



BÜNDNIS FÜR FAMILIE

NÜRNBERG

Papa an Bord!

Mutmachbroschüre für Väter und solche,
die es werden wollen



Sparda-Bank

Inhaltsverzeichnis

Interview mit Reiner Pröbß, Referent für Jugend, Familie und Soziales der Stadt Nürnberg	4
„Zwischen riesiger Aufregung und unglaublichem Glück“ – Felix Boier (33) verrät, wie es sich anfühlt, wenn man zum ersten Mal Vater wird	6
„Ich habe die Zeit sehr genossen, es waren wichtige Monate für mich.“ – Norbert Pöschl-Fleischer (41) nahm 11 Monate Elternzeit	7
Geschichten erfinden und kicken – Matthias Heer (37) geht das Herz auf, wenn er mit seinen Kindern spielt	8
Zaubertricks und Zärtlichkeit – Zehn Dinge, die ein Vater können sollte	8
Kind und Karriere – das geht!	11
Bei der Firma Datev gehört die Familienfreundlichkeit zur Unternehmensphilosophie	11
Bei Novartis ist Elternzeit kein Karrierehindernis – Abteilungsleiter Timo Wasmuth setzte drei Monate aus	13
So läuft's mit dem Elterngeld	15
„Papap willkommen!“ – Die Nürnberger Familienbildungsstätten sind auch für Väter da!	17
Hier lässt sich's aushalten – Zehn Orte, an denen der Papa mit dem Nachwuchs gern gesehen ist	19
„Ich würde gerne noch mehr Zeit mit ihnen verbringen“ – Erkin Kantar (39) genießt das Leben mit seinen Kindern sehr	24
„Ich habe die Zeit mit meinem Sohn sehr genossen.“ – René Leibig (35) wurden keine Steine in den Weg gelegt	25
Mit der Familie ein halbes Jahr nach Neuseeland: Adrian Löhner (31) nutzt die Möglichkeiten des Elterngelds	26
Das kleine – nicht ganz ernst gemeinte – Väter-ABC	27
„Immer irgendwelche Ideen im Kopf“ – Michael Lorenz (38) hat sich entschlossen, Tagesvater zu werden	30
„Frühstück im Bett“ – Matthias Niese (40) liebt Rituale	31
Schwangerschaft und Geburt – Schön, dabei zu sein! – Interview mit Hebamme Ingrid Herr	32
Vom Winzling zum Boxprofi: Schwangerschaftskalender – kleine Kunde für Ihn	34





Wenn Säuglinge und Kleinkinder krank sind, leiden die Eltern mit – Interview mit dem Kinderarzt Dr. Wolfgang Landendörfer.....	35
Was tun bei...?	36
Mehr als Brei mit Pampe – Ein paar Tipps und Rezepte, wie man Feines schnell kocht	38
Zwischen Luftballons und Raschelkiste: Spieltipps für 0- bis 3-Jährige	41
Lust auf mehr? – Ein paar Buchtipps für werdende Väter	44
Rat und Hilfe im Netz	45
Und danach? – Krippe oder Tagesmutter?	46
Bündnis für Familie Nürnberg – Wer wir sind	47
Impressum.....	48



Reiner Prölß, Referent für Jugend, Familie und Soziales der Stadt Nürnberg

„Kinder zu haben ist das Schönste“

Statt eines Vorworts: Zehn Fragen an Reiner Prölß, Nürnbergs Referent für Jugend, Familie und Soziales. Der 60-Jährige ist Vater einer erwachsenen Tochter und eines 15-jährigen Sohnes.

Was waren, was sind für Sie die schönsten Vater-Kind-Momente?

Das ist gar nicht so leicht zu beantworten, da einem Kinder so viele Glücksmomente bereiten. Es gibt in jeder Lebensphase mit den Kindern tolle Momente. Das beginnt mit der Geburt, setzt sich fort mit dem ersten Lächeln, mit den manchmal tollpat-schigen Versuchen der Weltaneignung, über die kindliche Freude, wenn im Spiel oder beim Basteln etwas gelungen ist und setzt sich fort über den ersten Liebes-kummer, den ich sehr wohl auch mitbe-kommen habe, bis hin zu Erfahrungen und Erlebnissen in Schule, Studium oder Freundeskreis, wenn die Kinder davon erzählen. Die gemeinsame Enttäuschung über die Niederlage des Clubs beim ersten Spiel, das ich mit meinem Sohn angesehen habe, zähle ich ebenso dazu wie gemein-same Erlebnisse bei Ausflügen, Veranstal-tungsbesuchen und im Urlaub, wenn man zusammen Neues entdeckt und erlebt.

Können Väter manche Dinge besser als Mütter?

Ich würde nicht davon sprechen, dass wir Väter grundsätzlich etwas besser machen. Meiner Ansicht nach sind Väter für die Entwicklung der Kinder wichtig. Vielleicht muss man es eher aus der Situation heraus sehen. Mal kann der eine, mal der andere etwas besser, bzw. die Kinder bei einer

Sache unterstützen. Das hat für mich aber weniger mit Vater- oder Mutterrolle zu tun. Wichtig ist, dass man für die Kinder da und ansprechbar ist. Ich denke, es ist sehr wichtig, dass es männliche Vorbilder gibt, an denen sich die Kinder auch mal ausprobieren und reiben können.

Sie sind in Ihrem Beruf sehr eingespannt. Wie kann man trotzdem die Aufgabe als Vater gut wahrnehmen?

Indem man sich die Zeit nimmt. Als mein Sohn noch kleiner war, habe ich sehr rigide gesagt: Bitte keine Termine, wenn samstags ein Fußballspiel ist. Das stieß nicht immer auf Verständnis. Ich habe mich immer bemüht, dass wir wenigstens an einigen Tagen in der Woche zusam-mensitzen und beim Essen auch Zeit zum Erzählen und Reden haben. Das ist leider nicht mehr überall selbstverständlich.

Wie war das Verhältnis zu Ihrem eigenen Vater?

Das politische Engagement und die Be-rufstätigkeit meines Vaters waren sicher auch ausschlaggebend dafür, dass ich mir vorgenommen habe, bewusster Zeit mit der Familie zu verbringen. Man darf aber nicht vergessen: Damals waren Väterrol-len und Familienbilder noch ganz anders, und Väter noch gar nicht so nahe an der

Familie dran. Zwei Sachen sind mir in sehr guter Erinnerung, wobei man wissen muss, dass ich kein ganz einfaches Kind bzw. Jugendlicher war: Ich konnte mich auch in schwierigen Situationen hundertprozentig auf meinen Vater verlassen. Er war immer da, wenn ich ungerecht behandelt wurde oder ich ihn gebraucht habe. Und – ich habe von den vielen Diskussionen und Gesprächen mit ihm sehr profitiert.

Haben es Väter heute leichter?

Heute findet es niemand mehr exotisch, wenn ein Papa Erziehungsurlaub nimmt, mit dem Kinderwagen durch die Stadt fährt, in der Öffentlichkeit das Kind wickelt oder sich innerhalb der Familie engagiert. Ich denke, wir sind inzwischen auf einem guten Weg, wenngleich es noch eine lange Strecke zu bewältigen gilt, hin zu einer echten, gleichberechtigten familiären Arbeitsteilung. Und: „Die“ Väter gibt es nicht. Gerade in Zeiten, in denen viele Ehen scheitern und dann die Mütter alleine erziehen, ist die Rolle des Mannes und Vaters für Männer, die selbst ohne männliches Vorbild aufgewachsen sind, oft diffus und von Unsicherheit gekennzeichnet. Es gibt auch sehr konservativ-traditionelle Vorstellungen von Väter- und Mütterrollen mit Auswirkungen auf die Arbeits- und Aufgabenverteilung in den Familien.

Was kann eine Kommune dazu beitragen, jungen Vätern Mut zu machen?

Sie kann daran arbeiten, auf verschiedenen Wegen, alle für dieses Thema zu sensibilisieren. Und natürlich als städtische Arbeitgeberin einen Beitrag leisten, dass auch Väter ihre Familienverantwortung wahrnehmen sollen. Grundsätzlich gilt für alle Arbeitgeber, dass sie Männer und Frauen in punkto Arbeitszeiten entgegenkommend sein sollten. Es muss selbstverständlich sein, dass sich Männer und Frauen zu gleichen Teilen um das kleine Kind kümmern können und keine negativen Auswirkungen auf die Karriere befürchten müssen.

Bitte vervollständigen Sie den Satz: Papa sein ist...

... verantwortungsvoll, manchmal anstrengend – und zugleich sehr schön.

Was macht einen guten Vater aus?

Dass er sich Zeit für die Familie nimmt und dem Kind respektvoll gegenübertritt. Dass er bewusst seine eigenen Werte vertritt, dass er empathisch und sensibel gegenüber dem Kind ist, in allen Situationen.

Was trägt diese Broschüre dazu bei, dass Nürnbergs Männer Lust aufs Papasein bekommen?

Ich bin davon überzeugt, dass das Thema eine gewisse Signalwirkung hat, wenn man es auch auf diese Art in die Öffentlichkeit bringt. Im besten Falle weckt so eine Broschüre die Neugier; manche Väter finden sich darin vielleicht auch wieder, anderen macht es möglicherweise Mut und wiederum andere kommen eventuell dazu, über ihre eigene Rolle zu grübeln. Aber: Um Bewusstsein zu wecken und Einstellungen zu verändern bedarf es eines langen Atems.





Felix Boier, Juri und Jona



Norbert Pöschl-Fleischer (41), Lenas (8) und Felia (6)

„Zwischen riesiger Aufregung und unglaublichem Glück“

Felix Boier (33), Vater von Juri (4) und Jona (1,5), verrät, wie es sich anfühlt, wenn man zum ersten Mal Vater wird.

Kinder wollte er unbedingt einmal haben, das stand für Felix Boier (33) schon lange fest. Nun hat er zwei – und bezeichnet sich selbst als überglücklichen Vater. „Vielleicht war ich immer schon ein bisschen reifer als andere“, überlegt der Sozialpädagoge und Veranstaltungstechniker. Der Reiz an der Vaterrolle, der Wunsch, die eigenen Erfahrungen an die Kinder weiterzugeben, sie gut zu erziehen, all das war Felix schon lange wichtig. Und dennoch: Als seine Frau Judith schwanger wurde, war nichts mehr wie zuvor. Felix kann sich noch ganz gut daran erinnern, dass die Gedanken damals in seinem Kopf durcheinanderwirbelten. „Natürlich war ich sehr aufgeregt, ich wusste ja, dass sich schon bald so vieles verändern würde.“ Felix war bei fast allen ärztlichen Kontrollterminen dabei und hatte sich auch auf den Geburtsvorbereitungskurs gefreut. „Judith kennt sich aus, sie ist schließlich Hebamme. Aber dennoch war ich immer schnell nervös, wenn man mal ein Ziehen oder Drücken nicht gleich einordnen konnte.“ Als dann Juri, der heute vier Jah-

re alt ist, zu Hause in der Badewanne auf die Welt kam, war Felix doch sehr froh, dass zwei Hebammen seine Frau unterstützt haben. „Ich war extrem aufgelöst und vor lauter Aufregung wohl keine allzu große Stütze“, gibt er zu. Freilich aber war er ganz nah dabei, als sein erster Sohn auf die Welt kam.

Der hat inzwischen auch einen kleinen Bruder, Jona. „Ich wollte auf jeden Fall für meine Kinder da sein. Für mich war immer klar, dass der Fokus auf der Familie liegt, nicht auf der Karriere“, sagt Felix. Ihm gibt das Spielen, Toben, Schmusen und Quatsch machen mit seinen Jungs sehr viel Zufriedenheit. „Ich bin auch selbstbewusster durch meine Kinder geworden und spüre, dass ich viel mehr in mir ruhe.“ Langweilig wird es Felix nie. So hat er sich beispielsweise für den Zoo eine Jahreskarte gekauft und fährt mit den Jungs manchmal einfach nur hin, um gemeinsam eine Stunde lang die Affen anzusehen. Das ist einfach klasse. Und als er während der Elternzeit seinen Kleinen stundenlang

durch den verschneiten Stadtpark schob, da fand Felix das kein bisschen blöd, sondern hat die Zeit genossen, besonders am Samstag, wenn er mit Knopf im Ohr die Radiosendung „Live aus dem Stadion“ anhören konnte. „Manchmal denke ich daran, wie unser Leben ohne Kinder war. Klar hatten wir da mehr Freiheit, aber glücklicher sind wir jetzt.“



Norbert Pöschl-Fleischer (41), Lenas (8) und Felia (6)

„Ich habe die Zeit sehr genossen, es waren wichtige Monate für mich.“

Norbert Pöschl-Fleischer (41), Vater von Lenas (8) und Felia (6), Diplom-Kaufmann, nahm 11 Monate Elternzeit.

„Ich wollte schon immer Kinder haben, nur meine Frau war da anfangs zurückhaltender. Sie war auch so zufrieden mit unserem Leben, doch ich habe sie offenbar vom Gegenteil überzeugt. Ich hatte selber einen Bruder, Familie zu haben, das war für mich immer etwas Schönes. Jetzt genieße ich es, Vater zu sein – meine Entscheidung für Kinder habe ich noch nie bereut. Ich fand die ersten Monate auch nicht so stressig, wie viele immer sagen. Am Anfang schlafen die Kleinen ja fast nur!

Weil ich damals beruflich stark eingespannt war, habe ich von meinem Sohn in der ersten Zeit allerdings leider sehr wenig mitbekommen. Beim zweiten Kind wollte ich deshalb bewusst dabei sein. Ich habe elf Monate Elternzeit genommen, während meine Frau weiter in Teilzeit arbeiten gegangen ist. Meine Chefs guckten zunächst etwas überrascht, haben meine Entscheidung aber sofort akzeptiert. Die erste Zeit ist so wichtig, sie prägt meiner Meinung nach die Beziehung zwischen Eltern und Kind sehr stark. Wenn man da von früh bis spät im Büro ist, bekommt man ja überhaupt nichts mit.

Ich habe die Elternzeit sehr genossen, es waren wichtige Monate für mich. Finanziell gesehen war es zwar eine große Einbuße, aber es war ein Zugewinn an Lebensqualität. Ich glaube, dass ich dadurch ein ganz anderes, innigeres Verhältnis zu meinen Kindern entwickelt habe. Vor allem meine Tochter war nach dieser Zeit extrem auf ihren Papa fixiert! Das gute Verhältnis ist auch geblieben, nachdem ich wieder arbeiten gegangen bin.

