

Cloefi-Post 2

Mai bis August 2021



Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Pflegeeltern,

hiermit kommt schon unser zweiter Newsletter in Eure „Briefkästen“ geflattert. Leider gab es auf den ersten, vorherigen Newsletter nur wenige Reaktionen.

Wir würden uns hier über mehr Rückmeldungen freuen sowie über Ideen, was Sie als Pflegeeltern sich von uns als Inhalt eines solchen Newsletter wünschen, was Ihnen gefällt und was vielleicht weniger. Nur so können wir Ihre Bedürfnisse erkennen und entsprechend darauf reagieren.

Ideen und Impulse nehmen wir ebenso gerne auf wie auch Kritik, denn wir möchten erreichen, dass Ihre Zufriedenheit mit unserer Arbeit erhöht wird und sie sich auch „gesehen“ fühlen. Dies braucht jedoch Ihre Beteiligung!

Unser Bestreben ist es, Ihren Alltag mit kreativen Ideen zu bereichern, gerade jetzt in der „kontaktlosen“ Zeit!





Info und Neuigkeiten

Seit **1. April 2021** gehört die neue Kollegin, **Jessica Derst**, zu unserem Pflegekinderdienst. Sie übernimmt die Fälle und den Bezirk, der vormals von Frau Joris betreut wurde. Momentan ist derzeit unsere Verteilung im Pflegekinderdienst wie folgt:

Heike Langecker als Sachgebietsleitung,

Jenny Dillinger als deren Vertretung, Kindertagespflege und Administratorin unserer EDV – keine Zuständigkeit für Kita, das macht Anja Kuster

Eva Lion- Zimonczyk (zuständig für Losheim),

Isabelle Burger (zuständig für Merzig und das Merzig Umland),

Alexandra Rommelfanger (zuständig für Mettlach, Perl und Beckingen),

Jessica Derst (zuständig für Wadern und Weiskirchen)

Heike Sutor (Eignungsüberprüfungen, Projektentwicklung, Fortbildungstage für Pflegeeltern und Planung und Durchführung diverser Veranstaltungen). Mit Ausnahme von Frau Rommelfanger arbeiten alle Mitarbeiterinnen im Spezialdienst in Teilzeit. Weitere NEWS siehe Newsletter 1!

Planung und Umsetzung Modellprojekt tiergestützte Pädagogik



Seit 6. April wurde von uns, in Kooperation mit „Properspektiv“, ein neues „Modellprojekt“ gestartet, das unseren Pflegefamilien mit förderbedürftigen Kindern vorgestellt wurde. Das Modellprojekt läuft unter dem Namen „Einfachsein“ und dient der Entwicklungsförderung, inneren Stärkung und Stabilisierung von Pflegekindern, die besonders belastet sind von ihrer frühkindlichen Entwicklung, und deren Pflegefamilien.

In diesem neuartigen Ansatz wird sowohl mit dem Kind am Pferd als auch mit den Pflegepersonen am Pferd gearbeitet, modellhaft bestimmte Situationen und Verhaltensweisen erprobt und durchgespielt, die im Anschluss miteinander reflektiert und besprochen werden. Dabei sollen Kompetenzen und Fähigkeiten gefördert und ausgebaut werden. Die Pflegeeltern sollen ihr pädagogisches Handlungsspektrum erweitern und ihre Selbstsicherheit –im Alltag mit dem Kind– fördern lernen.

Hierzu treffen sich die jeweiligen Kinder und Pflegeeltern einmal im Monat für 6 bis 7 Stunden, aufgeteilt ungefähr hälftig auf Elterntreffen und Kinderförderstunden im Wechsel. Es konnten nur drei Familien mit je einem Kind teilnehmen. Das Projekt wird bei erfolgreichem Verlauf jedoch wieder angeboten im Frühjahr 2022. Da immer nur eine Familie mit Trainerin und Pferd vor Ort ist, dazu im Freien, gibt es auch keine Konflikte mit den geltenden Corona-Regeln bisher.



Ein erstes Treffen hat stattgefunden und die Termine wurden gemeinsam vereinbart. Wir sind sehr gespannt auf den Verlauf und die Erfolge des Projektes und werden sicher im nächsten Newsletter schon ein wenig mehr darüber berichten können. Bei Interesse können Sie uns gern ansprechen für einen nächsten „Durchlauf“.



