

Mut - mach - Post

aus dem Familienzentrum



Mit lieben
nachbarschaftlichen
Grüßen

von den Teams der Familienbildung, der KISO,
dem Gewaltpräventionsprojekt STINKTIER und den
Kolleg*innen der Erziehungs- und Familienberatungsstelle



caritas
Caritasverband
Leipzig e.V.

FAMILIENZENTRUM - für SIE, für DICH, für ALLE, für ...



caritas
Kinder-, Jugend-
und Familienzentrum
Leipzig-Grünau

Ringstraße 2
04209 Leipzig

www.
caritas-leipzig
.de

Liebe Nachbar*innen,

da sind wir wieder
und man könnte fast meinen...
„Täglich grüßt das Murmeltier“



So fühlen sich in dieser Zeit viele von uns. Wir sind nach wie vor sehr eingeschränkt und so starten die meisten von uns täglich neu in diese ungewisse Zeit. Große wie kleine Kinder vermissen Freund*innen, Kita und Schule. Viele Großeltern wünschen sich nichts sehnlicher, als ihre Enkelkinder endlich mal wieder in die Arme zu schließen und viele von uns wären dankbar, wenn sie die Unterstützung von Großeltern und Freund*innen wieder hätten.

Wie Murmeltiere kommen mir die Menschen in meiner Umgebung allerdings gar nicht vor. Im Gegenteil: Viele scheinen den Frühling dieses Jahr so richtig zu genießen in Parks, auf Balkonen und in Gärten. Viele werden kreativ: Die einen nähen bunte Mund-Nasen-Masken, die anderen schicken selbstgedrehte Videos an Verwandte und Freund*innen oder malen Briefpapier selbst.

Auch wir im Familienzentrum wollen uns an einer kreativen Idee beteiligen: Vor unserem Haus soll zusammen mit Ihnen, unseren Nachbar*innen, eine Mut-Mach-Schlange aus bemalten Steinen entstehen. Mehr dazu auf Seite 4.

Irgendwie geht es weiter und nichts bleibt wie es ist. Bleiben sie kreativ!

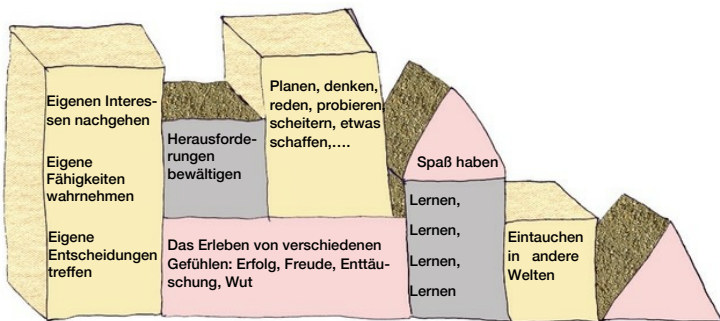
Wir grüßen Sie aufs herzlichste und wünschen Ihnen eine gute Woche mit einem Blick auf all die kleinen Veränderungen, die täglich um uns herum geschehen.

Die Kolleg*innen aus dem Familienzentrum

Warum spielen so wichtig ist für Kinder

Ob Corona-Krise oder Kita-Alltag, für Kinder ist und bleibt spielen die wichtigste Tätigkeit in ihrem Tag. Jeden Tag auf's Neue! Mal ist tagelang das gleiche Spiel angesagt, mal wechseln die Ideen im 5-Minuten-Takt.

Spielen ist...



Für Erwachsene ist die Sinnhaftigkeit des Spiels von Kindern oft nicht nachvollziehbar. Aber das muss sie auch gar nicht.

Z. B. Das Händewaschen nach dem Mittagessen: Was zunächst nur nach „Planscherei“ aussieht, ist die Auseinandersetzung mit ganz unterschiedlichen Phänomenen. Woher kommt das Wasser aus dem Hahn? Wie fühlt und hört es sich an? Was passiert, wenn der Hahn zugehalten wird? Durch das Spielen mit dem Wasser, findet das Kind die Antworten auf alle diese Fragen. Durch das Spiel nehmen Kinder unterschiedliche Phänomene wahr und finden Antworten auf ihre Fragen.

Durch das Ausprobieren, Konstruieren und Kombinieren unterschiedlicher Gegenstände oder Materialien eröffnen sich den Kindern immer wieder neue Möglichkeiten und Erkenntnisse. Aus einzelnen Bauklötzen werden so zunächst kleine Bauwerke, die vielleicht recht schnell einstürzen mögen. Aber durch das Ausprobieren neuer, kreativer Möglichkeiten die einzelnen Steine zu kombinieren, werden irgendwann riesige Türme, Straßen oder Höhlen entstehen.

HALT STOPP -
BITTE DIE BUNTEN STEINE LIEGEN LASSEN!!
HABT IHR LUST AUF EIN SPIEL ???