Mein Tag war streng durchgeplant, viel Freizeit blieb da nicht. Das war mir aber schon vorher klar. Einsam habe ich mich nicht gefühlt. Beim Babyschwimmen oder auf dem Spielplatz war ich bei weitem nicht der einzige Mann, da hat sich einiges geändert. Das knappe Jahr ist im Nu vergangen, ich würde es jederzeit wieder machen. Derzeit arbeite ich allerdings Vollzeit, meine Frau arbeitet weiter in Teilzeit. Aus finanziellen Gründen ist das leider nicht anders drin.“



„Geschichten erfinden und kicken“

Matthias Heer (37), Software-Entwickler, zwei Kinder (Emil, 5 und Wilma, 1,5 Jahre) geht das Herz auf, wenn er mit seinen Kindern spielt.

„Vater werden – das konnte ich mir früher gar nicht so richtig vorstellen. Ich wollte zunächst tatsächlich keine Kinder. Aber der sehr gute, enge Kontakt zur Familie meiner Frau war eine sanfte und schöne Annäherung an das ganze Thema. Irgendwann war mir dann klar: Natürlich möchte ich auch Kinder haben. Nun sind beide da – und es ist toll. Klar gibt es bei uns morgens oft genug den ganz normalen Wahnsinn, sprich: Trödelstress. Oder abends mit meinem Sohn, dem ich gefühlte hundert Mal sagen muss, er soll die Zahnbürste im Mund lassen und nicht so viel herumquatschen. Man muss sich aber immer wieder zusammenreißen, damit man nicht in so eine Alltagsmotzerei verfällt. Dazu verändert sich mit Kindern alles doch immer wieder viel zu schnell. Ich mag es gerne, mit meinem Großen einfach eine Stunde lang auf dem Boden Legosteine zusammenzusuchen und gemeinsam etwas Verrücktes zu bauen. Oder miteinander eine Geschichte zu erfinden. Ich bringe ihn meistens ins

Bett – mehr noch, seit die kleine Wilma da ist. Phantasieerzählungen gehören neben dem Vorlesen fast schon zum Ritual. Wie zum Beispiel jene von den schnellsten Eichhörnchen vom Marienberg.

Was mich stolz macht? Ich bin Musiker, daher ist es sehr schön zu sehen, dass mein Sohn offenbar viel Freude und Lust am Rhythmus und an der Musik hat. Mal sehen, wohin das noch führt. Kinder fordern einen natürlich. Aber es ist toll und einfach unvorstellbar ohne sie. Mir geht das Herz auf, wenn unsere Tochter mich anstrahlt. Und sie sich nachts auch endlich von mir beruhigen lässt und ihren Kopf erschöpft vom Weinen an meine Schulter legt. Es gibt so viel schöne gemeinsame Zeit mit Kindern – im Sitzsack lesen, durch den Marienberg radeln, Papa-Sohn-Ausflüge ins Schwimmbad, Schlittenfahren und natürlich Fußball spielen. Und Wilma zuschauen, wie sie mit ihren Beinchen wippend auf dem Klavier sitzt und mir mit großen Augen zuhört.“

Zaubertricks und Zärtlichkeit

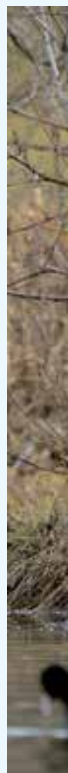
Zehn Dinge, die ein Vater können sollte:

1. Haare waschen und kämmen

Am besten gar nicht viel Aufhebens darum machen. Lustig ist es natürlich, wenn man gemeinsam duscht oder badet und dann ein Spiel daraus macht. Beim Einschäumen den Kopf leicht nach hinten neigen, eventuell einen trockenen Waschlappen vor die Augen halten. Ganz

vorsichtig abbrausen, dabei lässt das Kind die Augen einfach zu.

Am besten nimmt man ein mildes Shampoo, das brennt nämlich nicht. Nervt das Haarekämmen? Dann besser Naturborsten verwenden, die sind schonender. Und – einfach täglich einmal kurz kämmen, dann kann sich das Haar erst gar nicht so schlimm verwuscheln.





Matthias Heer (37), Emil (5), Wilma (1,5)

2. Zeigen, wie man Steine übers Wasser flippen lässt

Hierfür eignet sich jeder größere Stein mit einer glatten Seite; Hauptsache, er liegt gut in der Hand. Der Stein sollte das Wasser in sehr spitzem Winkel treffen. Dafür muss man ihn mit Schwung aus der Seite über die Oberfläche werfen. Der Stein muss einen „Dreh“ bekommen, dafür sollte man den Zeigefinger am Rand lassen, auch wenn die Hand sich schon vom Stein löst. Beim Werfen am besten leicht nach vorne drehen, um mehr Schwung zu bekommen. Dann gelingt's.

3. Eine Geschichte erzählen – auch ohne Buch

Das ist einfacher als man denkt. Manchmal sind die selbst erzählten Storys nämlich spannender, gefühlvoller und abenteuerlicher als jede gedruckte Geschichte.



Wie das geht? Am besten gemeinsam. Ihr Kind nennt drei Gegenstände, Personen oder Wörter, die darin vorkommen müssen. Den Rest machen Sie. Am Anfang nicht ganz leicht, aber Sie bekommen darin schnell Übung, und der Nachwuchs ist richtig stolz auf die Geschichten, die nur ihm allein gehören.

4. Zaubern können

Keine Sorge, das ist nicht schwer. Besorgen Sie sich ein Zauberbuch für Anfänger oder suchen Sie im Internet nach einfachen Tricks (z. B. www.zaubertrickslernen.de) Einer mit Karten, Würfeln oder Tüchern, unter denen etwas verschwindet, sollte unbedingt dabei sein. Sie werden sehen, wie Sie damit schon Kleinkinder verblüffen können oder in schwierigen Situationen kleine Motze-Gesichter wieder zum Strahlen bringen.

5. Lieder singen

Dabei geht es nicht um eine besonders tolle Stimme. Aber wer ein Schlaflied, einen lustigen Song und einen Klassiker zum Mitklatschen auswendig kann, hat die Kinder auf seiner Seite. Nichts ist doch schöner, als von einer leisen Stimme in den Schlaf begleitet zu werden, oder gemeinsam „Wer hat die Kokosnuss geklaut“ zu singen, wenn die Fahrt mit dem Auto allzu langsam vorangeht.

6. Ein Lieblingsessen kochen



Joana Fee (3)

Klar, in den ersten Wochen und Monaten ist bei Stillkindern vor allem die Mutter die wichtigste Nahrungsquelle. Doch ab etwa zehn Monaten ändert sich das. Das Kind bekommt immer mehr Lust, von dem zu probieren, was aufgetischt wird. Die ersten Gemüsebreie sind noch nicht so spannend, aber sobald der Nachwuchs alles mitessen kann und will, sollten Sie ihn auch hin und wieder verwöhnen. Klassiker, die immer gehen, sind zum Beispiel: selbstgemachter Kartoffelbrei, warmer Milchreis und eine leckere Nudelsuppe. Mit diesen drei Gerichten punkten Sie garantiert beim Kind. Und was gibt es Schöneres, als sich gemeinsam nach einem Matschhosen-Ausflug mit einem selbstgekochten Lieblingsgericht zu belohnen?

7. Auch mal Fünfe gerade sein lassen

Ihr Töchterchen will partout in der Schlafanzughose in die Kita? Der Sohnmann provoziert abends und will die Nudeln mit der Hand essen? Na und? Kinder, auch kleine, probieren eben gerne aus, was geht und was nicht. So lange es Ausnahmen bleiben, sollten Sie gelassen reagieren und mit einer Portion Humor kontern. Dann wickeln Sie sich eben auch mal die Spaghetti um die Finger und lassen ihr Schlaf-T-Shirt morgens an. So verblüffen Sie Ihr Kind – und verschaffen sich höchsten Respekt vor dem coolen Papa, wetten? Für viel Entspannung beim Thema Erziehung plädiert etwa auch der bekannte dänische Familientherapeut Jesper Juul in seinem Buch „Dein kompetentes Kind“ (Rowohlt-Verlag).

8. Liebhaben können

Das ist doch selbstverständlich, meinen Sie? Ja – und Nein. Denn es gehört durchaus eine große Portion Souveränität dazu, das Kind auch nach einem fiesen Trotzanfall in die Arme zu nehmen und es zu streicheln. Es zu halten, obwohl es kurz zuvor kein bisschen nett zu Ihnen war. Und ihm immer wieder durch Gesten und das eigene Verhalten zeigen, wie sehr man es liebt – trotz und gerade auch wegen allem.

9. Eine verblüffende Sache basteln



Natürlich müssen Sie Ihr Kleinkind noch nicht mit dem fahrenden Roboter aus Klopapierrollen beeindrucken. Aber ein bisschen Kreativität darf auch für die Jüngsten schon sein. Warum also nicht ei-

nen Papierflieger falten, der durchs Haus fegt wie der Blitz? Warum sich nicht über leuchtende Kinderaugen freuen, wenn man (gemeinsam) eine Rasselkiste bastelt oder die Kleinen mit einer lustigen Krachmachertröte zum Kichern bringen? (Mehr zum Beispiel bei www.kidsweb.de)

10. Tränen trocknen

Dazu brauchen Sie nur ein Taschentuch und Ihre Arme. Worte müssen gar nicht viele sein. Fest in die Arme nehmen und streicheln. Das lässt die Tränen wieder rasch versiegen. Manchmal sind Gesten viel mehr wert als lange Sätze. Möchten Sie doch gern was Tröstendes sagen? Dann eher so etwas wie: „Ich bin für dich da.“ Ach, das tut gut!

Kind und Karriere – das geht!

Bei der Firma Datev gehört die Familienfreundlichkeit zur Unternehmensphilosophie.

Die 6500 Beschäftigte des Unternehmens mit Stammsitz in Nürnberg arbeiten in einem Betrieb, der in Sachen familien-gerechte Arbeitsbedingungen sogar ein Zertifikat der gemeinnützigen Hertie-Stiftung vorweisen kann. Profitieren davon auch die Männer? Antworten gibt Claudia Lazai, Ansprechpartnerin für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie in dem Softwarehaus.

Frau Lazai, Frauen gehen ganz selbstverständlich in die Elternzeit, Männer fürchten oft noch, dass eine Pause die Karriere bremst. Können Sie ihnen diese Ängste nehmen?

Claudia Lazai: Das ist eigentlich nicht nötig. Bei uns ist die Elternzeit auch für Väter mittlerweile gang und gäbe, da muss niemand Nachteile befürchten. Im Schnitt bleibt jeder dritte Vater sogar länger zu Hause und nimmt nicht nur die obligatorischen zwei Partnermonate.



Claudia Lazai



Neue Kita direkt am Firmensitz

Und was sagen die Kollegen dazu?

Lazai: Sie tragen es mit, sonst würde es nicht funktionieren. Denn bei kurzen Pausen können wir in der Regel nicht für Ersatz sorgen. Die Aufgaben werden verschoben oder von Kollegen übernommen. Das Gute ist ja, dass die Elternzeit planbar ist. Man kann sich also frühzeitig darum kümmern, Projekte notfalls verschieben oder die Vätermomente in einen Zeitraum legen, der gut passt.

Frauen gelten ja oft als die besseren Manager, weil sie aus ihrer Familienzeit wertvolle Erfahrungen mitbringen. Profitieren die Männer davon auch?

Lazai: Sie kommen immer hochmotiviert und beflügelt zurück aus der Elternzeit. Es ist sicher gut für ihre sozialen Kompetenzen, wenn Männer auch mal den Haushalt organisieren und Windeln wechseln. Allerdings sind die zwei Monate ja doch eher ein verlängerter Urlaub. Es wäre schön, wenn noch mehr Männer länger aussteigen und den Familienalltag wirklich allein bewältigen würden.

Und das Unternehmen hat nichts dagegen?

Lazai: Im Gegenteil, das wird von uns sogar gewollt. Wenn wir erfahren, dass Nachwuchs unterwegs ist, laden wir die Männer samt Partnerin zum Beratungsgespräch ein und informieren über die Möglichkeiten. Ich glaube, das Gespräch ist fast schon eine Aufforderung, die Elternzeit zu nutzen. Natürlich muss niemand zu Hause bleiben, aber die Familien sollen das Gefühl haben, gut informiert zu sein und selbst entscheiden zu können, welches Modell für sie das richtige ist – im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten.

Aber für Führungskräfte ist das vermutlich tabu?

Lazai: Nein, überhaupt nicht. Mittlerweile gehen etliche mit gutem Beispiel voran und reduzieren zum Beispiel ihre Arbeitszeit. Derzeit sind 88 Väter in Elternzeit, 17 davon haben eine Führungsposition. Die Väter beraten sich untereinander und machen sich gegenseitig Mut. Da hat wirklich ein Umdenken stattgefunden.

Vielleicht haben die Väter doch Angst, dann den Anschluss zu verpassen?

Lazai: Vielleicht, aber berechtigt ist diese Sorge sicher nicht. Über unser Intranet können sich Mitarbeiter auch in der Elternzeit informieren, es gibt Workshops und Vorträge und Väterbriefe mit allen nötigen Informationen. Die Botschaft soll sein, dass die Väter wahrgenommen werden. Wir haben schon viel bewegt, jetzt kommt als sichtbares Zeichen der Familienfreundlichkeit endlich auch noch eine Datev-initiierte öffentliche Kindertagesstätte am eigenen Standort hinzu.

Wir haben viel von den Vätern gesprochen, werden da die Mütter nicht neidisch?

Lazai: Ich denke nicht. Für sie gibt es vergleichbare Angebote schließlich schon längst.





Bei Novartis ist Elternzeit kein Karrierehindernis

Abteilungsleiter
Timo Wasmuth
setzte drei Monate aus.

Die meisten Väter bleiben gerade mal die vorgesehenen zwei Monate zu Hause und kehren dann in ihren Job zurück.

Timo Wasmuth, bei Novartis zuständig für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, setzte nach der Geburt seiner Tochter immerhin drei Monate aus - und hat im Anschluss trotz seiner leitenden Position seine Arbeitszeit der Familie zuliebe reduziert. Wir sprachen mit dem 36-Jährigen über seine Erfahrungen.

Herr Wasmuth, Ihr Arbeitgeber hat schon Preise eingeharbt, weil er viel für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf tut. Bekommt er von Ihnen auch ein gutes Zeugnis?

