Juli 2020 | kostenlos | hamburgerhummel.de

Hamburger Hummel

Das Familienmagazin zur Unterstützung sozialer Projekte in Hamburg

Last Minute-Geschenke zum Schulstart

homeschool.helden

Neuer Podcast bietet Lernhilfen in der Corona-Zeit

Klangstrolche

Für gleiche Bildungschancen: Musik für jedes Kind

Wenn plötzlich alles anders ist

Über den Umgang mit Veränderungen

Corona-Spezial

Wie Hamburger die Krise bisher erlebt haben

Damit Kinder unbeschwert spielen können

Mit Ihrer Spende können wir kranken, behinderten sowie vernachlässigten Mädchen und Jungen in Bethel besser helfen.

Spendenkonto (IBAN): DE 48 4805 0161 0000 0040 77, BIC: SPBIDE3BXXX, Stichwort »Kinder«

Spende

327

Bethel

Ein herzliches Moin, liebe Hummel-Freunde!

„Alles neu macht der März“ – mit diesen Worten haben wir am 1.3.2020 unseren Redaktionswechsel bekanntgegeben. **Dann kam Corona.** Eine Zeit, die auch an uns nicht spurlos vorbeiging und zu einigen Veränderungen führte. Deshalb erscheint unser Magazin nun erstmals als reines **ePaper** mit frischen Farben und einigen Optimierungen rund um das Design und der digitalen Nutzerfreundlichkeit: Ab sofort bietet es die Möglichkeit, sich von den vorgestellten sozialen Projekten und Produkten direkt auf die Websites und Onlineshops zu klicken. Im Heft enthaltene Musik-CDs und Hörspiele findet ihr zudem in den Playlists auf unserem Spotify-Kanal.
Und auch **inhaltlich** freuen wir uns, euch wieder mit vielen, spannenden Themen zu begeistern. Mit dabei: ein Corona-Spezial, bei dem wir im Rahmen einer Straßenumfrage wissen wollten, wie es den Menschen in Hamburg und Umgebung in der Pandemie bisher erging (Seite 6-7) sowie wertvolle Tipps zum Umgang mit Veränderungen (Seite 20-21) und gegen den Stress im Homeoffice (Seite 18). Außerdem lernt ihr den neuen Podcast homeschool.helden kennen (Seite 14-15) und erfahrt, wie Musik für gleiche Bildungschancen sorgt (Seite 16-17). Praktische und stylische Last Minute-Geschenke für die Einschulung mit einer großen Verlosung gibt es außerdem ab Seite 8.
Zum Schluss noch eine **Herzensangelegenheit:** Um soziale Projekte, Vereine, Stiftungen und Co. auch in diesen Zeiten zu unterstützen, braucht es nicht immer Geld. Klickt euch auch gern auf die Websites in unseren Artikeln und Anzeigen, informiert euch, helft ehrenamtlich oder macht auf euren Online- und Social-Media-Kanälen auf sie aufmerksam. #gemeinsamisthamburgstark

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und kommt weiterhin gesund durch den Sommer!

Eure
Christin Matthies

Christin Matthies | Chefredakteurin

Titelbild: Ida Marquardt, Editorial-Foto: Fadime Akgül, Illustration: Benedikt Beck

Bleibt immer auf dem Laufenden:

hamburgerhummel.de | Hamburger Hummel | hamburger.hummel | Hamburger Hummel | hamburger hummel

Inhalt

S.6 Corona-Spezial
Wie ist es den Hamburgern in dieser Zeit ergangen?

S.8 Abenteuer Schule
Last Minute-Geschenke für den Schulstart

S.10 Guter Stoff ...
zum Lesen, Basteln, Zuhören, Spielen und Gewinnen

S.13 Fritzchens freche Fische
Bastelspaß mit angesagtem (Treib-)Holz

S.14 Projekt homeschool.helden:
Dieser Podcast bietet Lernhilfen in der Corona-Zeit

S.16 Klangstrolche
Musikalische Früherziehung für Kinder aus sozial schwachen Familien

S.18 Homeoffice mit Familie
Tipps gegen den Stress

S.20 Veränderungen zähmen
Was uns weiterbringt

S.24 Für kleine Grillfans:
Süßkartoffel Teller Pommes mit frischem Ketchup

S.27 Rätselspaß
Finde die Fehler

S.28 Sag mal ... Peter
Über das Aufwachsen in Wilhelmsburg in den 1950er und 1960er Jahren

S.30 Impressum
Teilnahmebedingungen
Rästelauflösung

Die Klangstrolche bieten Musik für jedes Kind.

Must-haves für kleine Picassos plus Schulstart-Gewinnspiel

Unser Lieblings-Grill-Rezept für Groß und Klein

Homeoffice-Stress einfach weglaufen

S.18

Fotos: JonasWalzberg, Kathrin Lißner, pixabay_Stock Snappingjpg

Ich kann das, ich bin ein **KÜNSTLER!**

10 JAHRE • Starke Kinder durch Kunst

LichtwarkSchule

Die LichtwarkSchule NGO, Partnerprojekt von Vor- und Grundschulen, feiert in diesem Jahr ihr zehnjähriges Bestehen. Künstler des Lichtwark-Projekts arbeiten in Brennpunktstadtteilen und erreichen dadurch Kinder, die aufgrund ihrer sozialen Herkunft vor besonderen Herausforderungen stehen. Über soziale und kulturelle Grenzen hinweg lernen Kinder die Kraft der Kunst für ihre Persönlichkeitsentwicklung kennen. Damit leistet die LichtwarkSchule auch einen wichtigen Beitrag zur Integration.

Das Projekt finanziert sich ausschließlich durch Fördergelder und Spenden. Unternehmen, Stiftungen und private Spender tragen dazu bei, Kinder in ihre Kraft zu bringen und dabei neue Perspektiven und Ideen zu entdecken.

Es gibt viele Möglichkeiten und Wege das Lichtwark-Projekt gemeinsam voranzutreiben.

» **Spenden**

» **Firmenpatenschaften**

» **Ehrenamt**

AUCH SIE KÖNNEN TEIL DES PROJEKTS WERDEN!

» lichtwarkschule.de @lichtwarkschule @lichtwarkschule_

Corona
in Hamburg und Umgebung

Wie ist es den Menschen zu Beginn der Pandemie ergangen? Wie fühlen sie sich jetzt? Und wie geht es ihrer Meinung nach weiter? Wir haben uns auf Hamburgs Straßen umgehört.

René, 36 Jahre aus Hamm
Ich bin Krankenpfleger auf einer Corona-Intensivstation eines großen Hamburger Krankenhauses. Am Anfang der Pandemie war das Arbeiten durch die verschärften Schutzmaßnahmen schon eine ganz schöne Umstellung. Das hat sich im weiteren Verlauf zum Glück positiviert: Für eine optimale Versorgung kamen auf einen Pfleger weniger Patienten. Das machte das Arbeiten einfacher und entspannter. Da meine Frau auch in einem Krankenhaus arbeitet, wurde es nur privat recht einsam, da Freunde annahmen, sich aufgrund unserer Jobs schneller anstecken zu können. Und auch mit unserem Sohn war es mit dem Homeschooling nicht immer leicht. Es gab reichlich Hausaufgaben in der Grundschule und die ließen sich neben Arbeit und Kinderbetreuung nicht mal eben so nebenbei wuppen.

Ida, 37 Jahre aus Quickborn
Und plötzlich sind die Kitas zu – in einem Haushalt mit zwei selbstständigen Elternteilen (mein Mann hat eine Dachdeckerfirma, ich bin Familienfotografin) und zwei kleinen Töchtern war das ganz schön stressig, aber dennoch machbar. Wie auch auf dem aktuellen Coverfoto dieser Ausgabe zu sehen ist, haben wir uns während der strikten Kontaktbeschränkungen oft in der Natur aufgehalten. Das haben unsere Kinder sehr genossen, nur blieb für uns dadurch tagsüber viel Arbeit liegen. Das haben wir abends nachgearbeitet und so war der PC meist noch um 22.00 Uhr an.

Marita, 33 Jahre, Touristin aus Rostock (rechts)
Corona hat unser Familienleben kaum beeinflusst: Mein Mann hat normal weitergearbeitet und ich mich, wie immer, um unsere Söhne und den Haushalt gekümmert. Auch unseren Hamburg-Besuch konnten wir, wie geplant, umsetzen. Allerdings: Wir kommen ursprünglich aus Albanien. Die Menschen sind dort viel panischer. Das Virus wird sehr ernst genommen. Das ist in Deutschland anders, man ist entspannter, aber solange sich die Leute an die Regeln halten, ist das eigentlich auch ganz angnehm.

Lena, 17 Jahre aus Wentorf (links)
Ich habe gerade mein Abitur gemacht. Das war eine echt merkwürdige Zeit! Denn neben dem vielen Lernen von zu Hause aus, hat uns die Frage nach der Anerkennung unseres Schulabschlusses beschäftigt. Wir sollten nämlich erst ein weniger anerkanntes Durchschnittsabitur ablegen. Zum Glück kam es nicht soweit und wir haben nun einen normalen Abschluss in der Tasche. Schade ist allerdings, dass wir keinen Abiball haben werden. Der wurde wegen Corona abgesagt.

Sophie, 17 Jahre aus Wentorf (rechts) Ich mache nächstes Jahr mein Abi und denke, dass unser Jahrgang der eigentliche Corona-Verlierer ist. Es wurde schon viel prüfungsrelevanter Lernstoff nicht ausführlich gelehrt oder ganz ausgelassen. Am letzten Schultag vor den Sommerferien haben wir außerdem erfahren, dass das Schulministerium deshalb einige Abi-Themen streichen wird. Wenn dem wirklich so ist, wird die Qualität unseres Abschlusses sicher leiden. Genaues wird sich nach den Ferien zeigen.

Ulrike,
66 Jahre aus Farmsen
Corona? Ich bin nur froh, dass ich das nicht bekommen habe! Was ich nur sehr schade finde, ist, dass sich einige Leute nicht an die Maskenpflicht und Abstandsregeln halten. Daher denke ich, dass da schon noch eine zweite Welle kommen wird. Ansonsten hat sich auch in der Familie ein bisschen was getan: Mein Sohn hat zum Teil im Homeoffice gearbeitet. Das tat ihm und seinen drei Kindern sehr gut.

