

eDitorial



Zukunftsängste

Liebe Eltern,

diese Zeiten stellen eine besondere Herausforderung für uns alle dar. So hören wir vermehrt von Fällen, die von den Hilfsangeboten nicht erreicht werden. Eine Kundin von uns, die mit ihrem Mann die „Forschersfreunde“, ein junges Unternehmen im Bereich Freizeiten, hochgezogen hat, hat in einem offenen Brief an Ministerpräsident Kretschmann auf die Situation junger Unternehmen und Startups, wie sie es hat, hingewiesen. Sie fällt aus allen „töpfen“ und die sechsköpfige Familie ins Bodenlose. Da werden wertvolle pädagogische Angebote unter Umständen verschwinden. Und es tut sich in diesem Fall, aber sicher noch in vielen weiteren Fällen, ökonomische Zukunftsängste auf, die manche Leute auf die Straße treiben.

Ganz besonders betroffen sind auch Eltern von Kita- und Grundschulkindern, die vor einem großen Wirrwarr stehen, wer die Kinder in der Kita oder im Hort betreut bekommt. Bitter für die Betroffenen, die vom Arbeitgeber Druck bekommen, wieder zu arbeiten, und auch auf die Gehälter angewiesen sind. Dabei muss dringend eine Lösung gefunden werden, dass wieder mehr Kinder betreut werden können.

Dies zeigt, dass man die Corona-Krise ganzheitlich angehen muss. Es genügt nicht nur die virologische Sicht (auch da gibt es Unterschiede), sondern dazu gehören medizinische, soziologische, wirtschaftliche und emotionale Sichtweisen, die dann zu einer Entscheidung führen müssen. Das große Problem wird sein, dass der Staat auf Dauer nicht alles richten können – irgendwann geht das Geld aus – und irgendwer wird dafür bezahlen müssen. Deshalb müssen wir schauen, dass die Wirtschaft und das gesellschaftliche Leben wieder in Schwung kommen und möglichst wenig Betriebe Pleite gehen. Wir wissen nicht, ob es nach Covid 19 einen Covid 20 oder Covid 21 und ob es dann auch einen Impfstoff geben wird. Wir werden – ähnlich wie bei der Grippe – mit diesem Virus leben müssen. Im Moment muss unsere Gesellschaft solidarisch mit den Schwächeren sein, mit der Kultur, mit regionalen Erzeugern, mit unseren Vereinen.

Auch eine weitere Spaltung unserer Gesellschaft müssen wir verhindern. Keiner von uns, auch die „Spezialisten“ nicht, verfügen über die gesamte Wahrheit und das Wissen, was die Zukunft bringen wird. So sollten wir davon wegkommen, für uns selbst unbequeme Ansichten und diffuse Ängste pauschal zu diffamieren. Stattdessen sollten die politischen Entscheidungsträger versuchen, mit möglichst vielen gesellschaftlichen Gruppen zu diskutieren, die eigenen Konzepte erklären und für ihre Entscheidungen werben.

Thomas Klitz



PITTSBALLOON

event

shop

...luftballons

...partybedarf

...event

...dekoration

2x in
Stuttgart

Ludwigsburg,
Sindelfingen
und online.

...Stuttgart-Wangen
Hedelfinger Str. 103
...Königsbau Passagen
Stuttgart
...Breuningerland
Ludwigsburg
...Breuningerland
Sindelfingen

...pittsballoon.de



6 Aktuell: Wie geht es weiter beim Thema Kinderbetreuung?



10 Familienleben im Corona-Modus



14 Lecker und gesund essen

Titelthema: Jakobsmuscheln mit ohne Ketchup

Wir sprachen mit Patrick Giboin, Inhaber des Restaurants "Fässle" und ehemaliger Ster nekoch, über Kindermenüs und die Bedeutung von Vielfalt beim Essen.

Aktuell

Corona-Homeschooling und seine Auswirkungen.
Im Gespräch mit dem Psychotherapeuten Peter Nickl-Baur
Aus dem Kinderbüro: Wieder Platz zum Spielen
Wie geht es weiter beim Thema Kinderbetreuung?
Die neue Welt des Luftikus
Kinderrechte-Lauf: 24 Tage
Kulturzeit auf dem Wasen
Wann öffnen die Freibäder?

Familienleben

Jugendliche und Corona - Schüler berichten
Nachgefragt! Familienleben im Corona-Modus

Dies & Das

Mit großer Verlosung

Lecker und gesund essen

Titelthema: Jakobsmuscheln mit ohne Ketchup. Im Gespräch mit Patrick Giboin, Chef des Restaurants „Fässle“
Jeden Tag selber kochen!
Schritte zu einer gesünderen Ernährung
Leckere Rezepttipps von Bas Kast

Auszeit

Tipps nur für Eltern:
Buchtipp „Leere Herzen“
Serie „Liebe. Jetzt!“ in der ZDF-Mediathek
Autokinos in der Umgebung

Luäikus

Die kunterbunte Kinderzeitung

Spiel und Spaß

Eine Matschküche in 11 Schritten selber bauen, mit Verlosung!

Was tun nach der Schule?

Titelthema: Von kein Plan zu let's go
Die Zeit des Übergangs gut nutzen
Berufsorientierung in Corona-Zeiten mit Online-Plattformen
Je früher, desto besser: Beratung bei der DRV
Jugendbüro in Ostfildern gibt Starthilfe zur Ausbildung
Möglichkeiten, sich in Freiwilligendiensten zu engagieren
Ausbildungsförderung durch BAföG, BAB und Co.

Ausflug des Monats

Auf die Burgruine Nippenburg und ins Glemstal

Kurse, Beratung, Treffpunkte

Branchenverzeichnis

Suche & Finde

Kleinanzeigen

Impressum



22 Spiel & Spaß: Matschküche selber bauen



24 Was tun nach der Schule?

Titelthema: Von kein Plan zu let's go

Bis zur Abschlussprüfung sind viele Schüler sehr zielstrebig. Und danach? Diese Zeit des Übergangs ist eine Herausforderung für Kinder wie für die Eltern. Das erleben auch Berufsberater.



31 Ausflug des Monats: Nippenburg und Glemstal

„Ohne Sozialkontakte funktioniert Lernen nicht“

Corona-Homeschooling und seine Auswirkungen

von Cristina Rieck

Seit Mitte März dieses Jahres werden Schüler aufgrund der Corona-Pandemie zuhause unterrichtet. Engagierte Lehrer geben ihr Bestes, doch für die Schüler und Eltern ist Homeschooling eine große Herausforderung. Der Luftballon hat sich mit dem Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeut Peter Nickl-Baur über diese Situation unterhalten.

Herr Nickl-Baur, seit vielen Wochen werden Schüler nun schon zuhause unterrichtet. Können Schüler auch digital lernen?

Kinder sind seit Jahren darauf orientiert, vom Lehrer unterrichtet zu werden und einen persönlichen Kontakt zu haben. Das fällt jetzt weg und viele Eltern haben die Erwartung, dass die Kinder nun plötzlich selbständig lernen müssen. Aber das geht nicht, ohne dass die Eltern ihnen eine Struktur liefern. Denn wenn diese fehlt, ist da sofort, je nach Alter, das Lego oder Handy zur Hand. Leider gibt es aber für die Eltern viel zu wenig Unterstützung und Rat, wie sie die richtige Haltung entwickeln können. Sie müssen nämlich in dieser Zeit eine Stütze für ihre Kinder sein und nicht deren Aufpasser.

Viele Eltern fühlen sich überfordert mit der Aufgabe, die Schule zuhause zu ersetzen. Woran liegt das?

Wenn ich mir die Talkshows im Fernsehen anschau, geht es in Bezug auf die Schüler immer nur um den Lernstoff, der bewältigt werden soll. Aber Schule ist für die Kinder in erster Linie Sozialkontakt. Und wenn sie den nicht haben, und sie Schule nur kognitiv fortsetzen sollen, kann das nicht gutgehen.

Wichtiger als die kognitive Lernstoffvermittlung ist der direkte Austausch der Kinder miteinander. Ein solcher kann in Zeiten der Corona-Pandemie virtuell oder auch bei einem Treffen mit Abstand erfolgen. Daran könnte dann beispielsweise der Deutschunterricht anknüpfen, indem der betreffende Schüler einen kleinen Aufsatz über dieses Treffen schreibt. Das würde ihm bestimmt viel leichter fallen, als irgendein abstraktes Thema, das nur wenig mit seiner gegenwärtigen Lebenssituation zu tun hat, zu bearbeiten.

Was ist die Aufgabe von Eltern in der Zeit von Homeschooling?

Die Bereitschaft der Kinder, ihre Hausaufgaben zu machen, nimmt mehr und mehr ab. Darum ist es umso wichtiger, dass Eltern nicht frustriert über diesen Zustand sind, sondern andere Wege suchen, in Beziehung mit ihren Kindern zu treten. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass Kinder, die sich sicher und gebunden fühlen, auch relativ schnell lernen.



Peter Nickl-Baur in seiner Praxis

Über welche Wege können Eltern ihre Kinder sinnvoll ansprechen?

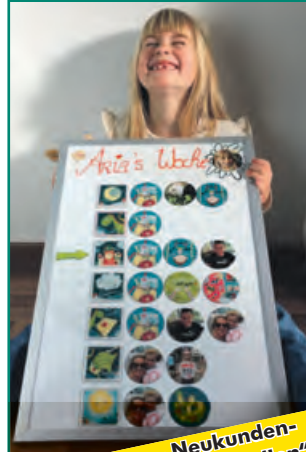
Spielen, spielen, spielen. Egal ob „Mensch ärgere dich nicht“ oder andere Spieleklassiker gespielt werden, die soziale Begegnung im Spiel ist das, was Kinder brauchen. Hier können sie basale soziale Erfahrungen machen, wie beispielsweise in Konkurrenz mit dem Gegner treten, auch mal verlieren können oder die Selbstwirksamkeit von Strategien, die sie im Spiel entwickeln, entdecken.

Oder manche Eltern gehen lieber morgens erst mal in den Wald. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, ganz andere Erfahrungen zu machen, weshalb sie danach eher bereit sind zu lernen.

Viele Eltern klagen, ihre Kinder wollten nicht lernen und seien bockig. Doch mir ist wichtig, diesen Eltern zu sagen, dass die Kinder tatsächlich nicht lernen können, wenn bestimmte nervliche Prozesse in den Hintergrund geraten sind. Nämlich die nervlichen Prozesse, die sie erleben, wenn sie in guter sozialer Beziehung und Austausch sind.

Peter Nickl-Baur ist seit knapp 40 Jahren Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche mit privater Praxis in Waiblingen.

Neu ! Ihre Tagesstruktur für zu Hause und in der Kita



- Kinder sehen und verstehen den Wochenablauf
- Alltagsprobleme reduzieren
- spielerische Förderung der frühkindlichen Entwicklung
- individuell zusammenstellbar dank > 120 Motive
- hochwertige und großformatige Magnete made in Germany
- beschreibbar und wieder abwaschbar



Jetzt 5 Euro - Neukunden-rabatt einlösen: „Luftballon“

www.wolffkids.de

LITTLE GIANTS® **Kleine Riesen®**
Bilinguale Kinderkrippen & Kindergärten



1 x in Stuttgart

3 x in Esslingen am Neckar

Mehr Informationen und Anmeldung unter
(0711) 35 116 40 oder www.littlegiants.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.

Inklusive Betty-Hirsch
Schule Stuttgart

Nikolauspflanze

Telefon 0711-6564-259
betty-hirsch-schule.de



Platz da zum Spielen in Stuttgart

Die Kinderbeauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart, Maria Haller-Kindler, bezieht Stellung im Luftballon

Liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser,

über 100 von Kindern gemalte Regenbogenbilder haben wir als Zeichen der Verbundenheit in dieser schwierigen Zeit, wie in vielen Kinderzimmern, bei uns im Rathaus aufgehängt. Wir bringen damit zum Ausdruck, dass wir im Rathaus die Kinder und Familien nicht vergessen.

Mittlerweile wandelt sich das Motto von „Wir bleiben zuhause“ in „Wir gehen wieder raus, aber halten Abstand“. Seit 6. Mai sind in Stuttgart endlich die Spielplätze wieder geöffnet. Die Freude und Erleichterung darüber ist auch bei mir sehr groß, denn die abgesperrten Spielplätze waren ein grauenhafter Anblick und Symbol der großen Zumutung für Kinder in dieser Zeit.



Die Stadt wird im Rahmen der rechtlichen Möglichkeiten in den nächsten Wochen und Monaten über die Spielplätze hinaus möglichst viel Raum für Spiel und Bewegung öffnen. Wir haben als ersten Schritt bereits ermöglicht, dass Spielplätze auch in den Außenbereichen von Kinder- und Jugendeinrichtungen oder bei Waldheimen und Sportanlagen von den Betreibern geöffnet werden können.

Nach und nach werden wir zusammen mit Trägern der Jugendarbeit weitere „Spielplätze“ improvisieren. Zum Beispiel werden die Mobifanten der Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft auf Tour gehen, temporäre Spielstraßen öffnen und weitere Spielmöglichkeiten auf öffentlichen Plätzen zu finden sein. Dazu werden wir Autofahrer*innen darauf aufmerksam machen, dass vermehrt Kinder auf den Straßen spielen, z.B. in verkehrsberuhigten Zonen und deshalb besondere Vorsicht geboten ist. Vereine werden in ihren Sportanlagen Bewegungsangebote machen. Auf diese Weise wollen wir einen Beitrag dazu leisten, dass dieser Sommer in Stuttgart auch für Kinder und Familien ein schöner Sommer werden kann – trotz allem!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern alles Gute in dieser herausfordernden Zeit und grüße Sie sehr herzlich

Ihre Maria Haller-Kindler
Kinderbeauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart

Wer Kontakt zum Kinderbüro aufnehmen möchte, kann dies unter Telefon 0711-216-59700 oder per mail unter poststelle.kinderbuero@stuttgart.de tun.



Kitas öånen schrittweise

Gesamtelternbeiräte fordern einen genauen „Fahrplan“



„Alles wird gut“ - so die Hoffnung der Stuttgarter Eltern und Kitas.

von Borjana Zamani

Am 18. Mai sind in Baden-Württemberg die coronabedingten Beschränkungen weiter gelockert worden. Zwei Tage zuvor hatte das Kabinett die Änderung der Corona-Verordnung beschlossen. Nun dürfen Kitas und Kindertagespflegestellen schrittweise bis zu 50 Prozent der Kinder unter strengen Hygieneregeln wieder betreuen. Bis zum Beginn der Lockerung blieb es Eltern unklar, wer unter den betreuten Kindern sein darf.

Wenige Tage vor dem 18. Mai verkündete das Kultusministerium: „Kommunen, Träger und Einrichtungen sind für die Umsetzung vor Ort und die Konzepte dafür in eigener Zuständigkeit verantwortlich. Damit ermöglichen wir den Einrichtungsträgern bewusst Spielräume, damit sie im Rahmen ihrer räumlichen und personellen Kapazitäten individuelle Konzepte entwickeln können, wie sie die schrittweise Öffnung der Betreuung umsetzen können“, betonte die Kultusministerin Susanne Eisenmann und ergänzte: „Die Ausweitung kann selbstverständlich nicht von heute auf morgen umgesetzt werden. Wie die zeitliche Umsetzung in der jeweiligen Einrichtung vor Ort erfolgt, hängt darüber hinaus maßgeblich von der jeweiligen räumlichen und personellen Situation ab.“

umsetzung wird dauern

Diese wird wohl so schnell nicht kommen, denn eine halbe Gruppenstärke wird nicht sofort und überall möglich sein. Manche Einrichtungen haben zu kleine Räume. Andere haben große Räumlichkeiten, aber keine Möglichkeiten, kleine Gruppen räumlich zu trennen oder viele ErzieherInnen gehören zur Risikogruppe. Auch bei den Eltern gab es dazu viel Unsicherheit. Oliver Ruhmann, der Sprecher der Konferenz der Gesamtelternbeiräte Stuttgart, erklärt: „Theoretisch wussten wir, dass die

Beschränkungen gelockert werden, aber die konkrete gesetzliche Verordnung kam erst kurz vor dem Achtzehnten. Nun fangen alle Träger nicht am 18. Mai, sondern eine Woche später an, die Betreuung zu erweitern.“ Sowohl Eltern als auch Arbeitgeber brauchen aber die Angaben, wann sie wieder arbeiten könnten, so Ruhmann. „Alle Gesamtelternbeiräte sind sich einig, es muss einen genauen Fahrplan geben, wie es weiter geht, wenn die Zahlen stimmen.“ Dies sei ja an der Schule auch möglich. Am besten sei es, diesen Plan an einem Runden Tisch mit Fachleuten auszuarbeiten, und da wollten die Gesamtelternbeiräte mitreden dürfen. „Uns wäre das sehr wichtig. Wir sind von den Eltern gewählt worden und kennen deren Fragen und Bedürfnisse“, so Ruhmann.

Ab jetzt gilt für mehr Kinder als die, die bereits die erweiterte Notbetreuung besucht haben, ein besonderer Förderbedarf. Unter anderen, wenn Sorgeberechtigte im Home-Office arbeiten, andere erschwerte Bedingungen zu bewältigen sind oder eins der Kinder im Spätsommer eingeschult wird. Eltern aus einer Kita in Stuttgart-Süd kommentieren: „Bei uns haben jetzt alle einen Antrag auf Notbetreuung gestellt.“

Miriam Sardina vom Vorstand des Dachverbandes der Stuttgarter Eltern-Kind-Gruppen ist etwå erleichtert. „Mit der neuen Verordnung können wir endlich ein wenig arbeiten.“ Doch die Fragen - wie sieht es nach dem Sommer aus, gibt es bald eine zusätzliche Unterstützung, für alle, die sich in Kurzarbeit und Notfallbetreuung befinden, bleiben noch offen, und das habe auch mit dem Stellenwert der Familien in der Gesellschaft zu tun. „Familien brauchen das Gefühl, aufgehoben zu sein“, so Sardina. Genau darum scheint sich gerade Familienministerin Franziska Giffey zu bemühen und erwägt sogar, weitere finanzielle Hilfen zu starten.

