

fratz

Jahrgang 18 | Nr. 97 | KOSTENLOS

www.fratz-magazin.de

Wir sind **VRM**

**Das Familienmagazin
für Darmstadt und Südhessen**

Dezember/Januar/Februar 2023



Für den Kühlschrank
Der Kalender 2023
zum Rausnehmen

Wie bin ich entstanden?
Aufklärung heute

Patchwork-Familie
Wie Weihnachten
schön werden kann

Besondere Menschen
Zwillingsmädchen Clara
und ihre zwei Schwestern
Thea und Frieda

SO EINZIGARTIG WIE JEDES BABY.

Die Geburtsklinik im Klinikum Darmstadt.

Wir bieten das gesamte Spektrum: In unserem Perinatalzentrum Level 1 können Sie auch hebammengeleitet entbinden. Richtig gute Geburtshilfe und Geburtsmedizin unter einem Dach – dafür steht unser Team.



www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe



Perinatalzentrum Süd Hessen
Level 1



Schulzentrum Marienhöhe



Schulzentrum Marienhöhe

Grundschule | Realschule | Gymnasium

**Mit Leichtigkeit
ans Ziel**



www.marienhoehe.de | Tel.: 06151 5391-0



Froschkönig

Praxis für Kieferorthopädie
Dr. van der Piepen & Kollegen

- 👑 Moderne und schonende Behandlungstechniken
- 👑 Diskrete Zahnregulierung  **invisalign®**
- 👑 Kiefergelenksdiagnostik und Schienentherapie

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Figline-Valdarno-Ring 9 64319 Pfungstadt
Telefon 06157 80 79 23 Fax 06157 80 79 24
info@dr-vanderpiepen.de www.dr-vanderpiepen.de

P Kostenfreie Parkplätze direkt vor der Praxis!



Liebe Leserin, lieber Leser,

geht es Ihnen genauso? Die Zeit vergeht
geföhlt immer schneller - obwohl das Jahr
weiterhin 365 Tage hat und jeder Tag noch
immer 24 Stunden!

Weihnachten steht vor der Tür! Egal wie wir
es feiern werden, ob im kleinen Kreis, mit der
Patchwork-Familie oder mit dem gesamten
Familien-Clan, ob in dicken Pullovern oder
am Kaminfeuer, ob mit üppigen Geschenken
oder diesmal ganz minimal. Eines ist sicher,
wir werden feiern! Und das soll so auch sein.

Wir haben ein paar Geschenketipps zusam-
men gesucht und Weihnachtsmärkte in der Region aufgeschrieben.

Was sagen wir, wenn die Kinder fragen, wie ein Baby in den dicken Bauch
der Mama kommt. Nicht einfach zu beantworten. Vor allem, weil viele EL-
tern selbst meist nicht von ihren Eltern aufgeklärt wurden und somit keine
Erfahrung darin haben. Wie Eltern diesem Thema stressfrei begegnen kön-
nen, erklärt unsere Autorin Monika Klingemann ab Seite 18.

Unser Spiele-Autor Michael Blumöhrr stellt die Spiele des Jahres ab Seite 22
vor - hier ist sicher auch die ein oder andere Geschenkidee dabei.

Unsere Autorin May-Britt Winkler hat ein ganz besonderes Mädchen ge-
troffen: die drei Jahre alte Carla. Sie ist Zwillingschwester und Schwes-
ter und mehrfach schwer behindert. Wie die Eltern den Alltag meis-
tern und die Schwestern sich um Carla kümmern, lesen Sie ab Seite 30.

Liebe Veranstalter, noch immer sind zu wenig Veranstaltungen,
Kurse, Workshops, Treffs in unseren Online-Kalender eingetragen,
um einen Veranstaltungskalender abdrucken zu können. Tragen
Sie gerne Ihre Termine **kostenlos** in unseren Kalender **online** ein
(www.fratz-magazin.de). Er ist Grundlage für unseren gedruck-
ten Kalender, den wir sehr gerne wieder mit ins Magazin neh-
men, wenn Sie ihn fleißig geföhlt haben!

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein friedliches Weihnachtsfest und
einen guten Start in das Jahr 2023. Bleiben Sie gesund!

Ihre Sandra Russo

FAMILIEN
BAN.DE
www.familienban.de

LOKALE BÜNDNISSE
FÜR FAMILIE

Impressum
fratz - Das Familienmagazin
Berliner Allee 65
64295 Darmstadt
E-Mail: info@fratz-magazin.de
Internet: www.fratz-magazin.de

fratz
Wir sind VRM

Verlag:
VRM GmbH & Co. KG
Erich-Dombrowski-Straße 2
55127 Mainz (zugleich auch ladungsfähige
Anschrift für alle im Impressum genannten
Verantwortlichen),

Vertreten durch die VRM Verwaltungs-GmbH
Geschäftsführer: Joachim Liebler.
Telefon (06131) 485505
Fax (06131) 485533

Objektleitung:
Sandra Russo
Melanie von Hehl (verantwortlich)

Anzeigen:
Melanie von Hehl (verantwortlich)

Druck:
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH,
Mörfelden-Walldorf

Für unverlangt eingesandte Manuskrip-
te, Fotos und Zeichnungen sowie für die
Richtigkeit telefonisch aufgegebenener
Anzeigen oder Änderungen übernimmt
der Verlag keine Gewähr. Schadenersatz-
ansprüche sind ausgeschlossen. Abbe-
stellungen von Anzeigen bedürfen der
Schriftform.

Soweit für vom Verlag gestaltete Texte
und Anzeigen Urheberrechtsschutz be-
steht, sind Nachdruck, Vervielfältigung
und elektronische Speicherung nur mit
schriftlicher Genehmigung der Verlags-
leitung zulässig.

Wirtschaftlich beteiligt i. S. des § 9 Abs. 4 LMG:
VRM GmbH & Co. KG
Erich-Dombrowski-Straße 2
55127 Mainz (100%)
AG Mainz HRA 0325, vertr. durch d. pHG:
VRM Verwaltungs-GmbH, diese vertr.
durch deren Geschäftsführer Joachim
Liebler.

Mediadaten/Anzeigenpreisliste:
www.fratz-magazin.de
Seit 01.12.21 gilt die Preistabelle Nr. 18
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Süd-
hessen



Das Fest der Feste
Geschenkideen und Weihnachtsmärkte

10



Wie bin ich entstanden?
Aufklärung heute

18



Besondere Menschen
Carla ist eine besondere Zwillingschwester

30

Inhalt	3
Aufgeschnappt	4
Es weihnachtet, Geschenkideen und Märkte	10
Meer Luft in der Nase	13
Weihnachten mit der Patchwork-Familie	14
ADAC - niemals ohne Kindersitz	17
Wie bin ich entstanden?	18
Die Spiele des Jahres	20
Basteltipp vom Baumarkt farbenkrauth	24
Kolumne Christina Pfister	25
Bücher, Medien, Film, Spieletipps	26
Besondere Menschen unter uns	30
Antidiskriminierung	32
Das Polizeipräsidium Südhessen rät	34

www.fratz-magazin.de

Genderformen: Zwecks der besseren Lesbarkeit verzichten wir in unserem Maga-
zin auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen.
Unsere Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechtsformen.

Kinderkommissar Leon bietet Hilfe-Inseln

Die Wissenschaftsstadt Darmstadt beteiligt sich, zunächst im Stadtteil Eberstadt, an dem Projekt „LEON Hilfe-Inseln“ der Landespolizei Hessen.

Als Hilfe-Inseln dienen örtliche Geschäfte, die mit Schildern und Aufklebern auf Schaufenstern darauf hinweisen, dass Kinder in Gefahrensituationen hier Hilfe bekommen können. In allen denkbaren Notfällen – vom kleinen bis zum großen: wenn ein Kind seinen Schlüssel verloren oder sich verlaufen hat, es hingefallen ist oder auf die Toilette muss. Aber natürlich auch, wenn es sich akut bedroht fühlt.



In Grundschulen, Kindergärten und Kindertagesstätten wird das Konzept vermittelt, damit jedes Kind der Einrichtung über die Existenz und den Zweck der Hilfe-Insel informiert ist. „Wir sind sehr froh über dieses Projekt. Kindern wird dadurch das Hilfeholen erleichtert und sie werden für den Umgang mit potentiellen Gefahren sensibilisiert. Zudem schult

es auch die Gemeinschaft, auf unsere Kinder zu achten“, sagt Bürgermeisterin Barbara Akdeniz. „Wir sind dankbar für jede Kommune in Hessen, die sich an diesem wichtigen Projekt beteiligt“, betont Polizeikommissarin Lynn Beier.

➡ Mehr Informationen gibt es unter www.polizei.hessen.de/leon oder per Mail unter landesjugendkoordination.hlka@polizei.hessen.de

fratz

PRÄSENTIERT DAS
PROGRAMM FÜR FAMILIEN
IN DER CENTRALSTATION

SONNTAG, 18. DEZEMBER | 11.30 Uhr

FREDRIK VAHLE MIT DIETLIND GRABE-BOLZ UND GRUPPE



Es gibt Menschen, die haben so etwas wie eine natürliche Aura. Der Kinderliedermacher Fredrik Vahle ist einer von ihnen. Er steht mit der Gitarre auf der Bühne und singt Lieder wie „Anne Kaffeekanne“ oder „Der Katzentanzentanz“ – und alle sind verückt: Die Mamas und die Papas, die Kinder und die Babys. Der Jahreszeit gemäß bringt er nicht nur seine Klassiker zu Gehör,

sondern auch vorweihnachtliche Klänge. **Ab 3 Jahren. Saal unbestuhlt, Einlass 11 Uhr, Tickets VVK 8,90 €, Tageskasse 9,50 €.**

MITTWOCH, 28. DEZEMBER | 11.30 Uhr

SONST NOCH WÜNSCHE?



Willkommen im Land der Wünsche! Hier kann man auf Tigern reiten, fliegen wie ein Pelikan mit weiten Schwingen übers Meer, stark sein wie ein Löwe und groß oder klein oder reich oder schön.

Zwei herrlich zwielichtige Halunken erfüllen sich ihren größten Wunsch: Wunscherfüller*in sein. Ein augenzwinkerndes Spiel mit Puppen und Halunken. **Ab 4 Jahren! Saal teilbestuhlt (Sitzkissen**

sind vorhanden!). Einlass 11 Uhr. Tickets ab VVK 8,90 €, Tageskasse 9,50 €.

Tickets
zu gewinnen!
Jeweils 3 x 2 Tickets
pro Veranstaltung

E-Mail mit dem Stichwort zur Veranstaltung **(Vahle oder Wünsche)** bis jeweils **fünf Tage** vor Vorstellungsbeginn an info@fratz-magazin.de

Absender mit Telefonnummer nicht vergessen!
(Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

Tickethotline: 0 61 51 / 78 06-999
www.centralstation-darmstadt.de



Edith-Stein-Schule
Darmstadt
Staatlich anerkanntes
katholisches Gymnasium

Wohin
nach der
Grundschule?

**LERNE MIT
FREUNDEN!**

Edith-Stein-Schule

Staatl. anerkanntes katholisches Gymnasium

- Tag der offenen Tür am 26.11.2022 von 9.00 – 13.00 Uhr
- Informationsvortrag am Montag, den 28.11.2022 um 19.30 Uhr, Pavillon
- Terminvereinbarung für ein Aufnahmegespräch unter 06151-964896 (ab 28.11., tgl. 9-12 Uhr)
- www.iag.ess-darmstadt.de



Feiertage voller Theater

Am 03., 09., 10., 18., 23. und
25. Dezember / Großes Haus

Der Nussknacker

Ballett von Tim Plegge nach
Pjotr Iljitsch Tschaikowski
ab 8 Jahren

Am 11., 22. und 30. Dezember /
Großes Haus

Die Zauberflöte

Familienfassung der Oper von
Wolfgang Amadeus Mozart
ab 6 Jahren

Am 03., 04., 26. und 28. Dezember /
Großes Haus

Scrooge oder Weihnachten ver- gisst man nicht!

nach der Weihnachtsgeschichte
von Charles Dickens / von
Martin Baltscheit
ab 5 Jahren

Staatstheater
STELL DIR VOR **Darmstadt**

Tag der offenen Tür in der PAE

Die Pädagogische Akademie Elisabethenstift lädt am Samstag, 3. Dezember zum Tag der offenen Tür ein. Von 11 bis 14 Uhr können sich Interessierte über die Ausbildung zur/zum Sozialassistent*in und Erzieher*in oder das Abitur am beruflichen Gymnasium mit dem Schwerpunkt Gesundheit und Soziales informieren. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Neben den Infovorträgen oder einem offenen Unterricht gibt es auch Schulkultur zu erleben: der Schulchor tritt auf, die Schülervvertretung informiert „von Studis für Studis“, es gibt Hausführungen und vieles mehr. Passend



zur Adventszeit bieten die Schüler des beruflichen Gymnasiums im „Winterwonderland“ Kreatives und Leckeres zum Verkauf an. Das Kinderhaus der PAE beteiligt sich ebenfalls am Tag der offenen Tür und öffnet den Kinderhausgarten für Interessierte. Dort können sich Besucher bei einem warmen Kinderpunsch über die Kindertagesstätte als Ausbildungsort und „Lernort Praxis“ informieren und Bastelarbeiten der Kinderhauskinder bestaunen. Das Café im Schulhaus lädt zur zwischenzeitlichen Stärkung oder auch zum gemütlichen Ausklang des Tages ein.

 Das ausführliche Programm ist auf der Webseite der PAE zu finden: www.pae-elisabethenstift.de

Langen • RheinMain



Bei der Stadt Langen (Hessen) sind im Fachdienst Kinderbetreuung zum nächstmöglichen Termin für die derzeit elf städtischen Betreuungseinrichtungen für Kinder mehrere Stellen als

Erzieherinnen, Erzieher und Fachkräfte gemäß §25 HKJGB (w/m/d)

unbefristet zu besetzen.

Wir bieten:

- Voll- oder Teilzeit
- Bezahlung nach TVöD SuE EG 8 b
- Zusatzversorgung
- RMV-JobTicket Premium

Die ausführliche Stellenausschreibung mit allen Informationen finden Sie im Online-Bewerbungsportal unter www.langen.de (Rathaus/Bürgerbüro > Karriere – Freie Stellen).



Wir tun alles für eine sichere und entspannte Geburt in familiärer Atmosphäre.

Die Geburt eines Kindes ist ein intensives und einmaliges Erlebnis im Leben jeder Mutter und jedes Vaters, welches sie ein Leben lang begleitet. In diesem besonderen Moment möchten wir Sie individuell und umfassend in unserer freundlichen und familienorientierten Atmosphäre betreuen. Kompetent und sicher unterstützen wir Sie mit modernster medizinischer Technik sowohl im gynäkologischen als auch im geburtshilflichen Bereich.

Sie werden von einem erfahrenen und engagierten Ärzte-Team sowie von qualifizierten und einfühlsamen Hebammen vor, während und nach der Geburt begleitet.