Mehr alte Spiele für drinnen und draußen

- Wir entdecken das Hüpfspiel **„Himmel und Hölle“** neu! So geht es: Suche Dir ein Stück Kreide und einen Kieselstein und male erst ein Spielfeld auf eine freie Fläche ohne Autoverkehr. Wie es aussieht erkennst Du auf dem Foto, es sind insgesamt 10 Kästchen und je eines für „Himmel“ obendrüber. Von unten schreibst Du in jedes Kästchen eine Zahl bis hinauf zur 10. Wenn es Dir lieber ist, kannst Du auch mit sieben oder neun aufhören, wichtig ist nur, dass oben noch Platz für den sogenannten „Himmel“ ist, der quasi halbkreisförmig das Ganze abschließt. Ganz unten steht das Kind im „Erdfeld“.
- Die „Hölle“ befindet sich immer außerhalb der Kästchen und auf den Zwischenräumen. Das Spiel funktioniert so, dass Du den Stein je in ein Kästchen wirfst, wobei Du mit 1 beginnst, dann 2, dann 3, usw. Ziel ist es, genau zu treffen und dann in das Feld mit der jeweiligen Zahl zu hüpfen. Triffst Du daneben oder springst beim Hüpfen auf die Linien, so hast Du die „Hölle“ berührt und musst zurück auf Anfang. So geht es weiter bis Du oben im „Himmel“ angekommen bist und „gewonnen“ hast.
- Beim Aufmalen liegen manche Zahlenfelder nebeneinander, meist, die 2 und 3, die 4 wieder einzeln, 5 und 6 nebeneinander, 7 einzeln, 8 und 9 nebeneinander, eventuell 10 einzeln und obendrüber der „Himmel“. Wie gesagt kannst Du auch weniger Kästchen malen. Die nebeneinanderliegenden Kästchen werden mit je einem Fuß „behüpft“. Ihr könnt auch drinnen spielen, indem ihr alte Isomatten z.B. in Stücke schneidet, mit den Zahlen bemalt und darauf im Kinderzimmer hüpfet. Pappe ginge auch, rutscht aber leichter. Das Spiel lässt sich wunderbar mit anderen Kindern spielen, ist aber auch alleine gar nicht langweilig, weil Du Deine Fähigkeiten trainierst und verbesserst. Viel Spaß!

- Ein weiteres sehr altes Spiel heißt **„Ochs am Berg“**! Viele kennen es gar nicht mehr, dabei kann es sehr viel Spaß machen. So geht es: Ein Kind steht dicht vor einer Mauer (oder Hecke, Zaun, egal), die Augen sind und bleiben (!) fest geschlossen. Ungefähr zehn Meter hinter ihm gibt es eine Linie oder ein Brett, vor dem die anderen Mitspieler aufgestellt sind. Um das Spiel zu beginnen, bewegen sich alle Spieler auf das Kind am Zaun (Mauer etc.) zu, während diese mit geschlossenen Augen ruft: „Eins, Zwei, Drei, Vier, Ochs am Berg!“ Beim letzten Wort „Berg“ dreht sich das Kind vorne blitzschnell herum mit geöffneten Augen und alle anderen Mitspieler müssen dann mucksmäuschenstill stehen. Wer sich trotzdem noch bewegt und von dem Kind erwischt wird, muss wieder an die Anfangslinie zurück.
- Das Kind am Zaun kann die Worte unterschiedlich schnell aussprechen, darf aber kein Wort überspringen, um die anderen zu überlisten. Die wechselnde Geschwindigkeit macht es spannend, denn jedes Kind muss schnell reagieren und quasi in der Bewegung einfrieren. Das ist eine lustige Angelegenheit und zugleich herausfordernd.
- Wer es als erster ohne Bewegung bis zum Zaun (Mauer etc.) geschafft hat, wird der neue „Ochs“- und das Spiel kann von vorne beginnen. Auch in einem großen Innenraum ist es machbar, man braucht jedoch viel Platz und Freifläche dafür. Das Spiel eignet sich erst ab vier Jahren, für jüngere Kinder ist es noch zu schwierig, plötzlich „einzufrieren“.



Nicht schummeln!