Text: Christin Matthies, Fotos: Christoph Harten, Ida Marquardt

Abenteuer Schule

Im August ist es für viele Kinder endlich soweit: das Abenteuer Schule beginnt! Ein paar coole Last Minute-Geschenke für die Schultüte oder den Ranzen gibt es hier.

Tuschkasten für kleine Picassos

Der Tuschkasten von PRIMO bietet alles, was Kinder zum Kreativwerden im Kunstunterricht benötigen: 24 kräftige Deckfarben mit auswechselbaren Schälchen und zwei Deckweißtuben. Ein dünner Pinsel ist direkt mit dabei. Erhältlich bei **PRIMO für 5,99 Euro oder auf amazon.de**

Gesund snacken in der Pausenzeit

In den BPA-freien Brotdosen und Trinkflaschen von Emsa werden gesunde Pausensnacks und Getränke im Ranzen bestens verstaut. Die **VARIABOLO Clipbox** punktet mit verschiebbaren Trennwänden, durch die sich Brot, Obst und Gemüse beim Transport nicht vermischen. So bleibt der Inhalt frisch und knackig. Die **leichte Kids Trinkflasche** kommt mit einem glasklaren und bruchfesten Flaschenkörper aus Titan daher und bietet mit einer Füllmenge von 0,4 Litern Platz für gesunde Saftschorlen, Tees und Wasser. Das Beste: Die Brotdosen und Trinkflaschen können gemäß ihrer Motive (wie Pirat, Prinzessin, Dino, Monster, Anton Ant, Farm Family und Fußball) aufeinander abgestimmt gekauft werden. Kosten: **VARIABOLO Clipbox ab ca. 6,99 Euro, Trinkflasche ab ca. 9,99 Euro, erhältlich auf emsa.com oder amazon.de**

Kleine Begleiter

Aller Anfang ist schwer. Gut, dass es niedliche Sorgenfresser, wie Limo, gibt. Ihm können die Kinder ihre schönsten Schulmomente erzählen, aber auch Frust oder Sorgen zu futtern geben und per Reißverschluss loswerden. Kleine Geheimnisse können sie übrigens auch prima für sich behalten. Die putzigen Gerd Hahns Sorgenfresser gibt es im **Kiddinx Shop** oder bei **Schmidt Spiele ab ca. 15,00 Euro sowie auf amazon.de**

Kinderleichter Regenschirm

In Hamburg ist er ein echtes Must-have für Schulkinder: der kinderleichte Regenschirm im Schultaschen-Design von ergobag. Mit nur 125 Gramm und einem altersgerechten Griff lässt er sich auch bei richtigem Shietwetter wunderbar festhalten und sorgt mit Hilfe der reflektierenden ergobag-Logos für eine gute Sichtbarkeit im Straßenverkehr. Erhältlich ist der ergobag-Regenschirm in zehn unterschiedlichen Designs für je **24,99 Euro auf ergobag.de oder über amazon.de**

Illustrationen: Designed by Freepik Fotos: PRIMO, emsa, ergobag, Pelikan, Schmidt Spiele Text: Christin Matthies

Spitze Stifte

Der Doppelspitzer von STYLEX ist dank seines Katzendesigns ein echter Hingucker und bietet Kids die Möglichkeit, ihren dicken und dünnen Stiften im Handumdrehen wieder eine feine Spitze zu verpassen. Ein Radiergummi in Samtpfoten-Form ist direkt mit dabei. Den Doppelspitzer gibt es in den Pastellfarben Blau, Rosa und Mint im **Schreibwarenladen für je 2,99 Euro oder auf amazon.de**

Wasserbox im coolen Elefanten-Design

Die zieht im Kunstunterricht ganz sicher alle Blicke auf sich: die Wasserbox im coolen Elefanten-Design von Pelikan. Erhältlich ist sie in Blau oder Rosa und punktet mit einer praktischen Pinselhalterung am Seiteninnenrand. **Kosten: je ca. 4,00 Euro, zu bekommen im Schreibwarenladen oder auf amazon.de**

„Ich packe in meinen Ranzen ...“ Checkliste zum Abhaken

- ○ Stundenplan
- ○ Federtasche (Ist alles drin? Bleistifte, Buntstifte und Co.?)
- ○ Schulbücher und Schulhefte für die Fächer des Tages
- ○ Hausaufgabenheft
- ○ Trinkflasche
- ○ Brotdose
- ○ Regenschirm/Regencape
- ○ Turnbeutel, wenn Sport auf dem Stundenplan steht
- ○ Falls nicht in der Schule hinterlegt: Malblock, Wachsmalstifte, Knete und Tuschkasten mit Deckfarbe

Auch das muss mit:

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Gewinnspiel

Schnell mitmachen und das große Schulstart-Set gewinnen: Schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff „SCHULSTART2020“ an gewinn@hamburgerhummel.de und sagt uns, welchen Schulranzen ihr haben möchtet. Zusammen mit PRIMO, SCHOOL-MOOD und STYLEX wünschen wir euch viel Glück! Alle Teilnahmebedingungen auf Seite 30, Einsendeschluss: 02.08.2020

Guter Stoff ...

zum Lesen, Basteln, Zuhören und Spielen

Sommerferien und der Lesestoff ist schon gelesen, alle Hörbücher gehört und die Bastelinspiration geht langsam aus? Höchste Zeit für Nachschub! Außerdem mit dabei: kostenlose Spiele-Apps für zwischendurch, mit denen die Kinder ganz nebenbei einiges lernen.

Magisches Rockfestival

Endlich Ferien! Benni und seine magische Schildkröte Henrietta gehen mit Onkel Johnnie und seiner Motorrad-Gang auf's Rockfestival. Kaum angekommen, stehen die beiden auch schon vor einer Mutprobe und Benni muss lernen, sich zu behaupten. Nebenbei versuchen sie, das Geheimnis um seltsame Lichter am Himmel zu lüften. Ob das wohl Ufos sind? „Die Schule der magischen Tiere. Endlich Ferien 5: Benni und Henrietta" von Margit Auer stammt aus dem Carlsen Verlag, erhältlich als **gebundene Ausgabe** (ab 8 Jahren, ca. 12,00 Euro) und als **Hörspiel** von Universal Music Family Entertainment/Karussell (ab 6 Jahren, ca. 8,00 Euro) **im Buchhandel, überall als CD, im Stream oder auf amazon.de**

Fotos: Carlsen Verlag, Universal Music Family Entertainment Illustration: Benedikt Beck, Text: Christin Matthies

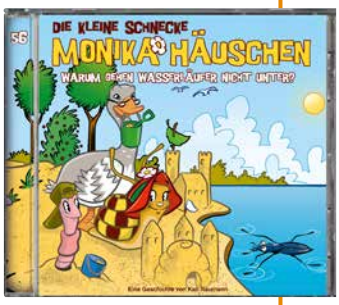
Warum gehen Wasserläufer nicht unter?

Zusammen mit ihrem besten Freund, Regenwurm Schorsch, und dem gelehrten Graugänserich Günter verbringt die kleine Schnecke Monika Häuschen ihren Sommerurlaub am Gänseteich. Schnell lernen sie den Wasserläufer Wassili kennen, der Monika und Schorsch als Bademeister das Schwimmen beibringen will. Doch plötzlich wird das für die beiden ganz schön gefährlich. Und weil Wassili selbst nicht schwimmen kann, muss Günter ihnen zur Hilfe eilen. Nach der Rettungsaktion erklärt er, warum Wasserläufer nicht schwimmen, dafür aber prima über das Wasser laufen können, ohne dabei unterzugehen. Die 56. Folge „Warum gehen Wasserläufer nicht unter?" der Hörspielreihe „Die kleine Schnecke Monika Häuschen" von der Autorin Kati Naumann, Universal Music Family Entertainment, ist für Kinder ab 3 Jahren und überall im Stream und CD erhältlich, zum Beispiel auf **amazon.de** für ca. 8,00 Euro.

Drei der CDs verlosen wir an unsere Leser. Zur Teilnahme schickt uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Monika Häuschen" an: **gewinn@hamburgerhummel.de**

Teilnahmebedingungen auf Seite 30.

Einsendeschluss: 25.08.2020



Wir verlosen drei Hörspiel-CDs der neuen Folge von „Die kleine Schnecke Monika Häuschen".

Gewinnspiel

Spiel- und Lernspaß: drei Apps für Kinder

Bibi Blocksberg Spiele-sammlung

Eine App, vier geniale Drachenspiele und jede Menge Spaß – das verspricht die „Bibi Blocksberg Spielesammlung“. Mit viel Fingerfertigkeit und logischem Denken können die Kids hier Glühbirnen verschieben, Luftballons zum Platzen bringen, Tieren ihr Lieblingsessen servieren und das Chaos in der Hexenküche beseitigen. Von Kiddinx Media, ab 4 Jahren, **kostenlos für iOS und Android.**

Mein Talking Tom 2

Kater Tom ist ein lustiges virtuelles Haustier und plappert kleinen App-Spielern auch in der zweiten Version von „Mein Talking Tom“ alles nach, was sie sagen. Wie jedes Haustier möchte er umsorgt werden und Abenteuer erleben. Dazu gibt es zum Beispiel viele neue Spiele und ein Flugzeug zum Reisen um die Welt. Von OUTFiT7, ab 4 Jahren, **kostenlos für iOS und Android.**

Kinderspiele: Malen für Kinder

Mit dieser App ist das Malbuch immer dabei. Dazu bietet sie 120 Motive zum virtuellen Ausmalen, sorgt so für reichlich Abwechslung und unterstützt die Kreativität und Feinmotorik kleiner Picassos. Von Bimi Boo Kids, für Kinder von 0-5 Jahren, **kostenlos für iOS und Android.**

Fotos: Bruckmann Verlag, Fotos: PR, Text: Christin Matthies

Das Outdoor-Bastelbuch

Ob im Garten, Wald oder an der Elbe – überall bietet die Natur viele tolle Materialien zum Kreativwerden. Damit das auch unterwegs jederzeit möglich ist, hat „Das Outdoor-Bastelbuch“ von Uli Wittmann aus dem Bruckmann Verlag 67 kinderleichte Bastelideen im Gepäck und zeigt, wie sich coole Schilfboote, Stiftebecher und sogar Hummeln, ganz ohne Klebe und Schere, Schritt für Schritt basteln lassen. **Erhältlich im Buchhandel oder auf amazon.de für ca. 13,00 Euro.**

Mit Nadine Sieben
ins musikalische Kinderland

Nadine Sieben war schon Mitglied der „Hamburger Alsterspatzen" und ist in verschiedenen Genres zu Hause: Die dreifache Mutter aus Horneburg überzeugt mit ihren Titeln für Kinder ebenso wie mit Musical und Schlager. Im Juli veröffentlichte Nadine Sieben mit ihrem eigenen Kinderchor, Die Zwerge, „Kinderland", ihr neues Album mit 12 geschmackvoll vom Hamburger Multiinstrumentalisten Dieter Faber produzierten Liedern, die nicht nur Kinder zum Mitsingen, Mittanzen, Zuhören und Träumen bewegen. Ob der fröhliche Sommerhit „Bim Bim Bimmelimmelim (Das Eismann-Lied)", der Gute-Laune-Ohrwurm „Überall ist Musik" oder das wunderschöne Duett „Abendgold" mit Rolf Zuckowski, eine prachtvoll orchestrierte Ballade und stimmungsvoller Begleiter für sommerliche Abende – auf „Kinderland" treffen eingängige, moderne Kinderdisco-Hits auf zeitlose Liedergeschichten.

