

Aladin

DAS MUSICAL



28. Dezember • 15 Uhr

Darmstadt • darmstadtium

 **Liberi**
www.theater-liberi.de

Weitere Termine: 08.12. Frankfurt • 20.12. Dieburg
21.12. Aschaffenburg • 22.12. Mainz • 02.01. Langen
08.02. Neu-Isenburg • 09.02. Offenbach • 22./23.02. Bensheim



Kühlschrank-Kalender
kostenlose
Beilage im Heft



Was macht eigentlich ...
Das Familienzentrum
in Darmstadt

Wenn Babys zu früh kommen
Neonatologie im
Klinikum Darmstadt

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

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



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,

das Jahr neigt sich dem Ende zu. Und damit auch das erste Jahr, in dem ich das fratz Familienmagazin in Eigenregie verantwortet und herausgegeben habe.

Es ist an der Zeit, mich bei all den **fratz-Kunden** herzlich zu bedanken, die im zu Ende gehenden Jahr mir und meiner Arbeit ihr Vertrauen geschenkt haben und mit ihren Anzeigenschaltungen dazu beigetragen haben, dass das beliebte und sympathische Familienmagazin weiter bestehen kann.

Vielen Dank!

Dieser Ausgabe überzeugt erneut mit seiner großen Themenvielfalt. Auch darüber bin ich sehr froh und **bedanke** mich bei meinen **Autorinnen**, die mit reichlich Herzblut die Geschichten recherchieren und diese Geschichten mit viel Hingabe schreiben.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen entspannten Jahresausklang und einen guten Rutsch ins neue Jahr, das sicherlich spannend und hoffentlich friedlicher sein wird.

Herzliche Grüße

Sandra Russo

Ihre Sandra Russo



Impressum
fratz – Das Familienmagazin
Redaktionsanschrift:
Kiesbergstr. 48
64285 Darmstadt
E-Mail: info@fratz-magazin.de
Internet: www.fratz-magazin.de
Herausgeberin und
verantwortlich i.S.d.P.: Sandra Russo



Druck
Göhde Druck + Medien GmbH | Darmstadt
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch angegebener 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, elektronische Speicherung und die Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

Mediadaten
www.fratz-magazin.de/Mediadaten
Ab 01.12.24 gilt die Preislite Nr. 21
Verbreitungsgebiet: Darmstadt und Südhessen

Mitarbeiterinnen
Redaktion, Grafik und Akquise: Sandra Russo
Mitarbeitende: Anke Breitmaier, Anke Helene, Katja Leitner (Grafik)



Bist du bereit für unsere Kleinsten das **GRÖßTE** zu sein?

Du hast eine Ausbildung zum/zur Erzieher/in oder eine ähnliche Qualifikation und suchst einen Job, der Dich erfüllt? Du bist gerne in Bewegung und hast eine Leidenschaft für die Arbeit mit Kindern? Du wünschst Dir einen modernen und innovativen Arbeitgeber und möchtest Teil der Purzelburg-Familie werden? Dann bewirb Dich **JETZT** in der Purzelburg!

Kita Purzelburg gGmbH

Wilhelminenplatz 8a · 64283 Darmstadt
06151/3919225 · info@purzelburg.de · www.purzelburg.de



Foto: adobe_stock/ Markus Mainka

Freude im Überfluss

Wie Weihnachten nicht zur Geschenkeschlacht wird

10



Foto: Klinikum Darmstadt

Frühchen

Die Neonatologie im Klinikum Darmstadt

22



Foto: adobe_stock/OKSANA SHURFCH

Geburtsstationen in der Region

Darmstadt & Groß-Umstadt

22

- Aufgeschnappt4
- So wird Weihnachten nicht zur Geschenkeschlacht10
- Mobbing in der Schule14
- Tür an Tür mit dem Kreißsaal - Neonatologie in Darmstadt17
- Geburtsstationen in unserer Region22
- Lena beantwortet Kinderfragen25
- Bücher, Spiele, Kino und Digitales26
- Farbenkrauth-Basteltipp29
- Die Spiele des Jahres30
- Was macht eigentlich das Familienzentrum32
- ADAC Verkehrstipp34
- Die Polizei Südhessen rät35

www.fratz-magazin.de

Genderformen: Zwecks der besseren Lesbarkeit und der Barrierefreiheit verzichten wir in unserem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen.

Unsere Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechtsformen.

Gesang, Tanz & Schauspiel

Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 18 Jahren erhalten bei der Stagecoach Schule Unterricht in Gesang, Tanz und Schauspiel.

Sie stärken dadurch ihr Auftreten, ihr Selbstbewusstsein, ihre Teamfähigkeiten und schließen neue Freundschaften. Zudem haben Schülerinnen und Schüler verschiedene Auftrittsmöglichkeiten.



Die jungen Darstellerinnen und Darsteller sind dieses Jahr im Schauspielhaus Hamburg beim „Showcase Germany“ aufgetreten, einem Event, bei dem jährlich viele deutsche Stagecoach Schulen zusammen kommen und ein aufregendes und unvergessliches Erlebnis haben. In 2025 findet dieses Event im Showpalast in München statt. Für die Main Stage Schülerin Liv geht ein Traum in Erfüllung: Sie spielt im Dezember und Januar die Rolle des Kronprinzen Rudolf im Musical „Elisabeth“ in der Alten Oper Frankfurt. Die Further Stage Schülerin Emily wirkt in der Familienoper „Der kleine Prinz“ am Staatstheater Darmstadt mit.

i Über den nächsten Kursstart kann man sich unter www.stagecoach.de/darmstadt oder 0800 7238683 oder per Mail: darmstadt@stagecoach.de informieren.

Happy Kids Salzspielplatz in Eberstadt

Seit Oktober gibt es in Eberstadts Mitte einen Salzspielplatz und Kinderinhalatorium. Der Happy Kids Salzspielplatz ist ein Ort, an dem Abenteuer, Spaß und unvergessliche Momente auf die ganze Familie warten. Die Mission der Besitzerin Lisa Tryml, die selbst vierfache Mutter ist: Einen Ort für Familien zu erschaffen, wo Begegnungen stattfinden, schöne Momente erlebt werden und sich die Fantasie entfaltet – während sie gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun.



Im speziell eingerichteten Salzraum inhalieren die Kinder unbemerkt während des Spielens die wohltuende salzhaltige Luft, die bei vielen Beschwerden hilft, von Haut- bis Atemwegserkrankungen. Im Salzspielraum herrscht ein antibakterielles Klima und mit einer Vielzahl von Spielsachen und Attraktionen, die sowohl für Kleinkinder als

auch für ältere Kinder geeignet sind, ist der Salzspielplatz der perfekte Ort für Familienausflüge und Geburtstagsfeiern. Zudem gibt es ein Eltern-Kind-Café. Hier sind regelmäßige Events sowie After-Work-Retreats für Erwachsene geplant.

* Happy Kids Salzspielplatz | Heidelberger Landstraße 186B | Darmstadt
info@happy-kids-salzspielplatz.de | www.happy-kids-salzspielplatz.de

CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES

GRAND MOMENTS

28.02. - 02.03.25

Frankfurt

31.05. - 01.06.25

Mannheim

www.cavalluna.com

Wir sind
SÜDEN

GEMEINSAME ERLEBNISSE

familien-ferien
in Baden-Württemberg

SCHÖNE ZEITEN.
VON UNS. FÜR EUCH.

familien-ferien.de

Der Pony-Club vom Hessenwald-Hof sucht Pferdefans

Wer gerne viel Neues über seine Lieblingstiere erfahren möchte und Zeit mit ihnen verbringen will, ist auf dem Hessenwald-Hof genau richtig.

Der Pony-Club (für alle Pferdefans zwischen 6 und 10 Jahren) ist ein zusätzliches Angebot vom Hessenwald-Hof und ist angelehnt an das HIPPOLINI Konzept.



Neben dem üblichen Putzen, Führen und Reiten kümmern sich die Kinder vom Pony-Club auch um die Ponyboxen und verschönern gemeinsam den Ponyhof. So können die Kinder das Leben auf dem Reiterhof näher kennenlernen und Spaß miteinander haben. Dadurch wird den Kindern die Möglichkeit gegeben, den Umgang mit den Ponies zu erfahren, mehr über das Wesen, die Bedürfnisse und das Verhalten der Ponies und Pferde zu lernen und in der Gruppe mit anderen Kindern soziales Miteinander zu leben. Der Pony-Club findet in der Regel samstags von 11 bis 13 Uhr statt.

* Anmeldung und weitere Infos unter www.hessenwaldhof.de oder per Mail an loesch@hessenwaldhof.de

Sa., 21.12. | 15 Uhr im darmstadtium

Jan & Henry – Der Schatz von Piepenschlönz

Das Theater Lichtermeer ist mit der großen Bühnenshow von „Jan & Henry“ unterwegs und begeistert Tausend kleine und große Erdmännchen Fans.



Die Geschichte führt die beiden Spuren- und Geräuschesucher auf Schloss Piepenschlönz. Dort gehen seltsame Dinge vor sich und Jan und Henry müssen viele Rätsel lösen. Doch das größte Rätsel ist die Legende um einen alten Schatz, der von den Schlossbewohnern fieberhaft gesucht wird. Ein sechsköpfiges Ensemble spielt, tanzt und singt im unverwechselbaren Mix aus Menschen, Puppen und Musik in einem lustigen und zugleich spannenden Abenteuer.

* Geeignet ab 4 Jahren. Spieldauer etwa 90 Minuten plus Pause. Tickets kosten ab 32 Euro. www.theater-lichtermeer.de



Wir
verlosen
ein Familien-
Ticket

4 Karten

Einfach eine Mail mit dem Stichwort „Jan & Henry“ bis zum 15.12.24 an win@fratz-magazin.de verschicken und mit ein bisschen Glück die Kinder mit dem Besuch überraschen. Bitte vollständigen Namen und Kontaktdaten angeben. Teilnahmeberechtigt sind Leserinnen und Leser aus unserem Verteilgebiet Südhessen. Absender mit Telefonnummer nicht vergessen!

(Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

MUSIK SHOW AUF EIS
MIT DEN MUSIK-HIGHLIGHTS AUS
EISKÖNIGIN 1&2
31.12.24 | DARMSTADT
Di 18 h • darmstadtium

GRAND UKRAINIAN BALLET
presents
Schwanensee
Ballett auf allerhöchstem Niveau!
03.01.25 | DARMSTADT
Fr 20 h • darmstadtium
TICKETS: www.highlight-concerts.com & allen bek. VVK-Stellen.

Der kleine Prinz
MUSIKTHEATER
Familienoper zur Weihnachtszeit
von Pierangelo Valtinoni / Deutsche
Erstaufführung der Originalfassung /
ab 5 Jahren

ab 01.12.
Staatstheater
WORAUF HOFFEN? **Darmstadt**

Winterzauber in Schladming-Dachstein



© Galsterberg / Christoph Huber

Die vielfältige, in der Steiermark gelegene, Skiregion Schladming-Dachstein, die Teil von Ski amadé ist, verzaubert mit tollen Wintererlebnissen für Familien und viel Herzlichkeit.

Bei euch geht im Winterurlaub nichts ohne Skier? Oder mögt ihr gern Rodeln und Winterwandern? In der Erlebnisregion Schladming-Dachstein in Österreich wartet ein echter Bergwinter auf euch.

Auf die Brettl'n, fertig, los!

Ein vielfältiges Skiangebot bringt Brettlfans in Schladming-Dachstein ins Schwärmen. Die 4-Berge-Skischaukel ist mit 123 Pistenkilometer nonstop für euch da. Auf der Planai begeistert

das Hopsi-Winterkinderland mit Schneespielplatz und coolen Abfahrten. Der Hauser Kaibling punktet mit XXL-Funslope und im Crosspark auf der Reiteralm könnt ihr es richtig fetzen lassen. Die Hochwurzen bietet neben Ski- und Rodelspaß bei Tag und Nacht auch den idealen Ort für schöne Winterwanderungen.

Berge zum Genießen

Familien und Genießer:innen treffen sich ebenso gern auf den kleineren Familienskibergen der Region. Die Fageralm mit ihren weiten Pisten



© 4-Berge-Skischaukel / Mirja Geh

Ebenfalls zum Verlieben: flaumiger Kaiserschmarrn. In ausgewählten Hütten findet ihr zudem kulinarische Hochgenüsse, kreiert vom steirischen Haubenkoch Richard Rauch.



© Christine Höflehner

Mit geprüften Skilehrer:innen lernen kleine und größere Neulinge auf Skiern und Snowboards spielerisch den richtigen Dreh und Schwung.

und der Goliath-Genuss-Oase überzeugt mit großartiger Aussicht, wohingegen der Rittisberg mit der 2,5 km langen Märchenabfahrt ein Paradies für die kleinen Skiflöhe ist. Am Galsterberg wird im Galstiland Spiel und Skispaß vereint.

Solltet ihr nach einem aufregenden Tag Lust auf eine Stärkung haben, laden die zahlreichen Hütten der Skiregion zu feinen steirischen Schmankerln und auf lässige Sonnenterrassen zum Chillen ein.

Gut zu wissen: Die Skiregion Schladming-Dachstein bietet spezielle Familienangebote, etwa die Mini-Week oder die Osterfamilienaktion. Mit dem Online-Frühbucherbonus könnt ihr euch euren Skipass vorab zum Bestpreis sichern! Alle Infos zum Bergwinter in Schladming-Dachstein findet ihr unter [4berge.at](https://www.4berge.at).



**PRÄSENTIERT DAS
PROGRAMM FÜR FAMILIEN
IN DER CENTRALSTATION**



Sa., 28. Dezember | 11.30 Uhr | Theater für alle ab 4 Jahren

Theaterhaus Alpenrod: Das Neinhorn

Es wird sehr schnell von seinen Einhorneltern zum NEINHorn umgetauft, weil das einzige Wort, das es sagt „NEIN“ ist.

Das kleine Neinhorn trifft den Was-Bär, den Wau-Hund und die Prinzessin, die immer Widerworte gibt. Die vier sind ein gutes Team. Denn bockig sein macht Spaß.

Halle unbestuhlt, Sitzkissen vorhanden, Einlass 11 Uhr, Tickets 9,50 €.



Sa., 2. Februar | 15 Uhr | Kinderkonzert für alle ab 5 Jahren

Die Razzelbande auf Aiuk Aiukuck

Sharkie, Conny, Mitch und Ahja, die vier von der Razzelbande landen auf dem Planeten Aiuk Aiukuck, einer Deponie für ausrangierte Roboter. Sie sind auf der Suche nach dem Goldenen Ton, doch es gibt nur noch ein einziges Lied auf Aiuk Aiukuck.



Die interaktive Musiktheatershow nimmt das junge Publikum mit auf eine Reise in die Weiten der Ankergalaxien. Hier wird (mit)gesungen, (mit)getanzt, gelacht und natürlich vor allem (mit)gebeatboxt. Freshe Beats, ein Potpourri aus verschiedensten Geräuschen und musikalische Ohrwürmer – alles live, alles mit dem Mund.

Saal bestuhlt, freie Platzwahl, Einlass 14.30 Uhr, Tickets 9,50 €.

Sa., 3. März | 15 Uhr | Kinderkonzert für alle ab 4 Jahren

Pauken und Planeten

Mit Pauken und Planeten haben einen riesengroßen Kosmos im Gepäck.



Seit ihr Lied „Bling Ding“ auf dem Sampler „Unter Meinem Bett 5“ gelandet ist, weiß man wie Pauken und Planeten mit tanzbaren Beats Lebensfreude transportieren und dabei auch kontroverse Themen aufgreifen. Das ist Kindermusik auf Augenhöhe, von Kindsköpfen für Menschen mit Herz und Hirn, egal wie alt sie sind.

Saal bestuhlt, freie Platzwahl, Einlass 14.30 Uhr, Tickets 9,50 €.

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

**3 x 2
Tickets
zu gewinnen!**

Einfach eine Mail mit dem Stichwort „Neinhorn“ bis zum 15.12.24 oder mit dem Stichwort „Razzelbande“ bis zum 15.1.25 oder mit dem Stichwort bis zum 15.2.25 an win@fratz-magazin.de verschicken und mit ein bisschen Glück die Kinder mit dem Konzertbesuch überraschen. Bitte vollständigen Namen und Kontaktdaten angeben. Teilnahmeberechtigt sind Leserinnen und Leser aus unserem Verteilgebiet Südhessen. Absender mit Telefonnummer nicht vergessen! (Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

FAMILIENOPER ZUR WEIHNACHTSZEIT IM STAATSTHEATER

Der kleine Prinz

Mit traumhaft-fantastischen Orchesterklängen lädt Pierangelo Valtinonis 2022 uraufgeführte Kinderoper zu einer Reise in das Reich der Fantasie ein.

In der Wüste begegnet ein gestrandeter Pilot dem Kleinen Prinzen, den es von seinem Asteroiden auf die Erde verschlagen hat. Während der Pilot sein Flugzeug zu reparieren versucht, erzählt der Kleine Prinz von fernen Planeten und ihren Bewohnerinnen und Bewohner:



Von einem ins Herrschen verliebten Herrscher, einer in sich selbst verliebten Sängerin, einem in Besitz verliebten Sternenkäufer... und von einem Fuchs, der das Wesen der Freundschaft erklärt.

Der Kleine Prinz bekommt Heimweh nach seinem eigenen Asteroiden und der Rose, die dort auf ihn wartet. Aber wie findet man den Weg von der großen Welt zurück in das Reich der Kindheit?

