

REGENSBURGER ELTERNZEITUNG

Nummer 249 ∞ Januar/Februar 2025



DEN KINDERN EIN NEST

Eine Veranstaltungsreihe

KINDER MACHEN MUSIK

*Instrumenten-
vorstellung*



KOSTENLOS

**We love
to make cake
for the city
who loves
to eat it.**

OPERA
mon amour.

KONFITOREI OPERA
PRÜFENINGER STR. 44A / 93049 REGENSBURG

Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, Ihr seid gut und gesund in das neue Jahr gestartet! Im Familienfenster dieser Ausgabe könnt Ihr nachlesen, wie der Jahreswechsel bei Familien aus unseren Einrichtungen läuft und welche Vorsätze sie gefasst haben. Wir haben uns vorgenommen, auch 2025 wieder viel Lesenswertes für Familien zu veröffentlichen: wir starten mit einer Reihe, in der Kinder ihr Instrument vorstellen, diesmal Jaspar & sein Horn. Um die wichtige Aufgabe der Schulweghelfer:innen geht es in dem Artikel von Verena Riehl und um das wichtige Thema Kinderschutz in dem Artikel über den Teamtag „Starke Kinder Kiste“ der Regensburger Eltern e.V.

Nachrichten aus dem Verein sind die Texte über das Lichterfest in der Krabbelstube Pommern-

strasse, das 10jährige Jubiläum der Vereinsvorsitzandin Ulrike Hecht und die Ankündigung der diesjährigen Veranstaltungsreihe, diesmal mit interessanten Fachvorträgen und Diskussionen für Familien mit Kindern im Kita-Alter. Und wie gewohnt wird es auch 2025 unsere Rubriken geben: Zack! Fundkiste!, Eltern fragen – Experten antworten, Omas beste Klimarezepte, Mutter & Sohn, Buchtipps, die Kleine Zeitung in der Mitte und nützliche Adressen am Ende der Ausgabe.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!

Die Redaktion

PS: Elternfragen und Anregungen an redaktion@regensburger-eltern.de

Inhalt



5

Den Kindern ein Nest
Eine Veranstaltungsreihe



14

Kinder machen Musik
Instrumentenvorstellung

- 11** Jubiläum: 10 Jahre Vorstandsarbeit
- 12** Bericht: Teamfortbildung bei den Regensburger Eltern
- 17** Bericht: Schulweghelfer:innen
- 21** Aus unseren Einrichtungen: Lichterfest in der Krabbelstube Pommernstraße
- 22** Kolumne: Mutter & Sohn
- 23** Kleine Zeitung
- 28** Ausflugstipp
- 30** Expertenrunde
- 34** Zack! Kalender!
- 36** Familienfenster
- 38** Zack! Fundkiste!
- 40** Kolumne: Omas beste Klima Rezepte
- 43** Buchtipps
- 44** Nützliche Adressen

DIE REGENSBURGER ELTERN STELLEN SICH VOR

ÜBER UNS



Der Verein der Regensburger Eltern wurde vor über 50 Jahren gegründet und setzt sich seitdem für ein kinder-

und familienfreundliches Regensburg ein. Er ist gemeinnützig, konfessionell unabhängig und keiner bestimmten pädagogischen Richtung verpflichtet. Die Regensburger Eltern möchten Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe unterstützen und in ihren Einrichtungen die Kinder bestmöglich in ihrer Entwicklung fördern und begleiten.

UNSERE AKTIVITÄTEN

- Träger von drei Krabbelstuben, dem Stadtparkkindergarten, dem Bauspielplatz und der OGTS St. Wolfgang
- Herausgabe der Elternzeitung
- Organisation von Festen und Informationsveranstaltungen für Familien
- Lobby für Eltern, die in Regensburg etwas bewegen möchte

UNSERE EINRICHTUNGEN



Stadtparkkindergarten (93047)
im Ausweichquartier
Am Nonnenplatz 8, Tel. 0941/273 99
stadtparkkindergarten@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Fidelgasse (93047)
Fidelgasse 9, Tel. 0941/54 3 01
krabbel-fidel@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Altmanstraße (93053)
Altmanstraße 2, Tel. 0941/705 74 30
krabbel-altmann@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Pommernstraße (93057)
Pommernstraße 7, Tel. 0941/630 45 797
krabbel-pommern@regensburger-eltern.de

Offene Ganztagschule St. Wolfgang (93051)
Brentanostraße 13, Tel. 0941/507 30 97
ogts-st.wolfgang@regensburger-eltern.de

Bauspielplatz (93053)
Fort-Skelly Straße
Bitte informiert Euch unter www.regensburger-eltern.de/bauspielplatz.html
über die aktuellen Öffnungszeiten

Geschäftsstelle Am Schulberg 7
(Eingang Engelburgergasse / Kinderhort)
Tel. 0941/57 447 · info@regensburger-eltern.de

**regensburger
eltern e.v.**

www.regensburger-eltern.de



© LIGHTFIELDSTUDIOS

DEN KINDERN EIN NEST

Die Lebensresilienz von Anfang an stärken

Wenn Eltern ein Kind bekommen, beginnen Phasen großen Glücks und großer Irritation: Alles was vorher wichtig war – Partnerschaft, berufliche Entwicklung, eigene Interessen – wird zweitrangig, denn man will bei seinem Kind ja von Anfang an alles richtig machen, es stark machen für seinen Weg durchs Leben. Was braucht es dazu? Das Vermitteln von Geborgenheit und Schutz? Zeit zum Spielen? Digitale Angebote? Frühförderkurse? Andere Kinder? Oma und Opa? Um hier Orientierung und Selbstvertrauen zu geben, setzt unsere Kooperationsgemeinschaft ihre erfolgreiche Veranstaltungsreihe zum 16. Mal fort.



Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.



ANKÜNDIGUNG

EXPERT:INNENGESPRÄCH

BINDUNG UND AUTONOMIE IN DEN ERSTEN LEBENSJAHREN – DIE GRUNDLAGE FÜR EINE GELINGENDE ELTERN-KIND-BEZIEHUNG EIN LEBEN LANG

Eine sichere Bindung zu den Bezugspersonen ist ein zentrales Bedürfnis in der frühen Kindheit und wichtige Grundlage für einen guten Start ins Leben. Wie können Eltern von Anfang an eine stabile Bindung zu ihrem Kind aufbauen und gleichzeitig Raum für dessen Autonomie schaffen? Diese zentrale Frage wird in unserer Podiumsdiskussion von Expert:innen aus Entwicklungspsychologie, Medizin und Kindheitspädagogik beleuchtet. Diskutieren Sie mit uns die neuesten Erkenntnisse über die Bedeutung der frühen Bindung, wie sie die Eltern-Kind-Beziehung langfristig stärkt und wie Bindung auch in der Kita gelingen kann. Die Veranstaltung bietet wertvolle Impulse für Eltern, Fachkräfte und alle Interessierten!



INFOS UND ANMELDUNG

Volkshochschule
der Stadt Regensburg
Telefon: (0941) 507-2433
E-Mail: service.vhs@regensburg.de
www.vhs-regensburg.de

PROF. DR. FABIENNE BECKER-STOLL

Entwicklungspsychologin,
Direktorin des Staatsinstituts für Früh-
pädagogik und Medienkompetenz (IFP)
in Amberg,
Privatdozentin, Fachautorin

DR. MED. JOCHEN KITTEL

Oberarzt, Facharzt für Kinder und Jugend-
medizin, Klinik St. Hedwig

FLORIAN MADL

Einrichtungsleitung des städtischen
Kinderhauses Rubina

DR. SIMON MEIER

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
Leiter der Beratungsstelle für Kinder,
Jugendliche und Eltern der Katholischen
Jugendfürsorge Regensburg

DR. MED. SILVIA WILFURTH

Psychiatrische Institutsambulanz PiA am
Bezirksklinikum Regensburg

MODERATION: ULRIKE HECHT

Vorstand Regensburger Eltern e. V.

MITTWOCH, 12. FEBRUAR, 20.00 UHR

Stadtbücherei am Haidplatz 8, Lesesaal
und im Livestream
Eintritt: 10 €



© RIKE MAHLBERG

DR. TERESA SCHLAPPA,
SYSTEMISCHE FAMILIEN-
LIENTHERAPEUTIN
(IN WEITERBILDUNG),
LEHRERIN,
4-FACHE MAMA

VORTRAG

„BINDUNG OHNE BURNOUT“ VON NORA IMLAU

Dr. Teresa Schlappa

Im Spiegel-Bestseller „Bindung ohne Burnout“ gibt Erfolgsautorin Nora Imlau Tipps, wie Eltern Kinder zugewandt begleiten können – ohne dabei selbst auszubrennen. Der Ratgeber soll Eltern bei der Bindungsentwicklung und Übernahme von Selbstfürsorge unterstützen und räumt mit vielen Missverständnissen rund um die bindungsorientierte Erziehung auf. Dr. Teresa Schlappa stellt die zentralen Inhalte und Tipps des Buches vor

DONNERSTAG, 20. FEBRUAR, 20.00 UHR

Stadtbücherei am Haidplatz 8, Lesesaal
und im Livestream
Eintritt frei



© FILIPA PEIXEIRO

PROF. DR. MED.
OSKAR JENNI,
KINDER- UND JUGEND-
ARZT, LEITER DER ENT-
WICKLUNGSPÄDIATRIE
AM UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL ZÜRICH,
NACHFOLGER VON
REMO LARGO

VORTRAG

KINDHEIT – EINE BERUHIGUNG

Prof. Dr. med. Oskar Jenni

Eltern wollen gerne alles richtig machen. Kinder sollen frühestmöglich gefördert werden, um im Wettbewerb später bestehen zu können. Wie unterschiedlich Kinder sind und wie viele ihrer Fähigkeiten angeboren, gerät dabei aus dem Blick. Hier sind Eltern in vielen Bereichen gefordert: im Umgang mit digitalen Medien, bei Fragen nach optimaler Förderung oder danach, wie viel Freiheit und wie viel Kontrolle ein Kind braucht.

MITTWOCH, 26. FEBRUAR, 20.00 UHR

Stadtbücherei am Haidplatz 8, Lesesaal
und im Livestream
Eintritt: 15 €

ANKÜNDIGUNG



© SCHMIDT ARTGERECHT

**NICOLA SCHMIDT,
BESTSELLERAUTORIN,
DIPLOM-POLITOLIGIN,
WISSENSCHAFTSJOUR-
NALISTIN, COACH**

VORTRAG

ARTGERECHT DURCH DEN FAMILIENALLTAG

Nicola Schmidt

Seit der Steinzeit haben unsere Babys dieselben Bedürfnisse: Nähe, Schutz, Getragenheit. Sie wollen essen dürfen, wenn sie hungrig sind, und schlafen dürfen, wenn sie müde sind. Doch unsere moderne Welt passt nicht immer zu diesen Bedürfnissen. Nicola Schmidt erklärt konkret, ermutigend, undogmatisch, nachhaltig, was Eltern alles brauchen, um einen artgerechten Erziehungsstil in ihrem Alltag umzusetzen. Dabei kann jede Familie einen individuellen Weg mit ihrem Baby finden.

