

MENSCHENS*kinder*

Tipps und Infos für Eltern



IMPRESSUM

Herausgeber:
ZUKUNFT klipp + klar
Informationszentrum der
deutschen Versicherer
Postfach 08 04 31
10004 Berlin

BESTELL-HOTLINE

Telefon: 08 00/742 43 75

BERATUNGS-HOTLINE

Telefon: 08 00/33 99 399
oder 08 00/263 72 43
(freecall: 08 00/ANFRAGE)
www.klipp-und-klar.de

Eine Einrichtung des GDV
www.gdv.de

Redaktion:
Pleon GmbH

Gestaltung:
Pleon GmbH

Fotos:
Andreas Teichmann

Druck und Vertrieb:
Verlag Versicherungs-
wirtschaft GmbH
Klosestraße 22
76137 Karlsruhe
Telefax: 07 21/35 09-2 04

Stand: Januar 2009
8. aktualisierte Auflage

MENSCHEN*skinder*

Tipps und Infos für Eltern

INHALT

EIN GANZ KLEINES WUNDER

6 TIEF LUFT HOLEN
Die Geburt – ein unvergessliches Erlebnis

8 TRÄNEN, TRINKEN, TRÄUMEN
Babys tägliche Bedürfnisse

10 GUTER RAT – GANZ WICHTIG
Starthilfen für Eltern

16 UNTER EINEM HUT
Job – Kinder – Familie

20 HAND IN HAND
Wertvolle Unterstützung im Alltag

22 BUNTES FLICKWERK
Patchworkfamilien und Alleinerziehende

26 DIE WELT BE-GREIFEN
Kinder entdecken ihre Umgebung

30 HINGESCHAUT
Kinder und Medien

34 ALLERERSTE KLASSE
Die richtige Schule für den Einstieg

38 SCHULE, DIE ZWEITE
Eine wichtige Entscheidung

42 „SECHS, SETZEN!“
Der Umgang mit schlechten Noten

44 ZÄHNE ZEIGEN
Schwierigkeiten mit Mitschülern

48 AUTSCH!
Von Unfällen, Impfungen und Allergien

52 VON BIENEN UND BLUMEN
Aufklärung – (k)ein heikles Thema

56 SCHÖNES LEBEN
Versicherungstipps für heute und morgen

ALLES EINE FRAGE DER ORGANISATION

SPIELEND LERNEN

WIESO, WESHALB, WARUM?

GESUND UND MUNTER

SICHER IST SICHER

Es gibt Ereignisse, die stellen das Leben auf den Kopf. Die wirbeln alles durcheinander und setzen nahezu jede Regel außer Kraft. Wie die Geburt eines Kindes: Da gehört plötzlich ein winziges Wesen zu Ihnen, angewiesen auf Liebe und Fürsorge, auf Zeit und Aufmerksamkeit. Sie können sich intensiv vorbereitet, Ratgeber gelesen, andere Mütter und Väter befragt haben – eins steht in jedem Fall fest: Ihr Leben wird sich von einem Tag auf den anderen schlagartig verändern.

EIN GANZ KLEINES WUNDER

- 6** TIEF LUFT HOLEN
Die Geburt – ein unvergessliches Erlebnis
- 8** TRÄNEN, TRINKEN, TRÄUMEN
Babys tägliche Bedürfnisse
- 10** GUTER RAT – GANZ WICHTIG
Starthilfen für Eltern



TIEF LUFT HOLEN

DIE GEBURT – EIN UNVERGESSLICHES ERLEBNIS

ENTBINDUNG – WO UND WIE?

Keine leichte Entscheidung: Wie und wo entbinde ich? Zu Hause, ambulant, im Geburtshaus, in der Klinik – was Sie auch wählen, wichtig ist, dass Sie sich bei Ihrem Entschluss wohlfühlen.

PRO UND CONTRA

Weniger als zwei Prozent aller Kinder kommen zu Hause zur Welt. Diese Art der Entbindung ist nur dann empfehlenswert, wenn Mutter und Baby gesund sind und die Schwangerschaft problemlos verlaufen ist. Eine besonders wichtige Rolle spielt dabei die Hebamme. Sie sollte nicht nur ausreichend Erfahrung in Sachen Geburtshilfe haben. Es kommt vor allem auf gegenseitige Sympathie an, damit Sie ihr das nötige Vertrauen entgegenbringen können.

Meist entscheiden sich die Frauen für eine Hausgeburt, weil sie sich in den eigenen vier Wänden geborgener fühlen. Sie befürchten, dass die Geburt innerhalb der Klinikroutine nur auf ihre biologisch-medizinischen Aspekte reduziert wird. Für soziale und psychische Betreuung bleibe kaum Platz, so der zentrale Kritikpunkt. Ärzte dagegen argumentieren,

dass bei einer Geburt zu Hause die nötige medizinische Ausstattung fehlt: Komme es zu Komplikationen, könne nur eine Klinik die optimale Versorgung von Mutter und Kind garantieren.

Heutzutage setzen allerdings auch die meisten Hebammen moderne Geräte ein, mit denen sie das Baby überwachen und notfalls mit Sauerstoff versorgen können. Schwangeren mit Vorerkrankungen – etwa Diabetes oder Bluthochdruck – werden sie auf jeden Fall eine Entbindung im Krankenhaus nahelegen. Und auch wenn Ihre Schwangerschaft völlig problemlos verläuft, besteht die Hebamme darauf, dass Sie für den Ernstfall eine Klinik wählen: Denn wie die Geburt tatsächlich verlaufen wird, kann niemand vorher wissen.

LINKTIPPS

- www.geburtshaus.de
- www.eltern.de
- www.9monate.de
- www.rund-ums-baby.de
- www.schwangerschaftstipps.de

EIN GEBURTSHAUS – WAS IST DAS?

Geburtshäuser gibt es seit Mitte der achtziger Jahre in Deutschland. Ihr Ziel ist es, Frauen einen Ort zu bieten, an dem sie in entspannter und persönlicher Atmosphäre ihr Kind zur Welt bringen können. Während Schwangerschaft und Geburt, aber auch in der Zeit danach betreuen Hebammen die Mütter intensiv. Ein Konzept, das aufgeht: Mittlerweile gibt es in Deutschland mehr als 100 Geburtshäuser, in denen jährlich schätzungsweise 10.000 Kinder zur Welt kommen.

Nach neun Monaten Warten ist es so weit – die Geburt steht bevor. Jeden Tag kann es passieren. Doch bevor es wirklich losgeht, gilt es, wichtige Entscheidungen zu treffen. Zum Beispiel, wo Sie das Kind zur Welt bringen wollen. Je besser Sie vorbereitet sind, desto unbeschwerter können Sie dem großen Moment entgegenfiebern.

HIER BIN ICH!

Babys halten sich meist nicht an Termine: In gerade einmal vier Prozent aller Fälle kommen sie am errechneten Stichtag auf die Welt. Vor allem Erstgeborene lassen sich gern etwas länger Zeit. Den Ausschlag für die tatsächliche Geburt, so sagen Wissenschaftler, gibt das Ungeborene selbst. Es schüttet bestimmte Hormone aus – Signal dafür, dass es bereit für das Leben außerhalb des Mutterleibes ist.

WILLKOMMEN IM LEBEN

Das hatte ich mir dann doch anders vorgestellt: Nachdem ich meine Frau in Windeseile in die Klinik gefahren hatte, passierte erst einmal gar nichts. Ich wurde sogar nach Hause geschickt mit der Bemerkung, es werde wohl noch etwas dauern. Vier Stunden später dann der Anruf: Es geht los! Doch der Kleine hatte offensichtlich noch immer keine Eile und ließ auf sich warten. Meiner Frau schien das nichts auszumachen, doch ich war ziemlich nervös. Zu guter Letzt saß ich auf dem Bett, hielt ihre Hand und stützte sie. Als das Baby dann endlich da war, brachten wir kein Wort über die Lippen: Grenzenlose Erleichterung mischte sich mit der Freude, unseren Sohn endlich gesund und munter in die Arme zu schließen. Und ich bin froh, wenigstens einen kleinen Teil zur Geburt beigetragen zu haben.

Markus Potthoff, Leichlingen

TRÄNEN, TRINKEN, TRÄUMEN

BABYS TÄGLICHE BEDÜRFNISSE

Die ersten Wochen nach der Geburt sind für Eltern und Kind eine spannende Zeit. Nach neun Monaten im Mutterleib erlebt das Baby eine neue Welt voller ungewohnter Geräusche, Gerüche und Eindrücke. Auch sein Körper ist vollauf damit beschäftigt, sich an die veränderten Lebensbedingungen zu gewöhnen. Das kann ganz schön anstrengend sein. In dieser Zeit braucht der Nachwuchs vor allem drei Dinge: Nahrung, Schlaf – und die liebevolle Fürsorge von Mama und Papa.

DIE RICHTIGE STARTHILFE

Basis für die richtige Entwicklung Ihres Kindes ist seine Ernährung. Die meisten Frauen entscheiden sich erst einmal dafür zu stillen. Mit gutem Grund: Denn Muttermilch versorgt den Nachwuchs mit wichtigen Nährstoffen und hilft seinem Immunsystem, sich vor Krankheiten zu schützen.

Die Qualität der Muttermilch hängt vor allem von Ihrer Ernährung ab. Jede Frau, die stillt, sollte gesund und vor allem ausreichend essen. Auch wenn von der Schwangerschaft ein paar Kilos zu viel auf den Hüften geblieben sind – in den ersten Monaten nach der Geburt sollten Sie keine Diät machen. Im Gegenteil: Wer stillt, braucht täglich rund 650 Kilokalorien mehr als sonst, um dem Nachwuchs genügend Nährstoffe geben zu können.

VORSICHT BEI ALTERNATIVEN

Einige Mütter können oder wollen ihre Kinder nicht stillen. In diesen Fällen bietet sich sogenannte Säuglingsmilch an, die es ganz normal im Handel zu kaufen gibt. Sie ist speziell auf die Bedürfnisse von Babys abgestimmt und liefert die nötigen Nähr- und Aufbaustoffe. Kuhmilch ist als Zusatznahrung ungeeignet: Sie enthält zu viel Eiweiß und Mineralstoffe, dafür aber wenig Fettsäuren und Vitamine.

ABSTILLEN

Eine Frage, die sich jede Mutter früher oder später stellt: Wie lange gebe ich meinem Kind die Brust? Zwischen dem vierten und sechsten Monat reicht Stillen allein nicht mehr aus. Das Baby wächst in diesem Alter sehr schnell und braucht Nährstoffe, die in der Muttermilch nicht genügend oder gar nicht vorkommen, wie etwa Eisen oder Ballaststoffe. Spätestens wenn der Säugling über längere Zeit nicht mehr zunimmt, sollten Sie mit Beikost starten.

Damit die Ernährungsumstellung klappt, anfangs am besten ein bis zwei Löffel Brei zwischen dem Stillen zufüttern und die Menge im Laufe der Wochen langsam steigern. So kann sich das Kleine allmählich an den Geschmack gewöhnen.

SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF ...

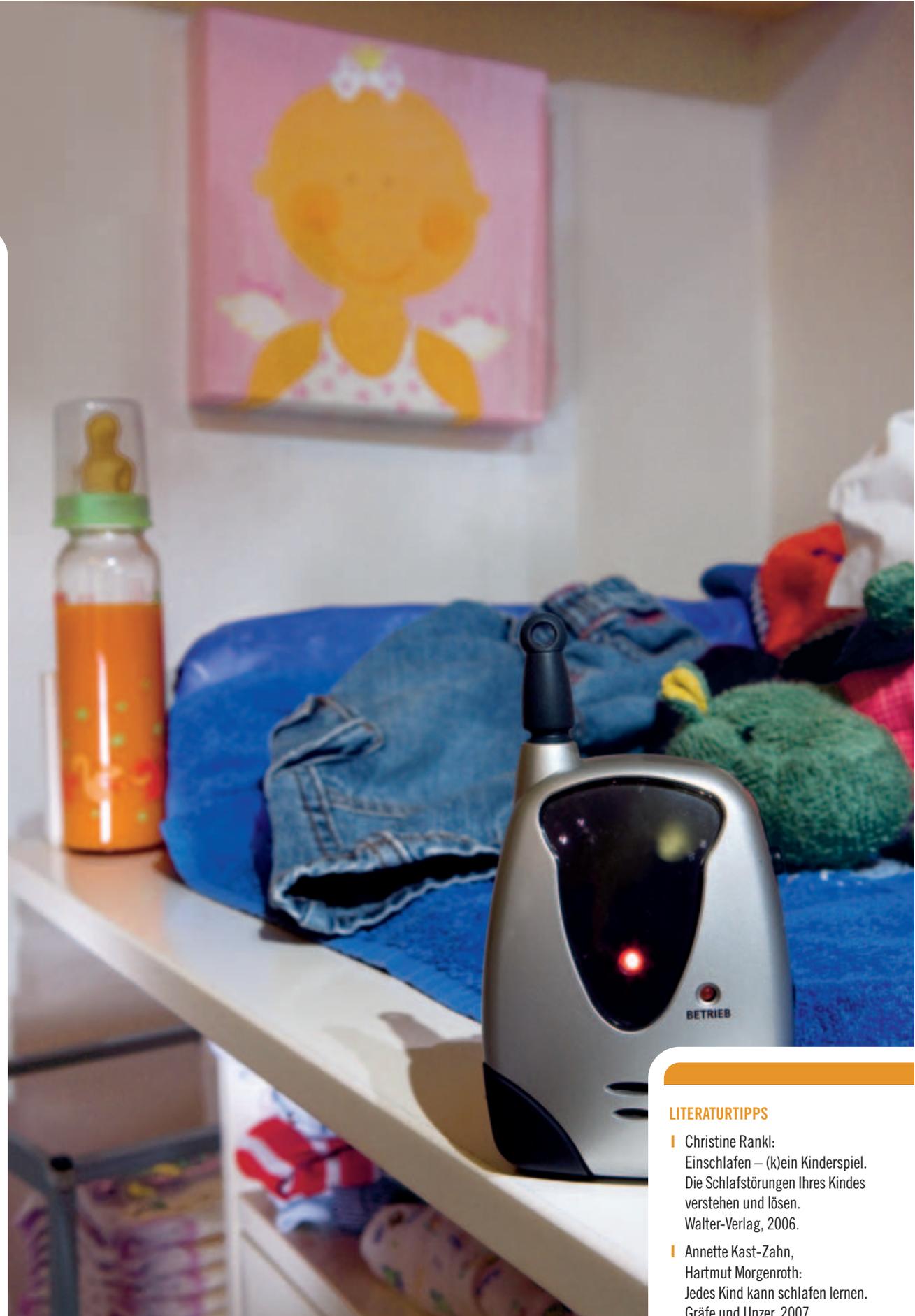
Im Mutterleib bekommen Babys kontinuierlich Nahrung. Daher ist es für sie ungewohnt, einen Essensrhythmus einzuhalten. Bei manchen Säuglingen gelingt die Umstellung im Handumdrehen, andere brauchen länger. In dieser Zeit müssen Sie Ihr Leben mit den Bedürfnissen des Neugeborenen in Einklang bringen.

Konkret heißt das: Sie kommen zu weniger Ruhe, Ihre Schlafphasen werden kürzer. Denn über Tag und Nacht verteilt will ein Baby durchschnittlich sechs Mal gefüttert werden, also alle vier Stunden. Ein kleiner Trost: Nach der mitternächtlichen Mahlzeit schlafen Kinder häufig fünf bis sechs Stunden am Stück. Überhaupt zählt Schlummern neben Essen zu den Hauptbeschäftigungen eines Babys. Neugeborene schlafen 18 Stunden täglich, in den Folgemonaten sind es etwa 14, allerdings verteilt auf mehrere kurze Phasen.

EINSCHLAFEN – ABER WIE?

Es gibt Babys, die ihren Eltern keine großen Probleme bereiten. Doch die meisten brauchen Zeit, bis sie anstandslos ein- und durchschlafen. Ein Allheilmittel, das den Nachwuchs schlummern lässt, existiert leider nicht. Ein paar Tricks können aber dabei helfen, Kinder zur Ruhe zu bringen.

