

fratz

Jahrgang 19 | Nr. 101 | KOSTENLOS

www.fratz-magazin.de

Wir sind **VRM**

Das Familienmagazin
für Darmstadt und Südhessen

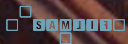
Dezember 2023
Januar / Februar 2024



WÖW!

NACHRICHT AUS DEM ALL

AB 14. DEZEMBER IM KINO



© 2023 SANDFILM GMBH / CONSTANTIN FILM PRODUKTION GMBH / ALL RIGHTS RESERVED

Schöne Bescherung
Wie Weihnachten
friedlich wird

Gute Manieren
Höflichkeit, Respekt
und Rücksichtnahme

Kühlschrank-Kalender
Kostenlose Beilage
zum Herausnehmen

Unter einem Dach
Wenn mehrere
Generationen zusammenleben

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.



■ Online-Infoabend für werdende Eltern.

An jedem ersten Dienstag im Monat
um 18:00 Uhr

■ Videos: Die Geburtshilfe am Klinikum Darmstadt stellt sich vor.

Wir nehmen Sie mit in unsere Schwangerenambulanz, führen Sie durch
unsere Kreißsäle und leiten Sie auch noch auf unsere Mutter-Kind-Station.

www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe



Perinatalzentrum Süd Hessen
Level 1

Kennst du schon das
**INTERNAT
MARIENHÖHE**
in Darmstadt



- ab 14 Jahren
- Realschule & Gymnasium
- betreutes Lernen
- breites Sport- und Freizeitangebot
- christliche Werte



Jetzt kostenlos schnuppern!

Auf der Marienhöhe 32
64297 Darmstadt
06151-53910
www.marienhoehe.de



Schulzentrum Marienhöhe

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).





Foto: Yarnicka Smit

Dieser Ausgabe liegt
unser beliebter
Kühlschrank-Kalender
kostenlos bei!
Ab an den Kühlschrank
damit und den Überblick
für das kommende Jahr
behalten

Liebe Leserin, lieber Leser,

schon steht der Advent und damit die Weihnachtszeit vor der Tür. Wie wir den damit verbundenen alle Jahre wiederkehrenden Terminstress vermeiden können und das Fest der Feste friedlich miteinander verbringen, lesen Sie ab Seite 10.

Viele Menschen empfinden, dass „die Jugend“ keinen Respekt mehr hat, sich nicht benehmen kann und keinerlei Rücksicht auf Andere nimmt. Womit diese Empfindung zusammenhängt und wie wir Eltern hier in der Verantwortung stehen, hat unsere Autorin Anke Breitmaier aufgeschrieben.

Früher war es durchaus üblich, dass mehrere Generationen unter einem Dach gelebt und sie die sich daraus ergebenden Vorteile genutzt haben. Heute ist dieses Form des Zusammenlebens eher selten. Unsere Autorin Monika Klingemann hat zwei Familien in Darmstadt gefunden, die über ihren Mehrgenerationen-Alltag erzählen und verraten, wie der Alltag für alle klappt.

Liebe Leserinnen und Leser, ich bedanke mich für Ihre Treue und Ihre Rückmeldungen zu unserem fratz in diesem Jahr. Ich bedanke mich auch bei unseren Anzeigenkunden, ohne die wir dieses wunderbare Familienmagazin nicht herausgeben könnten. Denn nur durch die Anzeigenkunden können wir das Magazin kostenlos für die Leserinnen und Leser bereitstellen.

Vielen Dank dafür, bleiben Sie uns treu!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Liebsten ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2024.

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 Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform.

Soweit für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen Urheberrechtsschutz besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung 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 Südhessen



Foto: JenkoAtaman - stock.adobe.com

Schöne Bescherung
Wie Weihnachten friedlich wird

10



Foto: Melica-Adobe-Stock, Firma V-Adobe-Stock

Gute Manieren
Höflichkeit, Respekt und Rücksichtnahme

14



Foto: Ljupco Smokovski - stock.adobe.com

Alle unter einem Dach
Wenn mehrere Generationen zusammenleben

20

Aufgeschnappt	4
Schöne Bescherung – Wie Weihnachten friedlich wird	10
Gute Manieren – Höflichkeit, Respekt und Rücksicht	14
Kolumne Christina Pfister	19
Mehrere Generationen unter einem Dach	20
ADAC Verkehrstipp	25
Die Spiele des Jahres	26
Bücher, Spiele, Kino und Digitales	28
Basteltipp vom Baumarkt farbenkrauth	31
Besondere Menschen unter uns	32
Polizeipräsidium Südhessen - Comic	34

www.fratz-magazin.de

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



Wir nehmen auf:

Kinder und Jugendliche mit den Förderschwerpunkten geistige Entwicklung (GE), emotionale und soziale Entwicklung (EMS) oder Lernen (LER).

Christophorus-Schule Mühlthal e.V.

Telefon 06151 55088
info@csm.schule · www.csm.schule



Pädagogische Akademie
Elisabethenstift

AUSBILDUNG
ERZIEHER*IN
&
SOZIAL-
ASSISTENT*IN

ABITUR
BERUFLICHES
GYMNASIUM
GESUNDHEIT U.
SOZIALES

FACHHOCH-
SCHULREIFE

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

EINE INITIATIVE VON SCHAUSPIELER WALTER RENNEISEN

Zirkuswagen zur Sprachförderung

Der Schauspieler Walter Renneisen, bekannt aus Theater, Film und Fernsehen, möchte mit seinem alten Zirkuswagen an der Bergstraße Sprachförderung für Kindergärten und Grundschulen anbieten.

36 Jahre ist es nun her, dass der renommierte Schauspieler einen alten Zirkuswagen vor dem Verschrotten gerettet und auf sein Grundstück gestellt hat – zur Freude seiner eigenen Kinder. Die Kinder sind längst aus dem Haus, der Zirkuswagen ist noch da. Der Wagen ist in die Jahre gekommen. Die Pandemie machte den leidenschaftlichen Bühnenmenschen Renneisen für einige Zeit arbeitslos. Also griff er selbst zu Pinsel, Farbe und Werkzeug und restaurierte den Innenraum des Fuhrwerks. Viel Schweiß und gut 30.000 Euro sind in dieser Zeit geflossen. Der Innenausbau ist mittlerweile abgeschlossen.



Das Herzensprojekt des Schauspielers ist aber noch nicht fertig. Denn der Wagen soll nun vielen Kindern zur Verfügung stehen. „Rotes Märchenmobil“ ist der Arbeitstitel. Professionelle Erzählpädagogen und Märchenvorleser sollen mit dem Zirkuswagen zu Kindergärten

und Grundschulen im Kreis Bergstraße tingeln und den Kindern im märchenhaften Rahmen vorlesen. „Das fördert die sprachlichen Fähigkeiten und sozialen Kompetenzen der Kinder“, ist Walter Renneisen überzeugt.



Mit schweren Kränen ist der Zirkuswagen aus dem Garten zwischen den Häusern herausgehoben worden, um an einem neuen Platz auf seine Restauration zu warten.

Einzig: Der Wagen muss auch noch von außen runderneuert werden, die Kosten schätzt der Schauspieler auf nochmal 30.000 Euro. Und dann braucht er einen neuen Standort – bevorzugt in Bensheim oder an der Bergstraße. Renneisen kann sich vorstellen, dass ein Förderverein, eine Stiftung oder eine gemeinnützige GmbH als Träger das Projekt übernehmen könnte. Es gibt noch viel zu tun – aber die Vorstellung, dass im Kreis Bergstraße im Zirkuswagen den Kindern künftig Geschichten professionell vorgelesen werden und Sprache gefördert wird, ist einfach märchenhaft.

Wer Walter Renneisen bei diesem Projekt unterstützen möchte, sei es finanziell, mit Ideen dazu, mit einem Stellplatz oder bei der Gründung eines Trägervereins, kann sich gerne bei ihm per Mail melden: info@walter-renneisen.de

fratz

PRÄSENTIERT DAS
PROGRAMM FÜR FAMILIEN IN DER CENTRALSTATION

SONNTAG, 29. DEZEMBER | 11.30 Uhr
HENNERMANN'S HORDE: GEHEIMLICH



„Geheimlich“ ist ein buntes Zusammenspiel aus Tanz, Bewegung, Performance, Musik und Sounds.

Geheimnisse sind spannend, kribbeln und machen Spaß. Man behält sie für sich, sie sind ja geheim, oder man teilt

sie mit jemand Besonderem. Man vertraut darauf, dass diese Person es nicht weitererzählt. Wenn das Vertrauen allerdings gebrochen wird, hat das meist Folgen. Es gibt auch Geheimnisse, die keinen Spaß machen, die drücken, die man am liebsten nicht für sich behalten will, wie geht man damit um? Ab 3 Jahren. Saal unbestuhlt, Einlass 11 Uhr, Tickets VVK 8,90 €, Tageskasse 9,50 €.

SONNTAG, 11. FEBRUAR | 15 Uhr
HERR JAN UND SEINE SUPERBÄND



Musik für Groß und Klein, mal laut, mal leise, schön verspielt und immer unverkennbar: Herr Jan!

Ein Herr Jan Konzert ist ein buntes Abenteuer für die ganze Familie. Gemeinsam mit seiner Superband saust er zwischen Stagepiano,

Kazoo und Gitarre über die Bühne, rappt, singt, erzählt aus dem Leben und schlägt dann und wann auch mal ruhigere Töne an. Unterstützt von Drums, Keyboard, E-Gitarre und mehrstimmigem Gesang.

Ab 4 Jahren! Saal teilbestuhlt (Sitzkissen sind vorhanden!). Einlass 14 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 (**Hennermann oder Herr Jan**) bis jeweils fünf Tage vor Vorstellungsbeginn an win@fratz-magazin.de. Absender mit Telefonnummer nicht vergessen! Teilnahmeberechtigt sind nur Leser aus unserem Verbreitungsgebiet.

(Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

Tickets 0 61 51 / 78 06-999 | www.centralstation-darmstadt.de



THEATER

STAATSTHEATER DARMSTADT

empfohlen
ab 5 Jahre

Theater für die ganze Familie

In der Weihnachtszeit gibt es unvergessliche Theaterangebote für die ganze Familie im Staatstheater Darmstadt.

Das Programm im Dezember hat für jeden Geschmack etwas zu bieten. Mit „**Der Zauberer von Oz**“ von Sergej Gössner nach dem berühmten Kinderbuch von Lyman Frank Baum erwartet das Publikum ein atemberaubendes Abenteuer, das Jung und Alt gleichermaßen begeistert, auf der magischen Reise in die Welt von Oz. Geeignet ist die Vorstellung für Kinder ab 5 Jahren.

Das zweite **Teddybärenkonzert** ist ein Winter-Highlight, das eine musikalische Reise durch die Winterlandschaft zu bieten hat. Zu hören sein werden Perle, die mit ihren Glöckchen läuten oder Menschen, die sich nach einer Schlittenfahrt am Kamin wärmen. Geeignet sind die Konzerte ab etwa 3 Jahren.

Musikalische Meisterwerke kann man mit dem fesselnden Melodrama „La Traviata“ von Giuseppe Verdi oder der bezaubernden Opera buffa „Der Liebestrank“ von Gaetano Donizetti erleben. Beide Opern sind ab 12 Jahren geeignet.

Zudem kann man Weihnachten mit dem Datterich auf eine ganz besondere Art und Weise feiern. Die hessische Spielgemeinschaft in Darmstadt präsentiert einen unvergesslichen Abend mit dem **Datterich im Himmel**. Heiter, besinnlich, erkenntnisreich und vor allem „uff hessisch“. Geeignet ab etwa 12 Jahren.

 Alle Termine und weitere Infos unter:
www.staatstheater-darmstadt.de



Foto: Staatstheater/Osner



GEWINNSPIELE + NEWS

jeden Monat
neu auf
www.familienban.de

Geschenkideen von Ravensburger



8+
3D Puzzle
Apollo
Saturn V
Rakete

GraviTrax
Junior
Starter Set
XXL
Planet



Guinness
World Records



Leuchtet
im Dunkeln



Unter diesem QR-Code haben wir die besten Neuheiten zum Spielen, Schmökern und Basteln für Sie ausgewählt. Da finden Sie alles, was Ihren Liebsten Freude macht.

Ravensburger

MACH MA MIT!

Finde, was deins ist -
auf machmamit.de

Ein Projekt der

bki Bundesvereinigung Kulturelle
Kinder- und Jugendbildung e.V.

Gefördert vom

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

durch das

**ZUKUNFTS-
PAKET**

 @mach_ma_mit
 @machmamit
 @machmamit



Fotos: BKJ |
Anna Spindelndreier,
Andi Weiland

THEATER MÖLLER HAUS



So 03.12. **Snirkel das Zeitgespenst** Puppentheater Silberfaden / 3+
 So 10.12. **Robin Hoon** Theater Lakritz & theater die stromer / 5+
 So 17.12. **Überraschung für Victorius** theater die stromer / 3+
 Fr 22.12. **Heiliger Bimbam!** Theater Lakritz / 6+
 So 21.01. **Drunter & Drüber** Theater Lakritz / 4+
 So 28.01. **Die Rote Prinzessin** theater die stromer & Theater Lakritz / 5+
 So 04.02. **Vater Bär** Puppentheater Silberfaden / 3+
 So 18.02. **Der kleine Prinz und der Bärenklau** Puppentheater Kolibri / 4+
 So 25.02. **Starke Stücke Festival** **Heidis Geheimnis** die exen / 6+

Das vollständige Programm finden Sie online. Sandstraße 10 | 64283 Darmstadt | Telefon 06151 26540
www.theatermollerhaus.de

IM DARMSTADTIUM UND IN DER REGION

Tarzan - das Musical

Im Musical „Tarzan“ erlebt das Publikum gemeinsam mit dem Titelhelden ein spannendes Dschungel-Abenteuer. Viel Musik, jede Menge Spannung und ein Hauch Romantik sorgen für ein unterhaltsames Erlebnis für die ganze Familie!



Foto: theater liberi

Ratgeber für Eltern: Das Aptacare Expertenteam



Elternsein ist mit vielen wunderbaren Momenten verbunden. Es gibt aber auch jene, in denen man ratlos ist. In diesen Situationen steht das Aptacare Expertenteam Eltern als vertrauenswürdiger Ratgeber zur Seite. Persönlich

und empathisch erhalten Sie Antworten auf Fragen rund um Schwangerschaft, Stillen und Kinderernährung. Die Expert*innen sind u.a. Stillberaterinnen, Hebammen und Ernährungswissenschaftlerinnen. Erreichbar sind sie kostenfrei per Telefon unter 0800-278 2645 oder WhatsApp unter 0151-1634 3262. www.aptaclub.de

Nach dem Schiffbruch seiner Familie, bleibt ein kleiner Junge zurück, der allein und verwaist von der Affendame Kala aufgenommen und wie ihr eigenes Kind großgezogen wird. Doch der Affen-Anführer Kerchak lässt Tarzan spüren, dass er nicht zur Affenbande gehört. Schließlich trifft er zum ersten Mal auf Menschen. Professor Porter, seine neugierige Tochter Jane und die zwielichtige Olivia befinden sich auf einer Expedition, um den Dschungel zu erforschen. Tarzan und Jane kommen sich näher, doch dann überschlagen sich die Ereignisse und Tarzan und der Affenfamilie droht große Gefahr.

