

SERVICE



VAMV Passau e. V.
Verband alleinerziehender Mütter & Väter Passau e. V.
 Kontaktstelle und Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende und deren Kinder
Telefon 0851 31060
 www.vamv-passau.de

Referat Ehe und Familie der Diözese Passau
Allein erziehen
Telefon 0851 393-6101
 Domplatz 3, 94032 Passau
 www.eheundfamilie.bistum-passau.de

Europabücherei
Telefon 0851 92989-0
 Schießgrabengasse 2, 94032 Passau

Notruf bei Verletzungen
Telefon 112
Notfall-App bei Vergiftungen
 www.bfr.bund.de/de/apps.html zum Downloaden

IMPRESSUM
Herausgeber
 Stadt Passau, Rathausplatz 2, 94032 Passau
Redaktion
 Amt für Kinder, Jugend und Familie in Zusammenarbeit mit dem Redaktionsteam „Elternbrief“ des Projekts FamilienLeben in Passau
Titelfoto
 MNStudio/shutterstock.com
Illustrationen
 Johann Baumgartner, Passau
Satz
 hirschformat.de
 © Stadt Passau Januar 2016
Der nächste Elternbrief erscheint in 3 Monaten.

REZEPT

Einfache Kürbissuppe
 (für 4 Personen)

- Zutaten:**
- 400 g** Hokkaido-Kürbis
 - 200 g** Möhren
 - 1** Zwiebel
 - 2 EL** Butter
 - Currypulver
 - 2 EL** feines (Hirse-)Vollkornmehl
 - 1 l** Gemüsebrühe
 - frisch geriebener Ingwer
 - frisch gemahlener weißer Pfeffer
 - Meersalz
 - 1 EL** Mandelblättchen
 - 4 EL** Crème fraîche

- Zubereitung:**
1. Den Kürbis in kleine Stücke schneiden und die Kerne entfernen. Die Möhren putzen, schaben und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
 2. Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Gemüsewürfel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Das Currypulver und das (Hirse-)Vollkornmehl einstreuen und mit anschwitzen.
 3. Die kalte Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen, die Suppe auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten kochen lassen, dann pürieren.
 4. Mit Ingwer, Pfeffer und Meersalz abschmecken. Die Mandelblättchen ohne Fettzugabe leicht bräunen. Die Crème fraîche auf die Suppe geben und die Mandeln darüberstreuen.

Apfel, Gurke und Kartoffel

Schärfen Sie doch einmal die sensorische Wahrnehmung Ihres Kindes, indem Sie dem Kind mit einem Tuch die Augen verbinden und verschiedene Lebensmittel zum Probieren geben. Kennt Ihr Kind schon den Unterschied zwischen Gurke und Paprika, zwischen Erdbeeren und Himbeeren? Was ist hart, was schmeckt weich und süß? Schnippeln und kochen sie doch gemeinsam und lassen Sie das Kind probieren. Widmen Sie sich mal einen Tag der Kartoffel: Was kann man daraus kochen (Kartoffelsuppe, Kartoffelbrei, Kartoffelsalat, Schupfnudeln usw.) Wofür kann man sie sonst verwenden, z. B. Kartoffeldruck?

Wie wäre es mit einem Apfeltag? Fertigen Sie einen Apfeltag (der Apfel wird rundherum in der Mitte im Zickzack-Muster eingeschnitten, wenn man komplett rundum ist, lösen sich die beiden Apfelhälften). Schneiden Sie einen Apfel in der Mitte quer durch und zeigen dem Kind den Stern, den das Kernhaus bildet; auch eine lange Apfelschalenspirale macht Ihrem Kind bestimmt Freude und am Schluss kann man, was nicht aufgegessen wurde, zu Apfelmus oder Apfelmus verarbeiten.

