

Was gibt es Neues bei den Frühen Hilfen!

Schön, dass Du Dir Zeit nimmst! Du findest hier die aktuellen Termine der kostenfreien Online-Seminare für Eltern, Tipps wie auch die andere Bezugsperson Kinder in den Schlaf begleiten kann, einen Einblick in den Weltfrühgeborenentag und eine kleinen Impuls zum Durchatmen in stressigen vorweihnachtlichen Zeiten.

Viel Freude beim Lesen!



Kostenfreie Online-Seminare für Eltern

Hast Du Lust auf einen fachlichen Input zu einem Thema, das Dich schon lang beschäftigt? Wünschst Du Dir Austausch mit anderen Eltern? Dann besuche eines unserer kostenfreien Online-Seminare!

Zur Anmeldung:

[Web-Seminare - Familienwegweiser – Rhein-Neckar-Kreis](#)

Wie kann Papa oder die andere Bezugsperson mein Kind in den Schlaf begleiten?

Von Kindern wird oftmals ausschließlich die Mama eingefordert, wenn es um die Einschlafbegleitung geht - besonders am Abend.

Das fordert zeitweise viele Mamas - was völlig verständlich ist - nach einem langen Tag und einer vielleicht intensiven Nacht.

Hier findest Du ein paar Impulse, wie das Einschlafen mit einer anderen Bezugsperson klappen kann:

Gemeinsame Zeit

Die Bezugspersonen sollten auch außerhalb der Einschlafsituation präsent sein und immer wieder in Verbindung & Kontakt gehen. Hilfreich kann sein, wenn sie immer einmal wieder eine gewisse Zeit alleine miteinander verbringen können, ohne Mama.

An dem Tag der Einschlafbegleitung kann nochmals bewusst ganz intensiv Zeit miteinander eingeplant und verbracht werden, um bereits vor dem Einschlafen viel im Kontakt miteinander zu sein und den 'Bindungstank' zu füllen.

Geduld

Besonders in Zeiten, in denen viel in der Entwicklung passiert oder Veränderungen im Alltag stattfinden (Eingewöhnung, Umzug, Geschwisterkind, Krankheit, ...) fordern Kinder noch stärker Bekanntes und Gewohntes ein – und so auch gerne das Einschlafen mit Mama.

In diesen Phasen sollte das Kind nicht unbedingt überfordert werden mit der eigenen Erwartungshaltung.

Tagesschlaf

Manchen Kindern fällt es leichter, am Abend von einer anderen Bezugsperson in den Schlaf begleitet zu werden, wenn es diese Situation tagsüber schon kennengelernt hat. Wenn sich die Möglichkeit bietet, kann das Einschlafen gerne zunächst tagsüber übernommen werden, bevor man sich auf den Abend konzentriert. Es ist jedoch keine Voraussetzung für das abendliche Begleiten.

Vertrauen

In den meisten Fällen äußern die Kinder ihren Unmut über die Veränderung der Situation. Und das ist okay und darf sein. Es ist eine vollkommen logische und nachvollziehbare Reaktion und wir dürfen den Kindern diesen Wut-Ausdruck zugestehen! Wichtig ist, dass das Kind nicht alleine gelassen wird und Co-Regulation erfährt. Die Emotionen werden also von einer Bezugsperson, wie bspw. dem Papa liebevoll begleitet – und damit hat das Kind alles, was es braucht.

Freiheit

Die Mama sollte der anderen Bezugsperson möglichst viel Freiheit in der Art & Weise der Begleitung lassen und „abgeben“, denn dadurch kann die Bezugsperson Sicherheit in dem Prozess erlangen, was sich wiederum positiv auf das Kind überträgt. Was der Mama grundsätzlich wichtig ist, darf selbstverständlich vorab besprochen werden. Wichtig zu wissen ist: Kinder können verschiedene „Einschlafbrücken“ bei unterschiedlichen Bezugspersonen etablieren.

Zuversicht & Klarheit

Alle Bezugspersonen sollten im Idealfall davon überzeugt sein, dass das Vorhaben klappt, 'zumutbar' ist und dass sie diesen Schritt angehen möchten. Die innere Haltung & Klarheit ist wichtig, hilfreich und eine Voraussetzung für das Gelingen dieser Gewohnheitsveränderung, da es dem Kind Sicherheit & Orientierung gibt.

Weltfrühgeborenentag

Seit 2011 wird am 17. November der Welt-Frühgeborenen-Tag gefeiert.

Rund um den Globus werden an diesem Tag markante Wahrzeichen wie Burgen, Schlösser, Stadttore, Türme, Brücken oder Kliniken in der Farbe Lila angestrahlt, der Farbe der Frühgeborenen, um auf die besondere Startsituation der Allerkleinsten hinzuweisen.