- Ein weiteres, sehr einfaches altes Spiel für drinnen und draußen ist das **„Sackhüpfen“**. Dazu brauchst Du nur einen stabilen Sack (auch ein alter Kopfkissenbezug tut es am Anfang) und ein Seil oder Brett als Ziellinie. Geeignet ist das Spiel so ab 5 Jahre. Man sollte schon sicher auf seinen Beinen sein, was unterschiedlich ist von Kind zu Kind.
- Nun stellt man sich etwa zehn Meter vor der Ziellinie auf, steigt in den „Sack“, zieht den Sack bis zur Hüfte und hält ihn fest. Mit einem Startsignal hüpfen oder laufen (wird schwer im Sack - Stolpergefahr!) alle Kinder um die Wette zur Ziellinie. Wer es schafft ohne umzupurzeln und als erster da ist, hat gewonnen. Wer umfällt, hat in der nächsten Runde eine neue Chance. (Natürlich bekommen alle Kinder einen „kleinen Preis“!)
- Wer schon sehr viel Übung hat, kann auch einen kleinen „Slalom“ mit Gegenständen aufbauen, die umrundet werden müssen. Dann wird es noch spannender. Ihr seht, schöne Spiele müssen nicht kompliziert und teuer sein! (Laut WIKIPEDIA hat es 1904 sogar eine olympische Disziplin in Sackhüpfen gegeben. Ist also gar nicht soo altmodisch! ;-))



Im **Kinder- und Jugendprogramm unserer Jugendbüros** findet ihr tolle Freizeitangebote und Ferienprogramme für alle Altersgruppen. Das Programm liegt an vielen Stellen frei zugänglich aus.

Ihr findet es auch auf der Internetseite des Landkreises unter www.merzig-wadern.de/Bildung-Jugend/Jugendarbeit/Formulare und Anträge oder im Familienportal unter www.merzig-wadern.de/Familienportal/Freizeit/Kind-Jugend/Kinder-und-Jugendprogramm/.

Weitere Ideen

Es lohnt sich auch durchaus, immer mal wieder bei den ortsnahen Mitarbeitern der Familienzentren nachzufragen, welche Veranstaltungen dort angeboten werden. Es gibt dort öfter wunderbare naturpädagogische oder auch andere informative Veranstaltungen, die auch in dieser Zeit des Lockdowns für die Familien praktikabel und interessant sind.

Kochen mit Kindern – Rezeptempfehlung

Hast Du schon mal selbst **Kresse-Sprossen** gezogen daheim und auf dem Brot gefuttert? Superlecker und Total gesund- voller Vitamin C, B1, Kalzium und Eisen!

Dabei geht es ganz leicht: Du benötigst nur einen tiefen Teller, einige Blätter Küchenkrepp, eine Sprühflasche mit Wasser und- natürlich- Kresse samen!

So wird's gemacht: bedecke den Boden des tiefen Tellers mit einigen Blättern Küchenkrepp und besprühe diese so lange mit Wasser, bis sie ziemlich nass sind. Dann streue vorsichtig und gleichmäßig Kresse-Samen darauf. Dieser quillt nun durch die Feuchtigkeit auf und beginnt zu keimen. Das funktioniert aber nur, wenn Du ihn weiterhin schön feucht hältst, jedoch nicht tropfnass. Nutze dafür die Sprühflasche. Austrocknen dürfen die Samen nicht, also stelle sie nicht an einen zu warmen Ort, wie z.B. auf die Fensterbank über der Heizung. Schon nach 4-5 Tagen sind die „Mini-Pflänzchen“ gewachsen und du kannst sie mit einer Schere über den kleinen Wurzeln abschneiden.

Butter aufs Brot, Kresse drüberstreuen, fertig. Auch im Salat oder Ei schmecken sie sehr lecker! Guten Appetit!



Noch ein einfaches, gesundes Rezept: kennst Du schon „Hummus“?

Hummus ist ein sehr leckerer Brotaufstrich, der ursprünglich aus Palästina, Israel und dem Nahen Osten bekannt ist, aber immer mehr an Beliebtheit bei uns gewinnt, zumal er sehr gesund ist mit seinem hohen Gehalt an Magnesium, Eisen und Vitamin B6 sowie viel pflanzlichem Protein. Er ist einfach herzustellen.

Du brauchst dazu: 1 Dose Kichererbsen (400g), Saft einer halben Zitrone, 1-2 Zehen Knoblauch, 3 EL Olivenöl, 2 EL Sesam-Mus (Tahin), 1/1 TL Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer.

So geht's: siebe die Kichererbsen ab und lasse sie etwas trocknen, gib Zitronensaft und gepresste Knoblauchzehen hinzu, dann Öl, Tahin und Gewürze. Nun püriere das Ganze, bis es cremig wird, am besten mit dem sogenannten „Zauberstab“. Wenn es noch zu dick beziehungsweise fest ist, gib etwas Zitrone und/oder Öl

dazu, bis es fast breiartig wird. Dekoriere es mit Petersilie und Olivenöl und lass es Dir schmecken - auf dem Brot oder als Dip für Gemüse etc. Wohl bekomm ´s!