Das Staatstheater bietet Schulvorstellungen vormittags unter der Woche an. Kontakt: info@theatering.de oder unter 06151 2811215

* Staatstheater Darmstadt. Premiere ist am 1.12. um 16 Uhr (ausverkauft) | weitere öffentliche Vorstellungen sind am Sa., 7.12., 11 Uhr; So. 15.12. um 11 Uhr; Fr. 20.12. um 18 Uhr; Sa. 21.12. um 15 + 18 Uhr; Do. 26.12. um 15 + 18 Uhr; So. 29.12. um 11 + 15 Uhr, Mo. 30.12. um 18 Uhr.

HATHA YOGA in flow

Dienstags 19:30 - 20:30 Uhr
Ein Einstieg ist jederzeit möglich

Weitere Infos und Kurs-Angebote hier

Werkstatt für Gymnastik und Tanz
Wormser Str. 2a • 64331 Pfungstadt • Tel: 06157-6274
info@wgt-klimmeck.de • www.wgt-klimmeck.de

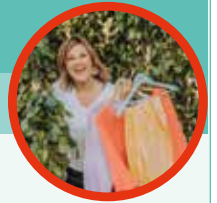
Dr. Cornelia Christians Fachzahnärztin für Kieferorthopädie

Zahnregulierung für Kinder u. Erwachsene

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

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





Ausgemistet - und wohin damit?

Zufrieden schaut du auf den Berg aussortierter Klamotten deiner Familie. Endlich wieder Platz im Schrank. Den trüben Nachmittag habt ihr genutzt und seid alle Schränke durchgegangen:

- was passt nicht mehr,
- was braucht ihr nicht mehr.

Nun fragt ihr euch: wohin damit.

Die schnelle Lösung ist: in den Altkleidercontainer einer sozialen Einrichtung. Die Erlöse, die damit erwirtschaftet werden, kommen sozialen Projekten, wie der Kinder- und Jugendarbeit zugute. Altkleider sind ein Rohstoff, sie gehören nicht in den Hausmüll.

Die ausführliche Lösung ist vielfältig

Besondere Stücke kannst du in den Secondhand-Laden bringen, der sie für dich weiter-



Foto: Pixabay

verkauft.

Oder du fotografierst sie, schreibst einen kleinen Text und stellst sie bei Kleinanzeigen, Vinted, Momox Fashion oder Mädchenflohmarkt ein, auch bei nebenan.de wird fleissig kleidergekreiselt.

Oder du machst mal wieder bei einem Flohmarkt mit.

Du kannst gute und modische Kleidung auch spenden und sie im DRK-Laden, bei Oxfam oder in den Secondhand-Shop der Nieder-Ramstädter Diakonie vorbeibringen (bitte nur eine Tüte und saisonale Ware, da diese Läden keine Lagerkapazität haben). Frage auch mal in deinem Kindergarten oder Turnverein, ob sie Wechselwäsche oder Turnschlappchen gebrauchen können.



Tip: Am besten gleich erledigen, sonst bleibt liegen, das kenne ich nur zu gut.

Viele geben Kleidung & Co. im Familien- und Freundeskreis weiter und es ist schön, die lieb gewordenen Sachen nochmal an jemand anderem wiederzusehen.

PS: lies mehr unter DRK-Darmstadt - Stichwort Kleiderspende

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



DIE FRÜHJAHR-AUSGABE erscheint ab 27. Februar 2025

GEPLANTE SCHWERPUNKTE

- Und was macht Papa? *Väter zwischen Job und Familie*
- Sprachentwicklung & Sprachförderung *Wie Kinder sprechen*
- Dancing Queens und Kings *Takt, Rhythmus, Tanz für Kinder*
- Was macht eigentlich die *Caritas?*

Haben Sie zu unseren Schwerpunkt-Themen Informationen oder möchten eine passende Anzeige schalten?
Dann melden Sie sich gerne: sandra.russo@fratz-magazin.de | Tel.: 0173-6660113



www.fratz-magazin.de
Redaktions- und
Anzeigenschluss
1. Februar 2025

FAMILIENBAN.DE

GEWINNSPIELE + NEWS

jeden Monat
neu auf
www.familienban.de

SCHULZENTRUM MARIENHÖHE

christliche Privatschule in Darmstadt seit 1924

GYMNASIUM | REALSCHULE | GRUNDSCHULE | INTERNAT

100
JAHRE
Schulzentrum Marienhöhe

Einstieg in die 5. Klassen
mit nur **16 Kindern!**

Kleideglück

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

EINE REISE DURCH SCHILLERENDE SHOWWELTEN

„CAVALLUNA – Grand Moments“



Die größte Pferdeshow Europas ist wieder unterwegs und verzaubert das Publikum mit einem atemberaubenden Programm, das Groß und Klein fasziniert, berührt und zum Staunen bringt.

Rund 60 Pferde und die besten Reiter Europas begeistern gemeinsam mit einer hochkarätigen Tanzkompanie das Publikum, unterstützt von emotionaler Musik und beeindruckenden Licht- und Spezialeffekten. Die Zuschauer erleben eine Reise durch schillernde Showwelten und dürfen sich auf herausragende Reitkunst, atemberaubende Szenenbilder und ein herzerwärmendes Abenteuer freuen.

Erzählt wird die Geschichte des in die Jahre gekommenen Showreiters Trol, der, je älter er wird, mehr und mehr Angst hat, eines Tages seine Freunde aus der Showwelt nicht mehr

wiedersehen zu können. Die Göttin des Lebens erklärt ihm, dass es nur eine Chance gäbe, seine Lieben für immer bei sich zu haben: sie noch einmal mit ihren besten Nummern in einer großen Show zu vereinen und somit einen ewigen Bund der Erinnerung mit ihnen zu schließen.

* Informationen und Tickets zur Show gibt es unter www.cavalluna.com und unter 01806-73 33 33. Die Show gastiert in der Frankfurter Festhalle vom 28. Februar bis 3. März mit fünf Vorstellungen.



Familienzentrum

Bildung. Beratung. Begegnung.

Das neue Kursprogramm ist seit 22.11.2024 online.



Her geht es zur Webseite

www.familienbildung-darmstadt.de
familienbildung@darmstadt.de
06151 / 132509

Wissenschaftsstadt
Darmstadt



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

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

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

Kontakt zu unseren Hebammen

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

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



Freude im Überfluss

SO WIRD WEIHNACHTEN

NICHT ZUR GESCHENKESCHLACHT –
TIPPS GEGEN DEN KONSUMSTRESS.

Ein Beitrag von Anke Breitmaier

Geschenke gehören zu Weihnachten wie Schokoladeneier zu Ostern. Denn genauso wie über Lichterglanz, Plätzchenduft und Besinnlichkeit freuen wir uns doch auch über Geschenke. Nicht nur für Kinder ist darum die Bescherung an Heiligabend ein Highlight und sie

feiern aufgeregt darauf hin. Erwachsene haben mitunter weniger Spaß am Geschenkerummel. Denn sie müssen Wunschlisten abarbeiten, Geschenkbudgets verwalten und entscheiden, wie viel tatsächlich unter den Baum kommt.

Lange bevor der Adventskalender hängt und das erste Lichtlein brennt, beginnt sie meist schon, die magische Zeit des Wünschens ... und des Wollens. Denn in kaum einer anderen Zeit reden wir wohl mehr über das, was wir gerne hätten, wie in den Wochen vor dem Fest.

Was wünschst Du Dir eigentlich zu Weihnachten?

Lang gehegte Wünsche werden dann geäußert, Wunschzettel verfasst und Einkaufslisten geschrieben. Kinder werden natürlich ebenso beschenkt wie die Partnerin und der Partner. Aber auch Eltern, Tanten, Freundinnen, Arbeitskollegen, Nachbarn und wer sonst noch so zum persönlichen Sozialein-zugsbereich gehört, wird gerne

bedacht mit einem kleinen Präsent. Das kann eine ganze Menge werden und manchmal auch einfach zu viel. Vor allem Eltern sehen sich oft vor große Herausforderungen gestellt. Denn an Weihnachten soll alles richtig schön werden: Kinderaugen sollen zum Strahlen gebracht und kleine Herzen glücklich gemacht werden.

Konsumstress ist (k)eine schöne Bescherung

Das geht ins Geld und an die Nerven. Denn nicht jeder Wunsch ist realistisch und die vielen Dinge, die wir begehren, brauchen wir meist nicht. Wo dann „abgespeckt“ wird, müssen Eltern entscheiden. Dafür braucht es Zeit und Mühe, um zu überlegen, welche Geschenke sinnvoll sind, wie viel sie kosten dürfen und wann sie besorgt werden. Außerdem fragen dann auch gerne Verwandte wie Oma und Opa nach, was sich die Kleinen wünschen – also heißt es, logistisch vorgehen, um die Weihnachtsgeschenkeflut einigermaßen zu steuern.

Manchmal artet das so in Konsumstress aus, dass noch kurz vorm Fest schnell das ein oder andere überflüssige Geschenk geshoppt wird, damit auch alle zufrieden sind. Was dagegen helfen kann? Mal zu überlegen, welche Rolle Weihnachtsgeschenke spielen und wie man dem Geschenkedruck entkommen kann.

Weihnachtsgeschenke sind uns einiges wert

Zwischen 300 und 500 Euro geben Deutsche laut Umfragen durchschnittlich für Weihnachtsgeschenke aus. Die eigenen Kinder bekommen dabei am meisten. Dafür wird im Schnitt etwa 148 bis 327 Euro pro Kind ausgegeben, wobei ein großer Teil des Budgets für Spielsachen vorgesehen ist. Gutscheine, Geld und Kleidung stehen auch weit oben auf den Listen der erfüllten Wünsche. Beliebt sind noch immer „echte“ also gedruckte Bücher, bei älteren Kindern auch Unterhaltungselektronik, Kosmetik und Schmuck. Erlebnisgeschenke wie Konzertbesuche sind ebenfalls angesagt.

Wann wird es zu viel?

Kinder bekommen durchschnittlich zwischen drei und fünf Geschenken, das wollen Umfragen ermittelt haben. Und je älter das Kind wird, umso teurer werden auch die Geschenke.



Warum es bei uns an Weihnachten überhaupt Geschenke gibt:

Geschenke an Heiligabend gab es nicht schon immer. Ursprünglich überreichte man sich am Nikolaustag am 6. Dezember gegenseitig kleine Gaben. Dieser Brauch geht auf den heiligen Nikolaus zurück, einen Bischof aus dem 4. Jahrhundert, der für seine Hilfsbereitschaft gegenüber Bedürftigen und Kindern bekannt war. Mit der Reformation im 16. Jahrhundert veränderte sich diese Tradition. Martin Luther, der das Augenmerk weg von der Heiligenverehrung lenken und stärker auf Jesus Christus richten wollte, schlug vor, das Schenken auf Weihnachten zu verlegen und die Gaben als Symbol für Gottes Geschenk an die Menschen – die Geburt Christi – zu sehen. So entstand die Tradition, am 24. Dezember oder am ersten Weihnachtstag Geschenke zu überreichen.



Viele Geschenke machen nicht immer viel Freude

Denn egal wie und wann die Bescherung stattfindet, die Aufregung ist bei den Kleinen dann immer groß. Wenn unzählige Pakete in aufwendig festlicher Verpackung daliegen, wird es nicht nur für sehr kleine Kinder schnell zur Überforderung. Welches Geschenk soll ich zuerst auspacken? Welches danach? Oft fehlt dann die Zeit, sich das Ausgepackte erstmal in Ruhe anzuschauen, es auszuprobieren oder sogar damit zu spielen. Kinder verlieren schnell den Überblick in der Geschenkeflut, können nicht alle Eindrücke verarbeiten, die auf sie zukommen. Das kann zu Tränen, Wutausbrüchen oder Streit unter Geschwistern führen, auch wenn eigentlich alle glücklich sind.

Machen Sie aus mehr mal etwas weniger

Der wahre Zauber des Schenkens liegt nicht in der Menge, sondern in den kleinen, bedachten Momenten. Diese sind es, die in Erinnerung bleiben und langfristig ein Lächeln auf die Gesichter der Kleinen zaubern. Darum raten auch Pädagogen, die Bescherung während des Weihnachtsfests nicht zum Hauptteil des Abends zu machen, sondern die Geschenkausgabe so einzubauen, dass alle etwas davon haben – als einen Programmpunkt unter vielen anderen. Denn: Das größte Geschenk, das man Kindern machen kann, ist und bleibt doch ein liebevoller, aufmerksamer und wertschätzender Umgang mit ihnen.

Die Drei-Geschenke-Regel

Weniger Geschenke reduzieren den Stress beim Aussuchen und vermitteln Kindern, dass es nicht die Menge an Geschenken ist, die zählt. Führen Sie doch mal eine Drei-Geschenke-Regel ein: etwas zum Spielen, etwas zum Anziehen und etwas zum Lesen. Das gibt dem Schenken Struktur und lässt Kindern noch Raum, die einzelnen Geschenke wirklich zu genießen.

Zeit statt Zeug

Viele Eltern fühlen sich verpflichtet, immer neue und aufregende Geschenke zu kaufen. Dabei erinnern sich Kinder und auch Erwachsene später oft eher an gemeinsame Erlebnisse als an materielle Geschenke. Ein Gutschein für einen Basteltag im Schlafanzug, einen Winterausflug oder einen Filmeabend mit Popcorn kann mehr Freude und Verbindung schaffen als ein Spielzeug und beschert Familien ganz nebenbei wichtige Qualitytime.

Nachhaltige Weitergabe-Geschenke

Selbstgemachte Geschenke sind oft individueller und haben einen höheren emotionalen Wert. Zum Beispiel kann man zusammen mit den Kindern ein einfaches Rezept für Badekugeln ausprobieren, ein Fotoalbum gestalten oder Weihnachtskarten basteln. Auch gebrauchte Dinge können wertvolle Schätze sein: Ein gut erhaltener Buchklassiker aus dem Antiquariat oder ein Vintage-Puzzle können mit Liebe ausgesucht und weitergegeben werden.

Eins nach dem anderen

An der Bescherung können es Kinder kaum erwarten, endlich alles auszupacken. Damit jedes Geschenk trotzdem richtig begutachtet und wertgeschätzt werden kann, hilft ein feierlicher Ablauf: Beschriften Sie alle Geschenke mit den Namen des Beschenkten und stecken Sie sie (sofern es deren Größe erlaubt) in einen Jutesack. Dann wird reihum ein Geschenk daraus gezogen, beginnen kann das jüngste Kind. Der Name wird laut verlesen, das Geschenk überreicht und dann schauen alle zu, was in der Verpackung steckt. So kommt etwas Ruhe in die Bescherung und jedes Geschenk kann auch dem Schenkenden zugeordnet werden, was im Trubel oft untergeht.

Schenken mit Sinn: Spenden statt Kaufen

In der Weihnachtszeit gemeinsam an andere zu denken, verbindet. Statt das zehnte Geschenk können Sie zum Beispiel mit Ihren Kindern eine gemeinnützige Organisation suchen, an die Sie etwas spenden. Oder Sie packen Päckchen für Kinder, die nicht so viel haben. Das zeigt Ihren Kindern, dass Schenken auch bedeutet, Freude zu teilen.



Was „normal“ oder angemessen ist, lässt sich kaum benennen. Eltern stehen hier immer vor der schwierigen Aufgabe, Wünsche zu erfüllen und zugleich eine Art Weihnachtsspirit zu bewahren – denn das Fest soll ja nicht zur Materialschlacht verkommen. Wie viel Geld sie letztlich an Weihnachten wofür ausgeben, müssen sie selbst entscheiden.

An die Geschenke, fertig, los

Bei der Bescherung hat jede Familie andere Traditionen oder Rituale, oft ist noch der Kirchbesuch oder das Krippenspiel am Nachmittag vorgeschaltet. Manche zelebrieren die Geschenkübergabe nach anglo-amerikanischer Tradition erst am Morgen des 25. Dezember. Wieder andere splitten das Event, zum Beispiel, weil es nach einer Trennung zwei Weihnachtsfeste zu feiern gibt. Auch ob vor oder nach dem Essen ausgepackt wird, ist unterschiedlich. Immer mehr Familien verzichten auch ganz auf den Gabentisch am Fest und finden andere Formen des Feierns. Bei wem aber Geschenke dazugehören, bei dem geht es meist recht turbulent zu.



Weniger kann viel mehr Freude machen

Stellen Sie an Weihnachten das Wesentliche in den Vordergrund: die gemeinsame Zeit, die Liebe und die kleinen, wertvollen Momente, die nicht immer in Geschenkpapier verpackt werden können und müssen.





Weihnachtsmärkte 2024

DARMSTADT

Friedensplatz, Luisenplatz, Ludwigsplatz & Marktplatz bis 23.12.
Mo. – Do. 11 – 21 Uhr
Fr. & Sa. 11 – 22 Uhr
So. 12 – 21 Uhr
Die Stände am Ludwigsplatz sind sonntags geschlossen.