Nadine Sieben und die Zwerge: Kinderland; Karussell; als CD, Download & Stream (auch als Instrumentals zum Mitsingen) erhältlich; Preis ca. 12,99 Euro, ab 3 Jahren, www.universal-music.de/nadinesieben

Astrid Lindgren: Hier kommt Pippi Langstrumpf; Song als Download, Stream und Video auf allen bekannten Plattformen, http://umgt.de/langstrumpf

Das Pippi Langstrumpf-Lied,
wie es Astrid schrieb

75 Jahre ist es her, dass Pippi Langstrumpf, das starke Mädchen mit den roten Zöpfen, die Herzen der schwedischen Kinder mit ihrem ersten Buch „Pippi Långstrump" eroberte. Die Pippi Langstrumpf-Abenteuer von Astrid Lindgren gibt es mittlerweile schon in 77 Sprachen. Mindestens genauso beliebt sind die Pippi Langstrumpf-Verfilmungen mit dem legendären Titellied, dass im Deutschen allerdings so gar nicht von Astrid Lindgren vorgesehen war. Jetzt gibt es erstmals eine deutsche Version des schwedischen Titellieds, das auf dem Original-Liedtext von Astrid Lindgren basiert. Im dazugehörigen animierten Musikvideo tollt Pippi in ihrer Villa Kunterbunt so wild umher, wie man es von ihr kennt und liebt. So können wir auch weiterhin singen: „Hier kommt Pippi Langstrumpf, tjolahopp tjolahej tjolahoppsassa".

Hurra, Kinderlieder erobern die Welt

Der YouTube-Channel "Hurra Kinderlieder" ist feste Anlaufstelle für Eltern und Kinder ab 2 Jahren, die eingängige neue Kinderlieder mit herrlich witzigen Cartoon-Videos dazu suchen – denn alle paar Wochen wird dort ein neuer Clip veröffentlicht. In den kleinen Liedergeschichten geht's ums Kochen und gute Ernährung, um diverse süße Tiere, um Familienthemen wie Streiten und Entschuldigen, ja sogar um Hygieneregeln wie das Händewaschen und Zähneputzen. In den "Hurra Kinderlieder"-Songs des in Hamburg lebenden Musikers, Kinderhörspiel-Produzenten und Radio-Sprechers Kai Hohage ist immer was los. Schon fast 1,3 Millionen Abonnenten hat der Kanal, und auch auf Englisch, Französisch, Polnisch, Rumänisch und Schweizerdeutsch wurden die Clips um die Geschwister Frida und Karlchen und ihre Familie schon übersetzt. „Hurra Kinderlieder" ist ein humorvolles Seh- und Hörvergnügen für Kinder und ihre Eltern, und das überall.

Hurra Kinderlieder; Karussell; diverse Songs und Videos als Download & Stream erhältlich; ab 2 Jahren, www.universal-music.de/hurra-kinderlieder

Fritzchens freche Fische

Katharina Röckl-Burow
liebt es, mit ihren Kindern zu basteln und genießt ihre Elternzeit, bevor die Arbeit bei einem Container Schiffsmakler im Hamburger Hafen wieder ruft.

Die möbeln jedes Kinderzimmer auf: stylische (Treib-)Holzwandbilder im maritimen Look. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung von Bastelexpertin Katharina Röckl-Burow:

Rahmenbedingungen – das wird gebraucht:
1 Leinwand (hier im DIN A3-Format)
1 Klebepistole/Sekundenkleber oder Klebestift*
kleine Äste vom Spaziergang im Wald oder an der Elbe
1 schwarzer Filzstift (hier Kombimarker)

Los geht's: 1.

Im ersten Drittel der Leinwand ein Auge mit einem dünnen schwarzen Filzstift malen.

2.

Äste probeweise zu einer Fischform auf die Leinwand legen. Dabei können Eltern zusammen mit ihren Kindern der Fantasie freien Lauf lassen und die wildesten Fische und andere Meereskreaturen erschaffen.

3.

Nun Äste auf die Leinwand kleben* – fertig ist der Fisch.

4.

Wer mag, kann die Leinwand um den Fisch herum noch verzieren. Zum Beispiel mit Stickern im Unterwasserdesign, Sand und Muscheln.

***Tipp:**
Für optimalen Halt von (Treib-)Hölzern auf Leinwänden sorgen Heißklebepistolen und Sekundenkleber. Aber Achtung: Beides kann für Kinder beim gemeinsamen Basteln gefährlich werden. Daher sollten Eltern das Aufkleben lieber alleine durchführen. Alternativ: viele dünne, leichte Äste auf dem Spaziergang sammeln. Die lassen sich auch mit einem für Kinder unbedenklichen Klebestift auf die Leinwand bringen. Weitere kreative Bastelideen gibt es übrigens auch auf unserem Pinterest-Kanal.

Text und Fotos: Katharina Röckl-Burow

Janine hat während des Lockdowns viele Stunden mit ihren Schülern telefoniert und sie bei den Hausaufgaben unterstützt.

homeschool.helden: Podcast bietet Lernhilfen in der Corona-Zeit

Judith und Janine haben gerade ein Seminar zum Thema Projektplanung absolviert, als die Corona-Pandemie Deutschland erreicht. Kurzerhand nutzen die beiden ihre neu erlernten Fähigkeiten, um einen Podcast für Schüler zu produzieren.

Kein eigenes Zimmer, kein Computer, die Eltern müssen den ganzen Tag arbeiten, sprechen oftmals weder deutsch noch englisch: Für Kinder aus sozial schwachen Familien ist die Schulschließung wegen des Corona-Virus eine Katastrophe. „Von heute auf morgen waren die Schüler auf sich gestellt. Viele waren damit total überfordert“, erzählt Judith (29). Nicht nur, dass auf einmal die Unterstützung durch die Lehrer wegfällt, auch der geregelte Tagesablauf fehlt. „Teilweise haben mich meine Schüler um 14 Uhr angerufen – als sie aufgestanden sind“, berichtet Janine (26).

Die beiden jungen Frauen arbeiten als sogenannte Fellows an zwei Stadtteilschulen in Hamburg. Judith hat Psychologie studiert und arbeitet jetzt als zusätzliche Lehrkraft an der Stadtteilschule Ehestorfer Weg in Harburg, Janine unterstützt seit ihrem Abschluss in Sozialwissenschaften die Stadtteilschule Wilhelmsburg. Fellows, das sind Hochschulabsolventen, die von der Bildungsinitiative Teach First Deutschland (TFD) als zusätzliche Lehrkräfte an Brennpunkt-Schulen entsandt werden. Ihr Auftrag: Kindern und Jugendlichen beim erfolgreichen Übergang an weiterführende Schulen und ins Berufsleben zu helfen, ihr Vertrauen in sich selbst und ihre Zukunft durch gemeinsame Projekte zu stärken und sie in der Übernahme von Eigenverantwortung zu unterstützen.

Linda Bernhof
hört in ihrer Freizeit selbst gern Podcasts und ist immer auf der Suche nach neuen sozialen Projekten in Hamburg.

Janine und Judith stehen noch am Anfang ihres zweijährigen Fellowships, als die Corona-Pandemie in Deutschland ausbricht.Die Idee, einen Podcast für Schüler aufzunehmen, schwirrt schon länger in ihren Köpfen herum. „Jetzt oder nie!“, denken sie sich und machen sich kurzentschlossen an die Arbeit. Sie führen eine Umfrage unter ihren Schülern durch, um herauszufinden, wo die Bedarfe liegen, suchen nach einer passenden Stiftung, um ihr Projekt zu finanzieren, besorgen sich das technische Equipment und produzieren mithilfe eines befreundeten Künstlers einen professionellen Jingle. Innerhalb von vier Tagen wird aus der Idee ein Produkt. Hilfe bekommen sie bei alledem von ProFellow. Der ehrenamtliche Verein fördert Bildungsprojekte der TFD-Fellows und übernimmt auch die Trägerschaft für das Projekt homeschool.helden. So nennen Judith und Janine ihren Podcast. Denn das Ziel ist, die Schüler zu Homeschool-Experten zu machen. „Uns war wichtig, dass die Schüler ihre eigenen Erfahrungen machen und sich gegenseitig Tipps geben. Wir stellen dafür nur den Kanal bereit“, erklärt Janine. „Das Wissen, jemandem geholfen zu haben, ist dann auch ein schönes Er-

Hier geht’s zum Podcast homeschool.helden.
Der Podcast wurde gefördert von der Claussen-Simon-Stiftung in Kooperation mit der Hans-Weisser-Stiftung.

Für alle, die ...

... **selbst Fellow an einer Schule in Hamburg oder Schleswig-Holstein werden wollen:**

Alle Infos gibt es auf der Webseite von Teach First Region Nord.
Noch mehr tolle Bildungsprojekte finden Interessenten auf der Webseite von ProFellow.

folgserlebnis für die Schüler“, ergänzt Judith. Die Schüler können den beiden Frauen Sprachnachrichten schicken, von ihrem Schulalltag zu Hause berichten und ihren Mitschülern Anregungen geben. Diese Nachrichten teilen Judith und Janine dann wiederum in ihrem Podcast. Aber nicht nur das. Sie wollen den vielen schlechten Nachrichten, denen die Kinder und Jugendlichen ausgesetzt sind, auch etwas Positives entgegensetzen. So gibt es neben den Topics „Homeschool Tipps und Tricks“ und „Corona-Krise kreativ“ auch die Kategorien „Good News in der Corona-Zeit“ und „Verrückte Fakten und witziges Wissen“. Hier erzählen die beiden, wie sich Menschen in der Krise gegenseitig unterstützen und ver-raten zum Beispiel, warum heißes Wasser schneller gefriert als kaltes.

