

REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 243 ∞ Januar/Februar 2024



PUBERTÄT – WENN PLÖTZLICH ALLES ANDERS WIRD

Eine Veranstaltungsreihe

WIE ICH MIT MEINEM KIND ÜBER DEN NATIONALSOZIALISMUS SPRECHEN KANN

Ein Bericht



KOSTENLOS

Liebe Leser:innen,

wir hoffen, Ihr seid gut und gesund in das neue Jahr gestartet! Auch 2024 wird es in unserer Zeitung wieder viele Lesenswertes für Familien geben: in dieser Ausgabe stellen wir den Verein Mein Herz lacht e.V. für Eltern mit besonderen Kindern und die Seniorenprojekte der Malteser vor. Wir beleuchten die Fragen, wie man mit seinen Kindern über die Nazizeit sprechen kann und ob man beim abendlichen Glas Wein schon von Sucht sprechen muss. Darüber hinaus kann man etwas zu den Veranstaltungen unserer Lesereihe lesen, wir berichten über das Winterlichtertreiben auf dem Bauspielplatz und den Ausflug auf

den Bauernhof von unseren Kindergartenkindern im Rahmen ihres Jahresprojekts „Ist das Ei vom Huhn oder vom Supermarkt?“. Wie gewohnt gibt es auch in 2024 weiterhin unsere Rubriken: Zack! Fundkiste!, Elternfragen – Experten antworten, Omas beste Klimarezepte, Mutter & Sohn, Buchtipps, die Kleine Zeitung in der Mitte sowie nützliche Adressen am Ende der Ausgabe.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!

Die Redaktion

PS: Elternfragen und Anregungen an redaktion@regensburger-eltern.de

Inhalt



5
Pubertät – Wenn plötzlich
alles anders wird
Eine Veranstaltungsreihe



29
Wie ich mit meinem Kind über den
Nationalsozialismus sprechen kann
Ein Bericht

- 8** Neues von den Regensburger Eltern
- 11** Aus unseren Einrichtungen
- 15** Interview: Alkohol und Sucht
- 18** Bericht: Mein Herz lacht e.V.
- 22** Kolumne: Mutter & Sohn
- 23** Kleine Zeitung
- 34** Expertenrunde
- 37** Bericht: Seniorenarbeit in der Nachbarschaft
- 38** Zack! Fundkiste!
- 40** Kolumne: Omas beste Klima Rezepte
- 43** Buchtipps
- 44** Nützliche Adressen

DIE REGENSBURGER ELTERN STELLEN SICH VOR



ÜBER UNS

Der Verein der Regensburger Eltern wurde vor über 50 Jahren gegründet und setzt sich seitdem für ein kinder-

und familienfreundliches Regensburg ein. Er ist gemeinnützig, konfessionell unabhängig und keiner bestimmten pädagogischen Richtung verpflichtet. Die Regensburger Eltern möchten Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe unterstützen und in ihren Einrichtungen die Kinder bestmöglich in ihrer Entwicklung fördern und begleiten.

UNSERE AKTIVITÄTEN

- Träger von drei Krabbelstuben, dem Stadtparkkindergarten, dem Bauspielplatz und der OGTS St. Wolfgang
- Herausgabe der Elternzeitung
- Organisation von Festen und Informationsveranstaltungen für Familien
- Lobby für Eltern, die in Regensburg etwas bewegen möchte

UNSERE EINRICHTUNGEN



Stadtparkkindergarten (93047)
im Ausweichquartier
Am Nonnenplatz 8, Tel. 0941/273 99
stadtparkkindergarten@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Fidelgasse (93047)
Fidelgasse 9, Tel. 0941/54 3 01
krabbel-fidel@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Altmannstraße (93053)
Altmannstraße 2, Tel. 0941/705 74 30
krabbel-altmann@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Pommernstraße (93057)
Pommernstraße 7, Tel. 0941/630 45 797
krabbel-pommern@regensburger-eltern.de

Offene Ganztagschule St. Wolfgang (93051)
Brentanostraße 13, Tel. 0941/507 30 97
ogts-st.wolfgang@regensburger-eltern.de

Bauspielplatz (93053)
Fort-Skelly Straße
Bitte informiert Euch unter www.regensburger-eltern.de/bauspielplatz.html
über die aktuellen Öffnungszeiten

Geschäftsstelle Am Schulberg 7
(Eingang Engelburgergasse / Kinderhort)
Tel. 0941/57 447 · info@regensburger-eltern.de

**regensburger eltern e.v.**

www.regensburger-eltern.de

ANKÜNDIGUNG



PUBERTÄT

Wenn plötzlich alles anders wird

Um in dieser spannenden und herausfordernden Phase Sicherheit und Orientierung zu geben, veranstalten wir mit unseren Kooperationspartner:innen schon im 15. Jahr wieder eine Veranstaltungsreihe. Es geht ums Loslassen und Vertrauen, Erwachsene werden und

Eltern bleiben, eine digitale Balance finden und die Schule meistern, miteinander Reden und einander in Ruhe lassen und vor allem darum, wie Eltern und Jugendliche die Herausforderungen der Pubertät auch in Krisenzeiten wie diesen gemeinsam meistern können.



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON ULRIKE HUHLE IN DER REDAKTION

VORVERKAUF

Vorverkaufsstelle für alle Veranstaltungen dieser Reihe ist die Buchhandlung Dombrowsky St. Kassians-Platz 6
Telefon 0941/56 04 22
Mail: ulrich.dombrowsky@t-online.de

Besondere Bedürfnisse bitte bei der Anmeldung angeben.



VERENA HASEL

PSYCHOLOGIN, DREHBUCH-AUTORIN, JOURNALISTIN. SIE WAR FÜR DEN THEODOR-WOLFF-PREIS NOMINIERT UND ERHIELT 2018 DEN DEUTSCHEN REPORTERPREIS. HASEL WAR CO-INITIATORIN DES #WIRFÜRSCHULE-HACKATHON 2021.

© CLAUDIA BERNHARD

VORTRAG

PUBERTÄT, DIE ZWEITE GEBURT: KINDER DANN BESONDERS LIEBEN, WENN SIE ES AM WENIGSTEN ZU BRAUCHEN SCHEINEN

Völlig zu Recht gilt die Pubertät als zweite Geburt. Teenager lösen sich von den Eltern und erlangen eine neue und andere Identität. Für viele ist die Pubertät eine krisenhafte Zeit, was noch verstärkt wird durch aktuelle gesellschaftliche und politische Ereignisse, die bei vielen Teenagern zusätzliche Unsicherheit und Angst auslösen. Wie man ihnen hilft, mit der inneren Krise fertig zu werden und auch den äußeren Herausforderungen zu trotzen, darüber spricht die Psychologin Verena Friederike Hasel, deren Buch „Das krisenfeste Kind“ in diesem Jahr erschienen ist.

VORTRAG - VERENA HASEL
DONNERSTAG, 01. FEBRUAR 2024, 20.00 UHR
 Buchhandlung Dombrowsky
 St. Kassians-Platz 6
 Eintritt: 10 €



PROF. DR. MED. KARL HEINZ BRISCH

FACHARZT FÜR KINDER- UND JUGEND-PSYCHIATRIE, PSYCHIATRIE UND PSYCHOSOMATISCHE MEDI-ZIN UND PSYCHOTHE-RAPIE, NEUROLOGE, PSYCHOANALYTIKER

© STUDIO ONE ULM BY FOTOPROFI

VORTRAG

ZWISCHEN BINDUNG UND AUTONOMIE: JUGENDLICHE AUF DEM WEG IN DIE WELT

Pubertierende und junge Erwachsene wollen sich von ihren Bindungspersonen ablösen und selbstständig sein. Dabei müssen sie viele Herausforderungen bewältigen, um sich weiter zu entwickeln. Auf dem Boden einer sicheren Bindung gelingt das leicht. Ist aber der Stress in der Pubertät sehr groß und sind keine sicheren Bindungspersonen vorhanden, schließen sich Jugendliche manchmal an Gruppen an, die ihnen diese erhoffte Sicherheit versprechen. Manchmal werden Jugendliche aber von diesen Gruppen für deren – manchmal destruktiven – Interessen ausgenutzt. Welche Chancen gibt es, Jugendliche auf diesem Weg in eine gelingende Ablösung gerade in der Zeit der Pubertät bis ins junge Erwachsenenalter zu unterstützen, sie zu begleiten und ihnen vielleicht erstmalig sichere Bindungserfahrungen zu vermitteln?

VORTRAG - PROF. DR. MED. KARL HEINZ BRISCH
DONNERSTAG, 22. FEBRUAR 2024, 20.00 UHR
 Buchhandlung Dombrowsky
 St. Kassians-Platz 6
 Eintritt: 12 €

EXPERTENGESPRÄCH

IST DAS NOCH NORMAL? PUBERTÄT – WENN DIE ELTERN SCHWIERIG WERDEN

Nicht mehr Kind und noch nicht erwachsen. Die Phase der Pubertät ist eine spannende und spannungsgeladene Phase für alle Beteiligten. Digitale Medien ziehen die Jugendlichen in ihren Bann, die Schule verliert, die Peergruppe gewinnt immer mehr an Bedeutung und die Anfälligkeit für Suchtverhalten und psychische Störungen steigt. Wie können wir unseren Kindern in dieser Phase des Umbruchs Halt geben? Welchen Idealen folgen sie in Zeiten von Krieg, Klimakrise und zunehmender Radikalisierung? Und was brauchen sie von Eltern, Schule und Freunden? Unsere Expert:innen (darunter auch zwei Jugendliche) diskutieren, wie Pubertierende gut gestützt durch diese heiße Phase kommen können.

ESTER CHRISTMANN
 Jugendschutzstelle beim Amt für Jugend und Familie der Stadt Regensburg
ZWEI JUGENDLICHE
 aus dem Projekt Hoffnungsfunken (Jugendliche beraten Jugendliche), Kinderschutz-bund Regensburg
DR. SIMON MEIER
 Dipl. Psychologe, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Leiter der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Katholischen Jugendfürsorge Regensburg
DR. ELMAR SINGER
 Schulleiter Gymnasium Neutraubling

MODERATION: ULRIKE HECHT
 Vorstand Regensburger Eltern e. V.