BESSUNGEN

Forstmeisterplatz
29.11. – 1.12.
6.12. – 8.12.,
Fr. 16 – 20 Uhr
Sa. & So. 14 – 20 Uhr

FINNISCHER WEIHNACHTSMARKT

30.11. 10 – 18 Uhr in der Jugendstilvilla der Deutsch-Balten im Paulusviertel, Herdweg 79, Darmstadt

EBERSTADT

Geibelsche Schmiede
Fr. 30.11. 18 – 22 Uhr
Sa. 1.12. + So. 2.12.
Sa. 7.12. + So. 8.12.
Sa. 14.12. + So. 15.12.
Sa. 21.12. + So. 22.12.
jeweils 15 – 20 Uhr

ARHEILGEN

Markt der schönen Dinge
Zum Goldenen Löwen
Sa. 7.12. 11 – 18 Uhr

AUF DER LUDWIGSHÖHE

Waldweihnacht
15.12. 13 – 16 Uhr

BENSHEIM

Marktplatz/Innenstadt
bis 22.12.
So. – Do. 11.30 – 20 Uhr
Fr. & Sa. 11.30 – 21 Uhr

SELIGENSTÄDTER ADVENTSMARKT

Marktplatz
bis 15.12.
Mo. – Do. 15 – 20 Uhr
freitags 15 – 21 Uhr
samstags 10 – 21 Uhr
sonntags 12 – 20 Uhr

MICHELSTÄDTER WEIHNACHTSMARKT

Historischer Ortskern
bis 22.12.
mittwochs 14 bis 20 Uhr
donnerstags 14 bis 20 Uhr
freitags 14 bis 21 Uhr
samstags 11 bis 21 Uhr
sonntags 11 bis 20 Uhr

ERBACH

Schlossweihnacht an den vier Adventswochenenden
Fr. 15 – 20 Uhr
Sa. & So. 11 – 20 Uhr

DIEBURG

Glückstalermarkt an den vier Adventswochenenden
Fr. 17 – 23 Uhr
Sa. 12 – 18 Uhr

RONNEBURG

Auf der Burg an den ersten drei Adventswochenenden
samstags 11 – 20 Uhr
sonntags 10 – 18 Uhr

REICHELSHHEIM

Lichterweihnacht
30.11. ab 15 Uhr
1.12. ab 13 Uhr

HOFGUT HABITZHEIM

Storchenrichtfest
30.11 15 bis 22 Uhr
1.12. 11 bis 20 Uhr

NIEDER-RAMSTADT

Bürgerzentrum
30.11. + 1.12.
16 – 20 Uhr

HOLZAPFELHOF

Höchster Str. 3, Groß-Umstadt
29.11. – 1.12. | 6.12 – 8.12.
freitags 17 – 22 Uhr
samstags 16 – 22 Uhr
sonntags 14 – 20 Uhr

FISCHBACHTAL/ LICHTENBERG

Ortskern/Schlosshof
30.11. 18 - 22 Uhr
1.12. 15 – 22 Uhr
2.12. 12 – 20 Uhr

52. BABENHÄUSER WEIHNACHTSMARKT

rund um den Marktplatz
30.11 14 – 21 Uhr
1.12. 14 – 20 Uhr

WEIHNACHTSMARKT MESSEL

Langgasse 9, Messel
30.11. 14 – 22 Uhr
1.12. 14 – 16 Uhr

GRÄFENHÄUSER ADVENTSMARKT

Darmstädter Landstraße
30.11 14 – 22 Uhr
1.12. 14 – 20 Uhr

RÜSSELSHEIMER WEIHNACHTSMARKT

Marktplatz
5.12. 17 – 22 Uhr
6.12. 14 – 22 Uhr
7.12. 11 – 22 Uhr
8.12. 11 – 20 Uhr

GRIESHEIM

Jean-Bernard-Platz
6. – 8.12.
freitags 16 – 21 Uhr
Sa. & So. 15 – 21 Uhr

FÜRSTENLAGER BENSHEIM ADVENTSMARKT

7.12. – 8.12.
14.12. – 15.12.
samstags 14 – 19 Uhr
sonntags 11 – 18 Uhr

GROSS-GERAU

Marktplatz
6.12. – 8.12.

WEIHNACHTS- UND KUNST-HANDWERKERMARKT

Schlosspark, Schloss Braunshardt, Weiterstadt
6.12. 17 – 22 Uhr
7.12. 14 – 22 Uhr
8.12. 13 – 20 Uhr

NEUNKIRCHER WEIHNACHTSMARKT

Neunkirchen 37, Modautal
7.12. 15 – 22 Uhr
8.12. 11 – 20 Uhr

OWWER-RÄMSCHDER WEIHNACHTSMARKT

Entengasse, Ober-Ramstadt
7.12. – 8.12.

ALSBAACH-HÄHNLEIN

Bürgerhaus Sonne
7.12. 15 – 20 Uhr

REINHEIMER WEIHNACHTSMARKT

Cestasplatz, Stadtpark
7.12. 16 – 22 Uhr
8.12. 14 – 20 Uhr

DREIEICH

Hayner Weihnachtsmarkt auf Burg Hayn
7. & 8.12.
14. & 15.12.

WINTERFAHRTAG

Roßdörfer Eisenbahnclub
8.12. 14 bis 17 Uhr

GROSS-UMSTADT

Marktplatz
13.12. 17 – 21.30 Uhr
14.12. 14 – 22 Uhr
15.12. 12 – 20 Uhr

PFUNGSTADT

Kirchstraße
13.12. 18 – 22 Uhr
14.12. 13 – 22 Uhr
15.12. 13 – 20 Uhr

BICKENBACH

Advent im Hof
Hügelstr. 82
14.12. 17 – 20 Uhr

37. EPPERTSHÄUSER WEIHNACHTSMARKT

Franz-Gruber-Platz
14.12. 14 – 21 Uhr
15.12. 13 – 20 Uhr

SCHAAFHEIMER WEIHNACHTSMARKT

Historischer Ortskern
14.12. & 15.12.

CRUMBACHER WEIHNACHTSMARKT

Darmstädter Straße, Fränkisch-Crumbach
14.12. ab 15 Uhr
15.12. ab 12 Uhr

Alle Angaben ohne Gewähr. Bitte vergewissern Sie sich vorher im Internet über die aktuellen Öffnungszeiten der Märkte.

Pony-Club

das Leben ist ~~kein~~ ein Ponyhof



Wir suchen Dich!

- Auf dem Hessenwald-Hof
- Du bist zwischen **6 und 10 Jahre alt** und liebst Ponys und Pferde?
- Du möchtest ganz viel **Neues über deine Lieblingstiere** erfahren und Zeit mit ihnen verbringen?

Familie Eva & Thomas Lösch
Am Hessenwald 1 64291 Darmstadt
www.hessenwaldhof.de
Mail: loesch@hessenwaldhof.de



Sabine-Ball-Schule

Christliche Privatschule

Kleine Klassen ☺ Familiäre Atmosphäre ☺ Offene Ganztagsangebote



Infoabend
29. November 2024
19.00 Uhr

Grundschole, Realschule, Gymnasium G9
- staatlich anerkannt -

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





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 warmherzigen Beobachtungen mit köstlichen Rezept-Ideen und kunstvollen Fotos. Die Autorin ist mit ihrem unterhaltsamen Blog auch hier im Fratz zu lesen.

Unser Silvester mit Kindern

Ein Marzipanschwein kommt selten allein

Gegen Ende des Jahres könnte man meinen, dass meine dekorations- und planungswütigen Töchter so langsam die Nase voll haben. Seit dem Herbst reihte sich ein Großevent ans nächste: Erst ein paar Geburtstage innerhalb der Familie, dann Halloween, dann Weihnachten. Mittendrin, bewaffnet mit Rolltröten, abenteuerlichen Snackideen und Unmengen von Glitzer, eine Achtjährige und ihre kleine Handlangerin, die Tischkärtchen bastelten, selbsterfundene Dips anrührten und sämtliche freie Flächen bis zur Unkenntlichkeit beschmückten. Unser Haus verwandelte sich von einer Disco zur Geisterbahn und von dieser zu einem christnächtlichen Mekka, das einer Weihnachtsabteilung im Kaufhaus in nichts nachstand.

Aber ich ahnte ja nicht, was noch auf mich zu kommen sollte. Denn im vergangenen Jahr, gerade als ich am zweiten Weihnachtsfeiertag dabei war, das Lametta aus den Haaren der Mädchen zu kämmen und mit der elektrischen Zahnbürste die Zuckerstangenfüllung aus den Backenzähnen zu kratzen, fragte die Große: „Mama, was ist denn eigentlich mit Silvester?“

Oh Schreck! Sollte in diesem Jahr etwa noch die letzte Bastion der elterlichen Planungsfreiheit fallen? Vor meinem inneren Auge saßen wir inklusive Oma und Hund ab jetzt mit Partyhütchen auf dem Kopf an einem Tisch, dessen Platte man vor lauter Kleeblatt-Konfetti, Marzipanschweinchen und Luftschlangen kaum noch sehen konnte, und spielten Brettspiele oder schauten uns eigens einstudierte Darbietungen der Knirpse an. Und wissen Sie was? Ungefähr genau so kam es.

Außerdem mussten wir mehrmals Polonaise tanzen, bis auch schon das erste große Highlight des Abends anstand: Wachsgießen. Das Orakel in Form unserer Dreijährigen sah im Wachsklumpen ihres Vaters „einen Hubschrauber, der Wasser auf Kühe kippt“ und prophezeite uns ein schnelles Ende im neuen Jahr, sobald es uns einmal auf den Kopf

regnen würde. Die Große interpretierte etwas unpräziser mein Wachsgebilde als Sektflasche, weil die ja gerade vor mir stand und ich den so gerne trinke, aha.

Wider Erwarten waren die Kinder dann kurz vor dem Countdown immer noch nicht müde. Also raus auf die Straße, wo es hier und da schon knallte und rauchte. Neben den obligatorischen Knallerbsen und Brummkreiseln haben die beiden diesmal heimlich bei der Oma ein Jugendfeuerwerk-Set geordert, dessen Aufbau natürlich wichtiger war, als um zwölf den Umstehenden die Hände zu schütteln. Naja, alles, was am Boden bleibt, ist gut, dachte ich. Das konnte unser älterer Nachbar nicht unterschreiben, der später mit einer leeren Flasche und einer Handvoll Raketen erschien und meine zwei Silvestermäuse augenblicklich in seinen Bann zog. „**Na, wollt ihr auch mal eine anzünden?**“ fragte er, stellte eine Rakete aufrecht in die Flasche und wedelte mit dem brennenden Streichholz vor dem Gesicht der Großen. „Ah, nee, die schauen lieber erstmal zu“, grätschte ich rein. Nur um von Oma dann zu hören: „Ach, der Opa hat die früher immer aus der Hand sausen lassen!“ Bevor wir Zeuge werden konnten, wie der Nachbar dies ebenfalls versuchte, schob ich die Kinder wieder in Richtung Haustür.

Drinnen begrüßte uns der Hund schwanzwedelnd und hechelnd mit grünglitzernden Kleeblatt-Konfetti an den Lippen. Und richtig, auf dem Tisch ist auch die Anzahl der Marzipanschweinchen auf mysteriöse Weise geschwunden. Immerhin, die Kinder steuerten nach einem kurzen Aufbäumen an der Fruchtbowle nun das Sofa an und waren innerhalb von Sekunden eingeschlafen.

Ich saß noch eine Weile mit Mann, Oma und Freunden am mittlerweile schon lichterem Tisch, wir prosteten uns zu und es war wie so oft: **doch gar nicht so stressig wie befürchtet**, sondern chaotisch-schön und ein Abend, an den man gerne, zwar ein bisschen kopfschüttelnd, aber mit einem breiten Grinsen im Gesicht zurückdenkt.



www.newkitchontheblog.de



MOBBING IN DER SCHULE

WAS TUN, WENN DAS EIGENE KIND BETROFFEN IST?

Ein Beitrag von Monika Klingemann



**DASS EIN KIND VON MITSCHÜLERINNEN UND MITSCHÜLERN
GEZIELT GEQUÄLT UND SCHIKANIERT WIRD, KOMMT LEIDER GAR
NICHT SO SELTEN VOR. DOCH WANN BEGINNT MOBBING,
WIE LÄSST ES SICH VERMEIDEN – UND WIE VERHÄLT MAN SICH
AM BESTEN, WENN ES DOCH DAZU KOMMT?
WIR HABEN DAZU AUCH MIT EINER EXPERTIN GESPROCHEN.**

Mobbing in der Schule kann viele Formen haben: Da kommt ständig ein leises Kichern aus der hinteren Bankreihe, wenn Emma im Unterricht etwas sagt. Ben erhält beleidigende Spitznamen, um ihn lächerlich zu machen. Marie wird auf dem Schulhof ignoriert und erfährt nie, wenn die anderen sich verabreden. Hinter ihrem Rücken wird getuschelt. Leon fährt nicht mehr mit dem Schulbus, weil er von einem anderen Jungen regelmäßig beim Einsteigen in die Seite geboxt wird; keiner will etwas gesehen haben. Elif soll jede Woche einen Euro zahlen, damit die Erpresser ihr nicht auf dem Heimweg auflauern.

Bilder: Freepik.com + AdobeStock

Diese (fiktiven) Beispiele lassen sich beliebig fortführen: Sachen wegnehmen oder kaputt machen, Gerüchte verbreiten, im Netz peinliche oder gefälschte Fotos posten oder beleidigende Kommentare hinterlassen. Solche Aktionen sind darauf ausgerichtet, das Opfer verbal zu attackieren, physisch zu verletzen oder seine sozialen Beziehungen zu zerstören. Doch wie ist Mobbing eigentlich definiert, und was ist der Unterschied zu einem „normalen“ Streit, Konflikt oder zu Gewalt?

Mobbing bezeichnet ein Phänomen, bei dem eine einzelne Person in ihrer sozialen Gruppe systematisch ausgegrenzt, schikaniert und terrorisiert wird. Sie steht dabei allein einem oder mehreren Mobbern und deren Mitläufern gegenüber. Die Angriffe passieren wiederholt und über einen längeren Zeitraum hinweg, und zwar in der Absicht, der Person Schaden zuzufügen. Oft sucht sich der Täter ein Opfer, das ihm unterlegen ist und sich nicht wehren kann. Aus eigener Kraft kann die betroffene Person das Mobbing meist nicht beenden. Angriffe mehrmals in der Woche und über eine längere Zeit, ein Machtgefälle und dass das Opfer die Situation nicht allein auflösen kann – das sind die Merkmale von Mobbing.

OFT SUCHT SICH DER TÄTER EIN OPFER, DAS IHM UNTERLEGEN IST UND SICH NICHT WEHREN KANN.

Ein Streit zwischen Klassenkameraden auf Augenhöhe, selbst wenn dabei körperliche Gewalt im Spiel ist, ist also kein Mobbing. Auch wenn sich zwei Kinder – ohne Einmischung anderer Mitschüler – über Wochen gegenseitig beschimpfen, ist das eine persönliche Feindschaft, aber kein Mobbing.

Mobbing ist weit verbreitet

Eine im Jahr 2024 veröffentlichte Untersuchung im Auftrag der Techniker-Krankenkasse ergab: Fast jedes sechste Schulkind (15,7 Prozent) ist von Mobbing betroffen. Und – vielleicht noch erschreckender: Jede bzw. jeder Zehnte (10,1 Prozent) gibt an, schon mal selbst andere gemobbt zu haben. Befragt wurden dafür Schülerinnen und Schüler aus fünften Klassen.

Mobbing ist also schon in der Grundschule ein Thema. Und zwar besonders dort. Fachleute betonen, dass Mobbing bei Sechs- bis Zehnjährigen zahlenmäßig wesentlich häufiger vorkommt als an weiterführenden Schulen (wo allerdings der Mobbing-Fall bei den Größeren dann länger andauert). Interessant auch: Jungen sind

häufiger sowohl Opfer als auch Täter. Die Übergriffe passieren in der Mehrzahl innerhalb der eigenen Geschlechtergruppe, Mädchen werden also selten von Jungs gemobbt.

Verschiedene Ursachen

Die Gründe, warum Mobbing entsteht, können vielfältig sein. Manchmal ist eine bestimmte Situation der Auslöser: Die Klasse wird neu zusammengesetzt. Ein Kind ist zugezogen. Ein Kind wird vielleicht in irgendeiner Form als „auffällig“ wahrgenommen. Oft begünstigt das Schulklima oder die Lernkultur in der Klasse, dass Mobbing passiert. Bei der Persönlichkeitsstruktur der Beteiligten kann man manchmal typische Eigenschaften erkennen. Mobber sind oft impulsive Persönlichkeiten, die ihre Ziele auch mit aggressiven Mitteln durchsetzen. Die Schwächen anderer können sie gut erkennen. In der Gruppe sind sie einflussreich (aber nicht besonders beliebt). Die „Idealtypen“ von Mobbingopfern sind entweder Kinder, die eher vorsichtig und feinfühlig sind und Gewalttätigkeit ablehnen. Das signalisiert den Tätern, dass sie nicht mit Gegenwehr zu rechnen haben („passive Opfer“). Es werden auch Kinder zu Opfern, die leicht reizbar sind und hyperaktiv und provokant wirken, sie bieten potenziellen Tätern die ideale Angriffsfläche („provokierende Opfer“). Ganz wichtig ist aber zu betonen: Opfer haben grundsätzlich keine Schuld an ihrer Rolle und sind nicht verantwortlich! Jeder kann Opfer werden. Und niemand hat das Recht, andere zu quälen, auch wenn diese sich ungeschickt oder anstrengend verhalten.



EIN MOBBING-PROBLEM IN DER SCHULE KANN AUCH NUR IN UND VON DER SCHULE GELÖST WERDEN.

Viele mobben mit

Mobbing ist ein Gruppenphänomen. Es braucht Publikum und Unterstützer. Nicht nur die Person, die selber mobbt, ist also am Mobbing beteiligt, sondern auch diejenigen, die zuschauen oder wegschauen. Dabei kann aus einem passiv zuschauenden Mitschüler auch schnell ein Mitläufer werden, der dem Mobber dann auch assistiert – schließlich hat der mit seinen Angriffen ja offenbar Erfolg. So wird das Mobbing verstärkt. Andere Klassenkameraden haben vielleicht Angst, selbst Opfer zu werden, sie verhalten sich passiv und dulden so die Übergriffe, sodass der Mobber ungestört weitermachen kann. Manchmal ist es auch so, dass Kinder, die gemobbt werden, anderen gegenüber selbst als Mobber auftreten. Auch das zeigt: Es ist oft das Klima in einer sozialen Gruppe, das Mobbing erst möglich macht.

