

Eltern

Briefe

INHALT

2 Jahre 6 Monate

- 2 Rollenspiele
- 3 Doktorspiele
- 4 Farben lernen
- 6 Medienerziehung:
Hörspiele
- 8 Das Geschwisterchen
- 12 Eifersucht mildern
- 14 Wenn alles
zu viel wird

Ich entdecke meine Welt!

Ihr Kind ist jetzt ungefähr zweieinhalb Jahre alt und bewegt sich schon ziemlich sicher. Treppenstufen nimmt es problemlos, Laufen und Hüpfen sind Routine geworden. Vielleicht fährt es jetzt sogar schon ganz allein mit dem Dreirad oder ist zumindest auf dem besten Weg dazu. Ihr Kind ist immer in Bewegung – und das ist auch richtig so. Auf diese Weise kann es die Muskulatur trainieren und seine Koordinationsfähigkeit verbessern.



Der Wortschatz wächst weiter.

Ihr Kind hat schon wieder viele neue Dinge gelernt: Es kann sich zum Beispiel alleine anziehen. Auch sprachlich hat es **riesige Fortschritte** gemacht. Sein Wortschatz umfasst jetzt 200 bis 300 Wörter, sogar **kleine Unterhaltungen** sind nun schon möglich. Vielleicht spricht Ihr Kind noch et-

was undeutlich oder betont manche Wörter falsch. Aber keine Sorge, es lernt jeden Tag dazu. Neben neuen Wörtern verbessert sich auch die Aussprache. **Ihr Kind spricht nun von sich selbst als „ich“** und benennt Sie und andere Familienmitglieder mit dem richtigen Namen.

Die Zeit der Rollenspiele

Haben Sie in letzter Zeit einmal Papa-Mama-Kind gespielt? Oder Kaufladen? Dann waren Sie in ein „Rollenspiel“ eingebunden: Rollenspiele werden im Alter zwischen zwei und drei Jahren interessant. Ihr Kind ahmt dabei andere Personen oder Handlungen nach. Gerne schlüpft es in die Rolle von Mama oder Papa, denn die beiden kennt es am besten. Schauen Sie gut hin, wie Ihr Kind Sie als Eltern nachahmt. Sie können daran erkennen, wie Ihr Kind Sie täglich erlebt.

Manche berufstätige Mutter ist erstaunt, dass ihre Tochter gern als Hausfrau agiert und im Sandkasten Knödel zubereitet. Und mancher Vater, der Elternzeit in Anspruch nimmt, kann sich nicht vorstellen, warum sein Sohn den lieben langen Tag Rennfahrer spielt. Zu Recht werden Sie sich fragen: „Wie kommt mein Kind ausgerechnet auf dieses **Rollenmuster**?“ Dazu ist zu sagen: **Nicht nur Sie als Eltern haben Einfluss auf Ihr Kind!** Auch Großeltern, Eltern von Freunden oder Verwandte sind prägend. Zudem bildet Ihr Kind gerade seine **geschlechtliche Identität** aus. Es erkennt, dass es Jungen und Mädchen gibt und dass sich diese in manchem unterscheiden. Körperliche Unterschiede spielen bei Kleinkindern keine große Rolle. Aus Kindersicht ist ein Junge, wer Jungshosen anhat und schnell Dreirad fahren kann, ein Mädchen dagegen trägt „Mädchensachen“ und hat lange Haare. Doch keine

Angst, **diese einseitigen Vorstellungen lockern sich spätestens im Schulalter**. Aber in so jungen Jahren sehen sich Kinder eben meist sehr stark in ihrer Rolle als Junge oder Mädchen.

Auch andere **Rollenspiele** sind in dem Alter beliebt: Etwa Kaufladen oder Kuchen backen im Sandkasten, ein Arztbesuch oder eine Urlaubsreise: Kinder spielen das nach, was sie im Alltag erleben und **was sie beschäftigt**. Dabei können sie auch verarbeiten, was sie belastet. Horchen Sie gut hin – und spielen Sie auch selber mit. Sie können Ihr Kind dabei sehr viel **besser kennenlernen**. Rollenspiele lassen sich schlecht alleine spielen. Und so ist die Zeit der Rollenspiele auch eine Phase, in denen Ihr Kind lernt, mit anderen Kindern zu spielen. Im Rollenspiel trainiert es seine **sozialen Fähigkeiten**, lernt, sich in andere hineinzusetzen und auch anderen deren Rolle zu lassen.