EXPERTENGESPRÄCH
DONNERSTAG, 29. FEBRUAR 2024, 20.00 UHR
 Stadtbücherei am Haidplatz 8, Lesesaal
 Eintritt: 5 €



DR. HERMANN SCHEUERER-ENGLISCH
 DIPL. PSYCHOLOGE, FAMILIENTHERAPEUT



DANIELA DOMBROWSKY
 DIPL. SOZIALPÄDAGO-GIN, BUCHHÄNDLERIN

GESPRÄCHSABEND

ALLES NERVT UND WIRD ANDERS!? PUBERTÄT ALS ZEIT DER VERÄNDERUNG IM LEBEN VON JUGENDLICHEN UND ELTERN

Dr. Hermann Scheuerer-Englisch, Familientherapeut und Psychologe, gibt entwicklungspsychologische Informationen und Perspektiven zum besseren Verständnis und Umgang von Jugendlichen und Eltern in der spannenden Phase der Pubertät. Gute Jugendbücher bieten Jugendlichen Identifikationsmöglichkeiten und Lösungsansätze zu unterschiedlichen aktuellen Situationen und heißen Themen in ihrem Leben. Für Eltern sind diese Bücher eine hervorragende Möglichkeit, diese Themen besser zu verstehen und ins Gespräch mit ihren jugendlichen Kindern zu kommen. Daniela Dombrowsky, Dipl. Sozialpädagogin und Buchhändlerin, empfiehlt ausgewählte Jugendliteratur.

GESPRÄCHSABEND
DONNERSTAG, 07. MÄRZ 2024, 20.00 UHR
 Buchhandlung Dombrowsky
 St. Kassians-Platz 6
 Eintritt: 5 €



Winterlichtertreiben auf dem Bauspielplatz

Ein großer Erfolg war das erste von den Regensburger Eltern e.V. organisierte Winterlichtertreiben auf dem Bauspielplatz am 10. Dezember. Die unterschiedlichen Stände – von der Glasbläserin bis zum Kleidertausch – und das vielfältige Programm – mit Märchenerzähler und Musik – lockten viele Besucher an. Der Andrang war so groß, dass wir schon nach einer Stunde Bratwürstchen und Kinderpunsch nachkaufen mussten! Vielen Dank an alle, die zu dem großen Erfolg der Veranstaltung beigetragen haben, insbesondere an Annabel Ziegler und das ganze Bauspielplatzteam!



Neujahrswünsche aus dem Kindergarten

Als Familie blicken wir ins vergangene Jahr auf schöne Momente zurück. Wir wünschen uns in der Familie und der Gemeinschaft ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander, Achtsamkeit und einander zu Helfen. Für die Kinder wünschen wir uns eine friedvolle Zukunft, die von Toleranz geprägt ist, in der sie frei und unverbogen aufwachsen dürfen und alles finden, was sie dafür brauchen. Für das neue Jahr wünschen wir uns mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben wie Kinder, Gesundheit, Familie, Gemeinschaft und Berufung.

Im Abschlussjahr 2024 von unserem dritten Kind, sagen wir den Kindergarten teams Danke, dass Ihr unseren drei Kindern beim Wachsen geholfen habt, in denen wir die besten und schönsten Erinnerungen sammeln durften!

Familie Stelzer
aus dem Stadtparkkindergarten



Verabschiedung Frau Marazek

Nach fast 30jähriger Tätigkeit für den Stadtparkkindergarten der Regensburger Eltern e.V. verabschieden wir Frau Christina Marazek in den wohlverdienten Ruhestand. Unter sieben Leitungen hat sie immer zuverlässig und freundlich dafür gesorgt, dass Kinder & Team morgens in aufgeräumten und sauberen Räumlichkeiten in den Kita-Tag starten konnten. Vielen herzlichen Dank dafür!

zahnträumerei



**Ein strahlendes
Kinderlächeln
lohnt sich
zu erhalten.**

**Von Anfang an,
ein Leben lang!**



Jetzt online Termine vereinbaren: [zahnträumerei.de](https://www.zahntraeumerei.de)

Dr.-Gessler-Straße 29. Regensburg 0941 28 07 77 44 Mo. bis Fr. 8–18 Uhr

WARUM WIR ALLE EINEN „ÖL-SCHNURRBART“ HATTEN

*Jahresprojekt im Stadtparkkindergarten:
„Ist das Ei vom Huhn oder vom Supermarkt?“*

VON SUSANNE RUMMAGE

Was gibt es auf einem Bauernhof? – Einen Bauern, eine Bäuerin, Kühe, Schweine, Schafe, Hühner, einen Hund und eine Katze; darüber waren sich die Kinder des Stadtparkkindergartens schnell einig. Vielleicht auch noch Obst und Gemüse und sogar Getreide wurde am Ende erwähnt. Aber sind alle Bauernhöfe gleich? Gibt es immer alles auf einem Hof? Warum oder warum eben nicht? Diesen spannenden Fragen durften wir im Oktober letzten Jahres ein erstes Mal auf den Grund gehen, als wir den Biomassehof Melzl in Wenzenbach besuchten.

Mit großen Augen und spannender Erwartung marschierten die Kinder in die Lagerhalle des Hofes, wo Herr Melzl zur Veranschaulichung zu jedem Korn, das bei ihm wächst, die passende Pflanze legte. Unseren Kindern wiederum war schnell klar: „Das ist das Futter für die Tiere!“ und schauten sich erwartungsvoll nach diesen um. Herr Melzl hingegen klärte uns schnell auf. Nicht nur für Tiere sind seine Körner gut, vor allem unsere Brotboxen werden täglich damit gefüllt.

Aus der Sonnenblume zum Beispiel erntet er die reifen Samenkörner und presst daraus





Sonnenblumenöl. Übrigens: In bester regionaler Bio-Qualität, also gut für uns und gut für unsere Umwelt! Anhand von mehreren Sonnenblumen, die verschiedene Reifegrade erreicht hatten, erfuhren wir wann und wie die Kerne geerntet werden. Dabei ist der Erntezeitpunkt von Sonnenblumen erreicht, wenn die Samenkörner in der Korbmitte schwarz sind. Dann fährt Herr Melzl mit dem Mähdrescher aufs Feld, der die Blumen abschneidet und das Samenkorn vom Rest der Pflanze abschlägt/-drescht. Nebenbei durften die Kinder die Sonnenblumenkerne, von denen Herr Melzl uns einige auf den Tisch legte, ausgiebig befühlen. Frau Ebner (Ebner's Bioküche in Wenzelnbach), die uns bei diesem Ausflug unterstützte, erwischte wir beim Naschen dieser Körner und so ließ sich auch das ein oder andere Kind zu einem Nasch-Versuch verführen.

Als nächstes lernten wir BEPPO kennen: Beppo ist ein Ölkürbis, der zu 90% aus Wasser besteht, was seine harte Schale gar nicht vermuten lässt. Ist Beppo reif, dann werden seine ölhaltigen Körner geerntet und aus diesen das kostbare Kürbiskernöl gepresst. Bis zu 35 Kürbisse für einen Liter ÖL braucht man! Allein diese Tatsache macht das ÖL schon sehr kostbar. Vom fantastischen Geschmack durften wir uns anschließend überzeugen. Frau Ebner und Herr Melzl hatten Brot und verschiedene Öle vorbereitet, die den Kindern sichtlich schmeckten. Selbstverständlich haben wir gleich ein paar Flaschen ÖL für den Kindergarten erworben.

Auch das Weizenmehl, die Hauptzutat für unser Brot und viele andere Leckereien, wird übrigens bei Herrn Melzl angebaut. Unsere Weihnachtsplätzchen backen wir dieses Jahr auf jeden Fall damit!

Ganz besonderes Highlight waren dann noch die Maiskolben, die wir uns am Ende sogar auf dem Feld ansehen durften. Beißt man in ein



Korn, so schmeckt dies übrigens wie Stärke. Das durfte jedes Kind selbst ausprobieren und sich ein Korn vom Maiskolben zupfen. Jede Maispflanze trägt dabei nur einen, höchstens zwei Kolben. Ganz schön wenig für so eine große Pflanze. Herrn Melzl ist dabei aber ein guter Kolben lieber als zwei weniger ausgereifte.

Wie schon zuvor lauschten unsere Kinder wieder aufmerksam den Ausführungen unseres Gastgebers, der uns durch viele kindgerechte Fragen stets mit einbezog und der das ein oder andere mal nicht schlecht staunte über das Vorwissen unserer Stadtkinder. Im abgeernteten Feld fanden die Jungs und Mädels dann allerhand Reste der Maispflanzen und schließlich das, wonach wir so lange gesucht hatten: TIERE! Zwar wesentlich kleiner als eine Kuh oder auch ein Huhn, aber mindestens genauso wichtig. Viele kleine Helfer, die im Boden dafür sorgen, dass innerhalb von vier Wochen die gesamten Reste aus der Maisernte verrotten sind und dem Boden wieder Kraft und Nährstoffe für den nächsten Anbau geben. Nur ein Tier mag Herr Melzl nicht so sehr: den Maiszünsler, einen Falter, der seine Eier unter die Blätter der Maispflanze legt. Die Larven fressen sich dann durch Stängel und Kolben und machen die Pflanze dadurch kaputt. Da die Larven in den Pflanzenrückständen den Winter überleben und somit auch die nächste Ernte gefährden, ist

es wichtig, diese Ernterückstände mit einem Mulchgerät oberflächlich zu zerkleinern, damit diese schnell verrotten. „Durch diesen mechanischen Vorgang zerstören wir die Überwinterungsmöglichkeiten der kleinen Schädlinge erheblich!“, erfahren wir dann. Die Alternative wäre hier mit Pestiziden zu arbeiten. Aber das möchte Herr Melzl, als zertifizierter Bio-Bauer nicht und macht sich lieber die Mühe, die er selbst im Übrigen als gar keinen großen Extraaufwand sieht. Wir finden das prima!

Nach zwei Stunden Frischluft und vielen interessanten Informationen, fuhren wir wieder zurück in den Kindergarten, wo die Eindrücke noch lange nachwirken. Der Frage, warum sich Herr Melzl auf Öl und Getreide spezialisiert hat, sowie noch vielen anderen interessanten Fragen werden wir im Rahmen unseres Jahresprojekts: „Ist das Ei aus vom Huhn oder aus dem Supermarkt?“ weiter nachgehen. Das Projekt wird komplett gesponsert von Frau Hahn von der Sanddorff-Stiftung, der wir an dieser Stelle unseren herzlichsten Dank ausdrücken wollen. Außerdem danken wir Frau Ebner, von Ebner's Biokost, die den Kontakt zu sämtlichen Kooperationspartnern herstellte und uns tatkräftig bei unseren Projekt-schritten unterstützt.

Wir werden wieder berichten ...



ZACK!
FAMILIE!
 Die Podcasterinnen im Gespräch
 ELTERNZEITUNG
 Was Eltern umtreibt und Menschen, die Kinder mögen

**Mädchenrealschule
 Niedermünster**
mehr als nur eine Schule

TAG DER OFFENEN TÜR
 8. März 2024

- 14:30 - 16:45 Uhr im Schulhaus, Alter Kornmarkt 5
- 17:00 Uhr Infoveranstaltung, Sporthalle am Donaumarkt, Gichtlgasse 1

Voranmeldungen sind möglich ab 08.01.2024
www.niedermuenster.de



AB WANN MUSS MAN EIGENTLICH VON ABHÄNGIGKEIT SPRECHEN?