MONTAG, 10. MÄRZ, 20.00 UHR

Stadtbücherei am Haidplatz 8, Lesesaal
und im Livestream
Eintritt: 15 €



© STEFAN WIELAND

**LENA HÖGEMANN,
FREIE JOURNALISTIN,
AUTORIN,
PODCASTERIN**

VORTRAG

WAS FAMILIEN BEI DER GEBURT ERLEBEN UND WAS DAS MIT IHNEN MACHT

Lena Högemann

Viele Frauen erleben Geburten, die nicht so sind, wie sie es sich wünschen. Jede zweite bis jede dritte Gebärende erlebt sogar körperliche oder psychische Gewalt. In ihrem Buch „So wollte ich mein Kind nicht zur Welt bringen!“ spricht die Autorin für (werdende) Eltern und Großeltern über das, was Geburten mit Familien machen können und gibt wichtige Hinweise, wie selbstbestimmte Geburten auch im Krankenhaus gelingen können.

DONNERSTAG, 20. MÄRZ, 20.00 UHR

Stadtbücherei am Haidplatz 8, Lesesaal
und im Livestream
Eintritt frei



© PRIVAT

DR. HERMANN SCHEUERER-ENGLISCH, DIPL. PSYCHOLOGE, FAMILIENTHERAPEUT



© PRIVAT

DANIELA DOMBROWSKY, DIPL. SOZIAL-PÄDAGOGIN, BUCHHÄNDLERIN

VORTRAG

ZEIT FÜR ZÄRTLICHKEIT - KINDER BRAUCHEN NÄHE.

ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGISCHE IMPULSE UND BUCHEMPFEHLUNGEN

**Dr. Hermann Scheuerer-Englisch
Daniela Dombrowsky**

Babys und Kleinkinder sind in erster Linie Sinneswesen. Während sich der Geist und das Denken nach und nach entwickeln, sind es vor allem die Körpererfahrungen, die Kinder in den ersten Jahren ihrer Entwicklung „beeindrucken“. Über den Körper erleben die Kinder wesentliche Erfahrungen, die immer an Gefühle gekoppelt sind: Ernährung und Beruhigung; Trost und Geborgenheit; Anspannung und Herausforderung; Körperbewusstsein und Lust am Körper; Selbstwertgefühl und Würde. Beim täglichen Umgang mit dem Kind, den gemeinsamen Körpererfahrungen bis hin zur Sexualerziehung spielen auch eigenen Erfahrungen und Haltungen der Eltern eine wichtige Rolle. An diesem Abend werden in informativer und kurzweiliger Art entwicklungspsychologische Impulse und Buchempfehlungen mit Geschichten rund um dieses Thema präsentiert.

DONNERSTAG, 27. MÄRZ, 20.00 UHR

Buchhandlung Dombrowsky
St. Kassians-Platz 6
Eintritt: 10 €

Vorträge und Diskussionen

Den Kindern ein Nest – Die Lebensresilienz von Anfang an stärken

Februar / März 2025

Infos und Anmeldung:
Volkshochschule der Stadt Regensburg
Telefon: (0941) 507-2433
E-Mail: service.vhs@regensburg.de
www.vhs-regensburg.de

Logos for partner organizations: 'Folgen haben... Buchhandlung Dombrowsky', 'Beratungsdienste', 'Volkshochschule der Stadt Regensburg', and 'vhs'.

zahnträumerei

Praxis für Kinder- und Jugendzahnheilkunde



Einfahrt Tiefgarage links vom Gebäude

Ab 10. Januar befindet sich unsere Praxis **auf der anderen Straßenseite** in der Dr.-Gessler-Straße 8 - EG rechts.



[www.zahnträumerei.de](http://www.zahntraeumerei.de)

Weil es nicht schöneres als ein **strahlendes Kinderlächeln** gibt...

Dr.-Gessler-Str. 8 • 93051 Regensburg • 0941 / 280 777 44

10 JAHRE ENGAGIERTE VORSTANDS- ARBEIT

*Ulrike „Kiki“ Hecht feiert
Jubiläum als Vorstand der
Regensburger Eltern e.V.*

Bei einem gemütlichen Beisammensein von Aufsichtsrat und Vorstand der Regensburger Eltern e.V. wurde Anfang Dezember auch das 10-jährige Jubiläum von Kiki Hecht bei den Regensburger Eltern e.V. gefeiert.

Nachdem Kiki Hecht sich bereits mehrere Jahre sehr intensiv im Zeitungsteam der Regensburger Eltern engagiert hatte, übernahm sie im Jahr 2014 die Geschäftsführung des Vereins. Aufgrund von zunehmend komplexer und umfangreicher werdenden Aufgaben, wurde der Verein 2019 weiter professionalisiert und grundlegend umstrukturiert. Seitdem steht Kiki Hecht zusammen mit Michael Straube dem Verein als hauptamtlicher Vorstand vor. Gemeinsam haben sie den Verein in den letzten Jahren mit viel Herzblut geleitet und so maßgeblich zur Unterstützung und Förderung von Familien in Regensburg beigetragen.

Im Namen der Regensburger Eltern überreichte der Aufsichtsrat als kleines Dankeschön ein Blümchen und einen Geschenkkorb mit ein paar Leckereien.

Herzlichen Glückwunsch zum 10-jährigen, liebe Kiki, und vielen Dank für deinen Einsatz und dein Engagement für den Verein!



TEAMFORTBILDUNG BEI DEN REGENSBURGER ELTERN

Gemeinsam stark für unsere Kinder

VON SUSANNE RUMMAGE (EINRICHTUNGSLEITUNG DES STADTPARKKINDERGARTENS)

Jedes Jahr lädt der Regensburger Eltern Verein seine Mitarbeiter:innen zu einem gemeinsamen Fortbildungstag ein. In entspannter Atmosphäre und im kollegialen Austausch werden wir dann zu Themen geschult, die die Arbeit und das Konzept der Regensburger Eltern prägen.

Im Herbst 2024 ging es um den Schutz unserer Kinder vor sexuellem Missbrauch – ein sehr sensibles und unglaublich wichtiges Thema für alle die an und mit Kindern arbeiten!

Vorgestellt wurde in diesem Rahmen das Projekt „Starke Kinder Kiste“ – ein Präventionsprogramm der Stiftung Hänsel + Gretel in Kooperation mit dem PETZE-Institut für Gewaltprävention, das fortan auch in unseren Einrichtungen umgesetzt werden soll. Hierüber klärten uns Aylin Gosemann und Elke Lerner vom Kinderschutzbund Regensburg auf, der Kooperationspartner für das Projekt „Starke Kinder Kiste“ in der Region ist. Als weitere Dozentin war Eva Piplack, Insofern-erfahrene-Fachkraft bei der Beratungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge eingeladen. Ulrike Hecht, Trägervertreterin der Regensburger Eltern e.V. eröffnete den Tag mit den Worten: „Wir wollen heute ein Bewusstsein schaffen: Das was ihr (als pädagogische Fachkräfte) macht, hat eine Bedeutung; wie ihr mit den Kindern redet, welche Entscheidungen ihr ihnen zugesteht.“ Dem stimmte Frau Piplack zu. Unsere Haltung und Wortwahl gegenüber den Kindern seien extrem wichtig. Sie will den Kindern eine Stimme geben. Denn die Signale, die sie senden, sind oft nicht eindeutig oder

werden nicht gesehen. Und so setzten wir uns zunächst mit der Frage auseinander, wie wir reagieren oder auch einschätzen sollen, was uns ein Kind im Alltag anvertraut. Und wie können wir die Kinder unserer Einrichtungen stärken, um sie vor sexuellen Übergriffen zu schützen beziehungsweise diese im Zweifelsfall bestmöglich begleiten.

Dabei ist zunächst wichtig zu wissen, dass statistisch gesehen jedes vierte bis fünfte Mädchen und jeder neunte bis 14. Junge unter 16 Jahren im Verlauf von Kindheit und Jugend sexuellen Missbrauch erlebt. Das sind bis zu zwei betroffene Kinder pro Schulklasse! Die Täter:innen sind ganz „normale“ Menschen, soll heißen, dass man es ihnen nicht ansieht, und kommen aus jeder sozialen und Altersschicht. Es gibt also keine Einrichtung, die vor solchen Fällen geschützt ist und damit müssen wir alle die Augen und Ohren offenhalten.

Unsere Aufgabe ist es außerdem präventiv die allgemeinen Risikofaktoren zu minimieren. Dazu zählen unter anderem ein mangelndes Wissen sowie ein unklares Körpergefühl. Und genau hier setzt die „Starke Kinder Kiste“ an: Kinder werden altersentsprechend in ihrem Körperbewusstsein gestärkt und erfahren, dass es gute und schlechte Berührungen sowie gute und schlechte Geheimnisse gibt. Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, darf ich meinen Gefühlen vertrauen und NEIN! sagen. Außerdem darf man sich Hilfe holen, wenn man etwas nicht alleine schafft. So sollen die Kinder lernen, falsches Verhalten schneller als solches zu erkennen und zu benennen. Die



EBBA PIPLACK (3.V.L.), AYLIN GOSEMANN (VORNE), ELKE LERMER (2.V.R.) MIT MITARBEITENDEN DER REGENSBURGER ELTERN E.V.

Kinder erfahren außerdem in ihrer Kita ein aufmerksames Umfeld, dem sie sich anvertrauen und in dem sie sich Hilfe holen können. Sollten dann tatsächlich Verdachtsmomente aufkommen, die durchaus nicht immer gleich eindeutig sind, ist es auch für uns wichtig zu wissen: Auch wir dürfen uns Unterstützung holen und stehen nicht alleine da. Wichtig ist es einfach immer zu handeln und kein Kind alleine zu lassen, nur weil man sich unsicher ist! Für Kinder nämlich ist es unglaublich schwer sich überhaupt zu öffnen. Ihre Hilferufe werden nicht selten abgetan und sie müssen sich durchschnittlich bis zu sieben Personen anvertrauen, bis ihnen endlich geholfen wird. Der Leidensweg ist im Vorfeld dann schon viel zu lang.

Wie so ein Hilfeprozess aussehen könnte, durften wir dann in einer praktischen Übung nachspielen: Mehrere Teilnehmer haben sich hierzu in einem Kreis versammelt. Ihnen wurden Rollen zugewiesen: die des Vaters, der Mutter, der Erzieherin, des Jugendamtes und so weiter. In der Mitte des Kreises stand symbolisch ein Stuhl für das betroffene Kind.

Nun wurde ein Faden gespannt. Ausgehend von der Erzieherin des betroffenen Kindes wurden nach und nach die Eltern sowie die verschiedenen Institutionen miteingebunden und so ein Hilfenetz gespannt. Wichtig dabei war zu erkennen: Es gibt hier nicht den einen/richtigen Weg, sondern immer individuelle Lösungen. Außerdem sind solche Situationen (zum Glück!) nicht alltäglich und können auch uns als Fachkräfte wie eine Lawine überrollen. Deswegen hat auch jede Einrichtung ein Schutzkonzept, in welchem ganz klar beschrieben wird, an wen man sich in welchen Momenten wenden kann. Wichtig bei allem ist, das betroffene Kind nicht aus dem Auge zu verlieren. Der Faden muss also immer wieder zum Kind zurückgespannt werden, denn darum geht es schließlich: um unsere Kinder.