Kontakt zu unseren Hebammen

Unsere Hebammen beantworten Ihnen alle Fragen rund um die Geburt
Telefon 0 60 78 / 79 - 2606 – www.kreiskliniken-dadi.de

Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Krankenhausstraße 11 – 64823 Groß-Umstadt



Klerdegluck

kerstin zimmer
 farb- & stilberatung, garderobencheck
 einkaufsbegleitung, 0 61 51 96 78 835

KLEIDEGLUCK.DE



Besondere Produkte
 und Leistungen für
 Mutter & Kind

www.apotheke-riegerplatz.de

Heinheimer Str. 80
 64289 Darmstadt
 Tel.: 0 61 51 / 7 59 33

APOTHEKE
 am riegerplatz
 Handgelenke & Langzeitpflege

ALICE-HOSPITAL IN DARMSTADT

Erklärfilme in der Geburtshilfe

Mit fünfzehn Erklärfilmen informieren Hebammen, Gynäkologen und Pflegefachkräfte des Alice-Hospitals über wichtige Themen rund um die Geburt.

Die Pandemie hat vieles verändert. Fanden sich vor der Pandemie einmal im Monat Paare zum Informationsabend für werdende Eltern im ein, so sind heute Führungen über die Geburtsstation und Besichtigung der Kreißsäle vor dem Hintergrund der Pandemie nicht vorstellbar. Dennoch ist das Informationsbedürfnis der werdenden Eltern ungebrochen. Daher haben Hebammen, Gynäkologen und Pflegefachkräfte des Alice-Hospitals fünfzehn Erklärfilme gedreht.

„In den Erklärfilmen behandeln wir Themen, auf die wir regelmäßig angesprochen werden“, erzählt Beleghebamme Michaela Schleith. „Das Spektrum reicht von der Aufnahme im Kreißsaal über Maßnahmen der Schmerzlinde- rung bis hin



zu Bindung und Stillen nach der Geburt.“ Zudem werden die Abläufe auf der Station vorgestellt.

Informationsabende nur noch online

An jedem dritten Dienstag im Monat gibt es die Info-Abende online mit einem Einwahl-Link. Jederzeit kann man sich mit einer Präsentation einen ersten Eindruck über die Geburtshilfe am Alice-Hospital verschaffen.

 Alice-Hospital, Dieburger Str. 31, Darmstadt, Tel.: 06151/402 - 0, www.die-geburtsklinik.de



 **Pädagogische Akademie Elisabethenstift**

AUSBILDUNG ERZIEHER*IN & SOZIAL-ASSISTENT*IN

ABITUR BERUFLICHES GYMNASIUM GESUNDHEIT U. SOZIALES

FACHHOCHSCHULREIFE

TAG DER OFFENEN TÜR
 SA, 03.12.2022

PÄDAGOGISCHE AKADEMIE ELISABETHENSTIFT
 Stiftstraße 41 • 64287 Darmstadt
www.pae-elisabethenstift.de • pae@elisabethenstift.de



„EINE IRRWITZIGE KOMÖDIE UND EIN STATEMENT FÜR GIRLPOWER“
 SEW PRÄGIKT RESONANT WESTVOLL

MISSION ULJA FUNK

AB 12. JANUAR IM KINO

[@MissionUljaFunk](https://www.instagram.com/MissionUljaFunk)
[/MissionUljaFunk](https://www.facebook.com/MissionUljaFunk)

ECHT BEQUEM

Dein Wocheneinkauf beim Warten erledigt



**über 90.000
glückliche Kunden**



**100 % zufrieden
oder Geld zurück**



**in 3 Stunden
geliefert**

**Bevor du dir als Zeitvertreib diese Anzeige durchliest,
erledige doch schnell deinen Wocheneinkauf auf knuspr.de**

Bei uns findest du Supermarkt-Artikel, Köstlichkeiten aus der Umgebung,
alles aus der Drogerie sowie viele tolle Angebote für Kinder-
und Babyprodukte in unserem **Hörnchen-Club**.

Echt ungewöhnlich

knuspr
.de

100 Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 18



Anziehen - Jeden Tag aufs Neue



Kuschelig durch die dunkle Jahreszeit

Wie viele Schichten brauchst du im Winter?

Mir reichen wenige an den richtigen Stellen. Meine Familie nennt mich „Öfchen“, wenn ich mit Mütze, Schal und Handschuhen schon das volle Winterprogramm fahre und untenrum noch mit Füßlis in die Schuhe schlüpfe. Bist du auch ein Öfchen oder gehörst du zur Kategorie Frierfrau?

Viele Frauen lieben es, im Winter Röcke und Kleider zu tragen, andere finden es viiiiiel zu kalt dafür. Eine ältere Dame hat mir mal im frängischen Dialekt erklärt, warum man, also Frau, underm Rogg ned friert: „Da wärrmen sich die Oberschengel gegenseidich.“

Bei Kopfbedeckungen gibt es viel Auswahl und jede hat so ihren Liebling: Mütze, Stirnband, Hut oder einfach Kapuze und gut, damit

die Frisur nicht völlig zerzaust wird. Manche lieben Bommel, manche praktische Sturmhauben und andere tragen farbenfrohe Alpaka-Mützen mit den typischen Ohrklappen.



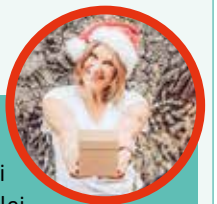
Mut zu Farbe im Winter ist mein Credo: Rot, Lila, Orange, Knallgrün, Türkis und Curry. Das erfrischt und belebt, entweder großflächig bei Jacke, Bademantel und Co. als auch als Farbtupfer an den Füßen. Fröhlich bunte Strümpfe heben sanft die Stimmung beim Winterblues, der einen an trüben Tagen einholt. Auch eine orangegetönte Brille versprüht schnell gute Laune und wärmt die Seele, probiert mal aus!

Mein Topp-Kleidungsstück bei Minusgraden für den ausgiebigen Spielplatzbesuch oder das Bambinifussballspiel am eiskalten Spielfeldrand ist die Skihose.

Kuschelig durch den Winter – hol dir das warme Glück ganz nah: auf die Ohren, an die Füße und wo es dir sonst guttut.

Kerstin Zimmer | Farb- & Stilberatung |
www.kleideglueck.de | Tel.: 06151 9678835

Kleideglück wird 20
Verlosung zum 20jährigen Jubiläum: Zwei Stunden Einkaufsbegleitung oder Garderobencheck im Raum Darmstadt im Wert von 200 Euro. Einfach eine Mail bis zum 31. Januar an kerstin@kleideglueck.de schreiben.



Viel Glück!

Richtiger Umgang mit Medien in der Familie

Ein Leben ohne Smartphone und PC ist heutzutage fast unvorstellbar geworden. Die digitale Welt bietet viele Vorteile, vor allem wenn man an die Zeit während der Lockdowns denkt. Unserer Kinder wachsen ganz selbstverständlich mit den neuen Medien auf und sehen diese als Bestandteil ihres Lebens – aber ein zu hoher Medienkonsum kann mitunter zu Gewichtsproblemen, Störungen der motorischen Entwicklung oder Leseschreibschwäche führen.

Die IKK Südwest gibt Tipps zum Umgang mit Medien in der Familie:

Klare Regeln und Absprachen: Welches Medium darf wie lange, wo und mit welchen Inhalten konsumiert werden? Legen Sie auch Ausnahmen von der Regel vorab fest, z.B. für die Ferienzeit. Sprechen Sie sich auch mit Großeltern usw. ab, denn Regeln ergeben erst dann Sinn, wenn sie überall gelten.

Den **eigenverantwortlichen Umgang** mit seiner Medienzeit kann Ihr Kind auch durch wöchentliche Mediengutscheine erlernen, die es einlösen kann. Dabei ist es wichtig, dass immer nur ein Medium konsumiert wird, also beispielsweise nicht das Smartphone vor dem TV nutzen.

Medien ≠ Babysitter: Nutzen Sie die Medien so oft es geht gemeinsam und sprechen Sie darüber, ebenso wie über mögliche Gefahren und Probleme, die der Medienkonsum mit sich bringen kann. Rituale können hier helfen – wie z.B. eine feste Zeitspanne für eine Kinderserie oder einen festen „Schlafplatz“ des Gerätes, wenn Hausaufgaben- oder Schlafenszeit ist.

Planen Sie mehr **gemeinsame Zeit als Familie**, Brettspiele, eine Radtour zum nächsten Spielplatz oder das gemeinsame Lesen können für Ab-



wechslung sorgen. In dieser Hinsicht kommt es auch stark auf Ihr eigenes Medienkonsumverhalten an – also: Flimmerkiste und Rechner auch mal bewusst ausschalten. Nutzen Sie Ihr Smartphone auch beispielsweise nicht bei Mahlzeiten. Grenzen Sie Medienzeit von anderen Aktivitäten klar ab.

Zusätzliche Vorsorge – IKK Südwest übernimmt Kosten

Über diese Gesetzesleistungen hinaus, übernimmt die IKK Südwest die vollen Kosten für die Untersuchungen U10 (7-8 Jahre) und U11 (9-10 Jahre). Durch diese zusätzlichen Untersuchungen soll sichergestellt werden, dass z.B. Sprach-, Gewichts- oder Lernprobleme, Zahn-Mund-Kieferanomalien, Störungen der Sozialisation und gesundheitliche Gefahren eines nicht angemessenen Medienkonsums sowie der Umgang mit Suchtmitteln frühzeitig erkannt und behandelt werden können.

Wir beraten Sie gerne in unseren Kundencentern in Hessen oder informieren Sie unter Vorsorge auf unserer Seite www.ikk-suedwest.de oder einfach scannen:



SCAN ME

Advertorial

Foto: MandicJovan_adobe.stock



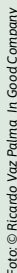
Mission Ulja Funk

Kinostart am 12. Januar

Ulja (12) lebt in einer deutschen Kleinstadt, ist intelligent, etwas eigensinnig und hegt große Begeisterung für die Wissenschaft.

Sie hat einen kleinen Asteroiden entdeckt, der in wenigen Tagen auf die Erde fallen wird. Mit ihrem Wissensdurst bringt sie jedoch regelmäßig ihre streng religiöse Oma Olga auf die Palme, bis diese eines Tages alles aus Ulias Leben verbannt. Was

mit Wissenschaft zu tun hat. Weil Ulja nun keine Möglichkeit mehr hat, den Asteroiden weiter zu verfolgen, heuert sie Henk, einen Jungen aus ihrer Klasse an, sie nach Belarus zu fahren. Zusammen machen sie sich auf eine Reise quer durch Polen, um den Einschlag selbst zu sehen. Ihnen dicht auf den Fersen: Oma Olga und der Rest der Familie, der Pastor und die halbe Gemeinde.



THEATER

empfohlen
ab 5 Jahre

Scrooge oder Weihnachten vergisst man nicht!

Ebenezer Scrooge ist ein richtiger Geizhals. Er liebt nur die Arbeit und das Geld. Gefühle für andere kennt er nicht. Weihnachten hält er für den größten Humbug der Menschheit.

Doch ausgerechnet in der Heiligen Nacht werden dem Griesgram die Augen geöffnet: Er bekommt Besuch von seinem verstorbenen Geschäftspartner

und den drei Geistern der Weihnacht. Sie entführen ihn auf eine fantastische Reise durch Zeit und Raum, an deren Ende Scrooge nicht mehr der ist, der er war. „Scrooge“ wird in einer besonderen Fassung erzählt, in einem bunten, spartenübergreifenden Spektakel, zusammen mit Schauspielern, Puppenspielern, dem Opernchor und dem Staatsorchester Darmstadt.



CAVALLUNA
PASSION FOR HORSES

PASSION FOR HORSES

**EUROPAS BELIEBTESTE
PFERDESHOW
IST ZURÜCK!**

GEHEIMNIS DER EWIGKEIT

24. - 26.02.23 Frankfurt
Festhalle Messe Frankfurt

www.cavalluna.com



Die magische Musik von Sir Elton John und Hans Zimmer

DER KÖNIG DER LÖWEN
THE MUSIC LIVE IN CONCERT

70 Mitwirkende! Chor, Solisten, Musiker
der CINEMA FESTIVAL SYMPHONICS

Alle Songs in deutscher Sprache!

31.12.22 | DARMSTADT
Sa 19 h • darmstadtium

**DIE
EISKÖNIGIN**
DIE MUSIK-SHOW AUF EIS!

Mit großem Ensemble

Alle Songs LIVE!

04.01.23 DARMSTADT
Mi 19 h • darmstadtium

Infos, Termine & Tickets: **www.highlight-concerts.com**
ENJOY THE SHOW! Deutschlandweite Events in über 60 Städten!
 Tickets erhältlich an allen bekannten VVK-Stellen.

Es weihnachtet

Weihnachts-
geschenke
für Kinder

Geschenk-Tipps und Weihnachtsmärkte

Egal ob wir hell erleuchtet oder eher im kleinen Rahmen feiern - das Fest der Feste wird gefeiert. Das ist sicher.

Und vielleicht darf es ja dieses Jahr etwas Besonderes sein? Wir haben ein paar außergewöhnliche Geschenk-Tipps zusammengesucht, die für unterschiedliche Alter geeignet sind.

Die Weihnachtsmärkte in der Region finden in diesem Jahr endlich wieder statt. Auf der nächsten Seite gibt es eine Auswahl an Märkten mit ihren Besonderheiten und Öffnungszeiten.

Fotos: © drubig-photo - stock.adobe.com
© mimibubu - stock.adobe.com
© MarinaErmakova - stock.adobe.com
© EvgeniiArt - stock.adobe.com



Weihnachtsgeschenk-Tipps



Stagecoach in Darmstadt

Die **Stagecoach Schule in Darmstadt** feiert 2023 bereits ihr 10jähriges Bestehen. Kinder und Jugendliche von 4 bis 18 Jahre können Tanz, Gesang und Schauspiel lernen und durch die darstellenden Künste ihr Auftreten und Selbstbewusstsein stärken, ihre Persönlichkeit entwickeln und neue Freundschaften schließen. Bei Stagecoach lernen die Schüler und Schülerinnen mehr als nur tanzen, singen und schauspielern - sie lernen Fähigkeiten, die sie „Auf die Bühne des Lebens“ vorbereiten. Die „Early Stage“ Kurse sind für Kinder ab 4 Jahren geeignet, die „Main Stage“ für Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 18 Jahren.

INFO 1 x wöchentlich (Samstag) Unterricht in Tanz, Gesang, Schauspiel für Kinder und Jugendliche von 4 bis 18 Jahren, Kursstart im Januar 2023, Ferien-Workshop in den Sommerferien 2023. Der Unterricht ist in der Seekatzstr. 22 in Darmstadt.

Foto: © Stagecoach



Ballett-Werkstatt

Einmal als Zuckerfee oder der Mäusekönig über die Bühne tanzen, springen und schweben....

Viele kleine Zuschauer träumen davon, wenn sie sich von Tschairowskis berühmtem Ballett „Der Nussknacker“, das alljährlich in der Weihnachtszeit aufgeführt wird, verzaubern lassen. Wie wäre es, wenn dieser Traum Realität würde? Zu Weihnachten?



Mit einem Ballettkurs in der Ballett Werkstatt von Claudia Sauter!

Denn die Schüler aus der Ballett Werkstatt von Claudia Sauter konnten diese wunderbare Erfahrung in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Staatsballett bereits machen und sind sich einig: Das Allerschönste, was Füße machen können, ist tanzen!

Claudia Sauter vermittelt als erfolgreiche Tanzpädagogin seit mehr als 25 Jahren klassischen akademischen Bühnentanz – für große und kleine Füße. Dabei achtet sie besonders auf die physiologische, psychomotorische und mentale Entwicklung der Tänzer. Ballett schult die Körperhaltung, die Motorik, Koordination und Konzentration - und macht unbeschreiblichen Spaß!