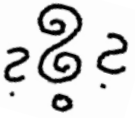
Nicht nur die Eltern sind Rollen Vorbilder.



Das Doktorspiel – Teil einer normalen Entwicklung

Zwischen drei und sechs Jahren beginnen sich Kinder für das eigene und auch das andere Geschlecht zu interessieren. Dabei geht es jedoch nicht um Sexualität im erwachsenen Sinne, sondern um **kindliche Neugier**. Es ist der Entdeckerdrang, der Kinder antreibt, den eigenen Körper zu erforschen, um mehr darüber zu erfahren. In sogenannten **Doktorspielen** untersuchen sich Kinder oft gegenseitig von Kopf bis Fuß. Sie versichern sich dabei, **dass sie selbst genauso sind wie andere Mädchen bzw. Jungen** und sie erkunden das andere Geschlecht. Dass dabei schöne Gefühle entstehen können, stärkt ihr Vertrauen in ihre sinnliche Wahrnehmung und ihr Körpergefühl.

Wenn Sie als Eltern versehentlich in ein Doktorspiel hineinplatzen, fühlen Sie sich vielleicht verunsichert. **Es wäre jedoch falsch, die Kinder zu schimpfen** oder das Spiel zu unterbinden, denn das könnte die Botschaft vermitteln, Körperlichkeit sei etwas Falsches und Negatives. **Je entspannter Sie in einer solchen Situation reagieren, desto besser.** Wichtig ist nur, dass das Spiel **im gegenseitigen Einvernehmen der Kinder** stattfindet. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es einem beteiligten Kind nicht gut dabei geht, **sollten Sie einschreiten**. Ebenso problematisch ist es, wenn ein älteres Kind ein jüngeres **bedrängt oder ausnutzt**. In solch einem Fall kann es sich um einen sexuellen Übergriff unter Kindern handeln. Hier muss das schwächere Kind selbstverständlich **geschützt werden**. Um Missbrauch jeglicher Art vorzubeugen, sollten Sie Ihr Kind immer darin bestärken, **dass es jederzeit Nein sagen darf, weil der eigene Körper nur ihm allein gehört.**



Kinder erforschen nicht nur die Welt, sondern auch sich selber!



© Myriams Fotos / Pixabay.com

„Das ist rot!“ - Farben lernen

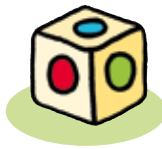
Zeichnet oder malt Ihr Kind gerne? Dann sind ihm vielleicht auch schon die verschiedenen Farben vertraut. Nach und nach lernt es auch, diese zu benennen. Zuerst die einfachen, klaren Farben wie Blau, Rot, Gelb, aber auch Grün, Rosa, Orange und Lila kann es mit der Zeit erkennen.

Sie können Ihr Kind beim **Farben lernen** ganz einfach unterstützen, indem Sie die Farben, die Sie sehen, auch benennen. Beim Anschauen eines Bilderbuches also sagen: „Schau, der Junge hat einen roten Pullover an.“ Wenn Ihr Kind schon die Farben kennt, könnten Sie auch fragen: „Welche Farbe hat denn dein Pullover?“

Jetzt können auch erste **Würfelspiele** gespielt werden. Diese Spiele haben einen Farbwürfel, der statt der Punktzahl auf jeder Seite eine andere Farbe hat. Würfelt Ihr Kind beispielsweise Rot, darf es eine rote Perle nehmen oder mit seiner Figur auf ein rotes Feld gehen.

Hierbei lernt es, die Farben zu erkennen und auch entsprechend zuzuordnen. Wenn das nicht gleich klappt, haben Sie Geduld. **Kleine Kinder müssen erst lernen, sich an Regeln und Abläufe zu halten**, die bei solchen Spielen vorgegeben sind. **Das ist oft schwieriger** als die geistige Anforderung oder die Geschicklichkeit, die solche Spiele ebenfalls fördern.

Mit dem Kennenlernen der Farben kann Ihr Kind mehr und mehr auch bestimmte Farben **bestimmten Gegenständen zuordnen**. Dass der Himmel blau und das Gras grün ist, der Schnee weiß und der Rabe schwarz – für uns ist das eine Selbstverständlichkeit, nicht so für Ihr Kind.