Fantasievolle Kostüme, eine farbenprächige Kulisse und atmosphärische Lichteffekte erschaffen die Dschungelwelt, in der Tarzan zu Hause ist.

Fr. 8.12., 16 Uhr, Römerhalle, Dieburg | Fr., 29.12., 16 Uhr, Darmstadtium in Darmstadt, Di., 2.1., 16 Uhr, Stadthalle Langen, Fr. 12.1., 16 Uhr, Hugenottenhalle Neu-Isenburg, Dauer etwa zwei Stunden inkl. einer Pause. Geeignet ab 4 Jahren. Tickets kosten ab 31 Euro unter <https://theater-liberi.de/tickets>

fratz 2024

Auch im kommenden Jahr ist das beliebteste Familienmagazin der Region fratz ein verlässlicher Begleiter für alle, denen das Familienleben und ihre Kinder am Herzen liegen. Planen Sie schon jetzt Ihre Anzeigenschaltungen für 2024!

WERBEWIRKSAM: Ihre Anzeige wird von den Familien in einem attraktiven Umfeld wahrgenommen.

PASSGENAU: Die Zielgruppe Kinder und Familie erreichen Sie in der Region mit unserem fratz Magazin zu 100 Prozent!

HEIMVORTEIL: Das Familienmagazin fratz hebt sich mit den gut recherchierten Beiträgen und aktuellen Themen klar von anderen Magazinen ab!

MODERN: Es finden sich im fratz regelmäßig Medien-, Spiel- und DIY-Tipps und Rezepte. Alles modern und übersichtlich präsentiert. Deshalb beurteilen 95% unserer Leserinnen und Leser den Gesamteindruck von fratz **als gut bis sehr gut!**

UMFELD: Werbeanzeigen werden bewusst in einem stimmigen redaktionellen Umfeld platziert.

ZIELGRUPPE: Mütter und Väter zwischen 25 – 49 Jahren und interessierte und aktive Großeltern.

Profitieren Sie schon jetzt von unserem Early-Bird-Angebot:

Bei Buchung bis zum **25. Januar 2024** von mindestens **drei** Ausgaben (inkl. Geburtstagsplaner und/oder Kühlschrank-Kalender) im Jahr 2024, erhalten Sie auf die letztgebuchte Anzeige **zusätzlich 10 % Rabatt!**
 Melden Sie sich gerne unter 0173 / 666 0 113 oder sandra.russo@fratz-magazin.de
 Stichwort „Early Bird“. Vielen Dank!



Gesang, Tanz & Schauspiel ab 15 Jahre

Ab Januar 2024 gibt es in der stagecoach-Schule in Darmstadt Further Stage Kurs für alle Teenager und Jugendliche ab 15 Jahre, die bereits Vorkenntnisse in Gesang, Tanz oder Schauspiel besitzen und ihre Skills vertiefen und erweitern möchten.



Wenn das Kind gerne singen, tanzen, in andere Rollen schlüpfen möchte, neue Fähigkeiten entdecken möchte, ist die stagecoach-Schule ein guter Anlaufpunkt. Neben dem normalen Unterricht wird in den Kursen für eine Musicalaufführung im Sommer geprobt. Zudem haben die Schüler die Möglichkeit beim jährlichen Showcase Germany teilzunehmen. Dort kommen alle Stagecoach-Schulen Deutschlands zusammen und zeigen vor Publikum ihr Programm auf einer professionellen Bühne. In 2024 wird dieses Showcase im Schauspielhaus in Hamburg stattfinden.

Die Stagecoach-Schule bietet Tanz-, Schauspiel- und Gesangsunterricht für Kinder und Jugendliche von vier bis 18 Jahre an. Im Unterricht (immer samstags) lernen die Schüler nicht nur neue Fähigkeiten auf der Bühne, sondern lernen fürs Leben – sie stärken ihr Selbstbewusstsein, ihr Auftreten, entwickeln ihre Kreativität, lernen Teamfähigkeit, lernen Herausforderungen anzunehmen und werden für „die Bühne des Lebens“ vorbereitet.

 Nächster Kursstart ist im Januar 2024. Kontakt und Anmeldung unter www.stagecoach.de/darmstadt oder 0800 7238683, Mail: darmstadt@stagecoach.de

SINGSPIEL + INFOTAG

Christophorus-Schule Mühlthal

Die Christophorus-Schule Mühlthal ist eine staatlich genehmigte heilpädagogische Schule in freier Trägerschaft im Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Am Donnerstag, 21.12.2023 um 19 Uhr erzählt das Christgeburtspiel in Form eines Singspiels die Weihnachtsgeschichte nach dem Lukas-Evangelium und wird in Oberuferer Tradition von Lehrerinnen und Lehrern als Geschenk an die Schulgemeinschaft aufgeführt. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.



musikalisch-künstlerischen Beiträgen aus verschiedenen Klassenstufen. Ab etwa 10.45 Uhr werden die Gäste durch die Räumlichkeiten der Schule geführt und das Schulkonzept vorgestellt. Im Anschluss werden gerne persönliche Fragen bei Kaffee und Kuchen im Info-Café beantwortet. Das Ende ist für etwa 14 Uhr geplant.

 Rheinstraße 46 | 64367 Mühlthal | Tel. 06151 / 550 88 | <https://christophorus-schule-muehlthal.de>

 Am Samstag, 24. Februar 2024 gibt es wieder einen Infotag für interessierte Eltern und Schüler. Der Einlass ist ab 9:30 Uhr, um 10 Uhr beginnen die Aufführungen mit

Feiertage voller Theater

Am 19., 26.11. & 01., 08., 09., 11.-14., 16., 18.-21., 26. + 28.12./Großes Haus

Der Zauberer von Oz SCHAUSPIEL

Familienstück zur Weihnachtszeit von Sergej Gossner / Uraufführung ab 5 Jahren

Am 12.11. & 02., 10. + 30.12./Kammerspiele

Wir lieben und wissen nichts SCHAUSPIEL

Komödie von Moritz Rinke / ab 14 Jahren

Am 25.11. und 23., 25. + 30.12./Großes Haus

La Traviata MUSIKTHEATER

Melodramma in drei Akten von Giuseppe Verdi / ab 12 Jahren

Am 09., 17., 22. + 29.12./Großes Haus

Der Liebestrank (L'elisir d'amore) MUSIKTHEATER

Opera buffa von Gaetano Donizetti ab 12 Jahren

Staatstheater Darmstadt

SCHÖN GETRÄUMT?

CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES 



LAND DER TAUSEND TRÄUME

02. - 04.02.24 Frankfurt
01. - 02.06.24 Mannheim
www.cavalluna.com









100 Fragen an meinen Kleiderschrank

Teil 23



Anziehen - Jeden Tag aufs Neue



Das 1x1 der Nachhaltigkeit beim Shoppen

Heute gibt's ein paar Ideen zum Thema Nachhaltigkeit beim Shoppen.

Denn Hand aufs Herz: Wie viele von deinen Jeans, Shirts, Schuhen, Taschen, Nagellacken trägst du wirklich und welche waren ein Naja-Kauf und sind in den Untiefen deines Kleiderschranks verschwunden?

Stelle dir vor dem Kauf folgende Fragen:

- Bin ich schockverliebt in das Teil
- Kann ich es kombinieren
- Werde ich es häufig tragen

Wenn du dreimal Ja gesagt hast, dann los – wenn nicht, lieber Finger weg.

Wusstest du, dass jedes Kleidungsstück nach 30mal tragen nachhaltig ist?

Ein anderer Punkt ist das Kaufen von nachhaltigen Labels – mit Bio-Baumwolle, upgecycel-



Foto: Steffi Schiebeler Fotografie

ten Materialien und vieles mehr. Was stimmt: es gibt viele Basics im Angebot, sie sind klassisch und damit länger kombinierbar. Deshalb achten viele auf raffinierte Schnitte. Das findest du raus, wenn du mal reinschläpfst.

Fair produzierte Mode gibt es immer öfter in den Läden vor Ort, aber auch in Pop-upstores, Eintagsläden und auf Märkten und Festivals.

Das gilt auch für Kosmetik. Unterhalte dich mal im Store und tauche in spannende Firmen- und Produktgeschichten ein. Jeder Kassenschein ist ein Abstimmzettel: Es macht Spaß, zu wissen, woher die Sachen kommen.

Hast du schon mal vom Kauf-Nix-Tag gehört? Er wurde vor mehr als 30 Jahren in Kanada als Gegenentwurf zum Shopping-Wahnsinn am Black Friday erfunden.

Eine Grundidee von Nachhaltigkeit ist: weniger kaufen und länger tragen.

Probier doch mal aus der Region:

1. Deocreme von Maria Rose aus Babenhäusen
2. Jeans von Feuervogel aus Grosswallstadt

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

DARMSTADT GUTSCHEIN Das perfekte Geschenk



©Klaus Mai

darmstadtgutschein.de

Darmstadt ist...
WISSEN.KULTUR.LEBEN.

Einlösbar in über
60 Geschäften.

Erhältlich online und
im Darmstadt Shop.

da 
Wissenschaftsstadt
Darmstadt Marketing GmbH

da 
Darmstadt
City Marketing

DARMSTADT, 2. DEZEMBER 2023



Tag der offenen Tür in der PAE

Die Pädagogische Akademie Elisabethenstift lädt am Samstag, 2. Dezember zum Tag der offenen Tür ein. Von 11 bis 14 Uhr können sich Interessierte über die Ausbildung zur Sozialassistentin und Erzieherin 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 Schülervertretung 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. Dort können sich Besucher bei einem warmen Kinderpunsch über die Kindertagesstätte als Ausbildungsort und „Lernort Praxis“ informieren und Bastelarbeiten der Kinderhauskinder bestaunen.

Pädagogische Akademie Elisabethenstift gGmbH, Stiftstraße 41, Darmstadt
www.pae-elisabethenstift.de

Sabine-Ball-Schule

Christliche Privatschule

Kleine Klassen ☺ Familiäre Atmosphäre ☺ Offene Ganztagsangebote



Infoabend
19.01.2024
ab 19:00 Uhr

Grundschule, Realschule, Gymnasium G9
- staatlich anerkannt -

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



HIER

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

KANNST DU
SINGEN, TANZEN,
AUFTRETEN!



BAUMSTIEGER+
KOLLEGEN KIDS

Unsere Behandler sind alle speziell geschult für die Bedürfnisse Ihres Kindes.
KINDERZAHNÄRZTE



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



Wie Weihnachten friedlich wird

• Alle lieben Weihnachten! Das Fest und die Feiertage werden von vielen sehnsüchtig erwartet. Dann wird es gemütlich und gerne auch mal besinnlich. Wir igeln uns mit unseren Liebsten kuschelig ein, genießen die freien Tage, essen und trinken lecker bei guten Gesprächen und mit viel Friede, Freude, Eierkuchen. Schön wär's! Für viele Familien hat dieses Szenario nämlich wenig mit der eigenen Lebensrealität zu tun. Die sieht oft eher so aus: Geschenkstress, Familienzank und volle Terminkalender an den Feiertagen. Jede Familie hat ihre eigenen Herausforderungen – wenn Sie Ihre familiären Schwachstellen kennen, lassen die sich bestimmt feierlich meistern!

Foto: Markus Mainka – stock.adobe.com; Grafik: Tanya Syrytsyna – stock.adobe.com



Von Mia Schwinn

ACH JA, DIE LIEBEN KLEINEN

Kinderaugen leuchten in der Weihnachtszeit mit Kerzen und Lichterketten um die Wette. Für die Kleinen ist schon der Advent eine Zeit voller Vorfreude, großer Erwartungen und verführerischer Leckereien. Diese Zeit im Jahr, die mit dem Adventskalender eingeläutet wird, ist für Kinder immer besonders aufregend. Die Geschenke sind natürlich das Highlight. Aber Harmonie pur herrscht darum nicht in den Wochen vor der Bescherung. Während der Weihnachtsfeiertage kann die Stimmung nämlich auch gewaltig kippen. Denn Kinder spüren die Anspannung der Er-

wachsenen, trotz aller Festtagsfreude. Das steckt an und kann in Kombination mit der wachsenden Ungeduld eine explosive Mischung ergeben. Die vielen vorfestlichen Veranstaltungen von Weihnachtsmarktnachmittagen über Klassenfeiern bis zum Besuch der Verwandten können bei Kindern ohnehin zu Reizüberflutung und Überdrehtheit führen. Spannend soll es sein, aber wir verlangen doch von den Kleinen, dass sie sich bis zum 24. Dezember gedulden, dann gesittet am Tisch sitzen, sich für die Geschenke bedanken oder die sich unterhaltenden Erwachsenen nicht unterbrechen. Gibt es hier Stellschrauben, an denen gedreht werden kann? Sozialarbeiterin Nathalie hat hier einen Tipp: „Meine Idee dazu: die Bescherung einfach bereits vormit-

tags machen. So ist die Anspannung bei den Kindern raus und sie können mit den neuen Spielsachen direkt spielen. Und dadurch haben die Erwachsenen einen entspannteren Tag, da die Kinder beschäftigt sind.“

WER GLAUBT SCHON AN WEIHNACHTSMANN UND CHRISTKIND

Kinder tun das, und zwar überaus gerne. Das ist ja auch das Zauberhafte am Fest, der kindliche Glaube daran, dass Weihnachtsmann oder Christkind sich um die Wünsche kümmern und klammheimlich mit Säcken voller toller Geschenke vorbeigeritten- oder geflogen kommen, während alle sehnsüchtig auf die Bescherung warten. Den eigenen Kindern von diesen magischen Wesen zu erzählen





Foto: Thomas Roetting / Sylvia Pollex – stock.adobe.com



Foto: Syda Productions – stock.adobe.com



Foto: evgeny atamanenko – stock.adobe.com

und sie damit rational betrachtet zu belügen, sollte Eltern kein schlechtes Gewissen machen, im Gegenteil: Der Glaube an den Weihnachtsmann und das Christkind hat wichtige Funktionen für die kindliche Wahrnehmung. „An etwas nicht Sichtbares zu glauben, kann die Fantasie von Kindern beflügeln: Sie stellen sich vor, wie der Weihnachtsmann aussieht und wo er wohnt. Gleichzeitig birgt die Geheimniskrämerei auch Vorfreude“, meint Familiencoach Anna Krause. Der Glaube lässt mit der Zeit nach und die Erkenntnis, dass es die weihnachtlichen Protagonisten in Wahrheit nicht gibt, kann traurig für das Kind sein. Mama Sabrina sagt dazu: „Mit fünf Jahren kamen bei uns die ersten Nachfragen der Kinder. Mit sieben Jahren hat mein Sohn dann erkannt, dass es keinen Weihnachtsmann gibt und war sehr betroffen. Ich habe ihm gesagt, dass er doch weiter dran glauben kann, wenn er es schön findet. Ich habe ihn ermutigt, das einfach selbst für sich zu entscheiden.“

SCHÖNE BESCHERUNG: DIE SACHE MIT DEN GESCHENKEN

Wenn Kinder Geschenke auspacken und sich freuen, weil sie ihren Wunsch erfüllt bekommen haben, dann lässt das Elternherzen dahinschmelzen. Eine Bescherung bei oder mit den Verwandten kann aber auch schiefgehen, etwa wenn etwas geschenkt wird, was die Eltern nicht für ihr Kind möchten und dies womöglich auch vorher kommuniziert haben. Eltern fühlen sich dabei schnell übergangen und sprechen das zwar unterm Weihnachtsbaum nicht direkt an, tun es aber über ihre miese Stimmung doch kund. Oder Eltern diskutieren an Heiligabend über Sinn und Unsinn bestimmter Gaben. Auch das kann zu Irritationen im trauten Familienkreis führen. Besser ist es, vorher darüber zu reden, was geschenkt wird. Weniger ist hier manchmal wesentlich mehr und kann helfen, Konflikten vorzubeugen: Für größere Wünsche können Verwandte auch zusammenlegen. So sitzen alle gabenmäßig im gleichen Boot und niemand kann sich nachher beschweren.