Kinder mit dem grünen Daumen

Gartenarbeit macht nicht nur vielen Erwachsenen Spaß, sondern auch den Kindern. Ab 3 Jahren können Kinder schon mit „helfen“. Mit der richtigen Ausrüstung (alte Kleidung, in der man sich schmutzig machen darf, und evtl. Gummistiefel) geht es ab an die Beete. Radieschen säen, Salat oder Zucchini pflanzen oder gießen macht Kindern Freude, bringt ihnen die Natur nahe und es ist auch spannend, einen Regenwurm, Marienkäfer oder anderes Getier zu entdecken. Ab 4 Jahren können Kinder dann auch eigenes Gartenwerkzeug haben, z. B. einen kleinen Rechen oder eine Kinderschubkarre. Wenn Sie keinen eigenen Garten haben, müssen

die Kinder trotzdem nicht auf diese Erfahrungen verzichten. Eine kleine Mandarinenkiste, ein großer Blumentopf oder ein Balkonkasten voll Erde, ein paar Samen oder einige Pflänzchen und schon kann's losgehen. Einige Gemüsesorten wie Tomaten, Erdbeeren oder Kräuter etc. brauchen wenig Erde und lassen sich einfach auf dem Balkon oder der Terrasse halten. Essbare Blüten wie Kapuzinerkresse sind dekorativ und gedeihen leicht. Das Ernten macht besonders Spaß und schafft gemeinsame Erlebnisse. Neben Erfahrungen wie dem Kreislauf der Natur oder der Bedeutung von Tieren können die Kinder nach Herzenslust graben oder matschen, und selbst gezogenes Gemüse schmeckt sicher allen besser. Im Garten lauern allerdings auch viele Gefahren auf Kinder, lassen Sie Kinder deshalb nie ohne Aufsicht mit Gartengeräten arbeiten und halten Sie sie von motorbetriebenen Geräten wie Rasenmäher, Heckenscheren fern. Vorsicht auch bei Regentonnen oder giftigen Pflanzen!



15 Elternbrief



„Darf ich vorstellen:
 Der Kindergarten – ein Platz für Kinder, Erfahrungen, Spiel und Spaß sowie ein Platz für Bazillus und Co.!“

Seit einiger Zeit geht Ihr Kind in den Kindergarten und macht hier seine eigenen Erfahrungen. Sie können sich wieder ein paar Stunden am Tag auf sich selbst konzentrieren. Die Eingewöhnung ist geglückt, neue Herausforderungen an Sie, Ihr Kind, Ihre Familie und Ihre Erziehung stehen bevor. Ihr Kind wird des Öfteren krank sein, es kommt mit einem erweiterten – teilweise „fragwürdigen“ – Wortschatz nach Hause und Sie werden eventuell wieder einige Stunden in der Woche arbeiten gehen. Dies fordert von Ihnen und Ihrer Familie eine neue Aufgabenteilung, auch im Haushalt. Hinzu kommt, dass Ihr Kind in das Fragealter kommt, was zum einen natürlich toll ist, wenn Kinder von ihrer Umgebung fasziniert sind und Fragen stellen. Andererseits ist oft Nervenstärke gefragt, wenn Ihr Kind begeistert und endlos Fragen stellt. Damit Sie diese Zeit gut meistern, finden Sie im beiliegenden Elternbrief einige Tipps zu diesen Themen.





I bin da Sommer

Die Lösung aller Probleme der Menschheit ist denkbar einfach. Sie lautet: Hoewe sieme! (auf Deutsch: halb sieben). Diese zwei Wörter sind die definitive Antwort auf alles. Angefangen beim Weltfrieden über die PISA-Studie bis zum Rezept für perfekte Pfannkuchen. Ehrlich, ich habe es mit allem versucht. Sobald das Gespräch irgendwie vertrackt wurde und bei einem „Warum?“ meinerseits endete, kam die Antwort schnell, als wäre es die selbstverständlichste Sache der Welt: „Hoewe sieme!“

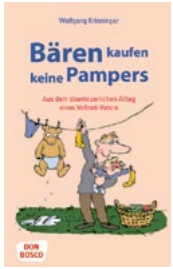
Antonia, spuck das aus, warum isst du schon wieder Katzenfutter? Hoewe sieme! Warum hast du schon wieder alle Gewürze ausgeschüttet? Hoewe sieme! Auf „warum“ folgt „hoewe sieme“ im schönsten Neuweltler Dialekt. Immer.