Farbwürfelspiele machen auch schon den Kleinsten Spaß.

*Geben Sie
Ihrem Kind
Entscheidungsfrei-
heit!*

Bei manchen Kindern entwickeln sich auch schon **Vorlieben für bestimmte Farben**. Oft sind es die hellen, freundlichen Farben, die Kinder bevorzugen. Warum kleine Mädchen so oft für die Farbe Rosa schwärmen, darüber weiß man noch sehr wenig. Möglicherweise hat es damit zu tun, dass Rosa heutzutage als typische Mädchenfarbe gilt. So gesehen kann ein „Rosa-Tick“ bedeuten, dass Ihre Tochter sich bewusster als Mädchen wahrnimmt und auf diese Art ihre „weibliche Identität“ entwickelt.

Lassen Sie Ihrem Kind etwas **Spielraum** für seine Vorlieben und beeinflussen Sie es nicht unnötig in die eine oder andere Richtung. **Drängen Sie Ihr Kind auch nicht vorzeitig in seine Geschlechtsrolle**, indem Sie Ihren Jungen in dunkle Farben kleiden und Ihre Tochter in ein rosa Kleid. Vielleicht findet Ihr Sohn ja bunte Farben viel schöner und manches Mädchen fühlt sich – Rosa-Tick hin oder her – in Latzhosen sehr viel wohler als im Rüschenkleid.



© Schwoaze / Pixabay.com

Medienerziehung: Hörspiele

Mit Hörspielen und Kinderliedern auf CD oder als Download beginnt die Medienerziehung Ihres Kindes. Denn mit zweieinhalb Jahren hören sich viele Kinder schon gerne Kinderlieder oder kleine Geschichten an.

Grundsätzlich ist gegen eine CD mit lustigen, modernen oder auch traditionellen **Kinderliedern** nichts einzuwenden. Bei Hörspielen ist darauf zu achten, **dass sie nicht zu lang sind** und die Kinder nicht überfordern: Eine CD mit kleinen **Geschichten, Versen und Liedern** etwa kann von Zwei- bis Dreijährigen schon gut aufgenommen werden.

Was zu bedenken ist: Auch das Anhören einer Kinderlieder-CD oder eines Hörspiels ist **Medienkonsum**. Und der sollte bewusst gesteuert und **zeitlich begrenzt** werden. Ähnlich wie Fernsehen ist das Anhören von CDs ein **passiver Vorgang**. Wenn also den ganzen Tag Kindermusik dudelt und Ihr Kind nebenher spielt, schadet das eher seiner Konzentration. Auch stundenlanges, passives Hören von Geschichten ist nicht sinnvoll. **Es hält Ihr Kind vom Spielen ab!**

- **Begrenzen** Sie also die Zeit, die Ihr Kind mit seinen CDs verbringt. Fördern Sie so die gezielte Auswahl von Medien. Im Alter von zweieinhalb Jahren kann ein paar Mal pro Woche eine Musik-CD oder ein Hörspiel angehört werden.
- Achten Sie auf entsprechende **Altersempfehlungen**. Besonders bei Hörspielen kann Ihr Kind von den Inhalten leicht überfordert werden.
- Wählen Sie gut aus. Bevorzugen Sie **pädagogisch wertvolle Hörspiele und Lieder**, die kindgemäß sind. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich beraten, etwa in einer guten Buchhandlung oder in der Gemeindebücherei.
- Wenn Ihr Kind in eine Kinderkrippe, in eine Tagesbetreuung oder in den Kindergarten geht, können Sie sich auch dort **gute Tipps holen**.

Begrenzen Sie die Zeit fürs CD-Hören.