EIN INTERVIEW VON VERENA RIEHL MIT MARION SANTL, DIPLOM-PSYCHOLOGIN UND LEITERIN DER FACHAMBULANZ FÜR SUCHTPROBLEME IN REGENSBURG SOWIE DES REFERATS SUCHTHILFE UND SOZIALPSYCHIATRIE DER CARITAS REGENSBURG

NACH EINEM ANSTRENGENDEN TAG ZWISCHEN KINDERBETREUUNG, BERUF UND HAUSHALT ENTSPANNEN SICH VIELE ELTERN GERNE BEI EIN, ZWEI „GLÄSCHEN“ ROTWEIN ODER BIER AUF DER COUCH. HARMLOSES RITUAL ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG ODER SCHON EIN ABHÄNGIGKEITS-PROBLEM?

Warum kann das liebgewonnene „Feierabend-bier“ oder der tägliche „Absacker“ zum Entspannen und vielleicht auch um besser einschlafen zu können problematisch werden? Und ab wann muss man eigentlich von Abhängigkeit sprechen?
 Die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung ist ein schleichender Prozess, der lange Zeit unbemerkt ablaufen kann. Eine Abhängigkeit entsteht nicht plötzlich aufgrund einer bestimmten Ursache. Letztendlich wird eine Abhängigkeitserkrankung über die (negativen) körperlichen, psychischen und

sozialen Folgen bestimmt. Also konsumiert jemand weiter, obwohl er/sie schon körperliche Beeinträchtigungen merkt, sich psychische Belastungen entwickeln und es auch soziale Probleme gibt, wie in der Partnerschaft, der Familie, in der Arbeit.

Anzeichen können auch sein, wenn ich immer wieder einen Drang verspüre zu konsumieren, obwohl es gerade nicht angebracht ist, z.B. weil ich noch Auto fahren muss. Oder ich die Menge oder das Ende nicht mehr kontrollieren kann, d.h. aus einem kleinen Glas Wein wird regelmäßig die ganze Flasche.

Was ist „normaler“ Genuss bzw. gibt es einen gesundheitlich unbedenklichen Alkoholkonsum?
 Bis vor einiger Zeit nahm man tatsächlich an, dass ein moderater Alkoholkonsum gesund

wäre – erst größere Mengen sollten ungesund sein. Heute weiß man, das stimmt nicht. Fachleute gehen jetzt davon aus, dass Alkohol grundsätzlich das Risiko für Gesundheitsschäden erhöht. Es gibt also keinen risikofreien Konsum – auch nicht bei Alkohol. Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen, dass auch geringe Mengen krank machen können. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) vertritt ganz klar die Position, dass es besser ist, keinen Alkohol zu sich zu nehmen. Einen „normalen“ Konsum aus fachlicher Sicht gibt es also nicht.

Was kann ich tun, wenn ich bei mir bemerke, dass ich regelmäßig Alkohol zur Entspannung nutze oder schwer auf Alkohol verzichten kann?

Der erste Schritt ist hierbei schon geschehen: den eigenen Alkoholkonsum zu reflektieren. Immer wenn ich nicht ausschließlich zu Genusszwecken trinke, also um etwas zu erreichen, z.B. Entspannung, Gedankenstopp, Ablenkung, Umgang mit unangenehmen Gefühlen etc., nutze ich den Alkohol als Mittel zum Zweck. Ich „missbrauche“ sozusagen den Alkohol. So erhöht sich das Risiko einer Abhängigkeitsentstehung. Wenn ich also selbst bemerke oder auch von einer nahe stehenden Person auf meinen vermehrten Alkoholkonsum aufmerksam gemacht werde, sollte ich versuchen selbst die Menge zu reduzieren bzw. ganz auf Alkohol zu verzichten. Dazu ist es unterstützend sich entweder mit einer Vertrauensperson dazu auszutauschen oder auch mit einer Fachperson z.B. an einer Beratungsstelle über die eigene Situation und Gedanken hierzu zu sprechen.



MARION SANTL

Und was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass meine Partnerin oder mein Partner zu viel trinkt?

Auch hier ist es wichtig sich unbedingt Unterstützung zu holen, mit den eigenen Sorgen nicht alleine zu bleiben. Die Beratungsstellen sind ebenso eine wichtige Anlaufstelle, die alle Angehörigen beraten und begleiten.

Was passiert in der Fachambulanz? Wie läuft eine Beratung ab?

Die Caritas Fachambulanzen für Suchtprobleme sind Beratungsstellen. Zu uns können alle Ratsuchenden rund um das Thema Konsum und Abhängigkeit, egal ob Betroffene, Angehörige oder Fachkräfte, kommen. Die Beratungen sind kostenfrei. Alle Beratenden unterliegen der Schweigepflicht, das heißt es dringt nichts nach außen oder an Dritte.

Wir begegnen allen Ratsuchenden auf Augenhöhe und zieloffen, versuchen also gemeinsam zu klären, was erreichbare Ziele sind und was es für Möglichkeiten dafür gibt. Dann wird nach dem Erstgespräch miteinander vereinbart, ob oder wie es in der Beratung weitergehen kann. Unsere Angebotspalette ist hier groß: von einer Vermittlung in eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme, einer ambulanten Therapie, regelmäßige oder lose Beratungsgespräche – einzeln oder in der Gruppe.

Wichtig ist, dass wir uns über das Thema Konsum – egal ob Alkohol, Nikotin, illegale Substanzen oder auch Verhaltensabhängigkeiten unterhalten. Oft sind diese Themen – Abhängigkeitserkrankungen sowie psychischer Erkrankungen – in einer Tabuecke und die Betroffenen fühlen sich und ihre Angehörigen stigmatisiert. Die Scham- und Schuldgefühle auf Grund der Erkrankungen sind weiterhin

groß. Dadurch ist der Weg ins Hilfesystem erschwert. Wenn Betroffene und deren Angehörige früher an fachliche Beratung und Unterstützung gelangen, kann dies viel Leid ersparen und eine Chronifizierung verhindern.

Stellen Sie durch die Krisen der vergangenen Jahre wie Corona in Ihrer beruflichen Praxis eine Veränderung fest?

Da sich eine Abhängigkeit nicht plötzlich entwickelt und auch betroffenen Personen leider lange brauchen, um ins Hilfesystem zu finden bemerken wir in der Caritas Suchthilfe keinen rasanten Anstieg der Ratsuchenden durch die verschiedenen gesellschaftsbedingten Krisen. Jedoch bereits Betroffene kämpften mit Rückfällen, zusätzlichen psychischen Belastungen und brauchen vermehrt unsere fachliche Unterstützung und Begleitung.

Wie stehen Sie zur Legalisierung von Cannabis?

Die derzeitige Drogenpolitik und -gesetzgebung hat nicht die gewünschten Ziele erreicht, Abhängigkeitserkrankungen und ris-

kanten Konsum zu reduzieren, also dem Gesundheitsschutz zu dienen. Eine Reform ist hier notwendig. Sicherlich ist aus der Sicht der professionellen Suchthilfe der derzeitige Gesetzesentwurf zur „Regulierten Abgabe von Cannabis an Erwachsene zu Genusszwecken“ zu verbessern. Gleichzeitig plädiert die Caritas Suchthilfe auf jeden Fall für eine Entkriminalisierung der Cannabiskonsumierenden, umso das Thema zu entstigmatisieren und vor allem den Hilfesuchenden den Weg ins Hilfesystem zu erleichtern.

MEHR INFOS

Caritas
Fachambulanz für Suchtprobleme
Regensburg

Hemauerstraße 10c
93047 Regensburg
Telefon: 0941 630827-0
www.suchtambulanz-regensburg.de



GEMEINSAM IST MAN STÄRKER

Verein für Eltern mit „besonderen Kindern“ bekommt einen Ableger in Regensburg

EIN BERICHT VON SIMONE LECHNER (LANDESKOORDINATORIN BAYERN)

Oft fühlen sich Eltern chronisch kranker oder beeinträchtigter Kinder im Alltag überfordert und einsam. Soziale Kontakte sind manchmal kaum möglich und die Eltern fühlen sich unverstanden. So ging es auch Simone Lechner, die 2020 eine Tochter mit sehr seltenem Gendefekt zur Welt brachte. Als Regensburgerin will sie jetzt aktiv werden und anderen Eltern mit beeinträchtigten Kindern eine Möglichkeit zur Unterstützung aufzeigen.

Simone Lechner selbst ist zunächst als Mitglied zu dem Verein Mein Herz lacht e.V. gekommen, der 2019 von Gail McCucheon in Baden-Württemberg gegründet wurde. „Seit Oktober 2023 darf ich nun als Landeskoordinatorin Bayern für den Verein Mein Herz lacht e.V. tätig sein. Das ist mir eine Herzensangelegenheit, denn aus eigener Erfahrung weiß ich, was es oft für ein Kampf ist und in welcher Blase man sich häufig gefangen fühlt, wenn man ein Kind mit Behinderung zur Welt gebracht hat. In dem gemeinnützigen Verein Mein Herz lacht e.V. finden Eltern



SIMONE LECHNER

Gehör. Dabei ist es egal, ob ihre Kinder körperlich, geistig oder seelisch beeinträchtigt sind, alle sind herzlich willkommen. Für uns als Eltern einer Tochter mit einem sehr seltenem Gendefekt ist es eine so wertvolle Möglichkeit wieder Verbindung zu spüren, sich zu vernetzen und vom Wissen und den Erfahrungen anderer zu profitieren und einer Gruppe anzugehören, obwohl unsere Tochter einen seltenen Gendefekt hat. Genau diese Erfahrung möchte ich nun auch an andere Eltern weitergeben.“

Die Mitglieder von Mein Herz lacht e.V. sind deutschlandweit virtuell vernetzt und tauschen ihr Wissen aus. Der Verein bietet außerdem zahlreiche digitale Seminare zu unterschiedlichsten Themen an. Zudem gibt es eine Pflegeberaterin, die den Eltern für sozialrechtliche Themen zur Seite steht, was besonders wertvoll ist. Sie übernimmt zeitaufwendige Recherchen und unterstützt bei dem oft zermürbenden Papierkrieg. Auch Angebote zur Selbstfürsorge kommen nicht zu kurz, wie zum Beispiel Online-Yoga oder



Gruppen-Coachings für Regionalgruppen. Im eigenen Podcast kommen Eltern und andere Experten zu Wort und sprechen beispielsweise über rechtliche Themen, bürokratische Hürden oder die Frage „Warum wir Papas nicht vergessen sollten“. Aktuell ist darüber hinaus eine Wissenssammlung im Aufbau, von der alle Mitglieder profitieren können. Regionales, überregionales sowie Themenwissen der Eltern wird auf einer Plattform gesammelt. So gehen diese wichtigen Informationen nicht verloren und die Eltern haben dauerhaft Zugriff darauf.

