

Newsletter Frühe Hilfen - Unterstützung von Anfang an

Ausgabe Dezember 2025

Inhaltsverzeichnis

1. Impuls: Weihnachten im Wäscheberg oder die Kunst der Gelassenheit im Advent
2. Bewegungsentwicklung achtsam begleiten
3. Kostenfreie Online Seminare für Eltern
4. Offene Treffs im Rhein-Neckar-Kreis
5. Das größte Geschenk für Kinder
6. Einfache Beschäftigungsideen für die nasse, kalte Jahreszeit
7. Kontakt Frühe Hilfen

Das Jahr neigt sich dem Ende zu.

Zeit noch einmal inne zu halten und zu schauen was alles Gutes im Jahr 2025 passiert ist.

Ein paar **Impulse** möchten wir Dir mit diesem Newsletter schenken. Ebenso findest Du die **aktuellen Termine** der beliebten kostenfreien **Online-Webinare** für Eltern im Jahr 2026 und die **aktuellen Offenen Treffs** im Rhein-Neckar-Kreis.

Besuche gerne auch unseren digitalen Familienwegweiser unter <https://familienwegweiser-rnk.de> .

Dort findest Du alle Informationen gesammelt und übersichtlich zusammengestellt.

Alles Gute wünscht

Dein Fachteam Frühe Hilfen

1. Weihnachten im Wäscheberg oder die Kunst der Gelassenheit im Advent

(geschrieben von Frau Byrte Mayland, Achtsamkeitslehrerin, Systemische Beraterin, Dipl. Pädagogin)

Es ist wieder soweit: Weihnachten steht bald vor der Tür. Wir sind inmitten der Adventszeit angekommen, die jedes Jahr aufs Neue für viele Familien trotz anderer Vorsätze zur trubeligsten und stressigsten Zeit des Jahres gehört. Alle Menschen, die Weihnachten feiern, verbinden mit dieser Adventszeit und dem Fest meist ganz bestimmte Vorstellungen. Adventskalender und Plätzchenteller wollen befüllt werden. Ein Baum muss her (am besten ökologisch vorzeigbar), die Paketdienste werden zahlreich beauftragt, die Planungen fürs Essen laufen, die Weihnachtsfeiern in Kitas, Schulen und im Büro sind zeitlich kaum noch zu vereinbaren nebst Karussell fahren und Schoko-Crêpe essen auf dem Weihnachtsmarkt. Es ist zusätzlich die Zeit der Schnupfennasen und Hustinetten-Kinder, die so manche Planungen komplett durcheinanderbringen. Und nicht selten holt uns an Heiligabend der Realitätsabgleich ein: es gibt Streit, die Kinder sind oft komplett überdreht, die Stimmung kippt und wir sitzen erschöpft auf dem Sofa und fragen uns: „Und das soll Weihnachten sein?“



Abbildung 1-Privat

Gibt es nicht andere Wege, um gut durch die Adventszeit zu kommen und ein klein wenig von der wahren Weihnachtsmagie zu spüren?

Hier kann man in der Schatzkiste der Achtsamkeit fündig werden. Es gibt verschiedene „Alltagshilfen“, um das Familienleben auch in der Weihnachtszeit entspannter zu gestalten. Schauen wir uns genauer an, was wirklich zählt im Leben mit unseren Kindern, kommen wir schnell an den Punkt der schönen Momente, die als bleibende Erinnerungen gespeichert werden.

Und dazu gehören auch an Weihnachten an vorderster Stelle: Zeit füreinander zu haben. Mit voller Aufmerksamkeit präsent sein. Das Handy nicht im Zugriff. Staunen über die Wunder dieser Welt. Dankbarkeit. Kerzenschein. Menschliche Wärme. Gemeinsam lachen und toben. Quatsch machen. Berührt sein.

All das braucht keine Perfektion, kein geputztes Wohnzimmer, kein Hochglanz-Tannenbaum. Das geht inmitten von Wäschebergen und verbrannten Plätzchen. Wir können von unseren Kindern lernen, denn diese haben noch die Gabe, „im Hier und Jetzt“ anwesend zu sein.