INFO Geschenk-Gutscheine gibt es bei: **BALLETT Werkstatt Claudia Sauter** Mathildenplatz 5, Darmstadt, Tel.: 06151 – 29 28 22 oder www.ballett-werkstatt.de



2in1 Kickboard Highwaykick 1 mit LED-Helm

Das Kickboard, das mitwächst

Ein wirklich hipbes Kickboard gibt es im Shop von littlehipstar. Der „Highwaykick 1“ von Scoot and Ride hat für Kids ab einem Jahr (oder etwas älter) einen Sitz zum sicheren Fahren. Zwei Räder vorne und Rad hinten gewähren einen sicheren Stand. Zudem gibt es ein Safty Pad, das das Überfallen nach vorne auf unwegsamem Gelände verhindert. Wenn die Kinder größer werden oder schon eine gewisse Sicherheit auf dem Kickboard haben, kann das Gefährt ohne Werkzeug umgebaut werden, so dass man es im Stehen fahren kann. Die Sitz- und die Stehhöhe lassen sich ebenfalls verstellen. Die perfekte Ergänzung ist der coole Helm mit einem LED-Licht an der Hinterseite. Selbstverständlich kann der Helm auf die Kopfgröße individuell eingestellt werden. Helm und Board gibt es übrigens in sieben coolen Farben. Das Highwaykick 1 Board kostet 99,90 Euro, der LED Helm dazu ist für 49,99 zu haben.



INFO Beides erhält man unter www.littlehipstar.com

GEWINNSPIEL Wir verlosen ein Kickboard samt Helm. Einfach eine Mail an info@fratz-magazin.de bis zum 15.12.22 mit dem Stichwort „Highwaykick“ schreiben. Vollständige Adresse nicht vergessen!

Kleine Kuschelhelden: Einschlafhelfer für den Abend

Zur Ruhe kommen, noch ein bisschen kuscheln, ein ruhiges Spiel und natürlich eine Gute-Nacht-Geschichte – jede Familie hat wohl solche Abendrituale, um die Kindergartenkinder sanft ins Land der Träume zu bringen. Die niedlichen Kuschelhelden wollen dabei helfen, dass alle Kinder entspannt und glücklich einschlafen können, und bieten ruhige Beschäftigungsideen kurz vor dem Zu-Bett-Gehen!

Mit „**Malen mit Licht**“ können Kinder ab 3 Jahren eingekuschelt im Bett mit dem leuchtenden Stift auf der Maltafel Formen und Figuren malen. Entweder kritzeln sie frei oder erschaffen mit den Schablonen tolle Bilder mit Sternen, Planeten, Herzen und Regenbogen. Sobald das Licht ausgeschaltet wird, leuchten die kleinen Kunstwerke in der Dunkelheit. Nach wenigen Minuten verblasen die gemalten Motive schließlich wieder und machen Platz für neue Ideen.

INFO ISBN 4033477381712 | 17,95 Euro.



In der Reihe „**Kleine Kuschelhelden**“ sind noch mehr Spiele für die ruhige Abendroutine erschienen: Lerntafel „Kleine Abendroutine“ zeigt abendliche Stationen vor dem Zu-Bett-Gehen mit Zeigern, Klapp- und Schiebeelementen. Das Kartenset „Alles gut versteckt“ lädt die Kinder mit einem UV-Lampenstift ein, die versteckten Tiere zu entdecken. Die Geschichten dazu auf der Rückseite der Karten ergeben eine Gute-Nacht-Geschichte dazu. Die „Kleine Diashow“ liefert einen kleinen Projektor in kinderhandlicher Form, der kleine Bildergeschichten an die Wand werfen und zum Erfinden und Erzählen eigener Geschichten anregen.

GEWINNSPIEL Wir verlosen drei „Malen mit Licht“- Set. Einfach eine Mail an info@fratz-magazin.de bis zum 15.12.22 mit dem Stichwort „Licht“ schreiben. Vollständige Adresse nicht vergessen!

Der Rechtsweg ist bei allen Gewinnspielen ausgeschlossen!

Weihnachtsmärkte in der Region



Weihnachtsmarkt in Darmstadt

Vom 21. November bis zum 23. Dezember kann man endlich wieder durch Darmstadts Innenstadt bummeln und dabei Weihnachtsflair tanken. Lebkuchen und gebrannte Mandeln, Bratwurst und Glühwein, Kunsthandwerk und Dekorationsartikel ... hier gibt es alles, was Weihnachten noch ein bisschen schöner macht. Aufgrund der Energiekrise wird auf die Weihnachtspyramide und die Weihnachtsbühne verzichtet. Ein weihnachtliches Programm an den Wochenenden gibt es aber in den Kultur-Kisten auf dem Markt- und dem Friedensplatz.

INFO Geöffnet Mo - So 11.30 bis 21 Uhr, Fr + Sa bis 21.30 Uhr

Foto: © Darmstadt Marketing_Rüdiger Dunker

Erbacher Schlossweihnacht

Am 25. November öffnet die glanzvolle Erbacher Schlossweihnacht rund um das Erbacher Schloss ihre Pforten. An allen Adventswochenenden sorgt das beschauliche und atmosphärische Marktgeschehen freitags von 15 bis 20 Uhr und samstags/sonntags von 11 bis 20 Uhr mit einem abwechslungsreichen Programm für Vorweihnachtsstimmung. Für Kinder führt das Kindertheater „TATÜT“ das kurzweilige Theaterstück Weihnachtstamntam auf, die Vorlese-Omas laden in der Orangerie zum Verweilen ein und die Krippe mit lebendigen Tieren im Handwerkerhof sorgt für strahlende Augen. Auch der Weihnachtsmann nimmt samstags und sonntags auf der Marktplatzbühne Platz, liest Geschichten vor und überrascht die Kinder mit Geschenken.



INFO Die Öffnungszeiten sind an allen vier Adventswochenenden: freitags von 16 - 19 Uhr, samstags & sonntags von 11 - 19 Uhr.

Foto: Christian Berres



Weihnachtsmarkt in Michelstadt

Ein Besuch des Michelstädter Weihnachtsmarktes ist ein tolles Erlebnis für die ganze Familie. Die Verkaufsstände versammeln sich mit ihrem festlichen Angebot vor der schmucken Kulisse der Altstadt mit ihren malerischen Gässchen und dem imposanten historischen Rathaus. Ein tägliches Rahmenprogramm gibt es natürlich auch. Besondere Attraktionen sind die lebensgroße Weihnachtskrippe, die sieben Meter hohe Weihnachtspyramide, eine gigantische Spieldose und die himmlischen Engelfiguren der Holzfachschule Odenwald.

INFO bis 23.12., Mi & Do 14 bis 20 Uhr, Fr 14 bis 21 Uhr, Sa 11 bis 21, So 11 bis 20 Uhr. Montags und dienstags ist geschlossen. www.michelstaedter-weihnachtsmarkt.de



Historischer Weihnachtsmarkt auf Burg Ronneburg

Die Burg ist voller Leben und bis in alle Winkel mit Ständen gefüllt. Unter den Besuchern sieht man Männer in Rüstungen und Frauen in mittelalterlichen Gewändern, die zur Atmosphäre der Burg beitragen. Auf dem historischen Markt findet man festlich geschmückte Marktstände, die von Haushaltswaren über Kunsthandwerk bis hin zur Weihnachtsdekoration alles anbieten, was das auf Weihnachten orientierte Herz begehrt. Ein abwechslungsreiches Programm verbreitet Weihnachtsstimmung. Jeweils um 17 Uhr wird die Weihnachtsgeschichte als lebendes Krippenspiel mit Maria, Joseph, dem Engel und den Hirten vor der Burg aufgeführt.

INFO Die Öffnungszeiten am 1., 2., und 3. Adventswochenende, samstags und sonntags von 11 bis 20 Uhr. Auf der Burg, Amanastr. 1, Ronneburg

Foto: Burg Ronneburg



Märkte in den Darmstädter Stadtteilen

Der gemütliche Weihnachtsmarkt im Stadtteil Bessungen findet nach zwei Jahren Pause endlich wieder auf dem Forstmeisterplatz statt. Am zweiten Adventswochenende ist er am 2.12. von 16 bis 20 Uhr und am Samstag und Sonntag (3. und 4.12.) von 14 bis 20 Uhr geöffnet.

Der beliebte Eberstädter Weihnachtsmarkt bietet endlich wieder ein Programm und einen Kreativmarkt an. An den Adventswochenenden ist er samstags und sonntags ab 15 Uhr geöffnet.

INFO www.darmstadt-tourismus.de

Archiv-Foto: © Claus Völker

Waldweihnacht auf der Ludwigshöhe in Darmstadt



Wie immer am dritten Advent (11.12. ab 12 Uhr) sorgen am Turm auf der Darmstädter Ludwigshöhe Bessunger Vereine und private Anbieter für allerlei Köstlichkeiten und vom Winzer. Mitten im Wald kommt Stimmung auf, alles ist festlich beleuchtet, ein Feuer macht wohligh warm. Dazu gibt es weihnachtliche Musik und nach Einbruch der Dunkelheit kommt der freundliche Nikolaus mit Geschenktütchen. Auf den Hausberg geht es nur zu Fuß, Parkmöglichkeiten an der Marienhöhe oder auf dem Waldparkplatz am Polizeipräsidium. Für den Abstieg können Fackeln und Knicklichter erworben werden.

INFO www.ludwigshoehe-darmstadt.de

Foto: BBL



Meer Luft in der Nase

Eine der häufigsten chronischen Erkrankungen bei Kindern ist Asthma Bronchiale, eine obstruktive (hemmende, verschleppte) Lungenerkrankung. Besonders in der Zeit von Oktober bis April gehört Husten und Atemnot zum Alltag dazu.

Anfangs fühlt man sich hilflos, wenn der Husten gar nicht aufhören will, die Kinder einfach nicht zur Ruhe kommen und man hört, wie schwer sich die Atmung anfühlt. Der Pariboy (Inhalator), Kochsalzlösung und Medikamente zum Inhalieren werden zum ständigen Begleiter. Und besonders mit kleineren Kindern macht das nicht unbedingt Spaß.

Erholsam sind Urlaube am Meer, etwa an der Nordsee, wo das Meersalz mit dem Wind an die

Küste getragen wird. Aber da wir nun mal nicht an der Küste leben, sondern im Ballungsgebiet Rhein-Main, brauchen betroffene Kinder eine Alternative: regelmäßige Besuche von Salzräumen, Salzgrotten oder insbesondere für Familien auch Salzspielplätzen, können zur Linderung von Symptomen beitragen.

Die Salzinhalation wirkt entzündungshemmend und lässt die Schleimhäute abschwellen. Das Sekret verflüssigt sich, kann besser abgehustet werden, und der Hustenreiz wird gelindert.

Gerade, wenn jetzt im Herbst und Winter die „Rotznasensaison“ wieder losgeht und häufig bei Kita-Kindern ein Infekt den nächsten jagt, sind Salzinhalationen wohltuend und können

auch die Ansteckungsgefahr durch Viren deutlich senken (Quelle: lungenaerzte-im-netz).

Besuche in Salzgrotten oder Spaziergänge durch Salinen, sind aber nicht nur bei Atemwegserkrankungen besonders wohltuend. Auch bei Hautproblemen wie beispielsweise Neurodermitis, kann ein Besuch in Salzräumen eine lindernde Wirkung haben: der Juckreiz lässt nach, Wunden trocknen aus und klingen ab.

Ein Besuch auf dem Salzspielplatz ist Erholung und Entspannung für die ganze Familie!

spielraum für meer luft

„nasefrei“ in Sprendlingen (etwa eine halbe Autostunde von Darmstadt entfernt) bietet einen Salzspielplatz für Kinder und eine Salzgrotte mit Solevernebelung.

Auf einer mit knapp fünf Tonnen Himalayasalz bedeckten **Spielfläche** von mehr als 45 Quadratmeter können Kinder von 0 bis etwa 6 Jahren spielen, klettern und toben – genau wie am Strand an der Nord- oder Ostsee.

In der 12 Quadratmeter großen, aus Salzsteinen gebauten **Soleoase** kann man 20 Minuten intensiv inhalieren. Durch einen Ultraschallvernebler wird feinsten Solenebel erzeugt, dessen Partikel bis tief in die Atemwege dringen.

Inhaberin Yvonne Heike Rau ist Mutter von drei Kindern. Sie hat sich mit „nasefrei“ einen Herzenswunsch erfüllt und freut sich, betroffenen Familien helfen zu können.





Einatmen.
Durchatmen.
Wohlfühlen.
Spielend
erholen.

nasefrei

spielraum für meer luft

Salzspielplatz für Klein und Groß in Dreieich

Robert-Bosch-Straße 5 (Centrio) | Telefon 061 03/96077 33

www.nasefrei.de | dreieich@nasefrei.de



Foto: luckybusiness/Adobe Stock

O Du fröhliche?

Wie Weihnachten in der Patchworkfamilie schön werden kann.

Mutter, Vater, Kind und dann vielleicht noch die Großeltern oder Tanten und Onkel – oft sieht die Familienzusammensetzung heute etwas anders aus. Zu der biologischen Kernfamilie gesellen sich in modernen Beziehungszeiten häufig noch weitere Eltern, Kinder und womöglich Anverwandte. Unter dem Jahr ist das schon eine echte Herausforderung für Patchworkfamilien. An Weihnachten kann das erweiterte Familienszenario auch problematisch werden. Gut, wenn alle darauf vorbereitet sind.





Es ist kompliziert. Ewa (44 Jahre) und Michael (42 Jahre) leben seit drei Jahren getrennt, erst im vergangenen Sommer wurden sie offiziell geschieden. Zwei gemeinsame Kinder haben sie, deren Betreuung sie sich so gut es geht im Alltag teilen. Der achtjährige Jona geht in die Grundschule, Jil ist elf und schon auf dem Gymnasium. Den Eltern war bei der Trennung vor allem wichtig, dass ihre Kinder möglichst wenig darunter zu leiden haben. Bisher lief nach einigen Anlaufschwierigkeiten alles rund. Auch die ersten „Trennungsfeste“ wie Geburtstage und Weihnachten managten Ewa und Michael gut.

Neue Partner, neue Kinder, neues Fest?

Doch jetzt ist alles etwas anders. Denn das erste Fest in neuer Konstellation steht vor der Tür. Ewa ist seit knapp einem Jahr mit John zusammen. Und Michael lebt mit Isabell zusammen. Die neuen Partner haben ebenfalls Kinder. Und jetzt wird es schwierig. Denn Johns 14-jährige Tochter und Isabells zweijährige Zwillinge müssen auch irgendwie unter einen Festtagshut gebracht werden. Eine logistische und auch emotionale Herkulesaufgabe ist das für alle Beteiligten.

Achtsam die Weihnachtszeit gestalten

Schon unter halbwegs normalen familiären Umständen kann Weihnachten sowohl für Kinder als auch für Erwachsenen eine Herausforderung werden. Schließlich ist das Fest der Feste eine hochemotionale Angelegenheit. Und je mehr beteiligt sind, umso mehr unterschiedliche Vorstellungen, Erwartungen und Wünsche prallen aufeinander. Kinder, die nach der Trennung ihrer Eltern erst noch mit der neuen Situation und mit der veränderten Familienkonstellation fertig werden müssen, haben es in dieser Zeit besonders schwer, mit ihren oft starken Gefühlen umzugehen. Daher ist es umso wichtiger für Eltern, in der Weihnachtszeit auf ihre Kinder aber auch auf sich selbst achtzugeben und behutsam und sensibel die Festtage anzugehen.