- | Achten Sie auf Müdigkeitssignale. Wenn ein Baby sich etwa die Augen reibt oder gähnt, heißt das: Zeit fürs Bettchen. Ist der richtige Moment verpasst, wird das Kind unzufrieden und knatschig. Eltern haben es dann umso schwerer, es zum Einschlafen zu bewegen.
- | Legen Sie Ihr Baby zu festen Zeiten und nach bestimmten Ritualen hin: Zum Beispiel nach dem Essen ein wenig auf dem Sofa kuscheln, ein Liedchen vorsingen – und dann ab ins Bett. Der feste Ablauf hilft ihm dabei, sich an regelmäßige Schlafzeiten zu gewöhnen.
- | Lassen Sie Ihr Kind morgens nicht zu lange schlummern. Hat der Nachwuchs ausreichend Ruhe bekommen, können Sie ihn unbesorgt wecken, am besten immer zur gleichen Uhrzeit. Auch das trägt dazu bei, dass das Baby einen festen Schlaf-Wach-Rhythmus entwickelt.



LITERATURTIPPS

- | Christine Rankl: *Einschlafen – (k)ein Kinderspiel. Die Schlafstörungen Ihres Kindes verstehen und lösen.* Walter-Verlag, 2006.
- | Annette Kast-Zahn, Hartmut Morgenroth: *Jedes Kind kann schlafen lernen.* Gräfe und Unzer, 2007.
- | Petra Kunze, Mechthild Papousek: *Schlafen lernen: Sanfte Wege für Ihr Kind.* Gräfe und Unzer, 2004.



GUTER RAT – GANZ WICHTIG

STARTHILFEN FÜR ELTERN

Kinder verändern Ihr ganzes Leben, auch in beruflicher Hinsicht. Denn für Ihren Job werden Sie vor und nach der Geburt zumindest für eine Weile weniger Zeit und Kraft haben. Doch keine Sorge: Unsere Gesellschaft hat ein dichtes Netz an Regelungen geschaffen, um Eltern und Kindern zur Seite zu stehen.

MUTTERSCHUTZ

Mit Beginn der Schwangerschaft kommt Frauen besondere Unterstützung vom Gesetzgeber zugute: mit dem sogenannten Mutterschutz. Dieser soll Ihnen einerseits den Job sichern. Andererseits hat er die Aufgabe, Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes vor Gefahren am Arbeitsplatz zu bewahren.

Ihr Arbeitgeber muss die Regelungen rund um den Mutterschutz beachten, sobald er von Ihrer Schwangerschaft erfährt. Sie sind übrigens nicht verpflichtet, Ihren Arbeitgeber über die Schwangerschaft zu informieren. Dies gilt auch für Einstellungsgespräche: Die Frage nach einer bestehenden Schwangerschaft ist unzulässig. Beantworten Sie sie falsch, ergeben sich daraus keine Nachteile für Sie.

Es ist jedoch sinnvoll, Ihrem Arbeitgeber in einem bestehenden Arbeitsverhältnis mitzuteilen, dass Sie schwanger sind, damit Sie den Mutterschutz auch in Anspruch nehmen können. Denn während der Schwangerschaft und bis vier Monate nach der Entbindung kann Ihnen beispielsweise nicht gekündigt werden. Achtung, wenn Sie Ihrem Arbeitgeber nichts über Ihren Zustand gesagt haben: Sollte er Sie entlassen, müssen Sie ihn innerhalb von zwei Wochen über die Schwangerschaft informieren. Versäumen Sie diese Frist, ist die Kündigung rechtskräftig.

Sie haben Ihrem Arbeitgeber mitgeteilt, dass Sie ein Kind erwarten und wann der voraussichtliche Termin der Entbindung ist? Jetzt ist er verpflichtet zu prüfen, ob und in welchem Umfang er Sie weiter beschäftigen kann. Denn werdende Mütter dürfen keinen schweren körperlichen Arbeiten oder Tätigkeiten nachgehen, bei denen sie gesundheitsgefährdenden Einflüssen ausgesetzt sind. Dazu zählen beispielsweise Strahlen, Staub, Hitze, Gase, Kälte, Nässe, Erschütterungen oder Lärm. Darüber hinaus dürfen Schwangere keine Akkord- und Fließbandarbeit leisten. Außerdem können sie

ELTERNZEIT UND ELTERNGELD

Anfang 2007 ist ein Gesetz in Kraft getreten, das Mütter und Väter in der Babypause finanziell stärker unterstützt und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf fördert. Hier die wichtigsten Regelungen im Überblick:

Elternzeit:

- | Mütter und Väter haben das Recht auf drei Jahre Elternzeit. Diesen Erziehungsurlaub können Sie nehmen, bis Ihr Kind das dritte Lebensjahr vollendet.
- | Eine Ausnahme gibt es: Wenn der Arbeitgeber zustimmt, dürfen Eltern einen Anteil von bis zu einem Jahr Elternzeit ansparen und auf einen späteren Zeitpunkt übertragen. Sie müssen die Elternzeit jedoch spätestens bis zum neunten Geburtstag des Kindes nehmen.
- | Die Elternzeit können Mutter und Vater jeweils allein oder gemeinsam nehmen. Möglich ist auch, dass sich die Eltern bei der Erziehung des Kindes abwechseln.
- | Trotz Elternzeit sind bis zu 30 Wochenstunden Arbeit erlaubt. Das Recht auf Teilzeitbeschäftigung gilt in Unternehmen mit mehr als 15 Angestellten – wenn keine dringenden betrieblichen Gründe dagegen sprechen.
- | Von dem Moment an, in dem Sie die Elternzeit anmelden – spätestens sieben Wochen vor Beginn – darf der Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis nicht mehr kündigen.
- | Nach Ende der Elternzeit besteht ein Anspruch auf den bisherigen oder einen gleichwertigen Arbeitsplatz. Dasselbe gilt für die Mutterschutzfrist.

Elterngeld:

- | Das Elterngeld gilt für alle Kinder, die ab dem 1. Januar 2007 geboren wurden.
- | Wer für sein Kind aus dem Beruf aussteigt, erhält zwölf Monate lang 67 Prozent des vorherigen Nettoeinkommens – maximal jedoch 1.800 Euro monatlich.
- | Übernimmt der jeweils andere Partner für eine Weile die Kinderbetreuung, erhalten die Eltern den Zuschuss für weitere zwei Monate.
- | Alleinerziehende Mütter oder Väter erhalten das Elterngeld 14 Monate lang.
- | Arbeitslosengeld wird auf das Elterngeld angerechnet. Sind die Leistungen geringer als das Elterngeld, erhalten die Betroffenen den Differenzbetrag. In jedem Fall bekommen Mütter und Väter ohne eigenes Einkommen Elterngeld in Höhe von 300 Euro im Monat.

>> STARTHILFEN FÜR ELTERN

BAUCHWEH UND SCHNUPFENNASE

Berufstätige Mütter und Väter haben das Recht, sich um ihre kranken Kinder zu kümmern. Sind Sie gesetzlich krankenversichert, räumt Ihnen der Gesetzgeber pro Jahr und Elternteil zehn Tage ein. Bei mehreren Kindern können Sie sich für maximal 25 Tage freistellen lassen. Alleinerziehenden stehen insgesamt 20 Tage zur Verfügung, bei mehreren Kindern bis zu 50 Tage. Die Zeit darf der Arbeitgeber nicht von Ihrem Gehalt abziehen. Besteht kein Anspruch auf bezahlte Freistellung, erhalten Sie Krankengeld. Das gilt allerdings nur dann, wenn das Kind gesetzlich krankenversichert ist und im Haushalt keine andere Person lebt, die das Kind betreuen kann.

GUTER RAT

Es kann immer einmal der Moment kommen, in dem Sie nicht mehr weiterwissen, sich überfordert fühlen oder einfach jemanden zum Reden brauchen. Denn die Erziehung eines Kindes ist alles andere als einfach – sie kostet viel Zeit und Energie. Hier finden Sie Hilfe:

- www.familienratgeber.de
- www.caritas.de
- www.bke-beratung.de

nicht mehr ohne Weiteres für Mehr-, Nacht-, Sonn- und Feiertagsarbeit eingesetzt werden. Sechs Wochen vor der Entbindung sollten Sie gar nicht mehr arbeiten – es sei denn, Sie wünschen dies ausdrücklich.

Das „Beschäftigungsverbot“ gilt auch acht Wochen nach der Entbindung. Bei einer Früh- oder Mehrlingsgeburt erweitert es sich automatisch auf zwölf Wochen. In dieser Zeit dürfen Frauen auch dann nicht arbeiten, wenn sie dazu bereit wären. Nach Ablauf der Schutzfrist genießen stillende Mütter ähnliche Schutzrechte wie Schwangere. Beispielsweise muss der Arbeitgeber sie vor schädlichen Einflüssen bewahren. Außerdem haben sie Anspruch darauf, Stillpausen einzulegen – bis zu 1,5 Stunden täglich. Diese Zeit darf nicht auf Pausen angerechnet werden und sie wird nicht vom Gehalt abgezogen.

MUTTERSCHAFTSGELD

Arbeitnehmerinnen, die gesetzlich versichert sind und Anspruch auf Krankengeld haben, erhalten während der Schutzfristen vor und nach der Entbindung ihr Nettoarbeitsentgelt. Die Krankenkassen tragen von diesem sogenannten Mutterschaftsgeld bis zu 13 Euro pro Tag, also maximal 403 Euro im Monat. Die Differenz zahlt der Arbeitgeber. Gesetzlich Versicherte, die keinen Anspruch auf Krankengeld haben, aber eine geringfügige Beschäftigung ausüben – zum Beispiel Studentinnen –, erhalten in der Regel von ihrer Krankenkasse ebenfalls 13 Euro pro Tag.

Privat versicherten Frauen, die selbstständig sind, steht kein Mutterschaftsgeld zu. Bei Vertragsabschluss lohnt es daher immer, sich nach den Leistungen im Schwangerschaftsfall zu erkundigen – diese sind von Anbieter zu Anbieter sehr unterschiedlich. Trotzdem gibt es für privat Versicherte einen finanziellen Zuschuss, und zwar vom Bundesversicherungsamt: Dieses zahlt ein einmaliges Mutterschaftsgeld von höchstens 210 Euro. Die Summe steht übrigens auch Frauen zu, die nicht selbst gesetzlich, sondern familienversichert sind.

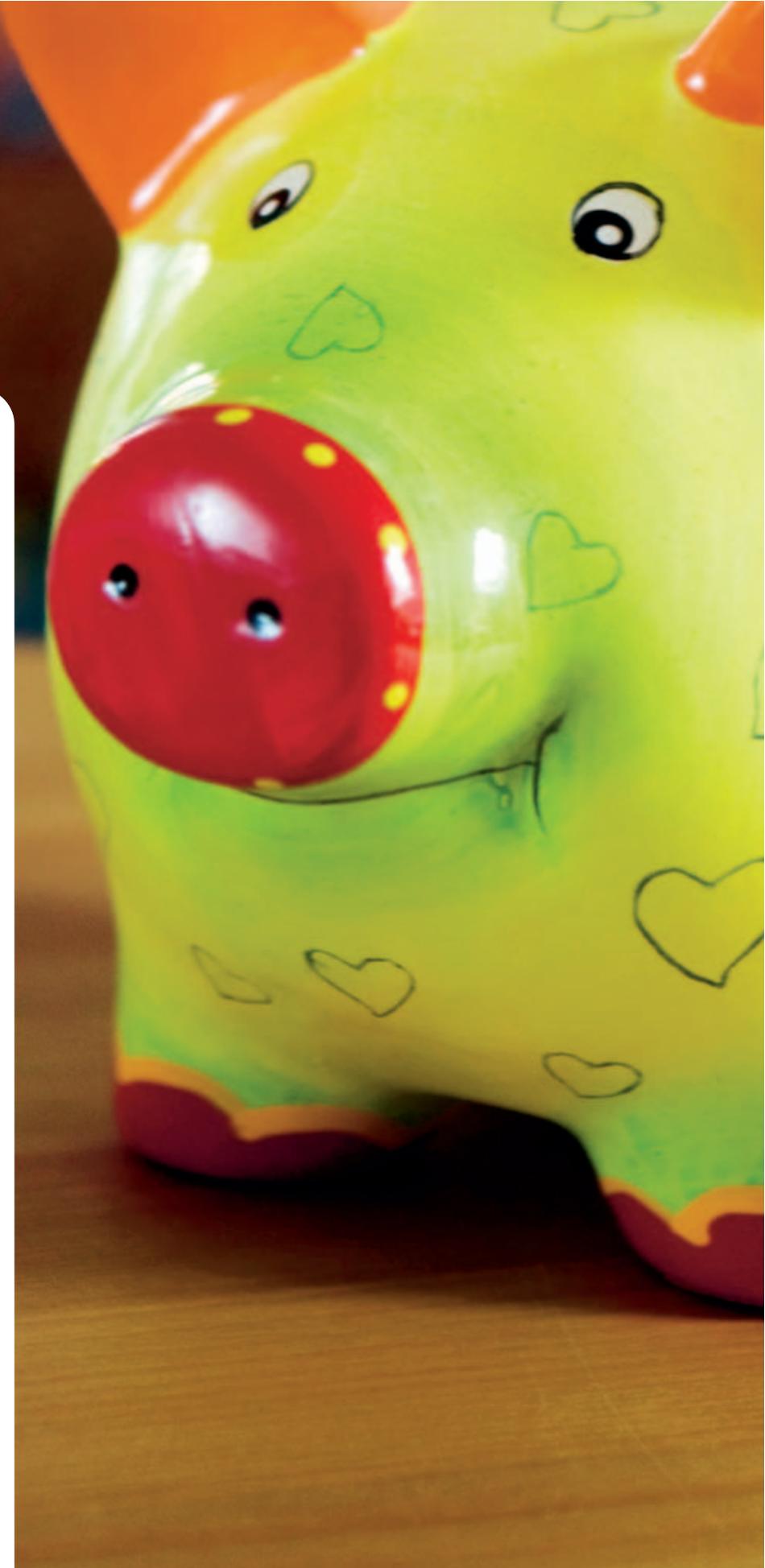
Arbeitslose Frauen, die gesetzlich krankenversichert sind, erhalten von ihrer Kasse Mutterschaftsgeld. Die Höhe entspricht dem Betrag des Arbeitslosengeldes. Werdende Mütter, die Arbeitslosengeld II beziehen, bekommen ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Entbindungstag einen Mehrbedarf in Höhe von 17 Prozent der üblichen Regelleistung – für Alleinstehende beispielsweise 59 Euro. Außerdem gibt es die Möglichkeit, für Extra-Anschaffungen wie Babykleidung zusätzliches Geld zu beantragen.

KINDER KOSTEN ...

... und deshalb gibt es verschiedene Wege, auf denen der Staat Eltern unterstützt. Zum Beispiel mit Kindergeld. Der Satz liegt bei 154 Euro monatlich pro Kind, ab dem vierten erhalten Sie 179 Euro. Die Zahlung endet, wenn das Kind volljährig wird. Absolviert es eine Berufsausbildung, besteht bis zur Vollendung des 25. Lebensjahrs Anspruch auf den staatlichen Zuschuss.

Das Geld beantragen Sie einfach bei der zuständigen Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit. Diese überweist den entsprechenden Betrag monatlich auf Ihr Konto. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.familienkasse.de.

Eine weitere finanzielle Hilfe vom Staat ist der Kinderfreibetrag. Er beläuft sich auf 5.808 Euro jährlich und steht beiden Elternteilen je zur Hälfte zu. Kleiner Haken: Wer den Freibetrag in Anspruch nimmt, erhält kein Kindergeld – Sie müssen sich für eine der beiden Optionen entscheiden. Generell profitieren nur Eltern mit einem Einkommen von mehr als 60.000 Euro im Jahr vom Kinderfreibetrag. Bei einem niedrigeren Einkommen lohnt sich eher das Kindergeld. Doch keine Sorge: Das Finanzamt hilft Ihnen und prüft für Sie, welche Option in Ihrem Fall am besten ist.



Erfolg im Beruf, zufriedene Kinder, eine glückliche Beziehung:
 Klar, das wünscht sich jeder. Stattdessen bestimmen die Suche
 nach Kindergartenplatz, Teilzeitjob oder Haushaltshilfe den Alltag.
 Hinzu kommen Diskussionen mit dem Partner über die richtige
 Erziehung. Und das schlechte Gewissen, weder Familie noch
 Beruf genug Zeit zu widmen. Doch Kopf hoch: Mit ein paar Tricks
 machen Sie sich das Leben leichter.