Timo Wasmuth: Auf jeden Fall! Ich leite eine Abteilung mit neun Mitarbeitern, da ist es nicht selbstverständlich, dass man sich mal eben ein Vierteljahr ausklinken kann, um bei der Familie zu sein. Doch beim Thema Elternzeit wurden mir überhaupt keine Steine in den Weg gelegt, da gab es keine Probleme. Vor kurzem bin ich zum zweiten Mal Vater geworden, die nächste Elternzeit ist schon fest eingeplant.

Und die Kollegen reagieren verständnisvoll?

Wasmuth: Obwohl die rechtliche Lage ja eindeutig ist, haben sich im Freundeskreis einige gewundert. Als Mann und dann auch noch in einer Führungsposition eine Auszeit zu nehmen, das ist leider noch immer nicht selbstverständlich. Aber in der Firma bin ich auf keinerlei Vorbehalte gestoßen.

Haben Sie als Vorgesetzter vielleicht sogar eine Vorbildfunktion?

Wasmuth: In meiner Abteilung arbeiten sehr viele Frauen, deshalb hält sich die Vorbildfunktion in Grenzen. Ich habe für mich und das Team einen Weg gefunden, wie man als Mann und Führungskraft Elternzeit nehmen kann. Meine Mitarbeiter können selbstverständlich das Modell auswählen, das am besten zu ihnen passt. Eine Kollegin arbeitet derzeit zum Beispiel viel von zu Hause aus und kommt nur für einen Tag ins Büro. Auch das ist möglich – und zwar unabhängig von meinen Erfahrungen aus der Elternzeit.



Haben Sie keine Angst, dass Ihre Elternzeit zum Karrierehindernis werden könnte?

Wasmuth: Das ist mit Sicherheit nicht so. Meine jetzige Position ist mir angeboten worden, nachdem meine erste Tochter gerade auf die Welt gekommen war.

Also hat derzeit doch der Beruf Priorität?

Wasmuth: Ich versuche, beides unter einen Hut zu bringen. Teilzeit zu arbeiten, das ist für mich leider nicht drin. Aber ich

habe mein Pensum auf 95 Prozent reduziert und dadurch zweieinhalb Wochen mehr Urlaub. Das ist für mich ein attraktives Modell und leichter umzusetzen als regelmäßig einen halben Tag weniger zu arbeiten. Im Alltag versuche ich, jeden Tag mit meiner Familie zu frühstücken – jeder im Haus weiß mittlerweile, dass mit mir vor neun Uhr keine Termine zu machen sind. Und montags ist definitiv um 18.30 Uhr Schluss. Man muss es nur konsequent umsetzen, dann geht es auch. Ich glaube, in diesem Punkt habe ich dann doch eine Vorbildfunktion.

Die deutsche Niederlassung von Novartis Pharma hat bundesweit 2200 Beschäftigte, rund 700 davon arbeiten am Unternehmenssitz in Nürnberg.

Die Firma engagiert sich in der Initiative Familienbewusste Personalpolitik (www.familienbewusste-personalpolitik.de) und bietet ihren Beschäftigten viele flexible Arbeitszeitmodelle auch während der Elternzeit an. Durch die Vertrauensarbeitszeit können die Beschäftigten ihre tägliche Arbeitszeit weitgehend frei festlegen. In den Ferien organisiert der Betrieb eine Kinderbetreuung.

Außerdem arbeitet das Unternehmen eng mit einer öffentlichen Kinderkrippe zusammen. In den vergangenen acht Monaten sind elf Väter in Elternzeit gegangen.





So läuft's mit dem Elterngeld

1. Wer hat Anspruch auf Elterngeld?

Mütter und Väter, die ihre Kinder nach der Geburt selbst betreuen, nicht mehr als 30 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und in Deutschland leben beziehungsweise hier ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben.

Ehe- oder Lebenspartnerinnen und -partner, die ein Kind nach der Geburt betreuen, auch wenn es nicht ihr eigenes ist.

Bei schwerer Krankheit, Tod oder Behinderung beider Eltern haben Verwandte bis dritten Grades ebenfalls Anspruch auf Elterngeld.

Ob Elterngeld bezogen werden kann, hängt nicht davon, ob Vater oder Mutter vor der Geburt gearbeitet haben. Auch Auszubildende und Studenten erhalten Elterngeld, anders als bei der Erwerbsarbeit kommt es bei ihnen auf die Anzahl der Wochenstunden nicht an, die für Studium oder in der Ausbildung geleistet werden.

Keinen Anspruch auf Elterngeld haben Paare, die im Jahr vor der Geburt ihres Kindes gemeinsam ein zu versteuerndes Einkommen von mehr als 500 000 Euro hatten.

ElterngeldPlus können Mütter und Väter beziehen, deren Kinder ab dem 1. Juli. 2015

geboren wurden – insbesondere wenn sie während des Elterngeldbezuges in Teilzeit arbeiten.

2. Wie hoch ist das Elterngeld?

Die Höhe beträgt 65 Prozent des monatlichen Nettoeinkommens vor der Geburt des Kindes. Der monatliche Höchstbetrag beträgt 1800 Euro für volle Monate in denen die berechtigte Person kein Einkommen aus der Erwerbstätigkeit hat. Das Elterngeld für nicht erwerbstätige Elternteile beträgt mindestens 300 Euro.

Geringverdienende Eltern werden zusätzlich unterstützt. Liegt zum Beispiel das Nettoeinkommen eines Elternteils unter 1000 Euro im Monat, wird das Elterngeld in kleinen Schritten von 65 auf bis zu 100 Prozent erhöht.

Bei Mehrlingsgeburten erhöht sich das zustehende Elterngeld um je 300 Euro für jedes zweite und weitere Mehrlingskind. Das heißt: Zusätzlich zum errechneten Elterngeld werden je Mehrling 300 Euro gezahlt.

Das ElterngeldPlus ersetzt den weggefallenen Teil des Einkommens. Der Höchstbetrag liegt bei der Hälfte des Elterngeldbetrags, der dem Elternteil ohne Einkommen nach der Geburt zustünde.

3. Wie lange kann Elterngeld bezogen werden?

Elterngeld kann in den ersten 14 Lebensmonaten in Anspruch genommen werden. Ein Elternteil kann mindestens für zwei Monate und höchstens für zwölf Monate Elterngeld beantragen. Beide Eltern haben gemeinsam Anspruch auf insgesamt 14 Monatsbeiträge Basis-Elterngeld, die ihnen für die Lebensmonate des Kindes zustehen.

Elterngeldmonate müssen nicht an einem Stück genommen werden, sondern können auch zeitlich getrennt liegen.

Erhält die Mutter nach der Geburt Mutterschaftsgeld, dann gelten diese ersten Monate wie Elterngeldbezugsmonate. Der Vater hingegen kann in dieser Zeit für sich Elterngeld in Anspruch nehmen.

Das ElterngeldPlus gibt es für den doppelten Zeitraum. Aus einem Elterngeldmonat werden zwei ElterngeldPlus-Monate. Das ElterngeldPlus kann sowohl in den ersten 14 Lebensmonaten als auch nach dem 14. Lebensmonat des Kindes bezogen werden. Dabei ist zu beachten, dass der Bezug nach dem 14. Lebensmonat ab dem 15. Lebensmonat von einem Elternteil

ohne Unterbrechung bezogen werden muss.

Alleinerziehende haben die Möglichkeit zusammen mit den Partnermonaten die Zahl der ElterngeldPlus-Monate deutlich auszudehnen.

4. Wie und wo wird das Elterngeld beantragt?

Elterngeld wird schriftlich beantragt. Jeder Elternteil kann für sich einmal einen Antrag auf Elterngeld stellen.

Die schnellste und komfortabelste Möglichkeit ist der Online-Antrag www.elterngeld.bayern.de. Vordrucke gibt es aber auch bei den Elterngeldstellen, bei vielen Gemeindeverwaltungen, bei den Krankenkassen oder in Krankenhäusern mit Entbindungsstation. Man kann das Formular online herunterladen: www.familien-wegweiser.de.

Im Antragsvordruck steht auch, welche Bescheinigungen man vorlegen muss, also unter anderem: Einkommensnachweis, Arbeitszeitbestätigung durch den Arbeitgeber, etc. und beim Onlineantrag steht eine Checkliste zur Verfügung.

Elterngeldstelle Mittelfranken
Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS)
Bärenschanzstraße 8a
90429 Nürnberg

Servicezentrum Bärenschanzstr. 8c
Telefon (0911) 92 80,
Info (0911) 9 28-24 44, -24 89
E-Mail poststelle.mfr@zbfs.bayern.de
Internet www.zbfs.bayern.de





„Papas willkommen!“

Die Nürnberger Familienbildungsstätten sind auch für Väter da!

Allein unter Frauen: Dieses Motto gilt noch oft, wenn Männer sich in Baby- oder Krabbelgruppen trauen. Doch Väter, die sich in die Mütterunden wagen, machen häufig gute Erfahrungen. Und manche Papas bleiben auch einfach unter sich.

Sie nennen sich „die neuen Väter“ und treffen sich einmal pro Monat im Zentrum Kobergerstraße. Singen, Geschichten erzählen, gemeinsam frühstücken – das Programm der lockeren Runde unterscheidet sich nicht von dem vergleichbarer Frauengruppen. Nur dass hier ausnahmsweise mal die Väter den Ton angeben. Entstanden sei das Projekt aus der Erfahrung heraus, dass viele Frauen in den ersten Monaten nach der Geburt lieber unter sich bleiben wollen, erzählt Juan Barrientos Patino, der mit seinem Sohn Fernando (2) regelmäßig dabei ist. Doch Patino, der unmittelbar nach der Geburt seines Sohnes ein Jahr lang Elternzeit genommen hat und nach wie vor nur Teilzeit arbeitet, wollte sich mit Gleichgesinnten austauschen – und war froh, als er von der Vätergruppe erfuhr. Ob Partnerschaftsprobleme oder der Spagat zwischen Familie und Beruf, „wir besprechen eigentlich dieselben Themen wie die Frauen, nur aus männlicher Sicht“, meint der 45-Jährige, dessen Kollegen seine

Entscheidung, für den Nachwuchs daheim zu bleiben, anfangs gewöhnungsbedürftig fanden. „Aber es muss Pioniere geben, sonst ändert sich nichts“, findet er. Auch in der Gruppe ist Patino eine Ausnahme, die meisten Männer arbeiten Vollzeit. „Deshalb treffen wir uns ja samstags.“ Der gebürtige Spanier hat mittlerweile aber auch in regulären Kindergruppen gute Erfahrungen gemacht. Mit Fernando geht er sowohl in den Musikgarten als auch in die Krabbelgruppe. Nach der Stillzeit sei der Austausch in gemischter Runde kein Problem mehr, sagt er.

Sebastian Jacob kann das bestätigen. Als er mit seiner wenige Monate alten Tochter in der Evangelischen Familienbildungsstätte den ersten Kurs besuchte, waren die anderen Teilnehmerinnen zunächst etwas distanziert. „Die Geburt, das Stillen, bei den Themen war ich außen vor.“ Doch je älter die Kleinen wurden, desto leichter wurde es für Jacob. Die Sonderrolle sei ihm allerdings geblieben, erzählt der 33-Jährige, der die Betreuung der Tochter übernommen hat, weil seine Frau besser verdient. „Meistens bin ich der einzige Mann.“ Er könne damit aber gut leben und genieße die Zeit mit der mittlerweile fast drei Jahre alten Hanna sehr.

Wenn überhaupt, dann kommen die Männer nur in Vertretung ihrer Frauen, so die Leiterin der Familienbildungsstätte, Maria Siegel. Das allerdings sei inzwischen Normalität. „Die Berührungängste sind deutlich geringer geworden.“ Siegel glaubt, dass sich die Vätermomente hier positiv auswirken. „Die Väter wollen ihre Kinder sehen und auch etwas mit ihnen unternehmen.“ Ein spezielles Angebot für Väter gibt es nicht, auch, weil es laut Siegel an geeigneten Referenten fehlt. „Da muss sich erst noch etwas Neues entwickeln.“

Das Bayerische Rote Kreuz hat versucht, neue Wege zu gehen und bietet seit einigen Monaten einen „Intensivcrashkurs“ für werdende Väter an. Bislang habe sich aber noch niemand angemeldet, sagt Susanne Penzkofer, Bereichsleiterin Familienzentrum und Kindertagesstätten. Vorerst bleibt das Seminar aber im Programm. Vielleicht, so Penzkofer, müsse sich das Angebot erst noch herumsprechen. Auch sonst sind die Frauen bei den Elternkursen in der Mehrheit, unter 350 Teilnehmerinnen mischt sich gerade mal eine Handvoll Väter.

Ähnlich sieht es bei der Arbeiterwohlfahrt aus. Vereinzelt nehmen Väter an den Kursen teil, häufiger unterstützen sie die Mütter. Gut genutzt werden dagegen die offenen Väterangebote des Vereins „Treffpunkt“, der sich vor allem um sehr junge Familien kümmert. Die Mitarbeiter planen derzeit weitere spezielle Kurse.

Bei der katholischen Familienbildungsstätte „Zoff und Harmonie“ gibt es schon seit vielen Jahren Seminare für Väter und Kinder, meistens samstags, oft in der freien Natur. Die Teilnehmer sind als Naturforscher unterwegs, bauen Kugelbahnen oder Wasserräder. Auch in den normalen Kursen sind Männer zunehmend vertreten. Marion Endres, Leiterin der Einrichtung, spricht von einem Umbruch. „Die Väter übernehmen zunehmend eine aktive Rolle.“ Vor allem, wenn sie das Angebot kennen, kommen die Papas gern. „Die Quote steigt, die Hemmschwelle sinkt.“ Vielleicht, so hofft Endres, werden spezielle Väterangebote irgendwann gar nicht mehr nötig sein: Weil es normal ist, dass auch Männer mit ihren Kindern die Kurse besuchen.



Kontakt zur Vätergruppe per Mail an dieneuenvaeter@gmail.com oder an juan.barrientos@nefkom.info

Zehn Familienbildungsstätten in Nürnberg bieten Eltern Information, Beratung sowie Kurse und Familienaktionen. Das Angebot für Nürnberger Mütter und Väter erstreckt sich vom Zeitpunkt der Schwangerschaft bis hin zur Pubertät ihrer Kinder: Beratung Schwangerer, Vorbereitungskurse auf die Geburt, Stillberatung, Eltern-Kind-Gruppen, Elterntrainings, Info-Veranstaltungen, Familienbildungstag und Paarkurse. Also alles, was Eltern für die Herausforderungen der Erziehung von Kindern und Jugendlichen wappnet!