PERFEKTIONISMUS? SOLLTE MAN SICH SCHENKEN!

Die Vorweihnachtszeit ist stressig. Zum Alltag und Beruf kommen Planungen, Besorgungen und Koordinierung der Festtage dazu. Und dann soll alles auch noch möglichst perfekt sein. Vom Anspruch, von der Deko über die Weihnachtsgans bis zur Festgarderobe alles hervorragend hinzubekommen, sollte man sich verabschieden, um Druck rauszunehmen. Tuba Çapkin, Erzieherin und systemische Familientherapeutin nennt Aspekte, die Stress reduzieren können: „Der Anspruch, alles machen zu müssen und das auch noch perfekt, tut nicht gut. Es ist gut, auch mal bewusst Dinge liegen zu lassen und Aufgaben zu verteilen. Die Kinder können den Weihnachtsbaum ganz alleine schmücken und den Partner kann man mit einem Einkaufszettel losschicken. Kinder wissen nicht, was Perfektion ist. Das, was Mama und Papa bieten, ist meist schon das Perfekte.“

DANN WÄRE DA JA NOCH DIE VERWANDTSCHAFT ...

Am 24. nachmittags zu Tante Katja, am ersten Weihnachtsfeiertag ab zu Oma und Opa und am zweiten kommen der Gerechtigkeit halber die anderen Großeltern – da kommt eine Menge an Verwandtschaft zusammen. Nicht immer macht das allen Freude. Oft empfinden Eltern die vielen Pflichtbesuche als besonders anstrengend. Wenn Oma und Opa weit entfernt wohnen, kommen noch lange Fahrten dazu, die auch eingeplant und organisiert werden müssen. Heilpraktikerin Anna Krause empfiehlt: „Es herrscht oft eine unausgesprochene Erwartungshaltung bei vielen Familienmitgliedern. Genauso werden Wünsche und Bedürfnisse nicht eindeutig benannt. Hier ist ehrliche Kommunikation gefragt. So besteht die Chance zu erkennen, dass sich keiner so richtig wohl gefühlt hat und jeder vom anderen gedacht hat, er erwartete bestimmte Rituale. Man kann dann neue

Abläufe festlegen, etwa ein Treffen zwischen den Jahren oder im neuen Jahr.“

Hat man sich längere Zeit nicht gesehen, kommt noch ein weiterer potenzieller Stressfaktor hinzu: Das Frage-Antwort-Spiel zum Familienleben. Resultat können unangenehme Gespräche sein, wenn Eltern in großer Runde mit übergriffigen Fragen zu Familienplanung, Schulkarriere oder Kindererziehung bombardiert werden. Unterschiedliche Meinungen zu Politik oder Weltgeschehen können ebenfalls zu einer Gesprächseskalation führen – vor allem nach dem ein oder anderen Glühwein. Eine Anregung hat Tuba Çapkin: „Man kann versuchen, die Gespräche etwas zu lenken. Etwa, sich auf Positives zu fokussieren. Statt darüber zu sprechen, was man nicht geschafft hat, lieber erzählen, was man denn gemeistert hat und auch andere Familienmitglieder dazu befragen.“

FROHES FAMILIENFEST FÜR ALLE!

Was alles schiefgehen könnte, sollte uns aber nicht die Freude an der Weihnachtsfeierlei verderben. Vieles lässt sich im Voraus nicht planen, in Familien kommen immer unterschiedliche Menschen unterschiedlichen Alters zusammen, genau das ist ja das Schöne daran. Ein friedliches Fest und entspannte Feiertage verdient jeder – und kann auch jeder. Mit ein bisschen Glitzer, gegenseitiger Wertschätzung und Rücksichtnahme, sinnvoller Planung und dem Mut, auch mal zu improvisieren, kann das gut gehen.

EXPERTINNEN: **Tuba Çapkin** (staatlich anerkannte Erzieherin, Elementarpädagogin (B.A.), Systemische Familientherapeutin, www.systemische-familientherapie.pro/ **Anna Felicitas Krause** (Heilpraktikerin, bietet Familiencoaching „Achtung Familiensache“ an), www.achtungfamiliensache.com/

**Es ist IHR Fest -
machen Sie was draus!**



Weihnachten

steht schon wieder vor der Tür.

Von Anke Breitmaier

Sind Sie schon in Stimmung? Und vor allem gut vorbereitet? Wenn nicht, dann bleiben Sie locker. Denn egal, wie Sie es planen: Das Fest kommt in jedem Fall.

Mit diesen Tipps wird's vielleicht entspannter



Laaange To-do-Listen schreiben

Wer Listen schreibt, ist lockerer, wussten Sie das? Studie beweisen: Wer abends im Bett eine To-do-Liste für den nächsten Tag verfasst, entspannt sich und schläft schneller ein. Und je konkreter diese Liste formuliert ist, desto schneller tritt der Relaxeffekt ein. Warum? Weil Ordnung total beruhigt! Eine Liste, auf der wir genau aufschreiben, was es zu tun gibt, kann wohltuende Ordnung ins vorweihnachtliche Chaos bringen. Außerdem gibt es nichts Befriedigenderes, als Häkchen hinter erledigte Aufgaben zu setzen.

Niemals hungrig auf den Weihnachtsmarkt gehen

Glühwein, Bratwurst und gebrannte Mandeln – ach, wie lecker schmeckt der Advent! Gerade jetzt kann man süßen und herzhaften Verführungen kaum aus dem Weg gehen. Oder doch? Wer verhindern will, dass er auf dem Weihnachtsmarkt zu ordentlich zulangt, sollte niemals hungrig hingehen. Das gilt auch für Kinder: Verputzen sie zuhause noch schnell eine Banane, können sie später vielleicht Zuckerwatte und ihren süßen Anverwandten eher widerstehen.

Aufs Schenken verzichten

Geschenke erhalten die Freundschaft, an Weihnachten wird Hinz und Kunz bedacht – muss das denn sein? Nein! Hier lässt sich mächtig abspecken. Der besten Freundin muss man kein Buch kaufen, der entfernte Großonkel braucht keine kleine Aufmerksamkeit und die Nachbarn bleiben auch nebenan wohnen, wenn es dieses Jahr keine selbstgebackenen Vanillekipferl gibt. Überlegen Sie, wen Sie wirklich bedenken müssen. Und überhaupt wollen.

Fertiges kaufen

Türkranz selber binden, Weihnachtssterne mit den Kindern basteln, Kerzen gießen, Grußkarten gestalten – Respekt, wenn Sie Lust darauf und Zeit dafür haben. Aber wozu dieser Aufwand, wenn es doch prima Deko und Weihnachtzubehör zu kaufen gibt? Gehen Sie doch hier mal vom Ehrgeizpedal runter und shoppen Sie all die schönen Dinge. Übelnehmen wird's Ihnen keiner.

Gäste ausladen

Zugegeben: Das kann heikel werden. Wenn Sie IMMER am dritten Advent das Glühweingrillen für Freunde veranstaltet und Tante Irmgard IMMER am zweiten Weihnachtsfeiertag zum Gansessen eingeladen haben, fällt es auf, wenn Sie es nicht mehr tun. Aber es ist durchaus eine Überlegung wert, den ein oder anderen Gast mal nicht einzubestellen.

An die Kinder denken

Weihnachten ist das Fest der Kinder. Aber die müssen auch im passenden Alter sein, um das Weihnachtsbrimborium genießen zu können. Wenn Sie dieses Jahr Eltern geworden sind und jetzt das erste Mal mit Kind feiern, müssen Sie vielleicht ein wenig umdisponieren. Und Sie sollten es auch tun: Säuglinge haben vom

Festtrubel mitunter nichts. Im Gegenteil: Das viele Leuchten, Glitzern und Weihnachtsliedgedudel kann die Winzlinge auch ordentlich stressen. Darum sollten Sie vorweihnachtliche Besorgungen so planen, dass Sie wenn überhaupt mit Baby dann zu ruhigeren Zeiten einkaufen gehen. Auch zu viel Besuch muss nicht sein, Geschenke für unter 1-Jährige sind durchaus überdenkenswert und einen Weihnachtsbaum brauchen Babys auch noch nicht für ein schönes Fest.

Sich selbst beschenken

Nein, gemeint sind nicht hochpreisige Luxusgüter, die man sich selbst kauft. Gemeint sind die Dinge, die unbezahlbar sind. Dazu gehört für jeden Menschen etwas anderes. Es kann ein freier Tag sein, den Sie nur mit sich alleine verbringen, es kann eine Ein-Personen-Kochsession sein, der heimliche Weihnachtsmarktbesuch nach der Arbeit oder ein trüber Dezembernachmittag in der Badewanne bei Kerzenschein. Machen Sie sich bei aller Weihnachtsfreude selbst eine Freude mit Selfcare-Aktionen.

Foto: Joerch – stock.adobe.com





Adventskalender

Fehlt vielleicht doch noch ein Adventskalender mit 24 Türchen im Heim? Wir stellen hier kreative und leckere Kalender vor. Und auch wenn sie etwas später Zuhause einziehen, ist die Freude doch große, wenn man gleich ein paar Türchen mehr öffnen kann.



Für echte Müsli-Fans

In der stylischen Box (Kantenlänge beachtliche 40 Zentimeter) verbergen sich 24 verschiedene mymuesli2go Sorten und keine ist doppelt vertreten! 13 Sorten sind sogar exklusiv nur im Adventskalender.

Insgesamt gibt es fünf verschiedene Adventswürfel: Müsli, Porridge, Snacks, Deluxe (mit neun unterschiedlichen Produktkategorien) und TeaTime. Da fällt die Wahl wirklich schwer!

Kosten etwa 65 Euro | www.mymuesli.com



Cupper Tea

Ob der kleinere Kalender mit 2 x 12 unterschiedlichen Bio-Tees für 4,49 Euro oder der große Tee-Adventskalender zum Aufstellen mit 24 Sachets (je zwei Sachets pro Sorte) für 11,99 Euro, die Kalender garantieren eine gemütliche und genussvolle Adventszeit mit duftenden Tee-Momenten. Perfekt um sich selbst eine Freude zu machen und ideal zum Verschenken.

www.cupper-teas.de



Wichtel-Adventskalender und 24 Briefe

Der Einzug eines Weihnachtswichtels in Zuhause, ist bei Kindern ein willkommener Spaß. Ein kleiner Wichtel hat in den Adventskalender 24 kreative Überraschungen mit Bastelmaterial, Accessoires und Anleitungen versteckt (33 Euro). Das Buch „24 Briefe an den Weihnachtswichtel“ gibt kreative Ideen und weihnachtliche Bastelprojekte, damit die Kinder dem Wichtel kleine Geschenke vor die Wichteltür legen können. Alles individualisierbar und mit Tipps für die Eltern. (12,99 Euro)

www.topp-kreativ.de



XXL Yummy Adventskalender

Dieser extragroße (80 Zentimeter hoch) Kalender hat sogar 26 Türchen, die Weihnachtsfeiertage sind also inbegriffen. Hinter jedem Türchen verbergen sich Leckereien, Bastelspaß und Spiele für die ganze Familie. Der riesige Kalender kostet 47 Euro und ist ein echter Hingucker!

www.brandnooz.de



Bei Tisch, im
Schulalltag oder
in der Freizeit:
Gutes Benehmen kommt
überall gut an. Eltern sind
wichtige Vorbilder –
wie sie sich verhalten,
prägt Kinder von
klein auf.



Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Höflichkeit, Respekt und Rücksichtnahme sind Werte, die wir im Zusammenleben dringend brauchen. Wenn jeder nur an sich denkt, dann sind Konflikte vorprogrammiert. Klingt altmodisch? Ist es aber nicht. Denn gesittete Umgangsformen, gutes Benehmen und feine Manieren sind überall wichtig für das Miteinander. Je früher Kinder lernen, wie sie sich höflich und rücksichtsvoll anderen gegenüber verhalten, umso fester verankern sich die Benimmregeln in ihrem Verhaltensrepertoire.



Zu Tisch bei einer ganz normalen Familie:

Der neunjährige Ben sitzt als erster, nimmt sich Nudeln und fängt an, sich das Essen mit dem Löffel in den Mund zu schaufeln, bevor seine Schwester Leonie und die Eltern überhaupt etwas vor sich auf dem Teller haben. Die Mutter holt gerade den Salat aus der Küche, der Vater steht noch neben seinem Stuhl und tippt in sein Handy. Ben schmatzt genüsslich, während Leonie ruft „Hey, ich will auch noch Soße!“ Es gibt ein kleines Gerangel, bis der Vater aufsieht und sagt „Mensch, hört jetzt mal auf“. Die Mutter stellt die Salatschüssel auf den Tisch und seufzt genervt. Weder sie noch der Vater maßregelt Ben, der über seinem Nudelteller lümmelt und unter Kichern einen kleinen Rülpsen von sich lässt.

Bye-bye Benimm? Ganz und gar nicht!

Eine ganz normale Szene, irgendwie. Im hektischen Familienalltag muss es manchmal schnellschnell gehen, da bleibt für gute Manieren wie den gemeinsamen Beginn des Essens oder die sachgemäße Verwendung von Besteck oft wenig Zeit. Außerdem ist für viele zuhause eine benimmfreie Zone – da muss man nicht hyperkorrekt auf Höflichkeit oder Essensregeln achten. Daheim nimmt es uns ja normalerweise niemand krumm, wenn wir uns nicht an alle Regeln halten und uns vielleicht sogar ein wenig danebenbenehmen. Grundsätzlich sei das in Ordnung, meint Maggie Diebel, Trainerin für Business-Etikette. „Zuhause toben sich viele Kinder in Bezug auf Benehmen aus“, sagt die Knigge-Expertin aus Darmstadt. „Sie testen, wie weit sie gehen können und nehmen sich Freiheiten heraus, weil sie sich im geschützten Raum be-

Die HOHE KUNST der GUTEN MANIEREN

„Höflichkeit ist wie ein Luftkissen: Es mag zwar nichts drin sein, aber es mildert die Stöße des Lebens.“

Arthur Schopenhauer

Fotos: nenetus-Adobe-Stock, Melica-Adobe-Stock, Firma V-Adobe-Stock

finden. Viele Kinder, die zuhause furchtbar essen, tun es bei anderen vorbildlich.“ Allerdings setze das voraus, dass sie grundsätzlich wissen, wie man richtig mit Messer und Gabel umgeht und was gutes Benehmen überhaupt ist.