ALLES EINE FRAGE DER ORGANISATION

- 16 UNTER EINEM HUT
Job – Kinder – Familie
- 20 HAND IN HAND
Wertvolle Unterstützung im Alltag
- 22 BUNTES FLICKWERK
Patchworkfamilien und Alleinerziehende

APRIL

| Name | Mama | Papa | Max | Lisa |
|---------------|-------------------------|-----------|---------------------------|--------------|
| 1 Mittwoch | | | Fußball | Kind |
| 2 Donnerstag | | | | Kinderschule |
| 3 Freitag | | | | |
| 4 Samstag | | | | |
| 5 Sonntag | Aqualand | | | |
| 6 Montag | | | | |
| 7 Dienstag | Wander 20 ^{km} | | bei Philip | bei Leonie |
| 8 Mittwoch | | | | |
| 9 Donnerstag | | | Mirchen | Kinderschule |
| 10 Freitag | Brunch bei Tante Marion | | | |
| 11 Samstag | | | Osterfest 15 ^h | |
| 12 Sonntag | bei Oma | | | |
| 13 Montag | bei Oma | | | |
| 14 Dienstag | | | | |
| 15 Mittwoch | Kino 15:00 | | | Kino 15:00 |
| 16 Donnerstag | ZOO | | | |
| 17 Freitag | | | | |
| 18 Samstag | Spieleabend | | | |
| 19 Sonntag | | | | |
| 20 Montag | | Spaß | Flöte | reiten |
| 21 Dienstag | Italienisch | | | |
| 22 Mittwoch | | | Fußball | |
| 23 Donnerstag | Schwimmen | | | Kinderschule |
| 24 Freitag | | Baden zw. | Dr. Weidmann | |
| 25 Samstag | Geb. Opa | | | |
| 26 Sonntag | | | | |
| 27 Montag | | Spaß | Flöte | reiten |
| 28 Dienstag | Italienisch | | | |
| 29 Mittwoch | Schwimmen | | Fußball | |
| 30 Donnerstag | Schwimmen | | | Kinderschule |



ZEIT FÜR FAMILIE

Wir haben die Elternzeit aufgeteilt: Mein Mann ist beim ersten Kind zu Hause geblieben, ich beim zweiten. Anders wäre es auch gar nicht gegangen. Mein Arbeitgeber hat mir bei der ersten Schwangerschaft angeboten, meine Halbtagsstelle zu einer vollen zu machen, wenn ich nach dem Mutterschutz sofort wieder anfangen würde. Dadurch kamen wir finanziell hin. Als sich das zweite Kind ankündigte, war man allerdings weniger begeistert. Es hat mich zwar niemand direkt angesprochen, doch meine befristete Stelle wurde einfach nicht verlängert. Zum Glück ist zu dieser Zeit das Elterngeld eingeführt worden. Wir waren bei den Ersten, die es in Anspruch genommen haben. Es ging alles ganz leicht und vor allem schnell.

Sabine Wisch, Tröbnitz

UNTER EINEM HUT

JOB – KINDER – FAMILIE

Eltern, die nach der Baby-pause wieder arbeiten wollen, geraten oft in einen Zwiespalt: Wie kann ich sowohl meinem Kind als auch meinem Beruf gerecht werden? Vernachlässige ich meinen Nachwuchs, wenn ich nicht rund um die Uhr zu Hause bin? Und wie organisiere ich den Alltag, um die Aufgaben in Familie und Job zu bewältigen? Im Folgenden finden Sie einige Tipps, die Ihnen dabei helfen, den einen oder anderen Konflikt zu lösen.

IM DUO ZUM ERFOLG

Die Zeiten, in denen allein die Frauen für die Kindererziehung zuständig waren, sind längst vorbei. Heutzutage wollen Mütter trotz Kind nicht auf ihre Karriere verzichten und fordern bei Familie und Haushalt die Unterstützung des Partners ein. Das Vorurteil von der berufstätigen Rabenmutter ist ebenfalls überholt: Schließlich hat es für Kinder auch Vorteile, wenn Frauen arbeiten. So lernen sie durch Tagesmutter oder Kindergarten beispielsweise frühzeitig den Umgang mit anderen Menschen kennen.

Natürlich gibt es auch viele moderne Hausfrauen, die sich gerne um Kind und Haushalt kümmern. Auch das hat Vorzüge, denn sie können ihren Tagesablauf weitgehend frei einteilen. Dieses klassische Rollenmodell ist allerdings auf dem Rückzug. Laut einer Forsa-Umfrage von 2007 teilen sich Mutter und Vater in zwei Dritteln der Familien die Erziehung, und auch den Haushalt erledigen sie gemeinsam. Dieser Entwicklung entsprechen aktuelle staatliche Initiativen wie die Neuregelung der Elternzeit (siehe auch Seite 11). Diese schafft Anreize dafür, dass beide Partner Erziehungsurlaub nehmen. Besonders empfehlenswert ist es, wenn Mutter und Vater sich damit abwechseln. So kann sich jeweils einer auf den Job konzentrieren, während der andere die Verantwortung für Haushalt und Kinder übernimmt.

Nicht zuletzt hat ein Umdenken bei Männern stattgefunden: Für sie ist es heute selbstverständlich, sich an der Kindererziehung zu beteiligen und nicht mehr nur Ernährer der Familie zu sein. Dieser Trend hin zum aktiven Papa macht sich auch beim Thema Elternzeit bemerkbar: Immerhin jeder achte Antragsteller ist männlich, Tendenz steigend. Der als „Wickelvolontariat“ geschmähte Erziehungsurlaub wird auch für Väter zur Normalität.

HAUPTSACHE FLEXIBEL

Angesichts dieses gesellschaftlichen Wandels überrascht es nicht, dass in 50 Prozent aller Familien sowohl Mutter als auch Vater berufstätig sind. Damit sie den Spagat zwischen Job und Kind meistern, sind sie vor allem auf Kita & Co. angewiesen. Die Politik hat das erkannt und will in den nächsten Jahren Kinderkrippen massiv ausbauen, um die Vereinbarkeit von Familie und Job zu fördern. Doch auch das Entgegenkommen

>>

>> JOB – KINDER – FAMILIE

GOLDENE REGELN

Nach der Babypause möchten Sie wieder arbeiten? Dann ist ein gut organisierter Tagesablauf das A und O, um die Anforderungen von Familie und Job unter einen Hut zu bekommen. Hier einige Tipps für den beruflichen Wiedereinstieg:

- I Planen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner, wer künftig welche Aufgaben im Alltag übernimmt.
- I Gewöhnen Sie Ihr Kind rechtzeitig an seine neue Umgebung. Am schnellsten findet es sich mit der neuen Situation zurecht, wenn es seine Tagesmutter oder den Kindergarten schon kennt. Am besten drei Monate vor Ihrem ersten Arbeitstag mit der Umgewöhnung beginnen.
- I Überlegen Sie sich Strategien für Krisenfälle: Was passiert, wenn die Tagesmutter krank wird? Wer kümmert sich um Ihr Kind, wenn Kindergarten oder Schule ausfällt?
- I Gehen Sie gelassen mit der neuen Situation um. Auch wenn die bunte Welt der Medien gerne das Bild der Supereltern zeichnet, die spielend leicht mit Kind, Partner und Karriere fertig werden – vergessen Sie dieses Hochglanzidyll und den damit verbundenen Perfektionismus. Eine gute Portion Improvisation gehört immer dazu.
- I Gönnen Sie sich bewusst Zeit zum Entspannen, für ein nettes Treffen mit Freunden oder das, was Ihnen Spaß macht. So bleiben Sie ausgeglichen – davon profitiert auch Ihre Familie.

des Arbeitgebers spielt eine wichtige Rolle. Denn Mütter und Väter haben einen anderen Tagesablauf als Kollegen ohne Nachwuchs. Vor der Arbeit müssen sie den Sprössling zur Tagesmutter, in den Kindergarten oder zur Schule bringen. Nachmittags oder abends gilt es, das Kind pünktlich abzuholen. Überstunden bis spät abends sind nicht mehr drin. Und wird der Nachwuchs krank, geht die Betreuung vor – der Job steht an zweiter Stelle. Grund für ein schlechtes Gewissen ist das nicht. Als Arbeitnehmer und Elternteil tragen Sie im Vergleich zu kinderlosen Kollegen eine Doppelbelastung, die Kompromisse erfordert.

BEIDE SEITEN PROFITIEREN

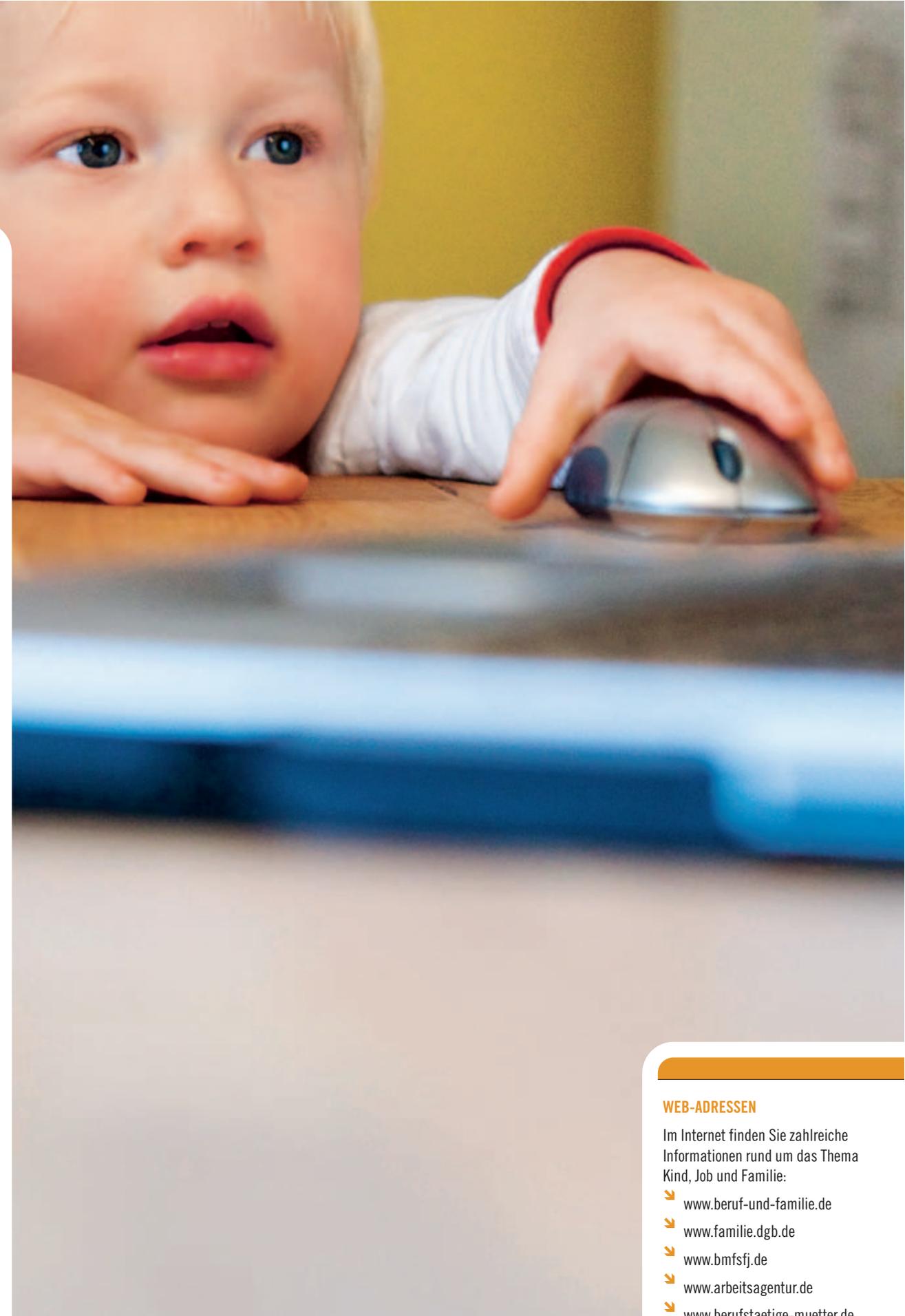
In vielen Fällen unterstützen Unternehmen ihre Mitarbeiter aktiv dabei, Job und Kind zu vereinbaren. Kein Wunder: Sie wissen, dass familienfreundliche Maßnahmen in ihrem eigenen Interesse liegen. Denn dadurch motivieren sie ihre Angestellten und binden diese langfristig ans Unternehmen. Außerdem verschaffen sie sich Vorteile im Wettbewerb um qualifizierte Arbeitskräfte. Daher setzen immer mehr Firmen auf Angebote wie betriebliche

Kindergärten, um für Mitarbeiter attraktiv zu sein. Außerdem gibt es die Möglichkeit, flexible Teilzeitschichten oder Vier-Tage-Wochen zu vereinbaren. Eine weitere Variante sind individuelle Arbeitszeiten, die sich Ihrem Tagesablauf anpassen. Am besten, Sie wenden sich an Ihren Vorgesetzten und besprechen mit ihm die möglichen Optionen.

Mehr zum Thema finden Sie bei „Erfolgsfaktor Familie“, einer Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Dem Netzwerk haben sich rund 1.800 Unternehmen angeschlossen, die Familienfreundlichkeit großschreiben. Als Bonus für besonders engagierte Kandidaten unter ihnen lobt das Bundesministerium jährlich einen Wettbewerb aus. Zu gewinnen gibt es neben einem Preisgeld den prestigeträchtigen Titel „familienfreundlichstes Unternehmen Deutschlands“. www.erfolgsfaktor-familie.de

ZEITARBEIT

Eine weitere Möglichkeit für Mütter und Väter, wieder in den Beruf einzusteigen, kann Zeitarbeit sein. Sie haben die Wahl zwischen befristeten und unbefristeten Verträgen und können so flexibler agieren. Außerdem können Sie in unterschiedliche Bereiche hineinschnuppern und in einer neuen Branche Fuß fassen. Weiterer Vorteil: Viele Zeitarbeitsfirmen bieten ihren Mitarbeitern Qualifizierungsunterricht wie beispielsweise Computerkurse an.



WEB-ADRESSEN

Im Internet finden Sie zahlreiche Informationen rund um das Thema Kind, Job und Familie:

- www.beruf-und-familie.de
- www.familie.dgb.de
- www.bmfsfj.de
- www.arbeitsagentur.de
- www.berufstaetige-muetter.de

HAND IN HAND

WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Ob Teilzeit oder 40-Stunden-Woche: Wenn der Wiedereinstieg ins Arbeitsleben bevorsteht, brauchen Sie jemanden, der in Ihrer Abwesenheit auf Sohn oder Tochter aufpasst. Das gilt vor allem, wenn der Partner ebenfalls berufstätig ist oder Sie Ihr Kind allein erziehen.

PLATZMANGEL

In der Regel geht der Nachwuchs erst ab dem dritten Lebensjahr in den Kindergarten. Für jüngere Sprösslinge müssen Eltern Alternativen suchen – und das ist nicht immer einfach. Laut Statistischem Bundesamt sind nur 15,5 Prozent aller unter Dreijährigen derzeit in Betreuungsstätten untergebracht. Die Nachfrage übersteigt das Angebot bei Weitem, besonders in Westdeutschland: Auf zehn Kinder kommt ein Platz. In den östlichen Bundesländern ist die Situation etwas entspannter. Dort stehen einem Platz drei Kinder gegenüber. Entsprechend lang sind die Wartelisten. In vielen Städten ist es ratsam, sich schon während der Schwangerschaft vormerken zu lassen.

Den Mangel an Angeboten wollen Bund, Länder und Kommunen beheben – in erster Linie, um die Vereinbarkeit von Job und Familie zu fördern. Ziel ist es, bis 2013 insgesamt 35 Prozent aller Kinder unter drei Jahren einen Betreuungsplatz zur Verfügung zu stellen. Besonders Ganztagsangebote sollen in Zukunft massiv aufgestockt werden, um berufstätige Eltern zu entlasten. Es gibt erheblichen Nachholbedarf:

Derzeit sind nur sieben Prozent aller unter Dreijährigen in Einrichtungen, in denen sie auch den Nachmittag verbringen können.

Wer eine Betreuungsmöglichkeit für ein Baby oder Kleinkind sucht, braucht also ein wenig Geduld und Glück. Im Folgenden finden Sie die wichtigsten Optionen im Überblick.

Krippen und Krabbelgruppen:

Sie gehen meist auf die Initiative von Eltern zurück. Vor allem in Städten schließen sich Mütter und Väter zusammen, um sich die Kinderbetreuung zu teilen. Das funktioniert in erster Linie dank des privaten Engagements aller Beteiligten, die beispielsweise Elternabende organisieren oder die Einrichtung stellen. Auch Unternehmen bieten verstärkt betriebliche Krippen für Mitarbeiter Nachwuchs an. Die Kosten fallen unterschiedlich aus. Ein Ganztagsplatz ist für 230 bis 500 Euro monatlich zu haben, Halbtagsbetreuung ab 50 Euro.