Der Podcast ist nicht ihr erstes Projekt und wird bestimmt auch nicht ihr letztes sein. „Schon jetzt nehme ich aus meiner Zeit als Fellow so viel mit“, sagt Judith. Bereits zu Beginn des ersten Schuljahres hat sie einen dreitägigen Workshop für die Acht- und Neuntklässler mit einem anderen Fellow umgesetzt, eine Art Bewerbungsmarathon. „Am Ende hatten die Schüler alle ihre Bewerbungsunterlagen für Ausbildungen und Praktika beisammen und waren so stolz.“, erinnert sich Judith. Janine integriert als Fellow zudem ein Rollentauschprojekt in ihre Arbeit, das von der Organisation Bildungscent e.V. in Berlin entwickelt wurde. Schüler werden hier selbst zu Experten und setzen mit den Lehrern Themen-Workshops um. „Eine Schülerin quittierte das Projekt mit den Worten: ‘Bei den Angeboten von Janine lernt man zwar nichts Richtiges, aber viel über sich selbst‘. Das fand ich sehr schön“, erzählt sie und lacht.

Ob die beiden nach den zwei Jahren als Fellow weiterhin im Bildungsbereich arbeiten wollen, wissen sie noch nicht. Aber: „Egal, was ich später mal machen werde“, sagt Janine, „die Frage, wie man Jugendliche in Brennpunkten fördern kann, werde ich immer mitdenken.“

Wenn sie nicht gerade einen Podcast aufnimmt, unterstützt Judith die Stadtteilschule Ehestorfer Weg als zusätzliche Lehrkraft.

„Das Wissen, jemandem geholfen zu haben, ist dann auch ein schönes Erfolgserlebnis für die Schüler.“

Top-Tipps für das Homeschooling

- eine Lernecke einrichten
- Rituale schaffen: statt zur Schule einmal um den Block gehen, ein Mittagessen einplanen etc.
- den Tomato-Timer nutzen und in kurzen Einheiten mit Pausen lernen
- Freizeit fest einplanen
- Lernpartner finden und im Tandem lernen
- Extra-Tipp für die Mädels: Nach jeder Aufgabe einen Nagel lackieren, um zu sehen, was man geschafft hat

Simon Bergholz
war als Kind selbst in der musikalischen Früherziehung, heute steht er als Kinderliedermacher Simon sagt auf der Bühne.

Klangstrolche – Musik für jedes Kind

Als Projekt der Stiftung Kultur Palast Hamburg ermöglichen die Klangstrolche Kindern aus sozial schwachen Familien eine musikalische Früherziehung. Warum das so wichtig ist, und wie das funktioniert, erzählt Dörte Inselmann, Vorstandsvorsitzende der Stiftung, im Interview.

Unabhängig von Hautfarbe, Herkunft, Kultur und sozialem Status – mit interkultureller Musikpädagogik unterstützen die Klangstrolche alle Kinder für faire Chancengleichheit.

Dörte Inselmann, Vorstandsvorsitzende der Stiftung Kultur Palast Hamburg

Fotos: Natalie Prinz, Piezug Moschkowitz

Liebe Dörte, die Klangstrolche sind ein Projekt der Stiftung Kultur Palast Hamburg, in der du Vorstandsvorsitzende bist. Was genau sind eigentlich die Klangstrolche?
Unser Projekt „Klangstrolche – Musik für jedes Kind“ fördert seit 2007 die musikalische Früherziehung von Kindern. Musik zu erleben, Freude daran zu haben, an Instrumente herangeführt zu werden, das alles trägt zur kulturellen Teilhabe von Kindern bei und macht sie stark. Mit dem Projekt werden vor allem Kinder aus sozial schwachem Umfeld, deren Eltern keinen Musikunterricht und keine Instrumente finanzieren k önnen, i n den ersten sechs Lebensjahren nachhaltig musikalisch gefördert. Durch den frühen kulturellen Zugang werden die Potentiale der Kinder geweckt und entfaltet, das ermöglicht ihnen größere Bildungs- und Zukunftschancen.

Wie ist euer Konzept?
Derzeit erhalten bei den rund 50 Kooperationspartnern (Strolchereien) mehr als 2.000 Kinder eine musikalische Frühförderung durch ausgebildete Musikpädagogen und Musikpädagoginnen sowie Erzieher und Erzieherinnen. Dabei beginnt die Förderung so früh wie möglich, schon in den ersten Lebensmonaten. Nach speziellen Methoden ausgebildete Honorarkräfte arbeiten in den Kitas mit den Kids. Ergänzt wird das Angebot durch unsere Kongresse (Workshopwochen), das Gipfeltreffen einmal im Jahr in der Laeiszhalle und viele Kinderveranstaltungen im Kultur Palast Hamburg.

In welchem Stadtgebiet seid ihr aktiv?
Wir sind in Billstedt gestartet, doch inzwischen sind wir in ganz Hamburg aktiv. Unsere Schwerpunkte sind aber vor allem die benachteiligten Kinder in sozial schwächeren Stadtgebieten und in Flüchtlingsunterkünften. Unser Ziel: Musik für jedes Kind, denn wir brauchen ganzheitliche und umfassende Unterstützung für Kinder auf ihrem Bildungsweg, wenn wir eine faire Chancengleichheit erreichen wollen.

Wer kann Klangstrolch werden? Und was muss man dafür tun?
Es gibt zwei Wege: Eltern, die mitmachen möchten, können mit ihren Kindern Kurse im Kultur Palast besuchen. Und dann können sie sich natürlich auch an die Partnereinrichtungen, die „Strolchereien“ wenden. Das können Kitas, aber auch Eltern-Kind-Zentren sein.

Wie sieht ein typischer Klangstrolch-Kurs aus?
Eine typische Klangstrolchstunde dauert je nach Alter 25-45 Minuten. Eine Methode, nach der unterrichtet wird, ist International Music Education (IME), bei der besonders interkulturelle Musikpädagogik im Vordergrund steht. Vor dem Hintergrund hoher Migrationsanteile ist das eine ebenso innovative wie sinnvolle Arbeitsweise, die Verständigung durch Musik über sprachliche und kulturelle Hürden hinweg ermöglicht.

Wo finden die Klangstrolch-Kurse statt?
Die Klangstrolch-Kurse finden in jeder Strolcherei mindestens einmal die Woche statt, im Kultur Palast mehrmals pro Woche mit unserem Klangstrolchlehrer Ralf.

Gibt es Klangstrolch-Konzerte?
Wir haben zahlreiche Angebote: Konzerte, Theater und andere kulturelle Kinderprogramme gibt es jeden Mittwoch im Kultur Palast Hamburg. Das Gipfeltreffen der Klangstrolche in der Laeiszhalle, ein großes Kinderkonzert, findet eigentlich immer im Juni statt, aber wegen der Coronapandemie ist es auf Dezember verschoben. Weitere Veranstaltungen sind zum Beispiel die Weihnachtsbäckerei oder kleine Auftritte von Klangstrolchen bei Stadtteilfesten.

Wie beeinträchtigt euch die Corona-Pandemie?
Leider können wir während Corona keine Veranstaltungen durchführen und auch das Gipfeltreffen musste verschoben werden, aber wir haben sichergestellt, dass die von uns geförderten Kinder ein digitales Klangstrolch-Programm nutzen können. Klangstrolchlehrer singen gemeinsam mit den Kids Lieder, machen Bodypercussion oder Fingerspiele. Gerade während dieser schweren Zeit ist es uns wichtig, die Eltern zu unterstützen und den Kindern kreative Impulse zu geben. Auch wenn es uns finanziell eigentlich fast unmöglich ist, weil ein großer Teil unserer Einnahmen der Stiftung Kultur Palast weggefallen ist, wollen wir die Klangstrolch-Kids nicht im Stich lassen.

„Gerade während dieser schweren Zeit ist es uns wichtig, die Eltern zu unterstützen und den Kindern kreative Impulse zu geben."

Wie kann man euch unterstützen?
Die Corona-Pandemie hat große Löcher in unser Budget gerissen, aber nicht nur wir sind betroffen, auch die vielen Künstler, die mit uns gemeinsam an dem großen Ziel „Musik für jedes Kind" arbeiten, brauchen unsere Unterstützung. Deshalb sind wir im Augenblick mehr denn je auf Spenden angewiesen, jede Spende hilft. Genauere Infos, was Förderer mit einer Spende in welcher Höhe erreichen, sind auf unserer Website www.kph-hamburg.de zu finden. So sichern bereits 100 Euro die musikalische Früherziehung für einen Klangstrolch ein Jahr lang. Unsere Stadt braucht Impulse, unsere Stadt braucht Seele und um das zu erreichen, müssen wir bei den Kindern anfangen.

Früh übt sich: Bei den Klangstrolchen spielen Kinder bis zum sechsten Lebensjahr.

Gemeinsames Musizieren macht Spaß und sorgt für gute Laune bei den Klangstrolchen.

Die Klangstrolche sind ein Projekt der

Stiftung Kultur Palast Hamburg
Öjendorfer Weg 30a
22119 Hamburg
www.klangstrolche.de

Wer die Klangstrolche unterstützen möchte, kann das mit einer Online-Spende oder per Überweisung problemlos tun:

Spendenkonto Stiftung Kultur Palast Hamburg
Stichwort: Klangstrolche

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE49 2512 0510 0009 4427 00
BIC: BFSWDE33HAN

Fotos: Kathrin Brunnhofer, Jonas Walzberg

Homeoffice – Familienstress ade!

Für viele Eltern war das Stress pur: Homeoffice und Kinderbetreuung. Für alle, die nach dem Urlaub in diese Situation zurückkehren, verrät Tobias Hillmer effektive Tipps, mit denen sich das Stresslevel schnell wieder sinken lässt.

Tobias Hillmer
ist Personal- und Business Coach und hilft Führungskräften, Unternehmen und Familien dabei, mehr Leichtigkeit in alle Lebensbereiche zu bringen.