In der Gruppe stehen die Eltern mit ihren Sorgen, Freuden und Belastungen im Mittelpunkt. Es geht darum, Eltern zu vernetzen, ihnen einen geschützten Ort des Austauschs und eine Auszeit vom herausfordernden Alltag zu bieten. Die regionale Gruppe Regensburg ist gerade im Aufbau, ein erstes Treffen soll noch dieses Jahr stattfinden. Verbunden

sind die bisherigen Eltern bis dahin bereits über eine Chat-Gruppe. Der Austausch in den regionalen Chat-Gruppen ist ein Bestandteil der regionalen Gruppe, hier werden Fragen beantwortet, Tipps gegeben oder einfach mal zugehört. Die physischen Treffen der regionalen Gruppen sind oft ein gemütliches Abendessen oder Frühstück, es finden aber auch gemeinsame Ausflüge mit den Familien oder Aktivitäten für die Eltern statt.

IM ÜBERBLICK - WAS „MEIN HERZ LACHT E.V.“ ZU BIETEN HAT

Das Konzept des Vereins ist es, Eltern auf zwei Wegen zu vernetzen: lokal und digital. In der lokalen Elterngruppe lernen Eltern andere Betroffene aus ihrer Umgebung kennen. Im digitalen, datenschutzkonformen Mitgliederbereich können sie sich deutschlandweit mit anderen Eltern zu bestimmten Themen austauschen und viele Online-Angebote nutzen.



Freitag ist Markttag

BIO DONAUMARKT
REGENSBURG

Obst | Gemüse

Käse | Brot

Wurst | Fleisch

Feinkost

Streetfood

Vor dem Haus der Bayerischen Geschichte, Marc-Aurel-Ufer // 14.00 - 19.30 Uhr



Bilder aus der Schedelschen Weltchronik 1493

Zeitlos:
das Buch

BÜCHER PUSTET.de

GESANDTENSTRASSE · DONAU-EINKAUFSZENTRUM · UNIVERSITÄT · DOMBUCHHANDLUNG

**ES GIBT SIE NOCH ...
DIE SCHÖNEN DINGE
FÜR DIE KINDHEIT**

selmair
RICHTIG GUTES SPIELZEUG

www.selmair.de
Untere Bachgasse 2
93047 Regensburg
Telefon: 0941 51225
spielzeug@selmair.de

Selmair Spielzeug
 selmair.spielzeug

COMMUNITY ANGEBOT

- Beratungsstelle für sozial-rechtliche Fragen
- Professionelle Unterstützung über das Fachkräfte-Netzwerk
- Online-Community für den Austausch von Eltern aus allen Regionen
- Monatliche Webmeetings mit Eltern-Coaches, Therapeuten oder Psychologen
- Werkzeuge der Selbstfürsorge für den Alltag mit besonderen Kindern
- Zuhörerinnen, die andere Eltern ermutigen und ein offenes Ohr haben
- Online-Typen-Stammtisch speziell zum Austausch von Papas
- Eltern-Coachings in Notsituationen
- Podcast, um Eltern eine Stimme zu geben

LOKALES ANGEBOT (ELTERN-GRUPPE)

- Regelmäßige Treffen zu Vernetzung und Austausch unter Leitung eines betroffenen Elternteils im Ehrenamt
- Gemeinsame Aktivitäten
- Seminare zur Weiterbildung

INFOS UND KONTAKT

Auf unserer Homepage finden Sie ausführliche Informationen über unser Angebot sowie den Mitgliedsantrag. Bei weiteren Fragen oder Interesse, auch an der regionalen Gruppe, dürfen Sie gerne Kontakt aufnehmen:

Simone Lechner
Landeskoordination Bayern
Tel: 0171/ 69 49 929
E-Mail: simone.lechner@meinherzlacht.de
www.meinherzlacht.de



🎸 **Gitarre und Ukulele Kurse im HouseOnTheRock** 🎸

Gitarre Wiedereinsteiger **10.04. 2024 – 03.07. 2024**
jeweils mittwochs von 18.30 - 19.30 **10 Stunden** für nur **120 €**

Ukulele Anfänger **10.04. 2024 – 03.07. 2024**
jeweils mittwochs von 19.45 - 20.45 **10 Stunden** für nur **95 €**

Ukulele Fortgeschrittene **10.04. 2024 – 03.07. 2024**
jeweils mittwochs von 18.45 - 19.45 **10 Stunden** für nur **95 €**

Gitarre und Ukulele für Kinder im Grundschulalter **Einstieg jederzeit möglich !**
10er-Block-Gutschein - auch zu zweit pro Kind für 121 € möglich - 10 x ½ Stunde 242 €

info@thehouseontherock.de **0179 90 68 099** 0941 / 98 301
TheHouseOnTheRock **Musikunterricht** Nürnbergerstraße 176 93059 Regensburg

Mutter & Sohn



© Kathrin Fleischmann 2023

KLEINE ZEITUNG



KNETSEIFE - SELBSTGEMACHT

EIN TIPP VON SUSANNE RUMMAGE
AUS DEM STADTPARKKINDERGARTEN

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- 300 g Speisestärke
- 150 g Duschgel oder flüssige Seife
- 70 g Baby- /Speiseöl
- 1 Prise Salz (für die Haltbarkeit)
- 1 Schüssel

SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten miteinander vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Ist die Seifenknete zu feucht, ein wenig Speisestärke hinzugeben. Ist sie zu trocken, etwas Öl nachgeben. Und schon kann das Kneten beginnen ...
- Möchte man bunte Knetseife haben, kann diese mit Lebensmittelfarbe eingefärbt werden.
- Am Ende die Seife in ein verschlossenes Gefäß geben (z.B. ein ausgespültes Marmeladenglas), damit sie nicht austrocknet und du noch lange Freude daran hast.
- Die fleißigen Hände schließlich mit Wasser abwaschen und schon sind sie wieder sauber und weich gepflegt.



LAVALAMPE

EIN TIPP VON ANNIKA LEYERER (Q12)
VOM PROJEKT-SEMINAR „PHYSICS FOR KIDS“
DES GOETHE-GYMNASIUMS

Um Kinder für Physik zu begeistern, machen wir uns regelmäßig mit unserem „Physics-Mobil“, einem Fahrrad mit Anhänger voller Experimente, auf den Weg zu Spielplätzen, Physikveranstaltungen, Kindergärten oder Schulen. Auf dem Programm stehen immer tolle Experimente, die bei den Kindern jedes Mal sehr gut ankommen. Einer der Favoriten ist dabei die Lavalampe. Wie man diese ganz einfach selbst zuhause basteln kann, wird in folgender Anleitung erklärt:

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Glas oder anderes wasserdichtes Gefäß
- Speiseöl
- Lebensmittelfarbe
- Brausetablette

SO WIRD'S GEMACHT:

- Färbe zuerst ein wenig Wasser (ca. 70 ml) mit Lebensmittelfarbe ein. Um den Effekt am Schluss gut erkennen zu können, solltest du hierbei nicht die Farben Gelb oder Orange verwenden. Blau eignet sich beispielsweise sehr gut.
- Fülle nun das gefärbte Wasser in ein Glas
- Als nächstes schüttest du so viel Speiseöl (ca. 200 ml) auf das Wasser, dass ungefähr ein Mischverhältnis von 3:1 (drei Teile Öl auf einen Teil Wasser) vorliegt.
- Lass jetzt eine Brausetablette in das Glas fallen. Nun kannst du bunte Blasen tanzen sehen.



ERKLÄRUNG

Das Wasser hat eine höhere Dichte als das Öl. Das führt dazu, dass das Öl auf dem Wasser schwimmt und die beiden Flüssigkeiten sich nicht miteinander vermischen. Durch das Auflösen der Brausetablette entsteht das Gas CO_2 . Da CO_2 „leichter“ ist als Wasser, also eine geringere Dichte als Wasser besitzt, steigt es nach oben. Das bunte Wasser schließt sich wie ein Luftballon um das Gas und wird mit nach oben in das Öl genommen. Sobald das CO_2 an der Oberfläche entweicht, sinkt das Wasser wieder nach unten ab. Nun sind bunte, tanzende Blasen entstanden.

RINGGIRLANDE

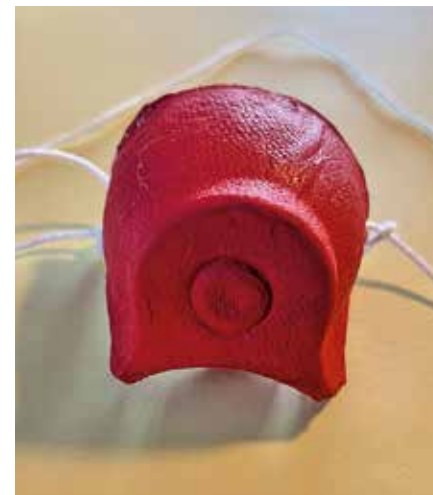
VON BETTINA SCHUMANN

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- buntes Papier
- Schere
- Kleber

SO WIRD'S GEMACHT:

- Aus dem Papier gleichgroße Streifen in verschiedenen Farben schneiden.
- Aus einem Streifen einen Ring kleben.
- Den nächsten durchziehen und zukleben usw. bis eine lange Kette entstanden ist.



CLOWN-NASE

VON BETTINA SCHUMANN

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Eierkarton
- Finger- oder Wasserfarben
- Gummiband

SO WIRD'S GEMACHT:

- Aus dem Eierkarton einen Becher heraus-schneiden. So zuschneiden, dass es gut über die Nase passt und nicht drückt.
- Schön leuchtend rot anmalen, trocknen lassen und das Gummiband daran befestigen. Bevor das zweite Ende fixiert wird prüfen, ob die Länge des Bandes passt.