Als Eltern reagieren

Eltern fühlen sich oft hilflos, wenn das eigene Kind von Mobbing betroffen ist. Am liebsten würden sie die schlimme Situation schnellstmöglich beenden. Aber es ist meist nicht möglich – und nötig –, sofort eine Lösung zu finden. Am Anfang kann ein gutes Gespräch mit dem Kind stehen, in ruhiger Atmosphäre, ohne Verharmlosung oder voreilige Ratschläge.

Manche Ratschläge können sogar kontraproduktiv sein, so die Fachleute der Initiative Zeichen gegen Mobbing e.V. „Mach gar nichts, sonst wird es noch schlimmer“ zementiert die duldende Opferrolle, aber auch der umgekehrte Tipp, sich zu wehren, ist unrealistisch – denn das Ungleichgewicht und die Unterlegenheit sind ja gerade Merkmale der Situation. Gleiches gilt für den Rat, den Mobbern aus dem Weg zu gehen – in der Praxis nicht machbar und außerdem ein Schritt in noch mehr Isolation. Und ein unbedachtes „Überleg doch mal, ob du wirklich nichts getan hast“ kann Scham und Schuldgefühle auslösen.

Wenn Eltern Interesse und Hilfsbereitschaft signalisieren, aber auch den Wunsch des Kindes respektieren, falls es keine Unterstützung wünscht, schafft das Vertrauen. Es heißt also ruhig bleiben und sich zurücknehmen, auch wenn es schwerfällt, und das Kind nicht bedrängen. Und natürlich sollte das Gespräch nicht zu einem Verhör werden. Manchmal gelingen solche Unterhaltungen besser, wenn man dabei in Bewegung ist, etwa auf einem



Positive Erfahrungen stärken

Damit das Mobbing-Thema nicht das ganze Leben der Familie überschattet, ist es gerade jetzt wichtig, die Aufmerksamkeit auch auf die schönen Dinge zu legen. Gemeinsame Aktivitäten, die den Fokus auf die Stärken des Kindes legen – etwa Ausflüge in den Wald für den kleinen Botanik-Fan oder ins Schwimmbad für die mutige Rutschen-Liebhaberin – geben einen Schub fürs Selbstvertrauen (was zugleich eine gute Vorbeugung ist, um Mobbing gar nicht erst zu erleben). Positive Erfahrungen sind übrigens dann am wirkungsvollsten, wenn sie mit Gleichaltrigen erlebt werden. Vielleicht bietet sich dafür ein Kreativkurs oder eine neue Sportart an (aber nicht beim Verein um die Ecke, wo man der halben Schulgemeinde über den Weg läuft). Sich im Sport zu verausgaben, ist zudem ein prima Ventil, um den Frust und die Wut loszuwerden, die sich in einem Kind mit Mobbing-Erfahrung verständlicherweise aufgestaut haben.

Spaziergang, im Auto oder bei einer Radtour. Oder eine andere Vertrauensperson, vielleicht die Patentante, spricht das Thema an.

Lösungswege aus dem Mobbing

Ein Merkmal von Mobbing ist, dass das betroffene Kind nicht allein aus der Situation herauskommen kann. Und natürlich ist es auch nicht an ihm, sein Verhalten zu ändern und sich „anzupassen“ oder gar „freizukaufen“ – das wäre vielmehr ein Anlass für die Mobber, weiterzumachen. Auch abwarten und auf Besserung hoffen ist keine gute Idee. Denn oft verschlimmern sich

die Übergriffe mit der Zeit, wenn Gegenwehr ausbleibt. Ein Mobbing-Problem in der Schule kann auch nur in und von der Schule gelöst werden. Umso wichtiger ist es, dass das betroffene Kind sich dort Hilfe sucht. Das kann ein Mitschüler mit Streitschlichter-Ausbildung sein, wenn es solche Peer-Moderatoren an der Schule gibt, oder die Vertrauenslehrerin. Auch die Fachkräfte der Schulsozialarbeit haben Instrumente und Erfahrung, um Lösungen anzustoßen – siehe dazu das Interview auf der rechten Seite.

Wenn ein gemobbtes Kind sich bei Erwachsenen Unterstützung holt, ist das kein Petzen – das kann gar nicht oft genug gesagt werden. Wenn das Kind sich trotzdem nicht selbst an Vertrauenspersonen in der Schule wenden möchte, können das die Eltern übernehmen: Klassenleitung, Schulsozialarbeit, Vertrauenslehrkraft oder Schulleitung sind mögliche Ansprechpartner, außerhalb der Schulgemeinde auch die Schulpsychologie oder eine kommunale Beratungsstelle.

AKTIVITÄTEN, DIE DAS SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN, SIND EINE GUTE VORBEUGUNG, UM MOBBING GAR NICHT ERST ZU ERLEBEN.

Patentrezepte gegen Mobbing gibt es nicht. In den Schulen sollte eine Kultur des Hinsehens, Handelns und Helfens gelebt werden, die von Fairness und gegenseitigem Respekt geprägt ist und Vielfalt akzeptiert. Als Eltern sollten wir unser Kind ernst nehmen, ihm zuhören und sein Selbstvertrauen stärken. Und wir können es ermutigen, bei Mobbing in seiner Klasse nicht wegzuschauen, sondern der betroffenen Person zu zeigen, dass man auf ihrer Seite steht. Dann sind die Voraussetzungen gut für ein Miteinander ohne Mobbing.

Individuelles Lerncoaching für mehr Erfolg in der Schule!

- Hausaufgabenstress reduzieren
- Prüfungssängste überwinden
- Prüfungen optimal vorbereiten
- Lernziele erreichen

Doreen Meyer
Kinder- und Jugendcoach
in Weiterstadt

☎ 0 61 50 / 86 70 03
✉ info@alltagsreise.de
🌐 www.alltagsreise.de

Damit Ihr Kind eine stressfreie und erfolgreiche Lernreise erlebt!

Der Kinderschutzbund
Bezirksverband
Darmstadt

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

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

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

Telefon
06151 / 360 41-50

**Kinder schützen –
Eltern unterstützen!**

pro familia
Darmstadt/Bensheim

**Fragen zu Schwangerschaft,
Sexualität oder Partnerschaft?**

Wir sind für Sie da:
Mo. – Mi.: 9 – 12 Uhr & 15 – 18 Uhr
Do.: 9 – 12 Uhr & 13.30 – 16.30 Uhr
Fr.: 9 – 12 Uhr

Landgraf-Georg-Str. 120 | 64287 Darmstadt
06151 – 42 94 20 | Mail: darmstadt@profamilia.de



GEMEINSCHAFT STÄRKEN, LÖSUNGSORIENTIERT INTERVENIEREN: WAS SCHULSOZIALARBEIT GEGEN MOBBING TUN KANN

Monika Klingemann im Gespräch mit Annika-Selina Laudemann, Fachgebietsleitung „Jugendsozialarbeit an Schule“ des Landkreises Darmstadt-Dieburg

Was für Möglichkeiten hat Schulsozialarbeit, Mobbing in der Schule zu begegnen?

Bei uns im Landkreis gibt es an 19 weiterführenden Schulen Fachkräfte der Jugendsozialarbeit. Auch wenn die Ressourcen mit einer halben Stelle pro Schule begrenzt sind, können wir hier viel leisten. Unsere Arbeit hat dabei drei Schwerpunkte: präventive Projektarbeit und Kompetenzförderung zum Beispiel in den Klassen, Beratungsarbeit sowie die Vernetzung und Kooperation, sowohl schulintern als auch im Sozialraum und mit diversen Trägern.

Was heißt das konkret beim Thema Mobbing?

Mobbing ist ein gruppendynamisches Phänomen. Die Fachkräfte gehen zum Beispiel in die fünften und sechsten Klassen und machen präventive Projekte, um die Gemeinschaft zu stärken, um aufzuklären und zu sensibilisieren. So wird dann zum Beispiel ein Klassenrat installiert – ein regelmäßiges demokratisches Gremium, in dem die Schülerinnen und Schüler eigenverantwortlich Anliegen und Ideen ansprechen. Außerdem lernen sie die Hilfesysteme kennen, also dass die Sozialarbeits-Fachkraft an ihrer Schule eine absolut vertrauliche Ansprechperson ist. Es ist wichtig zu wissen, dass dort nichts ohne die Zustimmung der betroffenen Person unternommen oder weitergegeben wird.

Und wenn es doch zu Mobbing kommt?

Unsere Fachkräfte arbeiten nach dem sogenannten „No Blame Approach“. Das ist ein lösungsorientierter Interventionsansatz, der auf Schuldzuweisungen verzichtet. Wenn das gemobbte Kind einverstanden ist, stellt es mithilfe der Fachkraft aus etwa sechs Klassenmitgliedern eine Unterstützerguppe zusammen, die der Fachkraft bei der Lösung des Problems helfen soll. In diese Gruppe werden auch die Kinder, die mobben, einbezogen. Die Gruppe organisiert selbst Möglichkeiten, wie man die Situation ändern kann, und wird dabei in Form von Einzelgesprächen eng von der Fachkraft begleitet. Der Ansatz ist nur mit Zustimmung des von Mobbing betroffenen Kindes möglich und natürlich kein Allheilmittel, aber oft erstaunlich erfolgreich, weil die Mobber darin eine neue Rolle erfahren. Und auch die gemobbte Person erlebt Selbstwirksamkeit, weil sie aktiv an der Lösung der Situation mitwirken kann.

Wie können Eltern erkennen, ob ihr Kind gemobbt wird?

Manche Kinder zeigen Verhaltensänderungen, sie ziehen sich zurück, ihre Leistungen fallen ab, sie wollen nicht mehr zur Schule gehen. Manchmal bleibt Mobbing aber im Verborgenen und das Kind spricht auch nicht darüber, was es belastet. Weil Mobbing so unterschiedliche Formen haben kann, gibt es keine klaren Signale. Es ist aber grundsätzlich gut, wenn Eltern mit ihrem Kind in regelmäßigem Austausch sind, egal ob es gerade gut oder schlecht gelaunt ist. So bemerken sie mögliche Veränderungen. Im Zweifel ist auch die Klassenleitung ein wichtiges Bindeglied, weil sie die Atmosphäre in der Klasse kennt und noch eine andere Perspektive mit einbringen kann.

Wie kann ich als Mutter oder Vater mein gemobbtes Kind unterstützen?

Auch da gibt es keine pauschale Antwort. Sie sollten aber ihr Vorgehen immer mit ihrem Kind abstimmen, sonst wird durch ein gut gemeintes Einmischen beim Kind das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung angegriffen. Statt in Aktionismus zu verfallen, könnten die Eltern gemeinsam mit dem Kind überlegen: Was kann dir helfen, können wir etwas für dich tun? Sie können das Kind auch darauf hinweisen, dass es sich vertraulich an die Fachkraft

der Sozialarbeit wenden kann. Oft hilft ein Eingeständnis gegenüber dem Kind: Wir brauchen gemeinsam Unterstützung, lass uns Hilfe suchen. Falls es ihm über Wochen oder Monate immer schlechter geht und es weiter abblockt, wäre auch für Eltern ein Beratungsgespräch mit den Fachkräften an der Schule möglich.

Und was ist mit Cybermobbing?

Die Online-Welt ist natürlich ein Bereich, der weit über die Schule hinausgeht. Dann ist das Kind unter Umständen nicht nur in der echten Welt, sondern nach Schulschluss auch online Mobbing ausgesetzt, zum Beispiel im Klassenchat. Das ist natürlich um ein Vielfaches belastender. Und manchmal schaukelt sich die Situation so weit hoch, dass in Zusammenarbeit mit Fachkräften der Schulsozialarbeit, Klassenleitung und Schulleitung das individuelle Vorgehen zum Beenden des Mobblings abgestimmt werden muss. Eltern sollten jedenfalls ein Auge darauf haben, nicht nur wie lange, sondern auch wo und wie ihr Kind online unterwegs ist – ohne seine Privatsphäre zu verletzen. Das ist eine manchmal herausfordernde Beziehungsarbeit.

Kontakt:

Jugendsozialarbeit an Schule
Mina-Rees-Straße 2
64295 Darmstadt
Telefon 06151 / 881-1498
E-Mail jusas@ladadi.de

MEHR INFOS:

zeichen-gegen-mobbing.de

Infos für Eltern, Kinder und Schulen; per E-Mail oder WhatsApp können Kinder und Eltern Unterstützung bekommen.

netzwerk-gegen-gewalt.hessen.de

Infos und Broschüren zum Thema.

klicksafe.de

Initiative für mehr Online-Kompetenz mit vielen Infos zu Cybermobbing.

www.cybermobbing-hilfe.de

Mit Online-Beratung.

ÜBRIGENS !!!!!!!!

AM 22. FEBRUAR IST DER INTERNATIONALE
"BEHAUPTE DICH GEGEN MOBBING"-TAG!



TÜR AN TÜR MIT DEM KREISSAAL



Fotos: Klinikum Darmstadt

**DIE KLINIK FÜR NEONATOLOGIE
IST RUND UM DIE UHR
FÜR NEU- UND FRÜHGEBORENE DA**

Krankenhaus, Geburtshaus oder sogar zu Hause?

Die Entscheidung, wo Frauen ihr Kind zur Welt bringen möchten, ist eine sehr persönliche und hängt von vielen Faktoren ab.

Im Klinikum Darmstadt ist unter einem Dach das gesamte Spektrum der Geburtshilfe und der Geburtsmedizin möglich – von einer rein hebammengeleiteten Entbindung bis zur Intensivstation für Neugeborene.

Ein Beitrag von Anke Hélène

Nur wenige Schritte trennen den Kreißaal und die Mutter-Kind-Station von der neonatologischen Intensiv- und Überwachungsstation, auf der Früh- und Neugeborene betreut werden. Wer komplikationslos entbindet, wird nie erfahren, welche Stationen eine Tür weiter sind. Wer aber medizinische Unterstützung braucht, wird umso dankbarer für die Nähe sein.

Die Klinik für Neonatologie mit ihren beiden Stationen 11 A (Intensivstation) und 11 B (Überwachungsstation) ist eine Einrichtung der Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret. Sie ist untergebracht im Klinikum Darmstadt. Durch die unmittelbare Nähe von Kreißaal, Operationssaal und Neugeborenen-Intensivstation ist eine optimale und schonende Versorgung auch von Frühgeborenen jederzeit gewährleistet – und das spart wertvolle Zeit. Ebenso wichtig: Mütter und Kinder können zusammenbleiben.



Im Perinatalzentrum Level 1 der höchsten Versorgungsstufe stehen rund um die Uhr erfahrene Geburtshelferinnen und Geburtshelfer und Neugeborenen-Ärzte zur Verfügung. „Jedes zehnte Kind kommt nach der Geburt in eine behandlungswürdige Lage und muss in einer Kinderklinik behandelt werden“, erzählt Dr. med. Georg Frey, ärztlicher Leiter der Klinik für Neonatologie. Und er muss es wissen, schließlich ist er schon 35 Jahre in diesem Bereich tätig und seit Anfang der 2000er Jahre leitet er das Perinatalzentrum im Klinikum.

Ein Großteil der Patienten sind Frühgeborene, einige brauchen intensivmedizinische Versorgung. Andere benötigen zwar keine Intensivstation mehr, können aber noch nicht nach Hause entlassen werden. Deshalb gibt es in der Neonatologie die Überwachungs- sowie die Intensivstation. Beide Stationen sind hell gestaltet, mit Stickern von Wassertieren auf der Intensiv und Stickern von Landtieren auf der Überwachungsstation. In den Zimmern stehen kleine Inkubatoren (Brutkästen) mit jeder Menge Kabeln und Monitoren, auf den Fluren Ultraschallgeräte. „Wir sind sehr gut ausgestattet“, erklärt Dr. Frey – „und das muss auch so sein.“ Möglich wäre das aber nur dank großzügiger Spenden. Bis zu 38 kranke Neugeborene können hier versorgt werden, zwölf Plätze sind für Beatmungs- und Intensivtherapie ausgerüstet, die restlichen sind Überwachungsplätze. Das Angebot der Neonatologie reicht von

„Jedes zehnte Kind kommt nach der Geburt in eine behandlungswürdige Lage und muss in einer Kinderklinik behandelt werden.“

Beratungsgesprächen vor und nach der Geburt über gezielte Infektionsbehandlungen bis hin zu maximaler Therapie bei sehr kleinen Frühgeborenen und kranken neugeborenen Kindern, beispielsweise auch mit Herzfehlern und seltenen Fehlbildungen.

Jede Mutter und jedes Kind haben eine qualifizierte Behandlung verdient!

Sicherheit statt Risiko

„Die Geburt eines Menschen ist der schönste und zugleich der gefährlichste Moment im Leben“, erklärt Dr. Frey. Damit möchte er Familien keinesfalls Angst machen, aber es ist ihm wichtig, dieses Risiko ernst zu nehmen: „Ein Risiko, das in einem Perinatalzentrum, in dem Geburtsmediziner und Neonatologen 24/7 anwesend sind, erfolgreich zu minimieren und damit ein lebenslanges Leiden vieler Kinder zu reduzieren ist. Einfach gesagt – niemand darf zu Schaden kommen.“

Er plädiert dafür, sich und seinem Kind keinem unnötigen Risiko auszusetzen: „Jede Mutter und jedes Kind haben eine qualifizierte Behandlung verdient. Und übrigens auch einen qualifizierten Ultraschall in der Schwangerschaft.“ Gebe es Auffälligkeiten, könne die Mutter schon vor der Geburt betreut und das Neugeborene direkt nach der Entbindung gezielt behandelt werden. Und auch Frühgeburten würden sich so vermeiden beziehungsweise hinauszögern lassen.