Infos und Anträge auf Notfallbetreuung:
<https://coronavirus.stuttgart.de>

Neues vom Luftikus

Das Luftballon-Maskottchen erwacht zu neuem Leben



(red) - Seit einem Jahr sind wir auf Veranstaltungen mit unserem Maskottchen, dem Luftikus, unterwegs. Dabei konnten wir immer wieder erleben, wie sehr die Kinder ihn lieben. Auch für unsere Kinderseiten (Seite 2 0/21) erhalten wir von den kleinen Leserinnen und Lesern begeisterte Rückmeldungen. Dem tragen wir nun mit ein paar Neuerungen Rechnung.

Zunächst haben wir den kleinen Clown grafisch überarbeitet lassen. Der Zeichner Gecko hat dies für uns übernommen und wird nun jeden Monat in einem neuen Comic aus dem Leben des Luftikus berichten (S. 34). Schweren Herzens haben wir uns daher aber entschlossen, unsere „Gustafson“-Comics auslaufen zu lassen. Dem Zeichner Thorsten Trantow sei an dieser Stelle noch einmal herzlich gedankt für seine jahrelange Mitarbeit. Auf den Kinderseiten (S. 20) wird der Luftikus ab jetzt auch in neuer Gestalt erscheinen.

Und im Laufe des Jahres werden wir weitere Neuerungen zum Luftikus bringen. Lassen Sie sich überraschen! Zunächst möchten wir Ihnen nun aber die neue Luftikus-Welt vorstellen:

Die Luftikus' Welt

Auf einer grünen Wiese, umrahmt von Schrebergärten und dicht am Rande eines Waldes, steht ein bunter Zirkuswagen. Dort lebt Luftikus, der freundliche Clown. Er hat seinen Zirkuswagen gemütlich eingerichtet! Ein kuscheliges Bett, eine kleine Küche, selbst ein Bad mit Dusche und WC sind darin untergebracht.

Neben dem Wagen steht ein rot-weißes Zirkuszelt, in dem Luftikus seine Späße macht. Die Kinder aus den nahegelegenen Dörfern strömen dann herbei und feiern mit Luftikus ein fröhliches Zirkus-Fest.

Kinder kommen auch deshalb gerne zu Luftikus, denn bei ihm gibt es viel zu erleben, man hat jede Menge Spaß und kann dabei auch noch was lernen. Außerdem ist Luftikus nie allein, er

hat viele Tiere bei sich und in der umgebenden Natur. Die meisten von ihnen leben im Wald, auf der Wiese oder in den Schrebergärten. Pipi, der drollige Hund, und Pipa, die süße Katze, wohnen allerdings zusammen mit Luftikus in seinem Zirkuswagen.

Der Clown hat direkt neben seinem Wagen einen Garten. Dort pflanzt er nicht nur Obst und Gemüse an, sondern vor allem auch Blumen. Sonnenblumen sind seine Lieblingsblumen, denn wenn Luftikus einmal traurig ist, muss er nur eine von ihnen anschauen und gleich strahlt sein Herz wieder.

Mindestens einmal im Monat kommt auch jemand vom Luftballon mit Gecko vorbei. Gecko ist Zeichner und macht gerne Geschichten über den Clown.

Die drei haben immer viel Spaß. Es wird gekocht, gespielt, gemalt, gebastelt und vor allem gelacht.

Und ihr alle könnt mit dabei sein, denn in jedem Heft gibt es Neues aus dem Zirkuswagen und von Luftikus zu berichten.



Neueröffnung
Seepferdchen Kinderkrippe

Infos und Anmeldung unter:
www.seepferdchen-kita.de

AHOI BEI DEN SEEPFERDCHEN



Ab Sommer 2020 bieten die Seepferdchen in der Lindenspürstr. 38 in Stuttgart-West 30 Kindern zwischen 3 Monaten und 3 Jahren Platz zum Spielen, Lernen und Wohlfühlen.



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 Lachgassedierung!

Eine Praxis der überärztlichen Berufsausübungsgemeinschaft
Dr. P. Maier, Th. W. Binder & Partner

Aus 24 Stunden werden 24 Tage

Mitmachen beim Kinderrechte-Lauf



Dieses Jahr fällt nicht nur der gemeinsame Start aus. Auch das Laufen wird anders.

Stuttgart (Irm) - Der für den 11. und 12. Juli geplante 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte wird in veränderter Form auch in Corona-Zeiten stattfinden. In diesem Jahr werden ab dem 18. Juni 24 Tage gelaufen.

Um die Organisation des Kinderrechte-Laufs kümmert sich die Stuttgarter Kinderstiftung als Nachfolgerin des Fördervereins Kinderfreundliches Stuttgart. Statt den üblichen 24 Stunden soll in diesem Jahr 24 Tage lang für den guten Zweck gelaufen werden. Auf die Einhaltung der Kinderrechte hinzuweisen, ist angesichts der Corona-Krise wichtiger denn je. Das Recht auf Bildung, Recht auf ein sicheres Zuhause, Recht auf Spiel und Erholung sind nur drei der zehn Kinderrechte, deren Umsetzung gerade nicht für alle Kinder gewährleistet werden können. Alle zurückgelegten Kilometer, die zwischen dem 18. Juni 2020, 14.00 Uhr und dem ursprünglich geplanten Finale am 12. Juli 2020 gelaufen wurden, können in die Teamwertung einfließen.

Teams bestehend aus mindestens zwei Personen können mitmachen. Bei Gruppen mit mehreren Personen sind die Einhaltung der aktuellen Regeln der Landesregierung und die Hygienevorschriften des Deutschen

Sportbundes einzuhalten. Gelaufen werden kann, wo auch immer eine Aktivität unter den gegebenen Abstandsregelungen möglich ist.

Ab 1. Juni wird man sich über die Homepage www.24h-lauf-kinderrechte.de anmelden können. Die Teilnahme ist kostenfrei. Jedes Team sucht sich einen eigenen Sponsor oder spendet selbst einen frei wählbaren Betrag. Dieser kann auch unabhängig von der Laufleistung gewählt werden. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählen ihre eigenen Laufstrecken und zeichnen über das eigene Smartphone oder eine Smartwatch die gelaufene Strecke auf. Der jeweilige Teamcaptain meldet die Laufleistung seiner Mannschaft zur Eintragung auf der Website. Damit können alle Teammitglieder den aktuellen Stand nachverfolgen.

Sämtliche eingehenden Laufspenden fließen zu hundert Prozent in Stuttgarter Kinderprojekte. Insgesamt liegen Projektanträge über 50.000 Euro vor. Die Projekte sollen während der 24 Tage auf den Social Media-Kanälen der Stuttgarter Kinderstiftung vorgestellt und präsentiert werden.

24-Stunden-Lauf für Kinderrechte, Start: 18. Juni, 14 Uhr, bis 12. Juli, 14 Uhr, Infos und Anmeldung ab 1. Juni unter www.24h-lauf-kinderrechte.de

Wasser marsch?

Freibäder in der Warteschleife

von Alexandra Mayer

Stuttgart - Trotz Lockerungen hält die Corona-Krise an, Schwimm- und Freibäder bleiben geschlossen.

Die Vorbereitungen waren in vollem Gang und eigentlich wäre längst der Startschuss gefallen: Am 1. Mai hätten das Höhenfreibad Killesberg und das Freibad Möhringen geöffnet, am 16. Mai wären das Inselbad Untertürkheim und die Freibäder Rosental und Sillenbuch erfolgt. Doch in diesem Jahr ist alles anders: Die Corona-Pandemie hält Stuttgart und die ganze Welt noch in Atem. Nach einem festgelegten Stufenplan dürfen zwar

immer mehr Einrichtungen ihren Betrieb wieder aufnehmen, Schwimm- und Freibäder sollen aber erst in der letzten Stufe wieder ihre Pforten öffnen dürfen.

Wann genau das ist, stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Auch nicht, welche Bedingungen die Freibäder dann erfüllen müssen. Hierfür ist dann noch gewisse Vorbereitungszeit seitens der Bäder einzuplanen. Offen ist auch, welche Hygieneregeln Besucher beachten müssen. Allen großen und kleinen Wasserratten bleibt also nur, sich weiter in Geduld zu üben.

Informationen zum aktuellen Stand gibt's zum Beispiel bei den Stuttgarter Bäderbetrieben, www.stuttgarterbaeder.de

Kultur für alle im Auto

Familienkino auf dem „Kulturwasen“ ab 28. Mai

Stuttgart (Irm) - Endlich kann man mit der Familie wieder ins städtische Kulturleben einsteigen, denn ab 28. Mai feiert der „Kulturwasen“ in Cannstatt seine Premiere.

Für das Riesenfestival auf dem Wasen sind bis Ende August mindestens 50 Konzerte und 120 Kinovorstellungen geplant, die man vor jeweils 500 Autos präsentieren will. Aber es können noch etliche mehr werden, denn es wird weiter fieberhaft am Programm gearbeitet. Um dem Stuttgarter Publikum ein tolles Spektakel zu präsentieren, haben sich etliche Veranstalter zusammengetan: C2 Concerts, Chimperator Live, Arthaus Filmtheater, die Staatsoper und das Theaterhaus.

Am 28. Mai wird der Startschuss fallen, wenn um 18 Uhr die wundervolle Komödie „Die Känguru Chroniken“ gezeigt wird - ein großer Spaß für Jung und Alt. Und auch an den darauffolgenden Tagen sind es vor allem große Kinoklassiker, die auf der 240 Quadratmeter großen Leinwand für die ganze Familie gedacht sind: „Der König der Löwen“, „Jim Knopf und Lukas der



Zum Auftakt des Kulturwasens werden „Die Känguru Chroniken“ gezeigt.

Lokomotivführer“, „Die Eiskönigin 2“ und „Pets 2“. Pro Auto zahlt man 24 Euro bei den Filmen und zwischen 50 und 80 Euro für die Konzerte. Wenn man online Karten bucht, kann man auch Verpflegungstüten vorbestellen.

Kulturwasen, ab 28. Mai bis Ende August, Buchung und Infos unter www.kulturwasen.de



... mit die leichtesten Kinderräder der Welt ...

woom™
kinderleicht radfahren

Jugendliche und Corona

Schüler des Hölderlin-Gymnasiums berichten

von Isabelle Steinmill

Gehören nicht gerade die Jugendlichen zu den Verlierern der aktuellen Krise? Ihr gewöhnlicher Alltag wird dominiert von sozialen Kontakten. Sie sind es gewohnt, in der Gemeinschaft zu lernen, haben viele Hobbys, die nun auf Eis liegen. Hier berichten sechs Schülerinnen und Schüler der zehnten Klasse des Hölderlin-Gymnasiums in Stuttgart, wie sie mit den aktuellen Einschränkungen klar kommen.

Emma Schill: In meinem Jahrgang gab es schon Mitte März einen Corona-Fall, was mich schockiert hat. Mir kam das Virus bis dahin so harmlos vor, ich habe mich nicht betroffen gefühlt. Noch weniger habe ich daran gedacht, dass mein Alltag so durcheinandergewirbelt werden könnte. Vor allem mein geregelter Tagesablauf ging verloren. In den ersten Wochen nach der Schulschließung wusste ich gar nicht, was ich jetzt tun soll, wie es weiter geht und wann ich meine Freunde wieder sehen kann. Mir kam alles surreal vor.

Inzwischen habe ich mich gut in die neue Situation eingelebt, habe gelernt, meinen Tag zu planen und mir Wochenziele zu setzen. So komme ich mit der Schule und allem anderen echt gut zurecht. Irgendwie genießt man es auch, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen und seinen Alltag selbst zu gestalten, ohne Druck von außen. Ich kann jetzt Dinge tun, auf die ich immer Lust hatte. Mir fehlt die Schule als Ort des Zusammentreffens mit meinen Freunden natürlich trotzdem. Ich würde mich gerne mal wieder mit ihnen treffen, ohne auf den Mindestabstand achten zu müssen.

Alina Corovic: Für mich sind die Quarantäne und das soziale Distanzieren als sehr introvertierte Person keine wirkliche Umstellung. Ich verbringe meine Zeit gerne alleine. Aber auch ich vermisse den ehemals strukturierten Alltag. Auch die Schule wird von Zeit zu Zeit belastender ohne das direkte Austauschen und Reden.

Ireen Doykov: Zu Beginn war es etwas ungewohnt, nicht mehr in die Schule zu gehen und meine Freunde nicht mehr sehen zu dürfen. Es hat mich traurig gemacht, da ich einfach gerne die Schule besucht habe. Zuhause war es anfangs auch etwas komplizierter. Wir waren nicht daran gewöhnt, für einen so langen Zeitraum jeden Tag etwas miteinander zu machen, aber im Verlauf der Wochen haben wir eine gute Routine gefunden.



Emma Schill ist eine der Schülerinnen, die ihre Gedanken zu Corona aufgeschrieben hat.

Corona hat mich sehr plötzlich getroffen und ich habe nicht damit gerechnet, dass ich deswegen sogar nicht in die Schule gehen kann. Manchmal Sorge ich mich ein bisschen, dass wir nächstes Jahr viel Stoff nachholen müssen, denn digitaler Unterricht kann den normalen Unterricht nicht ersetzen. Wir müssen achtsam bleiben und an unsere Mitmenschen denken, solidarisch sein und uns gegenseitig helfen. Wir können so eine Situation nur zusammen überstehen und ich glaube fest daran, dass wir das schaffen!

Ava Köhne: Für mich persönlich hat die Zeit des Zuhausebleibens viele positive Aspekte. Zwar vermisse ich meine Klasse und das Lernen in der Gemeinschaft, aber ich finde die Schule zu Hause relativ entspannt. Obwohl ich es manchmal nervig finde, den ganzen Tag vor dem Computer zu sitzen, komme ich insgesamt ganz gut mit dem digitalen Arbeiten klar. In meiner Freizeit bin ich viel draußen und mache Spaziergänge, bei denen ich die Natur viel mehr wertschätzen kann, als vor dieser Zeit. Außerdem mag ich es, zu Hause zu malen und andere kreative Dinge

zu machen, für die vorher nie Zeit war.

Ich hoffe, dass die Schule für uns bald wieder anfängt, aber mit der vielen Freizeit könnte ich noch länger klarkommen :)

Isabel Giglio Rey: Gute Dinge gibt es wenige, schlechte gibt es viele. Das Schlimmste ist, dass sehr viele Menschen sterben, vor allem ältere Menschen. Ich finde es nicht gut, dass viele die Regeln nicht akzeptieren und ihnen nicht folgen. Jeder müsste Massenkontakt mit Menschen vermeiden und die Entfernung von zwei Metern respektieren. Viele Menschen tun dies nicht und gefährden das Leben anderer. Ich denke, wenn sie es nicht können, müssten sie zu Hause bleiben.

Ich finde es auch nicht okay, dass wir die Masken selber zahlen müssen. Es ist eine Notwendigkeit, deshalb sollten sie vom Staat bezahlt werden. Ich vermisse meinen früheren Alltag. Ich vermisse tatsächlich die Schule, meine Mitschüler, meine Lehrer, etc. Mich mit Freunden treffen und meine Familie zu sehen, vermisse ich auch sehr. Die Freiheit an sich.

Das Gute an der Situation ist, dass ich öfter zu Hause bin und sehr viel Zeit mit meiner Mutter verbringe. In der Zeit vor dem Coronavirus hat uns die Zeit gefehlt, mehr miteinander zu unternehmen und mehr Zeit miteinander zu verbringen. Wir haben uns selber besser kennengelernt. Meine Oma, die schon vor den strengen Auflagen zu Besuch kam, konnte nicht zurück nach Hause nach Spanien fliegen, deshalb verbringen wir mit ihr auch viel Zeit unserer Freiheit. Gut finde ich auch, dass die Umweltverschmutzung in vielen Ländern um mehr als 60 Prozent gesunken ist, weil die Menschen zu Hause arbeiten. Das Homeschooling finde ich eine gute Sache, kann mir aber vorstellen, dass manche im nächsten Schuljahr Schwierigkeiten haben könnten, weil sie viel nachholen müssen.

Leon Kaplan: Ich betreibe seit vielen Jahren die Sportart Taekwondo, bin mehrfacher Deutscher Meister, seit ein paar Jahren in der Deutschen Nationalmannschaft und bin für die Jugend-Weltmeisterschaft im Oktober in Bulgarien vorgesehen. Da ich mich aufgrund der Coronakrise weder im Verein noch mit der Nationalmannschaft vorbereiten kann, trainiere ich täglich zusammen mit meinem Bruder Atila Kaplan, aus der 8. Klasse, ebenfalls Deutscher-Vize-Meister, manche Krafttraining zu Hause in unserem Fitnessraum und Lauftraining.

Ich hoffe, dass sich die derzeitige Lage schnellstmöglich verbessert und ich wieder mit dem Vereins- und Kadertraining beginnen kann.

Kurse & mehr...

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

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

geburtshilflich
BABY FREUNDLICH

(0711) 52 02- 259
www.st-anna-klinik.de
elternschule@st-anna-klinik.de

FAMILIENBAN.DE

GEWINNSPIELE + NEWS

jeden Monat
neu auf
www.familienban.de

Zecke?

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

ÄRZTEHAUS KORNWESTHEIM
Gemeinschaftspraxis für Urologie

**Ihre Familienplanung
ist erfolgreich
abgeschlossen...**

...und Sie wollen sich für den
nächsten verantwortungsvollen
Schritt entscheiden?

Wir informieren Sie gerne über
die minimal invasive Technik der
Sterilisation beim Mann mit **Mini-Nadel**
und ohne Skalpell.