Ewa und Michael haben eine Lösung gefunden. Zusammen mit ihren gemeinsamen Kindern haben sie einen Plan für Heiligabend und die Feiertage geschmiedet und dabei die Wünsche von Tochter und Sohn berücksichtigt: Sie wagen den Versuch, am 24. Dezember abends zu viert zu feiern und die beiden Weihnachtsfeiertage in der jeweils „neuen“ Familie zu verbringen. Wie das funktioniert, wird sich zeigen. Aber die Eltern sind zuversichtlich.

An Weihnachten wird vieles offensichtlich

Kinder haben ein unendliches Bedürfnis nach familiärem Zusammenhalt. Vor allem am Fest der Liebe merken sie mitunter sehr deutlich, wie zersplittert ihre Familie ist. Vielleicht schauen sie anders und aufmerksamer auf all die heilen Familien in ihrem Umfeld, die in vermeintlich trauter Harmonie Weihnachten feiern. Das kann Trennungskinder sehnsüchtig, eifersüchtig, traurig oder auch wütend machen. Darum ist es wichtig, Trennungskindern gerade an Weihnachten besonders viel Aufmerksamkeit zu widmen, um sie in ihrem Gefühlschaos aufzufangen. Auch für die Eltern kann es belastend werden. Denn sie werden ebenfalls mit Verlustgefühlen und widersprüchlichen Emotionen konfrontiert.

Liebe ist alles!

Umso wichtiger ist es, gerade jetzt offen mit der Problematik umzugehen und auch negative Gefühle zuzulassen. Kinder sollte man ernstnehmen, mit ihnen über die großen Veränderungen reden, wenn sie alt genug sind, es zu verstehen. Eine liebevolle Begleitung kann auch bedeuten, die Kleinen in ihrer Trauer zu trösten. Dabei sollten Mütter und Väter nicht schönreden, was ist, aber die Situation auch nicht dramatisieren. Das ist leichter gesagt als getan. Unsere Tipps können vielleicht dabei helfen, mit den anderen Festumständen besser klarzukommen.



Grafik: EvgeniiasArt/Adobe Stock



www.montessori-darmstadt.de | Grundschule & Integrierte Gesamtschule
Montessori-Pädagogik | Altersgemischte Lerngruppen | Teamteaching | Ganztagschule

Freie
Montessori Schule
Darmstadt

Infoabend
Donnerstag, 19.01.2023
um 19.30 Uhr

Informieren Sie
sich auf unserer
Homepage!



Tipps fürs Patchworkfest

Planen Sie die Feiertage fair und vorausschauend

Alle wollen das Fest der Liebe auch mit ihren Lieben verbringen. Entsprechend hart umkämpft ist der 24. Dezember bei Patchworkeltern. Wer feiert wann wo wie lange und mit wem? Was wollen die Eltern und was wünschen sich die Kinder? Je nach deren Alter sollten Sie mit oder ohne Ihre Kinder besprechen, wie Sie die Feiertage aufteilen. Hilfreich ist bei der Absprache, Organisatorisches einzubeziehen. Was macht mehr Sinn: Wenn Tochter oder Sohn bei dem Elternteil übernachtet, das ausgezogen ist, oder doch besser nur zum Feiern in die neue Wohnung geht und dann zuhause im gewohnten Umfeld übernachtet? Auch hier ist ein Wechselmodell denkbar: In diesem Jahr wird bei Papa gefeiert, 2024 bei Mama ist eine Option.

Gemeinsam sollten Sie nur feiern, wenn es wirklich passt

Viele Eltern haben das Bedürfnis, sich ihrer Kinder zuliebe an Weihnachten gut zu vertragen. Auch wenn der Wille dazu stark ist, kann die Feiertagsatmosphäre kritisch sein und schwellende Konflikte wieder aufflammen lassen. Gerade wenn die Trennung noch „frisch“ ist und schwierig war oder es noch einiges aufzuarbeiten gilt, kann der gemeinsame Festakt schwierig werden. Sind Sie wirklich schon bereit, unter diesen getrennten Umständen zusammen als Ex-Familie zu feiern? Das sollten Sie sich ehrlich fragen. Ein solches Weihnachtsfest kann Kinder verwirren, denn es weckt alte Erinnerungen. Womöglich schürt es auch Hoffnungen, dass die Eltern wieder zusammenkommen können und hat damit entsprechend großes Ent-

täuschungspotenzial. Gerade die ersten Weihnachtsfeste unter Trennungsbedingungen sind heikel – machen Sie sich darauf gefasst und haben Sie den Mut, auch zu Ihren Gefühlen zu stehen.

Klare Regeln für Kinder, aber auch ein Mitspracherecht

Manche getrennte Paare stellen ganz klare Regeln fürs Fest auf, andere entscheiden das Jahr für Jahr neu. Wie Sie Ihre Kinder einbinden, bleibt Ihnen überlassen. Ein Mitspracherecht sollten sie auf jeden Fall haben, damit Weihnachten eine schöne Kindheitserinnerung ist. Abmachungen sind gut, aber starre Vereinbarungen können sehr bedrückend werden. Signalisieren Sie Ihren Kindern, dass es okay ist, wenn sie doch zum anderen Elternteil wollen, etwa weil sie sich in der „neuen“ Familie unwohl fühlen. Ehrlichkeit zahlt sich auch hier aus und sollte auch von Ihnen nicht als Ablehnung empfunden werden.

Feiern nur bei Mama? Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass es in Ordnung ist

Kinder fühlen sich oft zerrissen, denn eigentlich wollen sie, dass alles beim Alten und die Familie zusammenbleibt. Überfordern Sie Ihre Kinder nicht damit, alles selbst entscheiden zu müssen. Nehmen Sie ihnen diese schwere Aufgabe ab, indem Sie sich als Eltern fair und sachlich im Sinne der Kleinen einigen. Wichtig ist, dass Sie bei Ihren Kindern keine Schuldgefühle auslösen, etwa indem Sie ihnen vermitteln,

dass es traurig ist, wenn Mama oder Papa am 24. Dezember alleine bleibt.

Geschenke aufteilen

Auch hier ist eine vernünftige Kommunikation zwischen Ihnen als Eltern das A und O. Damit verhindern Sie, dass die Weihnachtsgeschenke eine emotionale Bedeutung bekommen, zum Beispiel als Entschädigung oder Wiedergutmachung. Lassen Sie Ihr Kind eine Wunschliste mit mehreren Geschenken schreiben, die zwischen Ihnen als Eltern abgesprochen und aufgeteilt werden. Es können auch zwei Listen sein, jeweils eine für Mama und eine für Papa. Daraus sollte auf keinen Fall ein Geschenkekampf werden nach dem Motto: Wer hat das bessere, größere und teurere Geschenk? Und denken Sie daran: Oft ist ein gemeinsames Erlebnis viel wertvoller als alles andere.

Steuern Sie wenn möglich eigene Gefühle

Nicht immer läuft eine Trennung glimpflich ab. Oft ist einer der Partner der Verlassene, der besonders am Weihnachtsfest zu spüren bekommt, was er oder sie verloren hat. Wut und Trauer sind dann sehr verständlich. Aber lassen Sie diese Gefühle Ihre Kinder nicht spüren. Denn sie horchen gerade jetzt besonders in Sie hinein und nehmen sich vieles zu Herzen. So sollte zum Beispiel auch tabu sein, über den anderen Elternteil oder den neuen Partner zu schimpfen, Schuldzuweisungen zu äußern oder über Größe und Art der Geschenke zu meckern. Wenn Ihr Kind von sich aus etwas erzählen möchte, hören Sie ihm zu, fragen Sie es jedoch nicht aus. Das kann Ihr Kind in Verlegenheit oder Loyalitätskonflikte bringen.

Dr. Cornelia Christians Fachzahnärztin für Kieferorthopädie Zahnregulierung für Kinder u. Erwachsene

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Praxis in der Bessunger Straße 30-32 in Darmstadt. Parkplätze finden Sie in der Orangerie und auf der Bessunger Straße.

Für Terminabsprachen erreichen Sie uns telefonisch unter (0 61 51) 1 01 67 00 www.zahnspange-darmstadt.de



Für eure Gesundheit

- Kinderschwimmen
- Aquatraining
- Prä- & Postnatales AquaTraining
- RückenFit
- Rückbildungs- & Beckenbodenkurs
- Rektusdiastase- & Beckenbodentherapie
- Meerjungfrauenschwimmen
- BabyBelly – Shooting im/unter Wasser
- Kindergeburtstag

Gesundheitskurse nach §20 SGB V zertifiziert und erstattungsfähig

und vieles mehr!!



Wiesenstraße 13 • 64347 Griesheim

www.familiengesundheitszentrum.de



Foto: ÖAMTC/Stephan Huger

Niemals ohne!

Sicher im Auto mit dem richtigen Kindersitz

Text: Manuela Simon | ADAC Hessen-Thüringen e.V.

„Mama, der Gurt ist so eng, kannst du den lockerer machen, damit es gemütlicher ist?“ Väter und Mütter kennen das regelmäßige Gemecker der Kinder im Auto, wenn es um den Kindersitz geht. Aber selbst auf kurzen Strecken müssen alle Insassen im Auto richtig gesichert sein und Babys und Kinder brauchen als Mitfahrer besonderen Schutz.

Die Straßenverkehrsordnung schreibt vor, dass Kinder bis zu einer Körpergröße von 150 cm oder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr nur in einem geeigneten Kindersitz mitfahren dürfen.

Bei einer Sicherung ohne Sitz, nur mit dem Dreipunkt-Sicherheitsgurt, können bei Unfä-

len schwere Verletzungen im Bauchbereich der Kinder auftreten, da der Beckengurt nicht optimal verläuft.

Tipps zum Kauf

Doch: welcher Sitz ist der Richtige für mein Kind und welcher passt in unser Auto? Der Markt ist riesig, oft fühlen sich Eltern vom Angebot überfordert. Alejandro Melus, Verkehrsexperte des ADAC Hes-



Alejandro Melus, Verkehrsexperte ADAC

sen-Thüringen rät: „Vor dem Kauf eines Kindersitzes sollten sich Eltern ausgiebig informieren, dabei helfen die Ergebnisse der ADAC Kindersitztests.“ Wichtig ist, das eigene Fahrzeug und das Kind mit zum Geschäft zu nehmen, um die in Frage kommenden Produkte vor dem Kauf selbst auszuprobieren. Der ADAC empfiehlt zusätzlich, sich in einem Fachgeschäft beraten zu lassen, denn Bedienungsfehler können die Schutzwirkung des Kindersitzes beim Unfall erheblich reduzieren.

Im Auto Jacken aus!

Gerade im Winter ist die Verlockung groß, beim Einstieg ins kalte Auto die dicke Jacke anzulassen. Doch das kann schlimme Folgen haben. Wenn der Gurt wegen der Winterjacke nicht eng am Körper anliegt, hat er durch die Wattierung Spielraum zum Körper hin und schneidet bei abruptem Bremsen tief in den Bauchraum ein. Schon ein plötzliches Abbremsen bei einer Geschwindigkeit von nur 16 Stundenkilometer – ähnlich wie bei einem Auffahrunfall im Stadtverkehr – kann zu schwerwiegenden Verletzungen und sogar zu inneren Blutungen führen. Kinder sollten deshalb ohne Jacke in ihrem Sitz angegurtet werden, so dass der Beckengurt idealerweise die Oberschenkel (bei Erwachsenen die Hüftknochen) eng umspannt. Damit niemand im Auto frieren muss, hilft eine zusätzliche Decke oder im Notfall kann das Kind auch mit der Jacke zudeckt werden.



Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.

ADAC Fahrsicherheits-training.

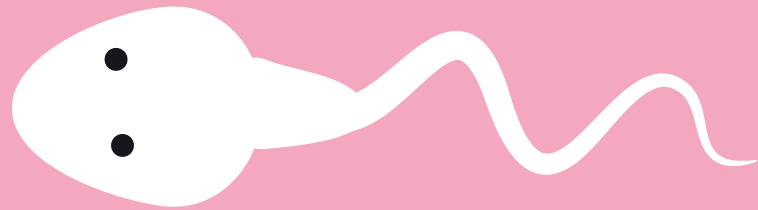
Informationen unter fahrtraining.de

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

ADAC

„Wie bin ich entstanden?“

Aufklärung heute



Wie kommt das Baby in den Bauch? Warum habe ich keinen Penis? Was heißt Vögeln? Schon kleine Mädchen und Jungs wollen wissen, was es mit Sexualität und Geschlechtlichkeit auf sich hat. Lesen Sie hier, wie man mit Kindern über Sex und Co. sprechen und ihnen einen verantwortungsvollen und unverkrampften Umgang mit ihrem Körper vermitteln kann.

Ein Beitrag von Monika Klingemann

Geht es Ihnen auch so? Wenn man den Begriff Sexualerziehung hört, erscheinen vor dem geistigen Auge verschämte Szenen aus dem Bio-Unterricht, mit vergilbten Postern und dem obligatorischen Kondom über der Banane. Und der Begriff Aufklärung erinnert eher an die Geistesgeschichte des 18. Jahrhunderts. Insgesamt klingt all das technisch-kühl, unpersönlich, abstrakt. Was hat das mit der eigenen Familie zu tun?

Sehr viel! Vielleicht scheuen wir uns, beim Thema Sexualität Klartext zu sprechen mit unserem Schatz, der doch noch ans Christkind glaubt und so unbefangen durchs Leben tapst.

Und oft ist es wirklich schwer, die richtigen Worte zu finden. Doch zugleich wollen wir gut informierte Kinder, die ihren Körper kennen und sich wehren können, wenn jemand ihre Grenzen verletzt. Und eigentlich ist das Thema doch eines voller Liebe und persönlicher Geschichten und berührt existenzielle Fragen unseres Seins. Denn es geht dabei natürlich um viel mehr

als die Frage, wie das Baby in Mamas Bauch kommt. Es geht – neben klassischen Aufklärungsthemen von A wie AIDS bis Z wie Zyklus – darum, wie man mit Gefühlen umgeht, wie man Partnerschaft gestaltet, welche Identität ein Mensch hat.

Daher sollte Sexualerziehung ein dauerhafter Prozess sein, kein lästiges To-do, das man noch schnell einschiebt, wenn die Pubertät ansteht. Dann ist es im Übrigen sowieso zu spät und andere Informationsquellen haben längst die Ratgeberfunktion übernommen; Eltern sind dann nur noch uncool und peinlich.

DIE SINNE ENTFALTEN

Die sexuelle Bildung beginnt quasi mit der Geburt. Sie ist eng verbunden mit Vertrauen und Geborgenheit. In der Familie erlebt ein Kind körperliche Nähe,

wird gestreichelt und geknuddelt und erfährt: Ich werde so angenommen, wie ich bin. Wenn es ohne Windel strampeln, mit den Eltern oder Geschwistern baden und seine Nacktheit genießen darf, kann es seinen Körper intensiv erleben und erkunden. Hier wird der Grundstein gelegt für die Entfaltung der



WAS? TUN?