Perinatalzentrum Südhessen – Level 1

Um die höchste Versorgungsstufe zu erreichen, muss rund um die Uhr ein Kinderarzt oder eine Kinderärztin mit der Schwerpunktbezeichnung „Neonatologie“ erreichbar sein. Daneben müssen mindestens zwei Geburtshelfer die Schwerpunktbezeichnung „Spezielle Perinatalogie und Geburtshilfe“ führen. Im Südhessischen Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe werden Frauen und ihre Kinder in allen Schwangerschaftswochen ab der 23. Schwangerschaftswoche betreut. Das Team besteht aus speziell für die Betreuung und Entbindung von Risikogeburten ausgebildeten Frauenärzten sowie einem speziell für die Betreuung von Neu- und Frühgeborenen ausgebildeten Team an Kinderkrankenpflegekräften und Kinderärzten.

Ein Krake für jedes Baby

Neben allen Neugeborenen liegen kleine, bunte, achtarmige Kraken – die von der Fachkinderkrankenschwester Ursula Reichert selbst gehäkelt wurden. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet sie auf der Neugeborenen-Intensivpflegestation. Mittlerweile hat sie mehr als tausend Kraken in verschiedenen Größen gehäkelt und an die Kleinen zur Geburt verschenkt: „Ich mache das, weil es mir eine Herzensangelegenheit ist. Die Krakis sind mittlerweile in unserer entwicklungsfördernden Pflege nicht mehr wegzudenken und sie bringen den besorgten Eltern oft ein Lächeln ins Gesicht.“

„Die Fangarme erinnern an die Nabelschnur, mit der die Babys schon im Mutterleib spielten. So soll den Kleinen der oft schwierige Übergang erleichtert und ein wenig Geborgenheit geschenkt werden“, erklärt die Kinderkrankenschwester. „Zudem geben wir den Babys, die einen starken Greifreflex haben, einen Fangarm in die kleinen Händchen, um sie davor zu schützen, sich an anderen sie umgebenden Schläuchen, die sie zur Überwachung, Ernährung oder Atemunterstützung brauchen, festzuhalten.“

Leben retten durch Kälte

In einem Zimmer liegt ein Neugeborenes im Brutkasten auf einer Kältematte. „Hypothermie“, erklärt Dr. Frey. Kühlung nach einem unter der Geburt erlittenen Sauerstoffmangel, der die Überlebenschancen und die Wahrscheinlichkeit auf eine normale Entwicklung steigern soll. Jährlich werden bis zu 20 Fälle in Darmstadt so behandelt. „Hier führen wir diese Therapie seit 30 Jahren durch“, berichtet Dr. Frey, „Bisher haben wir insgesamt etwa 300 Kinder behandelt und Anfang der Neunzigerjahre war es eine innovative Entscheidung, die Kühlung Neugeborener mit Sauerstoffmangel zu beginnen. Wir haben uns damals trotz geringer Datenlage dafür entschieden, da damals wie heute keine andere Behandlungsoption bestand und wir schnell festgestellt haben, dass es positiv wirkt. In der Rückschau kann man sagen, dass die Behandlung für die meisten Kinder sehr erfolgreich war und Tod und Behinderung vermieden oder minimiert hat.“

„Das ‚Känguruhen‘ stärkt die Bindung zwischen Kind und Eltern“

Die Therapie erfolgt über drei bis fünf Tage, in denen die Temperatur permanent überprüft werden muss, in denen kontinuierlich die Hirnströme gemessen werden, ebenso wie die Herzfrequenz – so können die Ärzte sehen, ob und wie die Besserung voranschreitet. Einer der ersten Patienten von Dr. Georg Frey war Ben Elsäßer. Er ist heute 21 Jahre alt und studiert Jura. Bei seiner Geburt hatte er das Glück, dass Hebamme und Arzt früh genug einen Babynotarzt hinzugezogen hatten. Dr. Frey selbst hatte Ben damals im Babynotarztwagen in seine Obhut genommen und ihn mithilfe von Kühlpacks tagelang versorgt. Heute sagt Ben: „Ich habe

Känguruhen

Das Baby wird nur mit einer Windel bekleidet auf die nackte Brust von Mama oder Papa gelegt. Die elterliche Körpertemperatur wärmt das Kind und es kann den ihm aus dem Mutterleib vertrauten Herzschlag hören. Vorteile können laut Bundesverband das frühgeborene Kind e.V. sein: Stabilisierung der Herzfrequenz, tiefere Atemzüge und regelmäßigerer Schlaf, bessere Sauerstoffsättigung, erholsamerer Schlaf, bessere Gewichtszunahme, zufriedeneres Baby sowie frühere Entlassung aus der Klinik.

Glück gehabt, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu landen. Das ist mir erst in den letzten Jahren so richtig bewusst geworden, dass mein Leben auch ganz anders hätte verlaufen können. Ich bin sehr glücklich, dass ich so bin wie ich bin – und daran haben andere einen großen Anteil.“

Känguruhen für die Eltern-Kind-Bindung

Für die Eltern ist es erst einmal ein Schock, wenn ihr Baby auf die Neonatologie verlegt werden muss. Plötzlich liegt es im Inkubator, möglicherweise angeschlossen an allhand technische Geräte, überall sind Kabel und Schläuche. „Das haben sich die Eltern nicht ausgesucht“, so Dr. Frey. Umso wichtiger sei es, auf sie zuzugehen, ihnen alles zu erklären und sie von Anfang an in alle Vorgänge miteinzubeziehen. Eltern können ihre Kinder (fast) jederzeit besuchen und je nach Zimmer können Väter und Mütter auch dort übernachten.

Direkter Körperkontakt und Bonding werden auf der Neonatologie gefördert: „Das ‚Känguruhen‘ stärkt die Bindung zwischen Kind und Eltern“, erklärt Dr. Frey. Die Säuglinge haben Stimmen ihrer engsten Bezugspersonen schon im Bauch gehört, und der enge Kontakt kann die körperliche und geistige Entwicklung des Babys fördern. Den Eltern hilft es, emotionale Nähe zu ihrem Kind aufzubauen. „Unser Ziel ist es immer, dass die Kinder eine gute Zukunft haben. Wir möchten jeden Schaden abwenden, damit die Kinder später ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen können“, so Dr. Frey. Auch die Ernährung mit Muttermilch von Anfang an wird im Klinikum unterstützt und Mütter bekommen Hilfe bei der Abpumpen der Muttermilch sowie beim Stillen. Unterstützung gibt es für die Eltern auch auf psychologischer Ebene, unter anderem durch den sozialen Dienst oder die immer er-

„Fast alle Kinder auf unserer Station werden wieder gesund – das ist doch schön!“

reichbare Seelsorge. „Wir behandeln jeden Menschen und jedes Baby gleich, egal ob arm oder reich“, stellt Dr. Frey fest. „Wir sind immer auf der Seite der Kinder.“

Um die 1000 Kinder pro Jahr werden in der Darmstädter Klinik für Neonatologie versorgt. Viele mit Infekten, die richtig und schnell behandelt werden, haben keine Auswirkungen für das weitere Leben. Und dank erfahrener, speziell weitergebildeter Ärzten und Pflegekräften, die rund um die Uhr zur Verfügung stehen, kann auf unvorhergesehene oder auch absehbare Probleme schnell reagiert werden. Die Struktur und Versorgung seien in Deutschland insgesamt sehr gut, so Dr. Frey. Das Perinatalzentrum Süd Hessen LEVEL 1 ist das einzige Zentrum der höchsten Versorgungsstufe in der Region und dement-



sprechend werden Neugeborene aus dem ganzen Umkreis hierher verlegt, teilweise auch mit dem Helikopter.

„So wenig wie möglich und so viel wie nötig ist unser Motto“, erklärt Dr. Frey. Oft müsse es schnell gehen, es müssen Entscheidungen getroffen werden, die die Zukunft der Kinder beeinflussen werden. „Das lässt keinen kalt, auch nach so vielen Jahren nicht. Aber fast alle Kinder auf unserer Station werden wieder gesund – das ist doch schön!“ Immer wieder treffe er Familien oder Kinder, die auf der Neonatologie behandelt wurden, beim Einkaufen oder auch bei den Lilienspielen. „Eines der ersten kleinen Kinder, die ich behandelt habe, ist

jetzt 35 Jahre alt. Wenn es die Perinatalzentren nicht geben würde, würden viele Kinder sterben oder eine schwere Behinderung davontragen.“

Dr. Frey ist dankbar für sein Team in der Neonatologie: „Jeder hier hat sich seinen Job bewusst ausgesucht und macht ihn voller Überzeugung.“ Die Pflegekräfte auf den Stationen etwa seien wie eine Schutzhülle, die sich um die Neugeborenen legt. Er selbst habe eine „Life-Balance“, erklärt er lächelnd. „Es gibt keine Acht-Stunden-Tage, Babys werden immer geboren. Der Zustand von Mutter und Kind kann sich immer verschlechtern – aber dann sind wir da, damit es in bester Weise geboren werden kann.“

Kontakt:

Klinik für Neonatologie –
Perinatalzentrum Südhessen – Level 1
Grafenstraße 9
64283 Darmstadt

Gebäude 1; Bereich A&B; 1.OG

Sprechstunden und Kontakt:

Intensivstation 11A
Gebäude 1; Bereich A; 1.OG
Telefon 06151 – 107 6207

Überwachungsstation 11B
Gebäude 1; Bereich B; 1.OG
Telefon 06151 – 107 6220



Dr. Frey ist dankbar für sein Team in der Neonatologie: „Jeder hier hat sich seinen Job bewusst ausgesucht und macht ihn voller Überzeugung.“

Tipp:

WDR-Reportage „Drei Handvoll Leben“ über frühgeborene Drillinge, die im Klinikum Darmstadt betreut wurden in der ARD-Mediathek.





KOMM ZU UNS IN DIE NATUR

Der Waldkindergarten Darmstadt e.V. sucht ab sofort ein*e **Erzieher*in/pädagogische Fachkraft** in Teilzeit sowie **Aushilfskräfte**.



Interessierte Bewerber*innen melden sich bitte per Mail: info@waldkindergarten-darmstadt.de per Telefon: 0163.77 72 024

**WIR SUCHEN
AB SOFORT!**

WWW.WALDKINDERGARTEN-DARMSTADT.DE

Für eure Gesundheit ...

- Aquatraining & AquaFit for 2
- RückenFit & Rückentraining am Gerät
- Rückbildungs- & Beckenbodenkurs
alle Gesundheitskurse nach §20 SGB V sind für alle anerkennungsfähig
- Rektusdiastase- & Beckenbodentherapie
- Säuglings- & Kleinkinderschwimmen
- Kinderschwimmen
- Meerjungfrauenschwimmen
- Kindergeburtstag





Wiesenstraße 13 • 64347 Griesheim
www.familiengesundheitszentrum.de





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
Telefon 06157 80 79 23
info@dr-vanderpiepen.de

64319 Pfungstadt
Fax 06157 80 79 24
www.dr-vanderpiepen.de

P **Kostenfreie Parkplätze direkt vor der Praxis!**



SANFT UND SICHER: Gebären und geboren werden

Geburtsklinik im Klinikum Darmstadt
bietet Geburtshausatmosphäre
mit höchster Sicherheit



Sonja Pilz
Sektionsleiterin der Geburtshilfe
am Klinikum Darmstadt

Was macht die Geburtsklinik im Klinikum Darmstadt einzigartig in Südhessen? Sie bietet Geburtshausatmosphäre mit medizinischer Sicherheit im Hintergrund.

„Wir sind ein Perinatalzentrum Level 1 Haus, das auch rein hebammengeleitete Geburten anbietet. Wir möchten den werdenden Eltern in erster Linie ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, egal, ob sie nach einer unauffälligen Schwangerschaft im Hebammenkreißsaal aufgenommen werden

oder in einer Hochrisikosituation zur Geburt mit Anwesenheit der Kinderärzte“, sagt Sonja Pilz, Sektionsleiterin der Geburtshilfe am Klinikum Darmstadt. „Uns stehen alle Möglichkeiten zur Verfügung, aber wir nutzen sie nur, wenn wir sie wirklich brauchen, dann stehen sie aber unmittelbar bereit.“ Mehr als 2500 Babys werden jedes Jahr in den sieben Kreißsälen geboren.

Hebammengeleitet bedeutet – keine Interventionen, die Hebamme, die über eine mehrjährige Erfahrung verfügt, steht der Gebärenden während der Geburt zur Seite.

Da jede Schwangerschaft und jede Geburt anders sind, wird jede Frau individuell betreut, je nachdem, was sie wünscht beziehungsweise sie und ihr Kind brauchen. Jede Frau kann die Endbirthposition frei wählen. Eine aktive Geburt wird gefördert und gemeinsam mit der Hebamme wird die richtige Position gefunden. Sind Interventionen notwendig, steht 24/7 im Notfall ein OP-Team bereit.

Auch eine ambulante Geburt ist im Klinikum möglich. Geht es Mutter und Kind nach der Geburt gut, können die nach etwa vier Stunden das Klinikum verlassen. Die, die bleiben, werden auf der Mutter-Kind-Station versorgt. Hier gibt es auch Familienzimmer.

Direkt an die Kreißsäle schließen sich die Mutter-Kinder-Stationen, der OP für Kaiserschnitte, die Schwangerenambulanz und auch die Klinik für Neonatologie an, die dann notwendig wird, wenn Neu- oder Frühgeborene besonderen Unterstützungs- und Entwicklungsbedarf haben. Die Teams arbeiten Hand in Hand und Tür an Tür: Geburtshilfe und die Neugeborenenintensiv- und Überwachungsstation bilden zusammen das Perinatalzentrum Südhessen Level 1 – und auch das macht die Geburtsklinik einzigartig in Südhessen. „Wir Geburtshelferinnen und -helfer sind ein Team aus Hebammen, Ärztinnen und Ärzten, Pflegefachpersonen der Mutter-Kind-Station sowie Stillberaterinnen. Das macht uns einzigartig in Südhessen“, so Sektionsleiterin Sonja Pilz.

Ruhe und Intimität

Um die Ruhe und Intimität in den Kreißsälen gewährleisten zu können, hat sich das Geburtshelfer und -helferinnen-Team im Klinikum dazu entschieden, keine Kreißsaal-Führungen mehr anzubieten. Auf der Homepage der Geburtsklinik finden Sie Filme, die einen Einblick in unsere Kreißsäle und die Mutter-Kind-Station geben. An jedem ersten Dienstag im Monat gibt es einen Online-Infoabend. Den Link dazu finden Sie ebenfalls auf der Homepage.

Geburtsklinik am Klinikum Darmstadt

Grafenstraße 9
64283 Darmstadt

Schwangerenambulanz
Telefon: 06151 107 6145

E-Mail: schwangerenambulanz@mail.klinikum-darmstadt.de

Infos auf:
www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe





Neuer Kreißaal am Alice-Hospital

Kontakt

Alice-Hospital
Dieburger Str. 31
64287 Darmstadt
Kreißaal:
06151/402 2400
info@alice-hospital.de

Sicher und geborgen



Dass es im dritten Stock des Erweiterungsbaus am Alice-Hospital nicht nur um reine Medizin geht, erkennt man bereits an den ovalen großräumigen Deckenleuchten. Sie gleichen den Umrissen zweier Buckelwale, die hintereinanderher schwimmen. Hier spürt Frau, dass man sich wohlfühlen kann.

Warme Orange- und Rottöne, Fototapeten mit floralen Motiven, der Fußboden in dunklem und hellem Holzdekor – wir befinden uns im Kreißaal. Der neue Bereich am Alice-Hospital wurde so konzipiert, dass er modernste medizinische Ausstattung mit einer wohltuenden Atmosphäre verbindet. So können Geburten unter bestmöglichen Bedingungen verlaufen. „Unser Ziel ist es, den werdenden Müttern eine sichere und gleichzeitig familiäre Atmosphäre zu bieten“, sagt Beleghebammen sprecherin Margit Begon. Der neue Kreißaal geht im Januar 2025 in Betrieb. Ausgestattet mit vier modernen Kreißsälen, zwei geräumigen Wehen-Zimmern, einem Familienzimmer und einer Notfallereinheit entspricht er neusten Qualitätsanforderungen.

Jährlich erblicken etwa 1.400 Neugeborene in den Kreißsälen am Alice-Hospital das Licht der Welt. Als perinataler Schwerpunkt betreuen und entbinden derzeit 17 erfahrene Beleghebammen und sechs gynäkologische Fachärzte und -ärztinnen schwangere Frauen ab der 32. Schwangerschaftswoche. Das geburtshilfliche Team von Hebammen und Frauenärzten wird durch Kinderkrankenschwestern der Wochenstation, Anästhesisten sowie Kinderärzten der angeschlossenen Darmstädter Kinderkliniken ergänzt.

Um die Wünsche der werdenden Eltern umsetzen zu können, stehen in jedem Kreißaal neben einem modernen Kreißbett auch ein Geburtsseil, ein hufeisenförmiger Gebärhocker und hochwertige Pezzibälle zur Verfügung. Mittels eines mobilen CTGs überwachen die Beleghebammen die Herztöne der noch ungeborenen Kinder und bieten damit eine sichere Überwachung innerhalb und außerhalb des Kreißsaals.