Photo by Kinga Cichewicz on Unsplash

1. Stress wegatmen

Über die Atmung können Menschen aktiv und effektiv Einfluss auf ihren Geist und somit auf ihren Entspannungszustand nehmen. In starken Stresssituationen helfen daher manchmal schon 5 Minuten bewusstes Atmen. Wer sich in der Mittagspause oder zwischendurch ausklinken kann, sollte sich für ca. 15-20 Minuten entspannt hinlegen oder hinsetzen, die Augen schließen und bewusst atmen. Für den Fall einzuschlafen: Wecker stellen.

So geht's:
Beim Einatmen innerlich von 1 bis 4 zählen, den Atem halten und dabei bis 2 zählen. Beim Ausatmen bis 4 zählen. Vor dem nächsten Atemzug wieder bis 2 zählen. Mit dieser 4-2-4-2-Atemtaktik wird der Körper in einen tiefen Entspannungszustand versetzt – der Stress wird einfach weggeatmet.

2. Bewegung, aber richtig

Im Homeoffice-Alltag kommt Bewegung oft zu kurz. Zum einen fehlen die Arbeitswege, zum anderen nehmen die ganzen Abstandsregelungen nicht selten die Lust auf sportliche Freizeitaktivitäten. Da Bewegung allerdings Stress abbaut, ist sie gerade nach anstrengenden (Homeoffice-)Tagen ein wunderbarer Ausgleich. Dabei gilt allerdings: Wer schon für die Arbeit Vollgas gegeben hat, sollte das nicht auch beim Training tun. Besser: mit Bewegung einen Gegenpol aufbauen.

So geht's:
Der ideale Ausgleich nach einem intensiven Arbeitstag kann schon ein längerer Spaziergang in der Natur sein. Wer mehr machen möchte, ist mit einer Jogging-Runde von mindestens 30 Minuten oder besser von 60-75 Minuten gut beraten.
Wer einen Pulsmesser zum Laufen hat, sollte darauf achten, dass die Herzfrequenz zwischen 135-145 Schlägen pro Minute liegt. Und wenn das Wetter mal nicht mitspielt? Dann können zu Hause Fitnessübungen gemacht werden. Oder: einfach Musik an und durch die Räume tanzen. Hauptsache Bewegung!

3. Auszeiten bewusst schaffen

Damit im stressigen Alltag nichts untergeht, hilft das Führen eines Familien-Wochenplans.

So geht's:
In den Wochenplan zunächst fixe Termine für den Job, die Familie und die Kinder eintragen. Nun ca. 2 Tage auf freie Zeitfenster prüfen, in denen sich Mama oder Papa bewusst eine „Me Time" für die Bewegung oder für die Atemübungen gönnen können. Dabei ist es sinnvoll, zusätzlich einen „Ausweichtermin" mit festzulegen für den Fall, dass doch mal kurzfristig etwas dazwischen kommt. Diese anschließend im Kalender hinterlegen und versuchen, sie einzuhalten.

Anzeige

Denn die im Schatten sieht man nicht...
Hilfe für Kinder psychisch erkrankter Eltern

wellengang hamburg

Sommer, Sonne, Ferien… eine Zeit, in der Kinder durchatmen und sich treiben lassen, in der sie auftanken und die Seele baumeln lassen können – so sollte es zumindest sein. Aber die Kinder psychisch erkrankter Eltern können auch in den Ferien die drückenden Sorgen um die Eltern nicht einfach vergessen. Sie leben auch im Sommer im Schatten der elterlichen Krankheit.

Viele der Kinder und Jugendlichen übernehmen Aufgaben der Eltern: Sie kümmern sich um den Haushalt, den Einkauf und jüngere Geschwister – sind mit dieser Rolle aber völlig überfordert. Die Kinder sind verängstigt darüber, wie sich Mutter oder Vater verhalten und schämen sich. Anstatt mit Freunden zu reden, geraten sie in Isolation und fühlen sich (mit-)verantwortlich für die Probleme der Eltern. Betroffen ist etwa jedes vierte Kind, dennoch gibt es nur wenige Hilfsangebote für sie.
Selbst in einer Großstadt wie Hamburg!

Seit 2014 bieten wir den betroffenen Kindern und ihren Familien über verschiedene Angebote und Aktivitäten Hilfe an.
Allen voran unsere therapeutischen Präventionsgruppen, die für alle Hamburger Kinder und Jugendlichen kostenlos sind. Hier erfahren sie, wie sie mit der schwierigen Situation zu Hause umgehen können. Sie erarbeiten Notfallpläne für Krisenfälle, erhalten Informationen über die Erkrankungen der Eltern und treffen auf andere Kinder, die in der gleichen Situation sind.
Darüber hinaus bieten wir eine telefonische Sprechstunde an, führen Präventionskurse an Schulen durch und leisten Aufklärungsarbeit in der Hansestadt. Dabei ist uns auch die Vernetzung und Weiterbildung anderer Fachkräfte, die mit den Familien in Kontakt stehen, wichtig.

Sie möchten mehr wissen?
Dann schauen Sie doch mal auf unserer Internetseite und folgen Sie uns auf Instagram und Facebook!

mail@wellengang-hamburg.de
www.wellengang-hamburg.de

...das kann nicht jedes Kind in Hamburg!
Helfen Sie uns helfen!

wellengang.hamburg –
für Kinder psychisch erkrankter Eltern

ALADIN gGmbH
IBAN DE84 2512 0510 0009 4750 50
Stichwort: Hummeln für wellengang

Veränderungen zähmen

Corona, Kurzarbeit, plötzlicher Jobverlust – alles einschneidende Zäsuren. Psychologin Elisabeth Hüttche über Veränderungen, und wie wir sie zähmen können.

Veränderungen und was sie mit uns machen

Sie gehören zum Leben dazu – Veränderungen. Ohne sie gebe es keine Entwicklung, keinen Wachstum, keinen Fortschritt. Wissen, das uns eigentlich zu Profis machen sollte und trotzdem fällt es uns oft schwer, sich auf neue Dinge einzulassen. Ein Beispiel: Eine fremde Person betritt die eigene Wohnung und räumt alle Möbel um – was würde man tun? Sich freuen, dass jemand eine kreative Möglichkeit entdeckt hat, den Wohnraum vielleicht optimaler zu nutzen? Oder alles an seinen alten Platz zurückstellen? Die meisten wahrscheinlich letzteres. Dann fühlt es sich wieder „richtig“ oder „gut“ an, wir sind „beruhigt“.

Das Gehirn als Regulator

Verantwortlich für diese Gefühle und somit auch für unser **Handeln** ist vor allem das **Gehirn**. Und zwar die **älteren Strukturen**, die wir nicht bewusst steuern können. Ihr **Ziel: Überleben!** Alles, was es an Informationen bekommt, wird zunächst auf Gefahren überprüft. Gewohnte Abläufe, Rituale, Umgebungen, Menschen, etc. sind unserem Gehirn bekannt und als ungefährlich eingestuft worden, wir sind in Sicherheit, wir überleben.
Neues wird hingegen als potenzielle Gefahr bewertet. Wir können nicht abschätzen, was passiert, welche Konsequenzen unser Handeln hat oder wie sich unser Leben verändern wird. Auf **diese Bewertung reagiert unser Gehirn mit Gefühlen von Widerwillen**, oft sogar mit **Angst und Panik**. All das läuft zunächst nicht bewusst ab, wir selbst bemerken diesen Vorgang nur an unseren Emotionen zu einer Situation oder an Handlungen, die dadurch ausgelöst werden. Oft entstehen auch **ambivalente Gefühle**: Auf der einen Seite freuen wir uns auf das Neue, haben aber auf der anderen Seite gleichzeitig Angst und wissen gar nicht genau, wo dieses Gefühl herkommt und ärgern uns darüber. Dabei ist das eigentlich nur unser **Gehirn, das unser Überleben sichern** möchte.
Um mit diesen **Gefühlen umzugehen**, sind **die neueren Strukturen** unseres Gehirns gefragt. Diese sind jedoch nur dann einsatzbereit, wenn wir nicht gerade Panik schieben (also um unser Überleben kämpfen). Auf die neueren Strukturen haben wir **bewusst Zugriff** – mit ihnen denken wir, treffen bewusste Entscheidungen, schmieden Pläne und können uns selbst reflektieren.

Hilflosigkeit und Selbstwirksamkeit

Aber warum fühlen wir uns dann einigen **Veränderungen hilflos ausgeliefert**, während wir andere mit viel Freude mitgestalten? Das kann mehrere Gründe haben: Einerseits ist es entscheidend, ob wir **selbst Initiator der Veränderung** sind und wir somit Zeit haben, uns auf diese einzustellen, oder ob es äußere Umstände sind, die uns unerwartet zu dieser Veränderung zwingen.

Elisabeth Hüttche
Psychologin vom Dienst, mal für Geld, mal für die Ehre. Unter anderem Expertin für Krisensituationen und Familienkonstellationen.

Photo by adrian on Unsplash

Vielleicht habe ich mich selbst entschieden, meinen Job zu kündigen und kann mich auf die anstehende Veränderung einstellen, oder ich gehöre zu jenen, die wegen Corona plötzlich ihren Job verloren haben.
Ebenfalls wichtig ist, ob die **Art der Veränderung meinen Werten, meiner Idee vom Leben entspricht oder mich komplett aus meiner Komfortzone wirft**: Vielleicht bringt mich die Kurzarbeit an meine Grenzen und das Geld reicht vorne und hinten nicht. Oder aber ich finde den Zustand der Kurzarbeit eigentlich ganz gut, weil ich mehr Zeit für die Familie habe und mit weniger Geld gut auskomme.
Nicht zuletzt spielt auch die **eigene Verfassung und Haltung eine Rolle**: Wie gut geht es mir gerade? Kann ich es emotional abfedern, wenn ein Bereich wegfällt? Oder brauche ich mehr Zeit, um mich in neuen Situationen zurecht zu finden? Und genau an diesem dritten Punkt lässt sich am leichtesten etwas tun.

Kindern bei Veränderungen helfen

Fürsorge
Auch Kindern sollte es gut gehen. Eltern sollten sie daher bestärken und ihnen einen guten Umgang mit sich selbst vorleben, ihnen helfen, herauszufinden, was ihnen wann gut tut.

Prävention
Hier über Möglichkeiten informieren. Zum Beispiel: Aktivitäten an der frischen Luft, Entspannung oder Traumreisen für Kinder.

Stichwort Emotionsregulation
Dem Kind erklären: Woher kommen Gefühle? Wozu sind sie gut? Warum sind Angst und Wut manchmal sinnvoll? Zeigen, wie man damit umgehen kann. Viele Möglichkeiten sind unter dem Keyword im Internet, in der Kita und Schule zu finden.