Hier noch ein paar konkrete Tipps für die Weihnachtszeit aus der Schatzkiste:

Jeden Tag einen kurzen Moment innehalten und als Eltern fragen: „Was brauche ich jetzt gerade? Was tut mir jetzt gut, um meine Akkus zu füllen?“ Das kann eine Tasse Tee oder Kaffee sein (in Ruhe getrunken), eine Entscheidung, sich auszuruhen, wenn das Kind schläft (statt Haushalt) oder eine Runde rauszugehen (auch wenn es regnet und stürmt).

Jeden Abend vor dem Schlafen die Fragen zu stellen: „Was war heute gut?“, „Wofür bin ich dankbar?“ und in einem Dankbarkeitstagebuch aufzuschreiben.

Den Mut zu haben, auch mal „Nein“ zu sagen und den übervollen Terminkalender zu entschleunigen. Heißer Kakao auf dem Sofa anstelle des Besuchs des vollen Weihnachtsmarktes. Und im Zweifelsfall kann auch der Wäscheberg das Jesuskind beherbergen.

Wer Lust hat mehr in die Welt der Achtsamkeit einzutauchen, kann bei Frau Malyland einen kostenfreien STÄRKE-Elternkurs besuchen.

Weitere Informationen findest Du hier: <https://www.weitblick-coaching.net/kurse/>

Alle anderen STÄRKE-Kurse für Eltern mit Kindern zwischen 0 und 18 Jahren findest du gesammelt unter:

<https://familienwegweiser-rnk.de/familien-hilfe-staerke/#elternbildungskurse>

2. Bewegungsentwicklung achtsam begleiten

(geschrieben von Nina Henkel – Kinaesthetics Infant Handling Trainerin)

Die frühkindliche Bewegungsentwicklung hat großen Einfluss auf die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung unserer Kinder.

Kinaesthetics Infant Handling, die Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung, schenkt Fachkräften und Eltern einen Blick auf die physiologische Bewegungsentwicklung und auf die Unterstützungsmöglichkeiten im Umgang mit unserem Kind. Im Mutterleib bereits entwickeln Babys unheimlich viele, wertvolle Fähigkeiten. Im ständigen Kontakt mit der Mutter lernen sie sich zu bewegen und den Bewegungen der Mutter zu folgen. Mit der Geburt und dem Einfluss der Schwerkraft sind die Neugeborenen auf Impulse ihrer Betreuungspersonen angewiesen, die ihnen helfen ihre Fähigkeiten in der Schwerkraft weiterzuentwickeln. Unsere Körperspannung, Anpassungsfähigkeiten und Bewegungsmuster haben großen Einfluss auf die Entwicklung unserer Kinder.



Abbildung 2/ Quelle: Pixabay.com

Alltägliche Handlingsangebote (Bsp. Windelwechsel oder auf den Arm nehmen) können unterstützend gestaltet werden, so dass auch ein ganz kleines Baby schon eigenaktiv mitwirken kann. Bereits bei der Berührung nimmt ein Baby die Körperspannung der Mutter wahr und reagiert darauf. Eine hohe Körperspannung überträgt sich leicht und wirkt sich häufig mit einer ebenfalls hohen Körperspannung beim Kind aus. Gleichzeitig können wir über Körperkontakt und eigene Spannungsregulation, auch unser Kind regulieren, entspannen.

Eigenerfahrung:

Setze Dich entspannt hin und nimm Dich selbst bewusst wahr. Den Kontakt zum Stuhl und den Füßen zum Boden. Atme nun einmal tief ein und spüre, ob Du mit der Ausatmung noch etwas deiner Körperspannung „loslassen“ kannst. Vielleicht lösen sich Gesichtszüge oder die Schultern sinken etwas ab.

Erfahrung mit deinem Kind:

Berühre dein Kind zu Beginn einer Interaktion ganz bewusst, zum Beispiel am Brustkorb und halte kurz inne. Atme nun und reguliere wieder deine Körperspannung, bevor Du beginnst Dein Kind zu bewegen. Durch diesen kleinen Impuls erfährt das Kind, wie sich Selbstregulation anfühlt. Dies ist sehr wertvoll für die gesamte, kindliche Entwicklung. Des Weiteren bekommt das Kind über den Kontakt die Information, sich darauf einzustellen, dass gleich eine Bewegung oder ein Positionswechsel folgt.



Abbildung 4/ Quelle: Pixabay.com

Für Eltern schafft ihre eigene Regulation die Grundlage für nonverbale Kommunikation über Berührung und Bewegung mit dem Baby. Eine Möglichkeit der feinen Wahrnehmung von kindlichen Reaktionen auf unser Handling.