- In **Leihbüchereien** können Sie CDs ausleihen und selbst anhören, bevor Sie sie Ihrem Kind geben.
 - Die Stiftung „Zuhören“ des Bayerischen Rundfunks und das „Institut für angewandte Kindermedienforschung“ prämiieren regelmäßig gute Hörspiele als **CD des Monats**.
 - **Einen eigenen CD-Player oder Kassettenrecorder** braucht Ihr Kind jetzt noch keinesfalls. Es ist besser, wenn Sie auf Bitte Ihres Kindes hin die gewünschte CD oder Kassette selbst einlegen. So können Sie die Hörzeiten gut kontrollieren.
 - **Vorsicht: Lassen Sie Ihr Kind nicht mit Kopfhörern hören,**
- da Sie so nicht merken, wenn etwas für Ihr Kind zu laut wird.** Dies kann zu bleibenden **Hörschäden** führen.
- Erliegen Sie nicht der Versuchung, sich etwas Ruhe zu „erkaufen“, indem Sie Ihrem Kind eine CD einlegen. **Eine gute Alternative** wäre es, gemeinsam ein Buch anzuschauen.
 - Beobachten Sie **Ihren eigenen Medienkonsum**: Das ständig dudelnde Radio oder ein häufig eingeschaltetes Fernsehgerät sind für Ihr Kind kein gutes Modell für sein eigenes Medienverhalten.

Kinderlieder und Hörspiele auf CD oder entsprechende Downloads sind für Zweieinhalbjährige keinesfalls wichtig. Wenn Ihr Kind daran noch kein Interesse zeigt, umso besser. Die Erfahrung zeigt aber, dass in diesem Alter viele Kinder mit diesem Medium in Kontakt kommen. Um von Anfang an die Weichen richtig zu stellen, gilt es also, den Konsum zu begrenzen **und sorgfältig auszuwählen, was Ihr Kind hören darf.**



*Vorsicht Hörschäden!
Lassen Sie Ihr Kind
keine Kopfhörer
benutzen!*

Das Geschwisterchen

Wenn in Ihrer Familie ein zweites Kind geboren wird, ist das für Ihr „großes“ Kind eine einschneidende Veränderung. Es ist nun nicht mehr das einzige Kind in der Familie, sondern muss sich Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Zuneigung und Ihre Zeit mit seinem Geschwisterchen teilen. Aber auch Sie als Eltern werden alle Hände voll zu tun haben, Ihre Familie neu zu organisieren.

Die Papas sind jetzt besonders wichtig!

Mit der Geburt eines zweiten Kindes **wird meist der männliche Elternteil für das erstgeborene Kind wichtiger**. Besonders in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt, wenn Ihre Partnerin noch sehr mit dem Baby beschäftigt ist, können Sie als Vater verstärkt mit Ihrem großen Kind spielen oder etwas unternehmen und ihm so Ihre **Aufmerksamkeit schenken**.

Ebenso können Sie natürlich auch das Baby versorgen und Raum geben, **dass das große Kind mit seiner Mutter Zeit verbringen kann**.

Bereits in der Schwangerschaft können Sie Ihr Kind **auf die bevorstehende Geburt eines Geschwisterchens vorbereiten**. Um den fünften Monat herum, wenn die Schwangerschaft schon stabil ist, ist ein guter Zeitpunkt dafür.

Um **späterer Eifersucht so weit wie möglich vorzubeugen**, ist es sinnvoll, das große Kind ent-

sprechend zu informieren und in die **Vorbereitungen** einzubeziehen. Sobald Sie das Strampeln des Ungeborenen im Bauch spüren, lassen Sie es die Hand oder ein Ohr auf den Bauch legen. Wenn Sie die Babykleidung, die Sie von Ihrem ersten Kind aufgehoben haben, herausräumen, können Sie ihm oder ihr erklären, dass es diese selbst einmal getragen hat.

Es wird staunen, wie klein es damals doch war. Ebenso beeindruckt wird es sein, wenn Sie mit ihm die **Babyfotos** anschauen, die Sie von ihm oder ihr damals gemacht haben.

Sie können sich bei der Auswahl neuer Sachen von Ihrer oder Ihrem Großen beraten lassen oder gemeinsam das Bettchen oder den Wickeltisch herrichten. Vielleicht möchte Ihr Kind ein von ihm **abgelegtes Spielzeug als Geschenk** für das neue Baby aussuchen.

Erzählen Sie Ihrem Kind von der bevorstehenden Geburt, aber **machen Sie ihm keine Angst**. Vermeiden Sie auch Unterhaltungen mit anderen Müttern über Geburten und entsprechende Schmerzen und Komplikationen, wenn Ihr großes Kind dabei ist.