Jetzt kann ich mir nur noch erklären, dass sie das morgendliche Hoewe sieme meint. Die Zeit, in der Antonia mit einem fröhlichen „Aufstehen!“ den Rest der Familie aus den Träumen reißt. Vielleicht will sie uns mit diesem beharrlichen Hoewe sieme tatsächlich einbläuen: Leute, raus aus dem Bett, fröhlich durchstarten, die Welt ist schön und der Tag ist euer Freund. Vielleicht ist das ja die Lösung für viele Probleme, die uns jeden Tag die Laune vermiesen.

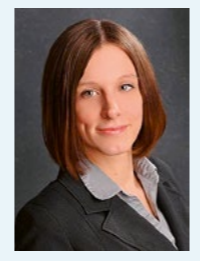
Gestern hat Antonia meinen philosophischen Horizont allerdings schon wieder um ein Stück erweitert. „Du kannst nicht barfuß rausgehen, es ist viel zu kalt, das geht nur im Sommer“, sage ich zu ihr. Sie schaut mich an, als würde sie sich für meine Dummheit schämen. Ihre Erklärung ist kurz, damit sie auch ein Erwachsener kapiert: „I bin da Sommer.“

Wolfgang Krinninger

BUCHTIPP



Bären kaufen keine Pampers
 Noch mehr abenteuerliche Vater- und Hausmann-Geschichten von Wolfgang Krinninger lesen Sie im Buch.
 Don Bosco Verlag
EUR 9,95
 Alle Bücher, die im Elternbrief vorgestellt werden, sind kostenlos in der Europabücherei zu entleihen.



Johanna Baumgart
 Vorsitzende VAMV Passau e. V.
 Verband alleinerziehender Mütter und Väter Passau e. V.

BUCHTIPP



Dr. Astrid Götz/Martin Wahlers
Alleinerziehend
 Ein Kind allein zu erziehen verlangt den Einsatz der ganzen Person. Der Ratgeber zeigt alleinerziehenden Müttern und Vätern, wie sie bestehende rechtliche und finanzielle Schwierigkeiten meistern können, insbesondere welche Unterhaltsansprüche gegeben sind, welche staatlichen Hilfen zur Verfügung stehen und wie sich Kinderbetreuung und Erwerbstätigkeit miteinander vereinbaren lassen.
 1. Auflage 2015, ca. 190 Seiten, 14,0 x 20,0 cm, kartoniert
EUR 12,90 zzgl. Versandkosten

VAMV – Hilfe für Alleinerziehende

Was ist VAMV?

VAMV steht für den „Verband alleinerziehender Mütter und Väter“. Es gibt uns nicht nur als Ortsverband in Passau – der VAMV ist bundes- und landesweit organisiert und vertritt dabei die Belange der 2,8 Mio. Ein- elternfamilien. Durch seine Struktur und Mitgliederzahl ermöglicht der VAMV die Interessen Alleinerziehender stärker zu vertreten als es jeder Einzelne für sich kann. Durch Mitarbeit in politischen Gremien nimmt der VAMV Einfluss auf geplante Gesetze, wie z. B. das Elterngeld Plus oder Steuerklasse II. Auf Fachtagungen entwickeln wir Lösungsansätze und Stellungnahmen für Politik und Pressearbeit. Für Alleinerziehende sind wir eine wichtige Anlaufstelle und vermitteln Hilfen und Kontakte.

Was bietet VAMV an?

Als Bundes- und Landesverband sind wir eine Lobby für Alleinerziehende auf gesellschaftlicher und politischer Ebene mit der Möglichkeit, ein Netzwerk zu schaffen. Als Ortsverein und Kontaktstelle bieten wir diverse Angebote für Betroffene. Es existiert keine Patentlösung, sondern wichtig ist, die individuellen Familienformen mit ihren eigenen Bedürfnissen ernst zu nehmen.

Gibt es spezielle Angebote in Passau?