Respekt und Rücksicht sind immer in

Auch wenn alles etwas lockerer geworden ist und viele Höflichkeitsgesten heute scheinbar nebensächlich sind, haben Benimmregeln noch Gültigkeit. Wer die gängigsten Anstandsregeln kennt und sich auch danach verhält,

fällt durchaus positiv auf. Wer beispielsweise manierlich essen kann, andere freundlich und korrekt begrüßt und sich in bestimmten Situationen erstmal zurückhält, anstatt vorzupreschen, hat es im sozialen Miteinander oft leichter als unhöfliche Vordränger, die keinerlei Rücksicht auf ihre Mitmenschen nehmen.

„Wer lächelnd auf seine Mitmenschen zugeht, benimmt sich schon vorbildlich.“

KNIGGE-EXPERTIN MAGGIE DIEBEL

Respekt- und rücksichtsvolles Verhalten ande-

ren gegenüber – das sei gutes Benehmen im Kern, sagt Maggie Diebel. Als Vorstandsmitglied der Deutschen-Knigge-Gesellschaft beschäftigt sie sich seit Jahren beruflich mit dem Thema. Wer sich gut benehme, zeige, dass er andere Menschen wahrnehme und nicht nur an sich selbst denke. „Das ist der erste Schritt zu anständigem Verhalten. Wer lächelnd auf seine Mitmenschen zugeht, benimmt sich schon vorbildlich. Dann braucht es nur noch die drei Zauberworte bitte, danke und Entschuldigung, schon ist man bei guten Umgangsformen“, fasst es die Mutter eines zehnjährigen Sohnes zusammen.



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



ALICE-HOSPITAL

AliceGute!

TELEFON
06151 4020

IHR HEISSE
DRAHT ZU
UNSEREM HAUS



**„Papa
macht das
aber
auch!“**

Foto: Voyagerix-Adobe-Stock

Wir brauchen Regeln, an die sich alle halten

Gutes Benehmen ist dabei mehr als „nur“ angepasstes Verhalten. Beim Essen ordentlich am Tisch sitzen, anderen nicht ins Gespräch reinquatschen, nicht drängeln, immer schön bitte und danke sagen und in der Öffentlichkeit nicht rülpsen, pupsen schon mal gar nicht. Es gibt viele Benimmregeln, die eigentlich jedes Kind kennt. Sie sind oft unter „Das macht man nicht“ abgespeichert.

Gutes Benehmen ist auch irgendwie Ansichtssache und abhängig von Alter oder der Gesellschaftsschicht. Was sich früher einfach so gehörte, ist heute unter Umständen total daneben. Männer, die heute beispielsweise Frauen standardmäßig mit einem Handkuss begrüßen, geben nicht nur Anlass für Fremdschämen, sondern könnten in Zeiten von #MeToo sogar als übergriffig wahrgenommen werden. Dabei war der angedeutete Handkuss im 19. Jahrhundert alles andere als cringe, sondern eine verbreitete Geste, um höflich und respektvoll gegenüber Frauen aufzutreten.

Auch in Familien gehen die Meinungen zu Benimmregeln oft auseinander. Der eine legt Wert auf perfekte Tischmanieren, die andere will eine anständige Begrüßung. Zuhause wollen viele auch so sein, wie sie gerade wollen, ohne auf Etikette zu achten. Da darf auch mal beim Essen gelümmelt oder ein „danke“ unter den Tisch ge-

fallen lassen werden. Was noch im Rahmen ist, legen Familien selbst fest, auch durch den täglichen Umgang miteinander. Trotzdem sollten Kinder ganz allgemein Benimmregeln kennen und sie anwenden können, wenn es die Situation erfordert.

Gutes Benehmen ist etwas, das wir lernen und trainieren müssen

Schon Zweijährige wissen, wann sie sich bedanken und wann sie sich entschuldigen sollten – sofern sie es gelernt haben und ihnen Benimmregeln nahegebracht wurden. Für gute Manieren und anständiges Verhalten sind erstmal die Eltern zuständig, als Vorbilder und Beibringer. Wie sich Mama und Papa anderen gegenüber und im engeren Familienkreis benehmen, sehen die Kinder regelmäßig – und sie nehmen sich daran ein Beispiel, im Positiven wie im Negativen. Schimpft der Vater beim Autofahren immer böse über andere Verkehrsteilnehmer, erscheint es Kindern, die Zeugen dieses Verhaltens werden, als normal, so Dampf abzulassen. Bei nächster Gelegenheit machen sie es vielleicht genauso und argumentieren dann womöglich „Papa macht das aber auch!“ Und auch wenn Eltern im Nachgang erklären, wie es dazu kam, ist das Verhalten an sich oft einprägsamer.

Gutes Benimm färbt aber auch ab und Ausrutscher gehören dazu. Denn kein Mensch macht immer alles richtig und benimmt sich durchweg und ausschließlich korrekt und verträglich.

Auch das müssen Kinder ja lernen: dass es Situationen gibt, in denen sich Mama oder Papa nicht beherrschen können und sich auch mal „falsch“ verhalten, etwa jemanden böse anschauen, der sich beim Parken vorgedrängelt hat oder ungeduldig vorrempeln an der Kasse, ohne sich zu entschuldigen. Wichtig ist dann, später darüber zu reden mit den Kindern, die solche Szenen mitbekommen haben, und ihnen zu erklären, wie es dazu kommen konnte und dass dieses Verhalten vielleicht verständlich, aber genau genommen nicht richtig war.

Auch das Umfeld ist Vorbild

Eltern sind aber nicht ganz allein verantwortlich für das Benehmen ihrer Kinder, auch wenn sie mitunter das letzte Wort haben. Auch das Umfeld der Kleinen – von den Großeltern über die Freunde bis zu Kita und Schule haben einen großen Einfluss darauf, wie sie sich verhalten.

Schon für ganz kleine Kinder sind darum soziale Kontakte sehr wichtig, auch wenn sie beispielsweise im Sandkasten erstmal unbeteiligt nebeneinanderher spielen.

Dabei nehmen sie aber nebenbei sehr viel auf, suchen den Blickkontakt und interagieren mit anderen. Im Spiel lernen Kinder prosoziales Verhalten oder auch gegenseitige Rücksichtnahme. Dafür brauchen sie soziale Kontakte und Zeit sowie Gelegenheit, um anderen zu begegnen und solche Erfahrungen zu machen.

ELTERN HAFTEN FÜR IHRE KINDER – AUCH BEIM BENEHMEN



fratz im Interview mit Maggie M. Diebel, Business-Style Expertin, staatlich anerkannte Trainerin für Business-Etikette (IHK) und Vorstandsmitglied der Deutschen-Knigge-Gesellschaft e.V.

WIE WICHTIG SIND HEUTE NOCH BENIMMREGELN?

Sehr wichtig. Nehmen wir mal Tischmanieren. Indem ich anständig esse, weil ich weiß, wie ich Messer und Gabel benutze und die Essensregeln einhalte, zeige ich nicht nur Wertschätzung gegenüber den Lebensmitteln auf meinem Teller, sondern auch Achtung vor den anderen Menschen, die mit mir am Tisch sitzen. So gesehen haben Tischsitten und

Essmanieren eine soziale Komponente. Wie ich das Essen handle, zeigt außerdem, wie viel Respekt ich für die Person empfinde, die es vorbereitet hat – Mama oder Papa zum Beispiel. Sie haben sich Mühe gegeben, etwas Leckerer zuzubereiten, das schlingt man nicht einfach so hinunter. Die Art und Weise, wie ich esse, sagt etwas darüber aus, wie viel mir die Dinge wert sind. Langsames Essen ist eine sehr schöne Form der Anerkennung.

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.zahnpange-darmstadt.de



Für eure Gesundheit



- Kinderschwimmen
- Aquatraining
- Prä- & Postnatales AquaTraining
- RückenFit
- Rückbildungs- & Beckenbodenkurs
Gesundheitskurse nach §20 SGB V zertifiziert und erstattungsfähig
- Rektusdiastase- & Beckenbodentherapie
- Meerjungfrauenschwimmen
- BabyBelly – Shooting im/unter Wasser
- Kindergeburtstag

und vieles mehr!!



Wiesenstraße 13 • 64347 Griesheim

www.familiengesundheitszentrum.de

WORAN LIEGT ES, DASS VIELE KINDER TISCH-MANIEREN NICHT MEHR KENNEN?

Sich gerade hinsetzen, das Besteck richtig anfassen, mit geschlossenem Mund kauen ... viele Kinder können das heute nicht mehr so gut – sie haben es entweder gar nicht ge- oder einfach verlernt. Das hat sicher unterschiedliche Gründe. Ausgiebige Mahlzeiten sind seltener geworden, wo an jeder Straßenecke Essen-to-go verfügbar ist. Wir investieren weniger Zeit ins gemeinsame Essen mit der ganzen Familie. Dann gibt es Einflüsse aus Kulturen, wo es andere Regeln gibt, da wird beispielsweise im Sitzen auf dem Boden und mit Fingern gegessen. Auch die Corona-Pandemie hat viel verändert. Ich finde es erschreckend, was das mit unseren Kindern gemacht hat, auch was Benehmen anbetrifft. Viele Kinder haben in dieser langen Zeit wenig Kontakt nach außen gehabt, waren hauptsächlich zuhause, wo die Eltern vielleicht im Home-Office arbeiten mussten. Die Mahlzeiten hatten da eine andere Bedeutung, das kenne ich auch von mir. Man arbeitet von zu Hause aus, ist quasi den ganzen Tag im Einsatz und macht zwischendurch eben schnell was zu essen. Dass man Mahlzeiten nicht ausgiebig zelebriert, wenn man doch gleich noch schnell was erledigen muss, ist verständlich. In der Corona-Zeit hat sich da vielleicht die ein oder andere nicht ganz so schöne Essgewohnheit eingeschlichen.

IST ES DENN SO SCHLIMM, WENN MAN MAL NICHT SO AUF ESSMANIEREN ACHTET?

Nein, grundsätzlich nicht. Es macht Spaß, mal unmanierlich zu essen oder bewusst bestimmte Regeln nicht einzuhalten. Aber um die Regeln brechen zu können, muss man sie ja erst einmal kennen. Das Fatale ist, wenn Kinder niemals die Sitten richtig lernen, weil nie Zeit dafür ist. Manche Kinder halten zum Beispiel das Messer mit der Faust und nicht am Griff, weil sie es einfach nicht anders beigebracht bekommen haben. Vielleicht hatten die Eltern wenig Zeit, um mit ihnen den Umgang mit einem Messer zu üben, haben die Brötchen immer fertig geschmiert serviert, damit es schneller geht. Dann weiß ein Kind ja gar nicht, wie es richtig geht.

WIE WICHTIG SIND ELTERN IN IHRER VORBILD-ROLLE BEI GUTEN MANIEREN?

Sehr wichtig! Wie sollen Kinder Tischmanieren lernen, wenn sie nicht zuhause dazu Gelegenheit haben, oder wenn es niemanden in ihrem unmittelbaren Umfeld gibt, der ihnen vormacht, wie es richtig geht? Die Basics wenigstens sollten Kinder von Mama oder Papa lernen. Sie können ihnen die Regeln beibringen und sie im Familienalltag mit ihnen einüben. Regeln sind ja immer etwas Vorgeschiedenes, daran muss ich mich halten, sonst gibt es Konsequenzen. Kinder umgehen das gerne, da haben Eltern einen wesentlichen Einfluss. Ihnen kommt die Aufgabe zu, ihre Kinder liebevoll zu richtigem Verhalten zu ermahnen, damit sie es sich einprägen können.

ALSO SIND DIE ELTERN SCHULD, WENN KINDER SCHLECHTE ESSMANIEREN HABEN?

Ja, das kann man so sagen. Wir sind für unsere Kinder verantwortlich, bis sie erwachsen sind. Eltern haften für ihre Kinder auch beim Verhalten, beim Benehmen bei Tischmanieren. Kinder haben immer auch die Chance, es von anderen, etwa Freunden, Nachbarn oder Verwandten zu lernen. Aber zumindest in den ersten Jahren verbringen Kinder normalerweise die meiste Zeit mit ihren Eltern. Wenn sie da über eine lange Phase bestimmte Verhaltensweisen vorgelebt bekommen, oder ihnen nie erklärt wird, wie manierliches Essen geht, dann übernehmen sie das so.

UND WENN DIE ELTERN SELBST KEINE TISCH-MANIEREN KENNEN, WEIL AUCH SIE ES NICHT GELERNT HABEN?

Das ist ja auch eine Frage der Kultur: In vielen Ländern gibt es andere Tischsitten, manche kommen uns eher unfein vor, etwa das lautstarke Schlürfen beim Essen. In asiatischen Ländern gilt das nicht als unmanierlich, sondern als höflich. Die Tischsitten sind total unterschiedlich, je nachdem, welchen Herkunftshintergrund die Familie hat. Im europäischen Kulturraum sollten wir die hier üblichen Tischsitten kennen, und da bin ich der Meinung, dass jeder Mensch sich sein Leben lang weiterbilden und eben auch Tischmanieren lernen kann, um sie Kindern beizubringen.

WO KANN MAN DENN ESSMANIEREN PROFESSIONELL LERNEN?

Eltern können selbst Kurse für Benimmregeln besuchen, die gibt es beispielsweise an Volkshochschulen. Man kann Bücher darüber lesen oder sich Social-Media-Videos anschauen, da gibt es so viele günstige oder kostenlose Möglichkeiten. Wir als Deutsche-Knigge-Gesellschaft werden demnächst auch Kurse in Schulen anbieten. Wir sind der Meinung, dass jedes Kind das Recht hat, gute Tischsitten zu lernen. Wir werden ein Riesenprojekt starten, die „Höfliche Schule und Höfliche Klasse“. Einmal pro Jahr werden wir ehrenamtlich an Schulen, die sich bei uns bewerben, kostenlose Kniggekurse geben. Momentan verhandeln wir mit dem Hessischen Kultusministerium, damit die Schulen und die Deutsche-Knigge-Gesellschaft mehr Unterstützung für die Umsetzung bekommen.

Die Schule ist nämlich auch ein Ort, an dem wir Kindern gutes Benehmen beibringen können, mit Freude und viel Spaß. Wir erleben immer wieder, wie begeistert Kinder sind, wenn sie Benimmregeln trainieren. Diese sind wichtiges Handwerkszeug in einer Gesellschaft, die immer komplexer wird und wo Manieren und gute Umgangsformen einen wesentlichen Vorteil bringen können – aber nur, wenn ich sie kenne und weiß, wie und wann ich sie korrekt anwenden kann.



CHRISTINA PFISTER

Die gebürtige Freiburgerin lebt mittlerweile am Fuße des Odenwalds und liebt Pferde, Kunst, Literatur, den Wald, Kochen und Esskultur. Seit 2009 führt sie auf ihrem Foodblog www.newkitchontheblog.de ein kulinarisches Küchentagebuch:

Die Mutter von zwei Töchtern schreibt über Alltägliches und Besonderes und würzt ihre warmerzogenen Beobachtungen mit köstlichen Rezept-Ideen und kunstvollen Fotos. Die Autorin ist mit ihrem unterhaltsamen Blog auch hier im fratz zu lesen.