Stärken stärken
Dem Kind Aufgaben geben, die es erfolgreich lösen kann und ihm immer wieder das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit geben.

Erwachsene und Veränderungen

Selbstfürsorge
In einem guten, stabilen Zustand können wir oft leichter mit neuen Situationen umgehen. Wir haben mehr „Pufferzone" im Gehirn. Sind wir gestresst, reichen oft Kleinigkeiten, um uns aus der Bahn zu werfen.

Prävention ist alles
Wenn die Herausforderungen erst mal da sind, ist es zu spät. Daher JETZT anfangen und prüfen: Was tut gut? Was gibt Energie? Was macht Freude? Wer es weiß: Mehr davon machen!

Gefühle wahrnehmen und auslösende Bewertung hinterfragen
In neuen Situationen bemerken wir nur die Gefühle und sind mit den Handlungen konfrontiert. Man überlege: Was war die vorausgehende Bewertung der Situation?

Vorzeichen erkennen
Augen und Ohren offen halten. Oft lassen sich Dinge korrigieren oder sorgen zumindest für etwas mehr Zeit, um sich auf die neue Situation einzustellen. Das gibt ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und wir bleiben handlungsfähig.

Anzeige

STIFTUNG für Mensch & Umwelt

Bienenschutz macht Spaß! Alle mal mitmachen…

Umweltbildung mit dem Bienenkoffer

Biene ist nicht gleich Honigbiene! Es gibt in Deutschland nur eine Honigbienenart und über 560 Wildbienenarten. Wer kennt schon Hosenbienen, Maskenbienen, Blattschneiderbienen oder Seidenbienen?

Um Kindern die Bedeutung von Honig- und Wildbienen als Bestäuber von Wild- und Nutzpflanzen näherzubringen, hat die Stiftung für Mensch und Umwelt den „Bienenkoffer“ entwickelt. Er ist in zwei Versionen erhältlich, als Kindergarten- und als Grundschul-Koffer. Enthalten sind unter anderem ein Handbuch für Erzieher und viele Spiel- und Basteltipps sowie interessante Anschauungsmaterialien.

Im Grundschul-Koffer sind 52 Lehr- und Spieleinheiten enthalten.

Möchten Sie den Bienenkoffer für Ihre Umweltbildungsarbeit nutzen? Prima! Weitere Informationen inklusive Bestellmöglichkeit finden Sie unter: **www.bienenkoffer.de**

Die Initiative „Deutschland summt!“

Seit 2010 bietet die Stiftung für Mensch und Umwelt viele Aktionen rund um den Bienenschutz. Die Hauptinitiative ist: **www.deutschland-summt.de**

Bundesweiter Pflanzwettbewerb

Unter dem Motto „Wir tun was für Bienen“ läuft der Wettbewerb jährlich vom 1. April bis 30. Juli.

Be happy make a bee happy @ 2020 www.wir-tun-was-fuer-bienen.de Bundesweiter Wettbewerb

Lassen Sie sich durch die Online-Beiträge aus bislang fünf Jahren inspirieren: www.wir-tun-was-fuer-bienen.de

Kategorien: Balkon, Privatgarten, Kita- und Schul- und Firmengelände, kommunalen Fläche, Schrebergärten.

Siegerbalkon 2019 von Steffi aus Hamburg.
© Steffi-Wildbienenreich

Ratgeber „Bienenfreundlich Gärtnern“

Um die Broschüre zu erhalten, schreiben Sie: sander@stiftung-mensch-umwelt.de.

Spenden sind willkommen!

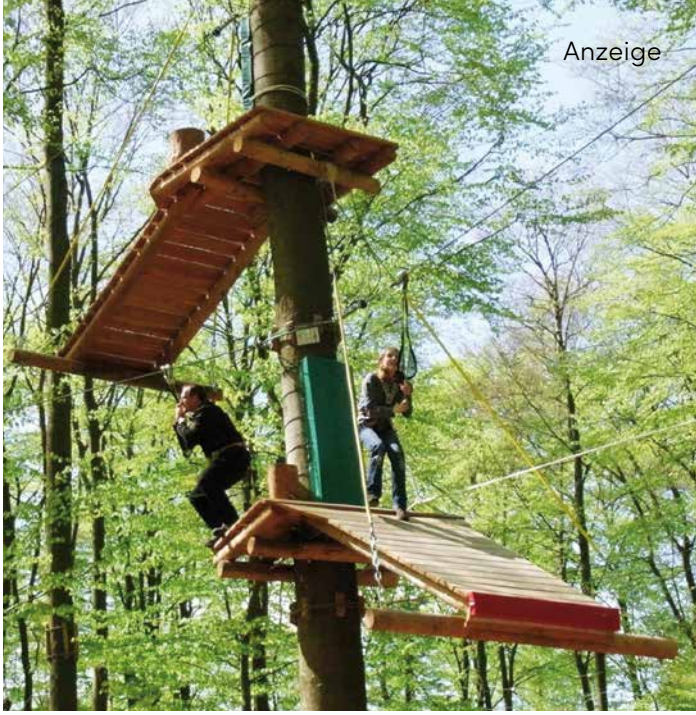
Stiftung für Mensch und Umwelt, GLS Bank
IBAN: DE71 4306 0967 1105 5066 00
BIC: GENODEM1GLS

Anzeige

Kletterwald Lüneburg-Scharnebeck

Aktiv die Natur genießen und individuelle Erfahrungen machen, das können die Besucher im Kletterwald Scharnebeck, gegenüber von Europas größtem Schiffshebewerk. Der Kletterwald mit 70 fantastischen Stationen aus Brücken, Balken, Netzen und jede Menge Seilrutschen, die von Baum zu Baum führen, ist ein ganz besonderes Familienabenteuer. Das Naturerlebnis und Freizeitvergnügen begeistert Kinder ebenso wie Senioren. Neu im Programm sind zusätzliche Teamerlebnisse, wie Floßbau, Geländerallyes und Wildnispädagogik zur Förderung der Teamfähigkeit. Auch für Betriebsauflüge und Firmenevents hält der Kletterwald passende Angebote bereit. Erlebnispädagogische Programme für Schulen und spezielle Ferien- und Geburtstagsprogramme für Kids werden ebenfalls angeboten. Ausgebildetes Fachpersonal und Pädagogen begleiten die Besucher vor Ort. Das Sicherungssystem „Smart Belay" bietet zudem ein Plus an Sicherheit und das Waldbistro mit Terrassen und Relaxbereich bietet den Zuschauern einen schönen Aufenthalt.

Alle Infos unter: www.kletterwald-scharnebeck.de



Über 1.200 Tiere + ganzjährig geöffnet + 2x täglich Greifvogel-Flugshow + tolle Spielplätze + Zooschule + Restaurants & Kioske

Kathrin Lißner
Als Aroma- und Emotionskommunikationsberaterin lebt und liebt Kathrin einen nachhaltigen und gesunden Lifestyle. Gutes und selbst gemachtes Essen – ein echtes must-do!

Für kleine Grillfans:
Süßkartoffel Teller Pommes mit frischem Ketchup

Die gehen bei Kindern einfach immer: Pommes mit Ketchup. Warum also nicht eine gesunde und selbstgemachte Süßkartoffel-Variante für den Grill ausprobieren? Die geht nicht nur schnell, sondern ist auch noch super lecker.

Zutaten für die Pommes:

2 Große Süßkartoffeln
ca. 50g Olivenöl
2 TL Paprika Edelsüß
1 TL Paprika Geräuchert
1 TL Salz und eine Schüssel

Auf die Kartoffeln, fertig, los:

1. Süßkartoffeln waschen und samt Schale in Scheiben schneiden

2.

Olivenöl mit allen Gewürzen in die Schale geben und vermengen bis eine gleichmäßige Paste entsteht.

3. Süßkartoffelscheiben nacheinander kurz in das Gewürzöl eintauchen und in einer Backform oder auf einem großen Teller verteilen.

Etwa 1 Stunde ziehen lassen, nach 30 Minuten die unteren Scheiben wenden. Bei Bedarf können die Süßkartoffeln auch mit Hilfe eines Pinsels erneut mit Öl bestrichen werden.

4. Teller Pommes nun auf den Grill legen und knusprig rösten. Bei schlechtem Wetter funktioniert das übrigens auch prima in der Pfanne.

Zutaten für's Ketchup:

400g geschälte Tomaten/Dose
130g Tomatenmark
250g rote Zwiebeln
100g rote Paprika
50g brauner Zucker
20g Olivenöl
20g Apfelessig
1 TL Salz,
2 TL Paprika Edelsüß
1/2 TL Nelkenpulver
1/2 TL Piment, gemahlen
1 Messerspitze Muskat und Zimt
2 Lorbeerblätter

So geht's:

1. Zwiebeln und gewaschene Paprika in Würfel schneiden

2.

Zwiebel und Paprika in einen größeren Topf geben. Jetzt das Olivenöl dazu geben und etwa 3 Minuten dünsten.

3.

Alle übrigen Zutaten in den Topf geben und vermengen. Bei niedriger Stufe 30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

4.

Nach 30 Minuten die Lorbeerblätter entnehmen und die gekochte Masse mit dem Stabmixer fein pürieren. (Vorsicht vor heißen Spritzern!) Ist die Masse noch zu dickflüssig, kann sie nach Belieben mit ein wenig Wasser aufgegossen werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

5.

Einmachgläser oder Glasflaschen heiß auswaschen und mit dem noch heißen Ketchup befüllen. Um Verbrennungen zu vermeiden, dazu am besten einen Trichter zur Hilfe nehmen. Nun noch auskühlen lassen und schon heißt es: „Guten Appetit!"

Anzeige

Regionaler Handel

Für Dich vor Ort!

Damit wir auch morgen noch regional einkaufen können, ist es wichtiger denn je, vor Ort zu kaufen, egal ob on- oder offline. Nachhaltigkeit durch Regionalität und Zukunft für unsere kleinen Unternehmen.

Schon seit längerer Zeit nehmen wir im Einzelhandel wahr, dass sich etwas ändert: schnell auf Amazon bestellt und die Dinge direkt vor die Haustür geliefert bekommen, ist für die Kunden eine echte Alternative geworden – seit der Coronakrise umso mehr. Mit „ichkauflokal" wollen wir zeigen, wie vielfältig unsere Unternehmen vor Ort sind, welche tollen Services hier geboten werden und den Kunden on- und offline die Menschen vorstellen, die unsere Innenstädte so vielfältig machen. Kauf auch lokal, sei dabei und schreib uns, wenn Du Ideen für uns hast oder als Unternehmen auch Unterstützung brauchst.

ich.kauf.lokal
www.ichkauflokal.de

Foto von Ida Marquardt

Anna Graf von ich.kauf.lokal

ICH KAUF LOKAL

Anzeige

Wir grillen – mit Sicherheit!