Infos zu den Familienbildungsstätten unter www.familienbildung.nuernberg.de



Spielplatz Westliches Pegnitztal

Hier lässt sich's aushalten

Zehn Orte, an denen der Papa mit dem Nachwuchs gern gesehen ist

Westliches Pegnitztal

Besser geht's eigentlich nicht: Im westlichen Pegnitztal, sowohl vom Osten als auch vom Westen aus prima auf dem Fahrradweg entlang der Pegnitz zu erreichen, lockt ein riesengroßer Spielplatz in der Natur. Wasserschöpfрад samt Platz zum Planschen, große Wiesen zum Toben, verschiedene Spielplätze und ein Grillplatz – kein Wunder, dass hier an warmen Sommertagen viel los ist. Zumal der ganze Spaß auch gar nichts kostet.

Tipp: Wer Abkühlung braucht, macht noch einen Abstecher ins Westbad, das kleinen Kindern ebenfalls viel zu bieten hat.

Café Fatal

Eigentlich ein ganz normales Café; in Wahrheit aber ein wunderbarer Wohlfühlort und nach einem ausgedehnten Spaziergang auch gut zu erreichen. Eignet sich am besten im Frühling/Sommer. Wenn der Nachwuchs noch sehr klein ist, bleibt vor allem an den Vormittagen Platz, um auf der bekiesten Außenfläche den Kinderwagen abzustellen. Oder – man parkt den schlafenden Kleinen im Fahrradanhänger auf dem Gehweg und sitzt in Sichtweite im Café beim Cappuccino oder einem Mittagessen auf einem schattigen Plätzchen.

Kinderfreundlichkeit: sehr hoch; das Personal ist nett und geht auf viele Wünsche ein
Besonderheit: Kinderbücher, kleine Portionen, kultig

Jagdstraße 16, Nürnberg,
geöffnet täglich ab 9 Uhr,
Telefon: 09 11 / 39 63 63

Marienbergpark

Wer lange Spaziergänge liebt, ist hier im Norden der Stadt genau richtig. Bushaltestelle oder Parkplätze vor der Tür, lange Wege garantiert. Mit Jogger-Buggy kann man hier sogar auf asphaltierten Wegen seine Lauf-Einheiten absolvieren, an Trimm-dich-Geräten seine Fitness überprüfen. Es lassen sich Enten füttern, jede Menge Naturbeobachtungen machen und vor allem eines: viel frische Luft genießen. Und für die etwas Älteren gibt es natürlich auch den Spielplatz.

Nürnberg, zwischen Kilianstraße und Marienbergstraße

Kinderfreundlichkeit: freie Auswahl an fast allem, was man machen will – Drachensteigen, Fußball spielen, Sand buddeln

Besonderheit: der Kiosk (sogar im Winter geöffnet) mit Eis, Brezeln und Süßem, Bier und Kaffee



Café Kiosk in der Rosenau

Wahrscheinlich der Kinderort schlechthin. Ein Freiluftcafé unter Schatten spendenden Bäumen, das bei Regen allerdings geschlossen bleibt. Würde auch wenig Sinn machen, denn das Schöne an diesem Ort ist die große Grünfläche, die bis zum Spielplatz am anderen Ende reicht, der für Kleine und Größere einiges bietet. Auf den Stühlen sitzt man bequem, für Kinderwagen ist Platz, und wer mag, kann auch seine Picknickdecke auf der Wiese ausbreiten und die Apfelschorle einfach mitnehmen. Leeres Glas aber bitte zurück!

Kinderfreundlichkeit: kaum zu überbieten; am Kiosk gibt es natürlich auch Eis und Kuchen

Besonderheit: mitten im Grünen, stadtnah, perfekter Platz zum Spielen, Toben, Träumen und Kuscheln

Nürnberg, Bleichstraße 5

Geöffnet März bis Oktober/November, bei schönem Wetter von 11 bis 23 Uhr, Info-Telefon: 09 11 / 26 90 30

Südstadtbad

Hier kommen kleinere und größere Wassersportler voll und ganz auf ihre Kosten. Auf die Jüngeren wartet ein separater Kleinkindbereich mit besonders warmen Wasser, Spielecke und Wickelraum. Die Größeren haben Spaß in der 100 Meter langen Röhrenrutsche und auf den Sprungtürmen. Besonders schön sind die Samstagnachmittage, da sind alle Sprungtürme im Wechsel geöffnet und im großen Becken locken verschiedene Spielgeräte zum Toben und Klettern.

Besonderheiten: Hier kann man auch Kindergeburtstage feiern. Außerdem gibt es Schwimmkurse, sogar schon für Babys. Wer im Norden wohnt, wird auch im Nordostbad viel Spaß haben.

Mehr Infos zu den städtischen Bädern unter www.nuernbergbad.de



Café Kiosk in der Rosenau

Schneperschütz

Ja, noch so ein Freiluftort, ein ziemlich angesagter dazu. Entscheidend ist ja immer, dass Sie gut mit dem Kinderwagen oder Krabbelkind überall hin- bzw. hinein- kommen. Zum Schneperschütz an der Hallerwiese gelangt man ganz bequem. Auf dem Gehweg lässt sich der Buggy gut abstellen – oder man pflanzt sich mit dem Nachwuchs gleich auf die Wiese. Platz ist dort jede Menge – und ein cooler Treffpunkt ist's obendrein.

Kinderfreundlichkeit: keiner ist unfreundlich, aber Kinder spielen zwischen Latte



Schneperschütz

macchiato am Morgen, Aperol Sprizz und kleinen, feinen Häppchen (Tartines) am Spätnachmittag keine allzu große Rolle. Sollte aber niemanden abhalten.

Besonderheit: Die Lage, die Leute

Nürnberg, Am Hallertor
Geöffnet von 7.30 bis 22 Uhr,
Sa., So. und Feiertag von 10 bis 22 Uhr

Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne

Die Wöhrder Wiese ist ohnehin schon ein guter Tipp für alle, die mitten in der Stadt ein bisschen Auslauf suchen. Ein Besuch lohnt sich aber ganz besonders in den Sommermonaten.

Jeweils am 1. Mai öffnet das Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne seine Türen. Sehen, riechen, fühlen - hier werden sämtliche Sinne angeregt. Die Kleinsten lieben den großen Wasserspielplatz, sie erkunden

den Barfußpfad oder backen Brot. Weitere Attraktionen sind die große Balancier-scheibe, eine Fähre über die Pegnitz, die Partnerschaukel und, und, und....

Tipp: Wenn es warm ist, unbedingt ein Handtuch und Wechselklamotten mitnehmen, damit dem Spaß beim Planschen nichts im Wege steht. Wer hungrig ist, besucht den Wies'n-Biergarten direkt beim Erfahrungsfeld, danach ist ein erneuter Eintritt möglich! Und übrigens: Der Kletterspielplatz des Erfahrungsfeldes ist das ganze Jahr über zugänglich.

Das Erfahrungsfeld finden Sie im Internet bei www.kuf-kultur.de

Spielecke im Buchhaus Thalia

Ein beliebter Treff mitten in der Innenstadt. Für die jungen Leseratten und solche, die es noch werden wollen, ist im 1. Obergeschoß eine großzügige Kinderspielecke mit Rutschbahn und Spielwiese eingerichtet. Gleich in der Nähe ist der Wickelraum.

Der große Vorteil: Man kann in aller Ruhe die Bilderbücher durchstöbern und mit dem Nachwuchs anschauen.

Kinderfreundlichkeit: groß, es sei denn, das Toben wird zu laut, dann spricht das Personal schon mal ein Machtwort

Besonderheit: lümmeln und lesen, schön im Trockenen, falls es aus Kübeln schüttet

Nürnberg, Karolinenstraße 58

Geöffnet: Montag bis Samstag von 10 bis 20 Uhr

Kindermuseum

Bei diesem Museum ist der Name Programm: Das ganze Haus ist ausschließlich für junge Museumsgäste gemacht. Die Eltern dürfen und sollen aber natürlich mitkommen – und garantiert werden auch die Großen viel Spaß an den diversen Mitmachangeboten haben. Hier locken unter anderem ein Regenwald im Kleinformat und eine Zeitreise in den Alltag der Urgroßeltern. In der „Schatzkammer Erde“ warten jede Menge Experimente aus den



Erfahrungsfeld der Sinne

Bereichen Natur und Technik. Außerdem gibt es Sonderausstellungen und besondere Aktionen. Man kann zum Beispiel Wäsche waschen wie anno dazumal oder lernen, wie man Riesenseifenblasen herstellt. Und natürlich gilt, anders als in vielen traditionellen Museen: Anfassen ist erlaubt!

Tipp: Im Kindermuseum im Kachelbau (Michael-Ende-Straße 17) gibt es auch ein kleines Café. Und außerdem residiert hier noch das Kindertheater Mumpfpitz, man kann also auch noch einen Theaterbesuch dranhängen. Mehr Infos unter: www.kindermuseum-nuernberg.de



Kindermuseum im Kachelbau



Spielplatz in der Rosenau

Kibala

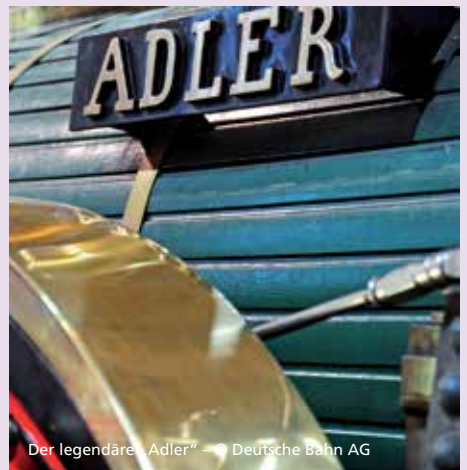
So machen Museumsbesuche Spaß: Das DB-Museum hat einen ganzen Bereich für seine jungen Gäste reserviert. Geplant wurde er von Schulkindern aus Nürnberg, also nicht nur für, sondern auch mit den Kindern, die sich hier wohlfühlen sollen. Jungen und Mädchen erfahren spielerisch viel Wissenswertes rund um die Bahn.

Sie gehen in einem Spielzeugzug auf die Reise, können an verschiedenen Bahnhöfen ein- und aussteigen und dort selbst aktiv werden. Die Abkürzung Kibala steht übrigens für Kinderbahnland.

Tipp: Auch die anderen Nürnberger Museen haben für Kinder jede Menge zu bieten. Ob Erlebnisführung für die Kleinsten oder Kindermalstunde: einfach mal im Internet stöbern oder in der Zeitung nachlesen. Entsprechende Angebote gibt es sowohl im Germanischen Nationalmuseum und im Neuen Museum (beides sind staatliche Einrichtungen) als auch in den

städtischen Häusern wie etwa Fembohaus, Spielzeugmuseum und Museum Industriekultur.

DB-Museum, Lessingstrasse 6
www.dbmuseum.de
www.museen-nuernberg.de



Der legendäre „Adler“ – Deutsche Bahn AG



Erkin Kantar (39), Silas (5) und Levin (3)



„Ich würde gerne noch mehr Zeit mit ihnen verbringen.“

Erkin Kantar (39), Architekt, Vater von Silas (5) und Levin (3), genießt das Leben mit seinen Kindern sehr.

„Ob ich Kinder haben möchte oder nicht, mit dieser Frage habe ich mich nie beschäftigt. Für mich war immer klar, dass eine Familie zu meinem Leben dazu gehört. Schon früher habe ich gerne mit dem Nachwuchs von Freunden oder Nachbarn gespielt, ich habe Kinder immer gemocht. Zum Glück habe ich eine Frau gefunden, die eine ähnliche Lebenseinstellung hat, deshalb haben wir auch gemeinsam nicht groß über diese Frage nachdenken müssen.

Ich genieße das Leben mit meinen Kindern sehr, auch wenn es natürlich manchmal anstrengender ist, als ich es mir vorher gedacht habe. Besonders schön ist es, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme und sie mir beide entgegenstürmen. Und ich freue mich auch, wenn ich mit einem von beiden etwas allein unternehmen kann, Ponyreiten zum Beispiel oder schwimmen gehen.

Gerne würde ich noch mehr Zeit mit ihnen verbringen, aber im Moment bleiben mir nur der Feierabend und das Wochenende. Ich würde meine Arbeitszeit gerne reduzie-

ren, doch das geht leider nicht, weil meine Frau derzeit nicht berufstätig ist. Zum Glück konnte ich wenigstens Elternzeit nehmen. Beim ersten Kind, als ich noch in der freien Wirtschaft beschäftigt war, habe ich das mit viel Mühe hingekriegt. Jetzt arbeite ich im öffentlichen Dienst, da waren die Voraussetzungen besser und das Verständnis größer. Als unser Kleiner auf die Welt kam, bin ich zunächst einen Monat lang zu Hause geblieben, später habe ich den zweiten Monat in Anspruch genommen, um den Großen bei der Eingewöhnung in den Kindergarten zu begleiten.

Es ist mir sehr wichtig, als Vater präsent zu sein und ich merke, dass das auch den Kindern viel bedeutet. Weil ich in der Türkei geboren bin, möchte ich ihnen auch Kultur und Sprache meiner ersten Heimat vermitteln. Sie sollen wissen, woher ihr Vater und dessen Familie kommen. Deshalb spreche ich auch türkisch mit ihnen, leider antworten sie meistens auf Deutsch, weil das natürlich die Hauptsprache in unserer Familie ist.“



René Leibig (35), Emil (2) und Karl (drei Monate)

„Ich habe die Zeit mit meinem Sohn sehr genossen.“

René Leibig (35), Vater von Emil (2) und Karl (drei Monate), Fachinformatiker, wurden keine Steine in den Weg gelegt.

„Als mein Sohn Emil zwei Monate alt war, bin ich in Elternzeit gegangen. Meine Frau hat damals noch studiert, ihr fehlten nur noch zwei Semester. Es wäre Quatsch gewesen, zu diesem Zeitpunkt das Studium abzubrechen. Finanziell war es natürlich sehr knapp für uns. Das Elterngeld hat uns zwar sehr geholfen, es liegt aber eben doch unter dem, was man im Beruf verdient. Wir haben es ohnehin nur geschafft, weil ich ein paar Monate zuvor eine feste Stelle mit einer besseren Bezahlung bekommen hatte. Als ich den Antrag auf Elternzeit für ein ganzes Jahr stellte, hat mein Arbeitgeber schon erst mal leicht irritiert geschaut. Mir wurden aber überhaupt keine Steine in den Weg gelegt.“

Ich habe die Zeit mit meinem Sohn sehr genossen. Es ist toll, ein Kind von Anfang an aufwachsen zu sehen – die wenigsten Männer kriegen das so hautnah mit. Ich glaube, wenn man so früh Verantwortung übernimmt, wirkt sich das auch in späteren Jahren noch positiv aus. Ich habe dadurch

ein relativ enges Verhältnis zu meinem Kind. Weil meine Frau durch ihr Studium sehr flexibel war, konnten wir auch viel zu dritt unternehmen.