Irgendwann klappt es doch! Friedliche Weihnachten

„Unsere zweite Tochter wird bei ihrem ersten Weihnachtsfest knapp acht Monate sein – und weil man ja bekanntlich mit seinen Aufgaben wächst, sehe ich Weihnachten diesmal entspannt entgegen. Meistens kommt es ja doch immer anders als man denkt, nicht wahr?“

Diese Zeilen schrieb ich vor zwei Jahren etwa um diese Zeit, nachdem ich davon erzählt hatte, wie unsere erste Tochter um ein Haar die Hutschenreuther Weihnachtsglocken demolierte und das Lametta statt am Baum aus ihrem Mund hing. Und, Sie ahnen es: Es kam anders. Und zwar nicht gerade besser. Denn während ich anfangs noch dachte, ich könnte mich mit rechtzeitig angelegten To do-Listen und einem durchgetakteten Planungscountdown zum Fest in vorweihnachtlicher Entspannung suhlen, machte uns wenige Wochen vor Weihnachten nicht etwa unser Tochter-Duo einen Strich durch die Rechnung – sondern schlichtweg die Grippe, die unsere komplette Familie so richtig schön wegfegte. Hui! Drei Wochen fest verplante Vorbereitungszeit, puff, einfach in Luft aufgelöst. Es endete, wo es enden musste: Im bodenlosen Chaos!

Mein Nervenkostüm wurde also von Tag zu Tag dünner, der Ton ein bisschen hysterischer und natürlich hatte ich noch kein einziges Geschenk besorgt, für die Weihnachtspost nur Osterkarten auf Lager und im Haus hing immer noch die Deko von Halloween. Außerdem habe ich die Säckchenkalender für die Kinder zwar noch schnell vom Speicher geholt, aber dann oft erst am Tag des jeweiligen Türchens bestückt (Profi-Trick: für die Kleine manchmal mit

Krimskrams, der sowieso schon im Zimmer der Großen herumflog – gemein, aber wenn Sie nichts verraten, bleibt es für immer unser Geheimnis).

Es war Zeit, die Reißleine zu ziehen! Denn neben all den selbstauferlegten weihnachtlichen To-dos und den vielen vorweihnachtlichen Events, die kurz vorm Fest in Kita, Schule, Tanzkurs, Reitverein und Pipapo anstehen, vergisst man sonst glatt die wirklich schönen Dinge: Mit den Kindern stundenlang Weihnachtsgeschichten lesen, Tee mit Zimt und Orange (und Glühwein, *hust*) trinken, Weihnachtssterne basteln und es sich schön muckelig machen. Marmeladenglasmomente eben.

Dieses Jahr soll deswegen alles von Anfang an anders laufen. Ich plädiere für unperfekte Weihnachten! Denn ist es nicht so, dass wir uns den größten Stress meistens selbst machen? Statt Weihnachtspost gibt es also eine Nachricht oder einen Anruf: „Hey, fröhliche Weihnachten, ich denk’ an dich!“ Statt instagramreifer Weihnachtsdeko platzieren wir ein paar Kerzen und Selbstgebasteltes der Kinder. Das mit den Säckchenkalendern hat allerdings ganz gut geklappt und ich bin tiefenentspannt, sollte nicht pünktlich zum 1. Dezember alles befüllt sein.

Ach ja, das ursprünglich geplante Menü mit Roastbeef, selbstgemachter Sauce Remoulade und Sauce Tartare an in Olivenöl geschwenkten Zitronenkartoffelquadrätchen mit in Butter gedünsteten Baby-Karöttchen und Zuckerschoten haben wir dann auch gecancelt und uns lieber einen schönen Weihnachtsvormittag gemacht. Die Kleine hatte übrigens an Heiligabend ohnehin keinen Hunger, wir haben aber erst später bemerkt, dass die Futtermenge im Katzenschälchen auf mysteriöse Weise geschrumpft war, obwohl der Kater seit dem Morgen draußen umherstreunerte.

In diesem Sinne, ich wünsche Ihnen marmeladenglaswürdige Weihnachten.

www.newkitchontheblog.de



**Frohe
Weihnachten**

Foto: Christina Pfister
marchsirawit-stock.adobe.com
irena-star-stock.adobe.com
stockphoto-graf-stock.adobe.com
viperragp-stock.adobe.com





UNTER EINEM DACH

Wenn mehrere Generationen zusammenleben

Von Monika Klingemann

Großeltern, Eltern und Kinder

unter einem Dach – das war für Familien über Jahrhunderte die typische Lebensform. Und auch heute noch ist sie für manche ein attraktives Modell.

*Wir haben mit **Familien** gesprochen, bei denen mehrere Generationen zusammenleben, und stellen außerdem die Idee von gemeinschaftlichen Wohnprojekten vor.*

Foto: Ljupco Smokovski – stock.adobe.com

Mit Alt und Jung, mit Schwiegermutter oder Vater in einer Hausgemeinschaft – das klingt für manche verführerisch, für andere ist es eine abschreckende Horrorvision. Und statistisch betrachtet scheint Mehrgenerationenwohnen ein Auslaufmodell zu sein: Während in den 1970er-Jahren noch gut drei Prozent aller Mehrpersonenhaushalte mindestens drei Generationen umfassten, waren 2022 „solche Haushalte dann endgültig die große Ausnahme“, so das Statistische Bundesamt: Haushalte mit drei Generationen und mehr machen einen Anteil von unter ein Prozent aus.

Zugleich gibt es gar nicht so wenige Familien, wo drei Generationen unter einem Dach oder Tür an Tür leben. Dazu sind in den letzten Jahren Wohnformen entstanden, bei denen Alt und Jung in einem Haus in verbindlicher Nachbarschaft zusammenleben. Wie passt das zusammen? Eine mögliche Erklärung: Wenn in Mehrgenerationenhäusern die Menschen nicht in einem, sondern in mehreren getrennten Haushalten leben, lässt sich das statistisch nicht erfassen. Früher lebte eine Familie also mit Oma oder Schwiegermutter in enger Gemeinschaft zusammen, man teilte sich Küche und Bad. Heutiges Mehrgenerationenwohnen dagegen bevorzugt getrennte Wohnungen. Das ermöglicht mehr Individualität, Abgrenzung und Eigenständigkeit und

lässt dennoch die Tür offen für Zusammenleben, unkomplizierten Kontakt und gegenseitige Unterstützung.

ENGE FAMILIENBANDE IM MEHRFAMILIENHAUS

Barbara lebt genau so ein Modell mit ihrer Familie. Schon vor 14 Jahren haben sie und ihr Mann ein kleines Mehrfamilienhaus im Martinsviertel in Darmstadt gekauft und sind mit ihren Kindern in eine der fünf Wohnungen selbst eingezogen. „An Mehrgenerationenwohnen haben wir damals noch gar nicht gedacht“, erzählt sie. Das hat sich erst im Lauf der Jahre ergeben. Als eine der vermieteten Wohnungen frei wurde, fragte Barbara ihre Eltern, ob die aus Hamburg zu ihnen ziehen wollten. Sie wollten – und seitdem leben drei Generationen unter einem Dach: Oma (der Opa ist mittlerweile verstorben), Eltern und die inzwischen fast oder ganz erwachsenen Kinder. „Das ist für uns eine wunderbare Lösung: So kann ich meine älter werdende Mutter gut unterstützen und es ist möglich, dass sie trotz Krankheit noch in ihrer eigenen Wohnung leben kann.“ Die alte Dame kommt jeden Tag zum Mittag- und Abendessen zu den Jungen; diese erledigen für sie alles, was an Papierkram und Organisation so ansteht, und koordinieren die anderen Hilfsangebote, etwa den Pflegedienst.



„SO EIN MODELL FUNKTIONIERT NUR,

wenn alle ein gutes Verhältnis miteinander haben

und keine Ich-Menschen sind.“ Josie lebt schon lange generationenübergreifend.

Das funktioniert nur, weil alle an einem Strang ziehen. „Mein Mann kümmert sich ebenfalls intensiv um seine Schwiegermutter, und wenn wir beide mal verreist sind, schaut unser großer Sohn nach seiner Oma.“ Denn dieser wohnt seit einiger Zeit mit einem Studienkameraden ebenfalls in einer der Wohnungen im Haus.

Und das klappt ohne Reibereien? „Ja, absolut“, bestätigt Barbara. „Für unseren Sohn ist das super, er kann sein eigenes Leben führen und

gleichzeitig in engem Kontakt zu seinem jüngeren Bruder bleiben, der noch bei uns wohnt. Unser Mehrfamilienhaus ist so anonym, dass jeder ein und aus gehen kann, ohne dass die anderen gleich alles bemerken.“

Ohne große Absprachen ist allen Familienmitglieder klar, wie die Bedürfnisse der anderen sind, und die werden auch respektiert. Man nimmt Rücksicht aufeinander und das Zusammenleben funktioniert auf Vertrauensbasis.

Barbara und ihr Mann haben zum Beispiel einen Schlüssel zur Wohnung ihres Sohnes. „Doch es ist ganz klar, dass wir seine Privatsphäre achten und nicht einfach so zu ihm reingehen.“ Dass er ebenfalls einen Schlüssel besitzt und unangekündigt regelmäßig bei ihnen vorbeischaut, freut alle Beteiligten.

Barbara ist glücklich, dass sich diese familieninterne Lösung bei ihnen so ergeben hat. „Wir hätten sonst für meine Mutter eine andere seniorengerechte Bleibe suchen müssen. Das Leben in genossenschaftlichen Mehrgenerationenhäusern stelle ich mir auch attraktiv vor, kann mir jedoch denken, dass vieles formalisiert geregelt werden muss und es leichter zu Unstimmigkeiten und Reibereien kommt. Wir genießen hier die Vorteile ohne die Nachteile.“

Froh ist sie, dass die Parteien jeweils ihren eigenen Haushalt haben. „Meine Küche möchte ich eigentlich mit niemandem teilen. Sauberkeit, Anordnung der Lebensmittel etcpp. – da hat jeder Mensch so seine Eigenheiten, da würden mir Kompromisse schwerfallen.“

Mit Großeltern und Kindern unter einem Dach, das ist für Barbara und ihre Familie inzwischen Normalität. „Ich kann dieses Wohnmodell nur empfehlen und würde mich jederzeit wieder so entscheiden.“



Alt und Jung zusammen: Barbara und ihre Mutter vor ihrem Haus in Darmstadt
Foto: privat



Foto: lunaundmo – stock.adobe.com

DREI GENERATIONEN AUF EINEM GRUNDSTÜCK

Auch Josie und ihr Mann leben seit vielen Jahren generationenübergreifend. Als ihr Sohn drei Jahre alt war, hat die Familie auf dem Grundstück von Josies Eltern in der Waldkolonie in Darmstadt ihr eigenes Häuschen gebaut. Seitdem lebt die Familie – die beiden Kinder sind inzwischen 16 und 21 Jahre alt – quasi Hauswand an Hauswand mit den Eltern.

Als die Kinder noch kleiner waren, waren Oma und Opa nicht nur fest eingeplant als Betreuungs-Back-up, sondern auch wichtige Bezugspersonen für die Kinder. Das sind sie noch heute. „Ich konnte von Anfang an ohne schlechtes Gewissen mit zwei kleinen Kindern berufstätig sein. Und die Oma war für unsere Tochter wie eine Komplizin, mit der sie ihre Geheimnisse teilte“, erzählt Josie.

Heute sind es die Enkel, die den älter werdenden Opa im Auge haben, die mal aufmerksam im Großelternhaus vorbeischaun und auch verfügbar sind, wenn Josie und ihr Mann in Urlaub fahren.

„Es läuft super und ist ein faires gegenseitiges Geben und Nehmen“, erzählt Josie. Man ist dankbar, wenn man sich Milch und Butter ausleihen kann, die Autos werden bei Bedarf wechselseitig getauscht und es wird immer mal für die anderen mitgekocht. „Wie in jeder guten Nachbarschaft eben“, meint Josie.

Wie kann so ein Zusammenleben zwischen den Generationen gelingen? Josie erzählt, dass in ihrem Freundes- und Kollegenkreis viele skeptisch waren, als sie von ihren Bauplänen auf dem Grundstück der Eltern erzählt haben. Und man sollte im Vorfeld auch realistisch sein, meint Josie: „So ein Modell funktioniert nur, wenn alle ein gutes Verhältnis miteinander haben und keine Ich-Menschen sind. Aber wir waren schon immer eng, sind oft miteinander in Urlaub gefahren. Und ein bisschen wächst man ja mit der Zeit noch zusammen, wie in einer Ehe.“

Auch heute gehen alle Familienmitglieder in beiden Häusern ein und aus, man sitzt viel zusammen. Oft kommen noch Cousins und Cousinen aus Josies großer Familie dazu. Auch ihr Mann, der nicht so viele Verwandte hat, weiß diesen engen Familienanschluss zu schätzen. „Unsere Nachbarn und Freunde, die ausländische Wurzeln haben, sagen oft: Ihr seid gar nicht deutsch mit eurem engen Familienleben“, lacht Josie.

Natürlich muss man kompromissbereit sein. „Es bleibt nicht aus, dass sich bei so viel Nähe die Großeltern auch mal in die Erziehung der Kinder einmischen. Das muss man dann eben direkt klären und sich aussprechen. Aber die vielen Vorteile sind diesen Aufwand allemal wert“, ist Josie sicher.

Wirklichen Streit gibt es eigentlich nie. Wenn es mal kracht, dann zwischen Josie und ihrem ebenso temperamentvollen Vater. „Dann herrscht im schlimmsten Fall einen Tag Funkstille. Wir können uns ja ohne Probleme ein paar Stunden aus dem Weg gehen“, erklärt Josie.

Für sie war diese Wohn- und Lebensform eine gute Entscheidung, die sie nie bereut hat. „Meine Eltern waren ein Leben lang für uns da, jetzt sind wir glücklich, dass wir ihnen etwas zurückgeben können“, erzählt Josie. Ihre große Hoffnung: „Dass die beiden mit unserer Unterstützung bis an ihr Ende in ihrem Haus wohnen bleiben können.“



Foto: Halfpoint – stock.adobe.com

GEMEINSCHAFTLICHE WOHNPROJEKTE

Zusammenhalt, gemeinsame Aktivitäten, wechselseitige Unterstützung, die Betreuung von Kindern oder im Alter – das sind die Argumente, die Mehrgenerationenfamilien als das große Plus ihrer Lebensform nennen. Nicht immer aber ist es möglich, dies mit den eigenen Eltern beziehungsweise Kindern zu realisieren. Vielleicht wohnen die Familien räumlich weit voneinander getrennt und wollen ihre angestammtes Zuhause nicht verlassen. Oder das Verhältnis ist nicht so entspannt, als dass man sich ein enges Zusammenleben vorstellen kann.



