

ZEIT FÜR KINDER UND ZEIT FÜR ELTERN

„Sprich mit mir“

Eltern in Deutschland nehmen sich zu wenig Zeit für ihre Kinder. Zu diesem Ergebnis kommt das UN-Kinderhilfswerk UNICEF in einer Studie aus dem Jahr 2007, in der es die Lage von Kindern in verschiedenen Industrienationen vergleicht. So beklagt zum Beispiel jeder zweite Teenager in Deutschland, dass die Eltern kaum Zeit haben, sich mit ihm zu unterhalten. Dabei sind gemeinsame Zeit mit den Eltern, ihre Zuwendung und ehrliches Interesse für das Wohlbefinden eines Heranwachsenden wichtig – viel wichtiger als das neue Handy oder mehr Taschengeld.

Kinder brauchen einen geregelten Tagesablauf

In vielen Familien geht es unter der Woche turbulent zu: Haushalt und Beruf, Schule, Kita und Sportverein und andere Termine sind zu absolvieren. Doch ein voller Terminplan ist kein Hindernis für das familiäre Miteinander. Es ist nicht entscheidend, wie viele Stunden wir als Eltern mit unseren Kindern verbringen. Viel wichtiger ist es, wie die gemeinsam verbrachte Zeit geplant und gestaltet wird. Kinder brauchen einen geregelten Tagesablauf. Ohne feste Strukturen fühlen sich Kinder schnell allein gelassen, auch wenn Vater und Mutter viel Zeit zuhause verbringen. So klagt zum Beispiel jedes vierte Kind arbeitsloser Eltern, dass sich Vater und Mutter nicht genug um es kümmern. Das hat u.a. die Studie „Kinder 2007“ des internationalen Kinderhilfswerks World Vision ergeben. Gemeinsame Zeit können Familien nicht nur in der Freizeit erleben. Auch im Alltag gibt es viele Gelegenheiten – wenn Eltern sie einplanen. Gemeinsame Mahlzeiten zum Beispiel sind wichtige Fixpunkte im Familienleben. Am Esstisch kann jeder erzählen, was er am Tag erlebt hat, was schön war, aber auch, was vielleicht auf der Seele lastet. Und wenn es unter der Woche nicht immer möglich ist; am Wochenende kann auch das Frühstück als „gemeinsames Fest“ gestaltet werden – mit besonders leckeren Sachen, die alltags nicht auf den Tisch kommen oder mit fantasievollen Tischdekorationen, die sich die Kinder ausdenken. Kinder lieben Rituale.

Oft sind es einfache Dinge, die Kinder begeistern

Sicher, die meisten Kinder finden einen Familienausflug in einen Freizeitpark klasse. Doch oft sind es die eher einfachen Dinge, an denen Kinder die meiste Freude haben und sich auch noch als Erwachsene gern erinnern: ein Spielabend, ein Federballturnier oder ein Ausflug an den Badesee. Diese Aktivitäten kosten kaum Geld. Und sie machen umso mehr Spaß, je mehr Leute dabei sind.

Auch Freiräume für Eltern sind wichtig

Vielleicht gibt es Elternpaare, mit denen sich die Eltern bei der Kinderbetreuung abwechseln können, Großeltern oder andere Menschen, mit denen die Kinder gerne zusammen sind. So können Eltern sich Freiräume schaffen und haben auch mehr Zeit für sich selbst.

Aus: Kinderschutz ABC; Fachstelle Kinderschutz im Land Brandenburg – Start gGmbH

INFO

zu Zeit für Kinder und Zeit für Eltern

Freizeitaktivitäten für Familien bieten auch **Mehrgenerationenhäuser** an. Das Mütter- und Familienzentrum Müfaz ist ein Mehrgenerationenhaus:

Müfaz – Mütter- und Familienzentrum

Adresse: Friedberger Straße 10; 61231 Bad Nauheim
Telefon: (0 60 32) 31 2 33
Email: info@muefaz.de
Internet: www.muefaz.de
facebook: www.facebook.com/Muefaz.BN

Das **Kinder- und Jugendbüro** der Stadt Bad Nauheim macht immer wieder Angebote für die ganze Familie, darüber hinaus erhält man hier gerne Auskunft über Angebote für Familien in der Umgebung von Bad Nauheim

Kinder- und Jugendbüro

Adresse: Johannisstraße 5; 61231 Bad Nauheim
Telefon: (0 60 32) 93 87 44 2
Email: eva-land@bad-nauheim.de
Internet: www.kinderundjugendbuero-bn.de

Im **Elternbegleitbuch** von E.v.A. sind zahlreiche Angebote für Familien zusammengestellt:

E.v.A. – Elternbegleitung von Anfang an

Adresse: Johannisstraße 5; 61231 Bad Nauheim
Telefon: (0 60 32) 93 87 96 5
Email: eva@bad-nauheim.de
Internet: www.eva-bn.de

Der Verein **Mehr Zeit für Kinder** e. V. ist Herausgeber einer Buchreihe mit vielen Alltags- und Freizeittipps für Familien:

Telefon: (0 69) 15 68 96 0
Internet: www.mzfk.net