Je geringer unsere Körperspannung ist, desto höher die Wahrnehmung in unseren Händen. Und je mehr ich wahrnehmen kann, desto besser kann ich mich an die Bedürfnisse meines Kindes anpassen.

Von Anfang an macht es einen Unterschied, ob Babys mit oder entgegen ihrer Fähigkeiten bewegt werden. Hier spielt das Wissen über die natürliche Bewegungsentwicklung eine große Rolle.

Kein Baby verfügt über die Muskulatur, sich über einen Sit-up parallel aufzusetzen, sondern kommt mit ca. 9 Monaten über spiralige Dreh-Beuge-Bewegungen zum Sitzen. Da unsere Erwachsenen-Bewegungsmuster eher parallel sind, bieten wir diese meist unbewusst an ohne zu wissen, dass das Kind mit einem geeigneten Angebot seine Fähigkeiten einbringen und aktiv mitwirken könnte. Zudem beeinflussen, aus meiner Sicht, unsere Unterstützungen die weitere motorische Entwicklung des Kindes. Sind die Kinder mehrere Monate alt, ist es ebenfalls wertvoll zu wissen, warum wir sie nicht passiv Hinsetzen sollten und was sie unterstützt, um Drehen und Laufen zu lernen. Und zwar auf ganz natürliche Art und Weise, bindungs- und bedürfnisorientiert über Kinaesthetics Infant Handling.

3. Kostenfreie Online-Seminare für Eltern

Hast Du Lust auf einen fachlichen Input zu einem typischen Eltern-Thema (z.B. Schlaf, Eingewöhnung, Trotz)? Wünschst Du dir Austausch mit anderen Eltern?

Dann besuche eines unserer kostenfreien Online-Seminare!

Diesmal dabei sind u. a. folgende Themen:

Januar:

- Online-Austauschtreff zum Thema Baby- und Kleinkindschlaf
- Beikosteführung

Februar:

- Baby- und Kleinkindschlaf
- „Trotz“ bei Kleinkindern liebevoll begleiten
- Geschwisterbeziehung fördern

März:

- Was? Wann? Wo? Anträge, Formalitäten und Beratung rund um die Geburt
- Die Signale & das Weinen meines Babys verstehen und sinnvoll begleiten
- Elternburnout – nein, danke!

April:

- Eingewöhnung in die Kita und Tagespflege
- Erste-Hilfe-Kurs bei Babys- und Kleinkindern
- Wie lernen Kleinkinder Kooperation?
- Ernährungsempfehlung beim Übergang zur Familienkost

Termine, Anmeldung und Informationen:

<https://familienwegweiser-rnk.de/web-seminare/>

4. Offene Treffs im Rhein-Neckar-Kreis

Hast du Lust auf Austausch mit anderen Eltern und gemeinsamer Zeit mit deinem Kind? Dann besuche einen Offenen Treff: Wohnortnah, kostenfrei, ohne Anmeldung. Komm einfach mit deinem Kind vorbei, stelle deine Fragen und lerne neue Eltern kennen. Die Leitungen der Treffs sind ausgebildete Fachkräfte, die Dir nicht nur mit Rat und Tat zur Seite stehen, sondern immer auch einen kleinen thematischen Impuls mitbringen.

Die Übersicht der Offenen Treffs findest du hier:

<https://familienwegweiser-rnk.de/familien-hilfe-staerke/#offene-treffs>

5. Das größte Geschenk für Kinder...

(geschrieben von Nina Weiche, Anlaufstelle Frühe Hilfen, Jugendamt Rhein-Neckar-Kreis)

Gibt es etwas Schöneres, als vor Glück und Freude strahlende Kinderaugen zu beobachten? In der Winterzeit summieren sich gerne die materiellen Geschenke...

Doch was ist eigentlich das größte und wertvollste Geschenk, dass wir Eltern unseren Kindern machen können?

Es ist gemeinsame ZEIT!

Kinder brauchen Liebe, Nähe, Verbindung, Geborgenheit und Sicherheit. Sie wollen gesehen, gehört und verstanden werden und dabei die Möglichkeit erleben, selbstständig handeln zu können.

Gemeinsame Zeit kann all das bieten, weshalb es sich so sehr lohnt, den Fokus immer wieder einmal auf gemeinsame Momente & Erlebnisse, statt auf materielle Geschenke zu richten.