Wenn Sie als Vater Ihre Frau zur Geburt Ihres Babys begleiten wollen, sollten Sie rechtzeitig die **Betreuung** für Ihr großes Kind organisieren. Allerdings ist es wenig sinnvoll, Ihr großes Kind zum

Zeitpunkt der Geburt gleich über mehrere Tage oder Wochen hinweg bei Großeltern oder anderen Betreuungspersonen unterzubringen. **Die Gefahr ist groß, dass es sich dadurch abgeschocken fühlt.**

Wenn das Baby da ist, darf Ihr Großer oder Ihre Große, sobald Mutter und Baby fit genug sind, die beiden **in der Klinik besuchen**. Wenn Sie zu Hause oder ambulant entbinden, sollten Sie es ebenfalls bald nach Hause ho-

Schenken Sie Ihrem großen Kind besonders viel Liebe. Dann kann es sie auch weitergeben.



© ZBFS - Bayerisches Landesjugendamt

len. **Nehmen Sie als Mutter Ihr Erstgeborenes als erstes fest in die Arme und zeigen Sie ihm dann erst sein neues Geschwisterchen.** Sehr schön ist es, wenn Sie ein Geschenk für den großen Bruder oder die große Schwester bereithalten. Freunde und Verwandte können Sie darauf aufmerksam machen, sich bei Besuchen immer zuerst dem großen Kind zuzuwenden und **lieber dem großen Kind** als dem Baby etwas mitzubringen.

Kümmern Sie sich beim ersten Besuch besonders um Ihr großes Kind!



Der Alltag mit dem Baby ist für das erstgeborene Kind nicht immer leicht. Wenn Sie überlegen, wie einschneidend die Veränderung beim ersten Kind für Sie war, können Sie sich vielleicht etwas hineinfühlen. Ihr Kind ist erst einmal verunsichert. Es muss oftmals zurückstecken und zusehen, wie sich die Eltern liebevoll um das Kleine kümmern. **Eifersucht ist hier eine ganz normale und nachvollziehbare Reaktion.** Auch das Schreien des Babys kann Ihr Kind entsprechend belasten.

Es kann auch durchaus vorkommen, dass ein Erstgeborenes die Eltern bittet, das neue Baby doch wieder in die Klinik zurückzubringen oder zu verschenken. **Nehmen Sie das Ihrem Kind nicht übel.** Wenn Sie Ihr älteres Kind einfach erzählen lassen, wie es ihm mit dem Baby geht und was es kränkt, können Sie besser auf seine Sorgen und Nöte eingehen.

Eine andere Reaktion auf die Geburt eines Geschwisterchens ist, dass Ihr erstes Kind sich **kurzfristig scheinbar wieder zurückentwickelt**, etwa wieder ein Fläschchen oder eine Windel haben will. Diese Phase ist vorübergehend. Je gelassener Sie darauf reagieren, desto besser. Vielleicht können Sie Ihrem Kind erklären, **dass groß zu sein auch Vorteile hat**: So kann es sich zum Beispiel schon selbst Dinge holen oder sagen, was es haben möchte, das Baby hingegen ist in allem auf Sie angewiesen.

Die Geburt des Geschwisterchens ist für ein Kind eine große **Herausforderung**. Die muss es erst einmal bewältigen. Andere Entwicklungsaufgaben sind da zur gleichen Zeit oft nicht mehr zu meistern. Wenn es also mit der **Sauberkeitserziehung** jetzt gerade nicht klappt, geben Sie Ihrem Kind Zeit. Auch der Eintritt in den **Kindergarten** kann schwieriger werden, wenn gleichzeitig ein Baby in die Familie kommt. Ihr

großes Kind kann dann leicht das Gefühl bekommen, dass es in den Kindergarten gebracht wird, damit es daheim aus dem Weg ist. Vielleicht findet sich ein besserer Zeitpunkt, mit dem Kindergartenbesuch zu beginnen.

Von einem jüngeren Geschwisterchen „entthront“ zu werden, ist für kein Kind einfach. **Verunsicherung und auch heftige Eifersucht sind normale Reaktionen darauf**. Dennoch brauchen Sie kein schlechtes Gewissen haben: Langfristig gesehen ist es für Ihr Kind doch **ein großer Gewinn**, ein Geschwisterchen zu haben. Jetzt hat es einen Menschen in der gleichen Position neben sich, der auch Entlastung gegenüber den Eltern bringt und ein anderes Gleichgewicht von Eltern und Kindern im Familiensystem herstellt.