Tagesmütter: Bundesweit gibt es 35.000 von ihnen. Sie bieten dem Nachwuchs eine besonders familiäre Atmosphäre, denn eine Tagesmutter betreut ihre Schützlinge meist im eigenen Haus. Außerdem ist sie in der Lage, flexibel auf den individuellen Bedarf der Eltern einzugehen, sodass ein Kind zum Beispiel

früher gebracht werden kann oder ein ganzes Wochenende bleibt. Die Kosten für eine Tagesmutter variieren stark. Pro Stunde bezahlen Eltern drei bis sieben Euro.

Kinderfrauen: Sie kümmern sich um Ihr Kind und erledigen darüber hinaus kleinere Arbeiten im Haushalt. Deshalb liegt ihr Gehalt meist etwas höher als das von Tagesmüttern. In manchen Regionen verlangt eine Kinderfrau zehn Euro und mehr pro Stunde. Erhält sie regelmäßig freie Verpflegung oder bringt sie ihren eigenen Nachwuchs mit, sinkt der Betrag entsprechend.

Großeltern: Jede dritte Oma und jeder vierte Opa in Deutschland hüten regelmäßig die Enkel. Positiver Effekt des generationenübergreifenden Arrangements: Es fördert den Kontakt zwischen Nachwuchs und Großeltern. Wer weder Oma noch Opa hat, wird vielleicht in einem sogenannten Mehrgenerationenhaus fündig. Das sind staatlich geförderte nachbarschaftliche Netzwerke mit dem Ziel, Menschen jeden Alters zusammenzubringen, die sich gegenseitig unterstützen. Eine weitere Möglichkeit sind sogenannte Leihomas und -opas, die von lokalen Initiativen vermittelt werden.

Au-pairs: 30 Stunden pro Woche hilft ein Au-pair bei der Kinderbetreuung und im Haushalt. Im Gegenzug stellen die Gasteltern ihm ein eigenes Zimmer und kostenlose Verpflegung bereit. Darüber hinaus zahlen sie etwa 260 Euro Taschengeld im Monat, einen Sprachkurs und die Krankenversicherung. Ein Au-pair hat Anspruch auf vier Wochen Urlaub im Jahr. Die Dauer des Beschäftigungsverhältnisses umfasst mindestens sechs und höchstens zwölf Monate.

Kindergarten: Nach Angaben des Statistischen Bundesamts besuchen knapp 90 Prozent der Drei- bis Sechsjährigen einen Kindergarten. Ist der Nachwuchs älter als zwei Jahre, ist ihm ein Platz sogar rechtlich garantiert. De facto herrscht vielerorts Angebotsmangel, deswegen gilt hier ebenfalls: rechtzeitig suchen und auf die Warteliste setzen lassen! Träger der Einrichtungen sind freie Organisationen wie der Deutsche Caritasverband, das Diakonische Werk der Evangelischen Kirche oder das Deutsche Rote Kreuz.

Auch bei Kindergärten ist eine Aufstockung um Ganztagsangebote zugunsten berufstätiger Eltern geplant. Derzeit ist nur bei jedem vierten Platz Nachmittags-

betreuung enthalten. Die Kosten hängen von Ihrem Einkommen und Wohnort ab. Sozial Schwache zahlen in manchen Regionen nichts, andere Eltern bis zu 4.000 Euro jährlich. In einigen Bundesländern ist das letzte Kindergartenjahr gebührenfrei.

Hort & Co.: Wenn Ihr Kind in die Schule geht, ist das Betreuungsproblem leider nicht gelöst. Denn jetzt stellt sich die Frage, wo ABC-Schützen die Zeit zwischen Unterrichtsende und Heimkehr der Eltern verbringen. Zwar hat sich das Ganztagsangebot von Schulen in den vergangenen Jahren verbessert. Nach Angaben des Bundesministeriums für Bildung und Forschung bietet mittlerweile mehr als jede sechste Schule auch nachmittags Betreuung an – das sind insgesamt 6.900 Lehranstalten. Doch der Bedarf ist auch hier größer als das Angebot.

Ein Platz im Kinderhort kann eine Alternative sein. Die Beiträge für die Betreuung in einer solchen Einrichtung werden in der Regel sozial gestaffelt; inklusive Verpflegung sollten Eltern mit mindestens 150 Euro im Monat rechnen. Ein Hort nimmt Kinder bis zwölf Jahre auf, in manchen Bundesländern auch bis 14 oder 16 Jahre.

STEUERTIPP

Die Kosten für Kinderbetreuung können hoch sein – deswegen gibt es Hilfe vom Staat. Das Bundesfamilienministerium hat 2007 besondere steuerliche Vergünstigungen für Eltern eingeführt. Für jedes Kind bis 14 Jahre können Sie zwei Drittel aller Kosten bis maximal 4.000 Euro jährlich geltend machen. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Sprössling bei einer Tagesmutter, im Hort oder im Kindergarten untergebracht ist. Im Steuergesetz wird das Geld wie Werbungskosten oder Betriebsausgaben veranschlagt.

BUNTES FLICKWERK

PATCHWORKFAMILIEN UND ALLEINERZIEHENDE

Moritz lebt bei seiner Mutter, Elisa bei ihrem Vater und seiner neuer Frau, Laura bekommt ihr zweites Stiefschwesterchen und Tim hat seinen Papa nie kennengelernt. Gar nicht so leicht zu sagen, wie sich heute eine Familie zusammensetzt: Das klassische Modell Vater-Mutter-Kind ist nur noch eines von vielen. Viel wichtiger ist es, Kindern in jeder Form des Zusammenlebens Geborgenheit zu geben – und den gemeinsamen Alltag harmonisch zu gestalten.

MEINE, DEINE, UNSERE KINDER

Geht ein Elternteil eine Beziehung mit einem neuen Partner ein, nennt man die neue Gemeinschaft Patchworkfamilie. In Deutschland lebt laut Schätzungen des Deutschen Jugendinstituts fast jedes zehnte Kind in dieser Lebensform. Wird eine Patchworkfamilie gegründet, gilt es, viele Aufgaben und Herausforderungen zu meistern. Rollen und Verantwortlichkeiten müssen neu verteilt und viele Kompromisse eingegangen werden. Zum Beispiel wenn die neue Mama etwas verbietet, das früher erlaubt war. Oder wenn ein Einzelkind plötzlich Rücksicht auf die neuen Geschwister nehmen muss. Kinder reagieren dann oft mit Wut und Enttäuschung. Doch auch für die Eltern ist die neue Situation ungewohnt und schwierig. Denn oft prallen verschiedene Lebens- und Erziehungsstile sowie unterschiedliche Werte und Normen aufeinander.

Damit die neue Familie möglichst unproblematisch zusammenwächst, gilt es deshalb, folgende Fragen zu klären:

- | Alltag:** Wie soll unser Zusammenleben aussehen? Wie gestalten wir das tägliche Miteinander? Über diese Fragen müssen sich beide Partner zu Beginn ihrer Beziehung klar werden.
- | Miteinander:** Um Konflikte zu vermeiden, müssen verbindliche Regeln aufgestellt werden.
- | Streitigkeiten:** Wenn es einmal kracht, analysieren Sie Probleme im Gespräch. Was ist schiefgelaufen? Was stört dich? Was wünschst du dir? Gefühle wie Neid und Eifersucht müssen offen angesprochen werden.
- | Geduld:** Allen Familienmitgliedern muss Zeit gegeben werden, sich an die neue Situation und ihre neue Rolle zu gewöhnen.
- | Kontakt:** Die Kinder sollten den Kontakt zum anderen Elternteil beibehalten können. Es gilt: Die Partnerschaft ist getrennt, die Elternbeziehung bleibt. Offenen Streit mit dem Ex-Partner vor den Kindern gilt es unbedingt zu vermeiden.
- | Erziehung:** Es ist ratsam, wenn zunächst nur der leibliche Elternteil für die Erziehung seiner Kinder zuständig ist. Später gilt: Die Erziehungsgrundsätze der Partner müssen gleich sein.

Die größte Schwierigkeit einer Patchworkfamilie ist, dass sie nicht wie eine klassische Beziehung zusammenwächst, sondern oft alles im Schnelldurchlauf passiert. Meistert die Familie diese Herausforderung erfolgreich, hat diese Lebensform aber auch Vorteile. Nach Ansicht von Psychologen haben Kinder aus Patchworkfamilien häufig eine hohe soziale Kompetenz. Sie sind flexibel, haben gelernt, Konflikte zu bewältigen und tolerant zu sein. Zudem sind sie es gewohnt, nach Lösungen zu suchen, die möglichst alle zufriedenstellen.

www.patchworkfamilien.com
www.eltern.de > Familie & Urlaub > Familienleben
www.stieffamilien.de

IM ALLEINGANG

Immer mehr Eltern trennen sich oder entscheiden, ihr Kind allein großzuziehen. So leben in Deutschland über zwei Millionen Kinder mit nur einem Elternteil zusammen, 90 Prozent davon bei der Mutter. Die größte Schwierigkeit für Alleinerziehende besteht meist darin, das Kind während der Arbeitszeit gut unterzubringen. Deshalb ist ein gutes Netzwerk für Alleinerziehende besonders wichtig. In vielen Fällen springen die Großeltern oder Freunde ein, wenn es bei der

Arbeit einmal später wird oder ein wichtiger Termin ansteht. Elternteile, die nicht das Glück haben, auf diese Hilfe zählen zu können, finden auf Seite 21 zahlreiche weitere Betreuungsmöglichkeiten.

www.allein-erziehend.net
www.familienhandbuch.de
 > Teil- und Stieffamilien

LIEB UND TEUER

Jedes Kind hat ab seiner Geburt Anspruch auf Unterhalt, unabhängig davon, ob seine Eltern verheiratet sind oder nicht. Dieser Anspruch gilt, bis das Kind eine Berufsausbildung abgeschlossen hat. Der Elternteil, bei dem das Kind lebt, leistet seinen Unterhalt bereits durch die Pflege und Erziehung des Kindes. Der andere Elternteil ist zu einer regelmäßigen Zahlung verpflichtet. Sind die Eltern nicht verheiratet, muss die Vaterschaft anerkannt oder festgestellt werden. Nur dann kann die Mutter den Anspruch auf Unterhalt geltend machen. Die Anerkennung der Vaterschaft kann auf zwei Wegen erfolgen:

FREIWILLIG

Der Vater des Kindes erkennt seine Vaterschaft an, indem er beim Jugendamt, beim Amtsgericht, beim Standesamt oder einem Notar eine öffentliche Urkunde unterzeichnet. Gebühren für diese Anerkennung fallen lediglich beim Notar an. Die Mutter

muss diesem Vorgang allerdings zustimmen. Diese öffentliche Beurkundung kann auch schon vor der Geburt des Kindes erledigt werden.

GERICHTLICH

Ist der Vater des Kindes nicht bereit, seine Vaterschaft anzuerkennen, so kann die Mutter beim Familiengericht gegen ihn Klage erheben. Will sie die Klage nicht selbst einreichen, kann das städtische Jugendamt dies stellvertretend für sie tun. Die sogenannte gerichtliche Feststellung der Vaterschaft ist mit bis zu 2.500 Euro recht teuer, weil ein medizinisches Gutachten eingeholt werden muss und Gerichts- und Anwaltskosten anfallen. Dafür muss in der Regel der Vater selbst aufkommen.

Wenn die Mutter den Aufwand eines gerichtlichen Verfahrens scheut und auf die Feststellung der Vaterschaft verzichtet, sollte sie bedenken: Ohne diese Feststellung ist das Kind mit seinem Vater nicht offiziell verwandt, Unterhalts- und Erbensprüche existieren nicht.

DIE FAMILIENMANAGERIN

Ich bin alleinerziehend, seitdem meine Tochter zwei Jahre alt ist. Mittlerweile ist sie neun. Das Sorgerecht für Elena liegt bei mir, sie besucht ihren Vater aber regelmäßig. Als alleinerziehende Mutter besteht die große Herausforderung vor allem in der Organisation des Alltags. Da ich voll berufstätig bin, muss ich mich öfters auf die Unterstützung anderer verlassen. Für Notfälle habe ich deshalb immer mehrere Ansprechpartner parat. Die rufe ich zum Beispiel an, wenn es bei der Arbeit mal länger dauert, aber meine Tochter aus der Schulbetreuung abgeholt werden muss. Es sind vor allem die Mütter von Elenas Freundinnen, die auch alleinerziehend sind. Meist sprechen wir uns ab: Beispielsweise hole ich mittwochs beide Kinder ab und die andere Mutter am Donnerstag. Elena hat das Leben in einer klassischen Familie als Kleinkind kennengelernt. Da sie jedoch engen Kontakt zu ihrem Vater hat, glaube ich nicht, dass ihr etwas fehlt.

Birgit Franke, 40, Projektmanagerin



Schauen, krabbeln, greifen, sprechen, laufen. Bilderbuch anschauen, Bauklötze stapeln, Roller fahren. Zähne putzen, Knöpfe schließen, Schuhe binden. Über die Straße gehen, fürs Kaninchen sorgen, auf dem Klavier klimpern. Lernen!

SPIELEND LERNEN

- 26 DIE WELT BE-GREIFEN
Kinder entdecken ihre Umgebung
- 30 HINGESCHAUT
Kinder und Medien





DIE WELT BE-GREIFEN

KINDER ENTDECKEN IHRE UMGEBUNG

Am Anfang fordert Ihr Kind Sie rund um die Uhr. Sie helfen ihm dabei, sitzen, sprechen und laufen zu lernen – gerade in den ersten Jahren sind Sie seine wichtigste Bezugsperson. Nach und nach entdeckt Ihr Sprössling seine Umgebung eigenständig und sammelt dabei immer neue Erfahrungen. Später, im Kindergarten und in der Schule, nehmen dann auch viele andere Menschen Einfluss auf seine Entwicklung. Irgendwann ist Ihr Kind erwachsen, für sich selbst verantwortlich und Ihre Aufgabe als Lehrmeister ist weitgehend beendet.

Doch nicht nur Ihr Nachwuchs lernt unermüdlich dazu. Auch Sie werden sich wundern, was Sie alles noch nicht wissen und was Ihr Kind Ihnen im Laufe der Zeit beibringen wird.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Im ersten Lebensjahr verdoppelt sich das Gewicht des Gehirns. Immer mehr Zellen entstehen und verbinden die verschiedenen Regionen, die für Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, Bewegen und vieles mehr verantwortlich sind. Sie können mit Ihrem Baby gezielt üben, um diese Entwicklung zu fördern.

Generell gilt: Beschäftigen Sie sich so viel wie möglich mit Ihrem Kind, spielen Sie mit ihm, sprechen und singen Sie ihm etwas vor. Das fördert Ihre emotionale Verbindung zum Baby, und es trainiert seine Wahrnehmungsfähigkeit. Übrigens: In den ersten Wochen sieht ein Säugling nur rund 25 Zentimeter weit. Halten Sie in dieser Zeit Finger, bunte Gegenstände oder Ihr Gesicht möglichst nah in sein Blickfeld, um seine Aufmerksamkeit zu erregen.

Ab dem siebten Monat kann Ihr Baby den Oberkörper anheben, wenn es auf dem Bauch liegt. Legen Sie es auf den Rücken und halten Sie ihm Spielzeug hin. So muss das Kind den Kopf heben und strecken, um es zu ergreifen. Das stärkt Brust- und Rückenmuskulatur. Mit ein wenig Unterstützung steht der Nachwuchs mit rund neun Monaten auf eigenen Füßen. Damit das klappt, helfen Sie ihm auf und halten ihn an den Armen fest. Nun muss das Kind nur noch lernen, sein Gewicht zu balancieren.

FRAGEN STELLEN

Ab einem Jahr kann Ihr Kind krabbeln, allein stehen und an der Hand laufen. Auch „Mama“, „Papa“ und andere kurze Wörter kann es bereits sagen, und es versteht einfache Fragen. Wenn Sie ihm immer wieder die Bedeutung der Worte erklären, weiß es schon nach kurzer Zeit, wovon Sie sprechen. Benutzen Sie bestimmte Bezeichnungen möglichst oft – umso schneller kann sich Ihr Kind deren Sinn und Gebrauch merken.

Übrigens: So niedlich Babysprache ist – um den Wortschatz Ihres Kindes sinnvoll zu erweitern, sollten Sie möglichst die richtigen Bezeichnungen verwenden. „Hund“, „Auto“, „Vogel“ lernen Kinder ebenso leicht wie „Wauwau“, „Töfföff“ oder „Piep-piep“.