**MEHR INFOS ZUM PROJEKT
STARKE KINDERKISTE**

<https://haensel-gretel.de/projekte/starke-kinder-kiste>

KINDER MACHEN MUSIK: HORN

EIN INTERVIEW MIT JASPAR (10 JAHRE) VON JESSICA SUTTNER



Seit wann spielst Du Horn?

Ich spiele es seit ungefähr 1 1/2 Jahren.

Wie bist du denn auf die Idee gekommen, Horn spielen zu lernen?

Ich habe verschiedene Instrumente im Instrumentenkarussell am Haus der Musik ausprobiert. Horn konnte ich gleich am besten spielen. Dann habe ich es mir ausgesucht und damit angefangen.

Was ist das Besondere, das Schöne am Horn spielen?

Man kann seine Kraft gut einsetzen und rauslassen, weil man gut ins Horn blasen muss. Das macht sehr viel Spaß. Und mir gefällt, dass ich Noten lesen lerne.

Wie spielt man Horn?

Man presst die Lippen aufeinander und bläst ins Mundstück. Wenn man verschiedene Töne spielen möchte, muss man die Ventile drücken und vor allem die Luft verschieden stark ins Horn blasen.

Was muss man denn können, um Horn zu spielen?

Man sollte nicht die Backen aufblähen, weil man die Kraft dann nicht gut anpassen kann. Das habe ich schon einmal probiert. Manchmal muss man auch gut üben, alle Tasten richtig zu drücken. Aber man muss auch nicht so oft mit allen drei Ventilen spielen. Und man sollte Töne gut hören können.

Welches Lied spielst du am liebsten?

Welches würdest du gerne mal spielen?

Ich spiele gerade am liebsten „Jingle bells“. Ich weiß kein Lied, das ich mal spielen mag.

Magst Du sonst noch etwas über das Hornspielen sagen?

Ich würde auf jeden Fall empfehlen, Horn zu spielen oder auch Trompete, weil es Spaß macht!

© AUS INKARU - DEIN INSTRUMENTENKARUSSELLBUCH/
ILLUSTRATION: FLORIAN HAUER



| FAKTEN ZUM HORN | |
|--|---|
| INSTRUMENTENGATTUNG | MUSIKSTILE |
| <input type="radio"/> Holzblasinstrument | <input checked="" type="checkbox"/> Kammermusik |
| <input checked="" type="checkbox"/> Blechblasinstrument | <input checked="" type="checkbox"/> Orchester |
| <input type="radio"/> Tasteninstrument | <input checked="" type="checkbox"/> Klassik |
| <input type="radio"/> Saiteninstrument | <input checked="" type="checkbox"/> Neue Musik |
| <input type="radio"/> Streichinstrument | <input type="radio"/> Jazz |
| <input type="radio"/> Schlaginstrument | <input checked="" type="checkbox"/> Volksmusik |
| | <input type="radio"/> Pop |
| NÜTZLICHES UND INTERESSANTES | |
| Das Horn ist das einzige Instrument im Orchester, das mit der linken Hand gespielt wird. Mit der rechten Hand wird dabei der ausladende Schalltrichter gestützt. | |
| Das Horn stammt ursprünglich vom Jagdhorn ab. Deswegen heißt es auch Waldhorn. | |
| EINSTIEGSALTER zwischen 8 und 13 Jahren | |
| ANSCHAFFUNGSPREIS ab ca. 1.000,- Euro (Kinderhorn ab ca. 300,- Euro) | |

**INSTRUMENTENKARUSSELL
IM HAUS DER MUSIK -**

Das Instrumentenkarussell ist ein Unterrichtsangebot für Kinder ab 6 Jahren, die gerne ein Instrument erlernen wollen, jedoch noch nicht sicher sind, welches. In Kleingruppen mit drei Kindern können sie innerhalb eines Schuljahres sieben bis neun Instrumente kennenlernen und für jeweils 3-4 Stunden ausprobieren. Aus jeder Instrumentengattung ist mindestens ein Instrument vertreten.

www.regensburg.de/singundmusikschule/unterricht/grundfaecher



ELTERN-KIND-TURNEN

MIT PARKOUR

Neu in Regensburg

Entdecke mit deinem Kind die Welt neu!



ab 0 Jahren

noch freie Plätze!

www.adventure-movements.de/eltern-kind-turnen



ab 6 Jahren

FERIENPROGRAMM

5 Tage Parkour-Action in allen Schulferien inklusive Ganztagsbetreuung.



ab 6 Jahren

KINDERGEBURTSTAGE

Das ideale Geschenk für Kids, die auf Action stehen. Indoor & Outdoor.

Infos & Anmeldung



Infos & Anmeldung



„SEIT 20 JAHREN IST HIER KEIN KIND AUF DEM SCHULWEG VERLETZT WORDEN. UND DAS SOLL AUCH SO BLEIBEN!“

VON VERENA RIEHL

Freitagmorgen, 7:45 Uhr an der Bischof-Manfred-Müller-Schule (BiMaMü) im Stadtwesten. Dicht an dicht drängen sich PKWs, Kleinbusse und Linienbusse durch den Weinweg, der auf einer Seite durch parkende Autos verengt wird. Dazwischen versuchen Schulkinder und Kleinkinder mit ihren Eltern die Straße zu überqueren.

Damit die Kinder trotz des dichten Verkehrs sicher in die Schule oder in die Kita kommen, dafür sorgen an der BiMaMü ehrenamtliche Lots:innen. Jeden Schultag – bei jedem Wind und Wetter.

Ludwig Hlousek, Hausmeister an der BiMaMü, beobachtet konzentriert das Geschehen. Wenn er sieht, dass sich Fußgänger:innen nähern, nimmt er Blickkontakt mit anfahrens Autofahrer:innen auf und zeigt diesen an zu halte. Erst wenn das Auto steht, signalisiert er den Fußgänger:innen, dass sie nun gefahrlos die Seite wechseln können. Mit Körperpräsenz sichert Hlousek den Fußweg, ausgestattet und von weitem sichtbar mit Warnjacke und Kelle. Vor rund 20 Jahren war er daran beteiligt, den Lotsendienst an der BiMaMü ins Leben zu rufen; er war damals noch selbst im Elternbeirat. An der BiMaMü sind aktuell sowohl Erwachsene als auch Schülerinnen und Schüler ab der 7. Klasse im Einsatz als Lots:innen.

In Regensburg gibt es außer an der BiMaMü auch Lotsendienste an der Von-der-Tann Schule, der Prüfeninger Grundschule, der Grundschule St. Nikola, der Gerhardinger Grundschule, der Grundschule Burgweinting

und der Konradgrundschule. Laut Polizei Regensburg sind aktuell ca. 180 Lots:innen registriert, und davon ca. 100 tatsächlich regelmäßig aktiv.

Leider sind die Lotsenzahlen jedes Jahr rückgängig und die Freiwilligen reichen nicht aus, um alle Termine lückenlos abzudecken. Hinzu kommt, dass die Anzahl der Lots:innen nicht gleichmäßig verteilt ist. An manchen Schulen gibt es mehr Freiwillige, während einige Schulen mit sehr wenigen auskommen müssen. Freiwillige sind also immer willkommen!

Einen Einblick in den Lotsen-Alltag und warum diese Aufgabe so wichtig ist, geben die folgenden Kurzinterviews mit engagierten Lots:innen und dem zuständigen Verkehrserzieher der Regensburger Polizei.

3 FRAGEN AN ... MARTIN SEYFERT



POLIZEIHAUPTMEISTER UND ANSPRECHPARTNER FÜR DIE LOTSENDIENSTE BEI DER POLIZEIINSPEKTION REGENSBURG SÜD

Warum sind die Schulwegdienste aus Ihrer Sicht so wichtig?

Schulwegdienste sind aus polizeilicher Sicht ein massiver Sicherheitsgewinn für unsere Kinder. Es gab in den letzten Jahren keinen einzigen Schulwegunfall an einem gelotzten Übergang.

BERICHT

Wie sind die Erfahrungen in Regensburg mit den Schulwegdiensten?

Die Erfahrung mit den Lotsendiensten in Regensburg sind durchweg positiv. Die Schüler- und Elternlotsen sind sehr engagiert und mit Eifer dabei. Leider sind die Lotsenzahlen rückläufig und die Schulen benötigen dringend „Nachwuchs“.

Wie wird man Lotsin oder Lotse und welche Voraussetzungen gibt es?

Schülerlotse kann jeder Schüler werden, der das 13. Lebensjahr vollendet hat (in Ausnahmefällen das 12. Lebensjahr), die Zustimmung der Eltern vorliegt, der Schüler geeignet ist und er eine Lotsenprüfung bestanden hat. Elternlotse kann jeder Erwachsene werden (auch wenn er kein Kind an der Schule hat). In beiden Fällen muss eine Einweisung der Polizei erfolgen. Melden können sich Interessierte bei den Schulleitungen der jeweiligen Schule.

3 FRAGEN AN ... THERESA UND JOHANNA



SIEBTKLÄSSLERINNEN UND SEIT DIESEM SCHULJAHR SCHÜLERLOTSINNEN AN DER BIMAMÜ

Was war der Grund, dass ihr euch als Schülerlotsinnen gemeldet und die Prüfung gemacht habt?

Weil wir als Lotsinnen den Kindern helfen wollen, sicher über die Straße zu kommen und so weniger Unfälle passieren. Die Arbeit mit den Kindern macht Spaß, weil man den Kleineren hilft und sie sicher über die Straße bringt.

Und gibt es auch etwas das anstrengend oder schwierig ist?

Anstrengend ist es, wenn die Leute einfach über die Straße laufen. Also wenn sie neben dem Lotsenübergang über die Straße gehen oder ohne zu warten, bis wir die Straße gesichert haben. Gestern hat zum Beispiel eine Mutter ihre Tochter zwischen den Autos über die Straße geschickt. Ich habe sie dann darauf angesprochen, wie gefährlich das ist und dass sie immer den Übergang benutzen sollen. Aber die Leute reagieren dann oft genervt.

Was wünscht ihr euch von den Autofahrern?

Dass sie mehr Rücksicht nehmen auf die Kinder. Dass sie langsam fahren und erst einmal schauen, was da am Übergang passiert, ob da gerade Kinder stehen.

3 FRAGEN AN ... LUDWIG HLOUSEK



HAUSMEISTER AN DER BIMAMÜ

Was motiviert Sie, auch nach so langer Zeit noch zu lotsen?

Seit 20 Jahren, solange es den Lotsenübergang gibt, ist hier kein Kind auf dem Schulweg verletzt worden. Und das soll auch so bleiben!

Hat sich in den zwei Jahrzehnten das Lotsen verändert?