Noch immer werden flüssige Brandbeschleuniger wie Spiritus zum Anzünden der Grillkohle genutzt – mit fatalen Folgen! Insbesondere Kinder sind aufgrund ihrer Körpergröße gefährdet. Die Folgen: großflächige Verbrennungen am Körper und extrem einschneidende seelische und physische Spätfolgen.

Tipps zum sicheren Grillen:

Beim Grillen:

- Niemals flüssige Brandbeschleuniger wie Spiritus verwenden → feste, geprüfte Grillanzünder aus dem Fachhandel.
- Grill kippsicher und windgeschützt aufstellen und stets beaufsichtigen.
- Grill nicht von Kindern bedienen oder anzünden lassen – Sicherheitsabstand von 2 bis 3 Metern.
- Nicht in geschlossenen Räumen grillen.

Nach dem Grillen:

- Den Grill beaufsichtigen, bis die Glut vollständig auskühlt ist.
- Niemlas heißes Grillglut im Sand vergraben – die Kohle bleibt noch tagelang glühend heiß. Kinder ziehen sich immer wieder schwere Verbrennungen zu, weil sie in die Glut hineinkrabbeln/-treten oder -fallen.

Über Paulinchen:

Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e. V. ist eine bundesweite Anlaufstelle für Familien mit brandverletztem Kind. Ziel ist es, für jedes brandverletzte Kind individuell die bestmögliche Versorgung zu erreichen und präventiv auf Unfallursachen hinzuweisen.

Kostenfreie Beratungshotline 0800 0 112 123:
Ihr Kind hat einen Verbrennungs- oder Verbrühungsunfall erlitten und liegt im Krankenhaus? Nehmen Sie jederzeit Kontakt zu uns auf!

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung:
Bank für Sozialwirtschaft AG
IBAN: DE54 2512 0510 0008 4794 00
BIC: BFSWDE33HAN

Weitere Infos unter: www.paulinchen.de

Paulinchen e.V.
Initiative für brandverletzte Kinder

Suchbilder für kleine Detektive

Zwei gleiche Motive? Kleine Detektive erkennen schnell: „Da stimmt doch etwas nicht!“ Ganz genau, denn auf den rechten Bildern haben sich **je 8 Fehler** eingeschlichen. Wer sie wohl zuerst findet?

Illustration: Benedikt Beck, Text: Christin Matthies

„Sag mal, Peter ...

... wie war eigentlich Deine Kindheit in Wilhelmsburg?“ In den 50er-Jahren nutzten Peter Edgar (69) und seine Freunde die Ruinen der ausgebombten Häuser als Abenteuerspielplatz

Peter (genannt „Fiete“) im Gespräch mit der Hamburger Hummel

Peter Edgar wurde 1950 in England geboren. Doch schon drei Jahre später zog seine Mutter mit ihm zurück in ihre Heimatstadt Hamburg. Und so wuchs Klein Peter in Wilhelmsburg auf: „Ich erinnere mich gut: Da waren sehr viele Trümmer-Grundstücke aus dem Krieg, aber gleichzeitig wurde schon wieder neu gebaut – da hatten wir natürlich viel zu spielen.“
Mit „wir“ meint Peter, der heute den Reitstall „Diana“ in Norderstedt betreibt, die Kinder seines Wohnblocks. In diesen großen Anlagen, bis heute typisch für den Stadtteil, traf man sich im Innenhof und zog von da aus durch die Gegend. „Die Ruinen waren für uns wie ein Abenteuerspielplatz, wir haben da drin Verstecken und Fangen gespielt!“

„Die Ruinen waren für uns wie ein Abenteuerspielplatz, wir haben da drin Verstecken und Fangen gespielt!“

Erlaubt war das nicht, denn die baufälligen Gemäuer hätten jederzeit zusammenfallen können. Doch weil Peters Mutter tagsüber arbeiten musste und er von seiner Oma betreut wurde, bekamen die Erwachsenen das gefährliche Treiben gar nicht mit.
Damals war es für Kinder das Größte, „Cowboy und Indianer“ zu spielen. „Da machten so viele mit, dass wir sogar in mehreren Gruppen von zehn bis 15 Kindern umherzogen“, erinnert sich Peter, der meist „Fiete“ genannt wird. „Eine Story vergesse ich nie, da tranken alle Indianer Brackwasser aus dem Kanal. Danach waren sie drei Tage krank – nur den Cowboys ging es gut.“ Erst auf Nachfrage räumt „Fiete“ schmunzelnd ein, zu welcher Gruppe er gehörte: „Ich war bei den Indianern...“

Bei aller Abenteuerlust blieben die Kinder vom Block doch meist in ihrem Revier. Damals gab es noch keine bequeme Verbindung auf die Elbinsel, man musste mit der Fähre in die Innenstadt übersetzen oder den alten Elbtunnel benutzen. „Das haben wir erst mit neun oder zehn Jahren gemacht, da sind wir ab und zu mit dem Fahrrad durch den Tunnel zu den Landungsbrücken gefahren,“ sagt Peter. „Auf unserer Seite der Elbe waren wir oft mit dem Rad unterwegs, mit Blick auf die Hafenanlagen, die ganzen Frachter und so!“
Wilhelmsburgs besondere Lage zwischen Norder- und Süderelbe sollte am 17. Februar 1962 zu trauriger Berühmtheit führen: Bei einer Sturmflut stand das Wasser meterhoch, viele Menschen kamen in den Fluten um. Die Kleingärten, in denen die Kinder so oft gespielt hatten, wurden flächendeckend überspült. Doch Peter, der damals 11 Jahre alt war, war nicht in Gefahr. Die Wohnung im 4. Stock lag so weit oben, dass das Wasser nicht eindringen konnte. Aus den Erzählungen seiner Mutter weiß er, dass er nachts von dem Tumult wach wurde: „Mein Kommentar beim Blick aus dem Fenster war: Da kann ich ja morgen angeln gehen!“ – sprach‘s und ging wieder ins Bett.
An die Zeit danach erinnert sich Peter aber noch sehr genau: „Auf dem Flachdach unseres Hauses lieferten die Hubschrauber Hilfspakete an, die wurden von dort aus verteilt. Und auch die komplett verbogenen Straßenbahnschienen habe ich noch gut vor Augen“, erinnert sich Peter. Erst später, als er älter war, wurde ihm klar, wie dramatisch die Lage damals war. „Für mich war meine Kindheit einfach nur aufregend und schön.“

Hat euch Peters Zeitreise gefallen? Macht mit und fragt gleich mal eure Eltern und Großeltern nach ihren spannendsten Abenteuern!

Fotos: Ida Marquardt, Text: Anja Hinsch

Wege aus der Einsamkeit e.V.

– der Verein, bei dem sich alles um das Alter dreht.

65+ und mit dem Smartphone durchstarten: Dagmar Hirche, Vorstandvorsitzende des Vereins, erklärt, wie es geht.

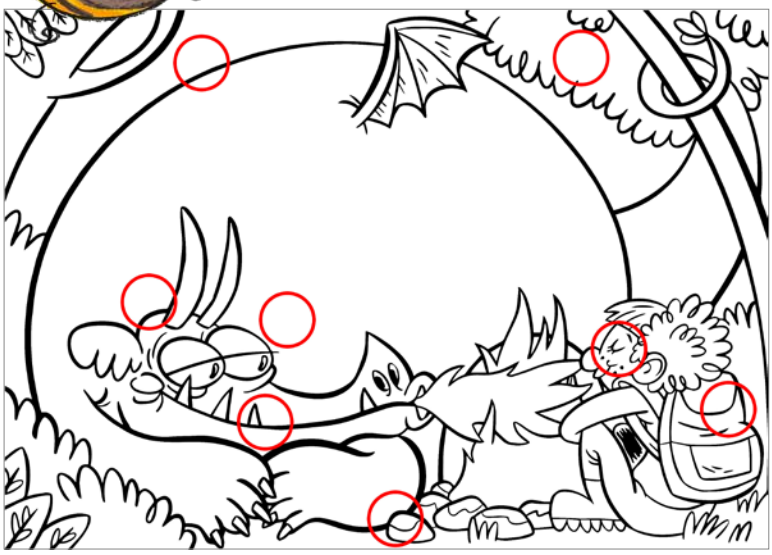
Wege aus der Einsamkeit – die gibt es für Menschen ab 65 Jahren in dem gleichnamigen Verein „Wege aus der Einsamkeit e.V.“ in Hamburg Hohenfelde.