Noch eine Bastelidee gegen Langeweile: Korbflechten! (MUTTERTAGSALARM!)

Mit Sicherheit findet sich bei euch im Haushalt ein leerer Plastikbecher (500g-Joghurt, z.B., oder von Quark etc. (Es funktioniert auch mit leeren Plastikflaschen, die durchgeschnitten sind, aber Vorsicht! Die sind scharfkantig oben und müssen abgeschliffen werden!)

So einen Behälter sicherst Du Dir, sobald er leer ist, spülst ihn schön sauber und besorgst Dir farbige Wollreste (Bastfäden gehen auch!). Nun lässt Du Dir helfen von einem Erwachsenen, denn das ist etwas schwierig: mit einer Schere werden die Seiten des Bechers in circa 2-cm breite Streifen geschnitten, der Boden bleibt unversehrt. An die obersten Enden der Streifen pickt ihr mit einem Schaschlik-Spieß je ein Loch hinein, so dass die Fäden hier durch passen.

Nun suchst Du Dir eine Farbe aus, mit der Du beginnen möchtest und klebst den Faden unten am Rand des inneren Bodens fest. Nun webst Du quasi im Wechsel den Faden um die Streifen von innen nach außen usw. Um die Farbe zu wechseln, lass einen Streifen übrig, den du in das bisher gewebte hineinsteckst mit einem Stift oder einer Schere, vielleicht mit etwas Kleber.

Mit dem neuen Faden verfährt Du genauso: lass einen Faden innen heraushängen (3 - 4 cm genügen), halte ihn fest beim Weben und verstecke ihn nachher in dem gewebten Stück. So machst Du in gewünschten Farben weiter, bis Du am Ende des Bechers ankommst und dort den letzten Faden durch die vorher gestanzten Löcher fädelst als Abschluss. Dann hält alles gut, wenn Du es ganz zum Schluss den Restfaden nochmal mit einem kleinen Klecks Kleber befestigst.

So hast Du einen schönen, bunten Behälter, den Du auch gut verschenken kannst (z.B. am Muttertag!)



Entspannungsübungen für Kinder und Jugendliche (und Eltern!)

Es ist wieder „Lockdown“ und viele von Euch empfinden dies als Belastung! Wenn innere Unruhe und Belastungen spürbar sind, können vielleicht die folgenden beiden Übungen helfen. Es kann viel Spaß machen, wenn Eltern und Kinder sie gemeinsam ausführen.



1. „Bäumchen, rüttle und schüttle Dich“

- Man stellt sich zunächst gerade hin.
- Dann beginnt man locker auf der Stelle zu hüpfen.

- Dann schüttelt man während des Hüpfens gleichzeitig alle Körperteile durch: Schultern, Arme, Hände, auch die Beine im Wechsel werden geschüttelt.
- Das führt man so circa eine Minute fort.
- Im Anschluss wird der Kopf in Halbkreisen über vorne langsam von links nach rechts und wieder zurückgedreht, wieder circa 1 Minute lang.
- Dann hüpf man nochmal als „Schüttelbäumchen“ wie zuvor - 1 Minute
- Wieder Kopfkreisen Rechts - Links über vorne
- Zum Abschluss wieder eine Minute hüpfen, rütteln und schütteln.

Natürlich kann man auch nur einen Durchgang machen oder auch mehrere. Es ist in jedem Fall eine Wohltat für den Körper alle „Anspannung“ abzuschütteln. Man kann es nach Belieben so oft wie man möchte wiederholen - Nebenwirkung: es könnte durchaus passieren, dass man lockerer wird! ☺



2. „Die Goldmarie“: basierend auf dem Märchen von „Frau Holle“. Eine öffnende Körperhaltung zusammen mit „positiven Gedanken“ führen in Kombination zu einem Wohlbefinden, auch bei „Großen“.

- Aufrecht barfuß hinstellen, die Arme sind über den Kopf nach oben ausgebreitet, Handflächen nach oben (zum Empfangen des „Goldes“)
- Der Kopf liegt entspannt im Nacken, die Augen sind geschlossen und alle störenden Gedanken dürfen einfach vorbeiziehen ohne Beachtung.
- Nun kommt die innere Vorstellung: eine Wolke erscheint strahlend golden über dem Kopf und lässt feinen, goldenen Regen wie Glitzerkonfetti über den Körper „regnen“, der die Grenzen des Körpers überwindet und als pure Energie in allen Zellen aufgenommen wird. Das kann nun intensiv gefühlt werden, wie ein leichtes oder starkes Prickeln, je nach Offenheit.