Ich werde auch jetzt wieder vier bis sechs Monate Elternzeit nehmen, dieses Mal, wenn Karl ein bisschen älter ist. Ich werde nicht so viele Pläne schmieden wie beim ersten Mal – als ich mit Emil zu Hause war, musste ich feststellen, dass die Betreuung eines Säuglings doch sehr zeitintensiv ist. Die meisten meiner Vorhaben sind unerledigt geblieben. Es war aber eine sehr schöne Zeit und ich freue mich auch jetzt wieder darauf. Als Kind habe ich von meinem Vater nicht so viel gesehen, er war oft auch abends und am Wochenende beruflich gefordert. Ich möchte anders leben, auch wenn ich damals in der Kindheit nichts schmerzlich vermisst habe. Meine Frau und ich, wir wollen uns beide um die Familie kümmern und arbeiten, ohne dass einer von uns auf etwas verzichten muss. Bisher haben wir das ganz gut geschafft.“



Adrian Löhner (31), Anton (20 Monate) und Emma (zwei Monate)

„Mit der Familie ein halbes Jahr nach Neuseeland“

Adrian Löhner (31), Vater von Anton (20 Monate) und Emma (zwei Monate), Requisiteur, nutzt die Möglichkeiten des Elterngelds.

„Eigentlich war ich auf meine Vaterrolle noch gar nicht so richtig vorbereitet. Meine Partnerin und ich, wir waren gerade mal drei Monate ein Paar, als sich Nachwuchs anmeldete. Wir hatten das nicht geplant, haben uns aber sehr gefreut. Als mein Sohn geboren wurde, habe ich Elternzeit genommen. Allerdings nur ein bisschen: Ich habe meine Arbeitszeit auf 30 Stunden reduziert. Ich bin Requisiteur am Staatstheater, bei manchen Stücken war ich der einzige, der sich auskannte. Weil ich vormittags meistens frei habe und oft erst gegen 16 Uhr aus dem Haus muss, habe ich trotzdem viel von Anton gehabt. Es war aber dennoch ein Kompromiss für mich. Eigentlich wollte ich ein paar Stunden mehr abgeben, doch ich habe mich meinen Kollegen gegenüber verpflichtet gefühlt.

Dieses Mal wusste ich genauer, was auf mich und meine Familie zukommt und bin bei unseren Plänen geblieben. Ich bin einen Monat lang nur 20 Stunden pro Woche gekommen und einen Monat komplett zu Hause geblieben. Ich habe

vorher eine Kollegin angelernt, dann ging das auch. Mir ist es zunächst nicht ganz leicht gefallen, aber im Nachhinein war es wunderbar. Man muss lernen, loszulassen. Im Sommer werden wir unsere restliche Elternzeit dafür nutzen, für ein halbes Jahr nach Neuseeland zu reisen. Da wir jeweils noch drei Monate Anspruch auf Elterngeld haben, verdoppeln wir diese auf sechs Monate, in denen wir nur die Hälfte des errechneten Elterngeldes beziehen. Ich bin froh, dass die beiden relativ kurz nacheinander auf die Welt kamen. So gehen sie gemeinsam durchs Leben und können viel voneinander lernen. Bei mir war das früher anders, meine Brüder sind acht und zehn Jahre älter. Auch wenn es nicht geplant war, genieße ich das Vatersein sehr. Das Schönste ist das Lachen meines Sohnes, toll ist es auch, seine ersten Worte zu hören und zu erleben, wie er laufen lernt. Manchmal verzweifle ich fast, wenn ich ihn nicht verstehen kann und zehn Minuten mit ihm durch die Wohnung laufe, um herauszufinden, was er will. Aber der Spaß überwiegt, auch wenn das Schlafdefizit derzeit sehr groß ist!“

Das kleine – nicht ganz ernst gemeinte – Väter-ABC

Weshalb Baustellen, Fotos und das Thema Ordnung eine ganz neue Bedeutung bekommen:

Ausschlafen

Früher am Wochenende erst um elf Uhr mit den Augen geblinzelt? Vergessen Sie's einfach. Um sechs Uhr beginnt in der Regel der Tag. Ja, auch sonntags.

Baustellen

Das sind doch diese nervigen Dinger mit den Absperrungen drumherum, wegen denen sich lange Staus bilden? Das war mal! Jetzt sind es die spannendsten Orte der ganzen Stadt. Der Nachwuchs wird Vor- und Nachmittage vor dem rotweißen Absperrband verbringen wollen und gucken, gucken, gucken. Wetten: Nach zwei Wochen kennen Sie von allen Arbeitern schon die Vornamen.

Cafés

Erkundigen Sie sich frühzeitig bei anderen, wo es nette Cafés gibt, die auch einen Kinderwagen einstellen können, und in dem die anderen Gäste nicht gleich das Gesicht verziehen, wenn Sie auftauchen, weil Sie den Mittagsschlaf des Kleinen bei einer entspannten Zeitungslektüre nutzen wollen.

Dramen

Die werden sich immer wieder abspielen. Wenn plötzlich der Kleine partout nach der Mutter verlangt. Wenn das liebste Kuscheltier nicht auffindbar ist. Wenn ein Zahn kommt. Wenn das Essen nicht schmeckt. Stellen Sie sich einfach darauf ein. Und bleiben Sie gelassen. Es geht wieder vorbei. Bestimmt.

Eisdieler

Spätestens im ersten Sommer, in dem Sie das Kind mit dem Buggy durch die Stadt schieben, werden Sie alles, was Ihnen über Eis und Kleinkinder gesagt wurde (Zu viel Zucker! Macht Bauchweh! Schlecht für



die Zähne!) vergessen. Denn das glückliche Gesicht, wenn der Nachwuchs an seiner ersten Kugel Schokoeis schleckt, ist einfach zum Verlieben. Und zum „Nicht-satt-sehen-können“.

Fotos:

Sie dachten bislang, Fotos werden vor allem im Urlaub und auf lustigen Partys gemacht? Dann lernen Sie sich vermutlich von einer ganz anderen Seite kennen – dank Smartphone. Plötzlich sehen Sie überall Momente, um Ihr Kleines für die Ewigkeit festzuhalten. Beim Krabbeln von linksrechtsobenundunten, beim Schlafen, beim Lächeln. Ach, eben überall. Und dank Facebook teilen Sie Ihren Liebling plötzlich sehr gerne mit Ihren 134 „Freunden“.

Gesundheit

Jahrelang waren Sie fit wie ein Turnschuh und hatten höchstens einmal im Jahr ein Kratzen im Hals? Stellen Sie sich darauf ein, dass sich das ändern könnte. Kleine Kinder fangen sich jede Menge Krankheiten ein und stecken gerne die ganze Familie an. Besonders beliebt ist die Frage: „Und, hattet ihr dieses Jahr schon Magen-Darm?“ Husten und Erkältungskrankheiten sind schon fast Standard. Zum Trost: Es wird auch wieder besser.

Homöopathie

Stimmt's, bislang wussten Sie vor allem, dass ein Aspirin bei Kopfweh helfen kann und eine Halswehtablette das Kratzen lindert. Sobald ein Kind im Haus ist, werden Sie Ihr medizinisches Laien-Wissen auf Arnica, Nux vomica und Co. ausdehnen und Naturmedizin plötzlich richtig gut finden.

Kumpel

Ein Kumpel zum Fußball-Gucken, ein weiterer zum Radeln, ein paar für Konzerte und für die Kneipe danach. Und mit der Partnerin jede Menge gemeinsame Bekannte. So sah es bislang in Ihrem Leben aus. Und jetzt? Sind da plötzlich auch Bennys Papa, und Lillys Mama, die Familie mit den drei Kindern von gegenüber, die Patchwork-Familie und die lieben Bekannten ohne Kinder, die gerne babysitten. Kinder schaffen neue Freunde. Garantiert.

Liedermacher

Eigentlich stehen Sie ja auf Arcade Fire, Mumford & Sons, Radiohead oder die alten Sachen von den Rolling Stones. Sie sollten in ihrem CD-Regal ein wenig Platz schaffen für Neues. Und sich schnell einprägen, dass Fredrik Vahle, Atze und Geraldino keine neuen Fußballspieler sind, sondern Kinderliedermacher, auf die fast alle Kleinen stehen.

Mütter

Sie sind überall – am Spielplatz, in der Lesecke der Buchhandlung, im Café und beim Einkaufen. Und sie freuen sich, wenn sie einen Papa mit Kind treffen. Manche, weil sie gern auch wieder einen Papa für Klein-Mona hätten. Andere, weil sie schon immer mal aus ihrem reichen Erfahrungsschatz berichten wollen. Aber keine Sorge: Es gibt jede Menge, die sich einfach mal freuen, wenn am Sandkasten endlich ein Mann auftaucht, der nicht gleich hysterisch wird, wenn das eigene Kind eine Portion Sandkuchen verschluckt.

Nacht

Na, wie sind die Nächte? Eine beliebte Frage, die jungen Eltern immer wieder gern gestellt wird. Mögliche Antworten: 1. Grässlich (und ehrlich): Um vier war sie schon topfit. 2. Ach, toll, wir müssen Leonie immer wecken. 3. Nächste Frage, bitte!



Ordnung

Das ist was für Paare ohne Kinder. Sobald ein Krabbelkind die Wohnung entdeckt, ist die CD-Sammlung ein schönes Durcheinander und alles in den unteren Etagen perfekt zum Schieben, Kegeln, Werfen. Tief durchatmen und erst abends aufräumen. Und die Lieblingssachen einfach mal wegpacken.

Pekip

Ja, da müssen alle mal durch! Dieser Treff, bei dem sich die Kleinen fast nackig am Boden räkelnd können, während den Erwachsenen der Schweiß rinnt. Pikler gibt es auch. Das ist die Alternative – und macht man bei normalen Temperaturen. Was es bringt? Vielleicht lernen Sie Ihren Nachwuchs ja von einer ganz anderen Seite kennen und sind begeistert. Vielleicht schwören Sie sich aber auch, beim zweiten Kind gleich mit der Wassergewöhnung einzusteigen, da können wenigstens auch Sie auf ein paar Kleidungsstücke verzichten.

Quak-quak

Naaa, wie macht der Frosch? Und wie das Schwein? Und wer macht „Wau-Wau“? Keine Sorge, wenn Sie sich künftig ein bisschen im Tierreich auskennen, machen



Sie sich nicht zum Affen, sondern Ihren Nachwuchs glücklich. Tierstimmen nachahmen gehört nämlich zu den einfachsten, aber lustigsten Spielen.

Rotz und Wasser

Eigentlich sind Sie ein ganz cooler Typ. Doch es werden die Momente kommen, in denen Sie ganz andere Seiten an sich entdecken. Und ein Päckchen Taschentücher brauchen. Weil ihr ach so kleines Baby plötzlich auf zwei Beinen stehen kann. Weil es auf einmal sagt: „Papa lieb“. Weil es Sie zur Verzweiflung bringt.

Schnuller

Vorsicht, ein heikles Thema. Mit Bedacht angewandt kann er jedoch Wunder vollbringen und kleine Schreihälse beruhigen. Daher: Am besten nie vergessen.

Tiergarten

Wie, Sie waren das letzte Mal beim Wandertag mit Ihrer Klasse in den 1980er Jahren dort? Dann wird es höchste Zeit. Denn Tiere stehen schon bei den ganz Kleinen hoch im Kurs (siehe Q). Wenn der Nachwuchs dann vor Erschöpfung schläft, gönnen Sie sich in der Sonne einen Kaffee und dösen ebenfalls.

U-Untersuchungen – der TÜV fürs Kind: Sie gehen nicht gerne in die Arztpraxis? Diese Besuche werden Sie lieben. Denn Sie erfahren nebenbei nicht nur viel Neues über Ihren Kleinen, sondern lernen im Wartezimmer nette Eltern kennen.

Väter

Andere Papas kannten Sie bislang nur vom Arbeitsplatz, wie sie mit ihrem Nachwuchs prahlten? Nun, dann wissen Sie jetzt, dass andere auch nur mit Wasser kochen, über ein ganzes Repertoire blöder Sprüche verfügen und manchmal auch zur Gummibärchentüte als Rettungsanker greifen.

Worte

Die ersten Worte kommen so plötzlich, dass Sie vielleicht glauben, sich verhöhrt zu haben. Aber dieses babababa kann letztlich ja nur eines bedeuten... Wie wunderbar.

X

Führen Sie Tagebuch. Oder legen Sie sich zumindest einen Kalender an, in den Sie kleine Begebenheiten eintragen, oder einfach jene Tage ankreuzen, an denen Sie gemeinsam mit dem Nachwuchs was besonders Schönes erlebt haben. Sie vergessen sonst viel zu schnell.

Yoga mit Babys

Sie werden staunen, auch das gibt es. Ist aber vielleicht nicht wirklich nötig. Wenn Sie mit Ihrem Kind Krabbelspiele machen, sich ein bisschen Babymassage aneignen, dann tun Sie ihm schon sehr viel Gutes.

Zeit

Als Sie noch ohne Kinder waren, war der Tag gut durchorganisiert; mit einem kleinen Menschen an der Seite ist alles anders. Frühstück: Vielleicht um sechs Uhr. Anziehen: Dauert schon mal 30 Minuten. Spielen: Wichtiger als jeder Termin. Lassen Sie sich einfach darauf ein, dann packen Sie die Umstellung leichter.





Michael Lorenz (38), Elisabeth (4) und Johannes (2)

„Immer irgendwelche Ideen im Kopf“

Michael Lorenz (38), mit Elisabeth (4) und Johannes (2), hat sich entschlossen, Tagesvater zu werden.