**Sterilisation
ohne Skalpell**

— mini needle, non scalpel vasectomy —

Dr. med. Marc Armbruster
Urologe, Androloge und Männerarzt CM
Gemeinschaftspraxis für Urologie
im Ärztehaus Kornwestheim
Bahnhofstr. 26 · 70806 Kornwestheim
Telefon 07154 180 100

Mehr Informationen unter
www.vasweb.de

URSULA RÖDER

RECHTSANWÄLTIN

Fachanwältin für Familienrecht

- speziell für Frauen - binationale Ehen

KATHARINENPLATZ 3, 70182 STUTTGART

TEL. 0711/23 25 53

E-MAIL: U.ROEDER@ANWAELTEROEDER.DE

WWW.ANWAELTEROEDER.DE



Unsere Familienferiendörfer sind nicht nur Orte der Erholung für einen **unvergesslichen Familienurlaub!** Erleben Sie ein **tolles Programm** und werden Sie eine **Familienbande** von Entdeckern, Feinschmeckern, Spaßhabern und Abenteurern. Genießen Sie auch als **Gruppe** bewusste und sorgenfreie Tage im wunderschönen **Allgäu**, am sonnigen **Bodensee** oder in der Erlebniswelt des **Schwarzwaldes**.



www.familienferiendörfer.de
Tel. 0711 / 9791-240 | few@blh.drs.de

■ Schwarzwald ■ Bodensee ▲ Allgäu

MEDIATION FÜR FAMILIEN

Kostenfreie Erstberatung (30 min)

Termin nach Vereinbarung
Marktplatz 5/1 • 71624 Ludwigsburg



konflikte | besser | lösen

Tel: 07141/6887999

www.likom.info

pantau
Ihr Alltagserleichter

Verschenken Sie freie Zeit
und Entlastung durch
unseren vielseitigen
Haushaltsservice!



Bismarckstr. 57 • 70197 Stuttgart • Tel 0711/62 76 96 88
mail@pantau-stuttgart.de • www.pantau-stuttgart.de

Die pantau GmbH ist eine Tochter der Evangelischen Familienpflege Stuttgart e.V.

FAIRKAUF

Günstige Gebrauchsgüter auf 2.000 m²



Nachhaltig einkaufen!

• Möbel, Küche, Elektro, Haushaltswaren, Accessoires
Bücher, Bilder, u.v.m.

• Alles für die Kleinen im **Kinderland**

• **Abholung von Möbeln:** Telefon 0711 65706-90
fairkauf.logistik@caritas-stuttgart.de

• Mit der Bonuscard günstiger einkaufen!

Steiermärker Str. 53 • Stuttgart-Feuerbach

Telefon 0711 657060

Öffnungszeiten: Mo–Fr / 12–18 Uhr

Spendenanlieferung: Mo–Fr ab 9.30 Uhr



caritas
STUTTGART

www.caritas-fairkauf.de

Nachgefragt!

Familienleben im Corona-Modus

von Tina Bähring

Wie gehen Familien mit der derzeitigen Lebenssituation um? Wie klappt die „Bewältigung des Familienlebens“ angesichts der aktuellen Corona-Krise? Welche Sorgen und Wünsche gibt es? Wir haben uns umgehört.

Sabine und Oliver, beide Angestellte (im Homeoffice und im Betrieb) mit 3 Kindern (18, 13 und 7 Jahre alt).

Was bedeutet die Corona-Zeit für euch als Familie? Wie sieht euer Alltag momentan aus? Was funktioniert überhaupt nicht und was läuft erstaunlich gut?

Für uns bedeutet die Corona-Zeit: A bruch des Aufenthalts in Neuseeland von Kind 1. Beschulung zuhause von einem Kind in Klasse 7 Gymnasium und einem Kind in Klasse 2 im Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum (SBBZ). Arbeit, Homeoffice, Beschulung, Haushalt unter einen Hut zu bekommen. Es bedeutet viel gemeinsame Zeit, wir sind viel draußen im Wald oder Garten. Die Kinder haben jetzt ein Trampolin. Oftmals ist der Tag knapp, um alles unterzubringen. Wir haben nach Anlaufschwierigkeiten versucht, die Aufgaben zu verteilen, um Ressourcen zu nutzen und uns gegenseitig zu unterstützen. Es klappt mal mehr, mal weniger gut.

Habt ihr aktuelle Forderungen an die Politik? Was sollte sich jetzt schnell ändern?

Wir sind zufrieden mit der besonnenen und umsichtigen Umsetzung. Wir alle wünschen uns natürlich Normalität im Alltag, allerdings nicht über's Knie gebrochen.

Carolina Gleichauf, 2 Kinder, Leiterin der Kommunikationsabteilung des Schauspiels Stuttgart.

Ein Statement:

7 Uhr. Aus dem Kinderzimmer tönt es munter: „Mama, ist die Coronazeit vorbei?“, „Nein, noch nicht!“. Noch ist alles anders. Kein Kindergarten, sondern stundenlang mit Papa Lego spielen, kein Spiel mit Gleichaltrigen, Kontakt mit den Erzieherinnen nur per Brief oder über das Telefon. Papa ist Fotograf am Schauspiel Stuttgart und hat weniger zu tun als sonst. Am Theater wird zwar weiter hinter den Kulissen gearbeitet, geplant, repariert und diskutiert, aber Proben zum Dokumentieren finden erst in Kürze wieder statt.

Der große Bruder geht in die 4. Klasse – eigentlich. Jetzt beginnt er im Schlafanzug seine Home-school-Aufgaben. Der erste Wutausbruch kündigt sich an. Ich versuche mich vor dem Weg ins Theater – die Kommunikationsabteilung arbeitet wie gewohnt weiter, schließlich ist das Netz im Moment die Austauschmöglichkeit Nr.1 mit dem Publikum – in pädagogisch wertvollen Besäftigungsstrategien. Und scheitere. Und wundere mich, dass Musikunterricht, Kunst und Sport nicht mehr stattfindet. Nicht systemrelevant? Für unser System Kind wäre es relevant! Digitalen Unterricht gibt es nicht, allein der außerschulische Posaunenunterricht findet online statt.

Irgendwie geht es dann, Kinderbetreuung, Ar-

Was ist im Moment eure größte Sorge? Und euer größter Wunsch?

Eine Sorge ist die drohende Kurzarbeit und die Sorge um die Großmütter. Wir vermissen unsere Oma sehr im Alltag! Die Klassenkameraden, Freunde und Lehrer werden auch vermisst! Wir wünschen uns, unsere Freunde und Familie bald wieder treffen zu können.

Gibt es positive Aspekte des Corona-Familienlebens, die ihr für die Zukunft beibehalten möchtet?

Weniger Termine und mehr Zeit für unsere Familie. Viel Zeit draußen verbringen.

beit und Haushalt unter einen Hut zu bekommen. Im Gegensatz zu anderen haben wir es gut: Wir können unsere Jobs behalten und haben keinen Betreuungsnotstand. Dennoch sehnen wir uns nach Begegnungen mit unseren Freunden und Verwandten. Es fällt uns zunehmend schwer, im Umgang miteinander geduldig zu sein und zuzugewandt zu bleiben. Hierfür ist ein sozialer Ausgleich die Voraussetzung, den wir sonst in Verein, Kita, Schule oder Arbeit erfahren. Für das Privatleben wie für die Arbeit im Theater gilt: Live ist einfach am besten!

**Heidrun und Dick,
Betriebswirtin und Physiker, mit 2 Kindern
(14 und 12 Jahre alt).**

Was bedeutet die Corona-Zeit für euch als Familie? Wie sieht euer Alltag momentan aus? Was funktioniert überhaupt nicht und was läuft erstaunlich gut?

Im Grunde geht es uns eigentlich sehr gut. Die Eltern arbeiten im Home-Office, die Kinder sind gut mit elektronischen Geräten für das Homeschooling ausgestattet und so langsam haben wir uns an den 'neuen Normalzustand' gewöhnt. Was uns aber sehr fehlt, sind die sozialen Kontakte. Schwierig war die erste Zeit des Homeschoolings. Wir mussten uns erst einmal daran gewöhnen, dass jetzt alles digital abgerufen werden muss und dass auch die Eltern hier verstärkt gefordert sind. Überraschend gut laufen die gemeinsamen Mahlzeiten. Es macht Spaß, jetzt so oft gemeinsam essen zu können.

Habt ihr aktuelle Forderungen an die Politik? Was sollte sich jetzt schnell ändern?

Auf jeden Fall muss noch mehr in Richtung Digitalisierung passieren. Vor allem natürlich an den Schulen. Und dass dort dann auch alle Schüler ähnlich gut ausgestattet sind und erreicht werden können. Auch sollten die Lehrer hier viel besser vorbereitet werden. Aber man sieht ja, wie schnell es hier in nur kurzer Zeit voranging!

Was ist im Moment eure größte Sorge? Und euer größter Wunsch?

Die größte Sorge ist, dass jemand in der Familie oder Freundeskreis direkt vom Virus betroffen ist. Dies war bisher zum Glück noch nicht der Fall. Und der größte Wunsch ist es, dass bald ein Impfstoff gefunden wird und wir dann wieder in unser 'altes Leben' zurück können.

Ein kleinerer Wunsch wäre, dass es doch noch mit einem Urlaub in diesem Jahr klappt...



ute Büchele, Teilzeit-Betreuerkraft im Kindergarten und Selbständige im Bereich Grafikdesign und Illustration. Alleinerziehend mit zwei Kindern (6 und 12 Jahre alt).

Was bedeutet die Corona-Zeit für euch als Familie? Wie sieht euer Alltag momentan aus? Was funktioniert überhaupt nicht und was läuft erstaunlich gut?

Für uns ist die Corona-Zeit eine sehr wertvolle Zeit. Meine Kinder genießen es, einfach mal zu Hause sein zu können. Zu ihrem Vater gehen die Kinder allerdings gerade aus Infektionsschutz-Gründen nicht. Sie telefonieren aber fast täglich miteinander und spielen z.B. Minigolf übers Internet zusammen. Unser Alltag sieht so aus: Ich stehe zwischen 4 und 5 Uhr auf, damit ich mein Arbeitspensum schaffen und erstmal ein paar Stunden ungestört arbeiten kann. Vormittags machen wir dann Homeschooling, was sich allerdings oft bis 15 Uhr zieht. Nachmittags haben die Kids zur freien Verfügung, ich arbeite da meist auch noch was und mache den Haushalt. Danach gehen wir zusammen an die frische Luft. Sehr dankbar bin ich meinem Arbeitgeber in meinem Teilzeitjob, der sich so engagiert für uns einsetzt.

Habt ihr aktuelle Forderungen an die Politik? Was sollte sich jetzt schnell ändern?

Ich denke, dass alle ihr Bestes geben und wir Rücksicht und Nachsicht üben sollten, wenn die Dinge nicht so laufen, wie man es sich im Optimalfall vorstellt. Dankbarkeit für das, was ist, wäre da das Stichwort.

Was ist im Moment eure größte Sorge? Und euer größter Wunsch?

Gedanken mache ich mir um unsere Gesundheit

und Ansteckung als Eltern, wenn ich wieder in den Kindergarten arbeiten gehen muss und die Kinder wieder in die Schule gehen.

Darüber hinaus würde ich den ein oder anderen Auftrag im Grafikdesign sehr begrüßen. Das Virus hat auch da seine Spuren hinterlassen und es sind mir Aufträge weggebrochen. Ein Wunsch? Liebe Interessierte, schaut doch mal meine Website an, www.corporate-concept.de, und meldet Euch gerne.

Gibt es positive Aspekte des Corona-Familienlebens, die ihr für die Zukunft beibehalten möchtet?

Ehrlich gesagt, nein, denn unser Alltag ist schon auch vor Corona von mir sehr bewusst gestaltet worden.



**FAMILIENPFLEGE UND
HAUSHALTSHILFE**
IM STADTGEBIET STUTTGART

**RUFEN SIE
UNS AN:
0711 2865095**



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart

www.familienpflege-stuttgart.de

anwaltskanzlei störm

www.anwaltskanzlei-stoermer.de

frank störm

rechtsanwalt und fachanwalt
für familienrecht

(0711) 860 52 561

hohnerstraße 25
mki - areal beim pragsattel
70469 stuttgart

scheidung
unterhalt
güterrecht
vermögensrecht
elterliche sorge
umgangsrecht
eheverträge



Babys Haut und der Umwelt zuliebe!



Die HIPP Babysanft Extra Weiche Windeln gibt es jetzt neu in Größe 6. Die wohlfühlweichen HIPP Windeln sind besonders hautfreundlich und verzichten auf Parfum und Lotion. Ihre optimale Passform und der Gitterhakenverschluss sorgen für optimalen Auslaufschutz. Produziert

werden sie ressourcenschonend und klimafreundlich in Deutschland mit Zellstoff aus FSC-zertifizierter Forstwirtschaft und tragen ab Größe 3 das Umweltzeichen „Blauer Engel“. www.hipp.de/windeln

Pageturner

Puh, das Lesen fällt schwer und obwohl man schon elf Jahre alt ist, greift man noch heimlich auf die Bücher des kleineren Geschwister zurück, weil einen alles andere einfach überfordert? Mit der Reihe Superlesbar will der Gulliver Verlag dem Abhilfe schaffen. Die Bücher erzählen altersgerechte Geschichten für Teens ab elf mit einem Lesenniveau von neun Jahren. Außerdem helfen kurze Leseetappen, ein überschaubarer Umfang und ein aufgelockertes Satzbild. Yes! Endlich auch Bücherwurm.

www.superlesbar.de

Ponyreiten wieder möglich

Im Schmellbachtal können sich Kinder mit den zwei Ponys Paul und Ursul beschäftigen. Entweder drehen sie eine geführte Runde durch den Wald oder sie können die Ponys auch nur bürsten und striegeln.

Do - So ab 12 Uhr, Im Schmellbachtal 1, Leinfeld-Echterdingen-Oberaichen, www.neuberthswaldwirtschaft.de



Draußenzeit für Alle!

Frische Luft, Sonnenschein und Bewegung stärken das Immunsystem. Das junge Grün, ein Vogelkonzert, Schmetterlinge und Bienen sind Balsam für die Seele! Das Team der **Waldpädagogik urbach** hat viele Ideen, was man als Familie draußen machen kann. Zum Beispiel ein zauberhaftes Pflanzen-Tattoo aus Blüten und Blättern. Dazu reichen schon wenige Blüten und Blätter. Die Blumen werden dann am besten in einzelne Blütenblätter zerlegt, große Blätter in kleine Teile zerteilt. Neu zusammengesetzt entstehen Fantasieblumen, eine Sonne, Schmetterlinge, Mandalas ... und mehr im Gesicht, auf der Hand oder dem Arm. Dazu trägt man eine Fettcreme dick auf, so dass diese nicht gleich einzieht. Nun werden die Pflanzenteile einfach angeklebt und haften auf diese Weise gut auf der Haut.

Noch mehr Anregungen findet man bei www.waldpaedagogik-urbach.de



#Müllvermeidung - bring your own bottle



Umweltbewusstsein wird beim Naturbaumarkt Fluhr & Walter in Bietigheim-Bissingen schon lange groß geschrieben. Seit kurzem gibt es das Projekt #Müllvermeidung. Im Geschäft kann man flüssige Waschmittel, Handseife und Reinigungs- sowie Pflegemittel für Haushalt, Böden, Werkzeuge wieder auffüllen lassen. Das spart

sogar bares Geld. Für brauchbare und gereinigte Farbeimer, die im Naturbaumarkt gekauft wurden, gibt es einen Warengutschein. www.dernaturbaumarkt.de

<https://dernaturbaumarkt.de/blog/muellvermeidung/>

Kindern und Jugendlichen eine Stimme geben

Gesucht werden Schulkinder zwischen sechs und 16 Jahren für eine anonyme Online-Befragung für eine Studie über **Auswirkungen der Corona-Pandemie**.

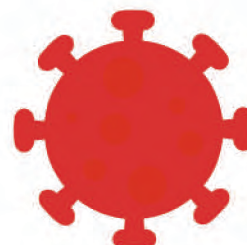
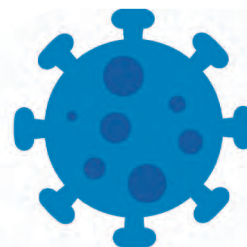
& Dies & Das

Weltweit haben Staaten einschneidende Maßnahmen zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie ergriffen, die sich mit den zeitweise Schließungen von Kitas, Schulen, Spielplätzen und anderen sozialen Einrichtungen auch auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen ausgewirkt haben.

Um diesen eine Stimme zu geben, wurde in Kooperation zwischen Prof. Dr. Sascha Neumann vom Institut für Erziehungswissenschaft (IfE) der Universität Tübingen und der Universität Luxemburg (Prof. Claudine Kirsch) dazu jetzt die Studie „COVID KIDS - Understanding the influence of COVID-19 on children's and adolescents' school experience and subjective well-being“ initiiert. Sie stützt sich auf eine Online-Befragung, die in fünf Sprachen verfügbar ist und in mehreren Ländern durchgeführt wird.

Die Online-Befragung dauert etwa 20 bis 25 Minuten. Der Fragebogen kann von den Mädchen und Jungen selbstständig ausgefüllt werden. Zuvor müssen die Erziehungsberechtigten jedoch ihre Zustimmung geben (durch Anklicken eines entsprechenden Feldes). Die Ergebnisse der Studie sollen in eine Informationsgrundlage für Politiker, Fachkräfte und alle Interessierten münden, um die Folgen von getroffenen Maßnahmen künftig besser einschätzen zu können.

Link zur Befragung: <https://covid-kids-survey.uni.lu>, Laufzeit bis 21. Juni 2020



Hier gibt's was zu gewinnen!

Von den auf dieser Seite vorgestellten Büchern für die ganze Familie verlosen wir unter allen Einsendungen jeweils drei Exemplare.

Wer mitmachen möchte, schickt bitte eine Postkarte mit dem Stichwort „Keine Langeweile“ an den

Verlag Luftballon
Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart.
Einsendeschluss ist der 12. Juni 2020.
Adresse nicht vergessen!
Die Teilnahmebedingungen finden sich unter www.elternzeitung-luftballon.de/impressum

Familien-Mitmachbuch

Wer hat die größten Füße, wer die dunkelsten Haare? Wer mag welches Essen am liebsten und was wünscht ihr euch von den anderen? Im Eintragbuch „Unsere großartige Familie“ sind 20 Steckbriefe mit Fragen, Listen und Aktionen, die man ausfüllen, weiterzeichnen oder mit Fotos bekleben kann. Da ist Platz für jedes Familienmitglied mit seinen ganz speziellen Eigenschaften. Heraus kommt ein kunterbuntes Buch – so kunterbunt wie die Familien selbst.

Ausgedacht und entworfen wurde das Buch vom Atelier Flora – bestehend aus den drei Illustratorinnen Andrea Peter, Judith Drews und Kristina Brasseler, die mit ihren Projekten weltweit verlegt und auch schon ausgezeichnet wurden.



