



Städtische Musikschule
Telefon 0851 966850

Landrichterstraße 42, 94034 Passau
www.musikschule-stadt-passau.de

Europabücherei
Telefon 0851 92989-0

Schießgrabengasse 2, 94032 Passau
www.europabuecherei.passau.de

Notruf bei Verletzungen
Telefon 112

Giftnotruf (immer erreichbar)
Telefon 089 19240

Persönliche Nummern

Kinderarzt _____

Zahnarzt _____

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
shutterstock.com

Illustrationen
Johann Baumgartner, Passau

Satz
hirschformat.de

© Stadt Passau September 2018

Der nächste Elternbrief erscheint in 4 Monaten.

Schwimmen und Radfahren – Spaß und Notwendigkeit

Die meisten Kinder haben viel Freude am Spielen und Planschen. Diese Freude sollten Eltern fördern, um mit dem Aufenthalt und der Bewegung im Wasser allmählich die Fähigkeit zum Schwimmen zu erreichen. Dabei spielen nicht nur gesundheitliche Aspekte wie z. B. Stärkung von Muskulatur und Atmung oder Ausprobieren von Bewegungen in der „Schwerelosigkeit“ eine große Rolle. Vielmehr werden auch Selbstbewusstsein und Sicherheit im Umgang mit dem nassen Element gefördert. Gerade in einer Stadt mit drei Flüssen und vielen Seen im Umland sollen Kinder möglichst früh schwimmen lernen und in Übung bleiben.

Rad fahren macht Spaß, hält fit und das Rad ist für die Kinder oft das erste Verkehrsmittel, mit dem sie selbstständig ihre Umgebung erkunden können. Dabei schärfen sie sowohl Wahrnehmungsvermögen als auch Orientierungssinn und lernen, sich sicher und souverän im Verkehr zu bewegen. Sicheres Radfahren ist das A und O für eine spätere sichere Teilnahme am Straßenverkehr. Lehren Sie Ihr Kind Radfahren und haben Sie viel Spaß bei gemeinsamen Radtouren.

Schwimmen lernen:
www.wasserwacht-passau.de
www.passau.dlrg.de
sowie private Schwimmschulen

Kleine Pizzagesichter mit frischem Gemüse



Zutaten:

Für den Belag:

50 g gekochter Schinken oder
50 g Salami oder
1 Dose Thunfisch

ca. 400 g gemischtes Gemüse, z. B. Paprika, Zucchini, Champignons, Oliven

1 Pck. passierte Tomaten
gemischte Kräuter, z. B. Oregano, Basilikum

100 g geriebener Käse, z. B. Gouda

Für den Quark-Öl-Teig:

250 g Mehl (Weizen-, Vollkorn- oder Dinkelmehl)

3 TL Backpulver

½ TL Salz

125 g Speisequark (Magerstufe)

50 ml Milch

50 ml Speiseöl

1 Ei (Größe M)

Backpapier

Und so wird es gemacht:

1. Wiegen Sie zusammen mit Ihrem Kind alle Zutaten ab. Ihr Kind kann Backpapier auf 2 Backbleche legen. Heizen Sie den Ofen vor: Ober-/Unterhitze: etwa 200°C; Heißluft ca. 180°C
2. Schneiden Sie den Schinken oder die Salami in kleine Würfel. Hier kann auch Ihr Kind bereits helfen, wenn Sie es beim Benutzen des Messers etwas unterstützen. Lassen Sie den Thunfisch abtropfen und teilen Sie ihn mit einer Gabel in kleine Stücke. Lassen Sie Ihrem Kind die Paprikaschoten und die Zucchini waschen und die Champignons putzen. Schneiden Sie dann die Paprika in dünne Streifen; Zucchini und Champignons in Scheiben. Lassen Sie die Oliven abtropfen und schneiden Sie diese in Ringe. Ihr Kind kann nun das Gemüse in kleine Schälchen füllen. Für die Tomatensoße schneiden Sie die Kräuter klein und verrühren sie diese mit den passierten Tomaten.
3. Mischen Sie das Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel. Mit einem Kochlöffel kann Ihr Kind

dies übernehmen. Fügen Sie nun die übrigen Zutaten hinzu und verkneten Sie alles etwa 1 Min. mit dem Rührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig. Beim Umgang mit dem Rührgerät sollten Sie Ihrem Kind unbedingt helfen.