„Meine Frau musste ich fast ein wenig dazu überreden, für mich hingegen war schon lange klar, dass ich Kinder möchte. Ich hatte schon immer zu Kindern einen guten Draht. Und wenn ich mich so zurückerinnere, bin ich – was Familie betrifft – auch in einer heilen Welt aufgewachsen. Acht Wochen nach den Geburten ist meine Frau wieder in ihren Beruf zurückgekehrt, und ich habe jeweils die komplette Erziehungszeit für die beiden Kinder übernommen. Das war einfach klasse. Angst hatte ich vor dieser Zeit überhaupt nicht. Zum einen bin ich der Ansicht, dass man mit seinen Aufgaben wächst, zum anderen mache ich vieles intuitiv – und das war immer ein guter Weg. Die Kleinen waren anfangs natürlich Papa-Kinder, klar, da vor allem ich es bin, der sich um vieles kümmert. Das hat sich inzwischen ein bisschen geändert. Die Decke ist mir mit den Kindern noch nie auf den Kopf gefallen, ich habe immer irgendwelche

Ideen. Manchmal machen wir lange Spaziergänge rund um die Felder hier im Knoblauchsland, dann wieder schauen wir uns gemeinsam Bücher an, ich lese vor. Mit Elisabeth habe ich auch Wassergewöhnung für Babys gemacht und war mit ihr in der Krabbelgruppe. Als Exot habe ich mich dort nie gefühlt, auch wenn ich natürlich oft der einzige Mann war. Vielleicht schauen die Frauen anfangs ein bisschen, aber schon beim zweiten Treffen hat sich das gelegt. Es wird ja auch immer normaler, dass Väter Elternzeit nehmen, wenn auch nicht so lange wie ich. Meine Freude an und mit Kindern habe ich nun auch beruflich umgesetzt: Da es meinem früheren Arbeitgeber nicht gepasst hat, dass ich als Sanitärinstallateur nur Teilzeit arbeiten wollte, habe ich mich entschlossen, Tagesvater zu werden. Nach einer kurzen Ausbildung betreue ich derzeit vier Kinder zwischen einem halben und zwei Jahren. Es macht mir großen Spaß!“



Matthias Niese (40), Paulina (4) und Felix (4 Monate)

„Frühstück im Bett“

Matthias Niese (40), Redakteur, mit Paulina (4) und Felix (4 Monate) liebt Rituale.

„Ich habe mich schon lange darauf gefreut, Papa zu werden. Mein Bruder ist schon länger Vater, und es hat immer großen Spaß gemacht, mit seinen Kindern etwas zu unternehmen. Uns war klar, dass es Einschränkungen geben wird, aber meine Frau und ich haben einfach versucht, so gut es geht, erst Paulina und nun eben auch Felix in unser Leben, unsere Freizeit miteinzubauen. Es gibt Dinge, die mir sehr am Herzen liegen, und die ich wegen der Kinder nicht aufgeben würde. Zum Beispiel die Touren mit dem Vespa-Roller. Meine Tochter hat längst auch einen Helm und einen Kindersitz und fährt manchmal kleinere Runden mit. Auf manche Treffen mit Freunden in der Kneipe möchte ich auch nicht verzichten. Und unsere Urlaube haben wir schon immer sehr individuell gestaltet, das machen wir auch nach wie vor. Dank unseres Campingbusses geht das auch sehr gut. Nach der Geburt unserer Tochter haben wir uns einen Traum erfüllt. Ich habe vier Monate Elternzeit genommen, in der wir drei Monate lang quer durch Australien mit unserer Kleinen

gefahren sind – in einem so genannten Space-Ship-Camper mit zwei mal zwei Quadratmetern Wohnfläche. Die letzten vier Wochen war ich dann mit ihr alleine noch in Holland, Belgien und Luxemburg und eine Woche auf Mallorca. Für die Beziehung zwischen Paulina und mir war das natürlich toll. Wir sind sehr vertraut. Gemeinsam mit der ganzen Familie gibt es ein schönes Ritual: Am Wochenende bleiben wir alle lange im Bett und trinken dort unseren ersten Kaffee. Was ich sehr süß finde: Kinder sind ja beim Haarekämmen immer etwas speziell. Irgendwann kam ich auf die Idee, ihre Haare mit einer weichen Nagelbürste zu entwirren. Das klappt, und seitdem muss ich immer ran. Unser zweiter ist ja noch sehr klein und auch noch sehr pflegeleicht. Ich bin schon gespannt, wie es mit ihm wird. Elternzeit habe ich nun sogar über ein halbes Jahr genommen – da wird bestimmt viel passieren. Kinder, finde ich, sind wirklich klasse. Man muss nur ein bisschen aufpassen, dass man sich dabei für sich selbst noch ein Plätzchen frei hält.“

Schwangerschaft und Geburt – Schön, dabei zu sein!



mal sehen. Und im Geburtsvorbereitungskurs möchte der künftige Papa ja auch wissen, was auf ihn zukommt. Aber das hat auch seine Grenzen.

Das heißt?

Herr: Zwei, drei Partnerabende genügen den meisten. Würde ich beispielsweise nur Kurse anbieten, die sich ausschließlich ans Paar richten, wären die eher schlecht besucht.

Warum?

Herr: Ich vermute, weil Schwangerschaft und Geburt eben doch mehr als Sache der Frauen angesehen werden. Und das stimmt ja auch. Die ganzen Veränderungen, die Schmerzen bei der Geburt, die spürt ja nur die Frau. Männer respektieren das. Aber dennoch haben sie eine ganz wichtige Rolle: Sie sollen ihren Frauen vermitteln, dass sie an die Partnerin und deren Stärke glauben und ihnen zeigen: Ich weiß, du hast die Kraft, das durchzustehen. Wenn „er“ das gut macht, sind alle auf einem guten Weg.

Sie haben wohl einen der schönsten Berufe der Welt: Hebammen helfen Kindern auf die Welt und gehören seit Jahrtausenden zur Entbindung wie die Windel zum Säugling. Ingrid Herr (46) hat in ihren 22 Berufsjahren mehr als tausend Kinder auf dem Weg ins eigene Leben begleitet. Sie ist im Bayerischen Hebammenverband für den Fachbereich Fortbildung zuständig und findet: Männer können ihren Frauen während der Schwangerschaft und der Geburt vor allem eines tun – sie bei allen Veränderungen positiv unterstützen und sie bestärken.

Wie wichtig sind die künftigen Papas?

Ingrid Herr: Sie sind sehr wichtig. Und ihre Rolle hat sich inzwischen ziemlich geändert. Noch in den 1970er Jahren waren Schwangerschaft und Geburt nahezu ausschließlich Frauensache; heute besuchen fast alle Männer Geburtsvorbereitungskurse und sind im Kreißaal dabei.

Das heißt: Einfach da sein, Ruhe bewahren, wenn's losgeht und wachsam sein, wo Unterstützung gebraucht wird?

Herr: Im Prinzip schon. Und auch ehrlich sein. Keiner Gebärenden hilft es, wenn sie einen völlig aufgelösten Mann neben sich hat. Wenn er glaubt, dass er es nicht packt, soll er es vorher sagen.

Das klingt sehr positiv. Woher kommt Ihrer Ansicht nach das Interesse?

Herr: Ich denke, dass das nicht nur die Frau, sondern die Gesellschaft von ihnen erwartet. Fast jeder Mann begleitet seine Frau inzwischen in die Arztpraxis zum Ultraschall und will das Ungeborene auch

Eine Geburt ist kein Zuckerschlecken. Was kommt auf die Männer zu, die dabei bleiben?

Herr: Naja, es sollte allen klar sein, dass die Partnerin während der Geburt nicht ganz so ist, wie sie sie kennen. Sie ist vielleicht lauter, expressiver. Sie wird vielleicht heulen vor Schmerzen, ihr wird übel sein



Hebamme Ingrid Herr (46) mit werdender Mutter

und sie wird ihrem Partner gegenüber möglicherweise laut werden. Das ist alles den Hormonen in einer Extremsituation geschuldet. Wer das weiß, kann damit gut umgehen. Ist das Kind aber auf der Welt, und alles ist gut gelaufen, dann ist es sicher das innigste und schönste Gefühl und auch die Belohnung für die harten Stunden, sich nun zu dritt zu spüren.

Und wie geht es zu Hause für ihn weiter?

Herr: Am besten, er versucht seine Frau zu entlasten, wo es geht. Einkaufen, das Essen kochen. Aber während meiner Besuche bei den Familien ist es mir auch wichtig, ihn in allen Dingen rund um das Baby zu ermuntern – falls ich merke, dass der frischgebackene Papa noch etwas zögerlich ist. Wickeln gehört natürlich zur Pflege dazu, aber das Baby zu baden ebenso. Und das kann ein sehr naher Moment zwischen Papa und Kind werden.

Wie überhaupt das ganze Thema, oder?

Herr: Ich möchte Männer wirklich zum Vatersein ermuntern: Traut euch, es ist doch wirklich das Schönste, aber auch Normalste auf der Welt.



Vom Winzling zum Boxprofi

Schwangerschaftskalender – Kleine Kunde für Ihn

1. bis 3. Monat

Stimmungsschwankungen sind jetzt ganz normal. Der Körper stellt sich auf die Schwangerschaft um und beginnt, sich ein bisschen zu verändern: Der Busen wird größer, im Unterbauch könnte es immer wieder ziehen, weil die Gebärmutter nun wächst.

Beim Baby werden in den ersten Wochen die Grundlagen aller Organe und Körperteile gebildet. Die werdende Mutter sollte daher ganz besonders auf ihre Ernährung achten. Etwa ab der fünften Woche kann man das winzige Herz schlagen sehen, es klopft bis zu 160 Mal in der Minute. Ab der zehnten Woche ist der Fötus fast vollständig geformt, er hat winzige Arme und Beine. Bis zur zwölften Woche wachsen die ersten Haare und die Knochen werden allmählich härter.

4. bis 6. Monat

Zum Glück lassen Übelkeit, Müdigkeit und andere Anfangs-Schwangerschafts-Plagen nun nach. Die Zeit ist für viele Schwangere die schönste, denn es gibt wenig Beschwerden und das Baby macht sich bereits mit ersten Tritten bemerkbar. Das Kind kann hören und reagiert auch auf akustische Reize von außen. Im Ultraschallbild sind sogar schon Augenbrauenbewegungen, Stirnrunzeln und geballte Fäuste erkennbar. Und - man kann nun mit etwas Glück erkennen, ob es ein Junge oder Mädchen wird.

7. bis 9. Monat

Der Bauch rundet sich nun schon sehr deutlich, doch das Ende der Schwangerschaft ist noch nicht ganz in Sicht. Jetzt stehen Vorbereitungen für die Geburt und vielleicht auch noch für das Kinderzimmer an. Alles wird beschwerlicher, weil der Bauch ständig im Weg ist und der Körper zwei Menschen versorgen muss. Hinzu können Rückenschmerzen durch das Gewicht des Kindes kommen, auch kann sich



im Körper Wasser einlagern. Der Körper braucht gegen Ende der Schwangerschaft oft immer wieder Ruhe. Das Baby muss nun eigentlich nur noch wachsen und an Fett zulegen. In den letzten Wochen dreht es sich mit dem Kopf nach unten – die Geburt kann kommen!



Wenn Säuglinge und Kleinkinder krank sind, leiden die Eltern mit

Ernste Beschwerden sind selten

Worauf Väter und Mütter beim Thema Gesundheit achten sollten, weiß Dr. Wolfgang Landendörfer. Er ist Kinderarzt in Nürnberg und zweiter Vorsitzender des Pädnetzes Bayern, einem Zusammenschluss von 850 Kinderärztinnen und -ärzten im Freistaat.

Herr Dr. Landendörfer, in Ihrem Behandlungszimmern sind vermutlich die Mütter in der Überzahl?

Wolfgang Landendörfer: Ja, sie sind die Mehrheit, aber durch die Inanspruchnahme der Elternzeit kommen immer mehr Väter in meine Praxis. Und das nicht nur in Begleitung der Mütter, sondern allein, weil sie ihre Rolle als Vater eigenverantwortlich und mit Freude übernehmen.

Ist das in Ihren Augen eine positive Entwicklung?

Landendörfer: Auf jeden Fall. Immer mehr Paare kümmern sich gleichberechtigt



Dr. Landendörfer (Kinderarzt)

um den Nachwuchs. Ich glaube, dass sich die Vätermomente sehr positiv auswirken und dauerhaft etwas verändern. Wer einmal Verantwortung übernommen hat, der legt das nicht mehr ab. Im Übrigen machen sich Väter die gleichen Sorgen um den Nachwuchs wie die Mütter. Ein guter Teil meiner Arbeit besteht darin, jungen Eltern diese Sorgen zu nehmen. Es ist halt sehr viel Verantwortung, für so ein kleines Bündel Mensch zu sorgen.

Sind die Männer nicht ein bisschen gelassener?

Landendörfer: Nein, diesen Eindruck habe ich nicht. Wie viel Sorgen sich jemand macht, das hängt – unabhängig vom Geschlecht – von der Persönlichkeitsstruktur ab. Manche Themen sind Männern vielleicht nicht ganz so wichtig, Frauen tauschen sich zum Beispiel stärker über

alternative Behandlungsmöglichkeiten aus. Dazu haben Männer aber auch nicht so die Gelegenheit, sie sind in sämtlichen Krabbelgruppen in der Minderzahl.

Müssen sich Eltern denn tatsächlich so viele Sorgen machen?

Landendörfer: Zum Glück nicht, denn ernste Beschwerden sind selten. Doch die Eltern müssen erst lernen, die Anzeichen richtig zu deuten. Vor allem in den ersten vier Lebensmonaten des Kindes geht es darum, den Gesundheitszustand des Säuglings richtig einzuschätzen. Sind die Blähungen normal oder Anzeichen für einen Magen-Darm-Infekt? Atmen

die Kinder so laut, weil sie einen kleinen Schnupfen haben oder ist das schon eine Lungenentzündung? Mütter und Väter müssen erst lernen, solche Befindlichkeiten richtig einzuordnen.

Und später?

Landendörfer: Wenn nach sechs Monaten der so genannte Nestschutz abflaut, kommen neue Sorgen hinzu. Dann treten Erkältungen mit Fieber auf, und Eltern fragen sich, ab wann es für den Nachwuchs gefährlich wird. Bei Magen- und Darmerkrankungen ist es ähnlich. Auch das ist ein Lernprozess, irgendwann brauchen die Eltern nicht mehr wegen jeder Kleinigkeit das Plazet des Arztes.

Was tun bei...?

Fieber?

Fieber ist der „Freund des Körpers“ und zeigt an, dass das Immunsystem gut funktioniert. Trotzdem sollte man es ernst nehmen. Bis zum Alter von drei Monaten haben Säuglinge normalerweise kein Fieber, ist ihre Körpertemperatur dennoch erhöht, sollte das ärztlich abgeklärt werden. Ein Arztbesuch empfiehlt sich auch, wenn Fieber ohne erkennbare Erkältungszeichen länger als zwei Tage anhält. Generell gilt: Wenn nach der Gabe eines Fieberzäpfchens die Temperatur sinkt, das Kind munter wirkt und trinkt, darf man entspannt sein.