Auch das Heidelberger Schloss erleuchtete in diesem Jahr wieder in Purpur.

Jedes 10. Kind, nach neuen Studien sogar jedes 9., wird als Frühchen geboren. In Deutschland sind jährlich rund 60.000 Neugeborene betroffen, wodurch die Gruppe der Frühgeborenen die größte Patientengruppe unter Kindern bildet.

Die Frühen Hilfen des Rhein-Neckar-Kreises beraten und begleiten Eltern von frühgeborenen Babys, um Familien in dieser herausfordernden Zeit bestmöglich zu unterstützen.

„Elterntreff für Eltern frühgeborener Kinder“

Der Verein „Das Frühchen e.V.“ Heidelberg bietet regelmäßige offene Treffs an, bei denen es Raum für Erfahrungsaustausch und offene Fragen gibt.

Weitere Informationen dazu, sowie zum Verein insgesamt findest Du hier:

[Startseite - Das Frühchen e.V.](#)

Achtsam durch den Dezember- Die Rosinenmeditation

(diese Meditation kann auch sehr gut mit Kindern gemeinsam erlebt werden!)

Nimm dir eine Rosine oder eine andere Trockenfrucht deiner Wahl:

1. Halten

Nimm als erstes die Rosine, leg sie in Deine Hand oder halte sie zwischen einem Finger und Deinem Daumen.

2. Sehen

Nimm dir wirklich Zeit, Dir die Rosine genau anzuschauen. Wie sieht die Rosine aus? Welche Besonderheiten kannst Du entdecken? Welche Farben siehst Du? Wie sieht die Oberfläche aus? Schau genau hin!

3. Berühren

Wie fühlt sich die Rosine an? Wie ist ihre Oberfläche? Schließe, wenn Du magst die Augen.

4. Riechen

Wie riecht die Rosine? Was passiert in deinem Körper, wenn Du an der Rosine schnupperst?

5. Schmecken, Kauen, Schlucken

Lege die Rosine vorsichtig auf deine Zunge. Fühle erstmal wie sie auf der Zunge liegt, ob sie sich leicht oder schwer anfühlt. Kannst Du schon etwas schmecken?

Nun beiße vorsichtig und langsam auf die Rosine. Nach was schmeckt die Rosine? Wie ist die Konsistenz? Wenn Du soweit bist, spüre nach, wann Du das erste Bedürfnis zum Schlucken verspürst. Auch das kannst Du bewusst fühlen, bevor Du die Rosine schließlich herunterschluckst.

6. Nachspüren

Spüre nach, wie sich die Rosine nach unten in Deinen Magen bewegt und fühle, wie sich Dein Körper nach dieser Übung anfühlt.

Frühe Hilfen - Wer sind wir?

Das Team der Frühe Hilfen begleitet und unterstützt Eltern und Ihre Kinder ganz individuell von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr des Kindes.

Wir sind ein Team aus

Sozialpädagoginnen und Familienkinderkrankenschwestern.

Gemeinsam suchen wir mit den Familien nach Hilfen für das Kind und nach Entlastung für die Bezugspersonen.

Wende Dich gerne an uns, wenn

- Du Fragen zur Entwicklung und Erziehung deines Kindes hast
- Die Bewältigung des Alltags mit Kind die Familie sehr anstrengt
- Es zwischen euch als Eltern immer wieder zu Auseinandersetzungen kommt
- Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu regeln und zu organisieren ist
- Du Informationen über soziale und finanzielle Hilfen benötigst

Auf Wunsch erhältst Du bei uns

Information und allgemeine Beratung

Bei Fragen rund ums Kind und Elternsein in Belastungssituationen.

Auf Wunsch kommen wir zur Familie nach Hause

Kindbezogene Beratung

Unterstützung, um das Kind ein bisschen besser zu verstehen.

Vermittlung

Bei speziellen Problemen helfen wir bei der Suche nach passgenauen Hilfen.

Offene Treffs

Hier können die Eltern andere Eltern kennenlernen, sich austauschen und gegenseitig unterstützen.

Beratung zu weiteren Angeboten

Beratung für Familien, z.B. ehrenamtliche Familienpaten oder pädagogische Hilfen.

Elternbildungsprogramm STÄRKE Vorträge und Elternkurse machen Sie fit und stärken Sie im manchmal schwierigen Erziehungsalltag.

Web-Seminare

Online Austausch zu Themen der ersten drei Lebensjahre Ihres Kindes

Alle Angebote sind freiwillig, kostenfrei und vertraulich.

Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Du erreichst uns unter Tel. 06221- 522 2189