Der Verkehr hat zugenommen und die Leute sind gestresster, immer unter Zeitdruck. Viele Eltern trauen ihren Kindern auch weniger zu und wollen sie bis vor die Tür begleiten. Wir Lotsen sorgen dafür, dass die Kinder, besonders die kleinen, ohne Angst über die Straße gehen können. Das ist heute genauso wichtig wie damals.

Was wünschen Sie sich von den Erwachsenen?

Mit gutem Vorbild voranzugehen! Es nützt nichts, wenn wir den Schülern beibringen, dass sie nur am Lotsenübergang die Straße überqueren sollen, wenn die Erwachsenen einfach wie sie wollen über die Straße gehen. Wir müssen alle an einem Strang ziehen, damit die Kinder sicher in die Schule kommen.

Vielen Dank an die Interviewpartner:innen für die Zeit und Unterstützung.

Hausarztpraxis am Stadtpark

Jetzt Termin buchen

Dr. med. Annette Luther

Hausarztpraxis am Stadtpark
 Prüfeninger Str. 5
 93049 Regensburg
 T 0941 - 280 206 0
 T 0941 - 280 206 1
 | www.hausarzt-stadtpark.de
Video-Sprechstunde möglich

Ruf der Wildnis

Schauspiel von Annette Müller
nach dem Roman von Jack London

10+

Premiere

1.2.25

Junges Theater

10€ | erm. 6€

9. & 16.2.2025 | 15 Uhr

KARTEN +49 (941) 507 24 24

www.theaterregensburg.de

T Theater
Regensburg **R**

24
Entfernungen
25





LICHTERFEST IN DER KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE

Ein besonderer Moment der Verbundenheit

EIN BERICHT VON DER FAMILIE ZOUAOU

Das Fest der Lichter war ein wunderschönes Beispiel dafür, wie Kinder, Eltern und Freunde zusammenkommen können, um etwas Schönes zu schaffen. Die Freude meines Sohnes, der seine selbstgemachte Laterne voller Stolz präsentierte, war ansteckend. Besonders schön war es zu sehen, wie Amir den Nachmittag mit den anderen genossen hat. Im gemeinsamen Marsch im Garten der Krabbelstube Pommernstrasse wurde „Ich geh mit meiner Laterne“ gesungen, wie einst wir Eltern als Kinder. Nach dem vielen Laufen und Spielen blieb der große Hunger für die kleinen Racker und uns

nicht aus. Aber selbst dafür wurde gesorgt. Der Grill war bereits heiß und die vorbereiteten Würste (original und vegetarisch) schon fast fertig. Der Grill und die Abenddämmerung schmückte die bereits mit Lichterketten und Kerzen wunderschön dekorierte Atmosphäre. Die Lichter und Farben spiegelten sich in den Augen der Kinder wieder und lies das Herz in momentan kälteren Zeiten erwärmen. Ein herzliches Dankeschön an Heidi, Neva, Tanja und alle, die dabei waren und dieses Fest für Amir und mich zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht haben!

Mutter & Sohn



KLEINE ZEITUNG



FUSSSCHNEEMANN

EIN TIPP VON HEIDI WAGNER

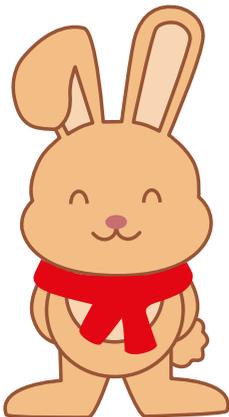
AUS DER KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Pappkarton
- weiße Fingerfarbe
- schwarzer und oranger Filz
- Knöpfe
- rotes Band
- Wackelaugen
- Kleber
- schwarzer Filzstift

SO WIRD'S GEMACHT:

- den Fuß mit weißer Farbe anmalen, einen Abdruck auf den Pappkarton machen
- den Abdruck gut trocknen lassen
- mit dem schwarzen Filzstift zwei Arme an den Körper malen
- aus dem Filz einen schwarzen Hut und eine orange Nase ausschneiden
- Hut, Wackelaugen, Nase, roten Schal und Knöpfe auf den Schneemann kleben





VOGELHAUS



EIN TIPP AUS DER
KRABELSTUBE ALTMANNSTRASSE

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Alter Milch- oder Saftkarton
- Acrylfarbe
- Lack
- Schere oder Cutter
- Schnur oder Kordel



SO WIRD'S GEMACHT:

- Milch- /Saftkarton auswaschen und gut trocknen lassen
- Fenster in den Karton schneiden (evtl. innen nochmal trocknen lassen)
- Vogelhaus mit Acrylfarben bemalen und trocknen lassen (am besten danach mit Lack besprühen, damit das Vogelhaus auch Regen und Schnee übersteht)
- Unten einen Stock als Sitzplatz für die Vögel befestigen
- Oben eine Schnur oder Kordel befestigen, damit ihr das Vogelhaus aufhängen könnt
- Mit Vogelfutter befüllen und draußen aufhängen



RINGGIRLANDE



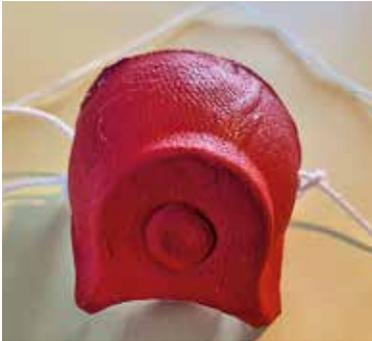
VON BETTINA SCHUMANN

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- buntes Papier
- Schere
- Kleber

SO WIRD'S GEMACHT:

- Aus dem Papier gleichgroße Streifen in verschiedenen Farben schneiden.
- Aus einem Streifen einen Ring kleben.
- Den nächsten durchziehen und zukleben usw. bis eine lange Kette entstanden ist.



CLOWN-NASE



VON BETTINA SCHUMANN

WAS WIRD GEBRAUCHT?

- Eierkarton
- Finger- oder Wasserfarben
- Gummiband

SO WIRD'S GEMACHT:

- Aus dem Eierkarton einen Becher heraus-schneiden. So zuschneiden, dass es gut über die Nase passt und nicht drückt.
- Schön leuchtend rot anmalen, trocknen lassen und das Gummiband daran befestigen. Bevor das zweite Ende fixiert wird prüfen, ob die Länge des Bandes passt.



NORA TESTET

DAS „NEINHORN“-KARTENSPIEL

NORA HATTE VOR KURZEM GEBURTSTAG, JETZT IST SIE DOCH TATSÄCHLICH SCHON 6 JAHRE ALT UND NEUE SPIELWELTEN TUN SICH AUF! DIE ROSA-GLITZER-EINHORNPHASE HAT SIE FAST HINTER SICH GEBRACHT UND BEGEISTERT SICH SEIT NEUESTEM FÜR DAS NEINHORN. NACH BUCH UND TONIE (DEN GIBT ES ÜBRIGENS AUCH IN DER BÜCHEREI ZUM AUSLEIHEN) IST SIE MOMENTAN IM NEINHORN-KARTENSPIEL-FIEBER, DAS SIE VON IHREN FREUNDINNEN ZUM GEBURTSTAG GESCHENKT BEKOMMEN HAT.

» WURUM GEHT ES?

Die Geschichte vom Neinhorn muss man für das Kartenspiel nicht kennen, sie wird auch kurz in der Spielanleitung erzählt. Die Karten mit den Figuren aus der Geschichte werden gemischt und gleichmässig an alle Spieler:innen verdeckt verteilt. Wer dran ist, deckt die oberste Karte auf, legt sie zügig in die Mitte und ruft schnell, was die Figur auf der Karte vorgibt: „Nein“ beim Neinhorn, „Was“ beim WASbären, „Na und“ beim NAHUND usw. Werden nacheinander zwei gleiche Karten aufgedeckt, muss man „Meinetwegen“ sagen. Wer das falsche Wort sagt oder zu lange zögert, muss den abgelegten Stapel als Minusstapel neben sich legen. Das Spiel endet, sobald alle Karten verspielt sind – dann werden die Minusstapel verglichen. Für den niedrigsten Stapel gibt es ein Kleeblatt und gewonnen hat, wer als erstes vier Kleeblätter gesammelt hat.

Es gibt verschiedene Zusatzregeln und die Schwierigkeit lässt sich durch Sonderkarten erhöhen. Z.B. gibt es Gegenwurmkarten, die die Wörter zweier Figuren gegeneinander austauschen. Momentan ist Nora mit der Basisvariante vollkommen zufrieden und gluckst und kichert jedesmal, wenn



der HÄHmster oder die WARUmmel auftauchen, ihre Lieblingsfiguren. Zudem gibt es zwei Überraschungskartenpäckchen, die man öffnen darf, wenn man das Spiel mindestens 10 oder 20 mal gespielt hat – da sind wir schon sehr gespannt! Das Neinhorn Kartenspiel kann übrigens auch in einer kooperativen Variante gespielt werden, da geht es dann um Schnelligkeit: man entscheidet sich für eine Spielzeit, in der alle gemeinsam so schnell wie möglich ihre Kartenstapel loswerden.

» UND NORAS FAZIT?

„Ich mag das Spiel, weil es soooooo lustig ist und am besten ist der Gegenwurm!“



NEINHORN

DAS KARTENSPIEL VON KOSMOS IST EIN LUSTIGER SPIELSPASS FÜR 2-6 SPIELER AB 6 JAHREN. ES FÖRDERT SCHNELLIGKEIT UND KREATIVITÄT UND TRAINIERT DIE LACHMUSKELN. NEU KOSTET ES CA. 10 EUR.



HIER FINDET IHR KIND GEHÖR!



FORUM HNO
Gemeinschaftspraxis
für HNO+Phoniatrie

FORUM HNO
IM GESUNDHEITSFORUM
BEI DEN ARCARDEN

Dr. med. Sebastian Weikert

Dr. med. Joachim Fuhrmann

Dr. med. Iris Hake

Paracelsusstraße 1
93053 Regensburg

Tel. 0941.29 70 70
Fax 0941.29 70 729
info@forumhno.de

**BESSER
HÖREN
SPRECHEN
SINGEN
SCHLUCKEN
SCHMECKEN
RIECHEN
GLEICHGEWICHT
HALTEN**

LOTHAR UND PABLO

Neumarkt in der Oberpfalz

VON ULRIKE OSTENRIED



Auf dem Weg nach Nürnberg bleibt Neumarkt im wörtlichen Sinne links liegen, dies aber völlig zu Unrecht. Die Stadt hat eine Fußgängerzone, durch die es sich schön bummeln lässt, nette Cafés (hier sei das Café Wittl empfohlen) und mehrere Museen. Lothar Fischer, einer der bedeutendsten, deutschen Bildhauer der Nachkriegsjahre lebte bis 1952 in Neumarkt. Eine seiner Skulpturen ist am Residenzplatz bestaunen.



Herauszuheben ist das Museum Lothar Fischer und die aktuelle Ausstellung (bis 16.2.2025) mit Zeichnungen von Pablo Picasso. Das Haus bietet eine ansprechende und auch für Kinder geeignete Portion Kunst an.