WINTERWALD-DEKO

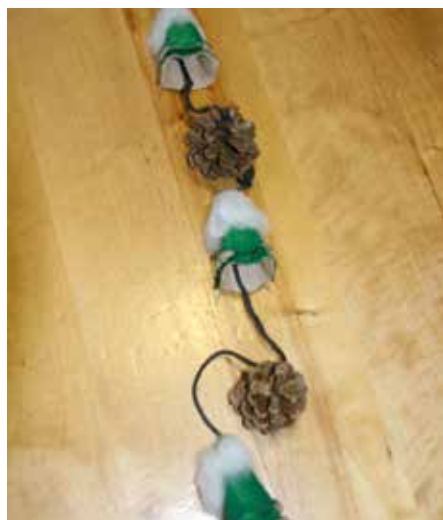
.....
 EIN TIPP VON JESSICA SLIWA
 AUS DEM STADTPARKKINDERGARTEN

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Spitzen aus der Eierschachtel, grüne Farbe, Pinsel, beliebige Wolle, Schere, Nadel, Perlen, Zapfen

SO WIRD'S GEMACHT:

- Eierschachtelspitzen rausschneiden und mit grüner Farbe bemalen
- mit Nadel und Wolle die Perle auffädeln und verknoten
- jeweils zwei bemalte Spitzen aufeinander stecken und mit der Nadel auf die Wolle ziehen (die Perle dient als Stopper)
- abwechselnd Tannenbäume und Zapfen auffädeln und verknoten
- nach belieben noch mit Watte oder Sterne verzieren
- Für ganz fleißige sogar als Mobile gestaltbar



HIER FINDET IHR KIND GEHÖR!



FORUM HNO
 Gemeinschaftspraxis
 für HNO+Phoniatrie

FORUM HNO
 IM GESUNDHEITSFORUM
 BEI DEN ARCADEN

Dr. med. Sebastian Weikert

Dr. med. Joachim Fuhrmann

Dr. med. Iris Hake

Paracelsusstraße 1
 93053 Regensburg

Tel. 0941.29 70 70

Fax 0941.29 70 729

info@forumhno.de

**BESSER
 HÖREN
 SPRECHEN
 SINGEN
 SCHLUCKEN
 SCHMECKEN
 RIECHEN
 GLEICHGEWICHT
 HALTEN**

ELTERN-KIND-TURNEN MIT PARKOUR

Neu in Regensburg

Entdecke mit deinem Kind die Welt neu!



Kids von
2 bis 7 Jahre



Funsport-Halle Regensburg
Lilienthalstraße 4, 93049 Regensburg



Infos & Termine

www.adventure-movements.de/eltern-kind-turnen



KEIN KINDERSPIEL?

Wie ich mit meinem Kind über den Nationalsozialismus sprechen kann

VON FRANKA RÖSSNER

Der unausweichlichen Präsenz des Holocausts kann sich in Deutschland niemand entziehen. Er wurde in Deutschland erdacht und akribisch geplant. Die zumeist deutschen Täter und Täterinnen überzogen ganz Europa aus nationalistischen, rassistischen und biologistischen Motiven mit Verfolgung und Vernichtung. Am Ende des Zweiten Weltkrieges beklagen wir mindestens 17 Millionen Menschen-Opfer einer menschenverachtenden Ideologie. Wir gedenken ihrer am 27. Januar, dem Tag der Befreiung des Konzentrations- und Vernichtungslagers Auschwitz im Jahr 1945. Jedes Jahr auch in Regensburg.

Kinder und junge Jugendliche sind selbstverständlich Teil unserer Erinnerungsgemeinschaft, vielleicht nicht unbedingt an offiziellen Gedenktagen. Sie begegnen aber an unterschiedlichen Orten und in verschiedenen Lebenswirklichkeiten uralte überlieferte (und neuen) antisemitischen Stereotypen,

Rassismus und Behindertenfeindlichkeit. Zu glauben, dass erst im letzten Drittel der Schulzeit, da ist der Nationalsozialismus nämlich im Lehrplan angesiedelt, Adolf Hitler erkannt und thematisiert wird, ist gerade in unserem Land und in unserer mediendominierten Zeit utopisch.

Dennoch neigen viele Eltern und Pädagog:innen Kindern gegenüber zu einer „Schonhaltung“ um sie von der Wucht des historischen Ereignisses abzuschirmen. So gut gemeint das sein mag, dieses Beschweigen im Elternhaus oder in der Grundschule führt oftmals dazu, dass die Auseinandersetzung dann eben (wie bei anderen Themen auch) im Abseits jedes gesteuerten und pädagogisch betreuten Lernprozesses stattfindet. Halbwahrheiten und manipulative Bilder sowie Geschichtskonstruktionen prägen sich früh ein und lassen sich in der Pubertät, in der Oberstufe oder durch einen Gedenkstättenbesuch oft nicht mehr erschüttern.

Wie aber gelingt eine frühe altersentsprechende Annäherung an die NS-Zeit ohne Kinder zu überwältigen, zu traumatisieren oder in eine langfristige Abwehrhaltung zu manövrieren? Was ist falsch und was ist zu viel?

VOM HOLOCAUST ERZÄHLEN - GUTE MATERIALIEN SIND WICHTIG!

Simcha war ein jüdischer Junge, der in Warschau lebte. Er war ein ziemlicher Frechdachs, liebte Fußball und Schokolade. Mit dem Überfall der Wehrmacht auf Polen 1939 veränderte sich Simchas Leben schlagartig und er musste mit seiner Familie im Ghetto leben. Dort litten die Eingesperrten im Winter 1941/1942 unter großem Hunger. Simcha gelang es eines Nachts durch ein Loch in der Mauer zu steigen. Er wollte etwas zu Essen in das Ghetto schmuggeln. „Und Du wirst nicht glauben, womit er zurückkehrte!“ sagt der Opa im Film, der seinem Enkel Noam in einer Wohnung im heutigen Israel von seinem Freund Simcha erzählt (Quelle: Die Geschichte des Holocaust-Überlebenden Simcha Holzberg (youtube.com)).

Der Film zeigt eine entspannte Dialogsituation, in der der Enkel seinem Großvater jede Frage stellen darf und er sie ihm geduldig beantwortet. Die historische Binnenerzählung wird durch einen farbigen Animationsfilm, deren Bilder weit weniger traumatisch sind als Foto-Aufnahmen aus dem Warschauer Ghetto, dargestellt. Historische Fotografien werden im Film zwar ebenfalls eingesetzt. Sie zeigen aber Kinder und Jugendliche in der Zeit vor dem Zweiten Weltkrieg: beim Schlittschuhlaufen und bei Spielen, die auch heutigen Kindern gut vertraut sind.

Der Genozid – das massenhafte Ermorden von Menschen – wird im oben genannten Kurzfilm allerdings ausgespart. Das würde ich Eltern, die mit Kindern unter zwölf Jahren über den Nationalsozialismus sprechen, unbedingt raten. Die Verluste und das Leid,

das Menschen zugefügt wurde, kann klar benannt werden. Es geht nicht um Beschönigen, Verharmlosen oder „Verkitschen“ (was bei Literatur/Filmen wie „Der Junge im gestreiften Pyjama“ leicht passiert). Besuche von ehemaligen Konzentrationslagern, Verbrechenorten mit Gaskammern, sind aber definitiv nichts für Kinder.

ANGEBOTE FÜR KINDER/GRUNDSCHÜLER:INNEN IN BAYERN

Mit einem vergleichbaren Ansatz wie die Internationale Schule für Holocaust-Studien an der Gedenkstätte Yad Vashem, die den Film über Simcha produziert hat, arbeitet auch das NS-Dokumentationszentrum in München. Für Einzelbesucher:innen bzw. Familien bietet es einen Mediaguide, der Kinder ab 10/11 Jahren durch die Dauerausstellung begleitet. Genauer gesagt ist es Ernst Grube, ein Münchner Junge, der von seinem Schicksal berichtet und anhand der großen Linien – Ausgrenzung und Toleranz – durch das Haus führt. Ernst Grube ist ebenfalls ein Überlebender. Bilder von Gewaltszenen werden im Rundgang für die Kinder ausgespart.

Elisabeth Schulte, die im NS-Dokuzentrum den Besucher:innenservice leitet und Thomas Rink, der mit anderen für das Rundgangs- und Seminarangebot verantwortlich ist (Schwerpunkt kulturelle Jugendbildung ab dem Grundschulalter) empfehlen Eltern oder Lehrenden, die einen Besuch am Königsplatz in München planen, sich gemeinsam mit den Kindern vorzubereiten: Wo geht man hin? Was ist dort zu sehen? Die Erwachsenen sollten sich die Frage stellen, was ihren Kindern (nicht alle Kinder sind gleich) zuzumuten ist und welche Themen besser ausgelassen werden.

Aus der 2tägigen Projektarbeit mit Grundschulklassen aus München berichtet der Historiker Rink, dass die Kinder, die er bislang betreut hat, sehr neugierig sind, sehr genau

zuhören, sich sehr viel merken und unendlich viele Fragen zum Nationalsozialismus stellen. Am ersten Tag lesen ehrenamtliche Vorleser:innen vom Verein Lesefüchse München e.V. das bebilderte Buch „Anne Frank“ von Josephine Poole in der Schule vor. Anhand des Schicksals von Anne Frank werden Themen wie Ausgrenzung/Toleranz und besonders Kinderrechte besprochen. Am zweiten Tag wird mit dem Fokus auf die Münchner Juden das Thema Ausgrenzung weiter vertieft. Was durften Kinder wie Anne Frank oder Ernst Grube im Nationalsozialismus nicht? Welche Rechte haben Kinder heute und in diesem Land (in anderen noch nicht)? Damit wird klar, dass es bei der Beschäftigung mit dem Nationalsozialismus nicht um eine vorgezogene Geschichtsstunde geht. Kinder (und vielleicht auch Erwachsene) merken sich nicht unbedingt Fakten und Jahreszahlen und können sie in diesem Alter noch gar nicht einordnen. Sie fragen sich aber z.B. „Warum haben die Nazis eigentlich so riesige Bauwerke gebaut?“, „Wieso sieht man auf manchen Bildern tausende Menschen, die

aufmarschieren und alle gleich aussehen?“, „Warum zeigen schon die kleinen Kinder den Hitler-Gruß?“, „Was passierte eigentlich, wenn man nicht mitmachen wollte?“

SOVERÄNITÄT DER ERWACHSENEN - EIGENE HALTUNG UND SORGFALT

Eigentlich beginnt sowieso alles bei uns Erwachsenen. Können Sie sich denn erinnern, wann Sie zum ersten Mal Kontakt mit dem Thema Nationalsozialismus gehabt haben? War es über die Schule oder durch das Elternhaus? Wie geht denn die Familienerzählung über die Zeit von 1933-1945? Je nachdem auf welcher Seite die Vorfahren standen, wird die Geschichte oder gar Legende ganz unterschiedlich sein. Je nachdem, ob die Haltung der damals handelnden Familienmitglieder bearbeitet oder überhaupt kritisch besprochen werden durfte, nehmen wir nachfolgenden Generationen die Auseinandersetzung als offen wahr. Oder wir bemerken das tiefe schwarze Loch. Reagieren mit Abwehr, fühlen uns persönlich angegriffen und beschuldigt.