Erbrechen/Durchfall?

Medikamente sind normalerweise nicht erforderlich, die Beschwerden klingen meistens rasch ab. Um den Verlust an Mineralstoffen auszugleichen, sollten die Kinder gezuckerte Getränke in kleinen Schlucken zu sich nehmen, außerdem ist etwas Brühe empfehlenswert. In der Apotheke gibt es auch fertige Elektrolytlösungen. Cola ist schlecht, sie enthält zu viel Kohlensäure und Zucker. Ein Arztbesuch ist nötig, wenn Erbrechen und Durchfall nach zehn bis zwölf Stunden (bei Säuglingen) oder am nächsten Tag (bei Kleinkindern) nicht aufhören.

Erkältung?

Von Hustensäften ist abzuraten, sie unterdrücken den Husten und damit einen notwendigen Reinigungsprozess. Besser sind warme Getränke oder Bäder. Vorsicht ist bei ätherischen Ölen geboten. Säuglinge sollte man damit nicht einreiben, weil ihre Bronchien verkrampfen können. Eine Erkältung heilt normalerweise von selbst aus, ein Arztbesuch empfiehlt sich, wenn das Kind Ohrenschmerzen hat, schlecht Luft bekommt oder das Fieber länger anhält. Kleinkinder sind übrigens im Durchschnitt sechs- bis zehnmal im Jahr erkältet.

Fachliche Beratung Dr. Wolfgang Landendörfer



Kinderarzt Dr. Wolfgang Landendörfer

Wichtige Telefonnummern

Giftnotruf 09 11 / 3 98 24 51

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst im AdcomCenter

Bahnhofstraße 11a

90402 Nürnberg

018 05 / 19 12 12

Die kinder- und jugendärztliche Bereitschaftspraxis hilft bei akuten Erkrankungen

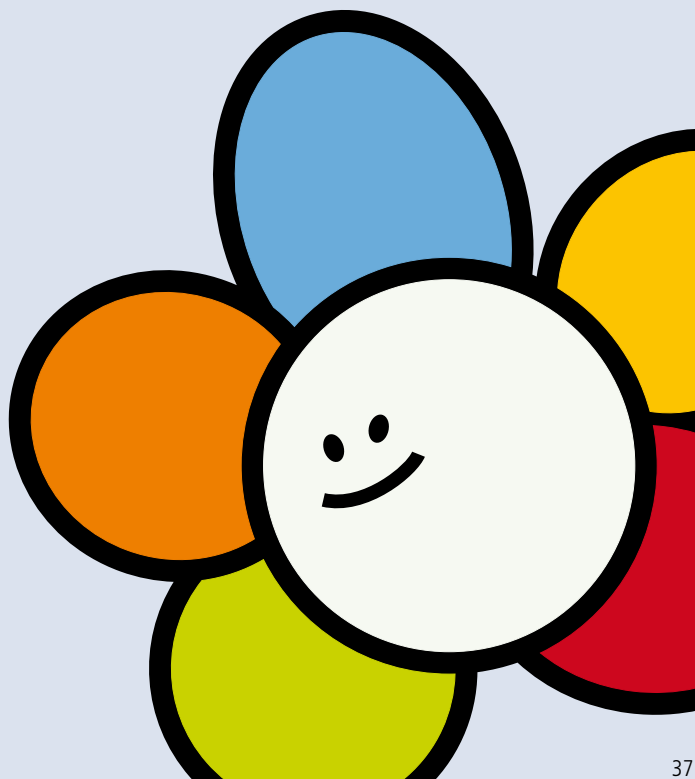
mittwochs von 13 bis 23 Uhr

freitags von 19 bis 23 Uhr und

samstag und sonntags jeweils von 8 bis 23 Uhr

Notarzt und Rettungsdienst für bedrohliche Notfälle: 112 oder 09 11 / 1 92 22

www.kinderaerzte-im-netz.de



Mehr als Brei mit Pampe

Ein paar Tipps und Rezepte, wie man Feines schnell kocht

Apfel-Avocado-Brei (ab etwa 6 Monaten)

Zutaten: 4 EL Instant-Haferflocken, 100 ml Apfelsaft, 1 kl. Apfel, ¼ Avocado, 2 EL Zitronensaft

So wird's gemacht: Haferflocken eine Stunde im Apfelsaft einweichen. Apfel schälen und reiben. Avocadofleisch aus der Schale kratzen und pürieren. Alles mit Zitronensaft vermischen und – schmecken lassen.

Bananen-Haferbrei (ab etwa 7 Monaten)

Zutaten: 100 g Banane, 20 g Haferflocken, 1 TL Butter

So wird's gemacht: 125 ml Wasser in einem Topf mit Flocken verrühren. Zum Kochen bringen, etwa 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Topf dann vom Herd ziehen. Banane grob zerkleinern und zu den Flocken geben. Mit einer Gabel zerquetschen und alles gut verrühren.

Gemüsebrei mit Putenfleisch (ab etwa 8 Monaten)

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen – lässt sich gut einfrieren): 1 kl. Fenchelknolle, 1 kl. Knolle Rote Bete, 350 g Kartoffeln, 100 g Putenbrust, 1 Prise Kümmel, ¼ l Wasser, 4 bis 6 EL (Raps-)Öl

So wird's gemacht: Fenchel und Rote Bete waschen. Fenchelknolle kleinschneiden, dabei die zarten, grünen Blattspitzen ebenfalls verwenden. Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Gemüse, Kartoffeln und Fleisch zusammen mit dem Wasser zum Kochen bringen, dann etwa 15 Minuten bei ge-



schlossenem Deckel köcheln lassen. Den Eintopf fein pürieren. Jeweils einen Löffel Öl pro Portion erst nach dem Aufwärmen dazugeben.

Orangen-Grießbrei (ab etwa 8 Monaten)

Zutaten: 200 ml Milch, 20 g Grieß, eine halbe Orange

So wird's gemacht: Milch erwärmen und unter Rühren mit Grieß zum Kochen bringen. Fünf Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Orange auspressen und fünf Esslöffel Saft unter den Brei rühren. (Statt Kuhmilch kann man auch jede andere Milch verwenden.)

Ratatouille mit Hackfleisch (ab 8 Monaten)

Zutaten (für 4 Portionen): 400 g Kartoffeln, 200 g Zucchini, 150 g Aubergine, 400 g Tomaten, 150 g Rinderhackfleisch, 2 TL Öl, 2 EL Crème fraîche, 2 EL Tomatenmark, 2 EL gehackte Petersilie



Felix Boier (33), Juri (4) und Jona (1,5)

So wird's gemacht: Gemüse waschen. Kartoffeln schälen und würfeln. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch dazugeben und kurz anbraten, dann die Kartoffeln und 100 ml Wasser zufügen und fünf Minuten dünsten. Von der Zucchini und der Aubergine die Enden abschneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, zwei Minuten ziehen lassen, abschrecken und häuten. Stielansätze entfernen. Das Gemüse fein würfeln und zum Hackfleisch geben. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und Gemüse garen. Zum Schluss Crème fraîche, Tomatenmark, das restliche Öl und die Petersilie unterziehen. Alles pürieren und wenn nötig, ein wenig Wasser dazugeben.

Brokkoli-Kartoffel-Brei mit Putenfleisch (ab ca. 10 Monaten)

Zutaten: 100 g Brokkoli, 50 g Kartoffeln, 20 g Putenfleisch, 1 TL Öl

So wird's gemacht: Brokkoli in Röschen teilen, von dicken Strünken trennen und klein schneiden. Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Putenfleisch klein schneiden. Alles in einen Topf geben und mit ca. 150 ml Wasser zum Kochen bringen, dann bei niedriger Temperatur in ca. 20 Minuten garen. Anschließend pürieren, das Kochwasser dabei mitverwenden. Zum Schluss Öl unterrühren.



Und das schmeckt den Älteren

Gemüse-Risotto

Zutaten: 250 g Risotto- oder Milchreis, 2 EL Olivenöl, Salz, 750 ml Gemüsebrühe, 600 g Gemüse (z. B. Spargel, Fenchel, Zucchini), 4 EL ger. Parmesan, 2 EL Butter

So wird's gemacht: Reis in 1 EL heißem Olivenöl glasig anschwitzen, salzen und mit so viel Gemüsebrühe ablöschen, dass der Reis bedeckt ist. Unter gleichmäßigem Rühren immer wieder Brühe nachgießen und den Reis bissfest kochen. Inzwischen das Gemüse waschen, putzen und schälen. In mundgerechte Stücke schneiden und im restlichen Öl anbraten. Risotto zugeben und alles durchmischen. Parmesan und Butter unterrühren.



Kartoffel-Gnocchi mit Salbei

Zutaten: 750 g Kartoffeln, 200 g Kartoffelstärke, 4 EL Butter, 2 Eigelb, 2 EL Mehl, Salbei (frisch oder Gefrierkräuter)

So wird's gemacht: Kartoffeln kochen. Ausdampfen lassen, schälen und grob zerstampfen. Mit Stärke, Butter, Eigelb und Mehl zu einem glatten Teig kneten. Zu fingerdicken Rollen formen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Die Gnocchi mit dem Gabelrücken eindrücken. In reichlich Salzwasser aufkochen, Hitze reduzieren und 4 Minuten gar ziehen lassen. Zum Schluss die Salbeiblätter in etwas zerlassener Butter anbraten und die Gnocchi darin schwenken.

Arme Ritter, mal herzlich

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 Dose Tomaten, Salz, Pfeffer, altbackenes Baguette, 2 Eier, Milch, Parmesan

So wird's gemacht: Zwiebel schälen und fein hacken. In Öl anschwitzen. Dann Dosentomaten zugeben. Salzen, pfeffern und etwas einkochen lassen. Baguette in Scheiben schneiden. Eier mit Milch in einer Schüssel verrühren, Baguettescheiben darin einweichen. In eine ofenfeste Form schichten und mit Tomatensauce beträufeln. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen bei 180 Grad 10 Minuten überbacken.

Zweierlei Spaghetti mit Fleischklößchen (für einen Erwachsenen und 1 Kind)

Zutaten: 150 g Spaghetti, Salz, 1 EL Öl, 2 bis 3 dicke Möhren, 100 g feine Bratwurst, 1 EL Butter, 2 bis 3 EL Orangensaft, 2 bis 3 EL Sahne nach Geschmack

So wird's gemacht: Reichlich Wasser zum Kochen bringen. 2 EL Salz und 1 EL Öl dazugeben. Die Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest kochen. Inzwischen die Möhren waschen, schälen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Die Bratwurst aus der Hülle drücken und mit nassen Händen zu kleinen Klößchen drehen. Die Klößchen in der Butter rundherum leicht anbraten, Möhrenspaghetti zugeben und unter Rühren leicht braten. Den Saft zugeben und alles bei kleiner Hitze zugedeckt 5 Minuten dünsten. Zum Schluss die Spaghetti zugeben und nach Wunsch mit einem Schuss Sahne abschmecken.





Zwischen Luftballons und Raschelkiste

Spieltipps für 0- bis 3-Jährige

Spielen ist für die Entwicklung des Menschen so wichtig wie Essen, Trinken oder Schlafen. Denn nur, wenn man mit kleinen Kindern spielt und sie spielen lässt, schafft man die Voraussetzungen dafür, dass sie gesund und entspannt aufwachsen. Im Spiel lernen sie die Welt kennen, untersuchen, erobern, verändern sie und machen sie sich zu Eigen. Über das Spiel „begreift“ das Kind zunächst im buchstäblichen Sinne die Welt. Später kommt ihm auch die Phantasie zu Hilfe. Es lernt, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Es kann Enttäuschung oder Zorn loswerden, indem es beispielsweise die Puppe beschimpft oder sie in hohem Bogen in die Ecke wirft.

Für ein kleines Kind ist das ganze Leben ein Spiel – und Spiel ist sein Leben. Gehen Sie darauf ein, indem Sie das Spiel mit in den täglichen Ablauf einbinden und Sie werden merken: Auch Alltägliches klappt besser, wenn man es spielerisch angeht.

Haben Sie schon einmal beobachtet, wie Säuglinge spielen, wenn sie alleine sind? Sie drehen immer und immer wieder ihre Händchen vor den Augen oder stecken ihre Füßchen in den Mund. Später versuchen sie Dinge zu greifen, zu schütteln, ineinander zu stecken. Sie zerfetzen mit Ausdauer und Hingabe einen Katalog. Aber auf die Dauer reicht dem Kind diese Selbstbeschäftigung nicht aus und darum braucht es andere Kinder zum Spielen.

Solange die Kinder noch sehr klein sind, finden sie diese in der unmittelbaren Umgebung, in der Familie. Die Eltern (oder auch ältere Geschwister) reden, lachen, scherzen mit ihm und das Kind antwortet auf seine Weise. Geben und zurückgeben, verstecken und wiederfinden, wegkrabbeln und einfangen – das sind frühe Spiele und zugleich die erste Zwiesprache mit den Menschen seiner Umgebung.



dergeben“, oder sie machen zusammen Musik; mit Kochlöffeln; klopfen sie auf Kartons, Kissen, Töpfe. Natürlich funktionieren auch schon erste Spiele wie: „Die Maus hat rote Socken an, damit sie besser radeln kann, sie radelt bis nach Afrika, doch da war schon die (oder der, Name des Kindes einfügen) da.“ Dabei nehmen Sie die Füßchen und machen radelnde Bewegungen, ziehen am Strumpf. Derlei gibt es unzählige Bewegungsspiele.

Mehr zum Beispiel unter:
www.kinderspiele-tipps.de

Spiele ab einem Jahr

Geeignet ist alles, was sich ziehen, rollen oder schieben lässt: ein Nachzieh-Spielzeug (mit breiten Achsen), ein großes Auto mit Ladefläche und breiten Rädern zum Draufsetzen und Beladen, vielleicht sogar mit Anhänger. Ein großes Plüschtier zum Kuscheln muss sein; Kinder beginnen in diesem Alter auch große Bauklötze in verschiedenen Formen und Farben zusammenzustecken. So genannte Becherpyramiden sind auch klasse. Und erste Bilderbücher kommen jetzt auch ins Spiel – am besten mit dicken Seiten. Sandspielzeug ist natürlich ebenfalls toll, wenn es zum ersten Mal zum Spielplatz geht.

Nach wie vor können sich Kinder auch gut alleine beschäftigen. Dazu braucht es aber eine Kiste oder Schublade, in der es Dinge ein- und ausräumen, zusammenstecken und auseinandernehmen kann. Draußen macht es großen Spaß, im Freien zu klettern, mit Steinen, Sand, Schlamm, Wasser oder Ästen zu spielen. Gemeinsam fangen die ersten behutsamen Turnspiele an. Ihr Kind liebt das Springen und sich von Ihnen auffangen lassen, sich im Kreis drehen lassen, sich oder Gegenstände zu verstecken und auf ihnen herumzukrabbeln.