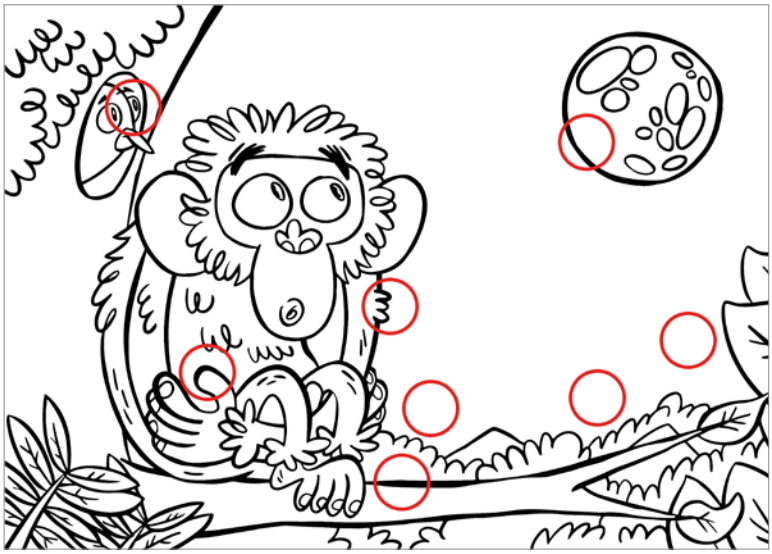
Dazu bietet er seit 2007 analoge Aktivitäten und Möglichkeiten der Begegnungen an. Da das Altersbild ab 65 Jahren zudem oft negativ besetzt ist, fordert er gleichzeitig einen Imagewechsel: Anstatt alte Menschen auf das zu reduzieren, was sie nicht mehr können, macht „Wege aus der Einsamkeit e.V.“ darauf aufmerksam, was im Alter eben doch noch alles geht.
Dazu gehört zum Beispiel auch der Umgang mit der digitalen Welt, die für viele Menschen im Alter von 65+ oft noch eine große Herausforderung darstellt. Dem will der Verein mit Hilfe des Projekts „Wir versilbern das Netz“ entgegenwirken und bringt dazu Menschen ab 65 Jahren in analogen Gesprächsreihen kostenlos das Einmaleins der Tablets und Smartphones bei. Seit Juni 2014 bis März 2020 wurden in den Runden so bereits über 6.500 Menschen zwischen 65 und 94 Jahren begrüßt und erste digitale Schritte erfolgreich gewagt.
Corona brachte nun neue Angebote hervor: Die analogen Gesprächsreihen wurden eingestellt, einfache Erklär-Videos rund um die Tablet- und Smartphone-Nutzung gedreht und auf die Website zum kostenfreien Lernen eingestellt.
„Versilber Runden“ für Teilnehmer in Hamburg und Berlin runden das digitale Angebot ab. Über ZOOM können nun täglich 15 bis 60 Gäste zwischen 65 und 88 Jahren teilnehmen. Von Sitz-Yoga über Lesungen bis hin zu Schulungen und gemeinsamen Spielrunden – ab und zu auch mit den Clubkindern – bietet der Verein ein vielfältiges Online-Programm, das jede Menge Schwung und Abwechslung in den Corona-Alltag bringt.
Der absolute Clou: die digitale „Versilberer Party“ mit einem DJ, der Musikwünsche erfüllt. Auf diese Weise kann vor den heimischen Bildschirmen ordentlich mitgefeiert, getanzt und gesungen werden. Ein Gefühl von Einsamkeit kommt dabei sicher nicht so schnell auf.
Wer nun in die digitale Welt einsteigen oder bei den „Versilber Runden/Parties“ dabei sein möchte, findet alle Erklär-Videos, weitere Informationen und Termine unter: **www.wegeausdereinsamkeit.de**
Die Teilnahme ist jeweils kostenlos.

Spenden können zudem auf das folgende Konto des Vereins „Wege aus der Einsamkeit e.V.“ überwiesen werden:
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE21 2005 0550 1261 1630 99

Mit den (Enkel-)Kindern skypen und Sprachnachrichten über WhatsApp schicken – erste Schritte gibt es nach Corona wieder in den analogen „Wir versilbern das Netz“- Runden.

Lösungen Fehlerbilder (Seite 27)





Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele

Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und per E-Mail benachrichtigt. Mit der Einsendung erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten für die Zwecke des Gewinnspiels gespeichert werden. Für den Gewinnversand werden die Gewinnerdaten an den Gewinnspielpartner weitergeleitet. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nach dem Gewinnversand unverzüglich gelöscht. Gemäß der gesetzlichen Bestimmungen hat jeder Teilnehmer Anspruch auf Zugang zu seinen Daten und das Recht, sie berichtigen, sperren oder löschen zu lassen. Durch Widerruf zieht der Teilnehmer seine Teilnahme am Gewinnspiel zurück. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung der Gewinne erfolgt nicht. Teilnahme ab 18 Jahren.

Die nächste Ausgabe erscheint im November 2020 – abhängig vom weiteren Verlauf von Corona als ePaper oder Printausgabe. Wir halten euch auf unserer Website auf dem Laufenden: **www.hamburgerhummel.de**

Impressum

Herausgeberin:
HAMBURGER HUMMEL Verlag
Christin Matthies
Postfach 261221
20502 Hamburg

Tel. 040 - 334601150

kontakt@hamburgerhummel.de

www.hamburgerhummel.de

Chefredakteurin:
Christin Matthies

Redaktionelle Unterstützer:
Simon Bergholz (Musik),
Linda Bernhof (soziale Projekte),
Katharina Bülow-Röckl (Basteln, DIY),
Tobias Hillmer (Bewegung/Fitness/Coaching),
Anja Hinsch (Service/Ratgeber, Senioren),
Elisabeth Hüttche (Psychologie),
Kathrin Lißner (Rezepte/Food)

Grafik:
Anke Thiele

Logo und Illustrationen
Benedikt Beck

Fotos:
Christoph „callejero" Harten, Ida Marquardt

Anzeigen:
Christin Matthies, Patricia Klünder

Leserbriefe an:
HAMBURGER HUMMEL
Redaktionsteam
Postfach 261221
20502 Hamburg
leserbriefe@hamburgerhummel.de

Hamburger Hummel
hamburger.hummel
Hamburger Hummel
hamburger hummel

Hamburger Hummel
Das Familienmagazin zur Unterstützung sozialer Projekte in Hamburg

Hamburgs Kinderfee

„Erste Hilfe am Kind und Baby – wie geht das eigentlich?“ Antworten erhalten Eltern und Fachkräfte in den Seminaren und Beratungen der Kinderfee Hamburg.

Tina Tappehorn: Gründerin der Kinderfee Hamburg.

Seit fast 20 Jahren ist sie Hamburgs Kinderfee: Tina Tappehorn. Schon lange bevor sie die geprüfte Weiterbildungseinrichtung gründete, arbeitete sie als Krankenschwester auf der Kinderchirurgie und Kinderintensivstation, absolvierte viele Weiterbildungen und wurde schließlich selbst Mama. Die Gefahren, die vor allem für kleine Kinder überall lauern, kennt sie daher nur zu gut. Um Eltern, Pädagogen und medizinischen Fachkräften bei der Prävention zu helfen, aber auch Erste Hilfe Maßnahmen an die Hand zu geben, bietet Tappehorn seither Seminare und Beratungen rund um das Thema „Erste Hilfe am Kind und Baby“ an. Unterstützt wird sie dabei inzwischen von einem Team aus Kinderkrankenschwestern, Kinderärzten und einer auf Notfallthemen spezialisierten Notfallchirurgin für Kinder und Babys.

Immer wieder ein großes Thema in den Kinderfee-Seminaren: Wie sorgen Eltern und Erzieher für eine sichere Krabbelzeit?

Besonders häufige Kindernotfälle sind Verbrennungen, Fieberkrämpfe, Pseudokrupp sowie die Fremdkörperaspiration – das Einatmen von Flüssigkeiten, Speisen oder auch festeren Gegenständen, wie Kleinteilen und Spielzeug. Gerade in diesen Situationen kann es passieren, dass einfache Maßnahmen nicht helfen. Dann müsste das Kind beatmet werden. Das Team der Kinderfee zeigt, wie das geht, selbst wenn die Atemwege verengt sind.

Weitere Kindernotfälle sind Stürze. Diese passieren oft, weil ihr Kopf sehr groß ist und er ihren kleinen Körper aufgrund einer überschrittenen Falllinie mit „nach unten zieht“. Das ist insofern gefährlich, als dass der Kehlkopf in den ersten 12-18 Lebensmonaten eine andere Position hat und die Kopfhaltung bei der Beatmung angepasste Maßnahmen erfordert. Auch diese werden in den Seminaren der Kinderfee erlernt.

„Im Zuge unserer Seminare wollen wir aber vor allem Eltern die Angst in Unfallsituationen und vor Erste Hilfe Maßnahmen nehmen“, sagt Tappehorn. Denn ihren Erfahrungen nach, aber auch Studien zufolge, sei diese in Deutschland gerade bei Müttern und Vätern sehr ausgeprägt. Was viele Eltern dabei oft nicht wissen, ist, dass sich ihre Aufregung und Panik auf das Kind überträgt und sich Atemnot und Blutungen somit verschlimmern. „Genau deshalb möchten wir Müttern und Vätern in unseren Seminaren nicht nur die richtigen, zielgerichteten Erste Hilfe Maßnahmen beibringen, sondern ihnen vor allem Stärke und Vertrauen-in-sich-selbst mitgeben. Auf diese Weise sind sie für den Notfall optimal vorbereitet und können entsprechend handeln. **Weitere Infos und alle Termine unter: www.kinderfee-hamburg.de**

kinderfee-hamburg

WEITERBILDUNG GEPRÜFTE WEITERBILDUNGS-EINRICHTUNG HAMBURG E.V.

Präventions-Tipps gegen Ersticken durch Verschlucken

- Wenn das Kind krabbelt: Sämtliche Kleinteile in den Räumen einsammeln. Kontrolltest: Alles, was durch das Innere einer leeren WC-Rolle fällt, darf nicht in Kinderhände gelangen!
- **Kleine runde Lebensmittel** (wie Tomaten, Weintrauben, Mandarinen) am besten vierteln, **größere Lebensmittel** (Gurke oder Äpfel) ganz lassen und vorher schälen
- Nüsse mahlen, da sie aufgrund ihres geringen Gewichts leichter einzuatmen sind
- Achtung bei Wurstpellen vom „ Wienerle auf die Hand“: auch diese können sich schnell in die die Atemwege verirren
- Feiern mit Luftballons machen zwar Spaß, doch sind ihre Reste sehr gefährlich. Daher: diese sofort einsammeln
- Plastiktüten gehören aufgrund der Erstickungsgefahr nicht in Kinderhände
- Niemals mit dem direkten Finger frontal in den Mund des Kindes gehen, ein „seitlicher Hebelgriff“ ist sicherer, um den Mund des Kindes wieder frei zu bekommen.

Fotos: Kinderfee, Pixabay

#bleibtzuhause

GUTE LEUDE FABRIK

MENSCHHAMBURG

Hamburg | Behörde für Kultur und Medien

KULTUR trotzt Corona

+ EINER KOMMT ALLE MACHEN MIT

VIELEN DANK

MenscHHamburg e.V., Black Peach Media & die Gute Leude Fabrik danken allen Partnern, Spendern, Ticketkäufern, Künstlern, Startnext-Unterstützern, Berichterstattern und der Elbphilharmonie.

2.500 KULTURGUTSCHEINE

gehen an Auszubildende in der Kranken-& Altenpflege

ASTRA · HAMBURGER MORGENPOST · DIE ZEIT VERLAGSGRUPPE · BLACK PEACH MEDIA · NDR 90,3 HAMBURG Journal · Wall · stern · ticketmaster · DER SPIEGEL · new business · 91,7 XFM · ASKLEPIOS · hamburg.de · WELT AM SONNTAG

ViSdP: Mensch Hamburg e. V.