4. Nun kann Ihr Kind den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer großen Rolle formen und ihn mit Ihrer Hilfe in 8 gleich große Stücke schneiden. Formen Sie jedes Stück zu einer Kugel und rollen Sie sie mit einem Teigroller zu 15 cm großen Kreisen aus, die am Rand etwas dicker sind. Ihr Kind kann helfen, die ersten Kreise auf das vorbereitete Blech legen.
5. Ihr Kind kann nun die Teigkreise mit etwa 2-3 EL Tomatensoße bestreichen (kleinen Rand lassen). Nun sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt und Sie können gemeinsam den Teig belegen. Vielleicht werden ja aus den Olivenringen lustige Lockenhaare? Zum Schluss noch mit dem Käse bestreuen und ca. 20 Minuten backen.



PASSAU
Leben an drei Flüssen

Liebevoll und konsequent

Ein gesunder Optimismus und ermutigendes Verhalten von Eltern wirken sich äußerst positiv auf die Entwicklung eines Kindes aus. Im Artikel „Starke Eltern – starke Kinder“ können Sie mehr über dieses zentrale Thema erfahren. Vielleicht interessieren Sie sich auch für den gleichnamigen Elternkurs und wollen Ihr Selbstvertrauen stärken, wertvolle Tipps für den Erziehungsalltag erhalten und aktiv dazu beitragen, dass Ihr Kind zuversichtlich und selbstbewusst durchs Leben geht. Dazu gehört auch, dass die Kinder so grundlegende Fähigkeiten wie Rad fahren und schwimmen erlernen



können. Bitte unterstützen Sie Ihr Kind darin, denn radeln und schwimmen sind gemeinschaftsstärkende Aktivitäten, mit denen größere Kinder ihre Freizeit sinnvoll gestalten können.

Nicht nur Eltern, sondern auch Großeltern nehmen eine wichtige und bereichernde Rolle ein. Sie eröffnen andere Blickwinkel, Meinungen und Werte. Ermöglichen Sie eine Beziehung zu Oma und Opa; so werden Ihre Kinder lebensstüchtiger und entwickeln ganz nebenbei mehr soziale Kompetenz.

Im folgenden Elternbrief erfahren Sie ausführlicher, warum Sie den Kontakt zwischen Enkelkindern und Großeltern fördern sollten.



Eine Übung in Demut

BUCHTIPP



Aufs Leben

Noch mehr abenteuerliche Alltagsgeschichten lesen Sie in „Aufs Leben – Fünfzig Kitzeleien“

Verlag Passauer Bistumsblatt

EUR 13,80

Alle Bücher, die im Elternbrief vorgestellt werden, sind kostenlos in der Europabücherei zu entleihen.

Ich trete daneben, knicke um, falle runter, strauchle – und mache bei alldem keine gute Figur. Verzeihen Sie mir, aber ich muss für das, woran ich mich seit Monaten versuche, ausnahmsweise einen englischen Ausdruck verwenden, weil es schlicht keinen deutschen dafür gibt: Slacklines. Eine Trendsportart, die aus den Vereinigten Staaten zu uns herübergekommen ist. Die Slackline ist ein rund fünf Zentimeter breiter, äußerst stabiler Gurt. Man könnte damit ohne weiteres Güterzüge abschleppen oder Elefanten fesseln. Man kann damit aber auch zwei gut gewachsene, robuste Bäume verbinden. Ist der Gurt schließlich mit einer Ratsche gespannt, gibt es kein Halten mehr: Man schwingt seinen Adonis-Körper aufs Seil, balanciert von einer Seite auf die andere, vollführt wilde Sprünge und Kunststücke und genießt die bewundernden Blicke der Zuschauer. In der Theorie. In der Praxis bin ich froh, dass hohe Sträucher die Sicht auf unseren Garten begrenzen. Reicht völlig aus, wenn Kinder und Haustiere im Gras liegen und sich lachend krümmen ob meiner tollpatschigen Versuche, länger als eine Sekunde der Schwerkraft zu trotzen. Doch wie sagte schon meine Urgroßmutter: Geht ned, gibt's ned! Ich gebe nicht auf. Jeden Abend nehme ich mir ein paar Minuten Zeit für die