- Diese „Goldenergie“ spült alles Belastende heraus und lässt es in die Erde abfließen, so dass ein Gefühl der Befreiung und Erleichterung eintreten kann. Solange genießen, wie es sich gut anfühlt!



Witze des Monats

1. Als Klärchen mal wieder auf dem Schoß von ihrem Opa sitzt, betrachtet sie aufmerksam seinen Kopf. Erstaunt sieht sie die ersten weißen Haare an den Schläfen sprießen. Nach ein paar Momenten des Nachdenkens sagt sie etwas ängstlich: „Du, Opa, ich glaube Du fängst an zu schimmeln!“
2. Elli geht mit ihrem Bruder Fritz zum Rollerfahren nach draußen. Es ist Sommer und sehr warm. Schließlich bekommt Fritz Durst und bückt sich, um aus einer Pfütze an der Straße zu trinken. Elli ruft laut: „Nein! Weißt Du denn nicht, dass da lauter Bakterien drin sind?“ Fritz antwortet ganz gelassen: „Die sind alle schon tot. Ich bin ja schon drei Mal mit dem Roller durchgefahren!“



Zum Abschluss

Zum Abschluss möchten wir Ihnen noch ein paar gute Anregungen mitgeben, die sie besonders in diesen Zeiten gut für sich nutzen können, wenn Sie möchten.

- Uns wird immer bewusster, wie sehr Kinder und Jugendliche unter der momentanen Krisensituation leiden. Es gibt Menschen, die darüber klagen und schimpfen, es gibt aber auch solche, die kreativ werden und Lösungen, oder zumindest Hilfen, entwickeln.

So z.B. ein Geschwisterpaar aus Hessen, die sich überlegt haben, wie sie Kindern helfen können, so unbeschadet wie möglich durch die Corona-Krise zu kommen und wie man fachliche Hilfe in jede Familie bringen kann. Das Ergebnis war ein Programm von Hörgeschichten mit Therapeutischer Wirkung, für Kinder sowohl als auch für Erwachsene.

Wir finden: das ist eine tolle Idee und ein prima Lösungsansatz. Bei Interesse können Sie Näheres erfahren über „**ZAUBEROHR**“ auf folgender Website: www.zauberohr.de



- Hier noch ein fachlicher Link, der helfen kann, einen Eindruck zu bekommen, wie Trauma-Bewältigung mit Kindern möglich ist und praktisch umgesetzt wird. Andreas Krüger hat mehrere sehr hilfreiche Bücher zur Trauma-Bewältigung, insbesondere bei Pflegekindern, geschrieben, die alle einen guten Praxisbezug und Umsetzbarkeit im Alltag enthalten. Diese möchten wir allen Betroffenen sehr ans Herz legen. (z.B. „Erste Hilfe für das traumatisierte Kind“)

<https://www.daserste.de/information/reportage-dokumentation/dokus/videos/wie-kinder-wieder-lachen-lernen-hilfe-nach-dem-trauma-100.html>



- In der Folge noch einen 3. Tipp für ein sehr schönes Kinderbuch, das ebenfalls zur Stärkung ihres Kindes beitragen kann- geeignet ab 4 bis 12 Jahre. Titel: **„Lilo und das Geheimnis des ewigen Glücks“**.

Es ist erst ab JUNI 2021 erhältlich! Derzeit läuft noch ein Crowdfunding.

<https://www.startnext.com/lilo>



- Zum Schluss noch ein Artikel von „Moses-Online“, der besonders für Eltern mit Schulkindern hilfreich sein kann, insbesondere dann, wenn es zu Schwierigkeiten kommt. Er ist einfach zu verstehen und praxisorientiert. Wir hoffen, dadurch ein paar wesentliche Anregungen weiter zu geben, die Ihnen und Ihrem Kind das Leben erleichtern- und die Schulzeit!

<https://www.moses-online.de/fachartikel-%C3%BCberlegungen-problemen-schule>

Hiermit verabschieden wir uns bis zum nächsten Mal in circa drei Monaten und wünschen allen eine gesunde und angenehme Zeit! Wir sind jederzeit für Sie da bei Fragen und/oder Problemen sowie Anregungen. (06861-800)

Bildquelle: www.pixabay.de

Impressum: Pflegekinderdienst Landkreis Merzig-Wadern, Bahnhofstr. 44, 66663 Merzig