„Meine kleine Tochter hat neulich im Bad meinen Penis angefasst.“

Dinge, die Eltern unangenehm sind oder ihnen unangemessen vorkommen, sollten sie verweigern: „Ich mag nicht, wenn du meinen Penis anfässt.“ So machen sie klar: Man soll keine Berührungen ertragen, die man nicht mag – genauso wie man Stopp sagt, weil man gerade nicht mehr durchgekitzelt werden will.

Sinne, für ein positives Körpergefühl. Sexualität entwickelt sich also eingebettet in viele andere Erfahrungen der Kindheit. Für uns Eltern ist das beruhigend: Wir müssen nicht die ganze Checkliste vorbildlicher sexueller Aufklärung abgearbeitet haben, um unserem Kind später eine erfüllte Sexualität zu ermöglichen.

Experten betonen, dass kindliche Sexualität grundsätzlich eine andere ist als die von Erwachsenen. Wenn ein Kind zum Beispiel beim Erkunden des eigenen Körpers entdeckt, dass das Streicheln der Genitalien schöne Gefühle macht, ist dies einfach Teil einer körperlichen Erfahrung – genauso wie es guttut, den Rückenstich mit Spucke zu kühlen. Kleine Kinder haben eine ganz andere Wahrnehmung als Erwachsene oder Jugendliche, die solche Situationen in einen sexuellen Kontext stellen.

DIE DINGE BEIM NAMEN NENNEN

Kleinkinder entwickeln irgendwann ein Bewusstsein für ihr eigenes Geschlecht: Der große Bruder hat einen Penis, aber wo ist eigentlich meiner? Wenn die Tochter suchend zwischen

ihre Beine schaut, ist es höchste Zeit zu erklären, dass ihr nichts „fehlt“: Du hast dafür eine Scheide und bei dir ist außerdem noch ganz viel innen in deinem Bauch versteckt!

Doch wie benennt man sie am besten, die primären Geschlechtsorgane? Klar, der Unterleib ist mehr als Popo und Bauch. In manchen Familien gibt es liebevolle Fantasiewörter – Pipimann oder Schniedelchen, Mumu oder Schneckli. Zugleich ist es aber sinnvoll, dass die Kinder auch die offiziellen Begriffe kennen, damit sie mitreden können und vulgären Ausdrücken etwas entgegenzusetzen haben. Übrigens sollte für Sohn und Tochter auch die weibliche Anatomie kein unbenannt-unbekanntes Terrain bleiben: Scheide, Klitoris und Schamlippen haben es allesamt verdient, beim Namen genannt zu werden.

Wir reden mit unseren Kindern über Gott und die Welt, da sollten Themen wie Sinnlichkeit, Genuss und Sex nicht ausgeklammert werden. Denn auch das Vermeiden von Sexualerziehung ist eine Form der Erziehung – aber wollen wir die? Wollen wir die Deutungshoheit über diesen wichtigen Lebensbereich unserer Kinder an Menschen, Medien oder Institutionen abgeben, die vielleicht Dinge behaupten und Worte benutzen, die mit unseren Vorstellungen nicht übereinstimmen?

WAS? TUN?

„Im Kinderzimmer finden Doktorspiele statt.“

Beim Doktor-Spielen befriedigen Kinder altersspezifische Bedürfnisse – den Körper erforschen, Gesehenes nachahmen – und brauchen dabei keine erwachsenen Zuschauer.

Wenn alles einvernehmlich geschieht, kann man gelassen bleiben und muss nicht überzogen reagieren. Sonst bekommen Kinder den Eindruck, dass sie ein Geheimnis um ihre Gefühle und Bedürfnisse machen müssen. Eingreifen sollte man, wenn ein Kind gegen seinen Willen mitspielt oder das Spiel von Älteren gesteuert wird.

Saallof 1, 60311 Frankfurt am Main
www.junges-museum-frankfurt.de

freier Eintritt für Kinder und
Jugendliche bis zum 18. Geburtstag

5zig

19. Juli 2022 KIDS TAKEOVER DAY 10 – 14 Uhr Kinder übernehmen das Museum, Überraschungen inbegriffen	25. bis 30. Oktober 2022 FESTWOCHE FÜR FAMILIEN UND GRUPPEN 11 – 18 Uhr Führungen, Kreativwerkstätten, Rallye durch das ganze Museum	7. November 2022 FESTAKT IM KAISERSAAL 17:30 Uhr 10 Karten werden über die Social-Media-Kanäle des Museums verlost.
---	---	--

***M50 Jahre!**
Junges Museum Frankfurt



WAS TUN?

„Unser Kind hat uns beim Sex erwischt.“

Die Situation ist für die Eltern meist unangenehmer als fürs Kind. Kleineren kann man erklären: „Wir kuscheln und möchten allein sein. Dabei geht es manchmal auch etwas lauter zu, so wie wenn ihr durchs Wohnzimmer tobt.“ Ein größeres Kind kann man im Nachhinein ansprechen und heraushören, ob es verwirrt ist und Gesprächsbedarf besteht.

Foto: New Africa/
Adobe Stock

in der man über alles reden kann, was einem komisch vorkommt – ohne auf Vorwürfe und Unglauben zu stoßen. Man sollte Kindern Mut machen, dass man belastende Geheimnisse weitersagen darf. Das bringt mehr, als mit dunklen Szenarien Angst zu schüren – und Sexualität ist im Normalfall ja auch nichts Bedrohliches.

Es gibt, wie bei so vielen Themen, in jeder Familie andere Regeln: Wird beim Gang aufs Klo oder beim Duschen die Tür zugemacht

oder abgeschlossen, zieht man sich öffentlich an oder eher in der Ecke, läuft man auch mal nackt durch die Wohnung? Oft werden solche Regeln unausgesprochen festgesetzt: Bei Mama darf ich mit aufs Klo; Papa hat nach dem Duschen immer ein Handtuch um den Bauch.

Wichtig ist, dass wir auch das Schamgefühl des Kindes respektieren. Selbst wenn die Eltern mit Nacktheit kein Problem haben, sollten sie akzeptieren, dass Kind sich nicht im Beisein anderer umziehen oder sein großes Geschäft verrichten will. Oft verändert sich im Lauf der Kindheit das Schamempfinden – die Tochter, die früher so unbefangen ohne Kleidung durchs Quartier gelaufen ist, fühlt sich plötzlich schon im Bikini nackt.

MITEINANDER INS GESPRÄCH KOMMEN

Spätestens im Grundschulalter spielen Eltern als Vermittler auch von Faktenwissen eine wichtige Rolle. Was ist Oralsex? Wozu ist ein Kondom da? Solche Fragen aus dem Mund eines Siebenjährigen machen uns verlegen. Doch wir sollten versuchen, auf eine offene, mutige Frage auch ebenso zu antworten. Mit Worten, die zum Wissens- und Interessensstand der Fragerin oder des Fragers passen – so ganz

detailliert muss die Antwort meist gar nicht ausfallen. Wir retten uns in so einer Situation gern mal in einen sexualwissenschaftlichen Monolog – das ist nicht nötig und würgt echtes Interesse schnell ab.

Nicht immer stellt ein Kind von sich aus neugierige Fragen, die Gelegenheit für eine offene Unterhaltung böten. Interesse und Informationsbedarf besteht trotzdem. Dann müssen wir aktiv aufs Kind zugehen.

Je jünger ein Kind ist, desto anschaulicher und an der Lebenswelt orientiert sollten die Informationen sein. Oft kann man gut im Hier und

GRENZEN RESPEKTIEREN

Gespräche über Sexualität sind etwas sehr Intimes – klar, dass auch Erwachsene dabei befangen sind und vielleicht Scham empfinden. Und das ist gut so. Schamgefühl, also das Gefühl, dass uns etwas peinlich ist, ist ja kein Zeichen verstaubter spießbürgerlicher Moralvorstellungen, sondern vielmehr eine Markierung der eigenen Grenzen. Und Grenzen – die eigenen und die der anderen – zu erkennen, zu kennen und auch zu wahren, ist der beste Schutz vor Übergriffen und Missbrauch. Wenn unser Kind also neugierig nach Details aus unserem Liebesleben fragt, dürfen wir ohne schlechtes Gewissen antworten: Das möchten wir mit niemandem teilen, das geht nur uns Eltern was an. So lernt das Kind zugleich, dass es richtig ist, auf das eigene Schamgefühl zu hören. Nein sagen ist erlaubt – auch wenn Opa seine liebevollen Küsschen loswerden oder Tante Lisa ihr Patenkind auf den Schoß nehmen will.

Stichwort Missbrauch: Wer sein Kind davor schützen möchte, sorgt am besten in der Familie für eine wertschätzende Atmosphäre,

Ho - Ho - Ho!

dir die Kruschel-Kinderzeitung!

Das Kruschel-Jahresabo* zu bestellen lohnt sich gleich doppelt. Denn Sie können direkt ein **Weihnachtsgeschenk Ihrer Wahl** für Ihre Liebsten mit unter den Tannenbaum legen.

Stressfrei von Zuhause bestellen und hier zugreifen:

06131 484997

kruschel.de/weihnachten

*Für 8,90€/mtl. Ein Angebot der VRM GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Str. 2, 55127 Mainz.

Wir sind **VRM**

**1 von 3
Geschenken
wählen**



Jetzt anknüpfen: Wenn im Badezimmer die Tamponbox steht oder ein gebrauchtes Kondom am Straßenrand liegt. Wenn die Tante ein Baby oder Nachbars Katze Junge bekommt – all das können Anlässe sein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Auch Bücher können dabei helfen, zum Beispiel ein Aufklapp-Bilderbuch über den Körper, wenn ein Geschwisterchen unterwegs ist, oder ein Mädchen-Erklärungsbuch für Jugendliche, wenn die Tochter zum Teenager wird.

Wie so oft für wichtige Themen sind ein Spaziergang zu zweit oder eine längere Autofahrt gute Gelegenheiten für solche Gespräche. So ein Gespräch kann Anlaufschwierigkeiten haben, denn es ist gar nicht so leicht, die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden. Dabei die eigene Unsicherheit zu zeigen, macht uns glaubwürdig. Eltern sind nicht allwissend und es kann Spaß machen, gemeinsam zu recherchieren oder eine Broschüre zu bestellen. Manchmal ist es auch leichter, ein Thema nicht bierernst anzugehen, sondern mit ein bisschen Humor und Ironie. Dabei sollten wir aber taktvoll bleiben und Sexualität nicht ins Lächerliche ziehen.

Den einen richtigen Zeitpunkt für solche Gespräche gibt es nicht. Klar ist aber, dass spätestens vor der ersten Menstruation oder dem ersten Samenerguss die Tochter, der Sohn Bescheid wissen müssen, was in ihren Körpern vor sich geht. Und wenn von Kinderseite – auch früh – Fragen kommen, sollte man nicht auf später vertrösten, sondern sich um eine altersgerechte Antwort bemühen. Und immer ehrlich bleiben: Bienchen, Blümchen und Storch sind zu Recht in der Mottenkiste verschwunden.

Und noch ein Rat an die Väter in Familien mit Sohn: Überlässt das Feld nicht ganz den Müttern (die, wie Befragungen zeigen, auch heute noch den Großteil der Aufklärungsarbeit leisten)! Jungs sind froh und dankbar, wenn sie einen männlichen Ansprechpartner für die eine oder andere Frage haben.



„Mein Sohn spielt immer wieder an seinem Penis / unsere Tochter rutscht so gerne auf dem Sofakissen rum ...“

Viele Eltern sind irritiert, wenn sie merken, dass ihr Kind sich selber streichelt. Für das Kind hat das aber nichts mit Erotik zu tun, sondern es verschafft sich damit ganz unbefangene positive Gefühle. Wir können ihm erklären: „Selbstbefriedigung ist etwas Intimes und Privatsache – zu Hause im Zimmer okay, aber nicht in der Öffentlichkeit, wo es andere Leute stören kann.“

So wahrt man die Grenzen und signalisiert zugleich, dass die Erkundung des eigenen Körpers erlaubt ist. Bitte nicht abwertend oder angeekelt reagieren – denn Penis oder Vulva sind ja nichts Negatives, was man tabuisieren müsste.

Grafik: macrovector, blattwerkstatt/
Adobe Stock



DIE VIELFALT SEXUELLER IDENTITÄTEN

Bilderbücher, Broschüren und Websites zum Thema Sexualität haben heutzutage glücklicherweise nicht mehr nur die mitteleuropäische Durchschnittsfamilie im Blick. Sie bilden die Vielfalt der Gesellschaft ab und sprechen von den vielen Möglichkeiten der geschlechtlichen Orientierung und Identitäten: Manchmal entsteht ein Baby auch im Labor und hat nur eine Mama. Oder es hat zwei Mamas. Ein Mann kann einen Mann lieben und heiraten. Nicht alle Menschen mit Gebärmutter sind Frauen, manchmal fühlt sich ein Junge wie ein Mädchen oder umgekehrt. Und gelegentlich lässt sich gar nicht so einfach beantworten, ob jemand ein Junge oder ein Mädchen ist. Die Möglichkeiten sind so bunt wie das Leben selbst. An dieser Wahrheit können und sollten wir uns auch orientieren, wenn wir mit unserem Kind über Sexualität sprechen. Dabei senden wir ganz nebenbei ein wichtiges

Signal: Alle Menschen sind gut so, wie sie sind. Nichts ist verkehrt daran, ein bisschen anders zu sein als der Mensch neben mir.

Und wie kommt das Baby nun in den Bauch? Ob Sie Ihrem Schatz erklären, dass das es beim Kuscheln in den Bauch geschlüpft ist oder ob Sie Penis und Scheide oder die Petrischale ins Spiel bringen – das hängt ganz vom Alter, Interesse und Wissensstand Ihres Kindes ab. Hören Sie einfach auf Ihr Bauchgefühl, dann finden Sie sicher die richtigen Worte!

INFO-TIPP

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de) hält viel Infomaterial bereit: mehrere Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung, aber auch Medien direkt für Kinder und Jugendliche. Für Jugendliche gibt es eine extra Website: www.loveline.de

Sabine-Ball-Schule

Kleine Klassen ♦ familiäre Atmosphäre
♦ offene Ganztagsangebote



Christliche Privatschule
Grundschule, Realschule, Gymnasium G9

Hilpertstraße 26
64295 Darmstadt
Tel. 06151-629280
www.sabine-ball-schule.de



**Kinder schützen –
Eltern unterstützen!**

**„Wir hören zu und vermitteln
in Krisensituationen.“**



Der Kinderschutzbund
Bezirksverband
Darmstadt

Der Kinderschutzbund
BV Darmstadt e.V.
Holzhofallee 15
64295 Darmstadt

Spendenkonto:
Sparkasse Darmstadt
IBAN:
DE 79 5085 0150 0000 586544

Telefon
06151 / 360 41-50

Glitzer - Stern

Basteltipp

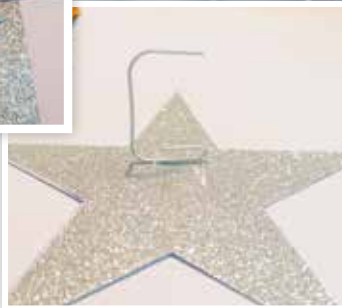
Dafür
braucht ihr:

- ✓ Ein Stück Rinde
- ✓ Tannenzapfen
- ✓ Modellierpaste grob
- ✓ Glitzerstift
- ✓ Glitzerkarton
- ✓ Schere Klebstoff
- ✓ Büroklammer in Weiß
- ✓ evtl. elektrisches Teelicht

So geht es:

Tannenzapfen und Rinde könnt Ihr bei einem Spaziergang im Wald sammeln. Die Tannenzapfen und die Rinde werden mit der Modellierpaste bestrichen (alternativ Acrylfarbe). Bei der Rinde die Modelliermasse wieder abwaschen – so dass noch ein Rest Masse zurückbleibt - die Zapfen an den Rändern mit etwas Glitzerfarbe dekorieren. Alles gut trocknen lassen. Inzwischen zwei große Sterne und acht kleine Sterne – entsprechend zur Größe Eurer Rinde - ausschneiden und gegenseitig zusammenkleben. Die Büroklammer aufbiegen und als „Fuß“ hinten auf den großen Stern kleben. Alle Sterne auf dem Rindenstück dekorieren. Möchtet Ihr noch ein elektrisches Teelicht anbringen – entsprechend Platz lassen. Schön sieht es auch aus wenn das Teelicht hinter dem großen Stern platziert wird – so entsteht ein schöner Effekt und der Stern wird gut ausgeleuchtet.