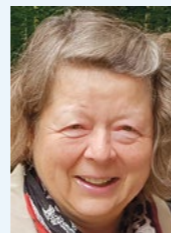
Niedrigseil-Akrobatik. Raufsteigen, Arme ausbreiten, weit vorne einen Punkt fixieren, einen Schritt, zwei Schritte – Absturz. Ich probiere den Aufstieg mit dem linken Bein, mit dem rechten Bein, stütze mich mit einem Stock ab.

Alles nur Übung, reine Kopfsache! mache ich mir Mut. Nein, ich habe kein großes Talent dafür, aber ich mache weiter. Demut, so steht es in der Definition, ist die Tugend, die aus dem Bewusstsein unendlichen Zurückbleibens hinter der erstrebten Vollkommenheit hervorgehen kann. Der Demütige erkennt und akzeptiert, dass es etwas für ihn Unerreichbares, Höheres gibt. Einverstanden. Aber nicht auf diesem blöden, fünf Zentimeter breiten Gurt.

Nix wird akzeptiert. Ich will da oben bleiben. Will über tausend Meter tiefe Canyons tanzen und allen, die es nicht glauben, die Zunge rausstrecken. Und Sie werden es nicht glauben: Es geht voran. Nach mehrwöchigem, zähem Training schaffe ich es gelegentlich, die rund sechs Meter zwischen den beiden Bäumen, wo wir das Band auf rund 30 Zentimeter Höhe gespannt haben, ohne Absturz zu überqueren. Und wenn ich dann am anderen Ende angelangt bin, umarme ich Schwester Birke und halte mich ganz stark fest, ehe ich wieder umkehre und einen neuen Versuch wage.

Was habe ich neulich gelesen: In der heutigen christlichen Spiritualität wird Demut nicht als ein Sichklein-Machen gesehen, sondern als realistische Selbsteinschätzung des Menschen in seiner Position in der Welt: seiner eigenen Geringfügigkeit im Vergleich mit der Größe Gottes, aber zugleich seiner Würde und seinem Wert als Geschöpf und Kind Gottes. Und so tänzle ich weiter auf dem dünnen Band, breite die Arme aus, fixiere einen Punkt weit vorne und fühle mich bei jedem Schritt dem Himmel um 30 Zentimeter näher.

Wolfgang Kringinger



Elisabeth Meindl

Diplom-Psychologin Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Passau

BUCHTIPP



Paula Honkanen-Schoberth

Starke Kinder brauchen starke Eltern

Alle Eltern wollen gute Eltern sein. Sie wollen das Selbstbewusstsein ihres Kindes stärken, richtig auf Probleme eingehen und bei Konflikten eine gute Lösung für alle finden. Aber wie geht das? In diesem Kurs des Deutschen Kinderschutzbundes lernen Eltern, wie sie Eltern sein und gleichzeitig eine positive elterliche Autorität übernehmen können. Ziel des Elternkurses ist es, die Gestaltungsmöglichkeiten auch der Kinder, ihre Mitsprache- und Mitbestimmungsmöglichkeiten zu entwickeln und den Blick auf die Stärken sowohl von Kindern als auch von Eltern zu richten.

ISBN: 978-3-451-06657-3

EUR 14,99

„Starke Eltern – starke Kinder“

Ein Gruppenangebot für Eltern

Was ist das für ein Kurs?

Der Elternkurs „Starke Eltern – starke Kinder“ ist ein Angebot, das vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelt wurde. Hier in Passau wird er in Zusammenarbeit von Kinderschutzbund und Erziehungsberatung durchgeführt. Der Kurs will Eltern in ihrer Erziehungsarbeit unterstützen.