Zur individuellen Entspannung oder zur Wehenanregung steht eine Badewanne bereit. Außerdem bieten die Beleghebammen eine Reihe von Möglichkeiten der Unterstützung an. So sind die Hebammen geschult in Akupunktur, Homöopathie, Kinesio-Taping, Hypnobirthing (Geburtshypnose) und kraniosakraler Therapie. Zur Schmerzlinderung und Krampflösung können auf Wunsch Medikamente intravenös oder als Zäpfchen eingesetzt werden. Auch eine Periduralanästhesie ist jederzeit möglich.

Die Wochenstation befindet sich auf der gleichen Ebene. Hier stehen den frisch gebackenen Eltern unter anderem zehn Familienzimmer zur Verfügung.

Kreißaal-Führung:

jeden 4. Montag im Monat

Infoabende für werdende Eltern:

jeden 3. Montag im Monat

Schwangerensprechstunde:

jeden 2. Mittwoch

Terminbuchungen über die Website





DIE NEUE GEBURTSSTATION IM HERZEN VON GROSS-UMSTADT

Fotos: Kreiskliniken
Groß-Umstadt



Das neue Bettenhaus der Kreisklinik in Groß-Umstadt bietet eine moderne und einladende Umgebung, in der sich Mutter und Baby sicher und wohlfühlen können.

Zwei komfortable und moderne Kreißsäle

Die Geburtenstation ist mit den neuesten medizinischen Einrichtungen ausgestattet, um eine erstklassige Versorgung für die Mutter und ihr Neugeborenes zu gewährleisten. Die erfahrenen Geburtshelfer, Hebammen und Pflegekräfte stehen während der gesamten Geburt an der Seite der werdenden Mutter, um sicherzustellen, dass sie sich unterstützt fühlt und ihre individuellen Bedürfnisse erfüllt werden. Das neue Bettenhaus bietet zwei komfortable und modern gestaltete Entbindungsräume sowie gemütliche Aufenthaltsbereiche für die Familie. Eine der Besonderheiten in den zwei Kreißsälen sind die schönen Gebärräumen in welchen Wassergeburten möglich sind.



Familiäre Atmosphäre und individuelle Betreuung

In den Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg steht der familiäre Aspekt im Mittelpunkt: Das gesamte Team um Chefarzt Alexander Ispas nimmt sich Zeit für Fragen, Ängste und Wünsche, und be-



Chefarzt Alexander Ispas

gleitet einfühlsam durch diesen besonderen Lebensabschnitt. Die Hebammen sind dabei nicht nur medizinische Fachkräfte, sondern auch vertrauensvolle Partnerinnen auf dem Weg zur Elternschaft. Sie bieten eine ganzheitliche Betreuung, die die körperlichen und emotionalen Bedürfnisse berücksichtigt. Ob Vorbereitungskurse, individuelle Geburtsplanung oder Unterstützung nach der Geburt – sie sind da, um Sicherheit und Geborgenheit zu geben.

Geburtshilfen bietet „Geburt im Stehen“ an

Die Geburtshilfe freut sich mit dem Einzug in die neuen Räumlichkeiten, ein neues, innovatives Geburtsangebot einzuführen: Die Geburt im Stehen. Diese alternative Geburtsposition bietet werdenden Müttern eine natür-

lichere und aktive Möglichkeit, ihre Kinder zur Welt zu bringen. Die Entscheidung für die Geburt im Stehen ermöglicht eine Unterstützung durch die Schwerkraft, was oft zu einem schnelleren und effizienteren Geburtsprozess führt. Viele Frauen empfinden diese Position als komfortabler und unterstützend während der Wehen. Die Einführung der Geburt im Stehen ist ein wichtiger Teil dabei, innovative und patientenzentrierte Geburtshilfe anzubieten. Frauen werden dabei unterstützt, eine Geburtsposition zu finden, die ihren individuellen Bedürfnissen entspricht und ihnen eine positive Geburtserfahrung ermöglicht.

Regelmäßige Infoabende

Jeden ersten Dienstag eines Monats, 18 Uhr.

Informationen rund um die Geburt, Führungen durch die neue Geburtsstation

Eine Anmeldung ist erforderlich. Per E-Mail: geburt@kreiskliniken-dadi.de oder unter 0 60 78 / 79 -5280.

Weitere Infos: www.kreiskliniken-darmstadt-dieburg.de

WISSEN MACHT SPASS

Lena beantwortet Kinderfragen und vermittelt damit Wissen auf Social Media.

Mit ihrem TikTok-, Instagram- und YouTube-Kanal „Kinderfragen“ begeistert sie tausende junger Zuschauer und Eltern gleichermaßen.

Die 26-jährige gelernte Journalistin hat es sich zur Aufgabe gemacht, Wissen für Kinder zugänglich und unterhaltsam zu gestalten. Ihre Videos auf "Kinderfragen" sind eine bunte Mischung aus Wissenschaft, Geschichte, Kinderrechten und Alltagswissen, stets präsentiert mit einer guten Portion Humor und Einfühlungsvermögen.

Wir freuen uns sehr, dass wir gemeinsam mit Lena ihre Kinderfragen auch im fratz präsentieren können. Die spannenden Fragen sind kindgerecht beantwortet und eignen sich hervorragend zum Vor- oder Selbstlesen.

WARUM FRIEREN MÄDELS SCHNELLER ALS JUNGS?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Das liegt an der unterschiedlichen Hautdicke und dem Muskelanteil. Männer haben grundsätzlich rund 25% mehr Muskeln als Frauen. Unsere Muskeln produzieren Wärme, die sich dann im ganzen Körper verteilt. Umso mehr Muskeln also, desto wärmer ist einem. Und dadurch ist Männern tendenziell wärmer als Frauen. Hinzu kommt, dass Männer eine dickere Haut haben. Sie geben also nach außen hin weniger Wärme ab, während wir Frauen dünnhäutiger sind und schneller Wärme verlieren. Außerdem haben wir Frauen noch bestimmte Hormone, die dafür sorgen, dass wir kälteempfindlicher sind.



HABT IHR FRAGEN?

Ihr habt Fragen, die Ihr gerne von Lena beantwortet haben wollt? Dann schickt sie sehr gerne per Mail an info@fratz-magazin.de mit dem Betreff „Kinderfragen“.

Wir leiten sie gerne weiter und die spannendsten, interessantesten und/oder lustigsten Fragen veröffentlichen wir gerne mit den Antworten.



WER HAT DEN ADVENTS-KALENDER ERFUNDEN??

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:



Ein Mann namens Gerhard Lang. Im Jahr 1904, also vor 120 Jahren, brachte er den ersten gedruckten Adventskalender auf den Markt. Allerdings hatte der noch keine



Türchen, sondern bestand nur aus zwei bedruckten Blättern Papier. Es gab ein Blatt mit 24 Textfeldern und ein Blatt mit 24 Bildern. Diese musste man ausschneiden und selber dann auf das richtige Textfeld kleben. Der Adventskalender hatte den Namen „Im Lande des Christkinds“ und erzählte von den Vorbereitungen, die das Christkind vor Weihnachten zu erledigen hat. Auf die Idee mit dem Adventskalender kam Gerhard durch seine Mutter. Denn die hatte ihm, als er klein war, selbst 24 Felder nummeriert und auf denen dann immer ein kleines Gebäckstück gelegt. Gerhard ließ sich mit der Zeit immer wieder neue Adventskalender einfallen. Er kam auch als erstes auf die Idee, Schokolade in den Adventskalender zu stecken.



WARUM WÜNSCHEN WIR UNS EINEN "GUTEN RUTSCH"?

Ihr fragt, ich antworte. Und die Antwort lautet:

Das ist nicht ganz geklärt und es gibt mehrere Theorien. Eine davon ist, dass „Guter Rutsch“ aus dem Jiddischen oder Hebräischen kommt. Das sind zwei sehr alte Sprachen. Denn das jüdische Neujahrsfest nennt sich „Rosch ha-Schana“. Der Begriff kommt aus dem Hebräischen und bedeutet so viel wie „Anfang des Jahres“. Es könnte also sein, dass sich die Juden am Anfang des Jahres einen „Guten Rosch“ gewünscht haben. Dies könnte über viele Jahre hinweg falsch verstanden und als „Rutsch“ weitergegeben worden sein. Eine andere Theorie ist, dass mit dem „Guten Rutsch“ der Übergang in das andere Jahr gemeint ist. Die Zeit zwischen den Jahren soll man als Gleiten von einem Jahr in das andere empfunden haben. Und deswegen hat man sich quasi mit „Guten Rutsch“ ein gutes Hineingleiten in das neue Jahr gewünscht. Vor allem, weil bei uns in Deutschland zu der Zeit auch oft Schnee und Eis liegt und es daher sogar bildlich gesehen werden kann.



Vorlesen für Kinder
ab 4 Jahren
samstags um 11 Uhr

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

Nicht in den Ferien

Stadtbibliothek
Darmstadt



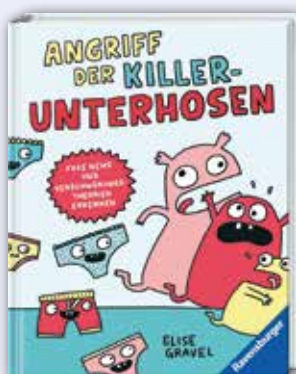
BÜCHER

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.

Elise Gravel

Angriff der Killerunterhosen

Fake News und Verschwörungstheorien



Was sind überhaupt Fake News und Verschwörungstheorien und wie kann ich sie erkennen? In diesem kanadischen Sachbuch-Comic wird für Kinder im Grundschulalter erklärt, wie Falschinformationen entstehen und wie sie sich verbreiten. Lustige und ernstere Beispiele zeigen, warum Desinformation gefährlich sein kann und warum wir sie manchmal gerne glauben. Im letzten Kapitel werden sechs Schritte erklärt, die helfen echte von falschen Nachrichten zu unterscheiden.

Ein wichtiges und humorvolles Buch für Kinder ab 8 Jahre

Ravensburger Verlag,
104 Seiten, gebunden, farbig illustriert, 14,99 €

AB
8 JAHREN

Hans-Christian Schmidt

Wunderbare Weihnachten mit Familie Maus



Die Vorbereitungen für das Weihnachtsfest laufen bei Familie Maus auf Hochtouren.

Mit Beginn der Adventszeit werden Plätzchen gebacken, Weihnachtslieder gesungen und der Weihnachtsbaum geschmückt. Familie Maus stimmt zudem mit dem Besuch des Weihnachtsmarktes alle Leser ob groß, ob klein auf die Adventszeit ein.

Das Buch besticht durch drei gereimte Weihnachtsgeschichten in einem Band und die wunderschön gestalteten Illustrationen. Besonders handliches Format für die Kleinsten und bestehend aus dicker Pappe.

Löwe Verlag,
48 Seiten, Hardcover mit Glitterlack, 9,95 €

AB
2 JAHREN

Andrea Schütze

Flocke, das Weihnachtspony



Pony Flockes erstes Weihnachten steht kurz bevor, aber so ganz ohne Schnee? Das darf nicht passieren! Laut spricht Flocke seinen großen Weihnachtswunsch nach Schnee aus und es fängt an zu schneien! Ist Flocke etwa ein wunscherfüllendes Weihnachtspony? Vor lauter Glück versucht Flocke die Weihnachtswünsche seiner Freunde zu erfüllen, leider ohne Erfolg. Ob Pony Flocke doch noch ein Weihnachtspony wird und die Wünsche seiner Freunde erfüllen kann, erfahrt ihr am Ende dieses wunderschön illustrierten Buches. Neben der Vorfreude auf Weihnachten, geht es auch um die tierische Gemeinschaft auf dem Bauernhof.

Dieses niedliche Pappbilderbuch mit der echten glitzernden Mähne auf dem Cover ist für alle Pony- und Weihnachtsfans ab 4 Jahren geeignet.

Kaufmann Verlag,
20 Seiten, Bilderbuch, gebunden, 15,95 €

AB
4 JAHREN

KINDER
tänzen
ADTV

neue Termine auf
www.baeulke.de

ADTV Tanzschule Bäumle - Dieburger Straße 234 - 64267 Darmstadt

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, AUFRETEN!

STAGE COACH
Auf der Bühne des Lebens spielen

DIGITAL

Alles beim Alten oder: Gewohnheitssache

Nichts scheint schwieriger, als Routinen und Gewohnheiten zu verändern. Unser Gehirn ist nämlich nicht darauf ausgelegt, ständig neue Entscheidungen treffen zu müssen. Was gelernt ist, ist gelernt, für immer abgespeichert und jederzeit abrufbar.

Das hilft beim Zähneputzen und beim Bremsen im Straßenverkehr, beim Spiegeleierbraten oder Tastenschreiben am Computer: Motiviert durch Lob (Führerschein, Gewichtsverlust, Gehalt ...) wird anfangs unser Belohnungszentrum im Gehirn motiviert und Dopamin ausgeschüttet. Dieser Neurotransmitter vermittelt uns ein gutes Gefühl und verstärkt entsprechendes Verhalten. Mit der Zeit reagiert das Belohnungssystem nicht mehr nur auf die Belohnung selbst, sondern auf den Trigger-Reiz, der dem Verhalten vorausgeht: Man fühlt sich alleine, will sich trösten – isst Schokolade. Man sitzt mit Freunden in der Kneipe – und trinkt Bier. Man muss warten, hat Langeweile – greift zur Zigarette oder zum Handy.

Will man Gewohnheiten ändern, braucht es gute Strategien, denn das geschieht nicht von heute auf morgen und ergibt nur Sinn, wenn das Problem auch wirklich als Problem gesehen wird. Je nach Motivation und Unterstützung im Umfeld kann das ein paar Wochen dauern, es gibt keine magische Zahl. Außerdem ist es abhängig vom Belohnungsreiz, den die neue Gewohnheit mit sich bringt, und dem persönlichen Durchhaltevermögen. Das wiederum ist auch abhängig von gesellschaftlichen Strukturen, die unsere Gewohnheiten prägen. So sind Softdrinks im Restaurant teurer als alkoholische Getränke, Tickets für den ÖPNV zu teuer, zu viel Zucker in Lebensmitteln, der Griff zu Fertiggessen einfacher als unter Zeitdruck selbst zu kochen, Werbung tut ihr übriges.

In Sachen Medien ist es nicht besser: Wenn wir in einer Gesellschaft leben, die den digitalen Wandel befeuert und immer unkritischer hinterfragt, dass Kinder schon in der Grundschule ein Handy bekommen und in den sozialen Netzwerken aktiv sind, wenn es keine Institution gibt, die Inhalte reguliert, fällt es schwer, diesbezüglich eine klare Haltung zu entwickeln und eigene Medienrituale zu einzuüben.

Trotzdem – oder erst recht! – sollten wir versuchen, neue Gewohnheiten zu etablieren, jede Familie für sich und wir alle gemeinsam, schließlich wollen wir unsere demokratischen Werte erhalten.

Wir hätten sogar ein paar Ideen:

Abends vor dem Schlafengehen über den Tag sprechen, was man im Netz gesehen und erlebt hat, was einen beschäftigt. Gemeinsam auf der Couch oder eingekuschelt im Bett. Belohnung: Nähe, Bindung, Familienzeit, Liebe.



Statt aus Längeweile reflexartig zum Handy greifen, Murmeln von links nach rechts in die Jackentasche stecken oder Kaugummi kauen. Alternativ: Aus dem Fenster schauen und atmen. Belohnung: Ruhe und Auszeit fürs Gehirn, wieder selbst denken lernen.



Kreislaufsystem, Selbstwirksamkeit und ein gutes Körpergefühl.

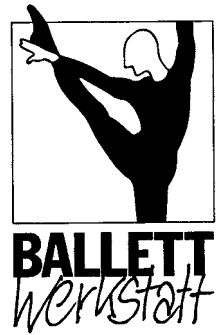
Und welche Vorsätze haben Sie?

Alles Gute für 2025 wünscht

Ilona Einwohlt und das HddM-Team!



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

KINDER TRAUER WERKSTATT

Ich vertreib die Tränen einfach ...

Komm, lass uns das gemeinsam machen.

Alles über unsere Angebote für Kinder und Jugendliche unter

www.hospizverein-vorderer-odenwald.de

WE ♥ MEDIENKOMPETENZ

- Medienprojekte
- Elternabende
- Workshops
- Online-Seminare

WIR BEGLEITEN KINDER UND IHRE ELTERN IN DIGITALEN ZEITEN.

Haus der digitalen Medienbildung im
MuK Hessen e.V.
www.hddm-darmstadt.de

Lichtbildatelier
Eva Speith
Kunsthochschule Wehrhahn

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

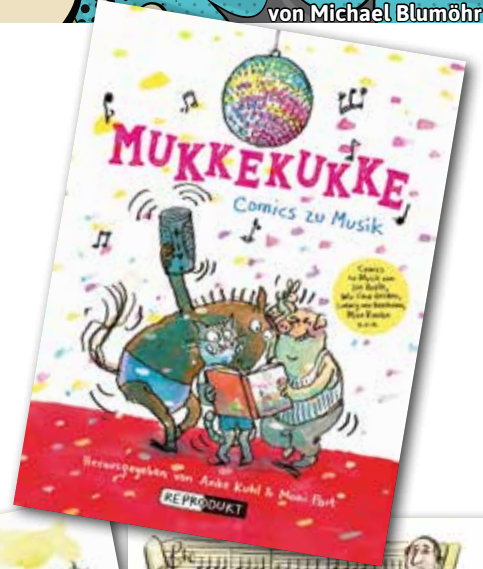
Nieder-Ramstädter Str. 57, direkt am Kolbener Platz | 64287 Darmstadt | 06151-47112
www.lichtbildatelier.de | info@lichtbildatelier.de

COMIC BOOM!

von Michael Blumöhr

Comic zu Musik MUKKEKUKKE

Musik hören und Comics lesen, das ist doch eine tolle Sache. Noch toller ist, wenn die Comics zur Musik passen. Im vorliegenden Buch haben 16 Zeichner 19 Musikstücke aus verschiedenen Epochen als Comic interpretiert.