Atelier Flora, Unsere großartige Familie, Dudenverlag 2020, 177 Seiten, ISBN 978-3-411-75652-0, 15 Euro

Rätseln, Basteln, Spielen

„Wir bleiben zuhause“ ist ein schönes Beschäftigungsbuch für alle, die zuhause

bleiben müssen. Denn es ist gar nicht immer so leicht, sich zuhause die Zeit zu vertreiben – gerade jetzt, wenn alle Spiele schon ausgespielt sind und langsam die Beschäftigungsideen ausgehen. Mit dem Buch aus dem Frech Verlag hat Langeweile keine Chance. Auf 160 Seiten finden sich zahlreiche Bilder zum Ausmalen, Logik- und Zahlenrätsel, Suchbilder, Labyrinth und viele Bastelanleitungen und Spielideen. Altersempfehlung: Ab 5 Jahren.

Wir bleiben zuhause, Kindermitmachbuch, FrechVerlag 2020, 160 Seiten, ISBN: 978-3-7724-4968-0, 10 Euro.



Yoga-Quatsch für Kinder

Wer Spaß an Yoga hat, gerne Quatsch mit seinen Kindern macht und mit ihnen zusammen etwas Neues entdecken möchte, für den ist dieses freche Buch genau das Richtige. Denn Kinder lieben Bewegung, aber nur, wenn es fröhlich und locker zugeht und spannend verpackt ist.

Die Autorin ist die KiKA-Moderatorin Tanja Mairhofer, die selbst begeisterte Yoga-Lehrerin ist und weiß, wie man Kids motiviert. Sie bereitet kindgerechte Asanas unterhaltsam auf und ergänzt diese mit Atemübungen und Fantasiereisen. Diese sind dank lustiger Namen und kleinen Reimen auch für die Kleinsten leicht zu merken. Ideal für Kinder von vier bis neun Jahren.



Tanja Mairhofer, Yoga Quatsch Kids - Das freche Kinderyoga-Buch, Trias Verlag, 2020, 144 S., 118 Abb., ISBN: 9783432111346, 14,99 Euro

Unser Mond

Am 21. Juli 1969 hielt die Welt den Atem an, als ein Mann den wohl bedeutendsten Schritt in der Weltraumforschung wagte: Neil Armstrong setzte als erster Mensch seinen Fuß auf die Mondoberfläche. Passend zum 50. Jubiläum dieses spektakulären Ereignisses erscheint das neue Sachbuch „Unser Mond – Eine kosmische Wissensreise“.

Autorin Jennifer Wagner und die Experten des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR) gewähren exklusive Einblicke in die Arbeit von Astronauten und erklären, welche spektakulären Ziele die Mondforschung künftig verfolgt. Neben hochwertigen Bildern und Illustrationen so wie spannendem „Stärkewissen“ überzeugt das Buch mit zahlreichen interaktiven Elementen: Clevere Experimente zum Nachmachen verwandeln die Leser selbst in kleine Forscher, die zum Schluss



ihre Wissen im Mond-Quiz unter Beweis stellen können.

Unser Mond – Eine kosmische Wissensreise, Bachem's Wissenswelt, 2020, ISBN 978-3-414-82559-9, 16,95 Euro, Auch als eBook erhältlich. Ab 8 Jahren.

Jetzt unseren Markenshop entdecken und sparen!

Das Wimmelbuch oder Killis erstes Abenteuer bestellen und die Versandkosten geschenkt bekommen.

Besuchen Sie unseren Markenshop unter www.ssb-ag.de/shop



SSB

Für kleine Straßenbahnerinnen und Lokomotivführer:
Gratis Download des SSB-Malbuchs
unter www.ssb-ag.de/blog

Lecker und gesund essen

© pixelio.de / Tim Reckmann

Jakobsmuscheln mit ohne Ketchup

Das „Fässle“ bietet auch mehrgängige Feinschmecker-Menüs für Kinder an

von Anne Kraushaar

Anfang des Jahres, als dieses Interview geführt wurde, gab man sich zur Begrüßung noch ganz selbstverständlich die Hand. Man trug keinen Mundschutz und hatte noch nicht wochenlang überdurchschnittlich viel Nudeln mit Tomatensoße gekocht. Dann kam das Coronavirus. Das Degerlocher Restaurant „Fässle“ musste, wie alle anderen auch, seine Porten schließen. Seit dem 18. Mai hat es nun wieder geöffnet. Und Patrick Giboin, Inhaber des Restaurants und ehemaliger Sternekoch, freut sich, seinen jungen Gästen wieder seine fein abgestimmten Kindermenüs anbieten zu können. Wobei er gegen Nudeln mit Tomatensoße eigentlich gar nichts einzuwenden hat.

Herr Giboin, auf vielen Speisekarten finden sich in der Rubrik „Für unsere kleinen Gäste“ oft Kinderteller mit den Namen „Nemo“, „Pinocchio“ oder „Bambi“. Dahinter verbergen sich meist Fischstäbchen, Schnitzel oder Chicken nuggets. Ihre Kindermenüs heißen „Le Petit Classique“ und „Le Petit Gourmet“ und umfassen bis zu vier Gänge. Was für Gerichte bieten Sie an?

Das „Petit Classique“ vereint klassische Speisen aus der Region. Diese Woche gibt es zur Vorspeise eine Flädlesuppe und zum Hauptgang einen kleinen Rostbraten mit handgeschabten Spätzle und Gemüse. Das „Petit Gourmet“ ist an unser Menü für Erwachsene angepasst. Da haben wir heute zur Vorspeise gebratene Jakobsmuscheln mit Erbsen und Karotten und zur Hauptspeise Kalbsrücken in Bechamnel-Sauce mit Pfifferling-Bohnensauté.

Außerdem werden die Kinder, wie die Erwachsenen, mit einem Amuse Bouche

begrüßt. Und nach dem Dessert bekommen sie süße Mignardises, also eine kleine Auswahl an Feingebäck. Natürlich kann ein Kind aber auch einfach nur Nudeln mit Tomatensoße bestellen. Die Nudeln machen wir dann allerdings selber.

Das heißt, Kindergerichte in Restaurants müssen nicht nach einem Disney-Film benannt werden und eine Pizza braucht kein Gesicht, um von einem Kind gegessen zu werden?

Nein, eine Pizza braucht kein Gesicht, die schmeckt auch so. Wir versuchen auf andere Weise, das Gericht für das Kind hübsch und ansprechend zu machen. Keine Smiley, dafür etwas Gemüse. Manche Eltern sagen dann allerdings: „Gemüse? So was isst mein Kind nicht!“.

Behandeln manche Eltern ihre Kinder ihrer Meinung nach also vorschnell als nörgelige Esser?

Ich beobachte das schon seit einiger Zeit als Gastronom und Koch, dass Eltern im Restaurant einfach für ihre Kinder bestellen, à la „Du isst wie immer Schnitzel“. Da haben die Kinder meist noch nicht einmal einen Blick in die Speisekarte geworfen. Das finde ich schade.

Weil Kinder ihrer Meinung nach neugierig auf andere Gerichte sind?

Natürlich gibt es Kinder, die immer das Gleiche essen wollen und da können Eltern dann auch nicht viel machen. Trotzdem fände ich es wichtig, hin und wieder auch mal etwas anderes auszuprobieren.

Immer nur Schnitzel zu essen, ist wie zu sagen: Kultur bedeutet für mich, ins Kino zu gehen. Aber es gibt da ja auch noch etwas anderes: Das Theater, das Museum oder die Oper. Die haben sich auch Gedanken darüber gemacht, wie man die Menschen unterhalten kann. Beim Essen

ist das genauso und ich glaube, es gibt viele Kinder, die Lust haben, mal was Neues auszuprobieren und so zu essen, wie ihre Eltern.

Sie selbst kommen aus Frankreich, genauer aus Montargis im Zentrum des Landes. Gibt es Unterschiede bei den Essgewohnheiten französischer und deutscher Kinder?

In Frankreich macht man beim Essen keinen Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen.

Man könnte für beide das Gleiche und wenn das Kind das nicht mag, dann ist es halt so. Natürlich gibt es auch in Frankreich Restaurants, die für Kinder das immer gleiche Steak Haché anbieten. Aber selbst in den einfachsten Restaurants gibt es auch für Kinder immer ein Menü mit einem Hauptgericht und einer Vor- und Nachspeise.

Hierzulande werden Eltern bei dem Stichwort „Menü“ schnell nervös, weil sie befürchten, dass ihre Kinder eine lange Folge an Speisen nicht durchstehen und stattdessen Fangen spielen oder das Smartphone haben wollen.

Ich habe eigentlich die gegenteilige Erfahrung gemacht: Wenn immer was Neues kommt, ist das eher spannend für die Kinder und sie freuen sich auf den nächsten Gang. Natürlich gibt es auch Familien, deren Kinder sofort das Handy oder Tablet zücken, sobald sie sich am Tisch niederlassen und dann zwei Stunden so dasitzen, am besten noch mit Kopfhörern dazu. Aber ich finde, da kann man das Kind dann auch gleich zuhause vor dem Fernseher sitzen lassen. Viel schöner ist es doch, sich zwischen den Gängen zu unterhalten und Zeit miteinander zu verbringen.

Weil man damit auch dem Essen eine andere Wertschätzung entgegenbringt?

Essen soll Spaß machen und nicht nur satt. Schließlich ist es auch ein soziales Erlebnis und es ist schöner, ein 5-Gänge-Menü mit der Familie oder mit Freunden zu essen, anstatt es alleine zu tun. Man sollte sich also Zeit dafür nehmen und den Genuss daran teilen. Auf diese Weise kann man ein Kind mehr für gutes Essen begeistern, als wenn man immer nur sagt: „Iss dein Gemüse, das ist gesund“.

Aber gesund sollte es schon sein, oder? Sonst hätten Eltern ja ganz umsonst immer

heimlich Karottenraspel unter die Tomatensoße gemischt.

Beim Essen muss es nicht immer nur um die Gesundheit gehen. Essen kann ungesund sein und trotzdem lecker. Es kommt darauf an, die Vielfalt davon kennenzulernen.

Sie selbst haben drei Kinder im Alter von 10, 13 und 16 Jahren. Wissen die das vielfältige Essen zu schätzen?

Nun, sie haben alle drei ihre Vorlieben. Die eine isst keinen Zucker, der andere kein Schweinefleisch und der andere fährt voll auf die arabische Küche ab und möchte am liebsten überall Kreuzkümmel dazu mischen. Wir können uns am ehesten darauf einigen, dass es schmeckt, wenn wir in „Onkel Hasan's Grillhaus“ gegenüber von

meinem Restaurant einen Döner essen. Aber gegen ein gutes Müsligericht haben sie auch nichts einzuwenden.

Nur neulich, als meine Frau ihnen Grün Kohl zum Abendessen gemacht hat, gab es einen Aufschrei: „Das stinkt!“ Ich konnte ihnen diesbezüglich nur Recht geben, aber geschmeckt hat es trotzdem. Man sollte einfach möglichst unterschiedliche Geschmacksrichtungen anbieten, dann bildet sich irgendwann ein Sinn für das Essen heraus.

und dann verschmähen Kinder irgendwann ganz automatisch Fast Food und Frittiertes?

Ich denke schon, aber diesen Prozess muss die gesamte Gesellschaft unterstützen. Es wird ja ständig darüber berichtet, dass Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen immer mehr zum Problem wird. Gleichzeitig gibt es in den Schulklassen mindestens dreimal in der Woche irgendwas mit Ketchup. Und das liegt nicht mal daran, dass das Essen besonders billig wäre. Wenn ein Erwachsener übergewichtig wird, finde ich das nicht so schlimm. Er hat es sich meistens selbst ausgesucht, weil er das Essen liebt und hier und da zu viel trinkt. Aber ein Kind hat sich das nicht ausgesucht. Es hat keine Wahl gehabt und gegessen, was man ihm gegeben hat. Wenn ein Kind übergewichtig wird, wird es sein Leben lang daran tragen.

Viele Familien können sich ein Kindermenü für 25 Euro nicht leisten. Wird ihnen manchmal der Vorwurf gemacht, das sei zu teuer?

Ich denke, das ist alles relativ. Wenn Sie ins Schwimmbad gehen und dort eine Portion Pommes kaufen, zahlen Sie dafür 3,80 Euro. Meistens können Sie die Pommes in der Schale zählen, so wenig sind das, aber hier beschwert sich niemand. Und auch auf dem Wasen sind Sie schnell 25 Euro für Ihr Kind los. Aber Sie machen das ja nicht jeden Tag, genauso wie Sie nicht jeden Tag ins Restaurant gehen. Wenn man als Familie hierher kommt, macht man das, um gemeinsam etwas Besonderes zu erleben. Viele sind dann auch bereit, dieses Geld für ihr Kind zu zahlen.

„Es gibt viele Kinder, die auch Lust haben, mal was Neues auszuprobieren und so zu essen wie ihre Eltern.“

Patrick Giboin



Brodbeck's Hofautomaten

Obst • Gemüse • Eier • Kartoffeln
Milch • Joghurt • Steak • Rote Wurst

Hofautomaten täglich von 7.00 Uhr – 22.00 Uhr
Erdbeeren zum Selbstpflücken

www.beeren-brodbeck.de

Familie M. Brodbeck
Handwerkstr. 19, 70565 Stuttgart-Möhringen

**Notfall im Alltag?
Wir helfen!**

**Familienpflege
+ Haushaltshilfe**

Rufen Sie uns an:

im Stadtgebiet Stuttgart
0711 286 50 95
www.familienpflege-stuttgart.de
Kath. Familienpflege Stuttgart e.V.

im Landkreis Rems-Murr
07151 1693155
www.familienpflege-remmurr.de
Kath. Familienpflege Rems-Murr

KNIGGE FÜR KIDS

Bei feierlichem Tischdecken, Rollenspielen und einem tollen Knigge-Menü werden respektvoller Umgang und Tischkultur mit Spaß und Freude vermittelt.

Info, Beratung und Termine bei
Gudrun Weichselgartner-Nopper
07191/91 36 26 info@knigge-fuer-kids.de

www.knigge-fuer-kids.de

ZuR PERSON:



Patrick giboin leitet seit 2016 das Restaurant „Fässle“ in Degerloch. Davor führte er gemeinsam mit Matthias Gugeler den gasthof Krone in Waldenbuch und wurde dort mit einem Michelin Stern ausgezeichnet.

Hummelhonig

stoffe, schnittmuster
stoffe, schnittmuster + schönes im westen

stoffe + schnittmuster
nähanleitungen + garne
bügelbilder + bänder
zeitschriften + bücher
nähabende + schönes
schokolade + honig

aktuelle öffnungszeiten
di-fr: 13:00-18:00
sa: 10:00-14:00

gutbrodstr. 40
70193 stuttgart
t: 0711 50076075
e: info@hummelhonig.com
i: www.hummelhonig.com

FeierN SiE mit

5 Jahre = 5 Wochen freier Eintritt
vom 3. Okt. bis 8. Nov. 2020
Mo, Do + Fr 10-12 + 13-17.00 Uhr
Mi 10-12 + 13-18.30 Uhr
Sa, So + Feiertags 12-17 Uhr

bibliorama –
das bibelmuseum stuttgart

Einfach Englisch lernen! **Englischkurse für:**

- Erfahrung seit 2003
- in Stuttgart-West und Stuttgart-Degerloch
- Kleinkinder-Spielgruppe
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Business-Englisch
- Senioren

ab sofort bieten wir Online Kurse an!

Speak!
EINFACH ENGLISCH LERNEN

Polly Mai-Jennings • Fon: 0711 888 01 73 • www.speak-stuttgart.de

Tanzen mit Herz. Ballettschule Stuttgart

• Für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Anfänger und Fortgeschrittene.
• Tanzen mit Christian Fallanga, Solist des Stuttgarter Balletts von 1972 bis 1996.
• Wir freuen uns auf Sie!
• www.ballettschule-stuttgart.com

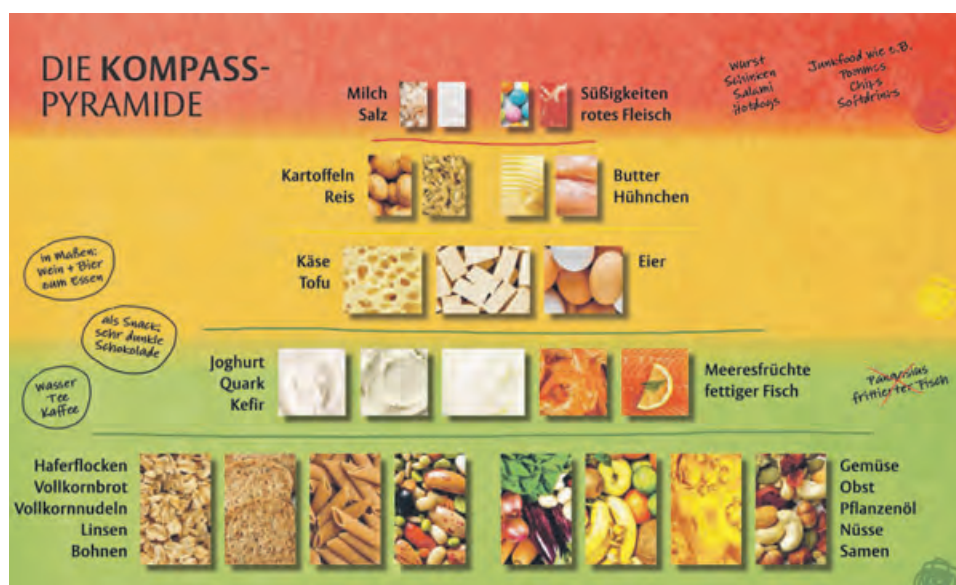
Rieckstr. 24 • 70190 Stuttgart
Tel. 0711-2539189

Junior ZAHNORAMA Club

PRAXIS FÜR KINDERZAHNHEILKUNDE
Elly-Beinhorn-Str. 9
71706 Markgröningen
T. 071 45. 93 666 22
F. 071 45. 68 33
praxis@zahnorama.de
www.zahnorama.de

Jeden Tag selber kochen!