Zwei- bis Dreijährige beherrschen rund 300 Wörter. Sie können Satzbausteine mit „und“ verknüpfen, sich vorstellen, was Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart bedeuten. Vor allem aber sind sie neugierig und immer bereit, neue Bezeichnungen aufzuschnappen.

Mit vier Jahren redet Ihr Kind bereits sehr flüssig. Sie sollten es immer wieder zum Sprechen ermutigen. Dabei möglichst nicht die Fehler kritisieren, sondern die Wörter richtig wiederholen, ihm aufmerksam zuhören und bei gemeinsamen Unterhaltungen auch längere Sätze verwenden. Kinder in diesem Alter flüstern gern – sie lieben Geheimniskrämerei. Spiele wie „Stille Post“ kommen bei ihnen besonders gut an.

AUFGEHORCHT

Nach Angaben des Deutschen Grünen Kreuzes kommen von 1.000 Neugeborenen ein bis zwei mit einem Hörschaden zur Welt. Doch auch gesunde Kinder können Probleme bekommen, beispielsweise aufgrund einer Mumps- oder Masernerkrankung oder einer Mittelohrentzündung. Eine Folge des eingeschränkten Hörvermögens ist, dass die betroffenen Kinder nicht richtig sprechen lernen.

>> KINDER ENTDECKEN IHRE UMGEBUNG

Bei mehr als 50 Prozent der Kinder werden Schäden erst sehr spät erkannt, meist im Alter von zwei bis drei Jahren. Die Hörbahn ist zu diesem Zeitpunkt schon nahezu fertig entwickelt, eine Therapie wird deshalb langwieriger und schwieriger als bei einer früheren Diagnose. Daher bieten einige Kliniken bereits für Neugeborene ein Hör-screening an, bei dem Babys kurzen Schallreizen ausgesetzt und im Anschluss auf ihre Gehirnreaktionen hin untersucht werden.

Eltern können auch selbst aktiv werden und folgende Entwicklung kontrollieren:

- | In der vierten bis sechsten Lebenswoche sollte Ihr Kind bei plötzlichen lauten Geräuschen aufschrecken und auf länger anhaltenden Lärm reagieren.
- | Mit drei Monaten sollte es beim Klang Ihrer Stimme ruhig werden, mit vier Monaten sollten sich seine Augen in Richtung einer Geräuschquelle bewegen.
- | Ab dem siebten Monat drehen sich Kinder auch nach sehr leisen Geräuschen um und lauschen Musik.
- | Bis zum ersten Geburtstag sollte Ihr Sprössling auf Namen und vertraute Wörter reagieren.

Gegen Hörschäden gibt es viele Hilfsgeräte und Therapien. Wichtig ist, dass die Störung rechtzeitig erkannt wird. Bei Verdacht sprechen Sie am besten sofort mit Ihrem Kinderarzt. Sie können sich auch direkt an HNO-Fachleute oder an sogenannte Pädoaudiologische Zentren wenden. Weitere Informationen erhalten Sie beim Deutschen Grünen Kreuz oder bei der Fördergemeinschaft Gutes Hören.

www.dgk.de

www.fgh-gutes-hoeren.de

ALLES IM BLICK

Je früher eine Störung erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Das gilt auch für das Sehvermögen Ihres Kindes. Folgende Tests können Eltern selbst vornehmen:

- | Halten Sie Ihrem vier Wochen alten Baby Ihre Hand zirka 20 bis 25 Zentimeter entfernt vor die Augen – so weit kann es dann bereits sehen. Bewegen Sie einen Finger hin und her. Ihr Kind sollte ihn zumindest kurz beobachten.
- | Wiederholen Sie die Übung im Alter von zwölf Wochen. Die Augen Ihres Babys sollten dem Finger von einer Seite bis zur anderen vollständig folgen können.
- | Reagiert Ihr Kind irritiert und nervös auf kurzzeitiges Abdecken eines Auges, könnte dies auf eine Störung hindeuten.

Bei älteren Kindern weisen Symptome wie häufiges Stolpern, Anstoßen oder Desinteresse am Lesen auf eine Sehschwäche hin. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind Probleme hat, sprechen Sie auf jeden Fall mit einem Augenarzt. Informationen gibt es beim Berufsverband der Augenärzte Deutschlands oder beim Kuratorium Gutes Sehen (KGS). www.augeninfo.de
www.sehen.de

DIE RICHTIGE WAHL

Die Zeit im Kindergarten ist ein wichtiger Lebensabschnitt für Ihren Nachwuchs. Er lernt Gleichaltrige kennen und spielt mit seinen Freunden. Geschulte Erzieherinnen betreuen den Sprössling gezielt und bereiten ihn auf die Grundschule vor. Je nach Träger haben die Einrichtungen unterschiedliche Schwerpunkte.

In konfessionellen Kindergärten spielt die Vermittlung des christlichen und religiösen Wertekanons eine wichtige Rolle. Überlegen Sie sich, ob dies mit Ihren Erziehungszielen übereinstimmt. Je nach Einrichtung und Konfession kann es große Unterschiede geben. Am besten informieren Sie sich vorab im Gespräch mit der Leitung und verschaffen sich ein genaues Bild.

Waldorfkindergärten sind von der anthroposophischen Lehre Rudolf Steiners geprägt. Das bedeutet, dass diese Einrichtungen vornehmlich die musische und künstlerische Begabung fördern, natürliches Material für Spielzeuge bevorzugen und auf Kunststoffe oder technische Medien verzichten. In der Regel werden Kinder erst ab vier Jahren aufgenommen.

In Waldkindergärten oder sogenannten Natur- und Bewegungskindergärten finden viele Unternehmungen im Freien statt. Ziel ist es, sportliches, kreatives und naturverbundenes Spielen und Lernen zu fördern.

Integrative Kindergärten betreuen Kinder mit und ohne Behinderungen gemeinsam. Dabei profitieren alle Beteiligten von den Erfahrungen, die sie miteinander machen. Ein Team von Erziehern und Therapeuten steht den Kindern dabei zur Seite.



PUPPE, FAHRRAD ODER FLÖTE?

Welches Spielzeug ist für den Nachwuchs geeignet und ab wann sollte Ihr Kind mit Sport und musikalischer Früherziehung anfangen? Hier einige Tipps:

- | Für Kinder bis zu einem Jahr eignet sich Spielzeug, das alle Sinne anspricht. Zum Beispiel bunte, flauschige Kuscheltiere, Rasseln oder Beibringe. Achten Sie auf möglichst viele verschiedene Farben, Stoffe und Formen. Das schärft die Wahrnehmung Ihres Babys.
- | Kleine Rollenspiele fördern die Fantasie Ihres Kindes und lassen es alltägliche Situationen aus einer anderen Perspektive erleben.
- | Sportlich aktiv werden kann Ihr Kind mit drei Jahren: Fahrrad, Fußball, Schwimmen – es gibt viele Möglichkeiten, sich richtig auszutoben.
- | Mit anderthalb Jahren wächst das Interesse Ihres Kindes an Liedern und musikalischem Spielzeug. Sie können ihm Liederkassetten vorspielen oder ihm ein Xylophon schenken.
- | Musikalische Früherziehung ist für Kinder ab vier Jahren geeignet. Spezielle Kurse bringen ihnen den Umgang mit der Blockflöte oder anderen Instrumenten nahe.



HINGESCHAUT

KINDER UND MEDIEN

Nachmittags fernsehen. Abends ein wenig mit Freunden chatten. Und vorm Einschlafen noch schnell per Handy eine Nachricht verschicken. PC, Fernseher und Handy gehören zum Alltag, auch bei Kindern. In öffentlichen Diskussionen geraten Computer & Co. oft pauschal in die Kritik. Dabei wird jedoch häufig übersehen, dass auch die neuen Medien einen positiven Beitrag zur Entwicklung von Kindern leisten können.

FÜR LESERATTEN

Bücher spielen nicht nur in der Schule eine wichtige Rolle. Jedes zweite Kind liest auch in seiner Freizeit regelmäßig. Im Gegensatz zu anderen Medien haben Bücher bei Pädagogen einen guten Ruf, und das zu Recht. Ob erstes Stoffbilderbuch, Märchensammlung oder spannende Abenteuerromane: Bücher fördern die Sprachentwicklung und regen die Fantasie an. Eltern sollten daher schon früh anfangen, ihren Nachwuchs dafür zu begeistern – zum Beispiel mit Vorlesen. Mehr als die Hälfte aller Mütter und Väter tut das regelmäßig, so eine Studie der Initiative „Lesen in Deutschland“. Tipp: Legen Sie ruhig zwischendurch eine Pause ein und geben Sie Ihrem Sprössling Gelegenheit, Fragen zu stellen. Das stärkt seine Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge nachzuvollziehen.

IN DIE RÖHRE GEGUCKT

Etwa vier Fünftel aller Kinder sehen jeden Tag fern. Das ergab die Studie „Kinder und Medien“ vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest aus dem Jahr 2006. Das ist per se nicht schlecht. Es gibt viele gute Sendungen, die eine Mischung aus Wissen und Unterhaltung vermitteln. Für Eltern gilt es, ihren Kindern einen bewussten Umgang mit dem Medium beizubringen – und auch vorzuleben. Den Fernseher am besten nur zu ausgewählten Formaten einschalten und nicht einfach als Zeitvertreib. Außerdem sollten Sie zumindest bei jüngeren Nachwuchs davon absehen, ihm einen eigenen Fernseher ins Zimmer zu stellen. Denn eine gewisse Kontrolle beim Fernsehkonsum ist immer ratsam – dem Wohl Ihres Kindes zuliebe.

ONLINE MIT DER MAUS

Ein Leben ohne PC ist heutzutage für viele nicht mehr vorstellbar – laut einer Studie von BITKOM aus dem Jahr 2006 besitzen mehr als drei Viertel aller deutschen Haushalte einen Computer. Umso wichtiger, Kindern den richtigen Umgang damit nahezubringen. Denn die Rechner eignen sich zu mehr als nur zu Computerspielen. Wie beim Fernsehen kommt es vor allem auf die richtige Dosierung und Auswahl an.

Beispielsweise gibt es spezielle Lernprogramme, die Kreativität und Lernbereitschaft fördern. Mathematische oder naturwissenschaftliche Zusammenhänge kann der PC ideal veranschaulichen.

Auch das Internet ist eine hilfreiche Informationsquelle, zum Beispiel bei der Recherche für Referate oder Hausaufgaben. Das weltweite Netz ist allerdings ein weitestgehend rechtsfreier Raum, in dem sich auch Pornografie, radikales Gedankengut, Hass- und Gewaltseiten finden. In Deutschland gibt es deshalb jugendschutz.net – eine Institution, die das Internet auf gefährliche Seiten prüft und darauf achtet, dass Anbieter von Websites die Bestimmungen des Jugendschutzes einhalten. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen: Installieren Sie eine Kindersicherungssoftware auf Ihrem Computer oder lassen Sie über kostenpflichtige Internet-Programme bestimmte Seiten sperren.

IMMER ERREICHBAR

Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der Kinder mit eigenem Handy deutlich an. Laut der Studie „Kinder und Medien“ hat ein Sechstel der Sechs- bis Siebenjährigen ein Mobiltelefon. Bei den Zwölf- und Dreizehnjährigen sind es schon fast drei Viertel. Oft gelten bei den Kindern Handys einfach als Statussymbole – wie bei den Erwachsenen auch. Um bösen Überraschungen bei der Handy-Rechnung vorzubeugen, sollten Kinder statt eines normalen Handy-Vertrages auf Rechnungsbasis besser Prepaid-Karten benutzen. Diese können mit Beträgen ab fünf Euro aufgeladen und abtelefoniert werden. So haben sie einen festen Betrag zur Verfügung und können ihre Kosten besser kontrollieren.

LINKTIPPS

Eine Liste empfehlenswerter Medienangebote für Kinder und Jugendliche finden Sie auf der Website der Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien.

➔ www.bundespruefstelle.de

Schulzeit. Neue Freunde kennenlernen. Einmaleins und Rechtschreiben lernen. Notenlesen und Zeichnen üben. Natürlich gibt es auch Schattenseiten: schlechte Noten, Auseinandersetzungen mit Klassenkameraden oder Lehrern. Doch oft reicht die Unterstützung der Eltern – und Kinder können die Schule wieder unbeschwert genießen.



WIESO, WESHALB, WARUM?

- 34 ALLERERSTE KLASSE
Die richtige Schule für den Einstieg
- 38 SCHULE, DIE ZWEITE
Eine wichtige Entscheidung
- 42 „SECHS, SETZEN!“
Der Umgang mit schlechten Noten
- 44 ZÄHNE ZEIGEN
Schwierigkeiten mit Mitschülern



ALLERERSTE KLASSE

DIE RICHTIGE SCHULE FÜR DEN EINSTIEG

Mit dem ersten Schultag startet Ihr Kind in einen neuen Lebensabschnitt. Doch wann genau ist der richtige Zeitpunkt? Welche Schule passt am besten? Welche Alternativen gibt es zu staatlichen Einrichtungen? Damit Sie und Ihr Sprössling für den Übergang vom Kindergarten in die Schule gut vorbereitet sind, stellen wir hier die wichtigsten Punkte für den Schuleinstieg zusammen.

ERSTE REIFEPRÜFUNG

In Deutschland werden Kinder in der Regel mit sechs Jahren schulpflichtig. Trotzdem haben Eltern Spielräume bei der Entscheidung, ob ihr Kind schulreif ist: Manche Kinder können dem Unterricht schon mit fünf Jahren problemlos folgen, andere sind erst mit sieben Jahren fähig, sich darauf zu konzentrieren.

Einige Anhaltspunkte:

- | Findet Ihr Kind leicht Kontakt zu anderen Kindern?
- | Kann es mindestens zwanzig Minuten still sitzen und zuhören?
- | Kann es sich die Schuhe selbst binden und problemlos mit Stiften umgehen?
- | Versteht Ihr Kind kleine Geschichten und kann die Inhalte mit eigenen Worten wiedergeben?
- | Ist es in der Lage, Farben, Formen und Reihenfolgen wiederzuerkennen?
- | Hat Ihr Kind selbst den Wunsch, in die Schule zu gehen?

In jedem Fall gilt: Setzen Sie Ihr Kind nicht unter Druck. Wenn es in der ersten Klasse überfordert ist, fühlt es sich unwohl und wird keinen Spaß am Lernen entwickeln. Schlechte Leistungen sind dann garantiert.

KEINE LEICHTE ENTSCHEIDUNG

Die Erfahrungen, die Ihr Kind in der Grundschule sammelt, wirken sich auf seine Einstellung zum Lernen aus und prägen sein Zutrauen in die eigenen Leistungen. Informieren Sie sich deshalb rechtzeitig darüber, welche Schulart am besten zu Ihrem

TIPPS FÜR DEN SICHEREN SCHULWEG

Von wegen unselbstständig! Wenn Sie Ihr Kind gut darauf vorbereiten, kann es bald ganz allein zur Schule gehen.

- | Am Anfang sollten Sie den Schulweg gemeinsam mit Ihrem Kind abgehen. Sobald es genügend Sicherheit gewonnen hat, können Sie sich auch einmal von Ihrem Kind führen lassen.
- | Weisen Sie es darauf hin, dass es vor dem Überqueren einer Straße immer erst nach links, dann nach rechts und wieder nach links schauen muss.
- | Erklären Sie ihm die Bedeutung von Zebrastreifen und Fußgängerampeln. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es sich nicht an anderen orientieren soll, wenn diese gegen die Verhaltensregeln verstoßen.
- | Spielen Sie mit Ihrem Kind Situationen durch, die gefährlich werden können: Was ist zu tun, wenn die Straße unübersichtlich ist oder die Ampel ausgefallen ist? Geben Sie ihm dazu die passenden Verhaltenstipps.
- | Wenn Ihr Kind mit dem Fahrrad oder dem Bus zur Schule fährt, erklären Sie ihm auch hier die Regeln des Straßenverkehrs.

>> DIE RICHTIGE SCHULE FÜR DEN EINSTIEG

LITERATURTIPPS

- | Horst Bartnitzky/
Christiane von Betteray u. a.:
Eltern-Kursbuch: Grund-
schule. Kinder fördern,
fordern und erziehen.
Cornelsen Verlag, 2006.
- | Joachim Bauer:
Lob der Schule: 7 Perspektiven
für Schüler, Lehrer und Eltern.
Hoffmann und Campe Verlag,
2007.
- | Marielle Seitz/
Ursula Hallwachs:
Montessori oder Waldorf?:
Ein Orientierungsbuch für
Eltern und Pädagogen.
Verlag Kösel, 2007.