Das macht Spaß ab zwei Jahren

Die ersten Bilderbücher zerplücken Kinder bisweilen ganz gerne. Darum könnten sie doch selbst ein großes Bilderbuch herstellen, indem sie bunte Bilder auf große Stücke aus altem Karton kleben und die Seiten mit Kordeln zusammenbinden.

Eigentlich brauchen Kinder bis zum Alter von zwei Jahren kaum Spielsachen. Es genügen ganz normale Haushaltgegenstände, mit denen sich die Kleinen ausgiebig und gerne beschäftigen.

Spiele für die Allerkleinsten

Befüllen Sie eine kleine Kiste mit Papiertütchen, Teesieben, einem Löffel, zwei, drei kleinen Plastikdosen mit Deckel, einem gefüllten Luftballon. Alles, was glänzt – wie goldene Deckel, Spiegel kommt auch gut an. Leuchtend Buntes wie Plastiktassen, Luftballons, Tuch mit Bändern zum Ziehen, Stofftaschentuch mit Schaumgummiflocken oder Watte gefüllt, das fest verknotet wird. Und eine Pappschachtel, gefüllt mit Erbsen oder anderem raschelndem Material wird immer Begeisterung hervorrufen.

Es geht aber auch ganz ohne Spielzeug: Ein Kind beschäftigt sich gerne mit sich, den eigenen Fingern, Füßen, Zehen. Es brabbelt, lallt vor sich hin und hört Stimmen gespannt zu. Wenn Sie quietschen, gurren, glucksen, ihm etwas vorsingen, die Zunge herausstrecken, Grimassen machen, dann findet das Kind das ebenfalls lustig und staunt. Spielen Sie „Kuckuck“ und schauen Sie zusammen in den Spiegel. Oder „Ball wegnehmen und wie-



Haushaltsgegenstände sind immer noch klasse; wie wäre es mit einer Eieruhr, einer Handtasche zum Kramen, aber auch Korken, Taschenspiegeln, Fahrradklingeln oder einem Kurzzeitwecker? Auch draußen lässt sich viel Spielmaterial finden: Eicheln, Kastanien, Äste, bunte Blätter.

Gemeinsam lassen sich lustige Sachen machen, zum Beispiel Bewegungen von Tieren nachahmen. Oder sie machen miteinander Bewegungsspiele – etwa an Papas Hand auf einer Mauer balancieren. Ballspiele, Fingerspiele oder mit Kreide auf den Asphalt zeichnen machen ebenfalls Vergnügen.

Toben geht natürlich immer, dazu kommen Kissenschlachten, Fangen und im Haus Verstecken spielen. Auch erste kleine Mithilfe im Haushalt lässt sich so schon spielerisch üben (Holst du mir bitte die Taschentücher?).

Spiele ab drei Jahren

Jetzt geht es rund: Erste Brettspiele wie einfaches Memory, Bilderlotto, aber auch Puzzles in allen Varianten machen den Kindern Spaß. Auch Lego kommt jetzt schon super an. Daneben kneten Kinder gerne, formen aus Ton oder Salzteig Sachen und malen jetzt auch mit Wasserfarben und Pinsel. Eine Verkleidungskiste mit

alten Hüten, Schleiern, Kleidern, Schuhen, Gardinen, Kappen wird auch genutzt, wenn Freundinnen und Freunde zu Besuch kommen. Erste Musik- und Märchenkassetten kommen ebenfalls gut an.

Lustig finden Kinder auch, wenn sie sich mal vor dem Baden am ganzen Körper mit Fingerfarben bemalen dürfen, sich gegenseitig anmalen, im Spiegel betrachten und Grimassen schneiden; auch Puppentheater finden Kinder jetzt klasse, ebenso jede Menge Rollenspiele, am besten solche, die aus ihrem eigenen Lebensumfeld gegriffen sind.

Am Spielplatz sind nun vor allem die großen Sachen wie Klettergerüst und lange Rutsche interessant, ebenso Schaukeln und Wippe. Und gemeinsame Ausflüge, etwa ins Schwimmbad, den Zoo oder ins Puppentheater machen nun Spaß.

Wichtig: Beim Kauf von Spielsachen auch auf das „spiel-gut-Siegel“ achten; der Arbeitsausschuss prüft die Waren unabhängig von Spielwarenindustrie und Handel.

Mehr unter www.spielgut.de



Lust auf mehr?

Ein paar Buchtipps für werdende Väter.

Christian Busemann: **Papa to go – Ein Schnellkurs für werdende Väter** (Goldmann-TB, ca. 8 Euro); Humorvoll, mit viel Augenzwinkern zu lesen

Crashkurs Baby

(Gräfe und Unzer, ca. 17 Euro); Ein bewährter, typischer G&U- Ratgeber, reduziert aufs Wesentliche und sehr informativ

Olaf Nett: Survival für Väter

(Carlsen, ca. 10 Euro); ein moderner Ratgeber mit einigen Grafiken rund um die großen und kleinen Katastrophen, die einem mit Kind so passieren können

Kester Schlenz: Mensch, Papa!

(Mosaik-Verlag, ca. 15 Euro); nette Anekdoten-Sammlung eines Journalisten und Autoren, nicht belehrend, aber recht humorvoll

Robert Meier: Der Bauch ist rund und Schluss ist, wenn die Hebamme abpfeift: Ein Begleitbuch für werdende Väter

(Eichborn, ca. 10 Euro); klarer Fall, das ist ein Buch für Männer, die den Sport lieben und Kinder als Wettkampf begreifen, bei dem man sich Ziele setzen sollte

Shawn Bean: So geht das! Papa – Das ultimative Anleitungsbuch

(Edel Germany, ca. 13 Euro); Von dieser Machart gibt es bereits mehrere Bücher; auch dieses geht nach typischer und sehr nett illustrierter Schritt-für-Schritt-Anleitung vor, garniert mit viel Witz, aber dennoch voll hilfreicher Infos

Robert Richter u. Eberhard Schäfer:

Das Papa-Handbuch

(Gräfe und Unzer, ca. 15 Euro); ebenfalls ein bewährter Ratgeber mit zahlreichen Tipps, aber auch Erfahrungsberichten von Vätern

Bernd Neumann, Volker Baisch:

Das Väter-Buch

(Knaur-Verlag, 17 Euro); wer wissen will, was die neue Rolle als Papa eigentlich ausmacht und was alles auf einen zukommt, ist mit diesem Ratgeber gut bedient





Rat und Hilfe im Netz

www.vaeter-zeit.de

Von Vätern für Väter gemachte Seite, nach eigener Aussage „Mal subjektiv, mal informativ, häufig kritisch, manchmal begeisternd“ – sehr umfassend und informativ!

www.vaternetz.de

Informationen für werdende Väter und Tipps zur Vaterschaft. Themen wie Schwangerschaft, Geburt und Erziehung werden aus Sicht des Mannes behandelt.

www.elternimnetz.de/elternbriefe

Die 48 ELTERNBRIEFE des Bayerischen Landesjugendamtes unterstützen Sie in den ersten 18 Lebensjahren Ihres Kindes.

www.familienhandbuch.de

Das Familienhandbuch des Staatsinstitut für Frühpädagogik (ifp) gibt Antworten auf viele Fragen – kostenlos, neutral und ohne Werbung. Vieles auch mehrsprachig!

www.elternimnetz.de

Ratgeber des Bayerischen Landesjugendamtes für alle Fragen rund um Erziehung und Familie. Auch konkrete Ansprechpersonen vor Ort werden benannt.

www.bke.de

Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung (bke): Hilfen für Kinder, Jugendliche und Eltern durch qualifizierte Fachkräfte im gesamten Bundesgebiet.

www.bff-nbg.de

Informationen rund um das Familienleben in Nürnberg finden Sie auf den Seiten des Bündnisses für Familie – wir haben hier weiterführende Links für Sie zusammengestellt.



Und danach?

Krippe oder Tagesmutter?

Wohin mit den süßen Kleinen? Die Frage stellt sich spätestens dann, wenn beide Elternteile wieder arbeiten wollen. Die gute Nachricht dabei: Durch den Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz auch für unter Dreijährige hat sich die Situation mittlerweile deutlich verbessert. Die Stadt Nürnberg hat in den vergangenen Jahren zahlreiche Krippenplätze neu geschaffen. 2002 gab es gerade mal 235 Krippenplätze in der Stadt, mittlerweile sind es rund 3800.

Nicht alle Krippen sind voll belegt – es gibt freie Plätze, aber nicht unbedingt in Arbeitsnähe oder im eigenen Stadtteil. Und das eigene Kind erstmals in fremde Hände zu geben, das ist für viele Eltern ein großer Schritt. Neben Krippen sind gerade für kleinere Kinder Tagesmütter in unmittelbarer Nähe eine Alternative. Doch was sind die Vor- und Nachteile der beiden Betreuungsformen? Christine Schmidt-Gillitzer, Dozentin an der städtischen Fachakademie für Sozialpädagogik, gibt dazu folgende Tipps:

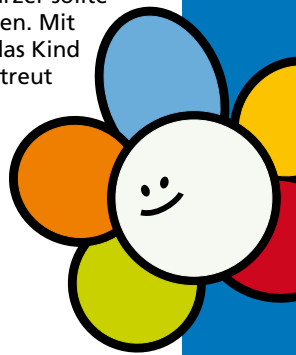
Mit einer professionellen Eingewöhnung und ausgebildetem Personal punkten die Krippen. Sie bieten den Kindern zudem eine größere Auswahl an möglichen Spielkameradinnen und -kameraden, kindgerechte Räumlichkeiten mit viel Platz für Bewegung und einen geregelten Tagesablauf. Die Erzieher und Erzieherinnen haben gelernt, Material und Angebote zur Verfügung zu stellen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes entsprechen. Sie führen regelmäßige Entwicklungsgespräche und können

Eltern bei Erziehungsproblemen beraten. Die Kleineren lernen von den Größeren. Durch die Jüngeren merken die Älteren, was sie selbst schon geschafft haben (Ben braucht noch Hilfe beim Einschenken des Tees, ICH kann das schon alleine).

Zwei weitere Punkte sind ebenfalls wichtig: Auch wenn Personal krank ist, wird das Kind in der Krippe betreut. Und die soziale Kontrolle in einer öffentlichen Einrichtung kann beruhigend sein.

Tagesmütter punkten dagegen mit einer familiären Atmosphäre. Das Kind wird in einer ähnlichen Umgebung betreut wie Zuhause, die Frauen (Männer gibt es in diesem Beruf kaum) können besser auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes eingehen. Eltern können Zeiten flexibel absprechen, die Kinder können auch nur einige Tage pro Woche gebracht werden. Die Gruppen sind kleiner und überschaubar, das Kind nimmt am familiären Leben teil. Die Kleinen haben eine feste Bezugsperson und müssen sich nicht immer wieder an andere Betreuerinnen gewöhnen. Möglicherweise betreut eine Tagesmutter auch ein krankes Kind, umgekehrt gibt es aber Probleme, wenn sie selbst erkrankt.

Generell gilt: Das Alter des Kindes und die Dauer der außerhäuslichen Betreuung stehen in einem Verhältnis zueinander. Je jünger das Kind, desto kürzer sollte außerhäuslich betreut werden. Mit zunehmendem Alter kann das Kind auch länger in einer Kita betreut werden.





Bündnis für Familie Nürnberg

Wer wir sind.

Nürnberg will noch familienfreundlicher werden! Dafür setzt sich nun schon seit 2001 ein großes Netzwerk verschiedenster gesellschaftlicher Gruppen und Institutionen ein: Das Bündnis für Familie Nürnberg.

Wir wollen die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Familien in Nürnberg sichern, stärken und verbessern und unsere Stadt noch attraktiver für Eltern und Kinder machen:

- Mit der „Initiative familienbewusste Personalpolitik“ bis zum vierteljährlich erscheinenden Familienmagazin „famos“.
- Mit „Leitlinien für eine Kinder- und Familienstadt Nürnberg“ und einem großen Netz an Beteiligten, das stetig weiterwächst.
- Mit pfiffigen Kampagnen für ein kinderfreundliches Wohnumfeld bis zur Mutmachbroschüre „Papa an Bord!“

Im Bündnis für Familie sind zahllose Projekte entstanden, die Mütter und Väter unterstützen und zu einem guten Miteinander der Generationen in Nürnberg beitragen.

Mehr über uns und unsere Angebote und Veranstaltungen erfahren Sie auf unserer Homepage oder auf unserer Facebook-Seite. Lernen Sie uns kennen!

Stadt Nürnberg
Referat für Jugend, Familie und
Soziales
Bündnis für Familie
Hans-Sachs-Platz 2
90403 Nürnberg
Telefon 09 11 / 2 31- 66 29
E-Mail bff@stadt.nuernberg.de
www.bff-nbg.de





Mit freundlicher Unterstützung:

Sparda-Bank



BÜNDNIS FÜR FAMILIE

Impressum

Herausgeber:

Stadt Nürnberg
Referat für Jugend, Familie und Soziales
Bündnis für Familie
Hans-Sachs-Platz 2
90403 Nürnberg
Telefon 2 31-66 29
E-Mail bff@stadt.nuernberg.de
www.bff-nbg.de

Verantwortlich:

Karin Behrens, Stadt Nürnberg, Referat für
Jugend, Familie und Soziales, Stab Familie

Redaktion:

Martina Hildebrand,
Silke Roennefahrt

Auflage:

3.000 Stück, Oktober 2016

Druck:

Gutenberg Druck & Medien GmbH
Schleifweg 1b
91080 Uttenreuth/Erlangen

Fotografie:

Anestis Aslanidis, www.anestis-fotografie.de
Doris Reinecke, Christine Dierenbach
Fotolia, www.fotolia.de
Hartmut Knipp, www.hkd-grafik.de

Satz und Layout:

HKD-Grafik & Werbung
Hartmut Knipp, www.hkd-grafik.de

Copyright (c) 2016 Referat für Jugend, Familie und Soziales, Bündnis für Familie. Alle Rechte vorbehalten.
Vervielfältigung – auch auszugsweise – nur mit Quellenangabe gestattet und mit der Bitte um ein Belegexemplar
Für gewerbliche Zwecke: Speicherung und Vervielfältigung – auch auszugsweise – nur nach vorheriger schriftlicher
Genehmigung des Herausgebers