
Wer kennt das nicht: Die Anschaffungen häufen sich und irgendwann ist Ebbe in der Familienkasse. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, Geld zu sparen. Und das nicht nur, indem man Geräte auf Stand By stellt. Der Luftballon hat einige Tipps gesammelt.

Second statt First

Wer sagt, dass alles immer brandneu sein muss? In Second Hand-Läden können Eltern gut erhaltene, gebrauchte Kleidung, Bücher, Spielzeug und mehr zu Schnäppchenpreisen kaufen. Umgekehrt lässt sich Geld verdienen: Viele dieser Läden nehmen Kinderkleidung und Anderes an, verkaufen sie für den Geber und werden dafür am Erlös beteiligt. Übrigens: Es gibt auch Online-Angebote wie zum Beispiel www.vinted.de (eine Plattformkombi aus www.mamikreisel.de und www.kinderkreisel.de).

Leihen statt kaufen!

Fast jeder ist schon mal in einer Bibliothek gewesen. Hier können Besucher für einen Jahresbeitrag jede Menge Bücher, CDs, DVDs und mehr leihen.



Genug Spielzeug?

MIT
WARUM?
WEM?
WO?
WAS?
WIE?

Weiterbildungsberatung:
trägerneutral, kostenfrei, wohnortnah
www.bildung-bringt-weiter.de

Träger der Koordinationsstelle
vhs
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Gefördert durch
Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT

der milchzahn. com

STUTTGART
Hirschstraße 26 / 0711 - 22 939 940

GERLINGEN
Hauptstraße 17 / 07156 - 17 73 678

FILDERSTADT
Sielminger Hauptstraße 36 / 07158 - 95 60 990

Kinderzahnheilkunde



WIE SINNVOLL KANN EIN TRAUMJOB SEIN?

Werde Waldorflehrer*in!

Lernen und Lehren mit Herz, Hand und Kopf – Schule braucht Lehrer*innen, die ihr Wissen und ihre Kreativität einbringen.

Unsere Studien-Abschlüsse:

nahtloser Einstieg ins Berufsleben. Weltweit.

Quereinstieg zum Traumberuf – auch in Teilzeit:

unsere postgradualen Masterstudiengänge.

Medienpädagogik: Schule im digitalen Zeitalter.
Studium, Fort- und Weiterbildung.

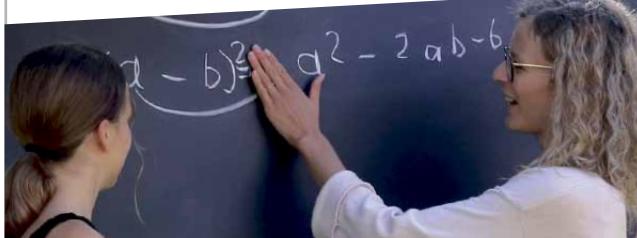
Studieninformationstage

Sa. 22.01. | Sa. 12.03. | Fr. 20.05. | Sa. 16.07.

Online und/oder vor Ort – alle Infos unter
freie-hochschule-stuttgart.de/studieninformationstage
Studieninfo-Hotline: 0711-210 94-32
(Mo, Mi, Fr: 8–17 Uhr; Di, Do: 8–20 Uhr)



 **Freie Hochschule Stuttgart**
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK



© mophoto / photocase.de



**FAMILIENPFLEGE UND
HAUSHALTSHELFE**
IM STADTGEBIET STUTTGART

RUFEN SIE
UNS AN:
0711 2865095



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart
www.familienpflege-stuttgart.de

Studieren mit Kind

Eine Frage der Organisation

von Christina Stefanou

Während des Studiums Eltern zu werden, stellt junge Menschen plötzlich vor ganz neue Situationen. An den Hochschulen in der Region wird viel getan, um Studieren mit Kind zu ermöglichen.

Als Anna das erste Mal schwanger ist, steckt sie mitten im Studium an der Universität Hohenheim, ihr Mann arbeitet als Intensivpfleger im Krankenhaus. „Das Kind war geplant, wir wollten jung Eltern werden.“ Das war vor fünf Jahren und das Leben lief anders. Während der Schwangerschaft stellte sich heraus, dass das Kind krank war und nicht überlebensfähig. „Ich hatte eine Fehlgeburt. Aber durch die Diagnose war ich darauf vorbereitet und konnte es bei aller Trauer gut verarbeiten“, erzählt sie.