Wir wünschen Euch
viel Spaß beim Basteln
und viel Vorfreude auf
Weihnachten.



Fotos: magdal3na-AdobeStock, XXXXXXXXX

**Noch mehr Raum für
Ihre Ideen und Hobbys!**



VORBEIKOMMEN UND STAUNEN:

- NEUE LIEFERANTEN
- GRÖßERE AUSWAHL
- NEUER PLATZ IM RAUMDESIGN-STUDIO
- GEWOHNT KOMPETENTER SERVICE



farbenkrauth
MEHR ALS NUR BAUMARKT

Ihr Familien-und Freizeitbaumarkt in Bessungen, Heidelberger Str. 195, 06151-96890, www.farbenkrauth.de

KOMM, SPIEL' MIT



Ein Beitrag von Michael Blumöhr

Kinderspiel und Spiel des Jahres 2022

Seit 1979 „Hase & Igel“ zum ersten „Spiel des Jahres“ gekürt wurde, hat der Preis eine enorme Bedeutung gewonnen. So ist er inzwischen wohl bedeutendsten Spielepreis weltweit geworden. Der Sinn des Preises ist dabei nicht, das beste Spiel zu prämiieren, ausgezeichnet wird das Spiel, das nach Meinung der Jury, am besten dazu geeignet ist, das Spielen an sich zu fördern. Es soll animieren, auch mal zu einem Spiel

zu greifen, auch wenn man sonst eher weniger spielt. Deshalb werden auch meistens Spiele ausgezeichnet, die einen schnellen und einfachen Einstieg bieten.

Weitere Spiele auf den Empfehlungslisten und die Preisträger zum Kennerspiel des Jahres findet man unter www.spiel-des-jahres.de



Kinderspiel des Jahres 2022

Zauberberg



Der Zauberer Balduin will mit Hilfe von Irrlichtern den Zauberlehrlingen den Weg durch den geheimnisvollen Wald zum Tal hinab weisen, ohne dass sie von den gemeinen Hexen übertrumpft werden. Der Zauberberg wird von einem schräg gestellten Spielplan dargestellt. Darauf befinden sich vertiefte Wege, in denen die Irrlichter in Gestalt von Glasmurmeln ihre Bahnen talabwärts ziehen. Immer wenn eine Murmel unterwegs aufgehalten wird, darf der aktive Spieler die Figur auf das nächste freie Feld in der Farbe des Irrlichts stellen. Schaffen es alle Mitspieler gemeinsam, vier Zauberlehrlinge im Tal zu versammeln, bevor dort drei Hexen ankommen, so haben sie gewonnen. Zauberberg ist also ein kooperatives Spiel, die Spieler beraten gemeinsam, wo der beste Startpunkt für die Murmel ist, damit sie möglichst die Zauberlehrlinge trifft.

„Zauberberg“ von Jens Peter Schliemann & Bernhard Weber, Amigo, 1 - 4 Spieler ab 5 Jahre

Spiel des Jahres 2022

Cascadia



Kaskadien ist eine Region im Nordwesten der USA und Kanada, mit Wäldern bedeckt, in denen viele Tiere leben. Jeder Spieler legt einen Ausschnitt dieser Landschaft aus. Ist man an der Reihe, wählt man eines der Landschaftsplättchen und ein dazu gelostes Tier. Man will möglichst große zusammenhängende Gebiete gleicher Landschaftsform haben. Dazu gibt es noch fünf Tierarten: Grizzlybär, Königslachs, Rotfuchs, Rotschwanzbussard und Wapiti-Hirsch. Jedes Tier hat für die Endwertung so seine Eigenart: so leben Bären nur paarweise. Cascadia ist ein hervorragendes Legespiel, das sehr gut ausgestattet ist. Für Kinder gibt es eine einfachere Wertung für die Tiere, für Kenner weitere Tierwertungen. Eine Kampagne mit 50 Herausforderungen macht auch das Solitärspiel spannend.

„Cascadia“ von Randy Flynn, Kosmos, 1-4 Spieler ab 10 Jahren

Nominiert zum Kinderspiel des Jahres 2022

Auch schon clever



Was gehört zu einem richtigen Kindergeburtstag? Luftballons, Muffins und Donuts, Kerzen, Bonbons und Geschenke und natürlich dieses Spiel, dann darin stecken alle diese Dinge.

Wer der Reihe nach möglichst viele ankreuzt, bekommt die begehrten Sternchen, die über den Sieg entscheiden. Was man ankreuzen darf, geben die Würfel vor, dabei hat man durchaus die Wahl, und kann manchen Bonus gewinnen. Aus allen Würfeln, die der aktive Spieler nicht verwenden

kann, dürfen sich die anderen Spieler bedienen. Sobald jemand ein Farbfeld komplett hat, werden die erreichten Sterne erzählt.

Gewonnen hat, wer nicht nur gut gewürfelt, sondern auch gut kombiniert hat. Eine gelungene Kinderversion der „Ganz schön clever“-Reihe – nicht nur beim Kindergeburtstag.

„Auch schon clever“ von Marie und Wilfried Fort, Schmidt, 2 - 4 Kinder ab 5 Jahre



Nominiert zum Spiel des Jahres 2022

Top Ten



Wollen Sie mal wieder so richtig lachen? Holt Sie eine Pantomime vom Hocker? Dann ist dieses Spiel gerade das Richtige für Sie. Partymuffel wollen wir hier gar nicht.

Es geht um wirklich wichtige Fragen: „Wie stirbt der Böse in dem Film, den Du Dir gerade angeschaut hast? Von dümmster bis coolster Tod.“ Alle müssen sich dazu äußern, verbal oder auch gespielt. Danach muss der Käptn der Runde die Antworten in richtiger Rangfolge von unten nach oben benennen. Da stirbt der Nachbar gerade den Helden Tod – war das jetzt eine Acht oder eine Neun?

Letztendlich spielen aber alle kooperativ zusammen, man darf es dem Käptn nicht zu schwer machen und trotzdem gibt es immer wieder Überraschungen, wie mancher etwas einschätzt. Ach so, eine Wertung gibt es auch noch, bei Fehlern verwandeln sich Einhörner in Kackehäufchen. Die wird aber schnell zur Nebensache.

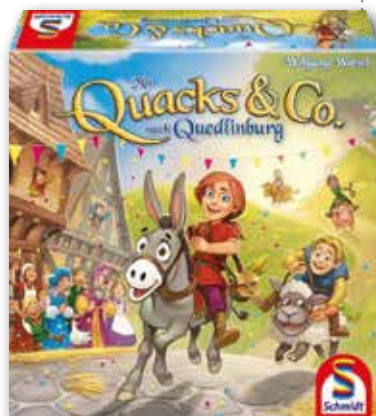
„Top Ten“ von Aurelian Picolet, Cocktail Games, 4 - 9 Spieler ab 12 Jahre



Nominiert zum Kinderspiel des Jahres 2022

Mit Quack & Co nach Quedlinburg

Jedes Jahr findet in Quedlinburg ein Wettrennen der Kinder statt. Bis zu vier Kinder machen sich mit ihren Tieren auf den Weg. Die Tiere müssen aber durch gutes Futter motiviert werden, auch loszugehen. Die Futterchips sind in einem Beutel. Reihum ziehen die Kinder nun einen Chips aus ihrem Beutel, wenn es ein Futterchip ist, ziehen Tier und Kind weiter und dürfen noch eine Aktion machen. Nur mit dem Traumkraut ist das so: das Tier bleibt stehen. Nach dem dritten Mal träumen darf man sich mit den angesammelten Edelsteinen neue Chips mit besseren Werten kaufen. Weitere Futterchips und alternative Aktionskarten und die Spielplanrückseite sorgen für Abwechslung bei dem spannenden Wettrennen um den goldenen Kessel.



„Mit Quacks & Co nach Quedlinburg“ von Wolfgang Warsch, Schmidt, 2 - 4 Spieler ab 6 Jahre



Nominiert zum Spiel des Jahres 2022

Scout

Das Thema Zirkus tritt völlig in den Hintergrund bei diesem ungewöhnlichen Stichspiel. Wichtig sind zwei Zahlen auf jeder Karte: eine oben, eine unten. Nach dem Verteilen darf man dem Reflex, die Karten sortieren zu wollen, nicht nachgeben. So wie sie gegeben wurden, muss man sie auffächern. Bevor es losgeht, darf man entscheiden, ob man seine Karten umdreht. Ausgespielt werden dürfen nur nebeneinander steckende Karten mit gleicher Zahl oder direkt aufeinanderfolgenden Zahlen.



Kann man über ausgespielte Karten nicht drüber gehen, scoutet man, das bedeutet man nimmt eine der ausliegenden Karten und darf diese jetzt wo und wie man möchte, auf die Kartenhand stecken. Dadurch ergeben sich meist besser spielbare Kombis. Allerdings darf man auch nicht zu oft scouten, denn eigentlich soll man ja Karten los werden.

Scout ist ein hervorragendes Stichspiel, das neue Denkweisen erfordert. Je mehr Spieler mitspielen, desto besser ist es.

„Scout“ von Kei Kajino, oink games,
(2) 3 – 5 Spieler ab 10 Jahre

Wir verlosen
je ein Exemplar der vorgestellten Spiele. Einfach eine Mail an
info@fratz-magazin
mit dem Stichwort
Spiel des Jahres bis
31.12.22 schreiben.
Teilnehmen können nur
Einsender, die ihre vollständige
Adresse angeben.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

CENTRALSTATION KINDERSTUNDE

SONNTAG, 18. DEZEMBER 2022

11.30 & 15 UHR

**FREDRIK VAHLE MIT
DIETLIND GRABE-BOLZ UND GRUPPE
KONZERT FÜR ALLE AB 3 JAHREN**

MITTWOCH, 28. DEZEMBER 2022

11.30 & 15 UHR

DONNERSTAG, 29. DEZEMBER 2022

11.30 UHR

**FLUNKER PRODUKTIONEN:
SONST NOCH WÜNSCHE?
THEATER FÜR ALLE AB 4 JAHREN**



CENTRALSTATION

KULTURWERK DER ENTEGA

SONNTAG, 15. JANUAR 2023

17 UHR

ITAY DVORI

JAZZKONZERT FÜR ALLE AB 10 JAHREN

SONNTAG, 05. FEBRUAR 2023

14.30 UHR

BILDKLANGLESUNG

COMICLESUNG FÜR ALLE AB 7 JAHREN

SONNTAG, 19. FEBRUAR 2023

15 UHR

RANDALE

ROCKMUSIK FÜR ALLE AB 4 JAHREN

MONTAG, 20. FEBRUAR 2023

18.30 UHR

**JUMP UP! - MIT DJ PAUL MG
DIE DISCO FÜR JUGENDLICHE
VON 12 BIS 16 JAHREN**

SONNTAG, 16. APRIL 2023

15 UHR

RAKETEN ERNA

KONZERT FÜR ALLE AB 3 JAHREN

**CENTRALSTATION/
IM CARREE/DARMSTADT**

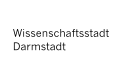
TICKETS/INFOS

**WWW.CENTRALSTATION-
DARMSTADT.DE**

TELEFON 06151 7806-999



Volksbank
Darmstadt-Südhausen eG



KULTUR
FREUNDE
CENTRAL
STATION/eV

KRUSCHEL
Deine Zeitung
ab 2018 VRM

fratz

Vorlesen für Kinder
ab 4 Jahren
samstags um 11 Uhr

Bücherspatzen
Kinder 1,5 - 3 Jahre
1. Mittwoch im Monat

Stadtbibliothek
Darmstadt



BÜCHER

Die Darmstädter Stadtbibliothek stellt Lesestoff für Kinder vor. Diese Bücher können gerne in der Hauptstelle im Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2 in Darmstadt ausgeliehen werden.

Tanja Wenz – Was ist Was, Junior

Abschied nehmen: Tod, Trauer und Erinnerung

AB
4-7 JAHREN



In diesem Papp-Bilderbuch werden viele Fragen gestellt und einfühlsam beantwortet. Warum muss man sterben? Wie können wir Abschied nehmen? Was kann uns trösten? Was passiert bei einer Beerdigung? Wo werden Menschen bestattet? Was passiert danach? Vergessen wir den Verstorbenen, wenn wir wieder fröhlich sind? Wie kannst du dich erinnern? Zielgruppe sind Kinder zwischen 4 und 7 Jahren. In dem reihentypischen Band werden mit freundlichen Bildern und Klappen, sowie kleinen Vorlesetexten, die Fragen beantwortet und Hilfestellung zum Gespräch geboten. Auf einer Doppelseite wird gezeigt, wie in anderen Religionen Menschenbestattet werden.

Tessloff Verlag
20 Seiten, 12,95 €
ISBN 978-3-7886-7755-8



Werbung

Yuichi Kasano

Die Fähre ist da!

AB
3 JAHREN



Die Fähre ist in Sicht und der ruhige Hafen füllt sich schnell. Es wird trübelig, als die Fähre im japanischen Hafen anlegt: Passagiere gehen von Bord, Fahrzeuge fahren an Land und Container werden mit Kränen entladen. Und dann gehen die ersten Passagiere an Bord und die Fähre wird beladen. Das Bilderbuch in zarten Farbtönen und klaren, feinen Zeichnungen kommt mit sehr wenig Text aus. Beim genau und wiederholten Betrachten ergeben sich kleine Geschichten in den Bildern. Der Vater, den seine Familie erwartet, hält einen großen Teddy im Arm. Bekommt der Sohn etwa kein Geschenk? Doch, natürlich! – das ist beim Weiterblättern zu entdecken. Am Ende legt die Fähre wieder ab und wird winkend verabschiedet. Ein Bilderbuch für Kinder ab 3 Jahren, das zum gemeinsamen Betrachten einlädt und für Gesprächsstoff sorgt.