Damit Schule Spaß macht!

Unsere Stiftungen STADT REGENSBURG

Nachhilfe? Ausflug? Laptop? Sie brauchen Unterstützung? Sprechen Sie uns gerne an!
 Rufen Sie uns an (0941 / 507 - 1252) oder schreiben uns eine Email an stiftungsverwaltung@regensburg.de.
 Gerne versuchen wir Ihnen zu helfen.

Antragsunterlagen finden Sie auch online unter:
<https://www.regensburg.de/rathaus/staedtische-stiftungen/kinder-und-jugendhilfe>

Amt für allgemeine Stiftungsverwaltung, Dr.-Gessler-Str. 12 a, 93051 Regensburg; Layout: Stefanie Goß, Amt für allgemeine Stiftungsverwaltung; Fotos: petro/123rf

Dr. Kathrin Plank vom Lehrstuhl für Erziehungswissenschaften mit dem Schwerpunkt Diversitätsforschung und Bildungsräume der Mittleren Kindheit an der Uni Passau geht vielen dieser Fragen mit Lehramtsstudierenden nach. Sie beschäftigt sich im Bereich Holocaust Education in der Lehrer:innenbildung auch mit den Tätern und Täterinnen im NS. Während der Exkursionen an den Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim bei Linz (Tötungsanstalt der „Euthanasie“-Mordaktion) fällt ihr regelmäßig auf, dass ein Narrativ bei vielen Lehramtsanwärter:innen stark dominiert: Angst. Menschen, die im Nationalsozialismus andere Menschen verfolgten, sie entrechteten, verfolgten und ermordeten, taten dies, weil sie es angeblich mussten.

Um dieses faktisch falsche Geschichtsbild zu bearbeiten, ist es nötig, zu verstehen, dass Menschen damals aus unterschiedlichen Motiven zu Tätern wurden, sei es z.B. aus Überzeugung oder Profitdenken. Das leuchtet eigentlich ein, dann liegt aber die Verantwortung tatsächlich (auch) bei der Einzelperson, was so manche Vorstellung erschüttert.

Gerade in der heutigen Zeit, in der es auf deutschen Straßen zu antisemitisch motivierten Hamas-Sympathie-Kundgebungen kommt, werden zuverlässig Forderungen laut, Kinder und Jugendliche noch mehr/besser über den Nationalsozialismus und seine Verbrechen aufzuklären. Meiner Meinung nach kann und muss diese Beschäftigung früher einsetzen und andere Zugangschancen eröffnen als bislang. Auch wenn einige Eltern und Lehrkräfte erstmal davon überzeugt werden müssen, bzw. eine Idee davon bekommen sollten, wie das souverän und verantwortungsvoll geschehen kann.

Ein Blick zurück in die Vergangenheit ist idealerweise ein gemeinsames. Deshalb möchte

ich an dieser Stelle dazu motivieren, zusammen mit den Kindern die Nazi-Spuren zu suchen. Warum nicht gleich in Regensburg damit anfangen.



© STADT REGENSBURG/BILDREDAKTION (2)

ZUM WEITERLESEN UND WEITERSCHAUEN

Noa Mkyton: Holocaustunterricht mit Kindern – Überlegungen zu einer frühen Erstbegegnung mit dem Thema Holocaust im Grundschul- und Unterstufenunterricht, in Medaon – Magazin für jüdisches Leben in Forschung und Bildung, 5. Jg., 2011, S.1-9

www.weg-von-hier.at

Anne-Frank-Zentrum (Hg.): Nicht in die Schultüte gelegt. Schicksale jüdischer Kinder 1933-1942 in Berlin. Menschenrechtsbildung durch historisches Lernen, Berlin, 2010

Adam Fried „The Walk“: Ostbayern persönlich vom 7. Dezember 2023, TVA (tvaktuell.com)

Event The Walk – Visual History Initiative

Theater für Kinder & Familien

PROGRAMM JANUAR & FEBRUAR

20.000 MEILEN UNTER DEM MEER (UA) (10+)

Stückentwicklung von Benedikt Grubel nach Jules Verne | Junges Theater
14., 21.1.2024 | 8€ | erm. 5€

GROßES KINO (6+)

2. Familienkonzert | mit Musik aus FLUCH DER KARIBIK, SUPERMAN, E.T. und JURASSIC PARK
Neuhaussaal
21.1.2024
8 - 18€ | erm. 5€

HELLO STRANGER (UA) (12+)

Tanztheater von Wagner Moreira
PREMIERE 11.2.2024 | Junges Theater
15., 18., 25.2.2024 | 8€ | erm. 5€

DIE KLEINE MEERJUNGFRAU (6+)

3. Familienkonzert | Ákos Hoffmann
Neuhaussaal
25.2.2024
8 - 18€ | erm. 5€

KARTEN +49 (941) 507 24 24
karten@theaterregensburg.de
www.theaterregensburg.de

T Theater **R**
Regensburg

23
Identitäten
24

GEHT DAS NUR UNS SO?

Eltern fragen – Experten antworten

KÖNNEN MEINE KINDER DAS AUFRÄUMEN LERNEN?

Bei uns spielt sich immer wieder das gleiche ab: Das 3jährige Kind sucht Handschuhe und Mütze. Der Helm meiner 6jährigen Tochter hängt weder an dem dafür vorgesehenen Haken noch am Fahrrad. Im Mäppchen meines 8jährigen Sohnes fehlen Füllerkappe, Lineal und Radiergummi. Das Suchen alltäglich benötigter und genutzter Dinge frisst bei uns viel Zeit und Nerven. Wir haben zwar für jedes Kind und Erwachsenen einen eigenen Platz in der Garderobe, in der Realität liegen die Teile aber überall in der Wohnung verteilt herum, Helm auf dem Sofa, Mütze auf der Fensterbank, Spielfiguren unter dem Tisch, Füllerkappe lose im Ranzen, einzelne Handschuhe im Bett, Haarspangen unter dem Zeitungstapel ...

Das ist anstrengend, sorgt für Ärger und Stress und macht mir Sorgen. Wie kann ich meinen Kindern Ordnung vermitteln? Wie lernen sie aufräumen? Oder brauchen sie ein bisschen Chaos?



GEMALT VON KLARA (12)



CHRISTINE BECHER
Professionelle
Ordnungs-
schaffende

Mein Mann hat gerne mit den Kindern Lego gespielt – und dabei Unordnung geschaffen –, ich habe gerne alles wieder aufgeräumt, weil es mir grundsätzlich Freude bereitet, Ordnung zu schaffen. Falls es also diesbezüglich Vorlieben unter den Elternteilen gibt, ist das schon mal nicht schlecht. Man kann bewusst Arbeitsschwerpunkte verteilen. Meinen Kindern hat geholfen, zu sehen, dass Aufräumen für mich keine lästige Aufgabe ist. Sie haben auch selbst gespürt, welch schönes Gefühl es ist, in einem aufgeräumten Zimmer zu sein. Für alles einen festen Platz zu haben, ist die wichtigste Regel fürs Ordnung halten. Und dann hilft nur, alles immer wieder an den vorgesehenen Platz zu bringen. Für kleine Kinder genügt es, wenn sie über einen langen Zeitraum lernen, eine Sache, z.B. die eigenen Schuhe, an den richtigen Platz zu stellen. Vielleicht ist die schwerste, aber auch wichtigste Aufgabe, dass man sich als Erwachsener selbst immer an diese Regel hält.



URSULA SCHERTL
Erzieherin in
einem katho-
lischen Kinder-
garten

Ich bin überzeugt, dass man eine gewisse Ordnung lernen kann, indem man „neue Rituale“ schafft. Wie Sie berichten gibt es bereits für jede Person einen eigenen Platz in der Garderobe, das heißt, wer nach Hause kommt verlässt den Garderobebereich erst, wenn er alle Teile dort platziert hat. Genauso verhält es sich mit Spielen oder Spielsachen: bevor etwas Neues begonnen wird, muss das vorherige Material an den dafür bestimmten Platz gebracht werden. Nach den Hausaufgaben wird gleich der Ranzen für den morgigen Tag gepackt. Spätestens vor dem gemeinsamen Abendessen wird „klar Schiff“ gemacht, sodass danach noch genug Zeit bleibt um andere Rituale zu pflegen. Zunächst wird es an den Erwachsenen liegen, die Kindern beim Aufräumen aktiv zu unterstützen. Mit der Zeit sollten ein Blick oder eine Geste genügen, um den Kindern zu signalisieren: du musst noch deine Sachen verstauen! Anfangs sollte sehr beharrlich und konsequent gehandelt werden, was durchaus auch sehr anstrengend sein wird.



AGNES SCHWINDL
Ordnungskoach
in Sinzing

Auf jeden Fall ist es wichtig, klar festzulegen, wo genau Sachen abgelegt werden. Wichtigste Regel: „Jeder Gegenstand hat seinen Platz“. Damit Kinder Ordnung halten ist es für sie sehr hilfreich, je übersichtlicher und strukturierter ein Haushalt grundsätzlich ist. Das heißt je weniger Gegenstände rumstehen und rumliegen, um so mehr wird sich ein Kind diesem „Muster“ anpassen und seine Sachen aufräumen. Das heißt also auch, dass die Eltern dahingehend ein Vorbild sein müssen. Eine Regel ist auch „Tue es gleich“, d.h. Kleidung wird sofort beim Nachhausekommen ordentlich abgelegt, erst dann gibt es Essen. Außerdem empfehle ich in diesem Fall mehrmals am Tag mit den Kindern eine Aufräumrunde zu starten, wo alle herumliegenden Dinge an ihren Platz gebracht werden, dann häuft sich nicht so viel auf und Kinder lernen, dass Aufräumen regelmäßig gemacht wird und bei ihnen zur Routine wird. Ordnung bei Kindern ist ein Prozess, der über Jahre geht. Das Wichtigste ist, dass die Eltern nicht resignieren.



Jetzt voranmelden!
Für September 2024
 gibt es freie Plätze für
 Kindergarten (Regel- & Integrativ)
 und Krippe!