Schritte zu einer gesünderen Ernährung



von Sabine Rees

Mehrere Jahre hat sich der Wissenschaftsjournalist Bas Kast mit Studien zur gesunden Ernährung beschäftigt - die wichtigsten Inhalte dieser umfangreichen Recherche hat er in seinem Buch „Der Ernährungskompass“ zusammengefasst, das 2018 das Wissensbuch des Jahres war.

Low Carb, Low Fat, vegane Ernährung, Clean Eating, Paleo...die Vielfalt der Ernährungsempfehlungen der letzten Jahre verwirren uns Verbraucher mehr, als dass sie Orientierung geben. „Man weiß mittlerweile gar nicht mehr, was man noch essen soll“ ist ein Satz, den man immer wieder hört. Sind Kinder im Haus, wird die Sache nicht einfacher. Dann gilt es eine gute Balance zwischen gesunder, vitalstoffreicher Kost und den verschiedenen Geschmacksvorlieben der einzelnen Familienmitglieder zu finden.

„Zunächst war es nicht mein Plan, ein Buch zu schreiben“, berichtet der Autor. Nach einer heftigen Herzattacke beim Joggen und in der Folge zunehmender gesundheitlicher Probleme veränderte der bekennende Junkfood-Esser aber nach und nach seinen persönlichen Lebensstil. Er wollte es genauer wissen und recherchierte unter dem Begriff „Was soll ich essen, um mein Herz zu schonen“? Ein intensiver Einstieg in die Ernährungs- und Übergewichtsforschung war gemacht, der ihn erst viel später in dem Entschluss bestärkte, darüber ein Buch zu schreiben.

Selber kochen mit echten Nahrungsmitteln

Bas Kast hat sich unter anderem mit den Regionen auf dieser Welt befasst, wo die Menschen ein ungewöhnlich hohes Alter erreichen und die 2005 zum ersten Mal als sogenannte „Blaue Zonen“ bezeichnet wurden. Zu den „Blaue Zonen“ gehören unter anderem bestimmte Gebiete in Sardinien, die zu Japan gehörenden Okinawa-Inseln oder die Ikaria-Inseln in Griechenland. Neben einem insgesamt stressfreieren Lebensstil, der Bedeutung von moderater Bewegung, dem hohen Stellenwert

von Familie und sozialen und gesellschaftlichen Engagement, „essen Menschen in den Blauen Zonen allesamt echtes, naturbelassenes Essen, also Essen, das auch noch unsere Urgroßeltern als Nahrung erkannt hätten“, so Bas Kast.

Viele Studien würden darauf hinweisen, dass der zunehmende Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln uns zunehmend dick und krank machen. Grund: Bei der Verarbeitung werden systematisch die Bestandteile entfernt, die uns eigentlich gut tun, wie zum Beispiel Ballaststoffe. Fehlen diese, werden unsere Darmbakterien nicht „satt“, es fehlt ihnen an „Futter“ und sie senden entsprechende Signale ans Gehirn. In der Folge essen wir mehr, als wir eigentlich sollten. Zudem reichere die Nahrungsmittelindustrie so gut wie jedes Lebensmittel mit zu viel Zucker und Salz (und vielen anderen schädlichen Zusatzstoffen) an. Die im Fall von Zucker von der WHO empfohlene Menge von maximal 30 Gramm/Tag sei damit schnell überschritten und der Zuckerkonsum für den Verbraucher zudem schlecht kontrollierbar.

Gemüse ist das neue Fleisch und ein bisschen Fisch

Menschen der Blauen Zone nehmen allesamt eine überwiegend pflanzenbasierte Kost zu sich, saisonales Gemüse, aber auch viele Hülsenfrüchte. Nicht alle müssten jetzt zum Vegetarier werden, so Bas Kast. Aber: Fleisch sollte nicht die Hauptrolle in der Ernährung spielen, sondern eher als „Beilage“ gesehen werden, das ab und an verzehrt werden kann, aber nicht muss. Nach Studienlage gibt es hellem Fleisch (aus artgerechter Haltung) den Vorzug gegenüber „rotem“ Fleisch. Besonders schädlich sei der Konsum von verarbeiteten Fleischprodukten, wie Wurst, Schinken und Salami.

Ein Großteil der Befunde weist zudem darauf hin, dass regelmäßiger Fischkonsum (einmal pro Woche genügen), Alterungs- und Entzündungsprozesse in unserem Körper bremsen können. Als gesund gelten vor allem fettreiche Fische, wie Lachs, Makrele und Forelle. Sie weisen einen besonders hohen Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren auf.

(Diese seien aber auch in vielen pflanzlichen Quellen enthalten: zum Beispiel: Lein- und Chia-Samen, Walnüsse, Rapsöl).

Kohlenhydrate ja, aber...

Besonders wertvolle Kohlenhydratquellen erhält man über pflanzliche Kost in ihrer natürlichen Form: also Gemüse, Hülsenfrüchte, (ganzes) Obst. Eine Ausnahme macht er bei Kartoffeln, da bei ihnen nach dem Konsum die Blutzuckerwerte zu rasant ansteigen. Getreideprodukte wie Brot oder Nudeln könne man konsumieren (es sei denn man leide schon an einer Insulinresistenz, dann könne man von einer Low Carb-Ernährung besonders profitieren). Entscheidend sei aber die Qualität der Kohlenhydrate: hierbei gibt er den Vollkornvarianten eindeutig den Vorrang. Besonders schädlich seien hoch verarbeitete Kohlenhydratquellen, insbesondere Zucker, aber auch Zucker in flüssiger Form, wie Säfte, Softdrinks, Limonaden.

Milch nur für Kinder

„Die Milch macht's“ - ein Spruch, der sicherlich noch vielen von uns im Ohr liegt. Allerdings stellt der Autor fest, dass viele Studien, die der Milch ein positives Image bescheinigen, von der Milchindustrie gesponsert sind. Milch sei ein Wachstumsgetränk, von der Natur erfunden, um Säuglinge wachsen zu lassen. Erwachsene seien schon „erwachsen“. Bei ihnen führe der Milchkonsum zu einer erhöhten Zirkulation eines Wachstumshormons (IGF-1), das unter Umständen auch Krebszellen wachsen lassen kann. Allerdings gebe es bemerkenswerte Unterschiede zwischen Milch auf der einen und fermentierten Milchprodukten (Joghurt, Kefir, Käse...) auf der anderen Seite. Die Milchsäurebakterien bauen beim Fermentieren den Wachstumsfaktor ab, außerdem scheinen sich diese günstig auf unsere Darmflora auszuwirken. Insbesondere Joghurt wird eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt.

Fett macht nicht fett....

...wenn man auf das Richtige achtet. Heute sei klar, dass ein Teil der Fettsäuren, die wir zu uns nehmen, in unserem Körper zunächst gar nicht verbrannt werden, sondern in unseren Körper eingebaut werden. Die Hüllen unserer Körperzellen bestehen zum Beispiel hauptsächlich aus Fettsäuren. Gute Fette, wie Olivenöl oder anderer pflanzliche Quellen und Fett aus fettreichen Fischen lockern die Zellhüllen auf, die daraufhin ihre Funktion besser erfüllen können. Unter anderem deshalb sind Omega-3-Fettsäuren so gesund.

Auch die Uhrzeit und Essenspausen sind wichtig

Wer das eine oder andere zu viel an Pfunden mit

sich herum trägt, sollte beim Essen auch auf die Uhrzeit schauen. Laut Studienlage macht es offensichtlich doch einen Unterschied, wann ich eine Kalorie zu mir nehme. Die einfache Aussage „Eine Kalorie ist eine Kalorie“ stimmt so nicht, so Kast.

Der Mensch, der sich als biologischer Organismus im Laufe der Evolution einem bestimmten Tag-Nacht-Rhythmus angepasst habe, besitzt Gene, die je nach Tageszeit unterschiedlich aktiv sind. Die Leber und das Verdauungssystem ist zum Beispiel am frühen Morgen sehr aktiv, die Insulinempfindlichkeit ist morgens am Höchsten. Daher können zu dieser Zeit auch Kohlenhydrate am besten verarbeitet werden. Die Nacht ist dafür da, Reparaturprozesse im Körper hochzufahren. Zu viel Nahrungszufuhr am Abend verzögere diese „Autophagie“. Die alte Weisheit: „Morgens essen wie ein König, abends wie ein Bettler“ scheint also durchaus seine Berechtigung zu haben.

und nun?

Es lohnt sich, bei Interesse noch mehr in die Tiefe zu gehen - der Ernährungskompass bietet dazu eine Fülle an Informationen. Im „Kochbuch“ gibt es Rezepte, die sich auch auf den Familienalltag übertragen lassen. Die tägliche Portion gesunder Ballaststoffe kann man morgens mit einem kernigen Haferflockenmüsli decken oder man backt zusammen ein leckeres „Familienvollkornbrot“. Dazu gibt es tolle Rezepte für vegetarische Aufstriche. Hülsenfrüchte schmecken auch Kindern gut und warum nicht einmal ein leckeres Fischgericht mit Gemüse aus dem Backofen anbieten? Ernährungsberaterin Sabrina Dürr aus Esslingen betont: „Dieses pauschale „Mein Kind mag kein Gemüse“ ist nach meiner Erfahrung nicht haltbar.

Mein Mann und ich haben gemeinsam 5 Kinder und natürlich mag jeder etwas anderes gerne und etwas nicht (Pilze, Spinat, gekochte Karotten etc.), aber man findet immer einen Kompromiss, wenn man einen suchen möchte. Das ist manchmal anstrengend, aber nicht jedes Kind schreit eben „Juhuu“, wenn es Erbsen essen soll.

Je weniger man aber ein Aufheben drum macht, desto weniger Macht bekommt das Thema Essen (gab es das früher? Hat man früher ständig geschaut, dass jedem der Familie alles schmeckt?). Dann wird eben das gegessen, was es gibt. Man mag es mal mehr und mal weniger und einzelne Sachen, die man zeitweise nicht mag, kann man problemlos aussortieren.

Kinder haben einen höheren Energieumsatz, je mehr sie sich bewegen. Und umso mehr Beilagen (Nudeln, Kartoffeln etc.) können sie dann problemlos essen. Für ein schlankes Kind macht es energetisch keinen Sinn, Mengen von Gemüse zu essen. Für einen übergewichtigen Erwachsenen schon“.

Ruckzuck gesund gekocht

Dunja Rieber
Die einfachsten Kleinkind-Rezepte aller Zeiten
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A]
ISBN 978-3-432-10914-5
Auch als E-Book



Steffi Sinzenich
Die einfachsten Familiengerichte aller Zeiten
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A]
ISBN 978-3-432-11016-5
Auch als E-Book

Bequem bestellen über
www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

TRIAS

Kieferorthopädie für Kinder



Kieferorthopädische Frühbehandlung

Ganzheitliche Kieferorthopädie

Schonende Behandlung ohne Zähne ziehen

BUCHTIPP & VERLOSUNG:

Bas Kast, Der Ernährungskompass, C. Bertelsmann
2018, 320 Seiten, eur 20,00,
ISBN 978-3-570-10319-7



Bas Kast, Der Ernährungskompass - Das Kochbuch, 111 Rezepte für gesunden Genuss, C. Bertelsmann 2019, 224 Seiten, eur 22,00,
ISBN 978-3-570-10381-4



Verlosung: Diese Bücher verlosen wir 2 mal im Paket unter allen, die uns eine Karte an Elternzeitung Luftballon, Adlerstr. 12, 70173 Stuttgart mit dem Stichwort „ernährung“ schicken. Einsendeschluss 12. Juni 2020, Adresse nicht vergessen! (Teilnahmebedingungen siehe Impressum).



Bolzstraße 3 | 70173 Stuttgart | 0711 99797980 | info@kfo-stuttgart.com

www.kfo-stuttgart.com

Hafer-Porridge mit Himbeeren und Sonnenblumenkernen

(Zutaten für eine Person)

- 4 EL feine Haferflocken mit 100 ml heißem Wasser übergießen
- 2-3 Datteln waschen, halbieren, entkernen, klein schneiden und mit der Hälfte von
- 150 g gemischten Beeren (Blaubeeren, Himbeeren etc.) pürieren
- 1 EL Sonnenblumenkerne rösten



Eingeweichte Haferflocken mit Beerenpüree verrühren und mit den restlichen Beeren und den Sonnenblumenkernen anrichten.

Wenn Sie die Haferflocken mit Wasser übergießen, entsteht nach und nach ein »schleimiger« Brei. Ein gutes Zeichen! Das liegt an dem Ballaststoff Beta-Glucan, von dem Hafer reichlich enthält. Im Darm verlangsamt das zähflüssige Gel die Aufnahme der Kohlenhydrate, was schon mal sehr günstig ist.

Aber Beta-Glucan kann noch mehr: Es hemmt darüber hinaus die Absorbierung von Cholesterin. So senkt dieses Hafer-Porridge Ihren Cholesterinspiegel!



© Mike Meyer

aus: „Der Ernährungskompass - Das Kochbuch“ mit freundlicher Genehmigung des Bertelsmann-Verlags

Mediterranes Ofengemüse mit Kichererbsen und Minzjoghurt

(Zutaten für 4 Personen)

- 1 Blumenkohl waschen und die Röschen einzeln abschneiden
- 2 Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden
- 3 Karotten schälen und in Scheiben schneiden
- 1 Aubergine putzen und in Würfel schneiden
- 4 Knoblauchzehen schälen
- 1 Chilischote aufschneiden und die Kerne entfernen, dann zerkleinern



Alles in einer ofenfesten Form oder auf einem Backblech mit

- 6 EL Olivenöl
- 1 EL gemahlenem Koriander
- 3 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer mischen und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für circa 25 Minuten in den Ofen schieben.
- 400 g gekochte Kichererbsen abspülen.
- 200 g Feta zerbröseln. Beides zusammen mit
- 150 g Oliven (ohne Stein) und
- 3 EL Sesam über dem Gemüse verteilen und weitere 10 Min. garen.
- 1 Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Kochlöffel ausklopfen
- ½ Bund Petersilie grob hacken.

Für den Minzjoghurt

- Von 2 Stielen Minze die Blätter abzupfen und fein hacken. Von ½ Limette den Saft auspressen und zusammen mit der Minze unter
- 250 g Sahnejoghurt rühren.
- Ofengemüse mit Granatapfel und Petersilie bestreuen und mit Minzjoghurt servieren.



SO FAHREN
DIE DAMEN
SO REITEN
DIE HERREN

SO SCHAUKELT ...

Gartengestaltung
Gartenpflege Baumpflege
Spielgärten

**BLATT
WERK**

www.blattwerk-gartengestaltung.de Böblinger Straße 446 Stuttgart-Kaltental 0711-3416949-0

Auszeit

Nur für Eltern

Die Partnerschaft pflegen
„trotz“ oder gerade
„wegen“ der Kinder!

Unsere Rubrik
für Eltern
auch in
Corona-Zeiten!

LEERE HERZEN

Derzeit hat man viel Zeit zum Lesen. Wir haben einen schönen Buchtipps für Sie. Deutschland 2025, an der Regierung ist die „Besorgte Bürgerbewegung B BB“. B ritta u nd i hr G eschäftspartner Babak betreiben offiziell eine Heilpraxis für Psychotherapie. Womit die Firma tatsächlich ihr Geld verdient, weiß nicht einmal Brittas Mann. Alles läuft gut, bis sich jemand in das lukrative Geschäft einmischt und Britta und Babak plötzlich in Gefahr sind. Sehr fesselnd und spannend und, das muss ehrlicherweise gesagt werden, auch etwas beklemmend! „Leere Herzen“ ist ein bisschen was von allem: Roman, Gesellschaftskritik, Dystopie, Politthriller in einem Deutschland, in dem vielen Menschen aus dem moralischen Gleichgewicht geraten und deren Herzen leer sind.

Juli Z eh, L eere H erzen, b tb V erlag,
4. Auflage 2019, 11 Euro.



LIEBE in BESONDEREN ZEITEN

Die Drama-Serie „Liebe. Jetzt!“ die auf zdf Neo zu sehen war und nun in der Mediathek eingestellt ist, erzählt in sechs Miniepisoden berührende Geschichten, die Mut machen und zeigen, wie mächtig Zusammenhalt, Fürsorge und Zuneigung sein können. Von einem frisch getrennten Paar über eine Vater-Tochter-Beziehung bis hin zu zwei Kollegen, sieht man unterschiedlichste Schicksale i n Z eiten v on C o-rona. Sehenswert!

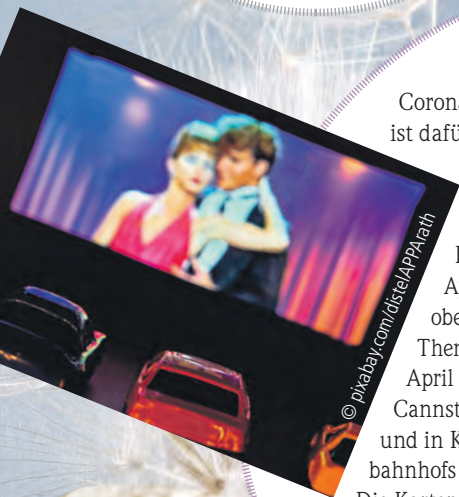


ZUSAMMEN in SAUTOKINO

Coronazeit bedeutet Abstand halten. Das Autokino ist dafür ein hervorragender Ort - Paare kommen sich dafür umso näher. Bisher war das Autokino „Drive In“ in Kornwestheim das einzige in der Region. Jetzt gibt es weitere Angebote, die in der Zeit der Corona-Kontaktbeschränkungen entstanden sind. Seit dem 22. April gibt es das Autokino des „Kommunalen Kinos“ auf dem oberen Parkdeck des Neckar Centers in Esslingen. Auch auf der Theresienwiese in Heilbronn ist ein Popup-Autokino bereits Mitte April entstanden - in Göppingen soll ein weiteres folgen. Auf dem Cannstatter Wasen gibt es Autokino im Rahmen des Kultuwasens und in Kirchheim/Teck wird das Gelände des ehemaligen Güterbahnhofs dafür genutzt.

Die Karten für die Veranstaltungen gibt es nur im Vorverkauf. In der Regel sind zwei Personen pro Auto zugelassen, für eigene Kinder gelten Sonderregelungen.