Moritz Verlag
24 Seiten, 14 €
ISBN 978-3-89565-429-9



Werbung

Isabel Maria und Vegara Sanchez

Queen Elizabeth

AB
7 JAHREN



Die beliebte Biografien-Reihe für Kinder erzählt die interessanten Lebensgeschichten großer Menschen aus Lebensbereichen wie Kunst, Politik, Sport und Wissenschaft. Dieser Titel über Queen Elizabeth wurde noch vor ihrem Tod geschrieben. Es beschreibt den Weg des Mädchens Lilibet zur Königin. Kindgerecht wird ihr Leben mit glanzvollen Momenten, aber auch mit vielen Pflichten, erzählt. Das Buch beschreibt sehr überzeugend Elizabeths Arbeit und ihre Liebe zu Tieren. Die Illustrationen sind ansprechend und nicht kitschig. Zum Vorlesen für Kinder ab 7 Jahre geeignet.

Insel Verlag
36 Seiten, 14 €
ISBN 978-3-458-64306-7



Werbung

Grégoire Solotareff

Grundschulwissen

Wer hat die Quarantäne erfunden und warum? Wie ändert sich das Klima in den verschiedenen Teilen der Erde? Was sind im Gegensatz zu „Neuen Medien“ eigentlich die alten? – Kinderfragen sind im Alltag oft genauso schwer zu beantworten wie die kniffligsten Schulaufgaben. In beiden Fällen kann das Grundschullexikon helfen: In 700 Einträgen in altersgerechter Sprache mit über 800 bunten Fotos, Illustrationen und Karten wird nicht nur Schulwissen vermittelt. Die Stichworte von A bis Z sowie Sonderseiten zu Spezialthemen



laden zum Weiterstöbern und Erforschen ein. Als Hausaufgabenhilfe bietet es einen Anhang mit Übersichten zum Mathe-, Deutsch-, Englisch-, Musik- und Sachkundeunterricht.

Das herausnehmbare „Mitmach-Lexikon“ bietet außerdem Forschungsaufträge, Rätsel und viel Platz zum Kreativwerden!

Ein schönes Weihnachtsgeschenk - nicht nur für Schulanfänger.

Duden Verlag
352 Seiten, 28 €
ISBN 978-3-411-73053-7



Werbung

DIGITAL

Tabus bei der Mediennutzung oder: Klär mich endlich auf!

Das Internet kennt weder Grenzen noch Tabus, wenn es um Sex und pornografische Inhalte geht. Ein Thema, bei dem Eltern reflexartig Schnappatmung bekommen, weil sie ihre Kinder zu jung dafür finden.

Gleichzeitig wissen alle, dass Kinder von klein auf mit sexualisierten Inhalten konfrontiert werden – und niemand schreit vor Empörung auf. Da ist das sexistische Werbeplakat an der Bushaltestelle, die hypersexualisierte Mädchenfigur in der Kinderserie, der mehr oder weniger offen zelebrierte Beischlaf im Vorabendprogramm. Musikvideos zeigen halb-nackte Frauenkörper, die als schmückendes Beiwerk zu muskelbepackten Typen aufreizend tanzen.

Während noch in der Schule Fortpflanzungskunde gelehrt wird, haben Kinder via Handy, Spielkonsole oder Soziale Medien bereits im Grundschulalter Zugang zu einer diversen Welt voller sexualisierter und pornografischer Inhalte. Begriffe wie Oralsex, Analsex oder die Frage nach Geschlechteridentitäten prasseln täglich auf sie ein. Also klären sie sich selbst auf, suchen im Internet nach Antworten und lernen in der Theorie. Das ist fatal.

Doch wer könnte es Kindern verdenken, dass sie neugierig herumsurfen! Denn im „echten“ Leben finden sie keine Antworten auf ihre Fragen. Alleinerziehende, Patchworkfamilien, Regenbogenfamilien, kulturelle Vielfalt, Queerness – all diese Themen finden im heteronormativen Alltag vieler Elternhäuser nicht statt. Fehlen dann auch noch Worte für Vulva und Penis, nehmen Kinder ihren eigenen Körper als Tabuzone wahr („Nimm die Hände weg von deinem Pfui-Pfui“).

Kein Wunder also, dass sie sich nicht trauen, mit ihren Eltern über sexuelle Orientierung und Sexualität zu sprechen. Oder ist es andersherum? Gewiss nicht einfach, aber je offener und normaler wir Erwachsenen mit diesem Thema umgehen, desto normaler und selbstbestimmter können Kinder ihren eigenen Körper und ihre (sexuellen) Bedürfnisse selbst kennenlernen (remember: Solo-Sex ist meist

der erste Sex!). Mehr noch: Auf diese Weise finden sie heraus, was ihnen gefällt und was nicht, nur so lernen sie rechtzeitig Nein! zu sagen, wenn eine Person Sohn oder Tochter sexuell belästigt oder zu sexuellen Handlungen auffordert.

Dies gilt im analogen, vor allem auch im digitalen Raum. Dort bekommen Kinder DickPics oder Fotos von Sexbots auf ihr Handy geschickt. Aufgeklärte Kinder melden das und/oder klicken dies einfach weg, andere öffnen die Links, begegnen verstörenden Bildern und Personen, die sich negativ auf ihre Entwicklung auswirken können, schlimmstenfalls an Pädophile.

Leider haben die Fälle an Cybergrooming in den letzten Monaten extrem zugenommen: Erwachsene mit einem sexuellen Interesse an Minderjährigen nehmen via Discord, Playstation, WhatsApp, Instagram oder TikTok Kontakt auf. Zunächst mit harmlosen Komplimenten und Fragen, geht es alsbald um sexuelle Anspielungen und die Aufforderung, selbst ein Nacktbild zu verschicken. Wird der Bitte nicht Folge geleistet, werden die Kinder unter Druck gesetzt. Ziel ist immer ein Off-line-Treffen,

die Folgen müssen hier nicht weiter ausgeschmückt werden.

Unsere aller Aufgabe ist die Prävention. Sex, Gender und Körperlichkeit dürfen keine Tabus mehr sein. Aufklärung in alle Richtung ist nötig, insbesondere was verantwortungsvolle Mediennutzung betrifft.

Ilona Einwohlt für MuK Hessen



Anmeldung für unseren Newsletter unter info@muk-hessen.de

Familienreisen

Schweden | Frankreich | Deutschland | Griechenland ...
Kanutouren | Camps | Ferienhäuser | Sportclubs ...

Tel. 0251-87188-0



**DEINE MEDIEN.
DEINE VERANTWORTUNG.**



- Online-Seminare
- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops



**WIR BEGLEITEN KINDER UND IHRE
ELTERN IN DIGITALEN ZEITEN.**

Institut für Medienpädagogik und
Kommunikation Hessen e.V.

www.muk-hessen.de

Von der
künstlerisch-
tänzerischen
Früherziehung
bis zu einer
professionellen
Ausbildung



Claudia Sauter
Dipl. Bühnentanzpädagogin

Mathildenplatz 5
64283 Darmstadt
Telefon 06151-292822
tanz@ballett-werkstatt.de
ballett-werkstatt.de



SPIELETTIPP

AB
2 JAHREN

tiptoi® wird jünger

Kinder lieben ihn – den „sprechenden“ tiptoi® Stift. Mit der Spitze tippen sie auf das Bild einer Katze und hören, wie sie miaut. Auch Spiele können sie damit starten, sich Geschichten vorlesen lassen, Lieder hören, Geräusche erraten oder Buchstaben und Zahlen entdecken. Kinder lernen so auf spielerische Weise viele neue Dinge und erkunden die Welt. nun gibt es tiptoi® schon für kleine Entdecker ab zwei Jahren. Auf einfühlsame Weise werden Zweijährige zum interaktiven Spielen und Lernen eingeladen.



fratz - das Familienmagazin verlost ein Starterset ab zwei Jahren und ein Buch „Jahreszeiten“. Einfach eine Mail an info@fratz-magazin.de mit dem Betreff „tiptoi“ bis zum 31.1.23 schreiben. Vollständige Adresse nicht vergessen.

Dank der Stifthülle aus Soft-Grip-Material liegt der tiptoi® Stift gut in der Kinderhand.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

Der integrierte Akku bietet mehr Komfort. Zudem wurden Bücher und Spiele für die jüngere Zielgruppe entwickelt. Dem Starterset liegt das Bilderbuch „Meine Welt“ bei.

Neu ist auch das Buch „Die Jahreszeiten“. Im Frühling zwitschern die Vögel, im Sommer su-

men und im Winter knirscht der Schnee – in diesem Buch entdecken Kinder ab zwei Jahren den aufregenden Wechsel der Jahreszeiten. Auf jeder Seite gibt es viele spannende Suchbilder, die in den großen Szenen wiedergefunden werden können. Zahlreiche Geräusche, Erzähltexte, Reime und Lieder erwecken die Illustrationen zum Leben.

tiptoi® Starter-Set „Meine Welt“, ab 2 Jahren, für (UVP) 69,99 Euro. Mehr Infos unter www.ravensburger.de



Frank Kruschel
Gestaltpraxis Darmstadt

Hilfe für Kinder
und Jugendliche

Unterstützung und Beratung bei
Stress und Ärger in Schule und Familie

- ganzheitlich
- einfühlsam
- kompetent
- zeitnah



Rufen Sie mich an: 06151 / 35 38 238
www.gestalttherapie-kruschel.de

Wir sind da, wenn Ihr uns braucht!

Bleibt gesund und munter!
Frohe Weihnachten und alles
Gute für 2023!

Pupil's Help

Nachhilfeinstitut
Tel. & WhatsApp:
06151 429 73 70
www.pupils-help.de



THEATER
MOLLER
HAUS



- So 11.12. Heiliger Bimbam! Theater Lakritz 6+
- So 18.12. Lizzy auf Schatzsuche theater die stromer 4+
- So 15.01. Kommissar Gordon Puppentheater Kolibri 4+
- So 22.01. Zwei für mich, einer für dich Theater Lakritz 2+
- So 29.01. Schaukeltraum am Apfelbaum Puppentheater Silberfaden 3+
- So 05.02. Die kleine Katze Tatze Puppentheater Kolibri 4+
- So 26.02. Ein Geschenk für Lizzy theater die stromer 4+

Das vollständige
Programm
finden Sie online.

Sandstraße 10 | 64283 Darmstadt | Telefon 06151 26540
www.theatermollerhaus.de

HIER

KANNST DU
SINGEN, TANZEN,
AUFTRETEN!

JETZT
BUCHEN

Ermöglichen
Sie Ihrem Kind,
sich zu entfalten!

Stagecoach Darmstadt

Gesang-, Tanz- und Schauspielunterricht
für 4 - 18 Jährige

www.stagecoach.de/darmstadt

0800 7238683

Edith-Stein-Schule, 64285
Darmstadt

ab 8.12.
im Kino

Der Räuber Hotzenplotz

Fotos: © Studiocanal GmbH / Walter-Wehner



Als Kasperl (Hans Marquardt) und sein bester Freund Seppel (Benedikt Jenke) bemerken, dass die Kaffeemühle der Großmutter (Hedi Kriegeskotte) verschwunden ist, wissen die beiden sofort, wer das war: Der gerissene Räuber Hotzenplotz (Nicholas Ofczarek)! Also machen sie die zwei Freunde auf den Weg, um den gemeinen Dieb zu fangen.

Unglücklicherweise geraten sie dabei in die Hände des Räubers und des bösen Zauberers Petrosilius Zwackelmann (August Diehl), bei dem sie die wunderschöne Fee Amaryllis (Luna Wedler) entdecken. Sie muss befreit werden, das steht für die Freunde fest. Die Großmutter schickt den Polizist Dimpfelmoser (Olli Dittrich)

auf die Suche nach Kasperl und Seppel. Dimpfelmoser und die Hellseherin Schlotterbeck (Christiane Paul) mit ihrem zum Krokodil mutierten Dackel Wasti sorgen für weiteres Durcheinander. Werden es die beiden Freunde schaffen, dem Räuber Hotzenplotz das Handwerk zu legen und die Fee Amaryllis zu retten?

Otfried Preußlers gleichnamiger Bestseller feiert nächstes Jahr sein 60-jähriges Jubiläum und wurde bereits in 38 Sprachen übersetzt. Alle drei Bände der Reihe sowie der 2018 erschienene „Der Räuber Hotzenplotz und die Mondrakete“ wurden allein in Deutschland weit über sechs Millionen Mal verkauft. Nach den großen

Kinoerfolgen „Die kleine Hexe“ und „Heidi“ ist

Neben der kleinen Hexe ist der Räuber Hotzenplotz Otfried Preußlers bekannteste Kinderbuchfigur und begeisterte seit seinem Erscheinen 1962 bis heute Generationen von Kindern. Ende Februar 2022 erschien im Thienemann Verlag Stuttgart unter dem Titel „Der Räuber Hotzenplotz. Das Original zum Film“ das Filmbuch, das sich auf den ersten Hotzenplotz-Band bezieht und mit über 40 Filmfotos sehr hochwertig ausgestattet ist.

Film-Start: 8. Dezember | FSK 0 Jahre, Empfohlen ab 6 Jahren, Filmlänge 1 Stunde 46 Minuten.

GEWINNSPIEL

DAS GROSSE RÄUBER HOTZENPLOTZ KOCH- UND BACKBUCH

39 leckere Räuber-Rezepte finden sich im Koch- und Backbuch des gemeinen Halunken. Nachgekocht werden können deftige Räuberteller, süße Schleckereien, Picknick und Leckerbissen für die Räuberfeier. Leicht verständlich geschrieben, lustig illustriert und unter Angabe der Zutaten und geschätzten Kochzeit, können sich Kinder ab etwa 5 Jahren an die Töpfe wagen.

Ab 5 Jahre, 128 Seiten, Thienemann-Esslinger Verlag, ISBN: 978-3-522-18590-5, 18 €

fratz - das Familienmagazin verlost drei Bücher. Einfach eine Mail an info@fratz-magazin.de mit dem Betreff „Hotzenplotz“ bis zum 31.1.23 schreiben. Bitte vollständige Adresse angeben!





„Leben ist das, was passiert, während du andere Pläne machst“

Ein Beitrag von May-Britt Winkler

Auf den ersten Blick wirken die Felds wie eine ganz normale Familie: Mutter, Vater und drei Kinder. Frieda, die Älteste, ist fünf; die Zwillingsschwestern Carla und Thea sind drei. Alle sitzen gemütlich am Kaffeetisch und essen Selbstgebackenes. „Mmh, Käsekuchen!!!“, rufen Frieda und Thea begeistert und schieben sich das Quarkgebäck in den Mund. Carla konzentriert sich derzeit auf ein Gläschen Babynahrung, aus dem Mama Sylvia sie füttert. Sie plappert auch nicht mit ihren Schwestern wild durcheinander, denn Carla ist mehrfach schwerbehindert. Das sieht man jedoch erst auf den zweiten Blick.

Carla hat eine Zerebralparese mit extremer Entwicklungsverzögerung. Zu den Symptomen

gehören Bewegungsstörungen und kognitive Einschränkungen. Zudem ist das kleine Mädchen sehbeeinträchtigt, und sie kann weder allein laufen noch feste Nahrung zu sich nehmen noch sprechen. Laute oder Schreie ersetzen Worte. „Bam“, „Dada“, „Mama“ und „Papa“ sind die einzigen Begriffe, die sie derzeit zu sagen vermag; sowie die Vokale. Und so lauscht sie ihrem Lieblingslied „A-E-I-O-U“ stundenlang auf ihrer Toniebox und singt dabei mit.

„Leben ist das, was passiert, während du andere Pläne machst“, sagte einst schon John Lennon, und so erging es auch Sylvia und Ingo Feld. Sie Bankangestellte, er Ingenieur. Als sie vor dreieinhalb Jahren Zwillinge erwarteten, ahnten sie, sie brauchen sich keine neuen Hobbys mehr suchen. Dass sie auch ihre alten Hobbys nicht weiter würden ausüben können, das konnte damals keiner voraussehen.