Nähere Informationen unter:
www.waldorfkindergarten-regensburg.de
info@waldorfkindergarten-regensburg.de
 Heuweg 15, 93055 Regensburg-Burgweinting

SENIORENARBEIT DIREKT IN DER NACHBARSCHAFT

... auch in der Nachbarschaft der Krabbelstube Pommernstrasse

EIN BERICHT VON KATHLEEN BUSSE

Entsprechend dem Leitsatz der Malteser „... weil Nähe zählt.“ planen die Malteser aus Regensburg Angebote für Seniorinnen und Senioren, die möglichst nah am Wohnort liegen und gut zu erreichen sein sollen. Das Projekt „Miteinander-Füreinander“ zählt zur quartiersbezogenen Seniorenarbeit und wird durch das Seniorenamt Regensburg und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. An insgesamt drei Standorten in Regensburg sollen Freizeitangebote entstehen. Bereits etabliert ist der Standort der Malteser am Singrün 1. Dort finden Spielenachmittag und das IT-Café bereits sehr guten Anklang. Durch die ehrenamtlichen HelferInnen werden den Besuchern und Besucherinnen Fragen rund um die Themen Smartphone, Internet und die digitale Welt beantwortet. Nebenbei gibt es gute Unterhaltung, Kaffee und Kuchen.

CROSSING GENERATIONS - ALT TRIFFT JUNG

Zum 1. Mal veranstalteten wir am 22.11.2023 einen bunten Austausch der Generationen in Pommernstraße 7. Ob Spielecke, Schlüsselhänger basteln, Kinderschminken oder beim Alterssimulator. Für jeden war etwas dabei. Die Frage: „Wie fühlt es sich an, wenn man älter ist und verschiedene körperliche Einschränkungen hat?“, konnte man mit Hilfe von Gewichten, Gehörschutz und schlechter Brille durchaus beantworten und so wurden die Schwierigkeiten im Alter nachvollziehbarer gemacht. Auch aus der Krabbelstube kamen kleine und große Besucher.

Für die Seniorenangebote in der Pommernstraße 7, suchen die Malteser noch dringend ehrenamtliche Helfer und Helferinnen, welche die geselligen Nachmittage mit unterstützen können. Senioren und Seniorinnen, welche die Freizeitangebote der Malteser besuchen möchten, können sich ebenfalls unter der 0941 585 15 58 anmelden und informieren. Wir freuen uns auf Sie!



TERMINE

Auch in der Pommernstraße 7 (direkt neben der Krabbelstube) treffen wir uns jeden 1. Donnerstag im Monat von 16:30 bis 18:00 Uhr im IT-Café und jeden 3. Mittwoch im Monat kann man dort von 14-16:30 Uhr an geselligen Spielen teilnehmen.

NÄCHSTE TERMINE

Spielenachmittage:
 17.1. und 21.2. um 14:00 Uhr
 IT-Café:
 4.1. und 1.2. um 16:30 Uhr



Ein Hoch auf **Decken!** Man kann einfach nicht genug davon haben ... Hier gibt es die schönsten: www.humanempireshop.com/wohnen/kissen-decken/



Dass die „**Buchhandlung Dombrowsky**“ jedes Jahr die besten Kinder- und Jugendbücher vorstellt, ist einfach nur toll!

Und dass diese Veranstaltung auf ihrer Homepage danach auch digital zugänglich gemacht wird, ist noch besser!

Unbedingt empfehlenswert ist außerdem der Dezember-Newsletter der wunderbaren Kinderbuchhandlung „**Krumulus**“ in Berlin: Auch darin werden beste Bücher aus 2023 besprochen – und dann auch gleich in den fein ausgewählten Buchempfehlungen nach Rubriken auf deren Homepage ergänzt.

Danke an die „Krumulanten“ und das Team Dombrowsky für diese jährliche ganz besondere Literaturlauswahl, die von Kindern und Jugendlichen her denkt!

www.dombrolit.de
www.krumulus.com

Wenn schon übermüdet durchs Netz scrollen statt ins Bett zu gehen, dann bitte mit gebührender Ausbeute! Danke @mattsurelee (über Instagram)!



Das mit den Weihnachtsgrüßen im Dezember ist wieder mal im Sturm der Millionen Vorweihnachtsaufgaben liegengeblieben? Die gute Nachricht: Schöne Post bekommt man das ganze Jahr über gerne!

Ganz besonders gilt das für die sehr coolen **Postkarten** von **Studio Unto**:

Diese **Soundscape Letters** landen ganz oldscool per Post im Briefkasten und bringen neben grüßenden Worten und/oder Skizzen auch eine Audiobotschaft mit: ein gesungenes Lied, aufmunternde oder tröstende Worte, Meeresrauschen, Babygebrabbel ... Toll!

www.studiounto.com/wish-you-were-here



- 1-5 Minuten
- 6-10 Minuten
- 11-14 Minuten
- 15-19 Minuten
- 20-30 Minuten
- 31-40 Minuten
- >40 Minuten

Doro Ottermanns Homepage ist eine Wunderkammer fantasievoller, ungewöhnlicher, einfallsreicher und seltsamer Schätze. Ich weiß gar nicht, was ich am besten finde: Die verrückten Animationen? Ihre „100 boxes of tiny“, Kunstwerke in Streichholzschachteln, die in 100 aufeinanderfolgenden Tagen entstanden sind? Oder ihre „Data Knits“, zum Beispiel den gestreiften Strickpullover, der anschaulich dokumentiert, wie viele Minuten es jeweils vom „Gleich!“ ihres Kindes bis zum tatsächlichen Ausschalten des Tablets dauert, wenn sie Bescheid gibt, dass die Medienzeit jetzt rum ist? Ein Hoch auf dieses besondere Feuerwerk der Absurditäten! Das Beste: Seit kurzem gibt es auf der Seite auch ihre „Art for Sale“!

www.dorobot.de



Vor dem Umsetzen von Vorsätzen ganz wichtig: Erfolgsgeschichten lesen und Motivation sammeln! Und dann geht es auch schon: Los!

30 Tage lang nebenbei Ausmisten

– na, wenn das mal

nicht einen Versuch wert ist!

www.ordentlichwohlfuehlen.de/

wie-die-30-tage-ausmisten-challenge-mein-leben-veraendert-hat/



© UNSPLASH/XAVI CABRERA

ALLE ZWEI MONATE STELLT DAS TEAM DES PODCASTS „ZACK! FAMILIE!“ HIER PERSÖNLICHE FUNDSTÜCKE UND SUBJEKTIVE LIEBLINGE VOR: SCHÖNES, NÜTZLICHES, ALBERNES. ÜBER TIPPS UND EMPFEHLUNGEN FREUEN SICH ANDREA, ANNA, JESSICA UND VERENA UNTER DER ADRESSE: PODCAST@REGENSBURGER-ELTERN.DE

OMAS BESTE KLIMA REZEPTE

*CO₂ sparen und Müll vermeiden ist machbar,
Frau Nachbarin und Herr Nachbar*

VON CORNELIA WABRA

Ehrlich gesagt, ich habe eine Vorliebe für modische Anziehsachen. Mit meinen drei Buben konnte ich diese Leidenschaft nicht so ganz ausleben. Aber jetzt habe ich drei Enkeltochter und liebe es, auf Urlaubsreisen, in italienischen Städten fetzige Klamotten für sie zu suchen. Nicht irgendwelchen Ramsch und auch keine Desgnerstücke, sondern richtig tolle Pullis, Sommerkleidchen, Kapperl, Regnmäntelchen, was es halt alles so gibt. Und nebenbei: ich finde, in Regensburg fehlt ein Geschäft mit trendigen, bezahlbaren Klamotten für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren.

Neulich hab ich meiner größeren Enkeltochter eine Wollmütze mit Bommel aus Trento mitgebracht. Sie hat ihr gut gefallen aber sie hat festgestellt „Oma, jetzt hab ich zwei Bommelmützen“. Kannst Du doch im Winter brauchen, hab ich geantwortet. Vor zwei Jahren hab ich ihr einen Gürtel mit Strasssteinen geschenkt, den sie fast immer trägt. Heuer wollt ich ihr zu Weihnachten einen neuen kaufen. Meine Enkelin hat gesagt „Oma, ich hab ja noch den einen, der reicht“.

Alle reden immer davon, wir müssen verzichten, damit wir die Klima- und Umweltziele einigermaßen einhalten. Wenn ich meiner Enkelin zuhöre, dann verzichtet sie grad auf nichts. Sie hat anscheinend eine gesunde Sichtweise auf das, was sie braucht und gerne mag. Ich denke mir manchmal, wir haben



das in unserem reichen Land verlernt.

Neulich hatten wir wieder einen Infostand in der Stadt, haben die Passanten mit unserem Müll (Vermeidungs-) spiel angesprochen. Auf die Quizfrage, „wie/wo entsorgen Sie Speiseöl“ antwortete eine ältere Frau „gar nicht, ich brauche es auf“.

Auf unsere Nachfrage „na ja, wir meinen gebrauchtes Speiseöl z.B. nach dem Frittieren“ sagt sie „ich frittiere nix“. Nächste Frage „wir/wo entsorgen sie Bücher“ antwortet sie „gar nicht, ich bringe sie zum Flohmarkt“. Dann wollten wir ihr ein Stoffsäckchen schenken zum Einkaufen darauf antwortet sie „die nähe ich mir schon lange aus alten Kleidern selber“. Ich denke mir, sie hat ja so recht, warum tun wir es nicht alle. Positive Beispiele regen zum Nachahmen an, im Kleinen wie im Großen.

Deutschland ist ein reiches Land – auch mit zu vielen armen Leuten, ich weiß. Sie sind zum Verzicht auf vieles, was unser reiches Land ermöglicht, gezwungen. Und die Reichen, Wohlhabenden verursachen durch ihre Lebensweise, Reisen, Mobilität, Energieverbrauch, Ernährung viel mehr CO₂ und Umweltverschmutzung als die mit weniger Geld. Fakt ist: Was die CO₂-Emissionen betrifft, stehen Länder wie China und Indien ganz vorne. Das wird uns immer wieder entgegen gehalten, wenn wir dazu ermuntern, bei uns selber anzufangen. Und die Einhaltung der

Klimaziele in Bayern, in Deutschland anmahnen. „Trotzdem liegt der Pro-Kopf-Ausstoß in Indien mit zwei Tonnen pro Einwohner deutlich unter dem globalen Durchschnitt. In Deutschland verursacht jede Einwohnerin, jeder Einwohner im Schnitt acht Tonnen CO₂/Jahr. In den Vereinigten Emiraten ... sind es rund 26 Tonnen pro Kopf“ (SZ, 7.12.2023). Es lohnt sich, vor der eigenen Haustüre zu kehren. Und es ist leicht machbar, wie die Beispiele von meiner Enkelin und der älteren Frau zeigen. Die Bürgerinnen und Bürger, die Politikerinnen und Politiker, die Politik muss es nur ernsthaft wollen und zeigen, wie es geht. Oder wie es Axel Hacke in einem anderen Zusammenhang so treffend feststellt: „Ich änderte ... mein Leben, ein bisschen jedenfalls. Man kann es ja tun, jederzeit“ (SZ Magazin 8.12.2023)

Auf geht's im neuen Jahr 2024. Ein paar gute Vorsätze können wir doch locker einhalten.