Was beinhaltet der Begriff „Starke Eltern – starke Kinder“?

Starke Eltern bedeutet, als Elternteil trage ich Verantwortung für mein Kind, vor allem für Bereiche, die es noch nicht selber regeln kann. Ich achte auf mein Kind und darauf, was es braucht, und beziehe es altersgemäß in Entscheidungen mit ein.

Starke Kinder fühlen sich in ihren Stärken und Schwächen angenommen. Ihre Gefühle und Bedürfnisse werden beachtet und Grenzen werden gesetzt. So entwickeln sie sich selbstbewusst und werden selbstständig.

Wer besucht den Kurs?

Den Kurs besuchen interessierte Mütter, Väter und andere Erziehende, die mehr Sicherheit und Freude beim Erziehen gewinnen wollen.

Was kann man im Kurs lernen?

Die Eltern erfahren erfolgreich Bewährtes und den jeweiligen Forschungsstand aus dem Bereich Kindererziehung. Sie können im Kurs etwas Neues ausprobieren, mit anderen Eltern Erfahrungen austauschen und mit Hilfe einer Wochenaufgabe das Gelernte im Alltag umsetzen.

Eltern lernen z. B. bei Konflikten auf die Bedürfnisse der Kinder zu achten und sind dadurch in der

Lage, schwierige Situationen besser zu meistern. Eltern erfahren außerdem, wie sie das Verhalten ihrer Kinder verändern können und lernen wirkungsvoll mit ihren Kindern zu sprechen.

Können Sie uns dazu Beispiele schildern?

Wenn Kinder z. B. „knatschig“ vom Kindergarten nach Hause kommen, schaffen sie es oft nicht mehr, ihre Jacke oder Schuhe aufzuräumen und schmeißen alles auf den Boden. „Ich weiß, dass du müde und hungrig bist. Nun noch schnell deine Jacke aufgehängt und dann essen wir. Danach kannst du gleich rasten.“ Sätze dieser Art von den Eltern mit Ruhe und Bestimmtheit ausgesprochen, helfen Kindern gut über diese schwierige Situation hinweg. Kinder fühlen sich dann verstanden, wenn Eltern ihre Bedürfnisse erkennen und ansprechen.

Wirkungsvoll sprechen bedeutet auch, Gespräche zum richtigen Zeitpunkt zu führen. Im Konflikt, wenn die Emotionen bei Kind und Eltern hochkochen, gibt es nur eine kurze Ansage: „Nein, hör auf! Du gehst in dein Zimmer und beruhigst dich, dann sprechen wir noch einmal.“ Wenn sich alle beruhigt haben, reden die Eltern nochmal mit dem Kind in Ruhe und auf Augenhöhe, was jeder beim nächsten Mal besser machen kann.

Das Interview führte Olivia Genal.

Informationen zum Kursangebot

- www.kinderschutzbund-passau.de
- Telefon 0851 2559
- www.erziehungsberatung-passau.de
- Telefon 0851 501260



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

Vornholzstr. 40 a, 94036 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 mit chronischen Erkrankungen

Telefon 0851 7205-164

Bischof-Altman-Str. 9, 94032 Passau
www.kinderklinik-passau.de

Caritas Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung

Beratung von Eltern, Kindern, Jugendlichen und Familien bei Erziehungsfragen, Entwicklungsauffälligkeiten, Familienkonflikten, Kinderschutz

Telefon 0851 50126-0

Ostuzstr. 4, 94032 Passau, www.erziehungsberatung-passau.de

Suchtberatungsstellen

Caritasverband für die Diözese Passau e.V. Psychosoziale Beratung und Behandlung (PSBB)

Telefon 0851 5018-842

Obere Donaulände 8, 94032 Passau www.suchtberatung-passau.de

Landratsamt Passau – Gesundheitsamt

Telefon 08502 397-800

Passauer Str. 33, 94081 Fürstzell, www.landkreis-passau.de