Kind passt. In Deutschland gibt es neben den staatlichen Einrichtungen mehrere Schulformen, unter denen Sie wählen können.

PRIVATSCHULEN

Deutschlandweit gibt es rund 2.870 private, staatlich anerkannte Schulen. Im Gegensatz zu Einrichtungen in staatlicher Trägerschaft, die komplett aus öffentlichen Mitteln finanziert werden, übernimmt der Staat bei Privatschulen in der Regel nur zwei Drittel der Kosten. Für den Rest müssen die Lehranstalten selbst aufkommen. Obwohl Privatschulen teuer sind, liegen sie bei vielen Eltern im Trend. Laut Angaben des Verbands Deutscher Privatschulverbände (VDP) werden jährlich 50 neue Privatschulen gegründet – die Wartelisten für einen freien Platz werden dennoch immer länger. Die Gründe für diesen Boom sind unterschiedlich: Einerseits erwarten Eltern eine bessere Betreuung, Ausstattung und motivierte Lehrer. Andererseits nehmen sie an, dass ihre Kinder dort am meisten lernen.
www.privatschulen.de

KONFESSIONSSCHULEN

Rund die Hälfte aller privaten Schulen befindet sich in kirchlicher Trägerschaft. Die Konfessions- oder Bekenntnisschulen – rund 870 katholische und 450 evangelische Einrichtungen – unterscheiden sich in ihren Unterrichtsinhalten kaum von den staatlichen Schulen. Während katholische Schulen zumeist nur Kinder dieses Glaubens aufnehmen, sind die evangelischen Bekenntnisschulen offener. Dank der kirchlichen Institutionen im Hintergrund fällt das Schulgeld geringer aus als bei konfessionell nicht gebundenen Privatschulen.

WALDORFSCHULEN

Auch Waldorfschulen sind staatlich anerkannte Privatschulen. Dort durchlaufen alle Schüler zwölf Schuljahre, ohne dass sie sitzen bleiben können. Neben dem sachbezogenen Unterricht fördert die Waldorfschule vor allem die künstlerischen und kreativen Fähigkeiten. Fremdsprachen stehen von Anfang an auf dem Unterrichtsplan. Waldorfschulen verzichten auf das Zensurensystem, die Fortschritte und Leistungen der Schüler werden in schriftlicher Form beurteilt. Durchschnittlich zahlen Eltern für die Waldorfschule monatlich 80 bis 200 Euro.
www.waldorfschule.de

MONTESSORI-SCHULEN

„Hilf mir, es selbst zu tun“ – so lautet das Motto der Montessori-Schulen. Mittlerweile arbeiten auch zahlreiche staatliche Kindergärten und Schulen nach diesem reformpädagogischen Ansatz von Maria Montessori (1870–1952). In Klassen mit maximal 24 Kindern sind drei Altersstufen vertreten, damit die Kinder voneinander lernen können. Frontalunterricht, bei dem der Lehrer vor der Klasse steht, wird in Montessori-Schulen vermieden.
www.montessori.de

INTERNATIONALE SCHULEN

Diese Institute unterscheiden sich von staatlichen Schulen durch Lerninhalte, Bildungsziele und Abschlüsse. Die internationale Erziehung steht eindeutig im Vordergrund, der Unterricht wird in englischer Sprache gehalten. Da die Einrichtungen keine deutschen Schulabschlüsse vergeben, werden sie staatlich nicht gefördert. Dadurch wird pro Schüler jährlich eine Gebühr von bis zu 12.300 Euro fällig. An deutschen Hochschulen werden die internationalen Abschlüsse anerkannt. Teilweise ist den Schulen ein Kindergarten angegliedert, den Kinder ab drei Jahren besuchen können.
www.agis-schools.org

INTERNATE

Internate und Ganztagschulen sind ebenfalls teure Alternativen zu staatlichen Einrichtungen. In der Regel fördert der Staat hier lediglich den Vormittagsbetrieb, das heißt die regulären Schulstunden. Für Betreuung, Verpflegung und Unterkunft müssen die Eltern aufkommen. Dabei ist je nach Schule mit Kosten von monatlich 600 bis 3.000 Euro zu rechnen.
www.internate.de





SCHULE, DIE ZWEITE

EINE WICHTIGE ENTSCHEIDUNG

Wie soll es weitergehen? Hauptschule oder Gymnasium? Oder doch Realschule? Diese Entscheidung müssen Eltern nicht allein treffen: Zusammen mit dem Halbjahreszeugnis der vierten Klasse gibt es auch eine Empfehlung für die weiterführende Schule. In Bayern, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und dem Saarland ist sie verbindlich, in den anderen Bundesländern haben die Eltern das letzte Wort. Zur Orientierung: Hat Ihr Kind überwiegend Dreien, ist es auf der Realschule meist gut aufgehoben. Werden die Leistungen Ihres Kindes mit „gut“ oder „sehr gut“ bewertet, ist es ein Kandidat fürs Gymnasium. Zu berücksichtigen sind in jedem Fall auch das Arbeits- und Lernverhalten.

Welche Wahl auch immer Sie treffen: Beziehen Sie Ihr Kind in den Entscheidungsprozess mit ein. Nehmen Sie es ernst, wenn es zum Beispiel den Wunsch äußert, dieselbe Schule wie die beste Freundin zu besuchen. Erklären Sie ihm, welche Auswirkungen die nächsten Schritte für die Zukunft haben.

VIELE WEGE

Astronaut, Zoodirektor oder doch lieber Feuerwehrmann? Welchen Berufswunsch Ihr Kind später entwickelt, hängt zu einem großen Teil davon ab, welche weiterführende Schule es besucht. Hier die verschiedenen Schulformen im Überblick:

BIS ZUR NEUNTEN KLASSE

In der Hauptschule wird Schülern eine grundlegende allgemeine Bildung vermittelt. Entsprechend ihren Leistungen und Neigungen erhalten die Schüler berufsbeziehungswise praxisbezogenen Unterricht. In der Regel erhalten die Jugendlichen ihren Hauptschulabschluss nach der Jahrgangsstufe 9. Bei entsprechender Leistung können sie im Anschluss auf die Realschule wechseln.

BIS ZUR MITTLEREN REIFE

Die Realschule vermittelt ihren Schülern eine erweiterte allgemeine Bildung. Auch hier hat die Ausbildung einen starken Berufs- und Praxisbezug. Für den Realschulabschluss müssen die Schüler am Ende der Jahrgangsstufe 10 in allen Fächern mindestens ausreichende Leistungen erbracht haben. Bei guten Noten steht der Weg ins Gymnasium offen.

BIS ZUM ABITUR

Auf dem Gymnasium erhalten Schülerinnen und Schüler eine vertiefte allgemeine Bildung. Das Abitur ist die Eintrittskarte für ein Hochschulstudium; mit dem Fachabitur, das mit Abschluss der 12. Klasse erworben wird, kann das Studium an einer Fachhochschule aufgenommen werden. Für eine erfolgreiche gymnasiale Laufbahn sollte Ihr Kind vor allem Spaß am Lernen haben und selbstständig arbeiten können.

DREI UNTER EINEM DACH

Bei Gesamtschulen gibt es die sogenannte additive und die integrierte Gesamtschule. In additiven Gesamtschulen sind Hauptschule, Realschule und Gymnasium unter einem Dach vereint, die Schüler sind jedoch nach den verschiedenen Schulformen getrennt. In integrierten Gesamtschulen sind alle Niveaus zunächst in einem Klassenverband zusammengefasst. Später werden sie in einzelnen Fächern wie Mathematik, Deutsch oder den Naturwissenschaften in verschiedene Kurse eingeteilt – je nach Leistung können die Schüler so den gymnasialen, den Realschul- oder Hauptschulzweig einschlagen.

GUT INFORMIERT

Die Aktion Humane Schule e. V. beschäftigt sich mit Themen rund um die Bildungspolitik und mit allem, was für Kinder, Eltern, Lehrer und Pädagogen im Schulalltag relevant ist. Infos unter

➔ www.aktion-humane-schule.de

>> EINE WICHTIGE ENTSCHEIDUNG

SCHULWAHL OHNE QUAL

Wenn mehrere Schulen infrage kommen, fällt die Wahl schwer. Hier einige Aspekte, die die Entscheidung erleichtern:

- | Sind Schulweg und Lage der Schule akzeptabel?
- | Wie ist die Schule ausgestattet (Fachräume, Medien)?
- | Welche Angebote bietet sie (Sprachen, Fächerprofil, Schulfahrten, Orchester, Schülertheater)?
- | Sind Elternarbeit und Mitwirkung erwünscht (Rolle des Elternbeirates, Sprechstunden, Schulkonferenz)?
- | Bietet die Schule Beratungsangebote (Beraterlehrer, Schulpsychologe, Sozialarbeiter)?

BESONDERS GEFÖRDERT

Sonder-/Förderschule: Wenn Kinder aufgrund einer Behinderung oder wegen Verhaltensauffälligkeiten die Regelschule nicht besuchen können, erhalten sie auf einer Sonderschule die entsprechende Förderung. Für diese Kinder ist es besser, wenn sie von speziell ausgebildeten Pädagogen unterrichtet werden, statt in einer Regelschule überfordert hinter den Mitschülern zurückzubleiben.

Unter bestimmten pädagogischen und organisatorischen Voraussetzungen können Kinder mit Behinderung statt einer Sonderschule auch ihre wohnortnahe Regelschule besuchen. In sogenannten integrativen Klassen werden sie mit nicht behinderten Schülern gemeinsam unter-

richtet und zusätzlich von Sonderschullehrern betreut. Die gemeinschaftlichen Schulstunden stärken auch das Sozialverhalten der Kinder untereinander.

VONEINANDER LERNEN

„Gemeinschaftsschule“ heißt ein neuer Ansatz im Bildungssystem: Ziel ist es, Kinder mit unterschiedlichsten Voraussetzungen bis zum Ende der Sekundarstufe I gemeinsam zu unterrichten. Der Vorteil: Schwächere Schüler lernen von besseren, Jüngere von Älteren. Anders als in der Gesamtschule findet in höheren Klassen keine Trennung nach Schulformen statt. Auch die Kernfächer werden stufenübergreifend unterrichtet. Erste Pilotprojekte werden zurzeit in Berlin, Schleswig-Holstein und Sachsen durchgeführt.



LITERATURTIPPS

Jochen Bisping:
Nach der Grundschulzeit:
Orientierungshilfen und Überblick
über weiterführende Schulen.
GRIN Verlag, 2007.

Ortwin Wingert:
Bildungswege erfolgreich gestalten.
Trauner Verlag, 2008.

und die Hühner
 a ist sieben Jahre
 und wohnt mit ieren
 und ieren großen
 er Tom, auf einem
 unhoff. Jeden Morgen
 Mama Laura und
 Nach dem Frühstück
 dem Zähneputzen
 en sie in den Hühnerstall.
 füttert die Hühner
 Laura sammelt Eier aus den
 Eiern. Manchmal legen
 Hennen ihre Eier nicht
 in Körbe, aber Laura
 hat fast alle iere versteckt.

ungeeignet (6)

„SECHS, SETZEN!“

DER UMGANG MIT SCHLECHTEN NOTEN

Am Anfang ist alles ganz einfach. Ihr Sprössling lernt einen Buchstaben nach dem anderen und kann bald Sätze wie „Oma ruft Otto“ schreiben. Doch ganz so kinderleicht geht es in den kommenden Jahren bei den wenigsten Schülern weiter. Der Lernstoff wird schwerer, das Tempo schneller, die Beurteilung strenger. Da kann es schon einmal vorkommen, dass Ihr Kind schlechte Noten nach Hause bringt. Für Sie bedeutet das: Die eigene Enttäuschung verbergen und „cool bleiben“.

VERSTÄNDNIS ZEIGEN

Vorwürfe und Schimpfen bringen gar nichts. Jetzt sind Lösungen gefragt, die Ihrem Kind Mut machen.

- | Von einer schlechten Zensur geht die Welt nicht unter. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, woran es gelegen haben könnte. Hat es den Stoff nicht verstanden? War es aufgeregt? Oder hat es sich etwa krank gefühlt?
- | Häufen sich die schlechten Noten, sollten Sie handeln. Kann Ihr Kind ungestört lernen? Benötigt es Ihre Unterstützung oder Nachhilfe? Hat es Probleme, die seine Konzentration beeinträchtigen? Fragen Sie auch die Lehrer um Rat.
- | Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es nicht allein an seinen Schulnoten messen. Loben Sie es für Dinge, die es gut macht! Das motiviert es und gibt ihm Selbstvertrauen.

UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Wenn Kinder schlechte Noten haben, machen sich viele Eltern auf die Suche nach einem Nachhilfelehrer. Doch wann ist das wirklich sinnvoll? Um es gleich vorwegzunehmen: Wenn Ihr Kind nicht lernen möchte, nützt Ihnen der beste Lehrer nichts. Zusätzlicher Unterricht kann nur dann erfolgreich sein, wenn Ihr Kind gerne zur Nachhilfestunde geht und sich mit der Lehrperson gut versteht. Generell sollte Ihr Kind nur dann Nachhilfe bekommen, wenn es aufgrund von Krankheit, Schulwechsel oder „fauler Phase“ Defizite im Lehrstoff hat. Eine Lösung für permanente Schulprobleme sollte sie nicht sein.

Bei der Schule, dem Schulumt oder dem zuständigen Kulturreferat erfahren Sie, welche professionellen Anbieter es in Ihrer Nähe gibt. Die günstigere Variante: Machen Sie einen Aushang an weiterführenden Schulen. Schüler der Oberstufe bessern sich ihr Taschengeld gerne mit Nachhilfeunterricht auf.

www.studienkreis.de

www.schuelerhilfe.com

- | Taschengeldentzug, Fernsehverbot oder Hausarrest: All das sind Strafen, die Ihr Kind noch unglücklicher machen und höchstens Trotz hervorrufen.

AUF DIE SPRÜNGE HELFEN

Eigentlich sollen Schüler ihre Hausaufgaben weitgehend alleine lösen. Doch was tun, wenn ein verzweifelter „Ich kann das nicht!“ aus dem Kinderzimmer ertönt? Dann dürfen Sie Ihrem Kind auf keinen Fall die Arbeit abnehmen. Geben Sie ihm lieber Hilfe zur Selbsthilfe.

- | Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm zutrauen, die Lösung allein zu finden. Bieten Sie ihm an, Sie zu fragen, wenn es nicht weiterkommt.
- | Geben Sie konkrete Hinweise, wenn Ihr Kind einen Fehler gemacht hat. Zerlegen Sie die Aufgabe in mehrere Schritte, die das Kind gut nachvollziehen kann.
- | Halten Sie sich zurück, damit das Kind so viel wie möglich selbst denken, rechnen und formulieren kann.
- | Loben Sie das Zwischenergebnis. Das motiviert besonders unsichere Kinder.
- | Ziehen Sie sich zurück, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind eigenständig weitermachen kann.

FEHLERTEUFEL UND ZAPPELPHILIPP

Nach Schätzungen von Schulen und Pädagogen hat fast jedes zehnte Schulkind in Deutschland eine ausgeprägte Lese-Rechtschreib-Schwäche, auch Legasthenie genannt. Die betroffenen Kinder stehen meist unter großem Druck in der Schule oder auch im Elternhaus, leiden unter Konzentrationsmangel, reagieren aggressiv oder verweigern schlicht die an sie gestellten Aufgaben. Oft spielen sie auch den Klassenclown. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind Legastheniker ist, hilft Ihnen die Beratungsstelle für Lese-Rechtschreib-Schwäche/Legasthenie e. V. weiter. Unter www.lrs-online.de gibt es zudem einen Online-Test, der Ihnen die Einschätzung erleichtert.

Ihr Kind kann nicht stillsitzen, ist immer in Bewegung und hat Probleme, sich längere Zeit mit einer Sache zu beschäftigen? Dann leidet es möglicherweise am Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, kurz ADS. Die Ursache für das unruhige Verhalten liegt im Gehirn: Die betroffenen Kinder empfangen ununterbrochen Botschaften und Reize, weshalb es ihnen schwerfällt, aufmerksam zu sein. In Deutschland liegt die Zahl der hyperaktiven Kinder bei etwa fünf Prozent. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Kind behandlungsbedürftig oder lediglich sehr aufgeweckt ist, informieren Sie sich bei der Elterninitiative zur Förderung von Menschen mit ADS. Unter www.ads-ev.de besteht im Forum außerdem die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern und Betroffenen auszutauschen.