Für mehr Bewegung befindet sich das Schlossbad (Hallen- und Freibad) mitten in der Stadt und im Nord-Osten der Stadt die Burgruine Wolfstein.

Das Stadtmuseum bietet einen Überblick über die Stadtgeschichte und zum Alltagsleben in früheren Zeiten.

Im Brauereimuseum können historische Gerätschaften und Werkzeuge bewundert werden.



ÖFFNUNGSZEITEN MUSEUM LOTHAR FISCHER

Montag – Freitag 14:00–17:00 Uhr,
Samstag und Sonntag 11:00–17:00 Uhr.

ÖFFNUNGSZEITEN STADTMUSEUM

Montag – Freitag, Sonntag 14:00–17:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN BRAUEREIMUSEUM

Während der Öffnungszeiten des
Bräustübls (Eintritt frei)

**ÖFFNUNGSZEITEN MUSEUM FÜR
HISTORISCHE MAYBACH FAHRZEUGE**

Mittwoch, Donnerstag, Samstag und
Sonntag 11:00–17:00 Uhr

ANFAHRT

Mit dem Auto über die A3, ca. 45 Min.,
ausreichend Parkhäuser und Parkplätze
Mit der Bahn ca. 45 Min.

Die Strecke vom Bahnhof zum Lothar
Fischer Museum beträgt ca. 15 Min.



GEHT DAS NUR UNS SO?

Eltern fragen – Experten antworten

AUS DER
AUSGABE 220,
ABER IMMER
NOCH AKTUELL



GEMALT VON KLARA (7)

WIE KANN ICH IN DER TROTZPHASE FREUNDLICH BLEIBEN?

Unsere Tochter ist zweieinhalb und steckt mitten in der Autonomiephase. Alles möchte sie selbst entscheiden und selbst machen. Kürzlich hatten wir wieder einen dieser Tage, an denen wir gefühlt nur miteinander kämpfen. Zuerst gab es ewige Diskussionen wegen des Anziehens, beim Frühstück und beim Zähneputzen. Als wir endlich das Haus verlassen hatten, um in die Kita zu fahren – inzwischen waren wir schon spät dran – wollte sie partout nicht ins Auto. Sie wollte nicht selbst einsteigen und reinsetzen durfte ich sie schon gar nicht. Minutenlang saß sie streikend und schreiend auf

dem Boden. Alles Zureden und sogar ein Bestechungsversuch blieben erfolglos. Am Ende platzte mir der Kragen und ich habe sie angeschrien. Was ich genau gesagt habe, weiß ich nicht mehr, aber in etwa, dass sie sich immer unmöglich aufführen würde und wie undankbar sie wäre. Als ich sie am Nachmittag abholte, habe ich mich bei ihr für das Gesagte entschuldigt. Im Nachhinein kam ich mir richtig kindisch und doof vor, wie ich am Morgen reagiert hatte. Wie kann ich in Konflikten mit meiner Tochter gelassener bleiben und gewaltfrei kommunizieren?



PETRA BAUER
Erzieherin

Ich kann Ihren Frust sehr gut nachvollziehen, diese Phase ist sicher mit eine der schwierigsten in der frühkindlichen Entwicklung. Aber es ist nicht nur für Sie schwer sondern auch für Ihre Tochter, denn diese muss lernen, mit so vielen Gefühlen und Frustrationen umzugehen. Die Kinder werden dabei oft förmlich überrollt, aber sie lernen auch wichtige Dinge, vor allem den Umgang mit Stress und Frustration. Kinder wollen in diesem Alter viel tun was sie noch nicht können oder nicht dürfen. Damit sind Konfliktpotenziale vorprogrammiert. Um ein bisschen Stress raus zu nehmen ein Tip: wenn Kinder zu viel Auswahl haben, sind sie schnell überfordert. Geben Sie ihrer Tochter, wenn sie z.B. zum Essen oder Anziehen etwas auswählen darf, maximal zwei Optionen. Eine andere Möglichkeit ist, die Kleidung schon am Abend vorher auszuwählen und bereitzulegen. Beim Frühstück können Sie Ihre Tochter den Brotkorb oder das Müsli selber auf den Tisch stellen lassen. Dadurch fühlt sie sich nicht so stark fremdbestimmt. Wenn es wieder zu einem Anfall kommt, empfehle ich, ruhig zu blei-

ben (ich weiß das ist leichter gesagt als getan) und nicht zu viel zu reden. Das meiste kommt eh nicht an. Besser ist es, danach noch mal die Situation zu besprechen. Notfalls aus dem Zimmer gehen mit den Worten: wenn du dich beruhigt hast komme ich wieder oder Ihre Tochter in ihr Zimmer schicken. So eine kleine Auszeit ist oft für beide Seiten sinnvoll. Ein Patentrezept gibt es leider nicht, aber jede Phase geht einmal vorbei. Und Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie selbst einmal wütend werden, ihre Tochter muss lernen, dass auch Eltern Grenzen haben, die man respektieren muss. Und eine gute Eltern-Kind Beziehung hält das aus.



BARBARA BRANDL
Mutter von drei Kindern und Oma

Es stellt sich für mich die Frage, warum unsere Kinder sich immer wieder so benehmen. Ich denke, sie sind in diesen Momenten aus irgendeinem Grund überfordert. Sie wollen ja eigentlich kein Ekelpaket sein. Mit diesem Wissen versuche ich die Situation erst gar nicht eskalieren zu lassen. Wenn das Diskutieren beginnt und ich spüre, wie ich immer gereizter werde,

verlasse ich mit klarer Ansage den Raum, atme gut durch und sobald ich mich beruhigt habe und wieder freundlich sein kann, beginne ich aufs Neue. Je schneller und klarer ich verbal formuliere, dass ich jetzt auch an meine Grenzen gekommen bin, wir los müssen, ich in meinem Job, sie in ihren Job (Kindergarten, Schule) desto schneller ist alles wieder gut. Eine nicht zielführende Endlos-Schleife entsteht, wenn ich mich auf alle Diskussionen einlasse. Dabei überrascht mich immer wieder, wie schnell auch ein zweijähriges Kind die Situation versteht.



HEIDI ZORZI
Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin

Erst einmal möchte ich Sie gerne beruhigen: es ist völlig normal und in Ordnung, wenn Eltern ab und zu die Geduld verlieren, und auch, wenn sie diese Gefühle in der Interaktion mit ihrem kleinen Protestler deutlich zeigen. Nur die Nerven dürfen sie eben nicht verlieren, sprich: nicht schlagen, böse anschreien oder empfindlich kränken. Aber davor gibt es noch ein großes Spektrum angemessener elterlicher Verhaltenweisen, je nach Temperament, ak-

tuellem Belastungsgrad und spezifischem Kontext:

Wenn ich als Mensch eher extrovertiert, gesellig und eloquent bin, werde ich im Hotspot auch entschiedener und lauter mit meinem Kind verhandeln. Dieses wiederum kennt seine Mama so und weiß, wie es die Ansagen einordnen soll. Eine generell ruhigere Mama braucht nur ein bisschen lauter und entschiedener werden, um dem Kind ihre Botschaft deutlich zu vermitteln. Wenn sich ein langer, temporeicher Familientag dem Ende zuneigt, verfügt frau/ man nicht mehr über so viel Ressourcen demokratischer Erziehungskunst und darf die sonst praktizierte Gelassenheit mal lassen und – schon zum Selbstschutz – klare Ansagen machen. Wenn sich Kleinkind-Eltern-Konflikte im öffentlichen Rahmen inszenieren (sehr gerne z.B. beim Anstehen an der Supermarktkasse) und viele Augenpaare Mamas oder Papas Erziehungsverhalten zu prüfen scheinen, bewährt es sich meist, auf lange Diskussionen zu verzichten und die Aufmerksamkeit des Kindes auf andere Dinge zu lenken. Für nachhaltiges erzieherisches Wirken braucht man Ruhe und ganz bestimmt keine Bühne für Gaffer und Besserwisser.

Das erste Prinzip der „gewaltfreien Kommunikation“ in Konfliktsituationen, auch und gerade in familiären, ist ihrem Entwickler M.D. Rosenberg zufolge, das Verhalten des Gegenübers erst einmal wertfrei zu beobachten. Das hieße in dem von Ihnen beschriebenen Fall etwa: „Wenn du deine Sachen jetzt nicht anziehst, kommen wir zu spät in den Kindergarten (ich dann in die Arbeit o.Ä.)“. Dann geht es darum, die eigenen Gefühle (z.B. Ärger, Wut, Frustration etc.) erst einmal wahrzunehmen, was sich – nach entsprechender Übung – gut an den eigenen, deutlich wahrnehmbaren körperlichen Empfindungen ablesen lässt, und diese dann angemessen auszudrücken, etwa: „Ich bin verärgert“, gefolgt von der Äußerung des eigenen, im Moment unerfüllten Bedürfnisses, etwa: „weil ich pünktlich in der Arbeit sein will.“ Schließlich folgt – formuliert je nach Alter des Gegenübers – eine Bitte um die konkrete Handlung im Hier und Jetzt, am besten positiv ausgedrückt, etwa: „darum zieh dich jetzt bitte an.“ Das ist natürlich alles erst einmal leichter hingeschrieben, als in der aktuellen Konfliktsituation umgesetzt, aber mit der Zeit kann so aus dem ewigen Hin- und Her-Dis-

kutieren, Erklären und Bestechen schon ein entspannteres Miteinander von Eltern und Kind werden. Letztendlich akzeptieren und schätzen Kinder einen offen und klar gesteckten Rahmen, an dem sie sich orientieren können, weil er ihnen Sicherheit durch Vorsehbarkeit gibt. Jedenfalls entschlüpfen uns dann weniger Verallgemeinerungen wie „Du führst dich immer unmöglich auf“ oder wertende Zuschreibungen wie „Du bist undankbar!“ Aber keine Sorge, auch solche „Versprecher“ sind verzeihlich, wenn wir uns später dafür entschuldigen. Auf die entschiedene Ansage eines Kindes, es habe keine Lust, dies oder jenes zu tun (z.B. den Mülleimer hinunterzutragen), würde der kürzlich verstorbene Kindertherapeut und Elternberater Jesper Juul übrigens in etwa geantwortet haben: „Ja, das versteh ich! Aber du musst gar keine Lust drauf haben, du brauchst es nur tun.“ In diesem Sinne: Übung macht Gelassenheit!

Wenn Sie auch Fragen an unsere Experten haben, schreiben Sie uns unter

**ZEITUNG@REGENSBURGER-
ELTERN.DE**



Gitarre und Ukulele Kurse im



Gitarre und Ukulele für Kinder im Grundschulalter Einstieg jederzeit möglich !
 10er-Block-Gutschein - auch zu zweit möglich - 10 x ½ Stunde für nur 242 €

Gitarre Anfänger 29.04. 2025 – 15.07. 2025
 jeweils dienstags von 19.15 - 20.15 **10 Stunden** für nur 140 €

inkl. 19,95 € Gitarrenschule mit Lehrvideos
 „3 Begleitmuster für 1000 Songs“ ohne Aufpreis!