Man findet Beethoven, Schubert aber auch viele moderne Lieder von den Ärzten, Wir sind Helden und anderen. Man kann das Buch lesen, wie andere Comics auch, die Geschichten sind lustig, mal stimmungsvoll, mal besinnlich. Aber man sollte sich und den Kindern unbedingt das Vergnügen gönnen, die Musik während des Lesens zu hören. Damit das ohne Probleme möglich ist, gibt es Playlisten auf den Streamingdiensten Spotify, Deezzer und Apple Music.



* Anke Kuhl & Moni Port
Herausgeberinnen | Mukkekukke - Comics zu Musik |
20 Euro | Reprodukt Verlag |
Lesealter 6+

THEATER MOLLER HAUS

So 01.12. **Das wilde Määäh** 6+ Theater Lakritz
So 08.12. **Heiliger Bimbam!** 6+ Theater Lakritz
So 15.12. **Ein Geschenk für Lizzy** 3+ theater die stromer
So 19.01. **Magisches Handschattentheater: Der Sternenstein** 4+ **Premiere** Carola Kärcher
So 26.01. **Schnappi und Schnäbli** 3+ Puppentheater Kolibri
So 02.02. **Die Königstochter und der Drache** 3+ Puppentheater Silberfaden
So 09.02. **Hexenfaxen** 3+ Puppentheater Silberfaden
So 16.02. **Die Lizzylotheek** 3+ **Premiere** Theater Lakritz
So 23.02. **Kommissar Gordon** 4+ Puppentheater Kolibri

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

www.pupilshelp.de

Pupil's Help Online-Nachhilfe
Tel. & WhatsApp 06151/4297370

Heidelberger Landstraße 186b
64297 Darmstadt

Ideal bei Erkrankungen der Atemwege und bei Allergien.

spielerisch inhalieren in unserem Salzraum

Events für Kids und Erwachsene

HAPPY KIDS SALZSPIELPLATZ

Mit Eltern-Kind Café

www.happy-kids-salzspielplatz.de

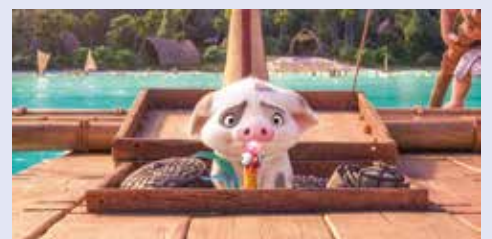
FILM

Filmstart 28.11.24 Vaiana 2

Drei Jahre nach ihrer letzten großen Fahrt begeben sich Vaiana und Maui in „Vaiana 2“ zusammen mit einer Crew ungewöhnlicher Seeleute wieder auf eine lange Reise. Vaiana hat es geschafft, dass sich ihre Familie wieder auf das Meer hinaus traut. Allerdings sind sie bisher nur zu den nahegelegenen Inseln gesegelt. Dass der riesige Ozean noch viele weitere Wunder und Überraschungen bereithält, erfährt Vaiana bald von ihren Vorfahren.

Die leiten sie zu einer versteckten Seekarte. Auf der entdeckt Vaiana jedoch eine große Gefahr für ihr Volk. Entschlossen will sie sich in unbekannte Gewässer wagen und die Gefahr abwenden. Sie muss nur noch Halbgott Maui überzeugen, dass er ihr hilft ...

* 100 Minuten, keine Altersbeschränkung



BASTELTIPP

DAFÜR BRAUCHST DU:

- Makramee in verschiedenen Farben
- Terrakotta Töpfe
- Holzperlen
- Schere
- Kleber



SO WIRD ES GEMACHT:

Zuerst muss man von seinem Makramee, je nach Größe des Topfes, etwa 30 Fäden in 25 cm Länge schneiden.

Diese zur Seite legen und einen Faden mit etwa 50 cm Länge abschneiden.

Dann nimmst du den langen Faden und ziehst ihn innen durch die Öffnung deines Topfes, sodass die zwei offenen Enden unten heraussehen.

1 Nun machst Du einen Knoten im oberen Bereich des Topfes damit die Schlaufen, die oben aus dem Topf rausschaut durch den Knoten gehalten werden. Dann kommen deine zuvor vorbereiteten 30 Fäden zum Einsatz: sie werden ebenfalls an dem zuvor befestigten Faden mittig festgeknotet.

Den Knoten so fest ziehen (evtl. von einem Erwachsenen helfen lassen), dass die Fäden nicht mehr verrutschen können. Jetzt kannst Du jeden Faden, aufdröseln.

2 Wenn alle Fäden auseinander gedreht sind, ist dein Wichtel schon fast fertig. Nun noch eine passende Holzperle als Nase mit einem Kleber befestigen, die Fäden auf passende Länge schneiden und fertig ist er dein kleiner Wichtel.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachbasteln.

Euer Farbenkrauth Team



Noch mehr Raum für Ihre Ideen und Hobbys!

VORBEIKOMMEN UND STAUNEN:

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



farbenkrauth
MEHR ALS NUR BAUMARKT

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

KOMM, SPIEL' MIT



Kinderspiel und Spiel des Jahres 2024

Ein Beitrag von Michael Blumöhr

Jährlich veröffentlicht im Sommer die Jury „Spiel des Jahres“ ihre Empfehlungslisten der Spiele aus dem letzten Jahrgang, die sie für besonders geeignet hält, den kulturellen und Freizeitwert von Gesellschaftsspielen zu fördern. Dabei wird versucht, die ganze Bandbreite an Spielmöglichkeiten zu berücksichtigen. Drei Spiele aus jeder Liste werden für den je-

weiligen Hauptpreis nominiert, aus denen dann nach weiteren Wochen des Testens das Spiel des Jahres gekürt wird.

Diese und viele weitere Spiele können im Spielezentrum des Spielkreises Darmstadt e.V. in der Rheinstraße 28 gerne ausprobiert oder ausgeliehen werden: www.spielkreis-darmstadt.de



KINDERSPIEL DES JAHRES 2024

Die magischen Schlüssel



Im magischen Schlüsselwald finden sich viele bunte Schlüssel, doch welche öffnen die Schatztruhe? Nur ein Schlüssel funktioniert immer, der goldene Schlüssel am Ende des Weges. Doch bis dorthin ist es weit. Um die Spielfigur zu bewegen, werden drei Würfel geworfen. Zeigen sie einen Mond, wird dieser herausgelegt. Einer der Zahlenwürfel bewegt die Spielfigur weiter und alle Zahlenwürfel dürfen erneut gewürfelt werden. Solange bis man entweder drei Monde hat und das Zugrecht weitergibt oder freiwillig stehen bleibt, um den erreichten Schlüssel an der Schatztruhe ausprobiert. Öffnet sich die Schatztruhe darf man Kristalle entnehmen, passt der Schlüssel nicht, darf man ihn behalten und kann ihn später einsetzen. Wer zuerst eine bestimmte Anzahl an Kristallen hat, gewinnt den Wettlauf.

Mit seinem bunten dreidimensionalen Wald in der Schachtel, den Schlüsseln und der Schatztruhe ist das Spiel sehr gut ausgestattet. Die immerwährende Risikoabwägung, soll man noch einen Wurf riskieren oder sich mit dem Erreichten begnügen, sorgt immer wieder für Spannung und Freude.

* Push-your-luck Spiel von Markus Slawitschek und Arno Steinwender | Game Factory | 2 - 4 Spieler ab 6 Jahre | 23 Euro

NOMINIERT ZUM KINDERSPIEL DES JAHRES 2024

Große kleine Edelsteine



Dem König der Kobolde sind die Edelsteine aus der Krone gefallen. In verschiedenen Farben und Formen und vielen Größen. Insgesamt liegen 81 verschiedene Plättchen verdeckt in der Tischmitte. Man erkennt die Form, aber die Größen sind leicht unterschiedlich. Drei Karten werden aufgedeckt, nach diesen Edelsteinen müssen die Untertanen des Königs, also die mitspielenden Kinder suchen. Alle suchen gleichzeitig und greifen sich möglichst schnell die gesuchten Edelsteine. Wer die richtige Form und Größe findet, bekommt die jeweilige Karte mit

Siegpunkten. Wer knapp daneben liegt, ein Lupenteil. Wer davon drei hat, bekommt eine zufällige Karte. Wer nach sechs Runden die meisten Sterne auf seinen Karten hat, gewinnt. Formen entdecken und die Größen vergleichen ist die Herausforderung bei diesem Spiel, da sind alle Kinder mit Eifer dabei.

* Schätzspiel von Wolfgang Warsch | Schmidt | 2 - 5 Spieler ab 5 Jahre | 21,50 Euro

SPIEL DES JAHRES 2024

Sky Team



Wie auch im letzten Jahr (Dorfromantik) handelt es sich bei dem Hauptpreisträger wieder um ein kooperatives Spiel und diesmal nur für zwei Spieler. Bei Sky Team schlüpfen die beiden Spieler in die Rolle eines Piloten-Duos eines großen Verkehrsflugzeugs. Ihre Aufgabe ist die sichere Landung. Nachdem der Flugsimulator aus Papier aufgebaut ist und die Vorgaben des Zielflughafens eingestellt sind, kann es losgehen. Zu Beginn jeder Runde dürfen sich die Spieler absprechen, worauf sie achten wollen. Jeder Spieler hat einen eigenen Satz von vier Würfeln, die geheim gewürfelt werden. Ab jetzt darf nicht mehr gesprochen werden, wo man welchen Würfel einsetzt, muss der Mitspieler möglichst richtig interpretieren.

Zu tun ist jede Menge. Beide Spieler müssen das Ruder für die Querlage im Blick haben und die Triebwerke müssen beachtet werden. Über Funk mit dem Tower muss der Luftraum von anderen Flugzeugen geräumt werden. Der Pilot muss das Fahrwerk rechtzeitig ausfahren und die Bremsen aktivieren. Die Co-Pilotin fährt derweil die Landeklappen aus. Wenn ein Würfel mal gar nicht zu gebrauchen ist, dient er immer noch zum Kaffee kochen. Ja, dafür sollte man sich doch mal Zeit nehmen, denn das hilft später einen Würfel zu manipulieren. Am Ende der Runde sinkt das Flugzeug um 1000 Fuß. Ziel ist, mit dem Flugzeug zum richtigen Zeitpunkt (Flughöhe ist Null) am Flughafen einzutreffen. Ansonsten darf man nach einer glücklichen Notlandung den nächsten Versuch wagen. Die Auswahl von Flughäfen mit spezifischen Eigenheiten und Schwierigkeiten sorgt für viel Abwechslung.

* Kooperatives Spiel von Luc Remond | Kosmos | 2 Spieler ab 10 Jahre | Spieldauer etwa 15 Minuten | 20 Euro

NOMINIERT ZUM KINDERSPIEL DES JAHRES 2024

Taco Katze Pizza Junior



Bei diesem einfachen und fröhlichen Kartenspiel können alle sofort mitspielen. Es gibt nur vier verschiedene Karten: Taco, Katze, Pizza oder Bonbon. Die Karten werden auf die Spieler aufgeteilt, jeder hat seinen eigenen Stapel vor sich. Ist man dran, ruft man „Taco“, „Katze“ oder „Pizza“ und deckt dort seine oberste Karte auf. Stimmt die Ansage, darf man gleich noch mal, ansonsten geht es weiter. Deckt man ein Bonbon auf, müssen alle so schnell wie möglich auf den Ablagesstapel schlagen. Wer am schnellsten ist, ist als nächstes an der Reihe. Die vereinfachte Version des beliebten Party-Reaktionsspiel „Taco Katze Ziege Käse Pizza“ bringt nun auch den Kleinsten viel Spaß.

* Kartenspiel von Dave Campbell und Thierry Denoual | Blue Orange | 2 - 6 Spieler | ab 4 Jahre | Spieldauer etwa 10 Minuten | 13 Euro

NOMINIERT ZUM SPIEL DES JAHRES 2024

Auf den Wegen von Darwin



Charles Darwin benötigt Hilfe bei der Fertigstellung seines Buches. Lange Zeit nachdem er selbst die Welt bereiste, schickt er die Spieler als Naturforschende auf hohe See mit seinem Schiff „Beagle“ um die Welt. Ausgestattet mit Forschungsbüchern kann es losgehen. Für jeden Mitspielenden werden zwölf Tier- und Charakterkärtchen ins Spiel gebracht. Aus den neun davon ausliegenden Kärtchen darf zwischen den dreien gewählt werden, welche in der Reihe oder Spalte liegen, die vom Schiff gerade angefahren wird. In den Forschungsbüchern ist dafür reichlich Platz. Jeder Kontinent ist vertreten und kann mit Tieren der Tierklassen Arthropoden, Säugetiere, Vögel und Reptilien gefüllt werden

Die Tiere bringen unterschiedliche Fähigkeiten mit ins Spiel. So bieten einige Siegpunkte, andere multiplizieren sich erst in Kombination mit anderen zu Siegpunkten. Wie weit sich das Schiff am Ende des Zuges weiter bewegt, entscheidet die vorherige Auswahl des Kärtchens. Ende des Spiels ist sofort nachdem das letzte Kärtchen auf den Spielplan nachgelegt wurde und somit jeder 12 Kärtchen gesammelt hat.

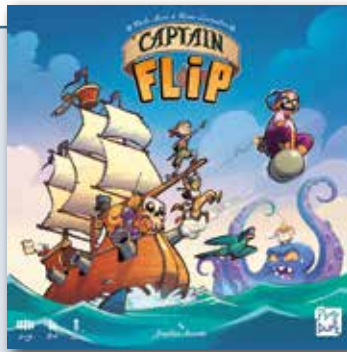
Insgesamt handelt es bei diesem Spiel um ein gelungenes kurzweiliges Familienspiel für kleine und große Naturforschende, die Spaß am Sammeln und Kombinieren haben. Das hochwertige Spielmaterial und die wunderschöne Gestaltung tun ihr Übriges dazu.

* Sammelspiel von Grégory Grard und Mathhieu Verdier, Sorry We Are French, 2-5 Spieler ab 8 Jahre | 34 Euro



NOMINIERT ZUM SPIEL DES JAHRES 2024

Captain Flip



Willkommen auf hoher See und in einem kurzweiligen Spiel für die ganze Familie. In vier möglichen Szenarien geht es darum, die meisten Münzen zu erbeuten, bevor zu viele Kanonen die Mission zu Ende bringen. Gespielt wird mit 72 Charakterplättchen, die ähnlich wie bei „Vier gewinnt“ beginnend auf der untersten Reihe der Abenteuerkarte gelegt werden. Es gilt, die effektivste Piraten Crew zusammen zu stellen. Blind werden Plättchen mit verschiedenen Charakteren gezogen und schon kommt der namensgebende „Flip-Effekt“ ins Spiel. Man muss sich entscheiden. Wählt man die sichtbare Seite des Plättchens und weiß woran man ist oder man flippt es. Das Plättchen wird gedreht und dann mit der anderen Seite gelegt. Die unterschiedlichen Charaktere bringen Soforteffekte mit sich oder auch Effekte, die erst am Spielende oder in Kombination mit anderen Charakteren lukrativ werden. Bleibt man lieber beim gezogenen Matrosen, welcher erst in Kombination mit weiteren Matrosen viele Punkte verspricht oder spielt auf Risiko und dreht eine Kanonierin ins Spiel? Diese spült satte fünf Punkte in den Münzverrat doch zu viele ihrer Sorte beenden das Spiel sofort. Hier kann das Schiffsäckchen Abhilfe verschaffen. Mit dem Äffchen lassen sich benachbarte Plättchen drehen und so der drohende Untergang abwenden. Nach gut 20 Minuten endet das Abenteuer, wenn der erste Mitspielende vier Spalten seiner Abenteuerkarte vollendet hat. Leinen los und ran an die Kanonen.

* Legespiel von Paolo Mori und Remo Conzadori | PlayPunk | Spieldauer etwa 20 Minuten | 2 - 5 Spieler ab 8 Jahre | 33 Euro

**Wir verlosen
je ein Exemplar
der vorgestellten Spiele.**

Einfach eine Mail an win@fratz-magazin.de
mit dem Namen des gewünschten Spiels bis
15.12.24 schreiben.
Teilnehmer können nur
Einsender, die ihre
vollständige Adresse angeben
und im Fratz-Verteilgebiet
in Südhessen wohnen.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

FESTIVAL
STARKE STÜCKE

09. MÄRZ 2025
BULLYBULLY



Foto: Kamerich & Buewiltowitz

KINDERSTUNDE IN DER CENTRALSTATION



CENTRALSTATION

KULTURWERK DER ENTEGA

SONNTAG, 02. FEBRUAR 2025
DIE RAZZELBANDE AUF AIUK AIUKUCK
KONZERT FÜR ALLE AB 5 JAHREN

SONNTAG, 09. FEBRUAR 2025
YIPPIE! KINDERCOMICFESTIVAL
PATRICK WIRBELEIT & LUKE PEARSON:
WELTRAUMPOLIZISTIN OMA GURKE
& HILDA (NETFLIX SERIE)
COMICLESUNG FÜR ALLE AB 8 JAHREN

SONNTAG, 02. MÄRZ 2025
PAUKEN UND PLANETEN
KONZERT FÜR ALLE AB 4 JAHREN

MONTAG, 03. MÄRZ 2025
ROSENMONTAGS-JUMP UP!
DIE DISCO FÜR 12- BIS 16-JÄHRIGE

SONNTAG, 09. MÄRZ 2025
BULLYBULLY
MAAS THEATER AND DANCE (NL)
THEATER FÜR ALLE AB 4 JAHREN

DI/MI, 11./12. MÄRZ 2025
SCREENAGERS VOL.2
PREMIER STRATAGÈME (FR)
THEATER FÜR ALLE AB 12 JAHREN

SONNTAG, 23. MÄRZ 2025
PHYSIK IN 4D: SPEKTAKULÄRE
EXPERIMENTE STATT GRAUE THEORIE
PHYSIKSHOW FÜR ALLE AB 5 JAHREN

SAMSTAG, 03. MAI 2025
KONRAD STÖCKEL: WENN'S STINKT UND
KRACHT IST'S WISSENSCHAFT
UMWELT-COMEDY-WISSENSCHAFTSSHOW
FÜR ALLE AB 6 JAHREN

12. BIS 17. MAI 2025
HUCH, EIN BUCH!: 14. JUGEND- UND
KINDERLITERATURFESTIVAL DARMSTADT

SONNTAG, 24. AUGUST 2025
MERC-K-SOMMERPERLEN: DIE GÄNG
KONZERT FÜR ALLE AB 4 JAHREN

Heag
Kulturfreunde
Darmstadt gemeinnützige GmbH

KULTUR
FREUNDE
CENTRAL
STATION / eV

Wissenschaftsstadt
Darmstadt



Volksbank
Darmstadt Mainz

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

Das Familienzentrum

Bildung. Beratung. Begegnung.