Foto: Vadim Guzhva – stock.adobe.com

Eine Alternative können dann gemeinschaftliche, selbst organisierte Wohnprojekte sein. „Gemeinsam statt einsam“ könnte man diesen Projekten als Motto geben. Die Beteiligten wünschen sich ein soziales Umfeld mit guten nachbarschaftlichen Kontakten und bei Bedarf gegenseitiger Unterstützung. Sie sind bereit, auch selbst Verantwortung zu übernehmen und sich zu engagieren. Umgesetzt werden solche Projekte von engagierten Privatleuten, aber auch von Wohnungsgesellschaften, Sozialverbänden oder Kommunen. Es finden sich Wohnprojekte für ältere Menschen, Mehrgenerationenwohnen oder inklusive Modelle, die besonders Menschen mit Handicap im Fokus haben. Ob als große oder kleine Hausgemeinschaft mit abgeschlossenen Wohnungen oder als selbst organisierte Wohngemeinschaft: Meist geht es darum, über die eigenen vier Wände hinaus in aktiver Nachbarschaft miteinander zu leben – als Alternative zum klassischen Familien- oder Single-Dasein.

Dazu gibt es neben den privaten Wohnräumen Gemeinschaftsflächen auch zur Freizeitgestaltung. So kann man sich im Gemeinschaftsraum zum Spieleabend verabreden oder den angrenzenden Garten zusammen bewirtschaften, in der Werkstatt basteln und in der großen Extra-Küche über den eigenen Tellerrand hinaus kochen.

Auch in Darmstadt existiert eine ganze Reihe solcher Initiativen, die teilweise schon seit Jahren etabliert sind und teilweise noch in Planung oder Entstehung sind. Wer sich über selbst organisiertes und gemeinschaftliches Wohnen, Wohninitiativen und verbindliche Nachbarschaften im Raum Darmstadt informieren möchte, findet auf der Website www.wohnprojekte-darmstadt.de eine gute Übersicht. Die Stadt Darmstadt hat eine eigene Koordinierungsstelle, die als Anlauf- und Lotsenstelle für Interessierte fungiert. Sie kann über laufende und geplante Projekten informieren und Kontakte herstellen. Die Koordinierungsstelle ist im Amt für Wohnungswesen angesiedelt, Telefon (06151) 13-2435 beziehungsweise wohnungsamt@darmstadt.de.

Ob als gemeinschaftliches Wohnprojekt im Quartier oder innerfamiliär unter einem Dach mit den eigenen Eltern: Das generationenübergreifendes Miteinander kann, wenn die Rahmenbedingungen passen, für Familien ein attraktives Wohnmodell sein.



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!

KNAXianer haben die Nase vorn mit KNAX-Digital



Jedes Kind im Alter von 6-12 Jahren
und Kunde bei uns, wird im KNAX-Klub
begrüßt und kann dort viele tolle
Sachen erleben.



Mehr Infos
www.sparkasse-darmstadt.de/knax

Mit KNAX-Digital macht Sparen Spaß!



**Sparkasse
Darmstadt**



Mehrgenerationenhäuser:

Treffpunkte **IN DER STADT**

Auch sie tragen die altersübergreifende Idee im Namen: Mehrgenerationenhäuser sind Begegnungsorte, an denen das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird. Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Füreinander in der Kommune. Mehrgenerationenhäuser stehen allen Menschen offen – unabhängig von Alter oder Herkunft. Von der wöchentlichen Still- oder Krabbelgruppe bis zum Gedächtnistraining oder Betreuungsangebot für demenziell Erkrankte, vom Reparatur- oder Handarbeitscafé bis zu Sprachkursen für Geflüchtete: Die An-

gebote sind generationenübergreifend und oft ist es so, dass Jüngere Älteren helfen und umgekehrt.

Auch hier in der Region finden Sie Mehrgenerationenhäuser mit solchen Angeboten, etwa in Darmstadt, Bensheim und Groß-Zimmern.

INFOS: www.mehrgenerationenhaus-darmstadt.de;
www.mehrgenerationenhaus-bensheim.de; www.mehrgenerationenhaus-gross-zimmern.de

Grafiken: Anna – stock.adobe.com



Alt und Jung **ZUSAMMEN** – die Vor- und Nachteile im Überblick

VORTEILE:

- + Jederzeit gegenseitige Unterstützung, ob bei der Kinderbetreuung oder Versorgung im Pflegefall.
- + Gemeinsame Aktivitäten und Alltag, ohne sich verabreden zu müssen.
- + Anteilnahme am Leben der Liebsten stärkt den familiären Zusammenhalt.
- + Die Kinder lernen selbstverständlich Rücksichtnahme und Verständnis.
- + Die Älteren vereinsamen nicht, nehmen weiter am Leben teil.
- + Großeltern sind weitere Bezugspersonen und Vorbilder für die Kinder.

- + Finanzielle Entlastung, weil man sich die Kosten teilt und Auto oder Geräte gemeinsam nutzen kann.

NACHTEILE:

- Erfordert gegenseitiges Vertrauen und Toleranz.
- Klare Absprachen sind notwendig.
- Enge räumliche Nähe birgt Streitpotenzial.
- Gefahr, dass die Privatsphäre nicht gewahrt wird.
- Alte Konflikte können aufbrechen.
- Bei der Kindererziehung und weiteren Themen prallen die unterschiedlichen Ansichten und Erfahrungen der Generationen aufeinander.



Roger Dötenbier

Bilder: ADAC Hessen-Thüringen | Porträtbild: Steve Bauerschmidt

Sicherer Weihnachtsbaumtransport

Text: Oliver Reidegeld | ADAC Hessen-Thüringen e.V.

Geht es um den Weihnachtsbaum, ist die Aufregung bei Klein und Groß schnell auf dem Höhepunkt. Doch sobald das gute Stück erst einmal ausgesucht ist, taucht die Frage auf: Wie kommt der Baum ins Wohnzimmer? Denn egal ob selbst geschlagen im Wald oder vom Händler um die Ecke – für den Transport nach Hause muss der Baum in jedem Fall richtig gesichert werden. Deshalb Spanngurte und gegebenenfalls weitere Sicherungsmittel nicht vergessen!

Auf dem Dach

„Die wichtigste Regel beim Transport, ob im oder auf dem Auto, lautet: **Stammende in Fahrtrichtung**,“ erklärt Roger Dötenbier, Ladungsexperte des ADAC Hessen-Thüringen.

Wer seinen Baum im Kofferraum transportiert, sollte die Rücksitzbank umlegen und den Stamm direkt bis an die Rückenlehne von Fahrer- oder Beifahrersitz schieben. Mit Spanngurten wird der Baum anschließend sicher an den Ösen im Laderaum befestigt. Dazu den Gurt einmal um den Stamm und einmal um die Spitze schlingen.

Der Baum ist für den Innenraum zu groß? Natürlich kann er auch auf dem Dach transportiert werden. Richtig fixiert wird der Baum mit Spanngurten um den Stamm am Dachträgersystem. Einfache Gummi-Expander oder Stoffkordeln reichen nicht aus. Sie können sich im Fall einer Vollbremsung oder Unfall lösen und der Baum wird zu einem gefährlichen Geschoss.

Wer Ladung nicht ordnungsgemäß sichert, muss mit einem Bußgeld von 35 Euro rechnen. Bei zusätzlicher Gefährdung anderer Ver-

kehrsteilnehmer sind es 60 Euro und ein Punkt. Steht die Ladung über und ist nicht entsprechend gekennzeichnet, werden 25 Euro fällig.

Auf zwei Rädern

Für den Baumtransport auf zwei Rädern gelten grundsätzlich die gleichen Regeln wie beim Auto. Auch hier muss die Ladung mit Spanngurten so gesichert sein, dass sie nicht verrutschen oder herabfallen kann, selbst bei einer Vollbremsung oder einem Ausweichmanöver. Seitlich dürfen maximal je 40 Zentimeter überstehen, so dass nur kleine Bäume quer, zum Beispiel auf dem Gepäckträger, transportiert werden können.

Wird die Sicht oder das Lenken durch den Baum beeinträchtigt, muss immer geschoben werden.



Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.

ADAC Fahrsicherheitstraining.

Informationen unter fahrtraining.de

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

ADAC



KOMM, SPIEL' MIT



Ein Beitrag von Michael Blumöhr

Kinderspiel und Spiel des Jahres 2023

Es ist inzwischen der weltweit bedeutendste Spielepreis „Das Spiel des Jahres“. Seit mehr als 40 Jahren wählt die Jury jedes Jahr eine Reihe Spiele aus, die sie für besonders geeignet hält, den kulturellen und Freizeitwert von Brettspielen zu fördern. Die Preisträger und empfohlenen Spiele sind

nicht unbedingt die wirklich besten Spiele. Da spielt auch immer der persönliche Geschmack eine Rolle, aber sie sind eine Empfehlung sehr guter Spiele, die besonders einsteigerfreundlich sind und die vielfältigen Spielmöglichkeiten zeigen, die moderne Brettspiele heute bieten.



Kinderspiel des Jahres 2023

Mysterium Kids



Selten sind sich alle Jurys und Kinder so einig, so viele Preise, das muss ja ein erstklassiges Spiel sein. Und das ist es, und nicht nur Kinder haben damit Spaß, auch für Erwachsene kann es eine Herausforderung sein. Alle sind in einer alten Villa auf der Suche nach dem Schatz des Kapitän Buh. Der gutmütige Geist hat nichts dagegen, dass die Kinder seinen Schatz finden. Er gibt sogar Tipps. Er kann nur über Geräusche kommunizieren. Das geht mit dem Tambourin. Reihum übernimmt man die Rolle des Geists und versucht das Geräusch einer der ausliegenden Karten zu imitieren. Die anderen Spieler müssen den Gegenstand erraten und genau hinhören. Nach sechs Runden wird gezählt, wie viele Schätze (= richtig geratene Geräusche) gefunden wurden und es gibt bei diesem kooperativen Spiel die Gesamtwertung für die Gruppe.

i Kooperatives Spiel von Antonin Boccara & Yves Hirschfeld | Libellug/Space Cow | 2 - 6 Spieler ab 6 Jahre | 28 Euro

Spiel des Jahres 2023

Dorf fromantik



Bei dem kooperativen Legespiel wird gemeinsam eine Landschaft mit Dörfern, Feldern und Wäldern ausgelegt. Die Legerregeln sind denkbar einfach, nur Schienen und Fluss müssen passend angelegt werden, ansonsten ist man frei. Aber es geht ja darum, möglichst viele Punkte zu erreichen. Dazu gibt es immer mehrere Aufgaben gleichzeitig: Eine Geländeart in einer bestimmten Größe zu legen. Oder einen möglichst langen Fluss. Wird eine Aufgabe erfüllt, kommt eine neue ins Spiel. Dorf fromantik ist ein richtiges Wohlfühlspiel. Der Reiz des Spiels ist die Kampagne: In fünf Kästchen sind weitere Spielelemente mit Plättchen und Aufgaben enthalten, die nach und nach „freigeschaltet“ werden und das Spiel anspruchsvoller werden lassen.

i „Dorf fromantik“ von Lukas Zach & Michael Palm | Pegasus | 1 - 6 Spieler ab 8 Jahre | Spieldauer 30-45 Minuten | 34 Euro

Nominiert zum Kinderspiel des Jahres 2023

Gigamon



Es ist immer dasselbe, nur um der magischen Gilde beitreten zu wollen, soll man die legendären Gigamons beschwören. Um das zu schaffen, müssen kleine Wesen, die Elemens genannt werden, finden. Wer zuerst drei der riesigen Gigamons hat, gewinnt die Partie.

Eigentlich ist Gigamon ein einfaches

Memory, sogar nur mit neun Plättchen. Es gibt aber zwei Regeln, die es dann doch nicht ganz so einfach machen: 1. Liegen nur neun Karten aus und Paare werden herausgenommen, werden die Lücken mit neuen Karten wieder aufgefüllt. Die Auslage ändert sich also ständig. Gänzlich neu ist die 2. Regel. Immer wenn man ein Pärchen findet, darf man die Sondereigenschaft dieses Gigamons anwenden. Da werden Kärtchen weggenommen oder vertauscht. Man ist gleich noch mal an der Reihe, kann sich ein Plättchen reservieren oder bekommt ein Plättchen vom Stapel. Das sorgt für zusätzliche Interaktion, die dem klassischen Memory dann doch fehlt. Die Autoren zeigen, dass auch dem altbekannten Memory mit ein paar neuen Zusatzregeln neuer Reiz abgewonnen werden kann.

i Gedächtnisspiel von Johann Roussel & Karim Aouidad, Mirakulus, 2-4 Spieler ab 5 Jahren | 20 Euro



Nominiert zum Spiel des Jahres 2022

Next Stop London



Bei Next Station London werden Karten mit geometrischen Symbolen aufgedeckt. Die finden sich auch auf dem Wertungsblock in den Stadtteilen eines sehr schematischen Stadtplans von London. Auf diesem werden in vier Runden vier U-Bahn-Linien entstehen. Ausgehend von der Start-Station planen die Spieler die Linien und dürfen immer das nächste aufgedeckte Symbol ansteuern. Jede Linie sollte dabei einerseits möglichst viele Stadtviertel durchfahren andererseits aber auch möglichst viele Stationen in einem Viertel haben, denn die Anzahlen werden für die Wertung multipliziert. Die Bonuspunkte für die Themse-Unterquerung spielen dann fast keine Rolle mehr.

Nach jedem Durchgang des Kartenstapels wechseln die Spieler ihren Farbstift und die nächste Linie wird geplant. Dabei sollte man auch Anschlüsse an schon vorhandene Linien einplanen, dafür gibt es am Ende Extrapunkte. Auch wenn alle die gleichen Symbole in der gleichen Reihenfolge bekommen, ist doch die Ausgangssituation jeder Linie anders. Das stellt die Spieler mit jeder Karte vor die Entscheidung, wo zeichne ich den nächsten Abschnitt ein, wie geht es von dort eventuell weiter? Das ist kein abendfüllendes Spiel, aber für eine spannende halbe Stunde ist es immer gut geeignet.

i „Next stop London“ | Flip&Write-Spiel von Matthew Dunstan HCM Kinzel | 1 - 4 Spieler ab 8 Jahre | 22 Euro



Nominiert zum Kinderspiel des Jahres 2023

Carla Caramel

Es ist Sommer, die Sonne scheint und die Kinder stehen Schlange vor dem Eisstand. Die Kinder helfen Carla Caramel, die leckeren Eiskugeln an die Kinder zu verteilen. Das muss schnell geschehen, denn die Sonne droht das Eis zu schmelzen. Alle Kinder sind mit Eis zu versorgen, bevor zwei Eistüten geschmolzen sind. Wer an der Reihe ist, würfelt. Zeigt der Würfel eine Eissorte, die noch auf einer Eistüte fehlt, legt man eine solche Eiskugel auf eine Eistüte. Sie sollte dann schnell an ein wartendes Kind gegeben werden. Schlecht ist die Sonne, diese zieht weiter und wenn unter ihr eine volle Eistüte ist, die noch keinem Kind gegeben werden konnte, schmilzt das Eis. Das darf einmal passieren, beim zweiten Mal verlieren alle das kooperative Spiel. Carla Caramel ist ein schönes Würfelspiel für die Kleinen, das an schöne Sommer erinnert.



i Kooperatives Spiel von Sarah Zarian, Loki, 1-6 Spieler ab 4 Jahren | etwa 26 Euro



Nominiert zum Spiel des Jahres 2023

Fun Facts

Wie gut kennt Ihr die Mitspieler? Könnt Ihr etwa folgende Fragen beantworten: Wie viele Sportarten hast Du schon mindestens ein Jahr lang betrieben? Wie viele Gesellschaftsspiele besitzt Du? Wie viele Kissen liegen auf deinem Bett? Wie groß ist Dein Interesse, den Papst persönlich zu treffen? Von 0 bis 100?