Ukulele Anfänger 30.04. 2025 – 16.07. 2025
 jeweils mittwochs von 19.45 - 20.45 **10 Stunden** für nur 95 €



info@thehouseontherock.de 0179 90 68 099 0941 / 98 301
 TheHouseOnTheRock **Musikunterricht** Nürnbergerstraße 176 93059 Regensburg

La fabrique-to-go unter www.lafabrique.de/ Angebot



**keramik
 Mal
 Werkstatt**

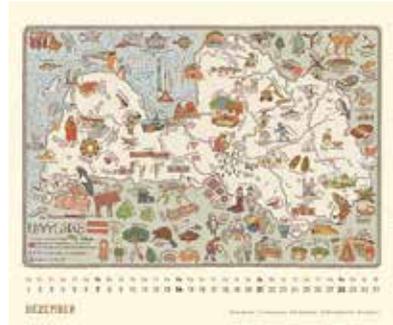
Lessingstr. 20
 Ecke Prüfeninger Str.
 gegenüber OTH
 93049 Regensburg
 lafabrique@gmx.de
 0941 46 11 47 66



Der „*Kinderkalender*“ aus dem *Moritz-Verlag* läuft eigentlich außer Konkurrenz: Atemberaubende Bilder und feine Gedichte aus der ganzen Welt, in Original und (toller) Übersetzung, werden jedes Jahr wieder von der Internationalen Jugendbibliothek München liebevoll zusammengestellt. Jeden Montag freue ich mich aufs Umblättern mit meinen Kindern und vor allem aufs Gucken und Nachdenken, Kichern und Fabulieren, Lesen und Hören. Manchmal probieren wir die uns unbekannt Sprachen auch aus und bringen sie wahlweise zum Klingen oder zum Stolpern, aber, egal wie dilettantisch wir uns anstellen, gestaunt wird immer über diese Sprachschätze aus Süd, Nord, Ost und West.



Familienleben kann man nicht schöner in Szene setzen als *Marie Geissler* es im *Familienplaner* des *jaja-Verlags* tut: Frech, optimistisch, fast schon idyllisch, aber ohne verkitscht zu sein oder Anstrengung und Chaos auszublenzen. Mit Spalten für bis zu fünf Familienmitglieder.



Aus dem großen Bilderbuch „*Alle Welt*“ gibt es Jahr für Jahr auch einen Kalender, riesig und bunt, fürs Kinderzimmer. Einen Monat lang können dann auf einem großen Wimmelbild Faktenwissen, Traditionen, interessante und berühmte Menschen eines Landes bestaunt und entdeckt werden.



Eine gemeinsame elektronische Kalenderführung als Paar fand ich früher sowohl lächerlich als auch spießig. Ich weiß: Ich war ein Narr!

Inzwischen hält die *App FamCal* unsere Familie organisatorisch zusammen – und mein Dank geht täglich an dieses Tool, das als digitale Außenstation fast schon einen Teil meines Gehirns ersetzt. Sie überlagert meine Einträge automatisch mit denen der restlichen Familie und erinnert an Termine und Geburtstage. Einziger Nachteil: Was hier nicht notiert ist, findet nicht statt ...



In diesen Din A4-großen **undatierten Projektplaner** vom coolen Schreibwarengeschäft „Eisenhauer Bürokultur“ aus Leipzig notiere ich nur den Fortschritt meiner Arbeitsprojekte (wenn auch bestimmt nicht so ordentlich wie auf dem Bild) – und keinen einzigen Familientermin. Auch mal schön!



Mit unserem ersten Kind fingen wir an, **Fotos des Jahres** auszudrucken und diese, immer auf den letzten Drücker am 24.12. oder auf der Zugfahrt zu den Großeltern im Kleinkindabteil, in Leporellos zu verbasteln.

Irgendwann gingen wir dazu über, Kalender für das neue Jahr zu gestalten. So verbinden sich das freudige Erinnern an lustige, schöne Momente im letzten Jahr und die Vorfreude auf den einen oder anderen eingetragenen Termin ...



Kindermund tut Wahrheit kund? Hell Yeah! Der Leipziger Verein „**Buchkinder**“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder und Jugendliche auf dem Weg zum eigenen Ausdruck, zur eigenen Geschichte, zum eigenen Buch zu begleiten. Jedes Jahr gibt er außerdem Kalender heraus, die Auszüge aus den tollen Arbeiten präsentieren. Was dort schriftlich und bildlich festgehalten worden ist, ist so klug, witzig und gut beobachtet, so frech, fantastisch und fein, so radikal, poetisch und kreativ, dass man gar nicht genug davon bekommen kann.



GUT GEPLANT DURCHS JAHR GEHEN UNSERE PODCASTERINNEN BEI WEITEM NICHT IMMER. MIT DEM RICHTIGEN EQUIPMENT TUN SIE ABER GERNE SO ALS OB – UND SEHEN SICH IM ZWEIFELSFALL EINFACH DIE TOLLEN BILDER ODER IHRE EIGENEN NICHT ZU VEREINBARENDEN TERMINLISTEN AN.

WIE LÄUFT DAS BEI EUCH? FAMILIEN BERICHTEN ...

Mit welchen Ritualen begrüßt Ihr mit Euren Kindern das neue Jahr und habt Ihr Familien-Vorsätze für 2025?



FAMILIE STEPHAN
AUS DER KRABELSTUBE POMMERNSTRASSE

Unser einziger Vorsatz als Familie für das neue Jahr ist, weiterhin möglichst viele schöne Momente mit unserem Sohn zu erleben, da-

mit er sich wie bisher zu so einem fröhlichen Kleinkind entwickelt. Das bedeutet weiterhin Besuche auf dem Spielplatz, Tagesausflüge an den Wochenenden, viele Spiel- und Kuscheleinheiten und Unternehmungen mit Freunden. Da unser Sohn beim letzten Jahreswechsel erst wenige Wochen alt war, ist es der erste „bewusste“ Start ins neue Jahr. Wir werden unseren Neujahrsvorsatz gleich umsetzen und verbringen Silvester an einem ruhigen Ort als Familie, um dem ganzen Trubel und der Lautstärke zu entgehen und verschiedene Unternehmungen mit unserem Sohn genießen können. Wer weiß, eventuell schaffen wir mit unserem entspannten Familien-Kurzaufenthalt ein neues Ritual für zukünftige Jahreswechsel?



Freitag ist Markttag

BIO
DONAUMARKT
REGENSBURG

Obst | Gemüse

Käse | Brot

Wurst | Fleisch

Feinkost

Streetfood

Vor dem Haus der Bayerischen Geschichte, Marc-Aurel-Ufer // 14.00 - 19.30 Uhr



**JONAS UND FAMILIE
AUS DER KRABELSTUBE FIDELGASSE**

Hallo, ich bin zwei Jahre alt und soll euch erzählen, wie wir bei uns Silvester und Neujahr feiern. Mama und Papa sagen, wir haben noch keine richtigen Rituale, aber das macht nichts, ich finde es immer spannend!

An meinem ersten Silvester war ich noch so klein, dass ich alles verschlafen habe. Mama und Papa haben Raclette gegessen (keine Ahnung, was das ist, aber es riecht lecker!) und mit Oma und Opa in der Regensburger Altstadt Wunderkerzen angezündet. Ich war die ganze Zeit in der Trage und habe das Feuerwerk gar nicht mitbekommen.

Beim zweiten Silvester war alles anders, weil wir krank waren. Wir sind zu Hause geblieben, ich bin wie immer um sieben ins Bett gegangen, aber dann um halb zwölf wieder aufgewacht. Da haben wir uns im Schlafanzug ans Fenster gestellt und mit unserem Hund das bunte Feuerwerk draußen angeschaut. Das war ziemlich cool! Ich mag die bunten Farben.

Am 1. Januar gehen wir immer zur Uropa und zum Uropa, um ihnen ein gutes neues Jahr zu wünschen. Das finden die besonders wichtig. Danach machen wir einen langen Spaziergang. Mama macht an dem Tag oft Yoga und überlegt sich tolle Sachen für das neue Jahr. Sie nennt das „manifestieren“ – hört sich komisch an, aber irgendwie passiert dann auch echt vieles davon!

Für nächstes Jahr haben wir uns einiges vorgenommen. Mama will, dass wir wieder ans Meer fahren. Ich will baden gehen, mit dem Fahrrad fahren und ganz viele Ausflüge machen. Außerdem haben wir einen neuen Balkon. Papa sagt, dass wir darauf nächstes Jahr ganz oft grillen werden. Das klingt super, weil ich Grillen liebe! Mama meint, wir wollen viele „Marmeladenglasmomente“ sammeln – das sind schöne Erlebnisse, an die wir uns später erinnern können.

Und dieses Jahr besuchen wir sogar noch meinen Onkel in Hamburg. Ich freue mich schon darauf, was wir dort alles erleben werden – Mama sagt, es gibt dort große Schiffe und viel zu entdecken. Ich bin gespannt, ob ich das nächste Jahr dann von noch mehr Abenteuern erzählen kann!

Bis dahin – frohes neues Jahr!



Idyll

Elke Erb



Ich liebe liebe liebe *Dota* und ihre wundervoll poetisch berührenden Texte ... Man kann es sich nicht oft genug bewusst machen, ob für sich selbst oder den/ die Partner*in oder die so großartig individuellen Kinder: „Ich bin hier, um zu glüh'n. Ich bin hier, um zu blüh'n. Ich bin nicht hier, um dir zu gefallen ...“

*Ich lag und sann, da kamen Kram-Gedanken.
Natürlich ist es recht, den Kram im Kopf zu haben.
So hältst die Sterne du in ihren Bahnen.
Statt aus der Welt heraus zu existieren
und fremd zu sein wie dir mehr als den Tieren.
Laß deinen Kram wie Himmelskörper strahlen
und denke dir zum Abschluss Brombeerranken.*

Seit zwei Jahren gestalten wir mit Freude diese beiden Seiten. Als wir dabei waren, die Rubrik und unseren Podcast so zu entwerfen, wie wir sie gerne selbst lesen und hören würden, ist mir *Elke Erbs Gedicht* untergekommen. Allerlei „Kram-Gedanken“ und Fragen danach, wie dieses angebliche „*Idyll*“ (Familie) eigentlich für uns aussieht, waren nämlich Anstoß und Ursprung für unser Projekt. Seitdem ist der Kram (insbesondere in unseren Köpfen) nicht weniger geworden, aber ich war in Fragen von Sinn bis Mental Load auch nie wieder allein. Um meine drei Partnerinnen habe ich mir nun schon oft Strahlen und Brombeerranken gedacht: Schön mit euch!
Die *zweite Podcast-Staffel* „*Zack! Familie!*“ startet Anfang 2025!