„Unser Ziel ist,
zu Familien empowern,
zu stärken, zu ermutigen
und zu entlasten.“



fratz Autorin Anke Breitmaier im Gespräch mit Yvonne Gaye,
Leiterin des Familienzentrums in Darmstadt

Die Sozialpädagogin Yvonne Gaye leitet seit 2020 das Familienzentrum in Darmstadt, das ein riesiges Programm für Familien hat. Babyschwimmkurs, Schwangerenyoga, Erziehungsberatung, pädagogische Workshops zu Stressbewältigung, Vorträge über kindliche Entwicklung und Filmvorführungen oder ein „Erzählcafé“ für Mütter nach schwierigen Geburtserfahrungen und vieles mehr ... das sind nur einige Beispiele für die vielfältigen Angebote. Fratz hat Yvonne Gaye dazu befragt.

Den Ausdruck „Familienbildungsstätte“ kennen manche vielleicht. Ist das Familienzentrum das gleiche oder gibt es Unterschiede?

Das Leistungsspektrum des Familienzentrums Darmstadt umfasst mehr Angebote der Familienbildung. 2005 wurden die vormals genannten Stellen Familienbildungsstätte und Erziehungsberatungsstelle in eine städtische Abteilung zusammengeführt. Um zu verdeutlichen, dass hier verschiedene Leistungen für Familien inbegriffen sind und stets die Familie im Zentrum steht, wurde der Name gewählt. Die Kernaufgaben sind geblieben, die Leistungen haben sich durch die Zusammenlegung erweitert.

Was verstehen Sie unter „Familienbildung“?

Familie ist der erste und zentrale Bildungsort für Kinder. Familienbildung ist im Kinder- und Jugendhilfegesetz sogar verankert und ein eigenständiger Handlungsbereich, der mit der Kinder- und Jugendhilfe verbunden ist. Familienbildung arbeitet primärpräventiv und ist eng verknüpft mit Angeboten der Frühen Hilfen. Unsere Fachkräfte schaffen den Raum für bindungsfördernde Angebote und bieten Informationen, Begleitung sowie Begegnungs- und Vernetzungsmöglichkeiten. Außerdem stellen sie eine wichtige Lotsenfunktion zu anderen Akteuren der Prävention und Unterstützung dar, zum Beispiel zum Gesundheitswesen, zur Kinder-, Jugend- und Familienhilfe oder Sportvereinen.

An wen genau richtet sich Ihr Angebot?

Mit unseren Angeboten begleiten und unterstützen wir Familien vor der Geburt und während der gesamten Zeit der Verantwortung für ihre Kinder, also an alle Familienangehörigen und Bezugspersonen von Kindern sowie Kindertagespflegepersonen, pädagogische Fachkräfte und Teams. Unser Verständnis von Familie umfasst alle Beteiligten, egal welcher Generation, die mit Kindern und jungen Menschen in Beziehung stehen, familiär einbezogen sind und Verantwortung übernehmen. Ziel ist, Familien zu empowern, zu stärken, zu ermutigen und zu entlasten, ihre Selbstwirksamkeit zu unterstützen und Erziehungs- und Alltagskompetenzen zu erweitern. Das Interesse an der gesunden Entwicklung der Kinder und jungen Menschen steht im Mittelpunkt. Die Stärken und Ressourcen der gesamten Familie werden dabei nicht nur berücksichtigt, sondern besonders hervorgehoben und gestärkt.

Welche Herausforderungen gibt es heute für Familien?

Eine Familie braucht heute vielfältige Bewältigungskompetenzen. Die gesellschaftlichen Herausforderungen verlangen ein hohes Maß an Flexibilität, das dem struktur- und haltgebenden Lebensrhythmus der ersten Jahre mit kleinen Kindern oft entgegensteht. Deshalb ist es so wichtig, dass die Bestärkung der ganzen Familie in Blick genommen wird, damit die

Familienzentrum
Bildung. Beratung. Begegnung.

Wissenschaftsstadt
Darmstadt

Über das Familienzentrum

Das Familienzentrum Darmstadt ist eine Abteilung des städtischen Jugendamtes. Es bündelt die Bereiche Familienbildung, Erziehungsberatung und die Koordination der Frühen Hilfen. Hier finden Eltern individuelle Beratung, Familienkurse, offene Treffpunkte oder spezialisierte Fortbildungen. Auch die Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen gehört zum Angebot. 13 festangestellte Fachkräfte aus Sozialpädagogik, Erziehungs- und Sozialwissenschaften übernehmen Organisation und Konzeption, freiberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter mit speziellen Qualifikationen gestalten die Kurse. Die Erziehungsberatung liegt in den Händen festangestellter Expertinnen und Experten aus Sozialarbeit, Pädagogik und Psychologie.



Offene Treffs und Gesprächsangebote



Stilberatung, Baby- und Kleinkindberatung



Gesundheit, Ernährung, Entspannung, Bewegung



Mit Kindern die Welt entdecken, Pädagogik, Psychologie

Kindlichen Bildungsprozesse positiv beeinflusst werden können. Auch Jugendliche und junge Volljährige stehen unter (Leistungs-)Druck, müssen sich behaupten und benötigen Begleitung und Unterstützung auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit. Fachkräfte sind zunehmend gefordert, gestiegene und unterschiedliche Anforderungen zu meistern.

So haben die Bereiche des Familienzentrums enorm viele Anknüpfungspunkte, um Einzelpersonen und Gruppen zu informieren, zusammen-

zubringen und zu begleiten. Das wird in unserer Gesellschaft, die auch Tendenzen zur Vereinzelung zeigt, immer wichtiger.

Und wer kommt am häufigsten?

Die Angebote werden von Familien in allen Lebenslagen und Lebensphasen genutzt. Eltern und Kinder mit und ohne Beeinträchtigungen aus unterschiedlichen Kulturen sind herzlich willkommen. 2023 nahmen fast 1.600 Personen die Beratungen in Anspruch. Insgesamt fanden 249 Kurse und 604 offene Treffs statt. So wurden 11.214 Kinder und Erwachsene durch die Angebote der Familienbildung, Qualifizierung und Fortbildung erreicht.

Digitale Medien, Leseförderung, Kochkurse ... Sie haben ein sehr vielfältiges Programm. Können Sie eines der Angebote genauer vorstellen?

Das Offene Familiencafé in Kranichstein beispielsweise ist ein niedrigschwelliges Angebot für Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren. Es gilt als Ort der Begegnung, wo sich Eltern und Bezugspersonen mit Kindern aus dem Stadtteil Kranichstein in gemüthlicher Atmosphäre treffen können. So lernen sich Eltern kennen, können Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen. Die Kinder finden in den Räumen Gelegenheit für Spiel und Bewegung.

Das offene Familiencafé orientiert sich am Konzept des Empowerments und bietet Teilnehmenden die Möglichkeit, gemeinsam und eigenständig über die Raum- und Angebotsgestaltung zu entscheiden.

Wie findet man Ihre Angebote, arbeiten Sie auch mit anderen Einrichtungen zusammen?

Unser Programm findet man auf verschiedenen Kanälen, beispielsweise auf der Homepage des Familienzentrums, der Familienbildung, der Stadt Darmstadt, über Social Media, in Familienmagazinen, über das Netzwerk Frühe Hilfen oder den Kita- und Kooperationsverteiler. Besonders wirksam ist die direkte Ansprache und Informationsvermittlung, so dass wir auch Kliniken, Ärzte, Hebammen, Schulsozialarbeit, Beratungsstellen kontaktieren.

Insbesondere Kinder, Jugendliche und Eltern, die einen Beratungsbedarf z. B. bei Babyschlaf, -ernährung, -entwicklung, Verhalten von Kindern, der innerfamiliären Beziehungsgestaltung oder bei Trennung und Scheidung haben, werden von anderen Abteilungen und Institutionen an uns verwiesen oder direkt vermittelt. Die Regelungen der Schweigepflicht sind für die Beratungen sehr streng und werden gesichert eingehalten. Ein Austausch mit Fachkräften anderer Institutionen erfolgt lediglich mit Einverständnis und im Falle von Verdacht auf eine Gefährdung eines Kindes immer mit Wissen der Beratungssuchenden.

Infos zu Terminen, Kosten & Anmeldung

Alle Informationen und Kontaktdaten zu den Angeboten findet man auf der Homepage unter www.familienbildung-darmstadt.de.

Die Beratungen sind kostenfrei, für die meisten Kurse fällt eine Teilnahmegebühr an (Ermäßigungen gibt es für Berechtigte). Angebote wie ein Babytreff, das „Erzählcafé“ und Elternveranstaltungen in städtischen Kitas sind kostenfrei, ebenso wie besondere Veranstaltungen. Was wie viel kostet, erfährt man auf der Homepage.

Kurse, Treffs, Veranstaltungen: Anmeldung über Homepage, E-Mail (familienbildung@darmstadt.de), Telefon (06151 132509) oder persönlich im Service-Büro (Stadthaus III, Frankfurter Str. 71, Zimmer 0.10-0.12).

Erziehungs-Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern: Telefonisch (06151-35060), per E-Mail (erziehungsberatung@darmstadt.de) oder direkt in der Beratungsstelle (Julius-Reiber-Str. 39, 4. Stock).

Netzwerk Frühe Hilfen: Infos über Homepage, per E-Mail (fruehe-hilfen@darmstadt.de) oder bei der Netzwerkkoordinatorin (Tel.: 06151 132523).

Kontakt

Stadthaus III
Frankfurter Straße 71
64293 Darmstadt

Telefon: 06151/13 2509
Telefax: 06151/13 2815

E-Mail: familienbildung@darmstadt.de



Hier geht es zur Webseite

Leuchtend durch den Winter



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

Der Winter steht vor der Tür und mit ihm die kurzen Tage und langen Nächte. Gerade in dieser „dunklen Jahreszeit“ ist es wichtig, dass alle, die im Straßenverkehr unterwegs sind, gut sichtbar sind. Denn nur so kommen alle sicher ans Ziel. Der ADAC Hessen-Thüringen hat ein paar Tipps zusammengefasst, welche die eigene Sichtbarkeit erhöhen und dabei helfen können, Unfälle zu vermeiden.

Insbesondere morgens und in den Abendstunden sollten Verkehrsteilnehmer gut sichtbar unterwegs sein. Das gilt vor allem für Kinder, denn wegen ihrer geringen Körpergröße werden sie häufig erst spät gesehen. Hinzu kommt, dass Kinder ihre Umwelt anders wahrnehmen als Erwachsene und sie sich der Gefahren im Straßenverkehr noch nicht ausreichend bewusst sind.

Morgens zwischen 7 und 8 Uhr verunglücken die meisten Kinder im Straßenverkehr. Für mehr

Sicherheit auf dem Schulweg sorgen helle Kleidung, Sicherheitsweste und reflektierende Accessoires wie Armbänder, Mützen oder Schals. Diese kleinen Helfer machen einen großen Unterschied, da sie das Licht von Autoscheinwerfern reflektieren und die Kinder so schon aus größerer Entfernung sichtbar machen.

Radelnd unterwegs

Wer mit dem Rad zur Schule oder Arbeit fährt, sollte regelmäßig die Beleuchtung prüfen. Gesetzlich vorgeschrieben sind Vorder- und Rückleuchten sowie Front- und Rückreflektoren. Wichtig sind außerdem saubere Reflektoren an den Pedalen und den Speichen, damit sie richtig zum Einsatz kommen. Moderne Licht- und Dynamosysteme mit Standlichtfunktion erhöhen die Sicherheit zusätzlich. Fahrräder und Pedelecs, die nicht serienmäßig mit einer Lichtanlage ausgestattet sind, müssen mit zugelassenen Akkuleuchten nachgerüstet werden.

TIPP:

Reflektierende Accessoires wie Hosenschoner oder Leuchtbänder für Arm- und Fußgelenke können die Sichtbarkeit verbessern. Diese sorgen dafür, dass Autofahrer die Tretbewegungen schon von weitem erkennen können. Auch reflektierende Ärmel und Handschuhe sind hilfreich, da sie Handzeichen im Dunkeln besser sichtbar machen.

Der Winter mag auf den ersten Blick für die Fahrsicherheit seine Tücken haben, doch das ist noch lange kein Grund, das Fahrrad in die Garage zu räumen. Mit einer den Wetter- und Sichtverhältnissen angepassten Fahrweise, also lieber langsamer und vorausschauend, sowie wetterfester Kleidung kann man weiterhin im Alltag oder für längere Radtouren in der Region unterwegs sein und die frische Luft genießen.



Sicher unterwegs mit der ganzen Familie.

ADAC Fahrsicherheits-training.

Informationen unter fahrtraining.de

ADAC Hessen-Thüringen e.V.

ADAC

ADAC Tipp:

Der ADAC hat in einem Test herausgefunden, dass viele Warnwesten das Licht nicht wie gewünscht zurückstrahlen. Wer prüfen will, wie gut die sogenannte Retroreflexion der eigenen Sicherheitsweste ist, kann das mit einfachen Hilfsmitteln zuhause ausprobieren: Hält man eine Taschenlampe, Smartphone-Taschenlampe oder Stirnlampe direkt neben oder vor den Kopf, sollte eine gute Warnweste im Abstand von etwa drei Metern strahlend weiß reflektieren.

Mehr Infos gibt es über den QR-Code:





#POLIZEIHESSEN



Sicherheit durch Sichtbarkeit – das A und O in der dunklen Jahreszeit

Gerade jetzt im Herbst und Winter fallen sie wieder auf, die unbeleuchteten und dunkel gekleideten Fahrradfahrer.

Dabei gibt es ganz klare Vorschriften wie ein verkehrssicheres Fahrrad auszusehen hat, damit es im Straßenverkehr gefahren werden darf.

Das Fahrrad unten zeigt alle vorgeschriebenen Bestandteile, das der Straßenverkehrszulassungsordnung (StVzO) entspricht.



Schlussleuchte (rot)
Optional mit Brems- und Standlicht

Rückstrahler (rot)
mit „Z“-Kennzeichnung (darf baulich integriert sein)

Zusätzlicher Rückstrahler erlaubt, aber nicht länger vorgeschrieben

Heiltönende Klingel

2 unabhängig wirkende Bremsen

Frontscheinwerfer (weiß)
Optional mit Abblend-, Fern-, Tagfahr- und Standlicht

Rückstrahler (weiß)
(darf baulich integriert sein)



„Bitte den Fahrradhelm nicht vergessen“



Bes. Beleuchtungsvorschriften für Fahrradanhänger, gem. § 67a StVZO

Räder wahlweise mit:
- retroreflekt. Speichenhüllen (weiß)
- 2 gelben Speichenreflektoren pro Rad
- ringförmigen retroreflekt. Streifen (weiß)

2 gelbe Rückstrahler pro Pedal



Helle Kleidung, die mit reflektierenden Materialien versehen ist, sorgt zusätzlich für eine deutlich bessere Erkennbarkeit des Radfahrers. Hier gibt es reflektierende Jacken und Helme oder auch Helmüberzüge, sowie zusätzliche Helmbeleuchtung. Weiterhin gibt es Überwürfe und Klickbänder, die ebenfalls reflektierend sind. Diese sind in der Anschaffung sehr preiswert und leicht zu verstauen und obwohl sie relativ klein sind, liefern sie einen guten Beitrag zur Sichtbarkeit.



Unverständlich Weise fahren viele Radfahrer ohne Beleuchtung und auffällige Kleidung im Dunkeln im Straßenverkehr, was immer wieder zu sehr gefährlichen Situationen führt. Zum einen ist das für Radfahrer sehr gefährlich und zum anderen ist es für alle anderen Verkehrsteilnehmer oftmals sehr überraschend, wenn aus dem Nichts ein kaum zu erkennender Radfahrer auftaucht.

Fazit: Kleidet Euch hell und auffällig!

Die gegenseitige Rücksichtnahme und ein gesundes Miteinander im Straßenverkehr sind präventive Botschaften, die nur dann funktionieren, wenn eine ausreichende Sichtbarkeit des anderen Verkehrsteilnehmers gewährleistet ist.



GEBURTSHILFE

www.die-geburtsklinik.de



ALICE-HOSPITAL

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***Gute!**



IHR HEISSER DRAHT
ZU UNSEREM HAUS

TELEFON
06151 4020