Die Schwangerschaft verlief zunächst normal. Die Kontrolle bei den eineiigen Zwillingen war engmaschig und nichts deutete darauf hin, dass etwas nicht stimmen könnte. Doch je näher der Geburtstermin rückte, desto häufiger plagten die werdende Mutter Schmerzen. Ein geplanter Kaiserschnitt war zwar längst beschlossene Sache, aber dann, am Tag, an dem Carla und Thea als Frühchen geboren werden sollten, fehlte es an Kapazitäten im Krankenhaus, an Zeit, an der passenden Behandlung für die damalige, plötzlich dramatische Situation. Es kam zum Not-Kaiserschnitt und schnell wurde klar, dass etwas nicht stimmte.



Carla unterwegs mit ihrem Kinder-Rollator, den übrigens auch ihre Schwestern gern mal zum Spielen mopsen



Carla klettert unter Anstrengungen die Leiter zur Rutsche hoch

Während Thea, der heute gesunde Zwilling, direkt nach der Entbindung zu wenig Blut hatte und mit Transfusionen versorgt werden musste, hatte Carla Hirnblutungen, Krämpfe und epileptische Anfälle. Es folgten drei Monate Krankenhaus für das kleine Mädchen, mit Intubation, Beatmung, Operationen. Durch diese gravierenden Behandlungen sind wiederum Teile des Darms abgestorben und weitere Eingriffe wurden erforderlich. „Wir wussten damals nicht, ob sie es schaffen würde“, sagt Ingo Feld. „Und wir hatten ja auch die Frieda und dann die Thea zuhause, deshalb mussten wir schnell wieder funktionieren. Wir haben uns im Krankenhaus und zuhause abgewechselt und uns selbst kaum noch gesehen.“

„Dass Carla behindert ist, das haben wir eigentlich erst vier Monate später realisiert“, fügt Sylvia Feld hinzu. „Das ganze Ausmaß hat uns keiner erklärt, bis wir dann selbst gemerkt haben,

dass unsere Tochter ihren Kopf nicht heben und sich nicht drehen kann.“ Noch heute ist die Familie manchmal fassungslos über den Pragmatismus, der ihnen damals in der Klinik entgegengebracht wurde. Aber sie wuchsen mit ihren Aufgaben.

Das klassische Familienglück uminterpretiert, haben die Eltern Carlas Schicksal angenommen und sich mit ihm arrangiert. Da ihre Tochter rund um die Uhr Betreuung braucht, bleibt für eigene Befindlichkeiten wenig Raum. Hinzu kommen bürokratische Hürden, die den Alltag erschweren: „Man muss immer kämpfen bei Ämtern und Krankenkassen, um Unterstützung und Gelder, aber das ist schließlich meine Pflicht“, sagt Sylvia Feld. „Es geht ja um mein Kind, und da kommt die Löwenmutter in mir zum Vorschein.“

Während Frieda und Thea in die Darmstädter Kita am Ruthsenbach gehen, besucht Carla die Integrative Kindertagesstätte der Lebenshilfe in der Mauerstraße. Sylvia und Ingo Feld wünschen sich mehr Flexibilität in der Kinderbetreuung, denn mit Jobs und Pflege hat ein Tag oftmals gar nicht genügend Stunden. Und selbst in der Nacht ist die Ruhe rar, denn Carla wacht oft auf und weckt dann durch ihr Geschrei die Schwestern. „Ich glaube, für Carlas Gehirn ist das noch schwieriger, so einen ganzen Tag zu verarbeiten“, vermutet Ingo Feld. „Sie braucht dann unseren Trost und schläft auch schnell wieder ein. Aber so eine Nacht kann lang werden, wenn sie jede Stunde aufwacht.“



Yeah, rutschen! Mama Sylvia bleibt vorsichtshalber nah dran

Doch es gibt auch gute Nachrichten: Im Sommer hatte Carla eine weitere OP, dieses Mal am Nervensystem. Noch bis vor kurzem litt die Dreijährige nämlich zusätzlich an einer Spastik, die ihre Bewegungen stark beeinflusste, ihre Muskeln versteifte und ihr Gleichgewicht störte. Bei dieser Operation in der Wirbelsäule wurden jetzt diejenigen Nerven durchtrennt, die die Spastik auslösen. Seitdem macht Carla große Fortschritte in der Fortbewegung, läuft fleißig mit einem kleinen Kinder-Rollator und fährt sogar auf einem speziell für sie angefertigten Fahrrad. Im Garten gibt es ein Trampolin, Schau-



Familie on Fahrrad-Tour, jeder auf seine Weise

keln und Rutschen. „Wir haben eine große und eine kleine Rutsche. Auf der großen Rutsche rutschen Mama oder Papa mit, aber auf der kleinen Rutsche kann die Carla sogar ganz alleine rutschen“, erklären Frieda und Thea ziemlich stolz. Doch ist es nicht immer einfach für die beiden, stets Verständnis für ihre behinderte Schwester zu haben. „Aber das müssen sie auch nicht“, findet Sylvia Feld. „Sie müssen allerdings schon viel zurückstecken.“ Denn je weniger auf einer täglichen To-Do-Liste steht, umso einfacher ist der Alltag der Familie zu bewältigen. Während die Freundinnen also tägliche Nachmittagstermine bei Kinderballett und Co. haben, spielen Thea, Frieda und Carla stattdessen überwiegend zuhause.

Dabei kann es schonmal zoffen, und auch für Carla gibt es dann kein Pardon. „Sie ist für uns alle ein ganz normales Kind“, sagt Sylvia Feld. „Sie wird gefordert und gefördert, bekommt keine Vorrechte und wird genauso behandelt wie ihre Schwestern.“ In der Umsetzung ist das nicht immer einfach, denn wenn Carla etwas will, dann kommt sie und zieht an ihren Eltern oder Geschwistern. Wenn sie wütend ist, dann schreit sie. Sie duldet keinen Aufschub, versteht nicht, warum sie warten soll, fordert lautstark und vehement die Befriedigung ihrer Bedürfnisse ein, während die der anderen dann eben doch oft hintanstehen müssen. Und so ist der Alltag zwischen Müssen, Wollen und Können ein ständiger Spagat. So sind Mutter und Vater hin und wieder nervlich am Rande der Aushaltbaren und die Kraftressourcen an manchen Tagen erschöpft. Und doch ist da dieser zuversichtliche Blick in die Zukunft, in eine Zeit, in der auch wieder Zweisamkeit, Träume und Hobbys möglich sein werden. „Carla wird schon ihren Weg gehen“, ist Sylvia Feld optimistisch. „Wir versuchen, sie so selbstständig wie möglich zu machen, damit sie irgendwann vielleicht in einer Wohngruppe für sich selbst leben kann.“

Carla ist derweil im Garten. Sie klettert mühsam auf die kleine Rutsche, und man sieht, wie viel Kraft es sie kostet. Als sie rutscht, fängt sie an zu strahlen, und es wird klar: Jeder Schritt hat sich gelohnt.

Grafik: Sharmin/Adobe Stock



Papa Ingo schubst an, Carla bleibt konzentriert



Mama Sylvia Feld beim Trampolinspringen, das offensichtlich beiden Spaß macht

Tanz und Empowerment für BIPOC*

* BIPOC bedeutet Black, Indigeneous and People of Color. Auf Deutsch bedeutet dies Schwarz und Indigen – der Begriff People of Color wird nicht übersetzt. All diese Begriffe sind politische Selbstbezeichnungen.

Bei der Netzwerkveranstaltung des Antidiskriminierungsnetzwerks Südhessen in Darmstadt haben wir einen sehr spannenden Workshop entdeckt und dabei Jennifer Owusu (Jniifa) getroffen.

Jennifer ist Choreografin, Performerin und Dun-Dun-Trommlerin. Sie hat uns erzählt, dass sie in Deutschland geboren und in einem ghanaischen Haushalt aufgewachsen ist. Wir durften ihr Fragen zu ihrem Hobby und ihrem Engagement stellen.

Jennifer, wie bist du zu deiner tollen Leidenschaft gekommen?

Ich hatte immer das tiefe Verlangen, mehr über meine ghanaischen Wurzeln und afrikanische Kulturen zu lernen. Das Tanzen hat mich näher an meine Wurzeln gebracht, da es ein wesentlicher Bestandteil der Kultur ist. Die Geschichte, Lebensweise, Werte, Emotionen, Spiritualität und Gesellschaftsformen werden in den Tänzen dargestellt und widerspiegelt.

Erzähle uns von eurem Verein Kalo Yelen e.V.!

Der Kulturverein Kalo Yelen e.V. steht für das Kennenlernen und die Förderung der vielseitigen afrikanischen, afrodiasporischen und Schwarzen Kulturen, um damit Diskriminierung und Rassismus entgegenzuwirken. Durch künstlerische Ausdrucksweisen und Methoden werden Empowerment und Diversität gefördert.

2011 haben Lassana Justin Yao und ich eine Kulturgruppe gegründet, der sich nach und nach immer mehr Künstler*innen angeschlossen haben.

2020 haben wir uns dann entschlossen aus der Stammgruppe einen Verein zu gründen. Wir verstehen die eigene Kunst immer auch als unser eigenes Empowerment und möchten jungen Menschen mit diesem Thema ansprechen.

Wie erreicht ihr diese jungen Menschen?

Wir haben ganz unterschiedliche Projekte zum Anschauen und Mitmachen ins Leben gerufen.

In Schulen führen wir etwa ein Theaterstück auf, das „Unsere Frau, nackte Frau“ heißt und einen Beitrag zur Aufklärung über Migration, Prostitution und Zwangsehe bietet. Ein weiteres Stück heißt „Das Tor der Zukunft“ und handelt von den verschiedenen Lebensstationen eines afrodiasporischen Mädchens und ihrer Vorfahren bis hin zur heutigen Zeit. Das Stück regt das Publikum zum Nachdenken über Menschenrechte und Antirassismus an.

Des Weiteren wurde mit „Unbekannte Kulturen“ ein Projekt im Videoformat in Kooperation mit der jungen Tanzgruppe „Afrotudedancers“ umgesetzt, das diverse afrikanische Lebenswelten präsentiert. Damit wird einerseits die Bewahrung dieser Kulturen mit Jugendlichen sowie deren Empowerment ermöglicht. Andererseits werden andere Menschen medial erreicht und das Kennenlernen der Kulturen gefördert. Neben unseren Produktionen bieten wir noch Tanz-, Trommel- und Bastelworkshops an.



Kalo Yelen e.V. ist vor allem im Rhein-Main-Gebiet tätig, allen voran in Darmstadt und Frankfurt.

Welche Botschaft möchtet ihr mit eurem Verein Kalo Yelen e.V. vermitteln?

Unser Angebot richtet sich vor allem an BIPOC im Rhein-Main-Gebiet, welche aufgrund ihrer Hautfarbe, ihrer Sprache, ihrer Namen, ihrer zugeschriebenen Herkunft oder ihrer Religion weiterhin als „fremd“ markiert sind. Dadurch erfahren sie noch immer Diskriminierung wie Rassismus. Wir streben nach mehr Partizipation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in unserer Gesellschaft: Die Chance, sich aus eigener Erfahrungsperspektive und der eigenen Erlebnisswelt auszutauschen und zu berichten.

Wie kann man euch unterstützen?

Wir wünschen uns Begegnungsräume, wo Menschen, die betroffen von Ausgrenzung und anderen Formen der Diskriminierung sind, einen Ort finden, um ihre Kunst zu entdecken und ausüben können – sei es im Tanz, in der Musik oder im Schauspiel. Für die Umsetzung dieser Ziele benötigen wir auch Förderungen – und viel wichtiger: mutige Menschen, die Empowerment und Diversität erfahren möchten.

Wer Interesse an unserer Arbeit hat – findet uns auf Instagram auf unserem Account @kaloyelen.ev, über Facebook @kaloyelen.ev oder per Mail: mail@kaloyelen.de

Vielen Dank für diesen tollen Austausch, liebe Jennifer. Viel Erfolg für dieses wichtige Engagement.





WOVON LOOPST DU?

ANDEREN EINE FREUDE MACHEN

Für jeden Moment
das passende Geschenk:
Centergutscheine kontaktlos
an unseren Automaten im
Center kaufen und
gemeinsame Shoppingzeit
verschenken.



Teilnehmende Shops unter
loop5.de/shops



#INTERNETCOMIC DER POLIZEI SÜDHESSEN

Autoren: B. Romig
Herausgeber: E4 - Prävention



Polizeipräsidium
Südhessen



FAHRRADTOUR FOLGE 11



#POLIZEISUEDHESSEN



ZAHNARZTPRAXIS FÜR KINDER UND ERWACHSENE

In unserer Praxis legen wir besonderen Wert auf eine Atmosphäre, in der mit dem Vertrauen des Kindes sorgsam umgegangen wird, denn das ist die Grundlage für den Aufbau einer positiven Beziehung.

Wir begegnen den kleinen Patienten mit Freude und Anerkennung für ihren Mut und ihre Bereitschaft, sich auf uns und die Behandlung einzulassen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BEHANDLUNGEN SPEZIELL FÜR DIE KLEINEN

Zahnbehandlungen mit Lachgas, Schlafsaft und unter Narkose · Hypnose
Systematische Behandlung von erkrankten Zähnen (auch an Milchzähnen)
Kinderprophylaxe · Kieferorthopädie

MVZ Dr. Baumstieger + Kollegen GmbH

Frankfurter Straße 3
64293 Darmstadt

TEL 06151 . 21 20 2
FAX 06151 . 29 54 47

info@baumstieger.de
www.baumstieger.de

DIE FRÜHJAHR-AUSGABE erscheint ab 25.02.2023

GEPLANTE SCHWERPUNKTE

- **Rasenmäher-Elstern**
Kinder müssen lernen, mit Rückschlägen zurecht zu kommen
- **Augen, Zähne und Co**
Störungen frühzeitig erkennen
- **Radfahren lernen**
Verkehrserziehung früh beginnen

Alles Gute für das neue Jahr

Redaktionsschluss: 01.02.2023
Druckunterlagenschluss und
Terminkalender: 03.02.2023

Infos und Anzeigenpreise in
den Mediadata als
Download auf
www.fratz-magazin.de

fratz
Familienmagazin

GEBURTSHILFE

www.die-geburtsklinik.de

Informationsabend

Jeden dritten Montag im Monat
18:00 Uhr online

- **Unsere Beleghebammen** betreuen Sie zu Hause und im ALICE-HOSPITAL
- **Unsere Gynäkologen** versorgen Sie ambulant und stationär
- **Die Kinderärzte** der Kinderkliniken stehen für den Notfall bereit



AliceGute!

TELEFON
06151 4020

IHR HEISSER
DRAHT ZU
UNSEREM HAUS



WER ÖKOSTROM KANN, KANN AUCH E-MOBILITÄT.

Mit ENTEGA können Sie noch viel mehr fürs Klima tun: Holen Sie sich doch auch eine Wallbox von uns, um Ihr Elektroauto zuhause schnell und bequem zu laden. Zusammen mit unserer Ladekarte für unterwegs sind Sie so immer auf der sicheren Seite. Alle weiteren Infos auf entega.de

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