Als 1990 *Christa Maier* (6.12.1941–1.12.2024) *Oberbürgermeisterin von Regensburg* wurde, war ich mit 8 Jahren in etwa genauso alt, wie es meine Tochter heute ist. Ich weiß

noch genau, wie besonders das war: Eine Frau ist Chefin der Stadt. Es ist noch nicht lange her, da lief uns Frau Maier in der Altstadt über den Weg. Ich habe zurückhaltend gegrüßt, sie hielt inne. Als ich meinen Kindern berichtet habe, wer die Dame ist, hat sie erklärt: „Ich hab' mal auf die Stadt aufgepasst.“ Die *Christa-Maier-Hütchen* und allgemein mehr Mut bei der Gestaltung der beruhigten Verkehrswege wünsche ich mir als Radfahrerin mit Kindern fast täglich zurück!





Wir wissen schon, was wir machen, wenn es wieder Schnee gibt! Wir fahren nach **Altenthann** zum Schlittenfahren! Wir ziehen uns alle sehr warm an, werfen sämtliche Rodel- und Rutschuntersetter in den Kofferraum, packen heißen Teepunsch in Thermoskannen, gut gefüllte Brotboxen und die letzten Weihnachtsplätzchen ein und bleiben so lange dort, bis alle Wangen rosig sind und es zu dunkel ist, um weiter den Hang runter zu sausen oder Tipis aus Ästen zu bauen. Das wird toll!



... und wenn es keinen Schnee gibt? Dann schaut doch in die **ZDF-Mediathek!** Hier sind noch bis Mitte/Ende Januar die Klassiker von Astrid Lindgren zu sehen. Wem die zu lang sind, findet hier auch die zauberschönen 25-minütigen Buch-Animationen zu den Axel Scheffler- und Julia Donaldson-Helden Grüffelo, Stockmann, Superwurm und Co.



2024 war ein hartes Jahr. Oft habe ich auf meine unbedarften Kinder geblickt, diese zerbrechlichen Zauberwesen, und das Herz ist mir schwer geworden, dass ich sie in die Welt gesetzt habe, die ihnen doch jetzt schon Ungeheuerliches aufbürdet. Wenn nun der **Tagesspiegel** unter dem Titel „**Weißer Pracht**“ eine **Sammlung von Comics** präsentiert, in denen der Schnee eine zentrale Rolle spielt, dann stellt er nicht nur ein Sammelurium fabelhafter anderer Welten vor, sondern gibt auch Mut, wie man seine eigene Umgebung frisch betrachten kann. Vielleicht beginnt man das neue Jahr so, wie es Bill Watterson in seinem letzten „Calvin und Hobbes“-Comic zeigt, mit dem er sich am 31. Dezember 1995 verabschiedet hat? Das ist es doch auch: **A Year Full of Possibilities!**

ALLE ZWEI MONATE STELLT DAS TEAM DES PODCASTS „ZACK! FAMILIE!“ HIER PERSÖNLICHE FUNDSTÜCKE UND SUBJEKTIVE LIEBLINGE VOR: SCHÖNES, NÜTZLICHES, ALBERNES. ÜBER TIPPS UND EMPFEHLUNGEN FREUEN SICH ANDREA, ANNA, JESSICA UND VERENA UNTER DER ADRESSE: PODCAST@REGENSBURGER-ELTERN.DE

OMAS BESTE KLIMA REZEPTE

Zukunft – die kriegen wir gebacken

VON CORNELIA WABRA

Neulich ist gerade oft. Oft verbringe ich in diesem Winter die Vormittage und Nachmittage mit meinen Enkelinnen, die sind beide um die zwei Jahre jung. Weil sie kränkeln, 48 Stunden symptomfrei sein müssen, bevor sie wieder in die KiTa können, die KiTa wegen Personalmangel nur Notdienst macht, die Eltern länger arbeiten. Viel frohe Zeit für mich mit ihnen. Sie erkunden unsere Wohnung, entdecken Fächer zum Ausräumen, Spielzeug der großen Schwester/Cousine, beladen diverse Wägel und schieben sie durch die Wohnung. Da müssen sie rangieren, vor und wieder zurück, und sie probieren geduldig, bis sie es mit dem kleinen Einkaufswagen vollbeladen mit Tieren um die Ecke schaffen. Nur selten wollen sie, dass ich helfe. Toll, diese Neugier, diese Lust am Ausprobieren, die Freude, wenn es klappt.

Und ich frage mich: warum handeln wir Erwachsene nicht auch so? Zum Beispiel beim Klima- und Artenschutz. Wissenschaft und Erfahrung geben uns die Instrumente an die Hand, wir müssen sie nur nutzen und handeln.

Stattdessen versetzen uns tägliche Schreckensmeldungen in Schockstarre. Wir fühlen uns ohnmächtig den Kriegs- und Umweltkatastrophen ausgeliefert. Also tun wir nichts, verkriechen uns, überlassen das Handeln der Politik und kritisieren dann mit Freude drum rum, wir wüssten ja alles besser. Mit den be-



kannten gefährlichen politischen Effekten.

Fakt ist: Wir haben mit dem Klimawandel ein massives Problem, die Leute merken es mittlerweile im eigenen Leben. Und obwohl die Zukunft unserer Enkel*innen davon massiv betroffen ist, werden keine klaren Lösungen vorgeschlagen, diskutiert, geplant, praktiziert. Obwohl es sie bereits gibt. Nur drei Beispiele:

Wir waren in Ljubljana, dort ist die gesamte Innenstadt seit Jahrzehnten für Autos gesperrt, von 10:00 Uhr morgens bis in die Abendstunden. Auch für Anwohner. Überall verkehren in der Innenstadt kleine, kostenlose, barrierefreie Elektrobusse, man steigt nach Bedarf ein und aus. Die Straßen sind belebt, Geschäfte und Gastronomie laden zum Bummeln ein.

Wir waren in Nantes. Die Straßen dort waren drei-geteilt: eine breite Spur für Fahrräder, ein Bereich für die Bahn, eine kleinere Autospur, daneben Fußgängerwege. Es war ruhig und entspannt.

Wir waren noch nicht Kopenhagen, haben aber Freunde dort: muss toll sein, grün, ein Paradies für Fahrräder, moderne Architektur und Kultur – da will ich auch bald hin. Ich hatte nicht den Eindruck, dass die Leute in diesen Orten unter der klima- und umweltfreundlichen Verkehrsplanung leiden würden. Im Gegenteil: laut dem Glücksbericht sind in wirklich vielen Ländern die Leute zufriedener als in Deutschland. Ler-



nen und Veränderung basiert auf positiven Beispielen, nicht auf Horrornachrichten.

Warum sind wir bei allem solche Bedenkenträger? Warum lassen wir uns nicht animieren zum Mitmachen, zum Verändern? Wir haben nichts zu verlieren aber viel zu gewinnen an Lebensqualität, Gesundheit und Freude. Kaffee to go, eingeschweißte Lebensmittel, Berge von Verpackungsmaterial, überall hin mit dem Auto, fossile Energiequellen ... wir haben gut gelebt und werden gut leben ohne diese Optionen.

Immer wenn ich meine Enkelin von der Kita abhole, sitzt sie singend im Buggy wenn wir heimgehen. „Hallo Kinder, hallo Kinder – und dann folgen die Namen der KiTa-Freundinnen- ... Wie schön, dass wir zusammen sind“. Angesichts dieser Lebensfreude ha-

ben wir die Pflicht – oh welch gruseliges Wort!– den Kindern eine gesunde, friedvolle und freudige Zukunft zu gestalten. Wir schützen nicht „die Umwelt“ und „das Klima“, wir schützen uns. Handeln wir jetzt, hier und heute.



NÄCHSTE TERMINE

10. FEBRUAR 2025

Handeln! Aus Liebe zum Leben

Buchvorstellung Cordula Weimann, Gründerin der Bewegung „Omas for Future“
Um 19:00 Uhr im Evangelischen Bildungswerk, Am Ölberg 2, Eintritt frei

14. FEBRUAR 2025

Politische Programme ohne Klima sind Märchenprogramme

Luisa Neubauer zur Bundestagswahl auf X
Klimastreik vor der Bundestagswahl:
nachmittags auch in Regensburg

KONTAKT

Wir Omas und Opas for Future Regensburg treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat um 17:00 Uhr im Evangelischen Bildungswerk, einfach vorbei kommen und uns kennenlernen.

Nächster Termin: 7. Januar 2025

Opas und Omas for Future Regensburg –
Cornelia Wabra, 0176/62 39 83 16
regensburg@omasforfuture.de –
www.omasforfuture.de/regionalgruppen/
regensburg

Kind

sein dürfen im Waldorfkinderhaus

Spielen und Lernen
mit allen Sinnen –
in Kindergarten und Krippe

Informationen/Voranmeldung unter:
www.waldorfkindergarten-regensburg.de
oder per Telefon 0941/79 16 41
Heuweg 15, 93055 Regensburg-Burgweinting



**ES GIBT SIE NOCH ...
DIE SCHÖNEN DINGE
FÜR DIE KINDHEIT**

www.selmair.de
f Selmair Spielzeug
i selmair.spielzeug

Untere Bachgasse 2
93047 Regensburg
Telefon: 0941 51225
spielzeug@selmair.de

selmair
RICHTIG GUTES SPIELZEUG



RÜBEN UND RAKETEN – EINE ÖKKELEIGE SILVESTERGESCHICHTE

*Dita Zipfel und Finn-Ole Heinrich,
illustriert von Tine Schulz
Mairisch-Verlag*

Familie Rübe kennen und lieben wir schon seit dem Buch „Schlafen wie die Rüben“. Nun geht auch für Familie Rübe das Jahr zu Ende. Und das verabschieden die Fünf mit ganz eigenen verrückten Ritualen, wie sollte es anders sein. Zuerst spielen sie eine Runde Ballalala und werfen alles weg, was unbedingt im alten Jahr bleiben muss. Tolle Idee, aber gar nicht so leicht, das richtige zu finden, merkt Bosco, das jüngste der Rübenkinder. Ist alles auf dem Müllhof entsorgt, ziehen sie mit Esel Olga, Lieder grölend durch die Nacht in den Wald zu den Holunderhexen. Dort vergraben sie Kekse und begrüßen das neue Jahr mit Leuchten und Raketen. Superlustig und ein bisschen verrückt, rührend und muckelig vertraut, so flitzen wir mit den Rüben durch den Abend. Das macht Laune, sich eigene Rituale zum Jahreswechsel für die Familie zu überlegen!