In Passau verstehen wir uns als Selbsthilfegruppe für alleinerziehende Mütter und Väter. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe und vermitteln weitere Hilfen:

- Monatliche Kinderkurse
- Beratung über soziale Medien
- Für Mitglieder telefonische Rechtsberatung durch Fachanwalt für Familienrecht
- Kinderübernachtung zur Entlastung alleinerziehender Elternteile

- Seminare und Freizeiten, z. B. Familienwochenende oder Reiterferien
- ab Herbst 2015: Gesprächsgruppe mit Kinderbetreuung

Was ist für Alleinerziehende im Alltag wichtig?

Ein zentraler Punkt ist hier die Selbstfürsorge, denn es gilt: Geht es mir gut, dann geht es meinem Kind auch gut.

Sich und seine Situation so anzunehmen, wie sie ist, und Gefühle (egal ob positiv oder negativ) zuzulassen. Trotz Mehrfachbelastung durch Arbeit, Kinder und Haushalt ist es wichtig, sich Auszeiten zu nehmen, auch wenn es nur ein paar Minuten am Tag sind. Den anderen Elternteil trotz Trennung mit einzubeziehen schafft Freiräume und ist auch für die Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung.

Gerade wenn Familie und Partner fehlen, ist es wichtig, sich ein soziales Netzwerk zu schaffen, sich auszutauschen, unbeschwert Zeit zu verbringen und Ansprechpartner zu haben. Raus aus dem virtuellen Leben und reale Kontakte suchen! Es existieren in Passau Krabbelgruppen, Elterncafés und Treffs für Alleinerziehende.

Schaffen Sie sich berufliche Perspektiven, um die finanzielle Situation zu entschärfen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten von Teilzeitausbildungen oder Weiterbildungsmaßnahmen, um den Wiedereinstieg ins Berufsleben zu erleichtern. Hier gilt es, seine Möglichkeiten realistisch einzuschätzen und einen Plan zurechtzulegen, verlässliche Kinderbetreuung zu organisieren und Hilfen sowie Beratungen wahrzunehmen.

Das Interview führte Nadine Ettl.



Amt für Kinder, Jugend und Familie
 Beratung und Vermittlung von Hilfen für Eltern und Kinder, Unterhalt, Vaterschaft, Sorgerecht, Kindertagesbetreuung, Kinderschutz, Pflege und Adoption
Telefon 0851 396-700 oder 396-723

KoKi – Netzwerk frühe Kindheit
 Beratung und frühe Hilfen für Kinder von 0 bis 6 Jahren
Telefon 0851 396-722
 beide: Spitalhofstr. 21, 94032 Passau, www.passau.de

Kinderschutzbund Passau
 Familienhilfe/Familienpaten, Ferienbetreuung, Babysitter, Kinderbekleidung im Kleiderladen, Familienzentrum
Telefon 0851 2559
 Nikolastr. 9, 94032 Passau, www.kinderschutzbund-passau.de

Kinderklinik Dritter Orden Passau
 Notfallambulanz und stationäre Behandlung
Telefon 0851 7205-0
Notruf rund um die Uhr
Telefon 0851 7205-301

SPZ – Sozialpädiatrisches Zentrum
 Spezialambulanzen für Kinder mit Verdacht auf Entwicklungsauffälligkeiten, Verhaltensauffälligkeiten und chronischen Erkrankungen
Telefon 0851 7205-164
 Bischof-Altman-Str. 9, 94032 Passau
 www.kinderklinik-passau.de

Caritas Frühförderungsdienst
 Früherkennung, Beratung und Therapie bei entwicklungs- und verhaltensauffälligen Klein- und Vorschulkindern
Telefon 0851 951688-0
 Im EuroPark, Neuburger Str. 128, 94036 Passau
 www.fruehfoerderung-passau.de

Caritas Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung
 Beratung von Eltern, Kindern, Jugendlichen und Familien bei Erziehungsfragen, Entwicklungsauffälligkeiten, Familienkonflikten, Kinderschutz
Telefon 0851 50126-0
 Ostuzzistr. 4, 94032 Passau, www.erziehungsberatung-passau.de