Liebe Nachbar*innen, liebe Kinder,
dies sind die Steine der Hoffnung!

Was macht Euch gerade Mut?

Was gibt Euch Kraft?

Was wünscht ihr Euch für die Zukunft?

Bemalt oder beschreibt zu Hause einen Stein und legt ihn dazu. Mal sehen, wie lang die Schlange in der Corona-Zeit wird.

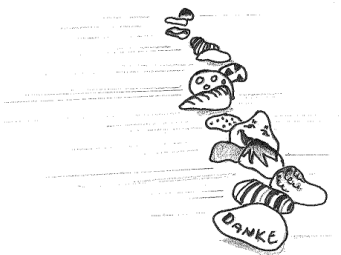
Wo?

In ganz Grünau wachsen gerade diese
Mut-Mach-Schlangen.

Bei euch um die Ecke:

Vor dem Caritas Familienzentrum
(Ringstr. 2, neben Lidl).

Die ersten Steine liegen schon.



Kommt in Schwung und tanzt!

Musik macht uns fröhlich oder traurig, sie entspannt oder aktiviert uns. Schon die kleinsten Kinder reagieren auf Gesang und hören zu. Oft scheint unser Körper wie von selbst mitzuwippen, wir klatschen im Takt oder bemerken, dass unsere Füße sich selbständig machen und auf den Boden trommeln.

Tanzen hat auf viele Menschen überall auf der Welt eine befreiende und vor allem verbindende Wirkung. Wir tanzen im Kreis oder zu zweit, wir halten uns fest.

An unserem Familienzentrum finden daher regelmäßige Tanzveranstaltungen statt. Inka Arabin ist vor allem für Kreistänze und Erlebnistänze ausgebildet. Sie wollte sich durch Corona jedoch nicht vom Tanzen abhalten lassen und hat eine What's App Gruppe gegründet. Jede Woche schickt sie dieser Gruppe ein selbstgedrehtes Video. Auf diesem leitet sie den Tanz der Woche an und erklärt Schritt für Schritt den Ablauf. Barfuß sehen wir sie in ihrem Wohnzimmer tanzen.

Das macht Lust auf
Mittanzen.



Darum haben wir uns entschlossen, Sie und Euch zum Tanzen einzuladen. Auch mit Kindern zusammen kann wunderbar getanzt werden. Wenn Sie oder Ihr teilnehmen wollt, braucht Ihr allerdings What's App. Werft einen Zettel mit Namen und Telefonnummer in den Briefkasten „Familienlocal“ oder ruft uns unter der Nummer: 0341-9454771 an, dann nehmen wir Euch in die Gruppe auf.

Wöchentlich wird ein neues Video in der Gruppe gezeigt. Jeden Vormittag um 10:00 Uhr tanzt die Gruppe zur gleichen Zeit- jede*r für sich alleine und doch gemeinsam.



Waldspaziergang

Ich bin Großmutter von 5 Enkelkindern und 9 Patchwork-Enkelkindern. Sie fehlen mir so sehr! Nun ist schon seit 7 Wochen Kontaktverbot. Ich möchte den Kleinen in dieser Zeit so gern etwas von mir geben. Ich weiß, auch sie vermissen mich. Meine Idee war es, aufzuschreiben, was ich jetzt normalerweise gemeinsam mit Ihnen gemacht hätte. Diese Post an meine Enkel, teile ich heute mit Ihnen und Euch:

Meine Enkel, ich will mit euch in den Wald gehen. Ihr wisst doch, ich liebe den Duft der jungen Blätter und Blüten. Jetzt blühen gerade die Apfelbäume und der Flieder, auch der Weißdorn setzt zum Blühen an. Der ganze Wald ist bedeckt von weißen Blüten. Das ist der Bärlauch. Ich stehe im Wald und ringsherum ist es weiß. Ich komme aus dem Staunen gar nicht mehr heraus und plötzlich höre ich etwas.

Eine kleine Stimme ruft mich:

„Nonna, schau mal hier hin, ich bin hier unten. Ich bin die kleine Blumenfee und heute zeig ich dir eine tolle Pflanze!“



Ich bücke mich und schaue sie mir sehr genau an. Es ist eine wunderschöne Pflanze in einem tollen dunklen Grün, mit Blättern in sanfter Herzform und vielen, feinen, kleinen Härchen daran. Sie brennen doll, wenn ich sie anfasse oder auch nur mit nackten Beinen vorbeilaufe. Die Härchen sind auch am Stängel der Brennnessel. Kinder, könnt ihr euch noch erinnern? Letztes Jahr haben die Brennnesseln euch ganz schön gebrannt und ihr habt euch erschrocken.