Ein Jahr später wurde sie wieder schwanger, im Sommer 2018 kam ihr Sohn auf die Welt. Sie stand im Bachelor im Fach Ernährungsmanagement und pausierte ihr Studium im Wintersemester. Als sie im Sommersemester wieder zurückkam, nahm ihr Mann Erziehungsurlaub. Mit einem Jahr kam ihr Sohn in die Kita des Studierendenwerks Tübingen-Hohenheim auf dem Campus. Mit den Öffnungszeiten von 7.30 Uhr bis 16.30 Uhr und drei Mahlzeiten ist die Kita ein wichtiger Baustein für die Vereinbarkeit von Familie und Studium oder Arbeit an der Universität.

Online Studium

Die Zeit des Online-Studiums war hart, hat aber manches ermöglicht. „Ich konnte meine Bachelorarbeit während des Lockdowns schreiben und auch mein Praktikum beim Ministerium für Ländlichen Raum im Homeoffice machen. Und ich bewarb mich für einen Masterstudiengang“, berichtet Anna. Sobald die Kita wieder öffnen durfte, konnte sie ihren Sohn dort auch wieder betreuen lassen. Alles in allem hat sie ihr Studium mit nur einem Semester Verlängerung beinahe in der Regelstudienzeit geschafft. In der Zeit wurde sie ein drittes Mal schwanger. Anna und ihr Mann haben sich bewusst für ein weiteres Kind entschieden. Der zweite Sohn kam an Silvester 2020 zur Welt. Mittlerweile finden Veranstaltungen in der Uni wieder in Präsenz statt.

Leider sind die Lehrforschungszeiten am Nachmittag und dauern bis 18 Uhr, die Kita schließt aber eineinhalb Stunden früher“, sagt sie. Wenn ihr Mann, der als Intensivpfleger im Schichtbetrieb arbeitet, es nicht schafft, den Sohn abzuholen, muss sie organisieren. Entweder der Professor lockert dann die Anwesenheitspflicht für sie, stellt die Vorlesung auch online zur Verfügung oder sie muss den versäumten Stoff selbstständig nachlernen. Geht gar nichts, muss der Babysitter einspringen.

„Es gibt sehr viel Verständnis für unsere Situation und die Uni bietet viele Möglichkeiten, dafür bin ich dankbar.“ Trotzdem wünscht sich Anna manchmal, dass die Vorlesungszeiten mehr an die Bedürfnisse studierender Eltern angepasst werden. „Das Homeoffice Praktikum mit Kleinkind zu Hause war furchtbar anstrengend. Das Online-Studium



Familie Lederer managt Familie, Job und Studium.

mit Baby ebenfalls. Allerdings wurde mir dadurch das Studium von Zuhause mit Baby erst ermöglicht. Vorher hätte ich entweder das Kind mitnehmen oder das Semester pausieren müssen“, resümiert Anna. Ohne Organisation gehe es natürlich nicht. „Mein Mann und ich müssen die Arbeits- und Familienzeiten aufeinander abstimmen. Spontanes ist oft schwierig, aber wir haben uns bewusst entschieden und wollten es so. Als Studentin bin ich viel flexibler als in einem Vollzeitjob.“

Beratung und Hilfe

Ansprechpartner für Schwangere und Studierende mit Kind sind zum einen die Studierendenwerke. Zum anderen die Universitäten selbst. In der Region teilen sich die beiden Studierendenwerke Stuttgart (www.studierendenwerk-stuttgart.de/kinder) und Tübingen-Hohenheim (www.kids.my-stuwe.de/) die Betreuung der Hochschulen. Das Studierendenwerk Stuttgart betreut 15 Hochschulen in Stuttgart, Ludwigsburg, Esslingen, Göppingen und Horb. Es betreibt sieben Kitas, die regulär neun Stunden geöffnet sind. Elternbeiträge für Studierende sind günstiger als für Nichtstudierende. Zudem stehen studentischen Eltern auch Wohnmöglichkeiten zur Verfügung. Kinder bis zu zehn Jahren können außerdem in den Mensen kostenlos als Mensakids essen. Die Sozialberatung ist die richtige Anlaufstelle bei Fragen zu Finanzierungsmöglichkeiten und Familienleistungen. Hier können sich Studierende etwa zum Thema Elterngeld, Kindergeld, Mutterschaftsgeld, Wohngeld, Sozialleistungen vom Jobcenter und mehr beraten lassen. Das Studierendenwerk Tübingen-Hohenheim betreut unter anderem Hochschulen in Tübingen, Hohenheim, Reutlingen und Nürtingen. Es betreibt Kitas an mehreren Standorten, gibt Sozialberatung und stellt Familienunterkünfte zur Verfügung.

Für Themen wie Studienzeitverlängerung, Nachteilsausgleich, Prüfungsleistungen oder Mutterschutz sind die jeweiligen Hochschulen die richtige Anlaufstelle für schwangere Studierende oder Studierende mit Kind.