Hier ein paar Ideen & Impulse – es können manchmal nur ein paar Minuten sein:

- Zeit, in der wir unseren Kindern sagen, dass wir sie bedingungslos lieben
- Zeit, in der sich die Kinder wünschen dürfen, was gespielt wird
- Zeit, in der wir den Kindern aufmerksam zuhören, ohne sie zu unterbrechen
- Zeit, in der wir miteinander kuscheln
- Zeit, in der wir uns erzählen, was die Kinder am Tag erlebt haben, was besonders schön war, was sie bewegt hat und wofür sie dankbar sind
- Zeit, in den Tag hinein zu leben ohne konkreten Plan und Termine

- Zeit, für einen Spaziergang ohne bestimmtes Ziel, bei dem das Kind die Richtung angeben darf
- Zeit, ohne Medien und Handy
- Zeit, in der wir unsere Kinder so fest und lange umarmen, wie nur möglich
- Zeit, in der wir mit den Kindern malen oder basteln
- Zeit, in der wir toben und raufen
- Zeit, in der wir zusammen kochen, backen, den Tisch schön herrichten für ein gemütliches gemeinsames Essen
- Zeit, in der wir eine Kerze anzünden und aufmerksam die Flamme beobachten
- Zeit, in der wir uns kitzeln und so lange lachen, bis der Bauch wehtut
- Zeit, in der wir ein Picknick machen
- Zeit, in der wir mit den Kindern ein Bild malen mit so vielen Herzen, die auf das Papier passen
- Zeit, in der wir die Lieblingsbücher unserer Kinder vorlesen
- Zeit, in der wir ohne Ablenkung und Erledigungen ausschließlich für unsere Kinder da sind
- Zeit, in der wir die Wörter „Moment mal“ und „Gleich“ streichen
- Zeit, in der wir den Kindern –richtig- zuhören, ohne die To-Do-Liste im Kopf durchzugehen
- Zeit, in der wir uns besinnen, dass Kinder unser größtes Geschenk sind – sie lieben uns bedingungslos, immer!

All das in einen Tag zu packen ist unmöglich und das muss auch gar nicht sein. Das Wunderbare ist, dass wir immer wieder die Chance haben, unsere Tage mit vielen kürzeren oder auch längeren gemeinsamen Momenten zu bestücken.

In diesem Sinne: Eine schöne Zeit mit vielen bewussten gemeinsamen Momenten, die unsere Kinder stärken - ein Geschenk für's Leben!

6. Einfache Beschäftigungsideen für die nasse, kalte Jahreszeit

Unter dieser Rubrik findest du ein einfaches Rezept für Salzteig und Knete und eine weitere Beschäftigungsmöglichkeit mit Materialien, die Du sicher bereits zuhause hast. Viel Freude beim gemeinsamen Ausprobieren!

Basteln mit Salzteig

Das Rezept ist ganz einfach und benötigt nur drei Zutaten: Mehl, Kochsalz und Wasser. Du kannst die Zutaten entweder mithilfe von Tassen messen oder die folgenden Mengen verwenden:

- | | | |
|------------------------|------|----------------|
| • 250 g einfaches Mehl | ODER | 2 Tassen Mehl |
| • 125 g Kochsalz | ODER | 1 Tasse Salz |
| • 125 ml Wasser | ODER | 1 Tasse Wasser |



Abbildung 2/ Quelle: pixabax.com

So geht's

1. Heize deinen Backofen auf die niedrigste Temperatur vor (dies kann etwa 80-100°C betragen).
2. Mische Mehl und Salz in einer Schüssel, füge das Wasser hinzu und rühre die Mischung um, bis sich eine Kugel bildet. Knete den Teig etwas, um die gewünschte Textur zu erhalten.
3. Rolle den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus.
4. Steche deine Salzteig-Deko bspw. mit Plätzchenförmchen aus und denke daran, ein Loch in der Nähe der Spitze zu machen (mit einem Spieß, Bleistift oder Zahnstocher), damit du sie später aufhängen kannst. Leere Toilettenpapierrollen eignen sich zum Beispiel sehr gut, um gleichmäßige Kreisformen auszustechen.

5. Lege deine Kunstwerke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backe sie 2-3 Stunden lang, bis sie fest sind und lasse sie anschließend abkühlen.
6. Sobald dein Teig abgekühlt ist, kannst du deine Formen bemalen und dekorieren.

