

FragNach



Für Sie.
Vor Ort.
Informiert.

NEWSLETTER FÜR JUNI 2020

SERVICESTELLE FRÜHE HILFEN FÜR ALFTER, SWISTTAL, WACHTBERG UND MECKENHEIM

Alltag meistern

Wir alle stehen vor großen Herausforderung im Familienalltag. Bei der Recherche für diesen Newsletter sind wir auf einen interessanten Artikel zum Thema Rituale gestoßen, der Ihnen vielleicht einige Anregungen geben kann:

Quelle: <https://www.familienleben.ch/kind/erziehung/kinder-brauchen-rituale-49>

Rituale sind wertvolle Helfer in der Erziehung von Kindern, denn sie

- fördern die Selbständigkeit
- setzen Regeln und Grenzen
- schaffen Ordnung und Orientierung
- geben Halt und Geborgenheit
- reduzieren Ängste und
- helfen bei der Bewältigung von Krisen.

Kinder, die in einem Umfeld mit überschaubaren Grenzen aufwachsen, haben weniger Angst. Sie entwickeln mehr Vertrauen in sich und die Umwelt.

Rituale sollten zu der jeweiligen Familie und der Situation passen.

Zudem sollten sie sich gut in den Alltag integrieren lassen. Wenn eine immer wiederkehrende Handlung der Familie gut tut, werden sie automatisch zum Ritual. Das müssen gar nicht immer außergewöhnliche Dinge sein.

Das Guten-Morgen-Ritual:

Rechtzeitig aufstehen

Sich an den Frühstückstisch setzen (den man abends schon gedeckt hat)

Es sich nicht nehmen lassen, dass es ein guter Tag wird

Körperpflege-Ritual:

Pflegehandlungen beim Baby sollten immer in der gleichen Reihenfolge durchgeführt werden. Dabei Singen oder eine Geschichte erzählen hilft beim Verankern.

Oder den Lerneffekt mit anderen spielerischen Ritualen - wie etwa dem Zähnezeigen nach dem Zähneputzen - unterstützen.



LIEBE BRAUCHT ABSTAND

Quelle: AGFS NRW

Mehr Informationen über Angebote und Veranstaltungen in Ihrer Nähe:

www.FragNach.info

ÜBER FRAG NACH

Um Eltern konkret und ganz praktisch zu helfen, haben die **Gemeinden Alfter, Swisttal, Wachtberg** und die **Stadt Meckenheim** mit dem **Diakonischen Werk Bonn und Region** Frag-Nach ins Leben gerufen.

Wir kümmern uns um die oftmals sehr persönlichen Anliegen junger Eltern.

Den Überblick über Hilfsmöglichkeiten haben wir oder verschaffen uns diesen je nach Anfrage, informieren passgenau und erleichtern den Vätern und Müttern so den Alltag mit den kleinen Kindern.

FragNach
Servicestelle Frühe Hilfen
FragNach@dw-bonn.de,
Telefon: 0160 70 21 446
montags 9:00–13:00 h
Stefanie Krüchten-Sbrzesny
und **Gabriele Gäng**

Eine Kooperation von

:rhein-sieg-kreis

meckenheim
Lebendig. Modern. Sympathisch.



GEMEINDE
ALFTER



Gemeinde **Swisttal**

DIAKONIE
FÜR BONN UND DIE REGION

IMPRESSUM

Diakonisches Werk
Bonn und Region
—gemeinnützige GmbH
Kaiserstraße 125
53113 Bonn
Telefon: 0228 228 08 20
Fax: 0228 228 08 37
E-Mail: kontakte@dw-bonn.de
www.diakonie-bonn.de
Geschäftsführer Ulrich Hamacher
Aufsichtsratsvorsitzender
Pfarrer Wolfgang Harnisch
Sitz Bonn, Handelsregister beim
Amtsgericht Bonn: Nr. DE 17432
USt-IdNr.: DE 81591761

Begrüßungs- und Verabschiedungs-Ritual:

Ein Lächeln mit auf den Weg geben oder die Nasen aneinander reiben - ein Ritual zur Begrüßung und zum Abschied fördert die Ruhe in der Familie.

Gute-Nacht-Ritual:

Auch wenn es tausendmal die gleiche Geschichte ist: Nachrituale sind dazu da, sich von den Aufregungen und Aktivitäten zu erholen und zur Ruhe zu kommen. So können die Eindrücke des Tages verarbeitet werden.

Hin und wieder „kracht“ es trotzdem im Alltag mit Kindern. Wenn Sie sich mit einer professionellen (und neutralen) Person austauschen möchten, haben wir hier zwei Möglichkeiten für Sie aufgeführt:

Das Elterntelefon - 0800 1110550

Das Elterntelefon des Kinderschutzbundes Köln gehört zu einem bundesweiten Netzwerk und steht Rat und Hilfe suchenden Eltern und Erziehenden unter der o.g. Rufnummer kostenlos zur Verfügung. Die ehrenamtlichen, fachlich geschulten Berater*innen haben ein offenes Ohr für die alltäglichen Sorgen und Fragen in der Erziehung, die vertraulich und anonym behandelt werden. Sie nehmen sich Zeit, das Problem zu verstehen und suchen gemeinsam nach ersten Lösungsschritten. Bei Bedarf informieren sie über weiterführende Angebote und Einrichtungen.

Anonyme und kostenfreie Beratung, bundesweit
montags bis freitags von 9-11 Uhr
dienstags und donnerstags von 17-19 Uhr

Mailseelsorge

Die Mailseelsorge ermöglicht Ihnen auch über einen längeren Zeitraum mit einer Person in Kontakt zu bleiben. Wie beim Briefe schreiben, können Sie sich Zeit nehmen, Ihre Gedanken zu sortieren. In der Regel können Sie innerhalb von 72 Stunden mit einer ersten Antwort auf Ihre Mail rechnen. Um die Möglichkeit der Mailseelsorge nutzen zu können, müssen Sie sich registrieren und anmelden. Dabei werden weder Ihr Name noch Ihre Adresse abgefragt. Es genügt eine funktionierende Mailadresse.

Ihre Mail wird einem ehrenamtlichen Seelsorger zugewiesen, der oder die Ihr Ansprechpartner bleibt. **Eine zeitliche Begrenzung für den gemeinsamen Mailwechsel gibt es nicht.** Falls Sie einen Mailverkehr beenden möchten, können Sie das problemlos tun.

Die **Mailseelsorge der TelefonSeelsorge ist anonym und kostenlos** (ausgenommen davon sind die Kosten, die Sie für die Bereitstellung Ihres Internetzugangs benötigen). Zu keinem Zeitpunkt werden persönliche Daten von Ihnen übergeben. Sie entscheiden, welche Informationen Sie den Seelsorgern mitteilen möchten.

<https://online.telefonseelsorge.de/content/mailseelsorge>