*Verschieben Sie
eventuell den Kinder-
garteneintritt.*

Eifersucht mildern

Auch wenn die Eifersucht des älteren Geschwisterchens auf den Neuankömmling in der Familie verständlich ist, so belastend kann sie auch für die Familie sein. Damit sich das größere Kind nicht plötzlich ungeliebt und unwichtig fühlt, sollte man es gut auf die Geburt der kleinen Schwester oder des kleinen Bruders vorbereiten. Wenn das Baby auf der Welt ist, gibt es kleine hilfreiche Tricks, wie man die Eifersucht etwas mildern kann.

- Erklären Sie Ihrem Kind **am besten schon in der Schwangerschaft**, dass es mit dem Baby nicht gleich wird spielen können. Machen Sie ihm klar, dass das neue Geschwisterchen in der ersten Zeit viel schlafen, trinken und schreien wird. So können Sie **Enttäuschungen vorbeugen**.
- **Beziehen Sie Ihr Großes in die Pflege des Babys mit ein.** Lassen Sie es beim Wickeln helfen oder auch das Fläschchen halten. Singen Sie gemeinsam ein Schlaflied für das Baby oder lassen Sie Ihr Kind die Wiege vorsichtig schaukeln.
- Erzählen Sie Ihrem Kind immer wieder, **was für ein tolles Baby es war**. Sie können auch ein Babyfoto von ihm aufhängen oder aufstellen. Am besten eines, bei dem Sie Ihr großes Kind liebevoll im Arm halten.
- **Beim Stillen sind die großen Kinder oft besonders eifersüchtig** und versuchen, die Zweisamkeit von Mutter und Baby zu stören. Halten Sie ein Lieblingsspielzeug für Ihr großes Kind bereit oder erzählen Sie ihm beim Stillen eine kleine Geschichte.
- Auch **Hörspiele oder Kindermusik-CDs** können Ihr großes Kind während der Stillzeiten ein wenig ablenken und unterhalten. Allerdings sollten Hörspiele **nicht zur Dauerberieselung** eingesetzt werden.
- Im **Rollenspiel** kann Ihr großes Kind die veränderte Situation gut verarbeiten. Es kann daher sinnvoll sein, ihm oder ihr zur Geburt des Babys eine **Puppe** zu schenken, die es dann auch „bemuttern“ kann.

- Wenn sich Ihr Kind dem Baby gegenüber **feindselig verhält**, es zum Beispiel anschreit, es schubst oder kneift, müssen Sie natürlich einschreiten. **Trösten Sie zunächst Ihr Neugeborenes** und sprechen Sie dann sehr ernsthaft mit Ihrem oder Ihrer Großen. Nehmen Sie Ihr Kind dabei am besten auf den Schoß. **Schimpfen oder bestrafen Sie es nicht**. Machen Sie ihm aber klar, dass Sie es nicht dulden, wenn dem kleinen Geschwisterchen wehgetan wird.
- **Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihr großes Kind**, wenn das Baby schläft oder vom anderen Elternteil versorgt wird. Nutzen Sie die ungestörte Zeit für Ihr Erstgeborenes. Geben Sie ihm dabei auch **körperliche Zuwendung**, indem Sie es auf den Schoß nehmen, knuddeln und ihm sagen, dass Sie es sehr lieb haben.

Die Angst, nicht so wichtig zu sein wie das Baby, kann bei Kindern heftige Reaktionen hervorrufen.



© Josh Wilink /Pexels.com

Wenn alles zu viel wird

Ihr Kind ist ein quicklebender kleiner Mensch, der viel Zeit und Kraft von Ihnen verlangt. Daneben gibt es auch noch andere Aufgaben zu bewältigen: Einen Umzug vielleicht, Probleme in der Partnerschaft oder im Beruf, finanzielle Engpässe, möglicherweise auch die Geburt eines Geschwisterkindes – was auch immer es ist, solche Kraftanstrengungen hinterlassen ihre Spuren. Mütter wie Väter können durch ständige Überforderung Krankheitsbilder entwickeln, die das Leben und den Alltag erheblich beeinträchtigen. Medikamente helfen hier oft nicht mehr weiter. Dann ist eine Pause in Form einer Kur angesagt.