Viel Spaß beim gemeinsamen Basteln!

Knete selbst herstellen

Diese Zutaten benötigst du:

- 20 gehäufte EL Mehl
- 15 TL Salz
- 2 EL Öl
- 250 ml Wasser
- Optional: Lebensmittelfarbe (in den Farben eurer Wahl)

Außerdem:

- Evtl. Einweghandschuhe
- Schraubgläser

So geht's

Siebe das Mehl in eine große Schüssel und gib dann Salz, Öl und Wasser hinzu. Verknete alle Zutaten zu einem glatten Teig. Ist die Masse noch zu nass und klebrig, gib noch etwas mehr Mehl hinzu. Ist die Masse hingegen etwas zu trocken, kannst Du einfach noch etwas mehr Wasser dazugeben.

Falls Du den Teig färben möchtest, kannst du dazu ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe verwenden (evtl. Einweghandschuhe dazu anziehen). Je mehr Lebensmittelfarbe du an die Knete gibst, desto intensiver wird der Farbton.

In Schraubgläsern kann die Knetmasse kühl gelagert werden und ist etwa 8 Wochen weich und elastisch.



Abbildung 3/ Quelle: Gräfe und Unzer Verlag/ Julia Lanzke

Steckspiel mit Münzen oder Knöpfen

(Quelle: [Beschäftigungsideen für Kleinkinder - schnell und einfach selbstgemacht aus Alltagsmaterialien - Upcycling - Kunterbunte Spielideen](#))

Du benötigst dazu:

- Einen leeren Schuhkarton
- Gereinigte Münzen oder Knöpfe
- Eine Schere oder Cuttermesser



Abbildung 4/ Quelle: [kunterbuntespielideen.de](#)

So geht's

Schneide mit der Schere unterschiedlich große Schlitzlöcher in den Deckel des Schuhkartons (je nach Größe der Münzen oder Knöpfe).

Die Münzen sollten vorher gereinigt werden. Dies kann gemeinsam mit dem Kind in einer „Münz-Wasch-Station“ erledigt werden. Dafür einfach eine Schüssel mit warmem Wasser auf ein Handtuch stellen, etwas Seife dazu und los geht der Waschspaß. Die „Münz-Wasch-Station“ kann auch ins Badezimmer, in die Badewanne oder Dusche verlegt werden. So hält sich das Aufwischen hinterher in Grenzen.

Mit sauberen Münzen oder Knöpfen kann es dann losgehen mit dem Stecken.

Was wird nebenbei gefördert

Dieses Steckspiel fördert durch das Greifen und Einstecken die Hand-Auge-Koordination, die Konzentration und kann super allein gespielt werden.

7. Instagram

Wer gerne über Instagram Informationen bekommen möchte, folgt einfach:

@elternsein_info

@meinrnk

Dort findest Du viele weitere Informationen für junge Eltern.

8. 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. Du kannst Dich gerne an uns wenden, wenn

- Du Fragen zur Entwicklung und Erziehung des Kindes hast
- Die Bewältigung des Alltags mit Kind die Familie sehr anstrengt
- Es zwischen den 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 benötigen



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

Ruf uns an und vereinbare einen Termin! Alle Angebote sind freiwillig, kostenfrei und vertraulich. Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.



Kontakt Frühe Hilfen

Frau Zimmermann (Sachgebietsleitung Frühe Hilfen)

M.Zimmermann1@Rhein-Neckar-Kreis.de oder 06221 522 1594

Frau Rögelein (Sekretariat)

A.Roegelien@Rhein-Neckar-Kreis.de oder Tel. 06221 522 2189

Frau Weiche (Anlaufstelle Frühe Hilfen)

N.Weiche@Rhein-Neckar-Kreis.de oder 06221 522 2265

Frau Fischer (Anlaufstelle Frühe Hilfen/ Online-Seminare)

J.Fischer@Rhein-Neckar-Kreis.de oder 06221 522 1943

Frau Langer (Anlaufstelle Frühe Hilfen/ Landesprogramm STÄRKE)

a.langer@rhein-neckar-kreis.de oder 06221 522 2179

Frau Hofelzer-Kunz (Netzwerkkoordinierung)

A.Hofelzer-Kunz@Rhein-Neckar-Kreis.de oder 06221 522 1533