Kornwestheim: K arten n ur i m V orverkauf, w ww.autokino-kornwestheim.de, B ad C annstatt: w ww.kulturwasen.de, Heilbronn/Göppingen: w ww.popup-autokino.de, Esslingen: w ww.koki-es.de, K irthheim/Teck: w ww.autokino-kirchheim-teck.de



Dr. med. Silke Wegeleben

Fachärztin für Innere Medizin und Homöopathie



Schulmedizin und Homöopathie
Krankheit und seelische Belastung
Schwerpunkte:
Reizdarm – Allergie – Hashimoto
Immunschwäche – Erschöpfung

www.dr-wegeleben.de
Feuerseeplatz 6 70176 Stuttgart
0711-61 61 60

JÖTUL F-163

JÖTUL OFFEN DES MONATS
VK-Preis ab 300 €

Mittelstraße 2 · 70180 Stuttgart
Tel. 0711 6 40 77 28 www.kaminstudiomueller.de

Praxis für Hochbegabung und Hochleistungspotenzial



Interessiert an ...



Berufspotenzial?



Intelligenztests?



Lernmethoden Coaching?

Dipl.-Psych. Iris C. Müller · Bebelstr. 36 · 70193 Stuttgart · Tel. 0711/94549876
www.hochbegabung-stuttgart.de

SABINE KÖNIG

SYSTEMISCHE PRAXIS

Praxis für Beziehungs- und Erziehungsfragen
(Familien-)Supervision & Fortbildung

praxis@koenig-s-kinder.de | 0711/ 9931075
www.koenig-s-kinder.de

Thomas Zechmeister

Steuerberater

Stettener Hauptstraße 66
70771 Leinfelden-Echterdingen

Telefon 0711 / 248380-330
fax 0711 / 248380-333
e-mail info@stb-zechmeister.de

Dr. medic stom./Univ. Bukarest

Andreea Scholpp-Ionescu

Zahnheilkunde für die ganze Familie

Sophienstraße 24 B
(Ecke Tübingerstraße)
Telefon 0711/640 21 90
www.dagsi.de

Kinder- und Jugendzahnheilkunde • Prophylaxe und Parodontologie • Homöopathie
Behandlung von Angstpatienten • Behandlung in Vollnarkose • Hypnose



Plitsch, Platsch - Eintopf gemacht!

Eine Matschküche in 11 Schritten selber bauen - mit Verlosung

von Christiane Götz

Was gibt es für Kinder Schöneres, als bei warmen Temperaturen nach Herzenslust mit Sand und Wasser im Garten zu matschen? In einer selbst gebauten Matschküche können kleine Köche kochen, backen, panschen, experimentieren und kleckern, was das Zeug hält.



**Erste Hilfe am Kind
2x im Monat**
Erste Hilfe-Kurse
6x im Monat

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

1

Um eine Matschküche selber herzustellen, benötigt man folgende Materialien: Eine stabile, gut erhaltene Euro-Palette, eine Leimholzplatte (circa 2 Meter), zwei Obst- bzw. Weinkisten, ein Brett, eine Kunststoffkiste, kleine Holzlattenreste, Holzschrauben, ein kleines Döschen wetterfeste schwarze Farbe, Spielsand, kleine Haken, Schmirgelpapier, Bleistift, Meterstab.

Gutes Werkzeug erleichtert den Bau der Matschküche: Stichsäge, Elektroschleifer, leistungsstarker Akkuschrauber.



2

Um zu verhindern, dass die kleinen Köche Spreißel in die Finger bekommen, muss die Palette zunächst gut abgeschliffen werden. An Stellen, die mit dem Schleifer nicht erreicht werden, hilft das Schmirgelpapier weiter.



3

Als Nächstes wird das Brett für die Unterkonstruktion der Küche zurecht gesägt und unter die Palette geschraubt. So hat die Matschküche einen stabilen Stand und kann selbst bei Hochbetrieb nicht umkippen.



4

Damit die Obstkisten die selbe Höhe wie die Unterkonstruktion haben, sägt man aus dem Rest des Brettes zwei Abschnitte, die die Tiefe der Kisten haben und schraubt sie an deren Unterseite fest.



6

Nun geht es an das Zusägen der Leimholzplatte. Diese sollte bündig mit den Außenkanten der Obstkisten sein. Im nächsten Schritt zeichnet man den Ausschnitt für die Kunststoff-Kiste auf die zuvor zugesägte Leimholzplatte. Das Aussägen mit der Stichsäge funktioniert am besten, wenn man sich zuvor ein kleines Loch in die Platte bohrt, um einen Anfang für das Sägeblatt zu haben. Die Kanten des Ausschnittes sollten noch mit Schmirgelpapier geglättet werden.



5

Wie auf den Bildern zu sehen ist, werden nun die Obstkisten mit der Unterkonstruktion und der Palette fest verschraubt.



Da die Kanten der ausgeschnittenen Leimholzplatte um die Kunststoff-Kiste herum nun recht schmal sind, kann man mit ein paar Holzplattenresten für mehr Stabilität sorgen. Diese werden hierzu entsprechend zurecht gesägt und mit Schrauben an den Obstkisten und der Palette befestigt.



8

Danach wird die Leimholzplatte auf den Obstkisten von innen festgeschraubt. Hiermit steht nun das Grundgerüst der Matschküche. Für den Weiterbau sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

9

Aus Holzresten lässt sich ein kleines Regal bauen. Eine kleine Hakenleiste für Topflappen und Kochutensilien ist auch einfach hergestellt. Beides schraubt man fest an die Palette. Eine schöne Alternative zum Regal wäre auch ein kleines Obstkistchen.



10

Die Matschküche ist nun fast fertig, es fehlen nur noch die Herdplatten. Diese zeichnet man sich mit runden Gegenständen vor und malt sie anschließend mit der schwarzen wetterfesten Farbe aus.



11

Nachdem die Farbe der Herdplatten gut getrocknet ist, kommt der schönste Teil des Ganzen: die Küche einräumen und bereit für die Benutzung zu machen. Hierzu kann alles verwendet werden, was der Haushalt hergibt. Plastikschüsseln, Sandkastenspielzeug, Topflappen, Schneebeesen, Teigschaber, Becher, Melamingeschirr, Töpfe, Pfannen und ein paar Blümchen zur Deko. Zum Schluss wird noch der Spielsand in Kunststoffkiste gefüllt.



Viel Spaß beim Nachbauen und Matschen!

VERLOSUN G:

Welche Einrichtung möchte diese tolle Matschküche gewinnen?

Sie sind eine Kita, betreuen mehrere Kinder in einer Gruppe oder arbeiten in einem anderen Zusammenhang mit Kindern zusammen: Dann schreiben Sie uns, warum Sie die Matschküche gewinnen möchten und für welche Betreuungseinrichtung an: elternzeitung | uftballon, n adlerstr. 12, 70173 Stuttgart, **Stichwort: „Matschküche“**. Einsendeschluss ist der 20.6.2020. Adresse, Ansprechpartner und Tel. nicht vergessen. Bei der Gewinnübergabe gibt es einen Fototermin, über den wir im uftballon berichten werden. Teilnahmebedingungen siehe Impressum.

Gemeinsam Faszination Musik erleben.

Für Kleinkinder mit ihren Familien

Gruppenunterricht für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahre.

Kursbeginn: Oktober

www.Musikschule-Eberhard.de
Telefon 8 87 64 10

Neuberths
WaldWirtschaft
im Schnellbachtal

geöffnet
Donnerstag
bis Sonntag
ab 12 Uhr!

Am Wochenende ... Auf ins Grüne!

unser Team der WaldWirtschaft freut sich sehr darauf, Sie sicher und nach aktuellen Vorschriften wieder in der grünsten Oase der Region begrüßen zu dürfen!

www.neuberths.de | Tel: 0711 754 57 94



WERKBESICHTIGUNGEN FÜR KINDER

Live und hautnah: Familien mit Kindern ab 6 Jahren sind zu einem spannenden Einblick in unsere Produktion eingeladen.

- Jeden Freitag von 15.00 bis 16.15 Uhr
- Anmeldung per E-Mail unter: visit50@daimler.com
- Alle Werkbesichtigungen sind für Kinder und Schüler kostenlos

SINDELFINGER STERNENSPASS

Das eintägige Rundum-sorglos-Paket für Familien bietet eine Werkbesichtigung im Mercedes-Benz Pkw-Produktionswerk, ein Mittagsmenü im Altstadtlokal Funzel sowie den Besuch des Indoor-Freizeitparks Sensapolis.

- Kosten: 30 € pro Person, Beginn: 9.30 Uhr
- Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
- Tickets unter <https://sindelfingen.reservix.de> und beim i-Punkt in Sindelfingen

INFORMATIONEN gibt es auf unserer Website unter www.mercedes-benz.de/kundencenter-sindelfingen



Was tun nach der Schule?

Von kein Plan zu let's go

Die Zeit des Übergangs gut nutzen

von Christina Stefanou

Bis zur Abschlussprüfung sind viele Schüler sehr zielstrebig. Und danach? Ohne die von außen vorgegebene Struktur des Schulalltags fallen viele junge Menschen erst einmal in ein Loch. Nach der Schule folgt die große Orientierungslosigkeit. Diese Zeit des Übergangs ist eine Herausforderung für Kinder wie für die Eltern. Das erleben auch Berufsberater.

„Und? Weißt du schon, was du mal machen willst?“ Eine der zentralen Lebensentscheidungen, die man als Mensch zu treffen hat, ist die Berufswahl. Die Frage nervt trotzdem. Die Ungewissheit, wie es nach der Schule weitergeht, war immer schon groß. In unserer Zeit scheint sie riesig. „Vor allem die Zeit nach dem Abi ist eine Lebensphase der Orientierung und für Eltern und Kinder eine enorme Herausforderung“, sagt Berufsberaterin Angela Friedrich aus Stuttgart.

Wie steht es um die Zukunftschancen von Berufen? Soll man sich an seinen Interessen orientieren? Oder sind eher die Begabungen Garant für eine erfolgreiche Berufswahl? Aus der Vielzahl der Möglichkeiten das Richtige für sich zu finden, damit tun sich viele junge Menschen schwer.

Dauerzustand orientierungslos

Joel zum Beispiel ist mittendrin in der Orientierungslosigkeit. Letztes Jahr Abitur gemacht, sehr gute Abschlussnote, ein bisschen gereist, ein bisschen gejobbt, viel gechillt. Er wirkt kein bisschen gestresst darüber, dass er noch nicht weiß, wie es weitergeht. „Meine Eltern haben am Anfang viel gefragt und versucht, mir bei der Wahl des Studiums zu helfen. Jetzt habe ich sie darum gebeten, mich in Ruhe zu lassen. Ich interessiere mich für so viele unterschiedliche Themen und ich will mich einfach noch nicht festlegen. Die ständigen Fragen nerven, ich werde schon noch eine Entscheidung treffen.“

Für die Eltern ist diese Zeit ganz unbestritten eine große Herausforderung. Joels Vater ist zuversichtlich: „Er wird seinen Weg finden, ich vertraue ihm.“ Seine Mutter dagegen wirkt frustriert: „Ich habe das Gefühl, alle Ratschläge bewirken Widerstand. Dabei will ich nur helfen.“ Das Thema solle nicht jedes Zusammensein überschatten und dauerhaft zu Konflikten führen, wenigstens in diesem Punkt sind sie sich einig.

Aus der Erfahrung von Berufsberaterin Angela Friedrich sind die Eltern diejenigen, die den größten Einfluss auf die Berufswahl der Kinder haben. Die einen wollen auf keinen Fall den Beruf der Eltern

ergreifen, die anderen wählen genau das. Besonders herausfordernd ist es, wenn Kinder etwas machen, was in der Familie noch niemand gemacht hat. Zum Beispiel einen höheren Schulabschluss oder ein Studium. „Für viele junge Menschen ist es gar nicht so einfach herauszufinden, welcher Beruf oder welches Studium passt.“ Für sie bietet die Agentur für Arbeit eine kostenlose Beratung an, die mehr Klarheit in den Gedankenschauberg bringen soll.

Das Hauptziel dabei ist es, Zugang zu den eigenen Ressourcen zu bekommen. Also zu schauen, wo Talente und wo Interessen liegen. Man kennt sich doch selber am besten – könnte man meinen. Gerade das stimmt aber oft nicht. Die aktuelle psychologische Forschung hat herausgefunden, dass viele Menschen die eigenen Begabungen und Talente erstaunlich schlecht kennen. In der Psychologie ist dieses Phänomen der Selbstwahrnehmung als „Blind Spot“ bekannt.

Einer, der sich damit auskennt, ist Aljoscha Neubauer. Bezogen auf die Berufswahl ist die Psychologie bisher davon ausgegangen, dass wir uns automatisch für das interessieren, wofür wir geeignet sind. Eine Fehleinschätzung, meint Neubauer: „Begabung und Interesse liegen oft meilenweit auseinander.“ Der Professor für Persönlichkeitspsychologie hat intensiv über die Kluft

zwischen Begabung und Interesse geforscht und ist zu dem Schluss gekommen: „Viele Menschen wissen nicht, wo ihre Stärken, Begabungen und Talente liegen.“

Das heißt, bei vielen Menschen gehen die Begabungen in eine andere Richtung als die Interessen und umgekehrt. Die Fähigkeit, sich selbst richtig einzuschätzen, ist beschränkt und das kann unter Umständen zu einer falschen Berufswahl führen. Könnte ja sein, dass man sich für etwas interessiert, für das man gar keine Begabung hat. Oder umgekehrt ein besonderes Talent für etwas hat, für das man bisher noch gar kein Interesse entwickelt hat.

Talente erkennen

Zurück zu Joel. Wie hebt man nun den Schatz? Angela Friedrich ist es sehr wichtig zu betonen, dass es dabei nicht darum geht, die Schulnoten von einzelnen Fächern zu analysieren. Sondern darum, Begabungen zu Tage zu bringen, die möglicherweise in der Schule gar nicht gesehen wurden, weil sie dort vielleicht gar keine Bedeutung hatten.

Friedrich begrüßt es deshalb, wenn Eltern beim Beratungsgespräch dabei sind. „An dieser Stelle können Eltern wertvolle Gegenüber sein, denn sie kennen ihre Kinder in der Regel am besten“, erklärt sie und gibt Beispiele für hilfreiche Fragen: Ist das

Kind empathisch? Ein guter Zuhörer? Ist es sachlich? Kann es gut organisieren? Ist es schnell dazu bereit, zu helfen? Behält es einen kühlen Kopf in kritischen Situationen? Welche Hobbies, welche Aktivitäten macht es außerhalb der Schule? Was ist so selbstverständlich, dass man nie darüber spricht? Zum Beispiel ein Jugendlicher, der in seiner Freizeit Schiedsrichter in einem Verein ist. Er muss schnell erkennen können, ob Regeln eingehalten werden und unter Umständen auch stichfest begründen, warum er eine Entscheidung getroffen hat. Genau betrachtet sind das gleich mehrere Talente.

„Ein Mensch hat immer deutlich mehr Kompetenzen, als ihm tatsächlich bewusst sind.“

Angela Friedrich, Berufsberaterin bei der Bundesagentur für Arbeit in Stuttgart

nach dem Abi vorzubereiten, die Bewerbungstermine einzuhalten und die Unterlagen dafür fertigzustellen, muss man sich schon im Jahr davor kümmern. Damals war ich noch nicht so weit zu sagen, was ich machen will und ich hatte auch nicht die Ruhe dazu.“ Das Freiwillige Soziale Jahr hat ihr in ihrer Persönlichkeitsentwicklung viel gebracht, sagt sie, auch wusste sie danach, dass ihr Berufswunsch nicht in diesem Bereich liegen sollte.

Keine Angst vor falschen Entscheidungen

Viele junge Menschen hätten Zukunftsängste und sorgen sich darum, mit einer Entscheidung falsch gelegen zu haben, berichtet Friedrich aus ihren Beratungsgesprächen. „Diese Angst kann man nehmen. Ich fordere dann gern dazu auf, fragt mal eure Eltern oder Bekannte, wie sie zu ihrem jetzigen Beruf gekommen sind.“ Die wenigsten Berufsbiografien folgen einem strengen roten Faden. Eine Ausbildung oder ein Studium kann zu vollkommen unterschiedlichen Berufsfeldern führen, das können sich viele junge Menschen noch nicht konkret vorstellen, weil es naturgemäß an Erfahrungen fehlt.

Es sei auch normal, wenn jemand heute eine Idee toll findet und morgen eine andere Idee im Kopf hat. Sie ermutigt dann, genau anzuschauen, was ist plötzlich nicht mehr gut an der ersten Idee, was ist gut an der anderen Idee? Oftmals finde man Überschneidungen und man erhalte über diesen Umweg gute Hinweise auf Interessen oder Motive. Ihr ermutigendes Fazit, wie man die Zeit des Umbruchs gut nutzt: „Man fühlt sich in der Situation vielleicht orientierungslos. Dabei traut man sich selbst nur noch nicht zu sehen, dass dahinter schon wichtige Erkenntnisse verborgen sind. Man muss sie sich nur noch bewusst machen.“

Die Bundesagentur für Arbeit (BA) bietet viele Angebote zur Orientierung per App, zum Beispiel „Berufe Entdecker“, „AzubiWelt“ mit Videos zu Berufsbildern. Mit dem „Erkundungstool Check-U“ lässt sich anhand eines psychologisch fundierten Testverfahrens herausfinden, ob ein Beruf zu einem passt. Auch die Handwerkskammern bieten Berufsorientierungsangebote.

Agentur für Arbeit Stuttgart

Schule fertig und noch unentschieden? Jetzt beraten lassen, wie's weitergeht!

Noch gibt es genügend Ausbildungsstellen für 2020 und Bewerbungsschluss für die meisten Studiengänge ist erst Mitte Juli. Ein guter Zeitpunkt, um aktiv zu werden.

Kontakt:

Stuttgart.153-Berufsberatung@arbeitsagentur.de

Tel: 0711 920 2400 (Montag bis Donnerstag 13 Uhr bis 16 Uhr) für Schüler/innen mit Abitur oder Fachhochschulreife

Stuttgart.151-Berufsberatung@arbeitsagentur.de

Tel: 0711 920 4200 (Montag bis Donnerstag 13 Uhr bis 16 Uhr) für Schüler/innen mit Hauptschulabschluss oder Mittlerer Reife

Zusätzliche Infos:

www.berufenet.arbeitsagentur.de

www.check-u.de

www.arbeitsagentur.de/stuttgart

www.abiunddann-stuttgart.de



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Stuttgart

bringt weiter.