ZÄHNE ZEIGEN

SCHWIERIGKEITEN MIT MITSCHÜLERN

SOS – WIR HELFEN!

Auch im Internet finden sich viele Organisationen, die Kindern und Eltern zur Seite stehen. Hier eine Auswahl:

- www.basta-net.de ist eine Internetplattform gegen Gewalt und Rassismus bei Jugendlichen.
- www.schulpsychologie.de bietet viele nützliche Informationen und Adressen rund um das Thema Schule.
- www.schueler-notruf.de richtet sich an Kinder und Jugendliche, die Hilfe bei Problemen mit Schule, Gewalt oder Drogen suchen.
- www.mobbingberatung.info ist ein Beratungsportal zum Thema Mobbing und Gewalt für Schulen, Lehrer, Erzieher, Eltern und Opfer mit Downloads und Links.
- www.neuhland.de hilft Kindern und Jugendlichen in schweren Krisensituationen weiter.
- www.dajeb.de ist die Homepage der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V. Dort finden Sie weiterführende Informationen und Kontaktadressen.

Ihr Kind wirkt traurig, hat wenig Appetit und möchte nicht mehr in die Schule gehen? All dies können Anzeichen dafür sein, dass es gravierende Probleme mit seinen Mitschülern hat. Laut Untersuchungen an der Ludwig-Maximilians-Universität in München gibt es in jeder Klasse durchschnittlich ein Opfer von Mobbing, eins von 25 Kindern ist mindestens einmal wöchentlich betroffen. Insgesamt sind das in Deutschland fast eine halbe Million Schüler. Die Erscheinungsformen sind unterschiedlich: Die Täter demütigen und beleidigen ihre Opfer, grenzen sie aus der Klassengemeinschaft aus oder schlagen und treten sie.

HINSCHAUEN UND VORBEUGEN

In Studien fanden die Münchner Psychologen heraus, dass an Mobbing-Prozessen nahezu die ganze Klasse beteiligt sein kann – entweder als Täter, Opfer oder auch als Unterstützer des Täters oder Verteidiger des Opfers. Der Täter will sich profilieren und an Status gewinnen, indem er das Opfer gezielt attackiert und andere dafür benutzt. Durch diese ungleiche Machtverteilung kann die

ganze Klasse in Schieflage geraten. Umso wichtiger ist es, solchen Entwicklungen frühzeitig entgegenzuwirken. Schulen sind beispielsweise dazu verpflichtet, Mobbing zu unterbinden. Experten raten den Eltern deshalb, genau hinzuschauen und die Schule in die Pflicht zu nehmen, wenn ihr Kind betroffen ist. Nicht zuletzt sollten sie auch das Kind selbst sensibilisieren: Nach einem Vorfall informiert es den Lehrer am besten unmittelbar und bittet ihn um Hilfe. Denn ist ein Schüler erst einmal zur Zielscheibe für Hänseleien geworden, droht oft ein Teufelskreis: Der Spott macht das Kind noch unsicherer, dadurch verstärkt sich seine Furcht vor den Mitschülern, die dann umso unbarmherziger reagieren.

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

Theoretisch kann jeder Schüler zum Opfer von Anfeindungen werden. Die beste Hilfe können Sie Ihrem Kind bieten, wenn Sie es darin bestärken, Grenzen zu setzen – damit es gar nicht erst zum Mobbing kommt.

Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes. Dabei kann beispielsweise ein Selbstverteidigungskurs oder eine andere Sportart helfen. In einem Verein kann Ihr Kind neue Kontakte knüpfen, Freundschaften schließen und Erfolge feiern. All dies fördert sein Selbstvertrauen. Andere Wege sind beispielsweise ein Computerkurs oder die Musikschule, Urlaub in einem Feriencamp oder ein Auslandsaufenthalt – je nachdem, welche Interessen Ihr Kind hat. Sprechen Sie gemeinsam darüber.

Kontaktieren Sie Vertrauenslehrer und Pädagogen. Viele Schulen haben mittlerweile Initiativen gegründet, die sich mit dem Thema Gewalt auseinandersetzen. An Schulen in Berlin und München gibt es sogenannte Konfliktlotsen oder Schlichter, die bei Streit oder Gewaltausbrüchen zwischen Schülern eingreifen. Diese Helfer sind in der Regel Schülerinnen und Schüler aus höheren Klassen, die speziell in Mediation und Moderation geschult werden.



HEISSE DRÄHTE

Mehr als 60 Städte und Gemeinden bieten Kinder- und Jugendtelefone an, die fast überall unter der Rufnummer 08 00/111 03 33 kostenlos erreichbar sind.

Auch das Kinderhilfszentrum e. V. hat ein Sorgentelefon mit der Nummer 08 00/222 45 67.

Das Kind in Watte packen, es behüten und vor Gefahr und Krankheit bewahren – das wünschen sich wohl alle Eltern. Doch der Nachwuchs braucht Freiraum, um sich zu entwickeln. Es bleibt Ihnen also nichts anderes übrig: Helfen Sie Ihrem Kind dabei, seine eigenen Erfahrungen zu sammeln.

GESUND UND MUNTER

- 48 **AUTSCH!**
Von Unfällen, Impfungen und Allergien
- 52 **VON BIENEN UND BLUMEN**
Aufklärung – (k)ein heikles Thema





AUTSCH!

VON UNFÄLLEN, IMPFUNGEN UND ALLERGIEN

Die Welt steckt für Kinder voller Abenteuer. Ein paar Vorsichtsmaßnahmen sind nicht verkehrt. Doch übervorsichtige Eltern tun sich und ihren Kindern keinen Gefallen, wenn sie versuchen, alle Risiken vorherzusehen und sie aus dem Weg zu räumen. Denn zu den Entdeckungstouren der Jüngsten gehört das ein oder andere negative Erlebnis einfach dazu – sei es ein blauer Fleck, eine Beule oder ein Insektenstich.

KLEINE ENTDECKER

Spätestens wenn Ihr Kleinkind beginnt, seine Umgebung auf allen vieren zu erkunden, wird es mit Ecken und Kanten, Treppen und kippelnden Stühlen Bekanntschaft machen. Je älter Kinder werden, desto größer die Gefahr, dass sie sich beim Radfahren, Klettern und Toben Blessuren zuziehen.

Ein paar Gefahrenquellen können Sie ohne großen Aufwand ausschalten. Das fängt in den eigenen vier Wänden an:

- | Sichern Sie Steckdosen mit Schutzzeinsätzen ab.
- | Bringen Sie Magnetverschlüsse an Schubladen an.
- | Versehen Sie Tische und andere Möbel mit Kantenschutz.

- | Bringen Sie eine Leiste am Herd an. Sie verhindert, dass Kinder heiße Töpfe und Pfannen herunterziehen können.
- | Sichern Sie steile Treppen mit Holzgittern.
- | Räumen Sie Dinge zur Seite, die für Kinder gefährlich sind. Dazu gehören Zigaretten, giftige Pflanzen und Haushaltschemikalien.

Erklären Sie Ihrem Kind Gefahren so, dass es sie nachvollziehen kann. Ein simples Verbot reizt oft zum Gegenteil. Und für jeden Notfall gilt: kühlen Kopf bewahren. Einfache Verletzungen können Sie selbst versorgen. Fühlen Sie sich überfordert oder ist die Verletzung schlimmer, dann rufen Sie den Arzt oder Rettungsdienst an.

VORSICHT BIENE

Bei einem einfachen Insektenstich reicht es, die Stelle zu kühlen und Salbe aufzutragen. Bei einem Stich im Mund sollten Sie Ihr Kind Eiswürfel lutschen lassen und sofort den Notarzt kontaktieren. Vor allem, wenn Ihr Kind allergisch auf Bienen oder Wespen reagiert.

Hat Ihr Kind etwas verschluckt, sollte es husten, um den Gegenstand wieder auszuspuken. Dabei hilft der Heimlich-Handgriff. Bei dieser Erste-Hilfe-Maßnahme stehen Sie hinter dem Kind, umfassen seinen Bauch und pressen die Arme ruckartig zusammen. Damit erzeugen Sie Druck auf die Lunge, um den Fremdkörper aus der Luftröhre zu befördern. Ihr Kinderarzt zeigt Ihnen genau, wie es funktioniert. Wenn Sie sich in einer Notsituation vor lauter Aufregung nicht mehr daran erinnern oder unsicher sind, zögern Sie nicht, ärztliche Hilfe anzufordern.

UNTER STROM

Auch bei den wachsamsten Eltern kann es passieren: Der Nachwuchs experimentiert mit der Steckdose. Bekommt das Kind dabei einen Stromschlag, sollten Sie zuerst den Strom abstellen, bevor Sie Ihr Kind anfassen. Sonst stehen auch Sie unter Strom, werden im schlimmsten Fall bewusstlos und können Ihrem Kind nicht helfen. Selbst wenn es äußerlich unverletzt scheint,



>> VON UNFÄLLEN, IMPFUNGEN UND ALLERGIEN

WEITERE LINKTIPPS

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.

www.daab.de

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e. V.

www.dha-allergien.de

Pollenflugvorhersage

www.wetteronline.de
> Pollenflug

gilt es, sofort den Arzt zu benachrichtigen. Denn bei einem Stromschlag kann sich der Herzmuskel verkrampfen, im Extremfall hört das Herz auf zu schlagen. Liegen Verbrennungen vor, so decken Sie die Wunden mit sterilen Verbänden ab.

IM PUTZSCHRANK GESTÖBERT

Reinigungsmittel sehen verführerisch bunt aus. Sollte Ihr Kind davon getrunken haben: Lösen Sie auf keinen Fall Erbrechen aus, wenn es sich um eine ätzende oder schäumende Substanz handelt. Flößen Sie dem Kind lieber Wasser ein und kontaktieren Sie einen Arzt. Finger weg vom Hausmittel Milch: Bei einigen Mitteln beschleunigt sie die Aufnahme von Giftstoffen ins Blut.

Übergeben sollte sich das Kind nur, wenn es Alkohol, Medikamente oder giftige Pflanzen zu sich genommen hat. Erbrechen lösen Sie aus, indem Sie das Kind mit dem Bauch über Ihre Knie legen und ihm einen Finger in den Hals stecken.

Der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV) hat gemeinsam mit der Aktion „Das Sichere Haus“ eine Broschüre herausgegeben:

„Vergiftungsunfälle bei Kindern“. Sie erhalten sie unter www.das-sichere-haus.de
> Info-Material.

KÜHLENDER TROST

Die Kerze auf dem Tisch, der dampfende Kochtopf, die sengende Sommersonne: Verbrennungen können auf viele Arten entstehen. Und noch immer ist der Glaube weit verbreitet, dass Hausmittel wie Mehl helfen. Falsch! Hat Ihr Kind sich verbrannt, kühlen Sie die Haut am besten mit kaltem Wasser oder feuchten Tüchern – ideal sind rund 20 Minuten. Kleine Rötungen und Blasen können Sie zu Hause behandeln. Bei großflächigen Verbrennungen müssen Sie einen Arzt benachrichtigen.

Und dann gibt es da noch die vielen kleinen und großen Schrammen, die sich Kinder regelmäßig holen. Es reicht, harmlose Wunden sorgfältig mit Jod zu säubern. Pusteln und Trösten nicht vergessen! Und das bunte Pflaster kann Ihr Kind dann allen Spielkameraden stolz präsentieren.

KLEINER PIEKSER

Impfungen sind wichtig, denn sie schützen den Körper vor gefährlichen Krankheitserregern. Wenn Sie mit Ihrem Baby zum ersten Mal zum Arzt gehen, erhalten Sie einen Pass. Darin können Sie alle weiteren Impfungen eintragen lassen.

Sinn und Zweck von Impfungen sind umstritten. Eine zentrale Kritik lautet, dass Babys erst ab dem dritten Monat ein Immunsystem entwickeln. Eine zu frühe Impfung überfordere ihren Organismus. Außerdem, so ein weiteres Argument, sei es für die Abwehr des Körpers wichtig, Krankheiten tatsächlich durchzustehen. In der Tat besteht nur so ein lebenslanger Schutz gegen den Erreger. Impfungen müssen dagegen oft im Abstand von mehreren Jahren wiederholt werden. Die meisten Gegner routinemäßiger Impfungen räumen allerdings ein, dass es bei Epidemien wie Diphtherie und bei Reisen in gefährdete Länder wichtig ist, Kinder entsprechend impfen zu lassen.

Die Jüngsten reagieren ebenso wie Erwachsene auf eine Impfung oft mit Unwohlsein oder leicht erhöhter Temperatur. Eine normale Reaktion, die in Einzelfällen aber auch sehr heftig ausfallen kann. In diesem Fall sollten Sie sofort den Arzt konsultieren.

POLLEN IM ANFLUG

Manche Menschen reagieren auf bestimmte Stoffe aus der Umwelt, sogenannte Allergene, überempfindlich. Selbst geringe Mengen an Blütenpollen, Tierhaaren, Staub, Insektiziden oder Metallen reichen aus, um Krankheitssymptome hervorzurufen. Auch die Ernährung spielt bei Allergien eine Rolle. Zum Beispiel vertragen viele Menschen, vor allem Kinder, das Eiweiß in Kuhmilch nicht. Nüsse und manche Konservierungsstoffe können ebenfalls Beschwerden auslösen.

Allergien sind auf dem besten Weg, sich zur neuen Volkskrankheit zu entwickeln. Asthma, Neurodermitis, Heuschnupfen – schon die Jüngsten leiden darunter. Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts von 2006 sind etwa 17 Prozent aller Kinder und Jugendlichen betroffen.

Sie vermuten, dass Ihr Nachwuchs eine Allergie hat? In diesem Fall sollten Sie einen Facharzt aufsuchen. Medikamente können Beschwerden lindern. Außerdem gibt es verschiedene Therapien, die Symptome langfristig abschwächen.





KINDLICHE SEXUALITÄT

„Kinder suchen Kontakt, Wärme, Zärtlichkeit. Sie probieren auch aus, wie sich Umarmungen, Küsse und Berührungen anfühlen. Erwachsene reagieren darauf immer wieder mit Unsicherheit. Das Thema kindliche Sexualität erkennen die meisten an, bringen es aber ungerne zur Sprache. Groß ist oft die Sorge, die Kinder durch zu frühes und zu detailliertes Wissen zu überfordern. Das führt dazu, dass Erwachsene auf Fragen warten, sie aber nur so weit wie eben nötig beantworten. Was Eltern dabei vergessen: Eine ganzheitliche und umfassende Sexualerziehung fördert das Selbstbewusstsein der Mädchen und Jungen, macht sie stark und autonom. Genau diese Fähigkeiten erlauben es dem Kind dann auch, sich im Falle sexueller Übergriffe eher zur Wehr setzen zu können.“

Christa Wanzeck-Sielert, Diplompädagogin und Supervisorin Universität Flensburg (Gesundheitspsychologie und Gesundheitsbildung)

VON BIENEN UND BLUMEN

AUFKLÄRUNG – (K)EIN HEIKLES THEMA

Irgendwann stellt Ihr Kind die Frage, wo Babys eigentlich herkommen. Eltern reagieren darauf unterschiedlich. Die einen greifen auf die Mär vom Klapperstorch zurück. Die anderen vermeiden Aufklärung lieber ganz – mit dem Hinweis: „Dafür bist du noch zu klein!“ Keine klugen Lösungen, denn Kinder brauchen ehrliche Antworten, um sich in der Welt zurechtzufinden. Auch beim Thema Sexualität.

Irritieren Sie Ihr Kind nicht mit banalen Antworten und Drumherumreden. Das Thema zu verbieten, ist auch nicht angebracht. Damit erwecken Sie den Eindruck, dass Sexualität ein Tabu ist. Zweifel und Angst sind die Folge – keine gute Grundlage für die Entwicklung der eigenen Sexualität.

GANZ SCHÖN NEUGIERIG

Wie kommen Babys in den Bauch? Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, einem Kind diese Frage nüchtern und detailliert zu beantworten. Weit ausholende Erklärungen sind überflüssig. Was bei Geschlechtsverkehr und Geburt passiert, interessiert Kinder nicht. Sie sehen eine schwangere Frau und wollen einfach wissen, warum der Bauch so dick aussieht. Dabei ist es ihnen egal, ob sie die Frage im Supermarkt an der Kasse stellen und andere

Leute große Ohren bekommen. Bleiben Sie gelassen. Die naheliegende Erklärung, dass der Bauch dick ist, weil die Frau ein Baby bekommt, kann die Neugier Ihres Kindes bereits zufriedenstellen.