Symptome für chronische Überlastung gibt es viele:

- Herz-Kreislauf-Störungen
- Magen-Darm-Störungen
- häufige Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- starkes Über- oder Untergewicht
- häufige Infekte
- Rückenbeschwerden
- Erschöpfung
- Niedergeschlagenheit
- Unruhe oder Angst

Gehen Sie **aufmerksam** mit sich und Ihrem Körper um. Warten Sie nicht, bis es nicht mehr geht, sondern gehen Sie beizeiten zum Arzt und sprechen Sie mit ihm über die Möglichkeit einer **Kur-Maßnahme**. Denken Sie auch daran, dass nicht nur Sie selbst unter Ihrer Erschöpfung oder Ihren Krankheiten leiden, sondern **die ganze Familie**.

In einer Kureinrichtung arbeiten unterschiedlichste Fachkräfte wie Ärzte, Psychologinnen, Masseur oder Krankengymnastinnen nach einem ganzheitlichen Behandlungsprinzip und einem direkt für Sie erstellten Behandlungsplan zusammen. Alle Lebensbereiche werden mit einbezogen.

*Warten Sie nicht,
bis Sie körperlich und seelisch
völlig am Ende sind!*



Ihr Kind
kann Sie
zur Kur
begleiten.



© 5598375 / Pixabay.com

Wenn sich Vater oder Mutter stark belastet und überfordert fühlen und deswegen körperliche oder auch seelische Beschwerden haben, kann eine **Kur** verschrieben werden. Viele Eltern fragen sich allerdings, was in der Zeit mit ihrem Kind passiert. Unter folgenden Voraussetzungen kann es den Vater oder die Mutter in die Vater- bzw. Mutter-Kind-Kur begleiten, nämlich wenn es

- selbst behandlungsbedürftig ist oder
- zu Hause nicht versorgt werden kann oder
- eine Trennung von seiner Hauptbezugsperson noch nicht verkräften würde.

Ihr Kind **muss also nicht krank oder gefährdet sein**, um Sie zu einer Mutter- oder Vater-Kind-Kur zu begleiten.

Stehen hingegen die Symptome und Probleme des Kindes im Mittelpunkt, braucht also Ihr Kind eine Kur, nicht aber Sie als Mutter oder Vater, spricht man von einer **Kinderkur**. Bei Kindern sind es oft chronische Krankheiten wie Asthma oder Neurodermitis, die mit einer Kur behandelt werden. Bei kleinen Kindern oder aber wenn es als medizinisch hilfreich oder notwendig angesehen wird, **können Vater oder Mutter als Begleitperson mitkommen**.

Väter sind wie Mütter leistungsberechtigt. Bei der Auswahl einer Kureinrichtung sollten Sie darauf achten, **dass diese auch auf Männer eingestellt ist**, sofern Sie als Vater mit Ihrem Kind zur Kur gehen möchten. Die **Kosten** für eine Kur übernehmen die gesetzlichen **Krankenkassen**. Kinderkuren werden voll erstattet. Bei Kindern unter sechs wird normalerweise ein Elternanteil als Begleitperson bewilligt. Nur bei Vater- bzw. Mutter-Kind-Kuren zahlen die Eltern für sich einen geringen Eigenanteil pro Kalendertag.

Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen: www.elternimnetz.de

Hörspiele und CDs

Zu diesen Themen informieren die Stiftung Zuhören und das Initiativbüro „Gutes Aufwachsen mit Medien“:

www.zuhoeren.de

www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/kindermedien

Mutter- bzw. Vater-Kind-Kuren

Es informiert Sie Ihr Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin, die Schwangerenberatungsstelle Ihrer Krankenkasse sowie das Müttergenesungswerk:

www.muettergenesungswerk.de

Im nächsten Elternbrief:

- So spielt Ihr Kind
- Zeit für den Kindergarten
- Abschied vom Schnuller
- Wiedereinstieg in den Beruf
- Zwillinge und Mehrlinge
- Was tun, wenn es kriselt?

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Herausgegeben vom
**Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)**

V.i.S.d.P.:
Hans Reinfeldler

Marsstraße 46
80335 München
Postanschrift:
Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

**Überreicht durch
Ihr Jugendamt**