Allen wird die gleiche Frage gestellt, jeder beantwortet die Frage immer mit einer Zahl und schreibt sie auf einen Pfeil. Reihum werden die Antworten verdeckt in einer Reihe ausgelegt, wobei man einschätzen muss, was die anderen geantwortet haben und wo man sich einordnet. Wenn die Reihe komplett ist, wird von unten nach oben aufgedeckt. Und da geht der Spaß auch schon los: was DU hast fünf Kissen im Bett. Und von Dir hätte ich gedacht, dass du den Papst doch unbedingt mal treffen wolltest. Kleine Diskussionen, die über das Spiel hinausgehen und die eigentliche Wertung in den Hintergrund treten lassen. Das ist ja bei vielen guten Partyspielen so, hauptsächlich sollen sie Spaß machen und gute Laune verbreiten. Und hier lernt man nebenbei noch etwas über Freunde und Verwandte.

Die Wertung, ja die gibt es auch noch, aber keinen Sieger, das Spiel ist kooperativ und für alle gibt es nach acht Fragen eine Gesamtwertung, wie gut man sich kennt. Es soll auch schon Gruppen gegeben haben, die dann einfach weiter gespielt haben, weil es so viel Spaß macht.

i Partyspiel von Kasper Lapp, Repos, 4-8 Spieler ab 8 Jahre, 24 Euro



Wir verlosen je ein Exemplar der vorgestellten Spiele. Einfach eine Mail an win@fratz-magazin mit dem Namen des gewünschten Spiels bis 31.12.23 schreiben. Teilnehmen können nur Einsender, die ihre vollständige Adresse angeben und im fratz-Verteilgebiet wohnen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

KINDERSTUNDE IN DER CENTRALSTATION DEZEMBER 2023 BIS MAI 2024



Design: Formalin.de



CENTRALSTATION

KULTURWERK DER ENTEGA

Freitag, 29. Dezember 2023
HENNEMANN'S HORDE: GEHEIMLICH
THEATER FÜR ALLE AB 4 JAHREN

Sonntag, 14. Januar 2024
ITAY DVORI
COMIC-KONZERT FÜR ALLE AB 8 JAHREN

Sonntag, 11. Februar 2024
HERR JAN UND SEINE SUPERBÄND
KONZERT FÜR ALLE AB 4 JAHREN

Montag, 12. Februar 2024
ROSENMONTAGS-JUMP UP!
DISCO FÜR JUGENDLICHE VON 12 BIS 16 J.

Sonntag, 18. Februar 2024
YIPPIE! KINDERCOMICFESTIVAL:
TANJA ESCH & SVEN VAN THOM
COMIC & COOLE SONGS AB 7 JAHREN
UND FÜR DIE GANZE FAMILIE

So/Mo, 25./26. Februar 2024
STARKE STÜCKE: SUPERSLOW
THEATER FÜR ALLE AB 3 JAHREN

Mi/Do, 28./29. Februar 2024
STARKE STÜCKE: À POILS –
EINE HAARIGE ANGELEGENHEIT
THEATER FÜR ALLE AB 4 JAHREN

Sonntag, 17. März 2024
SULI PUSCHBA:
UNSERE STADT SPRICHT ALLE SPRACHEN
KONZERT FÜR ALLE AB 5 JAHREN

Sonntag, 21. April 2024
MUSO RAPPT FÜR KIDS
KONZERT FÜR ALLE AB 5 JAHREN

Samstag, 04. Mai 2024
PHYSIK IN 4 D: SPEKTAKULÄRE
EXPERIMENTE STATT GRAUE THEORIE
FÜR ALLE AB 5 JAHREN



TICKETS UND INFORMATIONEN
WWW.CENTRALSTATION-DARMSTADT.DE
TELEFON 06151 7806-999
CENTRALSTATION/IM CARREE/DARMSTADT

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.

Doris Rübel

Der starke Drache



und andere Yoga-Geschichten zum Mitmachen.

Yoga-Bücher für jüngere Kinder sind in der letzten Zeit viele erschienen. Dieser Titel sticht durch sein großes Format heraus. Durch die Spiralbindung kann das Buch im Querformat aufgestellt werden. So können die Kinder während des Vorlesens das Bild anschauen. Die Bilder der Illustratorin sind aus vielen anderen Bilderbüchern bekannt.

Die acht kurzen Geschichten handeln zum Beispiel von einer Biene, einem Baum, einem Gorilla oder einem Drachen. Anschließend wird die Übung kurz angeleitet und deren Wirkung erklärt. Das ansprechende Mitmachbuch eignet sich besonders für Kindergruppen mit Kindern ab 2 Jahre.

Carlsen Verlag,
18 Seiten, 18 €

AB
2 JAHREN

Lena Anlauf & Vitali Konstantinov

Geniale Nasen



Wissbegierige Kinder lernen in diesem originellen Sachbilderbuch Tiere kennen, die vielen unbekannt sein dürften. Ob Dikdik, Kaninchennasenbeutel, Sternnasenmaulwurf oder bekannte Tiere wie Elefant, Ameisenbär und Nasenaffe, allen gemeinsam ist eine besondere Nase. Pro Doppelseite wird mit Abbildungen und kurzen, informativen Textblöcken ein Tier dargestellt und die Besonderheit seiner Nase erläutert. Da gibt es Tiere, die sich mit Hilfe ihrer Nase orientieren, manchen dienen ihre Rüssel als Schnorchel und andere können ihre bewegliche Nase in jede Richtung drehen. Übersicht verschaffen Inhaltsverzeichnis und Glossar, im Register sind die lateinischen Namen aufgelistet, eine Weltkarte zeigt das Vorkommen der Tiere. Ein empfehlenswertes Buch, das Grundschulkindern außergewöhnliches Wissen vermittelt.

NordSüd Verlag
64 Seiten, 25 €

AB
5 JAHREN

Carol Roth und Hairīya Rāšīn

Nicht so fies, kleiner Tiger!



Der kleine Tiger geht gerne in den Kindergarten. Aber zu den anderen Tierkindern ist er manchmal ganz schön fies. Der Tiger nimmt sich alles was er möchte. Durch sein rücksichtsloses Verhalten findet er keinen Anschluss in der Kindergartengruppe. Das macht ihn sehr traurig. Seine Kindergärtnerin, Frau Fuchs, macht ihm deutlich, dass er etwas an seinem Verhalten ändern muss. Eine Geschichte, die witzig und einfühlsam vom respektvollen Umgang miteinander erzählt und verdeutlicht, dass kleine Veränderungen eine große Wirkung mit sich bringen.

NordSüd Verlag
26 Seiten, 17 €

AB
4 JAHREN

Familienreisen

Schweden | Frankreich | Deutschland | Griechenland ...
Kanutouren | Camps | Ferienhäuser | Sportclubs ...
Tel. 0251-87188-0



aktiv, abenteuerlich,
außergewöhnlich.

RUCKSACK REISEN

www.rucksack-reisen.de



Klerdeglick

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

KLEIDEGLUCK.DE



Bildungspaket?
Anträge gibt es
bei uns.

Gibt Ihrem Kind den Vorsprung,
den es verdient!

Pupil's Help
Nachhilfeinstitut
Tel. & 06151 429 73 70
www.pupils-help.de

online offline

DIGITAL

Von der Jagd des Lebens einmal ruhen ...

Wir leben in einer Kultur der Digitalität. Alles. Immer. Jetzt. Lesen. Hören. Sprechen. Sehen. Ob mit oder ohne Smartphone, mit oder ohne Tablet, Laptop, Fitnesstracker, Telefon. Wir sind ständig on, erreichbar, gönnen uns kaum eine Pause, hetzen durch den Alltag, jagen dem Zeitplan hinterher.

Andererseits gehen wir zum Yoga, üben uns in Achtsamkeit, sprechen über mentale Gesundheit, sehnen uns wie alle Jahre wieder nach Winter-schlaf – und fassen natürlich Vorsätze fürs neue Jahr.

Zum Beispiel sinnvoll genutzte Bildschirmzeit und mehr gemeinsame Aktionen mit Kindern und Familie. Das eine schließt das andere nicht aus. Und weil der Jahreswechsel eine gute Gelegenheit bietet, hätten wir da ein paar Vorschläge. Wie wäre es, wenn sich alle Familienmitglieder gemeinsam mit ihren digitalen Endgeräten aufs Sofa kuscheln und ...

- miteinander eine Auswahl der schönsten Bilder des vergangenen Jahres anschauen? Bei der Gelegenheit kommt man gleich ins Gespräch über Erinnerungen, lässt das Jahr Revue passieren und teilt besondere Momente (und kann unnötige Bilder einfach löschen, bevor sie im Archiv bzw. auf der Festplatte gesichert werden). Gleichzeitig können im Kalender mit einem Ausblick aufs kommende Jahr schon mal besondere Ereignisse markiert werden wie Ferien, Geburtstage, Klassenfahrten ... (Familienkalender-Apps wie Famanice oder PlenoFamilie oder über die Familienfreigabe den iCal benutzen, wer mag).
- die Einstellungen prüfen, Softwareupdate und Sicherheitskopien machen, Apps entrümpeln, ebenso Kontakte sowie insbesondere die Privatsphäre- und Standorteinstellungen von WhatsApp, Instagram, Snapchat und TikTok überprüfen. Sich gegenseitig mit Tipps aus dem digitalen Alltag versorgen wie beispielsweise die Frage nach automatischen Hintergrundaktualisierungen der Apps, Nutzung von mobilen Daten, Zugriff aufs Telefonbuch, aber auch: Wie erkenne ich Phishing-Mails und unseriöse Nachrichten?
- austauschen, wer welchen Accounts folgt. Welche sind wichtig, welche informativ? Welche sind privat? Und welche dienen der Unterhaltung, bringen Spaß ins Leben oder sind hilfreich und unverzichtbar? Es macht einen großen Unterschied, ob man nur über seine Accounts redet oder eine schöne Vorauswahl den anderen Familienmitgliedern ohne Zeitdruck und auf Augenhöhe zeigen kann.
- reden, mit welchen Inhalten man durch Soziale Medien konfrontiert wird, wie man Falschmeldungen von Fehlinformationen unterscheidet und mal ehrlich die Frage beantworten: was tut mir gut und was setzt mich unter Druck?
- ausschalten, abschalten, innehalten und festhalten, was man miteinander teilt. Alles. Immer. Jetzt.



Foto: WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

Ihre

Ilona Einwohlt für MuK Hessen

Anmeldung für unseren Newsletter unter
info@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

Lichtbildatelier
Eva Speith
Fotografische Werkstatt

Geöffnet nach Terminvereinbarung sowie
Montag und Donnerstag 9.00 - 12.30 und 14.30 - 18.30

Nieder-Ramstädter Str. 57, direkt am Rindfleisch Platz · 64287 Darmstadt · 06151-47112
www.lichtbildatelier.de · info@lichtbildatelier.de

M@K
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



FILM

WOW! Nachrichten aus dem All

Kinostart am 14. Dezember

Die elfjährige Billie (Ava-Elizabeth Awe) hat einen großen Traum. Wie ihre Mutter möchte sie als Astronautin das All erforschen. Ihre Begeisterung vom Weltraum und der Kommunikation mit Außerirdischen führt sie mit Dino (Felix Nölle) zusammen, der ihre Faszination teilt.

Als die Beiden an einem selbstgebauten Radioteleskop tüfteln, stoßen sie plötzlich auf Geräusche, die sie unweigerlich als Kommunikationsversuche von Außerirdischen deuten. Für die Nachwuchsforscher sind das große Neuigkeiten, doch niemand von den Erwachsenen will ihnen glauben, obwohl sie sogar im ESA-Weltraumhafen von ihren Erkenntnissen berichten. Mit der Abfuhr wollen sie sich nicht zufriedengeben und so begeben Billie und Dino sich kurzerhand eigenständig auf dem Gelände auf Spurensuche und ent-



decken in einem geheimen Labor einen mysteriösen schwebenden Stein. Das muss ein außerirdisches Objekt sein, da sind sich die

zwei sicher, doch nachdem sie den Stein einstecken, heftet sich eine Horde Wachleute an ihre Fersen. Auf der Flucht landen sie versehentlich in einer Rakete und werden prompt ins All katapultiert.



Der deutsche Regisseur Felix Binder („Club der roten Bänder – Wie alles begann“) bringt nach einem Drehbuch von Marc Meyer („Löwenzahn“) einen humorvollen und hochspannenden Film für große und kleine Entdecker und Weltraum-Fans in die Kinos.

Dino (Felix Nölle), Billie (Ava-Elizabeth Awe) Foto: marc reimann | SamFilm | Constantin Film



HÖRSPIEL

Conni macht Geschenke / Conni erlebt die Jahreszeiten

Conni hat wohl in mittlerweile jedem Kinderzimmer ihren Platz. Conni ist die heimliche Freundin vieler Mädchen und Jungs im Alter ab 3 Jahren. Rechtzeitig vor Weihnachten sind nun zwei neue Geschichten erschienen, die sicherlich auch viel Freude als Geschenk bereiten.

„Conni macht Geschenke“

Dieses Jahr möchte Conni die Weihnachtsgeschenke für ihre Familie selbst basteln. Dazu hat sie in ihrem Kinderzimmer eine kleine Weihnachtswerkstatt eingerichtet. Jetzt muss aber alles geheim bleiben und so darf niemand mehr ihr Zimmer betreten! Es

wird geschnitten, gemalt, geklebt und verziert. Mit Oma geht sie auf einen Adventsbasar und findet ein kleines grünes Stoffmonster für ihren kleinen Bruder Jakob. Mama, Papa und Jakob freuen sich riesig über die schöne Bescherung und Conni ist glücklich, denn Geschenke zu machen ist fast besser, als welche zu bekommen!

„Conni erlebt die Jahreszeiten“:

Das neue Jahr fängt gut an! Conni und ihre Mama kleben Fotos ins Familienalbum und freuen sich, was sie im vergangenen Jahr alles gemeinsam erlebt haben. Aber warum ist es im Winter so kalt und warum wird es im Frühling wieder wärmer? Connis Mama erklärt, wie die Jahreszeiten zu-



stande kommen. Nun weiß Conni, dass die Erde einmal im Jahr die Sonne umrundet und die Jahreszeiten von der Sonneneinstrahlung auf die Erde abhängen. Das beeinflusst die Temperaturen auf der Erde und das Wetter. Conni erlebt in diesem Jahr zum ersten Mal bewusst die Jahreszeiten. Bis auch schon wieder Weihnachten vor der Türe steht - alle Jahre wieder!