Es kann natürlich passieren, dass der Nachwuchs weiterbohrt. „Warum?“ ist die liebste aller Kinderfragen, vor allem bei den Kleinen zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr. Machen Sie sich klar, dass der Nachwuchs nicht fragt, um Sie zu ärgern, sondern um die Umwelt und ihre komplexen Zusammenhänge zu verstehen. Für die Unterschiede zwischen Frauen und Männern und für die Frage nach der Herkunft von Babys interessieren sich Kinder besonders, die vier bis fünf Jahre alt sind.

EINFÜHLSAM UND KINDGERECHT

Vergessen Sie bei Ihren Erklärungen nicht die emotionale Seite: Wenn Frau und Mann ein Baby zeugen, ist das kein technischer Vorgang – auch wenn es leichter für Sie ist, ihn als solchen zu beschreiben. Gefühle spielen eine große Rolle. Erzählen Sie Ihrem Kind, warum Erwachsene gerne miteinander schlafen und dass Sex mehr ist als „Babys machen“.

Es gibt eine ganze Reihe von Bilderbüchern, die Sexualität anschaulich und kindgerecht aufbereiten. Haben Sie keine Angst davor, dem Nachwuchs zu viel Wissen zuzumuten. Freuen Sie sich lieber über die Neugier und Aufmerksamkeit, mit der Ihr Kind die Welt beobachtet. Und je spannender das Verhältnis ist, das es zu seiner eigenen Sexualität haben, desto besser für seine Entwicklung.

LITERATURTIPPS

- ▮ Sabine Thor-Wiedemann, Birgit Rieger: *Wachsen und erwachsen werden. Das Aufklärungsbuch für Kinder.* Ravensburger Verlag, 2007.
- ▮ Doris Rübel: *Wieso? Weshalb? Warum? Woher die kleinen Kinder kommen.* Ravensburger Verlag, 2008.
- ▮ Jeanne Meijs: *Liebe und Sexualität im Kindes- und Jugendalter. Das große Aufklärungsbuch.* Urachhaus, 2008.
- ▮ Robie H. Harris, Michael Emberley, Kerstin Michaelis: *So was Tolles: Über Mädchen und Jungen, vom Körper und vom Kinderkriegen.* Beltz, 2007.
- ▮ Sylvia Schneider, Betina Gotzen-Beek: *Du kommst auch aus Mamas Bauch. Ein erstes Aufklärungsbuch für Kinder.* cbj, 2005.

Versicherungen sind in jeder Lebenslage wichtig. Aber vielleicht sind sie noch ein bisschen wichtiger, wenn Sie Familie haben. Kluge Vorsorge schützt Sie und Ihre Liebsten. So können Sie in Ruhe die gemeinsame Zukunft planen und haben den Kopf frei für die schönen Dinge des Lebens.

SICHER IST SICHER

56 SCHÖNES LEBEN
Versicherungstipps für heute und morgen





SCHÖNES LEBEN

VERSICHERUNGSTIPPS FÜR HEUTE UND MORGEN

Eine Familie bringt Trubel mit sich. Umso wichtiger, den Liebsten und sich selbst Sicherheit zu geben. Daher sollten Sie rechtzeitig Vorsorge treffen und an den richtigen Versicherungsschutz denken. Dieser steht Ihnen in verschiedensten Lebenslagen finanziell bei. Vorteil für Familien: Viele Versicherungen haben Konditionen, von denen auch die Angehörigen profitieren.

PRIVATE UNFALLVERSICHERUNG

Während der Arbeitszeit oder auf dem Hin- und Rückweg zu Ihrer Arbeitsstelle sind Sie durch die gesetzliche Unfallversicherung geschützt. Die meisten Unfälle ereignen sich aber zu Hause und während der Freizeit: Auch ein kleiner Fehltritt beim Wohnungsputz oder beim Sport kann schwerwiegende Folgen haben. Deshalb ist eine private Unfallversicherung so wichtig. Sie bietet Schutz bei der Arbeit, zu Hause und in der Freizeit. Weltweit und rund um die Uhr.

Kern der privaten Unfallversicherung ist die sogenannte Invaliditätsleistung, die Sie entweder als einmaligen Betrag oder in Form einer langfristigen Rente erhalten. Sie wird fällig, wenn Ihre körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit nach einem Unfall dauerhaft eingeschränkt bleibt. Auf diese

Weise sichern Sie sich – unabhängig von der Erwerbsunfähigkeit – gegen die finanziellen Folgen der Invalidität ab.

Für Familien lohnt sich eine gemeinsame Unfallversicherung. Eltern sollten darüber hinaus über eine Kinderinvaliditätszusatzversicherung (KIZ) nachdenken. Diese kommt für Behandlungskosten im Fall einer Behinderung auf. Der Vorteil: Es spielt keine Rolle, ob die Invalidität Folge eines Unfalls oder einer Krankheit ist – die KIZ zahlt in beiden Fällen.

PRIVATE BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG

Wenn ein Unfall oder eine schwere Krankheit Sie daran hindert, Ihren Beruf weiter auszuüben, können die finanziellen Folgen gravierend sein. Denn mit der Reform der gesetzlichen Rentenversicherung im Jahr 2001 wurde die gesetzliche Berufsunfähigkeitsrente für alle, die nach dem 1. Januar 1961 geboren sind, faktisch abgeschafft. Sie erhalten lediglich eine Erwerbsminderungsrente. Die volle Höhe – etwa rund 38 Prozent des letzten Bruttoeinkommens – erhält nur, wer weniger als drei Stunden am Tag berufstätig sein kann. Auch Menschen, die vor dem 1. Januar 1961 geboren sind, beziehen im Fall der Berufsunfähigkeit spürbar gekürzte gesetzliche Erwerbsminderungsrenten.

Sind Sie allein auf die Unterstützung des Staats angewiesen, lässt sich der gewohnte Lebensstandard kaum halten. Hängen Partner und Familie finanziell von Ihnen ab, ist die Situation gleich doppelt schlimm. Um die gesetzliche Versorgungslücke zu schließen, sollten Sie daher so früh wie möglich eine private Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen. Sie kann einzeln oder in Verbindung mit anderen Vorsorgeprodukten abgeschlossen werden, zum Beispiel mit einer privaten Renten- oder Lebensversicherung.

Lesen Sie dazu mehr in der Broschüre *Die private Berufsunfähigkeitsversicherung* aus der Reihe Versicherungen klipp + klar.

PRIVATE ALTERSVORSORGE

Wer Familie hat, möchte das Hier und Heute mit ihr genießen. Sie sollten aber auch an morgen denken und rechtzeitig für den Ruhestand vorsorgen. Denn die gesetzliche Rentenversicherung allein reicht nicht, um den Lebensstandard im Alter zu sichern. Ob Riester-Rente, Basisrente oder Kapitallebensversicherung – an privater Vorsorge führt kein Weg vorbei. Schließlich wollen Sie später Zeit für sich und die Familie haben, ohne sich über finanzielle Probleme den Kopf zu zerbrechen.

RIESTER-RENTE

Wer sich für diese Altersvorsorge entscheidet, erhält besondere Förderung vom Staat. Dieser zahlt je nach Höhe der Beiträge einen Zuschuss. Ehepaare profitieren besonders, da für sie attraktive Sonderregelungen gelten. Zum Beispiel haben beide Partner in bestimmten Fällen Anspruch auf die staatlichen Zulagen, auch wenn nur einer die Beiträge zahlt. Plus für Familien: Bei jedem Kind gibt es Zulagen. Zudem können Sie unter bestimmten Umständen die Ausgaben für die Riester-Rente als Sonderausgabe steuerlich geltend machen. Das Finanzamt prüft, ob sich über die Zulagenförderung hinaus ein Steuervorteil ergibt – die sogenannte Günstigerprüfung.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre *Die Riester-Rente* aus der Reihe Versicherungen klipp + klar.

BASISRENTE

Diese private Absicherung bietet sich vor allem für Freiberufler und Selbstständige an: Es ist praktisch die einzige Vorsorge, bei der sie von staatlicher Förderung profitieren. Die Beiträge zur Basisrente können als Sonderausgaben vom zu versteuernden Einkommen abgezogen werden. Ab dem Jahr 2025

sind 100 Prozent der eingezahlten Beiträge abzugsfähig. Dann sind für Singles maximal 20.000 Euro und für Verheiratete 40.000 Euro steuerfrei. Bis dahin gilt eine Übergangsregelung: So können im Jahr 2009 höchstens 68 Prozent von 20.000 beziehungsweise 40.000 Euro von der Steuer abgesetzt werden.

PRIVATE RENTENVERSICHERUNG

Wählen Sie diese Art der Altersvorsorge, erhalten Sie eine garantierte monatliche Rente, deren Höhe vom Beitrag und von der Laufzeit der Police abhängt. Die späteren Auszahlungen werden nur gering besteuert. Zusätzlicher Vorteil: Den vereinbarten Rentenbetrag erhält der Versicherte später lebenslang, auch wenn das angesparte Geld rechnerisch bereits verbraucht ist. Eine Alternative zur monatlichen Auszahlung ist die sogenannte Kapitalabfindung. Wer sich dafür entscheidet, bekommt das Ersparte inklusive Verzinsung und Überschuss als einmaligen Betrag zurück. Für Paare ist eine sogenannte Partnerrente interessant. Dabei schließen beide einen gemeinsamen Vertrag ab. Ob Sie verheiratet sind oder nicht, spielt dabei keine Rolle. Übrigens: Bei einer privaten Rentenversicherung können Sie vereinbaren, dass im Todesfall ein Teil der Rente – meist 60 Prozent – an die Hinterbliebenen gezahlt wird.

>> VERSICHERUNGSTIPPS FÜR HEUTE UND MORGEN

KAPITALEBENSVERSICHERUNG

Diese Versicherung kombiniert Hinterbliebenenschutz mit Altersvorsorge. Und so funktioniert es: Der Versicherte zahlt regelmäßig Beiträge ein. Je nach Vereinbarung erhält er im Ruhestand das angesparte Geld – inklusive Verzinsung und Überschuss – als einmaligen Betrag oder lässt es sich schrittweise auszahlen. Es gibt flexible Verträge, die während der Laufzeit an die persönlichen Lebensumstände angepasst werden können. Bei einem dynamischen Produkt wachsen Beiträge und Leistungen regelmäßig – mit dem Ziel, steigendem Einkommen Rechnung zu tragen.

RISIKOLEBENSVERSICHERUNG

Wer seine Familie preiswert absichern will, kann dies mit einer Risikolebensversicherung tun. Diese sorgt dafür, dass Hinterbliebene im Todesfall finanziell unterstützt werden. Auch wer ein Darlehen aufnimmt, etwa beim Kauf eines Hauses, profitiert von einer Risikolebensversicherung. Sollte Ihnen etwas zustoßen, können Partner und Familie damit den Kredit weiterhin abzahlen. Übrigens: Eine Risikolebensversicherung kann nach Vereinbarung innerhalb von zehn Jahren in eine Kapitallebensversicherung umgewandelt werden.

AUSBILDUNGSVERSICHERUNG

Bei dieser Variante der Lebensversicherung zahlen beispielsweise Eltern, Großeltern oder Paten regelmäßig einen Betrag ein. Das angesparte Geld deckt später dann die Kosten für die Ausbildung des Nachwuchses ab. Die können schließlich ganz schön zu Buche schlagen: Ein Studium kostet durchschnittlich 20.000 bis 50.000 Euro, eine Ausbildung häufig mehr als 10.000 Euro. Die Versicherung sollten Sie möglichst früh abschließen, denn die Höhe der Beiträge hängt auch vom Alter des Begünstigten ab.

Vielleicht haben Sie auch schon einmal etwas von der sogenannten Aussteuerversicherung gehört. Sie ist das Pendant zur Ausbildungsversicherung – Relikt einer Zeit, als das Geld einem Jungen berufliches Weiterkommen, einem Mädchen hingegen die finanzielle Basis für eine Ehe – eben die Aussteuer – sichern sollte.

PRIVATE HAFTPFLICHTVERSICHERUNG

Missgeschicke passieren schnell – und wer dabei einen Schaden verursacht, haftet mit seinem gesamten Vermögen. Davor können Sie sich mit einer privaten Haftpflichtversicherung schützen. Für

Familien reicht eine gemeinsame Police. Denn ihr Schutz gilt auf Wunsch auch für den Lebensgefährten, sofern der Name Ihres Partners in der Police angegeben ist. Dabei ist es egal, ob Sie verheiratet sind oder nicht. Haben Sie Kinder, sind diese bis zum Ende ihrer Ausbildungszeit automatisch mitversichert.

HAUSRATVERSICHERUNG

Damit das traute Heim abgesichert ist, sollten Sie über eine Hausratversicherung nachdenken. Diese ist nicht nur sinnvoll, wenn Sie und Ihre Familie wertvolle Gegenstände in der Wohnung haben. Die Police sorgt für Ersatz, wenn bei einem Einbruch Gegenstände gestohlen werden. Außerdem kommt sie für Schäden auf, die beispielsweise bei einem Brand oder einem Wasserrohrbruch entstehen. Sind Sie Hausbesitzer, ist eine Wohngebäudeversicherung das Richtige. Sie sichert den gesamten Bau einschließlich aller fest eingebauten Gegenstände ab.

Während der Ausbildung ist Ihr Kind – egal ob es bei Ihnen lebt oder vorübergehend auswärts ein Zimmer gemietet hat – automatisch beitragsfrei über Ihre Police mitversichert. Hat Ihr Kind jedoch während der Ausbildung dauerhaft eine eigene Wohnung, sollte es eine eigene Hausratversicherung abschließen.

RECHTSSCHUTZVERSICHERUNG

Ob Verkehrsunfall, Streit mit dem Arbeitgeber oder Ärger mit dem Handwerker: Sollte eine gerichtliche Auseinandersetzung folgen, unterstützt Sie eine Rechtsschutzversicherung. Sie zahlt beispielsweise für Anwalt und Gericht. In einigen Fällen übernimmt sie auch die Kosten für außergerichtliche Verfahren. Wenn Sie bei Vertragsabschluss eine Selbstbeteiligung vereinbaren, sind die Beiträge entsprechend niedriger. Vorteil für Familien: Eine Rechtsschutzpolice schützt nicht nur den Versicherten. Sie gilt auf Wunsch auch für Partner und minderjährige Kinder.

Folgende Broschüren der Reihe „ZUKUNFT klipp + klar“ können über die **Hotline 08 00/742 43 75** oder über die Website **www.klipp-und-klar.de** bestellt werden:

- | | |
|---|--|
| Jetzt geht's los Tipps und Infos für Schulabgänger | Einzelausgabe Tipps und Infos für Singles |
| Zeit zu zweit Tipps und Infos für Paare | Startklar Tipps und Infos für Uni-Absolventen |
| Lebenslauf Tipps und Infos für Berufstätige und Jobsuchende | Fortschritt Tipps und Infos für Berufsaussteiger |
| Aufbruch Tipps und Infos für Existenzgründer | |

Aus der Reihe „Versicherungen klipp + klar“ können Sie folgende Broschüren bestellen:

- | Sozial- und Individualversicherung in Deutschland
Versicherungen – staatlich und privat
- | Mehr Sicherheit für Betriebe und Freiberufler
Versicherungen für Selbstständige
- | Sicherheit für ein langes Leben
Die neue Rente
- | Vorsorgen mit staatlichen Zulagen
Die Riester-Rente
- | Vorsorgen mit steuerlicher Förderung
Die Basisrente
- | Attraktiv für Arbeitgeber und Arbeitnehmer
Die betriebliche Altersversorgung
- | Altersvorsorge und Risikoschutz
Lebensversicherung – Ihre private Vorsorge
- | Risikoschutz und Existenzsicherung
Die private Berufsunfähigkeitsversicherung
- | Mit Sicherheit zum Eigenheim
Versicherungen für Bauherren
- | Einbruchschutz für Haus und Wohnung
Sicher ist sicher
- | Recht gehabt und auch bekommen
Im Streitfall hilft die Rechtsschutzversicherung
- | Richtig versichert in den Urlaub
Reisen ohne Risiko
- | Gut gesichert Gutes tun
Sicherheit im Ehrenamt
- | Vorsehen statt Nachsehen
Die Unfallversicherung – Ihr Schutz für alle Fälle
- | Leichtsinn und Missgeschick
Private Haftpflichtversicherung – für den Schaden geradestehen
- | Gut abgesichert unterwegs
Versicherungen rund ums Auto

ZUKUNFT KLIPP + KLAR

Informationszentrum der deutschen Versicherer

ZUKUNFT
klipp+klar