PS: am 13.12. wurde Reni Starkmann-Polz mit einem der Klimapreise 2023 der Stadt Regensburg ausgezeichnet und mit ihr die hiesige Regionalgruppe der Omas for Future. Honoriert wurde das private und gesellschaftliche Engagement fürs Klima. Dem Wunsch von Umweltbürgermeister Artinger, wir sollen dran bleiben, kommen wir sicher und gerne nach.



VERLEIHUNG DES KLIMAPREISES AN UNSERE MITAKTIVISTIN RENI STARKMANN-POLZ



© PRESSESTELLE DER STADT REGENSBURG/STEFAN EFFENHEUSER (2)

KONTAKT

Opas und Omas for Future Regensburg – Cornelia Wabra, 0176 62 39 83 16
regensburg@omasforfuture.de – www.omasforfuture.de/regionalgruppen/regensburg



URLAUB IN DER EIGENEN STADT

**ALLE REGENSBURGER.
EINE ÜBERNACHTUNG.
40% ERMÄSSIGUNG.**

Ab 02.01.2024 bis 15.03.2024.

Nach Verfügbarkeit im Großen Haus*

Ausgenommen 19.01. - 21.01.2024.

**Gilt nur für Direktbuchungen im Großen Haus.*

Gilt nicht für Firmenraten, Arrangements, den Sundaysaver oder Sonderangebote.



WENN DU SORGEN HAST, ROLLE EINEN SCHNEEBALL

Sang-Keun Kim
Beltz 2015
(ab 4 Jahren)

Ein poetisches Bilderbuch über einen kleinen einsamen Maulwurf auf seiner Suche nach Freunden. Liebevoll erzählt und voller zauberhafter Illustrationen zeigt dieses Bilderbuch, wie sich Sorgen in Glück und Kummer in Freude verwandeln können.

Oma weiß Rat: „Kleiner Maulwurf, wenn du Sorgen hast, dann rolle sie in einen Schneeball ein.“ Und das macht der Maulwurf auch fleißig, denn er hat die große Sorge, niemals einen Freund zu finden. Dabei merkt er gar nicht, was er alles in einen Schneeball einrollt. Frosch und Hase verschwinden einfach im Schnellball. Auch den Fuchs mit seiner Flöte hört er nicht. Der Schneeball wird immer größer und nimmt auch noch das Schwein am Lagerfeuer auf und den Bären, der gerade beim Schneemannbauen ist. Was danach passiert, wird hier nicht verraten.



DAS BUCH ÜBER UNS

Mo Willems
Klett Kinderbuch
(für Erstleser:innen)

Wie gelingt es, ein Leseanfänger-Kind für das Lesen zu begeistern? Das Lesen ist mühsam, die Erstlesertexte sind oft langweilig im Vergleich zu den spannenden Vorlesegeschichten, die Bücher zu dick, um anzufangen ... ich bin mit jedem lernehenden Kind immer wieder aufs Neue sehr dankbar für einen Tipp, den ich dazu mal erhalten habe: „Das Buch über uns“ von Mo Willems. Kaum geht es los, treten Schweinchen Gerald und Elefant auch schon direkt in die Kommunikation mit dem lesenden Kind. Sie freuen sich wie Bolle sobald sie das Kind ihre Sprechblasen lesen hören. Und das tut es immer wieder und immer wieder. Das ist zum Tränen lachen. Aber was passiert eigentlich, wenn das Buch zu Ende ist? Kann man das stoppen? Zu erleben, wie das Kind sich als wirksame Leser:in erlebt und die beiden Freunde zum Sprechen bringt, ist absolut herzerwärmend und ein echter Eisbrecher im Leseprozess! Absoluter Favorit – übrigens auch die anderen Schweinchen und Elefant-Geschichten. Sie sind genauso geeignet für Leseanfänger und lustig wie der Auftakt!

ADRESSEN FAMILIE

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Beratung bei psych. Erkrankungen Prüfeninger Str. 53, T 29771-12

Sozialpsychiatrischer Dienst der Bayr. Gesellschaft f. psych. Gesundheit, Rote-Hähnen-G. 8, T599359-10

Krisendienst Oberpfalz 24 Stunden täglich erreichbar, T 0800 6 55 30 00

Beratungsstelle HORIZONT – Hilfe bei Suizidgefahr (Caritas und Diakonisches Werk), Hemauer Str. 8, T 58181

Telefonseelsorge Ostbayern, T 0800/1110111, telefonseelsorge-regensburg.de

SUCHTBERATUNG

LRA Gesundheitsamt Altmühlstr. 3, T 4009-724, T 4009-758

Fachambulanz für Suchtprobleme Hemauer Str. 10 c, T 630827-0

JUGEND

Berufsberatung für Jugendliche Agentur für Arbeit, Galgenbergstr. 24, T 0800 4 555500 (gebührenfrei)

Beratungsstelle für Jugend und Arbeit der Stadt R, Ostengasse 29, T 507-2553

Stadtjugendring Jugendzentrum Weingasse 1, T 507-2556, jugend-regensburg.de

Haus Hemma Zentrum für Mädchen und junge Frauen Oberländerstr. 1, T 9920820

Offene Sprechstunde für Jugendliche in der Beratungsstelle der KJF, Ostengasse 31, T. 79982-0, Mi 15:30 - 17:00 auch ohne Termin

www.kopfhoch.de Online-Beratung für Jugendliche aus Stadt und Lkrs. R des Deutschen Kinderschutzbundes

waagnis – Beratungsstelle zu Essstörungen Grasgasse 10, T 5998606

BILDUNG

Staatliche Schulberatung für die Oberpfalz, Weinweg 2, T 22036, schulberatung.bayern.de

Legasthenie, Lese-, Rechtschreib-, Rechenschwäche Beratung, individ. Lerntherapie, psycholog. Beratung Kontaktstelle Elternhaus-Schule, Alte Manggasse 1, T 5997672

Arbeitskreis Legasthenie Bayern e.V. Roritzer Str. 4, T 54896

HASA-Kurs zum Nachholen des erfolgreichen Hauptschulabschlusses Hans-Sachs-Str. 4, T 2961 171

Fachstelle Gewaltprävention an Schulen Amt für Jugend und Familie, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-7510

Linkshänder und umgeschulte Linkshänder Beratungsstelle, Landshuter Str. 14, T 5998040

Unabhängige Beratungsstelle Inklusion, Staatl. Schulämter: Donaustauer Str. 70 • Stadt: Tel. 4009-781 • Landkreis: Tel. 4009-784

KULTUR

Musische Früherziehung der Stadt Am Schulberg 1, T 507-3462

Städt. Sing und Musikschule Bismarckplatz 1, T 507-1461/62

Farbkreis e.V. T 09403/ 967396

Kinder- und Jugendfarm d. SAK e.V. Taunusstr. 5, T 6001545

MIGRATION/ ASYL

WIR Willkommen in Regensburg Integrationsstelle der Stadt, Silberne-Kranz-Gasse 9, T 507-3250

Integrationsamt im Landkreis Landratsamt, Altmühlstr. 3, T 4009-227

Caritas Migrationsberatung Von-der-Tann-Str. 9, T 5021-156

Caritas Asylsozialberatung Von-der-Tann-Str. 9, T 5021-153, 5021-152

Jugendmigrationsdienst Kath. Jugendfürsorge Migrationsberatung bis 27 J., Heiliggeistg. 7, T 58685-31, -32, -33

InMigra-KID Jugend- und familien-therapeut. Beratungsstelle Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg, T 507-2762

MIMI- mit Migranten für Migranten T 507-2011

AG Migrantenmedizin Von-der-Tann-Str. 7, migramed-regensburg.de

Beratungsstelle für zugewanderte Familien aus Südosteuropa – HAJDE Singrün 2a, T 507-2969

Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer a.a.a. Erhardingasse 7, T 560718

WEITERE ANGEBOTE

Familienbüro der OTH Regensburg Seybothstr. 2, T 943-9208

Familien-Service der Universität Regensburg Universitätsstr. 31, T 943-2323

FreiwilligenAgentur Regensburg Landshuter Str. 19, T 599388620

Freiwilligenagentur Landkreis, Landratsamt Altmühlstr. 1a, T 4009-305

Tauschnetz Regensburg e.V. T 4612242

www.tauschnetz-regensburg.de

IMPRESSUM

Die Zeitung der Regensburger Eltern e.V. ist kostenlos, erscheint alle zwei Monate und finanziert sich über die Anzeigen. Sie wird hauptsächlich von Mitgliedern und Eltern des Vereins und ehrenamtlich erstellt. Die Artikel geben die Meinung der jeweiligen Verfasser wieder.

Herausgeber Regensburger Eltern e.V.

Redaktion / Vertrieb Ulrike Hecht, redaktion@regensburger-eltern.de

Redaktionelle Mitarbeit Andrea Bawiedemann, Johann Brandl, Verena Gold, Ulla Gordon, Ulrike Hecht, Ulrike Ostenried, Verena Riehl, Jessica Suttner, u. a. zeitung@regensburger-eltern.de

Anzeigen Ulrike Hecht, hecht@regensburger-eltern.de 0941-57447

Anzeigenpreise/Mediadaten regensburger-eltern.de/zeitung.html

Grafik Kathrin Fleischmann, post@fraufliechmann.de

Titel Pexels/саша лазарев, Jonas (6)

Druck Schmidl & Rotaplan Druck GmbH, Regensburg

Auflage 3000 Stück, erscheint alle zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss 10.02.2024 – für Heft 244, März/April 2024

WALDORFSCHULE REGENSBURG

Die Waldorfschule Regensburg ist eine staatlich genehmigte Schule für **Grundschule** und **Gymnasium**.



EINLADUNG INFOTAG

SA. 20.01.2024 (10:00-14:00 UHR)

10:00 Uhr Begrüßung im Festsaal mit Überblick zur Waldorfpädagogik und zu unserer Schule

- Schulführungen
- Pädagogischer Einblick in den Waldorfunterricht (nur für Erwachsene*)
- Informationen für Quereinsteigende
- Waldorf-Café
- Infostände und Ausstellungen zum Schulgeschehen u.v.m.

*Wir bieten für den gesamten Infotag eine Kinderbetreuung an.

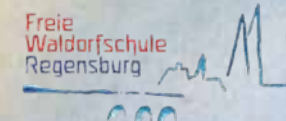
SCHULZEIT IST LEBENSZEIT -

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Ort: Freie Waldorfschule Regensburg

Adresse: Unterislinger Weg 32, 93053 Regensburg

Homepage: www.waldorfschule-regensburg.de





Amt für Tagesbetreuung von Kindern

Telefon: 0941/507 7525
0941/507 7527

E-Mail: kindertagespflege@Regensburg.de