Orientierungsjahr

Begabungen kann man auch testen lassen. Auch hierfür bietet die Agentur für Arbeit eine Beratung und Testungen an. „Ein Mensch hat immer deutlich mehr Kompetenzen, als ihm tatsächlich bewusst sind. Für junge Leute ist es deshalb so schwierig, sie zu sehen, weil sie wenig Praxiserfahrung haben“, erklärt Friedrich.

Aus einer Phase der Orientierungslosigkeit kommt man am besten heraus, in dem man in Bewegung kommt. Etwas tun ist immer besser als nichts tun. Die alte Weisheit gilt auch für die Zeit des Umbruchs nach der Schule. Die Berufsberaterin steht einem Orientierungsjahr befürwortend gegenüber. Hat man herausgefunden, wo die Talente liegen, sollte man seine Begabungen real ausprobieren, indem man jobbt, Praktika, Schnupperlehren macht oder Schnupper-Vorlesungen besucht, rät sie. Weil aktuell kein Präsenzstudium stattfindet, bieten viele Hochschulen Vorlesungen per YouTube-Video an. Im Orientierungsjahr lernt man sich aus einer anderen Perspektive kennen. Zum Beispiel kann ein Freiwilligendienst in einer fremden Umgebung jemanden dazu zwingen, auf eigenen Beinen zu stehen und eigene Entscheidungen treffen zu müssen. Plötzlich spürt die Person eine neue Selbstwirksamkeit.

Wie Cara. Nach dem Abi wusste sie noch nicht so richtig, welche Ausbildung sie anstreben wollte. Sie hat sich für einen Freiwilligendienst beworben und ein Jahr lang in einer sozialen Wohngemeinschaft zusammen mit Menschen mit Behinderung gelebt: „Um sich richtig ausführlich auf die Zeit

TIPPS & WISSEN SWERTES in Kürze:

- Hilfreiche Links für Eltern und Schüler: <https://planet-beruf.de/eltern/>, <https://abi.de/eltern/>, www.hwk-stuttgart.de – Seite der Handwerkskammer der Region Stuttgart mit Lehrstellenbörse.

Kooperationsprojekt mit den Universitäten Stuttgart und Hohenheim: www.abiunddann-stuttgart.de/

- Kontakt zur Berufsberatung der Bundesagentur für Arbeit: www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsberatung Beratungen können derzeit aufgrund der aktuellen Lage nur telefonisch stattfinden.

- test für zu Hause: www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt
- www.praktisch-unschlagbar.de – Informationen zur dualen Ausbildung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.



Buchtipp:

aljoscha Neubauer, Mach, was du kannst - Warum wir unseren Begabungen folgen sollten - und nicht nur unseren Interessen. Mit Selbsttests, DVa 2018, 20 Euro, ISBN: 978-3-421-04793-9

Bring Momente zum Leuchten.

als Bufdi oder FSJler*in

Schule vorbei und dann? Komm doch zu uns und begleite blinde und sehbehinderte Menschen in Stuttgart. Dabei kannst du dich beruflich orientieren und anderen etwas Gutes tun. Mehr Infos: www.karriere.nikolauspfllege.de



Nikolauspfllege

Ein Jahr Engagement für den Denkmalschutz

Die **Jugendbauhütten** bieten Einsatzstellen im FSJ Denkmalpflege im Handwerk, der Archäologie, Architektur & Planung.



freiwilligesjahr-bw.ijgd.de

KNIGGE FÜR TEENS UND BERUFSSTARTER

Im Stuhlkreis und bei einem Business-Essen bereiten wir die Teilnehmer auf das Bewerbungsgespräch im Assessmentcenter, den Abschluss-Ball und alle feierlichen Anlässe vor und sprechen dabei gleich über das angemessene Outfit. 07191/913626 Info, Beratung, Termine bei Gudrun Weichselgartner-Nopper, info@knigge-fuer-kids.de



www.knigge-fuer-kids.de



Waldorflehrer*in werden!

Studieren am Puls der Zeit, wo vor 100 Jahren alles begann!

- Medienpädagogik – Schule im digitalen Zeitalter
- Unsere Abschlüsse – nahtloser Einstieg ins Berufsleben. Weltweit.

Unsere Studieninformationstage 2020

Sa. 27.06. | Sa. 11.07., ab 14 Uhr

In der Corona-Zeit eventuell online.

Alle Infos unter: freie-hochschule-stuttgart.de

Besuchen Sie uns auf: www.facebook.com/FreieHochschule
[instagram.com/freiehochschulestuttgart](https://www.instagram.com/freiehochschulestuttgart) www.youtube.com



Freie Hochschule Stuttgart
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK

Berufsorientierung in Corona-Zeiten

Die Handwerkskammer erleichtert die Berufswahl durch Online-Plattformen

DIE VIELEN WEGE INS HANDWERK - 16 MASSNAHMEN ZUR BERUFSORIENTIERUNG



von Borjana Zamani

Die Handwerkskammer der Region Stuttgart will mit unterschiedlichen Maßnahmen zur Berufsorientierung junge Menschen der Region auf ihrem Weg in die berufliche Zukunft helfen.

Aktuell konzentriert die Kammer ihre spezifischen Angebote auf telefonische und Online-Angebote. Dadurch wird Orientierung bei einer Auswahl von 130 Ausbildungsberufen im Handwerk organisiert, selbst wenn keine Kontakt-Beratung vor Ort und keine Infoveranstaltungen machbar sind.

Dieses Jahr fallen viele Infoveranstaltungen aus, Treffen mit Experten und berufsorientierte Messen werden abgesagt. Schul- und Betriebsbesuche können zurzeit nicht stattfinden. Dafür haben sich die Experten der Handwerkskammer vorbereitet. Sie beraten telefonisch und online weiter.

AzubiTV

Außerdem stehen zahlreiche orientierende Online-Angebote der Handwerkskammer zur Verfügung. Eins davon ist die Videoplattform azubiTV. Hier können sich Eltern, Jugendliche und Berufseinsteiger über 100 Video-Clips mit azubildenden aus der Region Stuttgart anschauen. Vor der Kamera stehen echte Lehrlinge aus Handwerksbetrieben und zeigen, wie es an ihrem

Arbeitsplatz aussieht, was ihren Job so spannend macht und was ein angehender Azubi mitbringen sollte, wenn er in diesem Beruf seine Zukunft sieht. Außerdem finden Interessenten über azubiTV freie Ausbildungs- und Praktikumsplätze in der Region Stuttgart und eine App/Lehrstellenradar hilft ihnen bei der Lehrstellensuche. Über die Online-Lernsoftware „MeisterPOWER“ können Jugendliche in die Rolle eines selbstständigen Handwerkers schlüpfen. So erfahren sie in einer Betriebssimulation spielerisch Abläufe und Zusammenhänge in einem Unternehmen und erhalten einen realitätsnahen Einblick in die Anforderungen der Berufswelt. Eine weitere Kampagne der Handwerkskammer ist der WhatsApp-Berufe-Checker. Der WhatsApp-Chatbot stellt fünf Fragen zu den Interessen und Vorlieben beim Arbeiten. Die passenden Berufsprofile werden per GIF präsentiert und verlinken auf weitere Informationen zur Ausbildung.

Die Handwerkskammer pflegt Bildungspartnerschaften und langfristige Kooperationsvereinbarungen mit Schulen und Betrieben. Dabei werden normalerweise gemeinsame Berufsorientierungsmaßnahmen wie Praktika, Bewerbertraining, Betriebsbesuche oder Präsentationen organisiert. Wahrscheinlich wird dieses Jahr vieles davon nicht stattfinden, trotzdem will die Handwerkskammer weiterhin vermitteln und die Jugendlichen bei der Berufsorientierung unterstützen.

TIPPS & WISSEN SWERTES in Kürze:

- Handwerkskammer Region Stuttgart, Heilbronner Str. 43, 70191 Stuttgart, tel. 1657100, www.hwk-stuttgart.de,
- Berufsorientierung telefonisch und online: www.hwk-stuttgart.de/berufsorientierung,
- Lehrstellenbörse/Lehrstellenradar: www.hwk-stuttgart.de/lehrstellenboerse,
- MeisterPOWER: www.meister-power.de,

- azubiTV: www.azubivt.de,
- WhatsApp-Berufe-Checker: www.handwerk.de/berufchecker,
- weitere Angebote zum Thema Berufsorientierung: www.hwk-stuttgart.de/artikel/planen-entscheiden-und-dann-ab-in-die-berufliche-ausbildung-67,0,2012.html, alle Angebote sind kostenfrei.

Früh ist besser

Beratung bei der DRV

von Alexandra Mayer

Pro Sicherheit im Alter oder kurz gesagt P ROSA – dieses Angebot der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Baden-Württemberg hilft Ratsuchenden durch den Altersvorsorgedschungel.

Riester, Rürup oder andere private Altersvorsorgen – was ist für wen geeignet und muss man sich wirklich schon als Berufsanfänger mit dem Thema Rente auseinandersetzen? Geht es nach der DRV Baden-Württemberg, dann Ja!

Deshalb bietet sie auch für Berufstätiger sogenannte P ROSA-Beratungen an. Diese beleuchten „alle Aspekte der Altersvorsorge“, erklärt Michael Grunert, Ansprechpartner für die Servicezentren für Altersvorsorge bei der DRV Baden-Württemberg, und zwar mit dem Ziel, „die Berechtigten darin zu unterstützen, zusätzlichen Versorgungsbedarf zu erkennen, sich über staatliche

Fördermöglichkeiten zu informieren und sich anschließend selbst für ein passendes Altersvorsorgeprodukt zu entscheiden.

„Hierbei erhalten die Ratsuchenden jede Menge Infos rund um das Thema Rente. Wichtig sei auch, ein ausreichendes Altersvorsorgepolster zu schaffen und „das gelingt nur, wenn man früh beginnt und am Ball bleibt.“ Um alle wichtigen Fragen zu klären, nehmen sich die Profis der DRV ein bis zwei Stunden Zeit.

Die Beratungen sind kostenlos und finden in den Servicezentren für Altersvorsorge statt. Übrigens: Natürlich können sich auch Jugendliche vor dem Einstieg ins Berufsleben beraten lassen. Dafür hat die DRV mit einem Mix aus Service, Wissen und Interaktivität die Jugendinitiative „Rentenblicker“ entwickelt.

Mehr Infos gibt's auf www.prosa-bw.de und www.rentenblicker.de. Zur Zeit finden keine persönlichen Beratungen vor Ort statt. Die Servicestelle ist aber online und

Starthilfe zur Ausbildung

Das ikeros Jugendbüro in Ostfildern hilft

von Borjana Zamani

Das Jugendbüro begleitet Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 bis 25 Jahren von der Fildern beim Übergang von der Schule in die Ausbildung oder in den Beruf und unterstützt sie bei deren Entwicklung.

Jugendliche bekommen Hilfe zur Berufsorientierung und Begleitung im Bewerbungsprozess und werden zum Thema „Übergang Schule Beruf“ informiert. Auch deren Eltern, Lehrkräfte und Betriebs-Ansprechpartner werden bei Fragen zu Berufswahl, Bewerbung, Praktikum und Ausbildung beraten.

Jessica Seeger, die Leiterin des Büros, kommentiert für Luftballon: „Die aktuelle Lage macht die Ausbildungsplatzsuche nicht einfacher. Dennoch ist es wichtig, sich jetzt um einen Ausbildungsplatz zu bemühen und Bewerbungen

zu schreiben.“ Selbst wenn die Unterlagen vielleicht nicht gleich bearbeitet werden, wären sie schon an der richtigen Stelle, nämlich bei den Betrieben, so Seeger.

Das Jugendbüro arbeitet zusammen mit unterschiedlichen Ausbildungsverantwortlichen und vielen sozialen Einrichtungen, unter anderem den Kammern, der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter aus der Region.

Aktuell gibt es keine Gruppenveranstaltungen und keine Termine vor Ort. Jedoch besteht die Möglichkeit, sich per Telefon, Skype oder Email beraten zu lassen. Auch gemeinsame Bewerbungsschreiben über E-Mail oder Telefon seien weiterhin möglich, so Seeger.

ikeros Jugendbüro, Herzog-Philipp-Platz 15, Ostfildern-Parksiedlung, Termine Mo bis Fr, von 8 und 20 Uhr, T. 0711-90038274, jessica-seeger@kiju-ostfildern.de, kostenfreies Angebot, Beratung auf Deutsch, Englisch oder Türkisch.



[mir bleibad dr'hoim] 

IDEEN WERKSTADT

@ HOME
GEMEINSAM GEGEN LANGEWEILE

TOLLE AKTIONEN ZUM MITMACHEN
HAUFENWEISE IDEEN ZUM SELBERMACHEN
VIELFALTIGE ARTEN DER BERATUNG

ANREGUNGEN ZUM SPIELEN
VIELE SPANNENDE CHALLENGES
STRESS ZUHAUSE? 0711-34208826

 www.IDEENWERKSTADT.NET



JOBE

Messe für
Jobs & Betreuung & Ausbildung

Samstag, 24. Oktober 2020
von 10-15 Uhr
im Rathaus Stuttgart

Eintritt frei



Komm zu uns!

Praxisintegrierte Ausbildung (PiA) zum/zur Kinderpfleger/-in (m/w/d) 2020

STUTTGART | 
Landeshauptstadt Stuttgart Jugendamt

Die Landeshauptstadt Stuttgart ist eine der größten Arbeitgeberinnen der Region Stuttgart. Das Jugendamt der Landeshauptstadt Stuttgart bietet zum September 2020 in Kooperation mit der Hedwig-Dohm-Schule erstmals Ausbildungsplätze für die Praxisintegrierte Ausbildung zum/zur Kinderpfleger/-in (m/w/d) an.

Ausbildungsvoraussetzungen:
Voraussetzungen für eine Bewerbung findest Du unter <https://komm-zu-uns.stuttgart.de/zukunft/ausbildung>

Was wir Dir bieten:

- eine attraktive Ausbildungsvergütung (1. Ausbildungsjahr: 1.100 Euro brutto pro Monat)
- unbefristete Festanstellung nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung und entsprechender Praxisbewertung

- VVS-Firmenticket (Fahrkostenzuschuss)
- vielseitige Workshops zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung sowie interne Weiterbildungsmöglichkeiten
- günstiges Personalzimmer in Stuttgart

So bewirbst Du Dich:
Für die Praxisstelle in einer unserer Einrichtungen schicke uns Deine aussagekräftige Bewerbung unter Angabe der Kennzahl 51-A/0015/2020 über unser Online-Portal www.stuttgart.de/ausbildung/ausbildungsberufe

Parallel dazu bewirbst Du dich bei der Hedwig-Dohm-Schule um einen Schulplatz.

Schule aus einer anderen Perspektive kennenlernen als

FSJler/in
an der **FES** Freie Evangelische Schule Stuttgart

In Zusammenarbeit mit netzwerk-m als Träger, bieten wir dir viele Möglichkeiten, deine Talente einzubringen, sie zu fördern oder gar Neue zu entdecken. Ob im pädagogischen, im hauswirtschaftlichen oder im Verwaltungsbereich - du wirst staunen, wie vielseitig und spannend Schule ist.

Interessiert?
Dann bewirb dich für das Schuljahr 2020/21 unter www.fes-stuttgart.de/wichtige-links/stellenangebote/

Grund-, Werkreal- und Realschule Berufliches Gymnasium

FSJ BFD
WOHLFAHRTSWERK FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG

SPASS HABEN, FREUNDE FÜRS LEBEN TREFFEN UND MENSCHEN HELFEN

Bei uns findest du 670 Einsatzstellen für FSJ und BFD. Von der Kinderkrippe bis zur Senioren-WG.

Noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Regionalbüro Stuttgart
Tel. 07 11 / 6 19 26-161
fsj@wohlfahrtswerk.de
www.wohlfahrtswerk.de/fsj-bfd

#WASSINNVOLLESTUN
#WÜNSCHERFÜLLER

Ab 01.09.2020 suchen wir junge Menschen für ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und für den Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Der ASB Region Stuttgart ist ein Anlaufpunkt für junge Menschen geworden, die sich im Rahmen der freiwilligen Arbeit engagieren möchten.

Einsatzbereich:

- Begleitung von Menschen mit geistigen und / oder körperlichen Einschränkungen an Regel- und Sonderschulen, KiTas, Werkstätten.
- Fahrer/-in im Schülerfahrdienst (Führerschein Klasse B)

Was wir bieten:

- Taschengeld
- Verpflegungsgeld
- Fahrtgeldzuschuß
- Wohngeld nach Bedarf
- Volle Sozialversicherung
- Anerkennung als Vorpraktikum bei Bedarf

Einsatzort: Raum Stuttgart und Ludwigsburg

Termin: 01.09.2020

Weitere Informationen unter:
ASB Region Stuttgart
Frau Engl
Telefon: 0711/954848-75
Telefax: 0711/954848-99
E-Mail: Carmen.Engl@asb-stuttgart.de

Wir helfen hier und jetzt. **ASB** Arbeiter-Samariter-Bund

Freiwillige vor!

In der Region gibt es viele Möglichkeiten, sich in Freiwilligendiensten zu engagieren

von Kia Korsten

FSJ, FÖJ, BFD – viele Buchstaben, die viele schon einmal irgendwo gelesen oder gehört haben. Freiwilligendienste vermitteln einen guten Einblick in einen Beruf und können ein gutes Spielfeld für persönliche Erfahrungen sein.

Ausgeschrieben heißen diese Kürzel „Freiwilliges Soziales Jahr“ (FSJ), „Freiwilliges Ökologisches Jahr“ (FÖJ) und „Bundesfreiwilligendienst“ (BFD). Diese drei sind allesamt sogenannte Freiwilligendienste, sprich eine ehrenamtliche Arbeit in verschiedenen Einsatzstellen, die durch einen Träger vermittelt wird. Ein solcher Träger ist zum Beispiel der Internationale Bund e. V., kurz IB. Stefanie Recht und Lea Brodbeck arbeiten als pädagogische Mitarbeiterinnen und sind zudem für die Öffentlichkeitsarbeit der Freiwilligendienste in Stuttgart zuständig. „Der Freiwilligendienst ist nach dem Ende des Zivildienstes viel mehr in das Bewusstsein der Menschen gerückt, aber die Historie ist deutlich länger. Der IB bietet beispielsweise seit über 50 Jahren das FSJ an“, erläutert Stefanie Recht den Hintergrund.