Hörspiel mit zwei Geschichten, etwa 60 Min. - EVP etwa 7,99 €, empfohlen ab 3 Jahren

Basteltipps

Mini - Tannen bäume



Dafür braucht ihr:

- ✓ Tannenzapfen
- ✓ Terrakottatöpfchen – passend zu den Zapfen
- ✓ Acrylfarbe in grün, rot oder Euren Lieblingsfarben
- ✓ Rocailles transparent, mit Silbereinzug in 2,6 mm
- ✓ Klebstoff
- ✓ Pinsel

Und los geht's:

Die Tannenzapfen mit grüner Acrylfarbe bemalen – dann gleich die Perlen in die noch nasse Farbe auf die Zapfen streuen. Wer mag, kann auch die Terrakottatöpfchen bemalen. Alles gut trocknen lassen und danach die Zapfen mit Klebstoff auf/in die Terrakottatöpfchen kleben. Ihr könnt die Bäumchen und Töpfchen natürlich auch in den Farben Eurer Wahl bemalen – in einer Gruppe zusammengestellt sehen sie – etwa auf der Fensterbank – ganz toll aus und sie sorgen für eine farbenfrohe Weihnachtsstimmung bei Euch zu Hause. Tipp: Die Bastelarbeit kann an gut mit einem Spaziergang im Wald verbinden – dort können die Zapfen für die Tannenbäumchen gesammelt werden.

Viel Spaß
beim Basteln



Fotos: daboost-stock.adobe.com, picoStudio-stock.adobe.com

Funkelsterne am Stiel



Dafür braucht ihr:

- ✓ Flache Holzstäbchen (Eis)
- ✓ Flüssigkleber
- ✓ Heißkleber
- ✓ Band / Schnur
- ✓ Dekomaterial (z.B. Perlen, Glitter, Pailletten...)
- ✓ in Weiß, Perlmutter oder Silber
- ✓ Acrylfarbe

Und los geht's:

Für einen Stern benötigt ihr vier Holzstäbchen. Holzstäbchen nach Belieben mit Acrylfarbe bemalen und trocknen lassen. Wenn die Farbe getrocknet ist, die Stäbchen zu einem Stern zusammenkleben, trocknen lassen und mit Dekomaterial verzieren. Das Band zum Aufhängen mit Heißkleber befestigen (lass dir von einem Erwachsenen helfen).

Viel Spaß
beim Basteln



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

Razi spielt Klavier
und schreibt eigene Lieder –
und entdeckte sein Talent
ganz zufällig.



**„Es wäre Luxus,
wenn Hollywood
anfragen würde.“**



Von Anke Helene

Wer den 15 Jahre alten Razi Taha Klavierspielen hört, wird kaum glauben, dass er nicht schon seit frühester Kindheit, sondern erst seit knapp vier Jahren spielt. Er kann gehörte Lieder nicht nur sofort nachspielen, er komponiert sogar eigene Stücke. Und das, ohne sich mit Noten auszukennen!

Wer samstags in der Dieburger Bücherinsel stöbert, hat Razi vielleicht schon einmal spielen gehört. Denn er darf das Klavier dort jeden zweiten Samstag benutzen, um die Besucher zu unterhalten. Ergeben hat sich das spontan, erzählt der Zehntklässler. Während der Corona-Zeit besuchte er den Bücherladen mit seiner Familie und ohne weiter darüber nachzudenken, fragte er die Inhaberin Claudia Kleene, ob er auf dem Klavier spielen dürfte. Das fast 100 Jahre alte Erbstück stand vorher nur zur Deko im Laden, aber die Mitarbeiter und Besucher freuen sich, dass es jetzt wieder benutzt wird.

Nächste Herausforderung: Noten lernen

Razi lebt mit seinen Eltern, seiner 16 Jahre alten Schwester und seinem zwei Jahre alten Bruder in Groß-Zimmern. Als er acht Jahre alt war, hatte er schon einmal Klavierunterricht, aber nur kurz. Erst in der sechsten Klasse, kurz vor der Corona-Homeschooling-Zeit, bekamen er und seine Schwester Lust, Klavierspielen richtig zu lernen. Sie landeten bei der Modern Music School Dieburg – und das war wie eine Reaktivierung seines Talents, erzählt sein Vater Baibers. „Wobei wir natürlich zuerst nicht wussten, dass es ein Talent ist“, fügt er lachend hinzu. Seine Schwester spielt mittlerweile nicht mehr – aber nicht, weil sie sich vom Talent ihres Bruders unter Druck gesetzt fühlt, sondern um sich mehr auf die Schule zu konzentrieren; sie möchte Medizin studieren. Für Razi ist die Musikschule vor allem wichtig, um Noten zu lernen. Er kann nach Gehör spielen, „aber wenn mir jetzt jemand einen Stapel Noten in die Hand drückt, brauche ich einen Moment, um mir vorzustellen, wie das Lied funktioniert“, erklärt er. „Manchmal höre ich Lieder, und wenn die Akkorde simpel sind, kann ich sie innerhalb von zwei Minuten auf dem Klavier spielen. Auch mit mehreren Tönen und allen Akkorden.“ Damit es auch vom Blatt klappt, übt er nun klassische, komplexe Lieder, die er nicht kennt und nicht sofort auswendig lernen kann. Eine gute Herausforderung, findet er.

Razis erstes eigenes Konzert

Razi wird mittlerweile sogar für Veranstaltungen angefragt und spielte zum Beispiel auf dem Neujahresempfang in der Dieburger Römerhalle und auf einer Kunstausstellung beim Landratsamt in Darmstadt. Vergangenen Sommer aber trat er auf einem ganz besonderen Event auf: seinem ersten eigenen Konzert. Die Location keine Geringere als Schloss Fechenbach in Dieburg. Auf einem Flügel unterhielt er fast zwei Stunden lang die rund 90 Gäste, hat zwischen den Songs den Besuchern mit

viel Humor und Charme mehr über die Lieder und Töne erzählt – spontan: „Ich war innerlich vielleicht ein bisschen aufgeregt, aber konnte alles sehr entspannt wiedergeben“, erinnert sich Razi. Die Eintrittskarten wurden in der Bücherinsel verkauft; Claudia Kleene ist so begeistert von dem jungen Pianisten, dass sie sich wünschte, noch mehr Menschen würden ihn spielen hören. Zwei Euro pro Ticket wurden gespendet – und Razi hat sie einem Tierheim zukommen lassen: „Tiere sind oft die letzten, an die man denkt.“ Am 8.12. wird es ein zweites Konzert von Razi in Schloss Fechenbach geben, auch dieses Mal können die Tickets in der Dieburger Bücherinsel gekauft werden.

Kompositionen für Hollywood

Razi überlegt, auf TikTok und YouTube aktiver zu sein, aber er hat auch Eigenkompositionen – die er nicht online stellen möchte, aus Sorge, jemand könnte das Lied klauen. Was durchaus möglich wäre – denn seine neueste Kreation „Infinity“ klingt wie die perfekte Filmmusik für eine Geschichte über Freundschaft und Liebe, die die Charaktere über den Spannungsbogen begleitet und ihr Happy End untermalt. „Es wäre Luxus, wenn Hollywood anfragen würde“, sagt Razi lachend. Vielleicht muss es nicht gleich die ganz große Leinwand sein, aber wenn jemand Interesse hat, die Songs von Razi kennenzulernen – er freut sich über alle Anfragen. „Die Lieder sind ein unentdeckter Schatz“, sagt sein Vater stolz, der selbst nicht Klavier spielt. „Für Elise“ habe er ihm aber beigebracht“, wirft Razi lachend ein. Auch die selbst komponierten Songs hat Razi nicht mit Noten geschrieben: „Es ist einfach eine Melodie, die ich im Kopf hatte, dann habe ich passende Akkorde gefunden und geschaut, was gefällt mir auf dem Klavier. Wie soll es klingen – eher fröhlich oder soll das Lied auch Abschnitte haben, in denen es böse oder traurig klingt und dann sucht man sich die passenden Kombinationen raus.“ Razi hat nie gelernt, wie er Lieder komponiert – er tut es einfach.

Zukunftspläne: Klavier spielender Pilot

„Ich spiele nur, wenn ich Lust habe. Meine Eltern drängen mich nicht zum Üben“, erzählt Razi. „An manchen Tagen spiele ich gar nicht, aber in den letzten Wochen setze ich mich wieder jeden Tag ans Klavier.“ Und für die Schule bleibt noch genug Zeit? Ja, tatsächlich, sagt Razi, der die zehnte Klasse der Albert-Schweitzer-Schule in Groß-Zimmern besucht. Ob er mal hauptberuflich Klavier spielen möchte, weiß er nicht, aber er hat auf jeden Fall große Pläne: nach dem Abitur möchte er Maschinenbau studieren und Airline-Pilot werden. Fliegen ist jetzt schon ein Hobby von ihm, er macht zurzeit den Segelflugschein und darf sogar schon allein in die Lüfte. Das Klavierspielen möchte er aber nicht mehr missen – und wer weiß, was Razi alles noch erreichen kann, wenn man bedenkt, dass er erst seit vier Jahren regelmäßig spielt.

Razi ist auf Instagram hier zu finden: @razitaha_



Polizei Hessen

GEMEINSAM SICHER
IM ALTER



#ENKELHELDEN

Tolle Gewinne für die ganz Klasse / Schule winken.

Die Polizei Hessen sucht #Enkelhelden, also Schülerinnen und Schüler weiterführender hessischer Schulen, die eine Idee entwickeln, um ältere Menschen vor Betrügern und Dieben zu schützen. Dem Ideenreichtum sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Immer öfter gelingt es Dieben und Betrügern, ältere Menschen mit miesen Tricks reinzulegen und von ihnen Bargeld und Wertsachen zu ergaunern. Mal rufen die Täter bei den älteren Menschen an und erzählen ihnen von schlimmen Unfällen oder bevorstehenden Einbrüchen, mal kommen die Täter persönlich vorbei und klauen Wertsachen aus der Wohnung. Immer gehen die Täter skrupellos vor, immer sind die Opfer am Ende erschüttert und ihre Angehörigen machen sich Vorwürfe, warum sie die älteren Mitmenschen nicht schützen konnten. Was hilft gegen die skrupellosen Täter und ihr Maschen? Ganz viel Aufklärung! Reden, Verhaltensregeln aufsetzen, familieninterne Schutzmechanismen finden und vor allem füreinander da sein. Um dieses Miteinander der Generationen zu gestalten und zukünftig

noch besser fördern zu können, bittet die Polizei Hessen Schülerinnen und Schüler um kreative Ideen. Ob ein selbstgestaltetes Bild für Omas Pinnwand, ein vorgeführter Sketch beim Seniorennachmittag, ein Aktionstag in der Schule mit den Großeltern oder eine APP für Opas Handy. Alle Ideen, die dazu beitragen können Betrügern und Dieben das Leben schwer zu machen und die älteren Menschen besser zu informieren, sind willkommen. Teams ab drei Schülerinnen und Schüler können sich über die eigene Schule anmelden und, neben Preisgeldern bis zu 3000 Euro, als Hauptgewinn sogar einen „Tag der Polizei“ für die Schule gewinnen. Je detaillierter die Ideen ausgestaltet sind, je höher liegen die Gewinnchancen.



WERDE AUCH DU
ZUM **HELDEN!**



CHALLENGE
GEFÄLLIG?



Alle Infos zu den #Enkelhelden gibt es unter
www.polizei.hessen.de/enkelhelden.
Einsendeschluss ist der 22. Dezember 2023.

Ins Leben begleiten

selbstbestimmt, sicher, kompetent.

Unsere Hebammen, Ärzte und Pflegekräfte freuen sich auf Sie!

Viernheimer Str. 2 | D 64646 Heppenheim | Tel 0 62 52 - 701 0
Telefon Kreißsaal: +49 (0) 62 52 - 701 290 | geburt@kkh-bergstrasse.de
www.kkh-bergstrasse.de/geburtshilfe



Die Geburt Ihres Kindes ist ein einmaliges, unvergessliches Ereignis! Wir möchten Sie dabei einfühlsam und individuell begleiten – ein engagiertes Team aus erfahrenen Hebammen und Ärzten ist stets an Ihrer Seite, so dass Sie sich sicher fühlen können. Unser Hebammenkreißsaal ergänzt hierbei Ihr Bedürfnis nach einer selbstbestimmten Geburt. Auch die ersten Momente mit Ihrem Baby sind ganz besonders! Als zertifizierte „Babyfreundliche Geburtsklinik“ unterstützen wir in familienfreundlicher Atmosphäre die Bindung zu Ihrem Neugeborenen mit Bonding, Rooming-In, Stillberatung und bei allen Fragen rund um Mutter, Vater und Kind.

Infoabend für werdende Eltern:

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat mit Kreißsaalführung
19:00 - 20:30 Uhr | Cafeteria im Kreiskrankenhaus

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg

DIE FRÜHJAHR-AUSGABE erscheint ab 22. Februar 2024

GEPLANTE SCHWERPUNKTE

- Ferienspiele im Sommer *Rechtzeitig anmelden*
- Ein Tag im Waldkindergarten *Was erleben die Kinder?*
- Handy, Smartphone & Co *Worauf Eltern achten müssen*
- Was macht eigentlich *Pro Familia*?



www.fratz-magazin.de

Redaktions- und
Anzeigenschluss
1. Februar 2024

Haben Sie zu unseren Schwerpunkt-Themen Informationen oder möchten eine passende Anzeige schalten?
Dann melden Sie sich gerne: sandra.russo@vrm.de oder 06151 / 387 27 61

DIE FRÜHSOMMER-AUSGABE erscheint ab 25. April 2024

- Familienleben auf Distanz
Wie Familien in einer Fernbeziehung leben
- Spielplatz-Check 2024
Getestet und bewertet von Kids
- Ubuntu in Darmstadt
Das Haus der 1000 Möglichkeiten
- Was macht eigentlich *Caritas*

fratz 2024

Auch im kommenden Jahr ist das beliebteste Familienmagazin der Region fratz ein verlässlicher Begleiter für alle, denen das Familienleben und ihre Kinder am Herzen liegen.
Planen Sie schon jetzt Ihre Anzeigenschaltungen für 2024!

WERBEWIRKSAM: Ihre Anzeige wird von den Familien in einem attraktiven Umfeld wahrgenommen.

PASSGENAU: Die Zielgruppe Kinder und Familie erreichen Sie in der Region mit unserem fratz Magazin zu 100 Prozent!

HEIMVORTEIL: Das Familienmagazin fratz hebt sich mit den gut recherchierten Beiträgen und aktuellen Themen klar von anderen Magazinen ab!

MODERN: Es finden sich im fratz regelmäßig Medien-, Spiel- und DIY-Tipps und Rezepte. Alles modern und übersichtlich präsentiert. Deshalb beurteilen 95% unserer Leserinnen und Leser den Gesamteindruck von fratz **als gut bis sehr gut!**

UMFELD: Werbeanzeigen werden bewusst in einem stimmigen redaktionellen Umfeld platziert.

ZIELGRUPPE: Mütter und Väter zwischen 25 – 49 Jahren und interessierte und aktive Großeltern.

Profitieren Sie schon jetzt von unserem Early-Bird-Angebot:
Bei Buchung bis zum **25. Januar 2024** von mindestens **drei** Ausgaben (inkl. Geburtstagsplaner und/oder Kühlschrank-Kalender) im Jahr 2024,

erhalten Sie auf die letztgebuchte Anzeige **zusätzlich 10 % Rabatt!**
Melden Sie sich gerne unter 0173 / 666 0 113 oder sandra.russo@fratz-magazin.de

Stichwort „Early Bird“. Vielen Dank!



TARZAN

DAS MUSICAL



29. Dezember • Darmstadt

8. Dezember • Dieburg

Weitere Termine: 02.01. Langen • 18.02. Bensheim

www.theater-liberi.de



Liberi