Dann überlege ich: *„Sag mir, kleine Blumenfee, kann man diese Pflanze essen?“*

„Na klar, Nonna! Diese Pflanze kannst du wie Spinat essen, mit Kartoffeln oder Pasta oder in einem Salat. Du kannst ein Brot damit backen oder eine leckere Suppe kochen, natürlich auch einen würzigen Tee.“ Und die Fee ist noch nicht fertig: *„Weißt du, diese Pflanze hat viele Nährstoffe und hat schon vielen Menschen geholfen, nicht zu verhungern. Sogar Chefköche gehen Brennnesseln sammeln, weil es in den teuersten Hotels als leckere Speise verarbeitet wird!“*

Ich sagte zu der Fee: *„Dann bitte erlaube mir, meinen Korb vollzupacken. Ich möchte gerne Spinat kochen.“* Sie erlaubte es mir und ich habe mir Handschuhe angezogen und einen kleinen Korb voll geerntet.

Meine lieben Enkel, sobald es geht, gehen wir zusammen dorthin. Aus den Brennnesseln habe ich für Opa etwas gekocht. Ihr probiert das nächste Mal auch.

Liebe Anwohner*innen, was ich aus Brennnessel koche, finden Sie/ findet Ihr auf der Rückseite. Und ich hoffe sehr, dass ich mit meinen Enkeln diesen Tag bald nachholen kann.

Erfahrungsbericht einer Großfamilie

Teil IV Umgedrehtes Spiel

Die Zeit, die ewig nicht vergeht... Wir sind eine Großfamilie mit 4 Kindern. Meine Kinder verbringen die Vormittage daheim, machen Schulaufgaben, spielen, hängen rum.

Ja, bei uns fängt der Tag inzwischen später an als gewohnt, mit dem gemeinsamen Frühstück. Dann folgen die Schulaufgabenverteilung und die Absprachen zu kleineren Hausarbeiten über den Tag und der Planung, was die Kinder sich zum Mittag machen. Noch schnell die geschwisterlichen Streitereien schlichten, bevor ich das Haus verlasse und zur Arbeit gehe.

Wenn ich gegangen bin, haben die Kinder noch eine halbe Stunde Zeit, sich mit ihrem Tagesplan vertraut zu machen, bevor sie dann loslegen sollen.

Ich bin die, welche die Aufgaben verteilt, für Fragen bis kurz vor ihrem Arbeitsbeginn bereit steht und zwischendurch in ihrer Arbeitszeit Kontrollanruf macht, um nachzufragen wie es läuft. Mal ganz ehrlich, meine Kinder nervt dies ungemein!! Sie wollen das nicht!

Beim Familienrat wurde daher beschlossen: Sie werden mich anrufen oder mir schreiben, wenn sie mich brauchen. Ich soll sie nicht mehr kontrollieren.

Okay, drehen wir das Spiel also um!

Gar nicht so einfach für mich! Den ganzen Arbeitstag lang habe ich mir Gedanken gemacht, wie es zu Hause läuft. Es kam nicht ein Anruf oder auch nur eine Nachricht!!

Oft war ich in Versuchung selbst anzurufen. Doch versprochen ist versprochen.

Mit einem mulmigen Gefühl im Bauch ging es nach der Arbeit nach Hause. Im Treppenhause bemerke ich einen süßlichen Duft. Die Wohnungstür öffnete sich und alle Kinder standen strahlend in der Tür. Überraschung! In der Küche stand ein frischgebackener Kuchen, verziert von vielen Kinderhänden. Nachfragen zu den Aufgaben musste ich nicht stellen, da alle von selbst erzählten, wie weit sie gekommen waren.

Fazit nach einer Woche:

Ich lasse es dabei.

Es führt zu einem angenehmeren Miteinander.



Ein Rezept mit Brennessel

1. Mit Handschuhen die Blätter von den Stängeln (500 g) abschneiden und diese in Wasser fünf Minuten aufkochen.
2. In der Zeit eine Zwiebel und eine große Knoblauchzehe kleinschneiden und diese in Öl anschmoren.
3. Die Brennesselblätter dazugeben und mit dem Brennesselwasser ablöschen.
4. Dann kommt etwas Salz und Pfeffer dazu.
5. Alles 20 min köcheln lassen.
6. Mit dem Pürierstab alles schön klein pürieren.

Zum Brennessel- Püree:

Kartoffelsalat mit Spiegelei
oder Bratkartoffeln
oder als Soße zu den Nudeln.

Total lecker.



Für Sie telefonisch erreichbar bei Sorgen und Nöten



Caritas Familienberatungsstelle	0341 9454772
Kinder- & Jugendsondentelefon	kostenlos 116111
Telefonseelsorge	0800 1110 111 0800 1110 222
E-Mailberatung	www.telefonseelsorge.de

Die Caritas-Kampagne 2020 „Sei gut, Mensch!“ - www.SeiGutMensch.de

Die Kampagne ist Teil der dreijährigen Caritas-Initiative zum gesellschaftlichen Zusammenhalt (2018-2020)