Bildungs- und Orientierungsjahr

Der Freiwilligendienst dient als zusätzliche Unterstützung in sozialen Einrichtungen. Dabei werden die Freiwilligen arbeitsmarktnneutral eingesetzt, das heißt, sie nehmen niemandem einen Arbeitsplatz weg, sondern ihre Leistung ist ein Zusatz für die jeweilige Einsatzstelle. „Der Freiwilligendienst ist eine Art Bildungs- und Orientierungsjahr. Den jungen Menschen wird durch den Freiwilligendienst ein Einblick in das Arbeitsleben ermöglicht, wodurch sie ihre persönlichen und sozialen Kompetenzen erweitern können“, beschreibt Lea Brodbeck die Absicht hinter dem Angebot. In Stuttgart ist der IB Kooperationspartner der Stadt, somit werden die städtischen Stellen, beispielsweise in Bezirksämtern oder städtischen Einrichtungen, durch den IB vergeben. „Natürlich sind die größten Einsatzbereiche Kinderbetreuungseinrichtungen, Schulbegleitungen oder in der Pflege. Aber ein Freiwilligendienst ist in



Freiwillige übernehmen zum Beispiel im Gesundheitssystem wichtige Aufgaben.

vielen verschiedenen sozialen Einrichtungen und Bereichen möglich, wie etwa in der Haustechnik, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit oder in Laboren“, erklärt Stefanie Recht. Allein beim IB wählen Interessenten aus einem Pool von über 500 Stellen im Großraum Stuttgart.

Welcher Freiwilligendienst?

Dabei fällt die Wahl gar nicht so leicht, denn zunächst einmal muss entschieden werden, ob ein FSJ, ein FÖJ oder der BFD in Frage kommt. Der größte Unterschied liegt in der Altersbeschränkung: Das FSJ und das FÖJ richten sich an Menschen ab Beendigung der Schulpflicht bis zu 26 Jahren, der BFD ist ohne Altersbeschränkung. FSJ und BFD haben zudem einen sozialen Schwerpunkt, es geht also um den Einsatz für Schwächere, seien es Kinder, Senioren, Kranke oder Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen. Das FÖJ wird in Einrichtungen mit ökologischem Fokus absolviert, wie etwa in Einrichtungen der Landschaftspflege, des Naturschutzes, der Umweltbildung oder auf Bauernhöfen.

Die allgemeinen Rahmenbedingungen umfassen eine Mindestlaufzeit von sechs und eine Maximalaufzeit von 18 Monaten. Die individuelle Dauer

TIPPS & WISSEN SWERTES in Kürze:

eine Auswahl von Trägern von Freiwilligendiensten im Großraum Stuttgart:

- internationaler Bund e.V., Freiwilligendienste Stuttgart, t. 849478-0, freiwilligendienste-stuttgart@ib.de, www.internationaler-bund.de/standort/210918/
- Freiwilligendienste in der Diözese Rottenburg-Stuttgart gemeinnützige g mbH, <https://freiwilligendienste-rs.de/>
- Caritasverband für Stuttgart, ursula Class, t. 213216-74, freiwilligendienste@caritas-stuttgart.de, www.freiwilligendienste-stuttgart.de
- eva evangelischen gesellschaft Stuttgart e. V., Christian Musse, t. 2054-238, Musse@eva-stuttgart.de, www.eva-stuttgart.de/mitarbeit/freiwilligendienste/

- Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg, regionalbüro Stuttgart, t. 61926-161, www.wohlfahrtswerk.de
- Arbeiter-Samariter-Bund region Stuttgart: www.asb-stuttgart.de esslingen: www.asb-es.de
- Bundesagentur für Arbeit, www.arbeitsagentur.de/bildung/zwischenzeit/freiwilligendienst-leisten

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben

Durch die Pandemie wurden im Frühjahr einige Fristen und Abschlussprüfungen nach hinten verschoben. Im Zuge dieser Fristenänderung kann es sein, dass einige Freiwilligendienste erst nach dem 1. September starten. Mehr Infos dazu gibt es bei den jeweiligen Trägern und bei den Einsatzstellen.

ist abhängig von der jeweiligen Dienststelle. Die Teilnehmer sind 100 Prozent sozialversichert und werden durch den Träger pädagogisch betreut. Zudem bekommen sie ein monatliches Taschengeld. Voraussetzungen gibt es kaum, es darf lediglich keine Schulpflicht mehr bestehen. „Es ist egal, ob jemand die Schule abgeschlossen oder abgebrochen hat, wichtig ist beim Freiwilligendienst die eigene Motivation“, sagt Lea Brodbeck.

Einige Träger bieten noch den EFD, den Europäischen Freiwilligen Dienst, oder das ESK, einen Freiwilligendienst im Rahmen des Europäischen Solidaritätskorps. Hier findet das Engagement im europäischen Ausland statt und Teilnehmende müssen volljährig sein. Die detaillierten Rahmenbedingungen erfährt man vom jeweiligen Träger, etwa den Freiwilligendiensten in der Diözese Rottenburg-Stuttgart gemeinnützige GmbH.

Schnuppern ohne Risiko - die Vorteile der Freiwilligendienste

Während man in der Schulzeit und Ausbildung um Noten bangen muss, sind die Freiwilligendienste innerhalb ihres Rahmens die perfekte Möglichkeit, ohne großes Risiko in einen Arbeitsbereich reinzuschnuppern. Weitere Vorteile für die Freiwilligen fasst Stefanie Recht zusammen: „Die Freiwilligen bekommen erste Berufserfahrungen, sie können ihre eigene Motivation überprüfen und lernen neue Fähigkeiten, beziehungsweise bauen vorhandenen Kompetenzen weiter aus. Zudem können die Freiwilligen perfekt die Zeit überbrücken, bis



Auf den Seminaren der Freiwilligendienste kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

sie eine Ausbildung oder Ähnliches beginnen.“

Wer möchte, kann sich zum Abschluss zusätzlich zum Zertifikat ein qualifiziertes Arbeitszeugnis ausstellen lassen, indem geschrieben steht, welche Tätigkeiten verrichtet wurden und erbrachte Leistung bewertet wird. Dieses Zeugnis kann gerade bei Bewerbungen sehr hilfreich sein, nicht nur für Ausbildungen in diesem Bereich, sondern auch bei vielen Universitäten, beispielsweise beim Anrechnen eines Wartesemesters oder durch den positiven Einfluss bei der Bewerbung von NC-Studiengängen.

Bewerbung und Ablauf

Zumeist kann man sich beim Träger per Post oder per E-Mail bewerben. In einem anschließenden Infogespräch wird gemeinsam mit dem Träger eruiert, wo die persönliche Motivation liegt, was man sich von dem Einsatz erhofft und welche Dienststelle sich dazu am besten eignet. „Alle Interessenten stellen sich auch

bei der jeweiligen Dienststelle persönlich vor und hospitieren ein paar Stunden“, erläutert Lea Brodbeck das Vorgehen beim IB. So kann jeder davor schauen, ob die Stelle den eigenen Vorstellungen und Wünschen entspricht, ob man zum Team passt oder lieber noch einmal nach einer anderen Stelle schaut. Während des Dienstes wird man eng vom jeweiligen Träger pädagogisch betreut und begleitet. So bieten die Träger passende Seminare in Gruppen an, veranstalten zusätzliche Events sowie Treffen und dienen auch als Kontaktstelle bei Konflikten.

Wer nun neugierig geworden ist, kann auf den verschiedenen Webseiten der Träger (siehe Infobox) weiter stöbern und für sich entscheiden, ob und wie er sich engagieren möchte. Denn die Freiwilligendienste sind nicht nur eine weitreichende Erfahrung für einen selbst, sondern sie dienen der Gemeinschaft, dem Gemeinwohl und der sozialen Gerechtigkeit.



Lust auf ein FSJ?

Du möchtest etwas Sinnvolles tun, Dich ausprobieren, mit Menschen arbeiten, ein soziales Berufsfeld kennenlernen?

...Dann bist Du bei uns richtig!

Wir informieren, beraten und unterstützen Dich bei der Suche nach Deinem FSJ-Platz.

www.freiwilligendienste-stuttgart.de



.....
Verbrüht?

 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

Hochschule für Technik
Stuttgart

Schellingstrasse 24
70174 Stuttgart

T +49 (0)711 8926 0
F +49 (0)711 8926 2666

www.hft-stuttgart.de
info@hft-stuttgart.de



Hochschule für Technik Stuttgart

Jetzt informieren!

Architektur
Innenarchitektur
Bauingenieurwesen
Bauphysik

Informatik
Mathematik
Vermessung
Wirtschaft

www.hft-stuttgart.de



Bafög, BAB und Co.

Wo erhält man welche Ausbildungsförderung?



Der Landesverband des Arbeiter-Samariter-Bundes Baden-Württemberg e. V., als Arbeitgeber von derzeit ca. 7.000 Beschäftigten, ist einer der größten Anbieter von Dienstleistungen im Bereich Rettungsdienst, Katastrophenschutz und Sanitätsdienst, sowie im Bereich der stationären, teilstationären und ambulanten Altenpflege.

Wir suchen in der **Region Esslingen** ab sofort Teilnehmer/innen für

Freiwilliges Soziales Jahr oder Bundesfreiwilligendienst

Als **Einsatzbereiche** für ein FSJ oder BFD stehen die Bereiche

- Krankentransport (inkl. Ausbildung zum/zur Rettungssanitäter/in)
- Menüservice
- Schülerassistent - Begleitung körperbehinderter Jugendlicher in der allgemeinbildenden Schule.

zur Verfügung.

Interessiert? Ein Beginn ist jederzeit möglich.

Deine Bewerbung schickst Du an den: Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e. V., Region Esslingen, Jusiweg 10/12, 73734 Esslingen oder auch gerne per E-Mail an: mehlhose@asb-es.de. Weitere Info's unter: www.asb-es.de oder **Telefon: 0711/938822-0**.



von Tina Bähring

Welche Gelder kann man beantragen, wenn man eine Ausbildung, eine schulische Weiterbildung, eine berufliche Fortbildung oder ein Studium beginnt? Wer ist antragsberechtigt?

Das Gute zuerst: Bildung hat in Deutschland einen hohen Stellenwert. Und damit eine Aus- oder Weiterbildung nicht an der Finanzierung scheitert, kann staatliche finanzielle Unterstützung beantragt werden.

BAföG

Grundsätzlich kann das Hochschulstudium, der Besuch einer weiterführenden allgemeinbildenden Schule, der Besuch von Fachschul-, Fachoberschul- und Berufsfachschulklassen, der Besuch von Berufsaufbauschulen, der Besuch von Abendhauptschulen, Abendrealschulen, Abendgymnasien, der Besuch von Kollegs und der Besuch von höheren Fachschulen und Akademien durch das BAföG (Bundesausbildungsförderungsgesetz) bezuschusst werden. Wer BAföG beziehen will, darf zu Beginn seiner Ausbildung nicht älter als 29 Jahre und zu Beginn des Masterstudiums nicht älter als 34 Jahre sein. Ausnahmen gibt es zum Beispiel für Auszubildende, die aus familiären Gründen an der früheren Aufnahme der Ausbildung gehindert waren.

Die Höhe des monatlichen Förderbetrags durch das BAföG hängt vom jeweiligen Bedarf ab. Der Bedarf setzt sich in der Regel aus einem Grundbedarf, einer Wohnpauschale und einem Zuschlag zur Kranken- und Pflegeversicherung zusammen. Auszubildende mit Kindern können zudem einen Kinderbetreuungszuschlag beantragen. Ist der Bedarf ermittelt, wird davon Verschiedenes abgezogen. So ist die Förderfähigkeit beim BAföG beispielsweise abhängig vom Elterneinkommen, das bedeutet, das monatliche Netto-Einkommen der Eltern wird mit angerechnet, wenn es bestimmte Freibeträge übersteigt. Auch weitere Faktoren, wie die Anzahl der Geschwister, das eigene Einkommen und das eigene Vermögen fließen in die Berechnung mit ein. BAföG wird grundsätzlich für die gesamte Dauer der Ausbildung geleistet. Der BAföG-Höchstsatz liegt momentan bei 853 Euro, zum Wintersemester 2020/2021 steigt dieser auf 861 Euro monatlich.

Als staatliche Unterstützung setzt sich das BAföG zu einer Hälfte aus einem rückzahlungs-freien Zuschuss und zur anderen Hälfte aus einem unverzinslichen Darlehen zusammen, das später zurückgezahlt werden muss. Anders als Studenten müssen Schüler das erhaltene BAföG nach der Ausbildung in der Regel nicht zurückzahlen.

Weitere Infos: *Rechenbeispiele, Informationen über BAföG und Tipps zur Antragstellung:*

Bundesministerium für Bildung und Forschung, www.das-neue-bafög.de.

Mit dem BAföG-Rechner auf Studis Online kann ausgerechnet werden, wieviel BAföG einem gegebenenfalls zusteht: www.bafög-rechner.de.

In Ausnahmefällen kann es einen Anspruch auf elternunabhängiges BAföG geben.

Hier die Regeln dazu:

www.bafög.de/de/elternunabhaengige-foerderung-196.php

BAB

Die BAB (Berufsausbildungsbeihilfe) ist eine staatliche Förderungsmaßnahme für junge Menschen, die für ihre anstehende Berufsausbildung finanzielle Unterstützung benötigen. Unter bestimmten Voraussetzungen können betriebliche oder außerbetriebliche Ausbildungen in einem anerkannten Ausbildungsberuf durch die Berufsausbildungsbeihilfe gefördert werden. Ebenso können berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen, etwa um sich nachträglich auf einen Hauptschulabschluss oder gleichwertigen Schulabschluss vorzubereiten, förderfähig sein.

Weitere Infos: *Voraussetzungen und Anträge zur BAB findet man bei den örtlichen Arbeitsagenturen und Berufsinformationszentren und unter:* www.arbeitsagentur.de.

Bildungskredit

Durch das Bildungskreditprogramm der Bundesregierung haben volljährige Schüler und Studierende die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung in Form eines zinsgünstigen Kredits zu beantragen. Der Bildungskredit ist unabhängig vom eigenen Einkommen und Vermögen, sowie dem Einkommen und Vermögen der Eltern oder der Ehe- bzw. Lebenspartner.

Weitere Infos: *Online-Antrag für den Bildungskredit findet man auf der Seite des Bundesverwaltungsamts (BVA):* www.bva.bund.de.



Zerfallene Burg mit viel Platz zum Spielen

Ein Ausflug für Groß und Klein auf die Ruine Nippenburg und ins Glemstal

von Melanie Schwarz

Unser Ausflug des Monats führt uns dieses Mal nach Schwieberdingen auf die Burgruine Nippenburg und ins Glemstal.

Zerfallene Burgruinen aus dem Mittelalter, romantische Gärtchen und Wiesen zum Picknicken – all das findet man nicht weit von Stuttgart, südwestlich von Schwieberdingen. In der Umgebung des Golfplatzes Nippenburg lädt die alte, frei zugängliche Burgruine zu spannenden Ausflügen ein. Dabei kann man sich – vielleicht sogar ausgerüstet mit Holzschwert oder Prinzessinnenkleid – in die alte Zeit zurückversetzen. Im Anschluss lockt ein Spaziergang auf kinderwagentauglicher Runde durch das Glemstal.

Wir haben dieses Mal im Familienplenum entschieden, von Stuttgart mit dem Auto über die Bundesstraße B295 bis Weilimdorf und dann über die Landstraße über Münchingen Richtung Hemmingen zum Golfplatz Nippenburg zu fahren. Dort



Auf den alten Mauern der Burg lieben es die großen Kinder heranzuklettern.

parken wir unser Auto und laufen ein paar 100 Meter zur Burgruine Nippenburg. Die Burg wurde 1160 erstmals urkundlich erwähnt und gilt als die älteste in der Region Stuttgart. Im 17. Jahrhundert wurde die auf einem Bergsporn oberhalb des Glemstals liegende Burg verlassen und in unmittelbarer Nähe das Herrenhaus Schloss Nippenburg (bewohnt) erbaut.

Auf den alten Mauern der Burg erproben unsere Kinder ihre Kletterkünste. Das

alte Gemäuer steht noch sehr beeindruckend da, selbst einen großen Burggraben können wir begutachten.

Nach einer ausführlichen Erkundung der Burgruine machen wir uns gemeinsam auf den Weg, hinunter ins Glemstal.

Eine kinderwagentaugliche Runde durchs Glemstal

Wir laufen in Richtung Ditzingen, durch das flache, geschwungene Tal der Glems

entlang, zwischen Feldern und Wald, in dem seltene Pflanzen wachsen. Die Kinder haben ihr Fernglas dabei und sind glücklich, einige Greifvögel im Flug beobachten zu können.

Nach dem Spaziergang genießen wir bei Sonnenschein ein leckeres Picknick auf der Wiese neben dem sprudelnden Bach. Die Kinder lassen Schiffe schwimmen und spielen mit dem Bumerang. Wir genießen Auszeit in der Natur – bis zum Sonnenuntergang verweilen wir auf der großen Liegewiese.

Die Nippenburg ist frei zugänglich, ohne Eintritt.

Das Glemstal bietet sich auch für Fahrradtouren an: www.fahrrad-tour.de/Glems/

Das Glemstal führt direkt nach Ditzingen, wo es einen tollen Minigolfplatz gibt: Minigolf Ditzingen, Gröninger Str. 49.

Alternative zum Picknick auf der Wiese: Wichtel-Biergarten mit eigener Brauerei und leckeren Wichtel-Flammkuchen: Wichtel Hausbrauerei Ditzingen, Mittlere Str. 2, 71254 Ditzingen, www.wichtel.de/das-wichtel.



Die sprudelnde Glems lädt zum Verweilen ein.



Urentdecker

Das Kindererlebniszentrum im Biosphärengebiet Schwäbische Alb

 **ENTDECKERWELT**
BAD URACH

 www.badurach-entdeckerwelt.de