HENRIETTA SPÜRT DEN WIND

*Jochen Weeber, Fariba Gholizadeh
Patmos (2017)
(ab 4 Jahren)*

Henrietta hat drei Lieblingsbeschäftigungen: Computerspielen, Computerspielen und Computerspielen. Bis eines Tages ein Ball durch ihre Scheibe fliegt und sie Ole, Paulchen und Luise kennenlernt. Computerspielen finden die auch interessant, aber sie nehmen Henrietta lieber auf Entdeckungsreise mit nach draußen. Denn da finden sie es noch toller. Und spätestens als Henrietta das Kitzeln eines echten Frosches auf ihrer Hand spürt, ist auch sie überzeugt: Wirkliche Freunde, mit denen man den Hang hinunterkullern kann, sind tatsächlich besser als digitale Welten. Damit dürfte „Henrietta spürt den Wind“ einige Eltern ansprechen, die den Medienkonsum des Nachwuchses mit Sorge betrachten. Noch besser ist, dass das schön illustrierte Buch auch die Kinder erreicht. Weil die Geschichte so lebendig erzählt ist, dass man Lust bekommt, selbst den warmen Sonnenschein im Gesicht zu spüren und über einen Bach zu hüpfen. Weil Henrietta ein witziges, schlagfertiges und selbstständiges Mädchen ist. Weil die Autoren Computer nicht verteufeln, sondern als etwas ganz Normales und auch durchaus Spannendes darstellen, zu dem es aber noch viele prickelnde Alternativen gibt.

ADRESSEN FAMILIE

ÄMTER/BEHÖRDEN

Amt für Jugend und Familie

- Sozialpädag. Fachdienst, Richard-Wagner-Str. 17, T 507-2512
- Qualifizierte Tagespflege, Domplatz 3, T 507-4514
- Adoptionsvermittlung, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-4515
- Pflegestellenvermittlung, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-4510, 507-1764
- Jugendschutzstelle, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-4760

Amt für Tagesbetreuung von Kindern, Stadt R,
Kastenmaierstrasse 1,
T 507-1522

Kreisjugendamt, Landkreis Regensburg

- Allgemeiner Sozialdienst, T 4009-227
- Qualifizierte Tagespflege, T 4009-491
- Adoptionsvermittlung, T 4009-610
- Pflegestellenvermittlung, T 4009-610

Büro für Chancengleichheit Stadt Regensburg

Von-der-Tann-Str. 1,
T 507-1142

Gleichstellungsstelle

Landratsamt, Altmühlstr. 3,
T 4009-790

LRA Gesundheitsamt

Altmühlstr. 3, T 4009-0

Zentrum Bayern Familie und Soziales Landshuter Str. 55,
T 780900, zbf.s.bayern.de

BERATUNG STADTEILPROJEKTE

Stadtteilprojekt Burgweinting
Friedrich-Viehbacher-Allee 5 (BUZ), T 507-1765

Stadtteilprojekt Nord
Ostpreußenstraße 3,
T 4 64 59 43

Stadtteilprojekt Süd
Lore-Küllmer-Str. 161,
T 507 951 53

Stadtteilprojekt Ost
Erbprinz-Franz-Joseph-Str. 21,
T 28 09 59 67
Guerickestr. 79 d,
T 507-951 55

Spielbus Stadt Regensburg
Guerickestraße 79 d,
T 507-7555

Stadtteilprojekt West

Am Singrün 2a
T 507-7740
Stadtteilprojekt Hohes Kreuz-
Ostenviertel
Vilshofener Str. 14
T 507-7750

GETRENNTERZIEHENDE

Arbeitsstelle für Alleinerziehende Diözese Regensburg
Obermünsterplatz 7,
T 597-2243

Beratungsstelle für Alleinerziehende Diakonie Regensburg
Am Ölberg 2, T 5852 323

Treffpunkte Alleinerziehende:

- Regensburg, Altstadt, T 0171/7591917
- Regensburg, St. Matthäus, T 59 81 h48
- Regensburg, Vätergruppe, vaeter.regensburg@web.de
- Regensauf, T 09402/78 46 23
- Schierling, T 09451/ 35 03

Selbsthilfegruppe Verwitwet mit Kind T 492 92, 26092990

SCHWANGERSCHAFT/ GEBURT

Hebammen Regensburg und Umgebung

- www.hebammensuche.de
- www.hebammensuche.bayern
- www.ammely.de

Stillvereinigung La Leche Liga Deutschland e.V.

Online-Beratung:
lalecheliga.de

Ehrenamtliche Stillberatung:
Peggy Drechsel, Beratzhausen, T 09493 959 97 94

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)

Ehrenamtliche Stillberatung:
Karin Kronseder,
T 0160 4 73 12 04

pro familia Regensburg

An der Schergenbreite 1
T 70 44 55
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Beratung für Erwachsene und Jugendliche zu Elternschaft von kleinen Kindern (0-3 Jahre),

Sexualität, Sexualität und Behinderung, Partnerschaft, Familienplanung und unerfülltem Kinderwunsch

FRÜHE KINDHEIT

Beratungsstelle für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern „Tausend und keine Nacht“
Landshuter Str. 19,
T 507-2762

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit Information, Beratung und frühe Hilfen:

- Stadt R: Richard-Wagner-Str. 20, T 507-2516
- Landkreis: Altmühlstr. 3, T 4009-608,

wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt,
EBW, Am Ölberg 2,
T 0157/52 53 64 18,
regensburg@wellcome-online.de

Haus Mutter und Kind der KJF,
Heiliggeistgasse 7,
T 586 85 34

KINDHEIT

Erziehungsberatungsstellen:

- Jugend- und familien-therapeutische Beratungsstelle der Stadt, Landshuter Str. 19, T 507-2762
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der KJF, Ostengasse 31, T 79982-0
- Psychologische Beratungsstelle der Diakonie, Erziehungs- u. Partnerschaftsberatung, Prüfeninger Str. 53, T 297 71 11
- Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern, www.bke.de

Deutscher Kinderschutzbund
Am Singrün 2a,
T 599 99 66

KRABELSTUBEN

regensburg.de
kitaplanner.regensburg.de
landkreis-regensburg.de

Krabelstuben der Regensburger Eltern e.V.:

- Altmanstr. 2, T 705 74 30
- Fidelgasse 9, T 543 01
- Pommernstr. 7, T 63 04 57 97

Integrative Waldorf-Kinderkrippe

Heuweg 15, T 79 16 41

Montessori:

- Prüfeninger Schlosstr. 71, T 600924-60
- Prinzensgarten, Albertstr. 1, T 600924-70

Kindertagespflegeneester:

- Schabernack Fidelgasse 12, T 38 22 70 12
- Schmetterling Welfenweg 16, T 0176/21 75 59 11

Qualifizierte Tagespflege-Vermittlung:

- Stadt, Domplatz 3, T 507-4514
- Landkreis, Altmühlstr. 3, T 4009-491

KINDERGÄRTEN

regensburg.de
kitaplanner.regensburg.de
landkreis-regensburg.de

Stadtparkkindergarten der Regensburger Eltern e.V.
Prüfeninger Str. 16, T 273 99 99

Integrativer Waldorfkindergarten
Heuweg 15, T 79 16 41

Waldorfkindergarten der Freien Waldorfschule Regensburg e.V.
Unterislinger Weg 32
93053 Regensburg
T 46 29 64-0
info@waldorfschule-regensburg.de

Montessori-Kinderhaus

Landshuter Str. 17a,
T 60 09 24-50

Montessori-Kinderhaus Orangerie Prüfeninger Schlosstr. 71, T 60 09 24-60

Montessori-Kinderhaus Prinzensgarten Albertstr. 1,
T 60 09 24-70

Mittagsbetreuung an Regensburger Grundschulen,
Amt für Schulen,
Von-der-Tann-Str. 1,
T 507-1402

Kinderhorte regensburg.de

Au-pair-Beratung/ Vermittlung, IN VIA Regensburg e.V.,
Bahnhofstr. 20, T 58 61 25 94

BABYSITTERDIENSTE

- babysitterdienst.landkreis-regensburg.de

**ENTWICKLUNG/
KRANKHEIT**

Aktionskomitee Kind im Krankenhaus (AKIK) Harzstr. 34 A, T 927 67

Ambulanter Kinderhospizdienst Hospiz-Verein Regensburg, Hölkering 1, Pentling, T 9925 22-0, hospiz-verein-regensburg.de

Besuchspatendienst für Kinder im Krankenhaus Sozialdienst Kinderklinik St. Hedwig, T 369-1050

Bunte Kreis KUNO Familiennachsorge an der KUNO Kinderklinik St. Hedwig, Steinmetzstr. 1-3, T 369 50 08

Interdisziplinäre Frühförderstelle der Kath. Jugendfürsorge Straubinger Str. 26, T 46 29 23 0

Kinderzentrum St. Martin der KJF Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinder- u. entwicklungs-neurologische Ambulanz Wieshuberstr.4, T 46 50-20, kinderzentrum-regensburg.de

Epilepsie-Beratung der KJF Wieshuberstr. 4, T4092685, info@epilepsie-beratung.de

Frühförderung für blinde und sehbehinderte Kinder Blinden-institut An der Brunnstube 31, T 29 84-150

ADHS-Beratung Ursula Wendeberg, Maad 6, Regenstauf, T 09402/789 94 34

VKKK Ostbayern e.V. Förderung krebskranker und körperbehinderter Kinder, Krebeki Franz-Josef-Strauß-Allee 17, T 29 90 75, vkkk-ostbayern.de, krebeki.de

Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. Metzgerweg 34, T 405 92, vkm-regensburg.de

PHÖNIX e.V. – Hilfen für behinderte Menschen Rote-Löwen-Str. 10, T 56 09 38

Hochbegabung Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind Regionalverein Bayern Elterngruppe Regensburg regensburg@dghk-bayern.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

KISS Kontakt- u. Infostelle für Selbsthilfegruppen Landshuter Str. 19, T 59 93 88-610, kiss-regensburg.de

allergie-treff Eltern-Gruppe T 30 09 43 17 (19:30-20:30h)

Arbeitskreis Eltern diabetischer Kinder T 09404/64 14 57

Arbeitsgemeinschaft Spina-bifida-Hydrocephalus-Kinder T 836 98

Elternrunde Down-Syndrom T 09404/64 96 61, down-syndrom-regensburg.de

SHG für Eltern herzkranker Kinder T 09409/86 10 63

SHG für trauernde Familien Tr. Tuschl, T 09404/95 33 78

Beratung für Eltern von Kindern mit ADS Fr. Aukofer, T 09481/94 21 58

Beratung bei Neurodermitis, Asthma u. Allergie Fr. Klein, T 64 78 91

WAAGNIS-Beratungsstelle und SHG für Esstörungen, Grasgasse 10, T 599 86 06, waagnis.de

**FAMILIENBILDUNG/
ELTERN-KIND-GRUPPEN**

Koordinierungsstelle Familienstützpunkte:

- Stadt: Singrün 2a, T 507-951 56
- Landkreis: Altmühlstr. 3, T 4009-598,
- familie-bildung.info

Familienbildung im EBW Am Ölberg 2, T 592 15-16 ebw-regensburg.de

KEB Familienbildung Kath. Erwachsenenbildung Obermünsterplatz 7, T 597-22 31, keb-regensburg-stadt.de

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis keb-regensburg-land.de

Familienzentrum der AWO Humboldtstr. 34, T 698 57 54, awo-ov-regensburg.de

Familienzentrum Burgweinting & Herztöne e.V. Kirchfeldallee 2, T 99 92 70, herztone-ev.de

Familienzentrum der KJF beim Ostentor, Heiliggeistgasse 7, T 586 85-25, familienzentrum-kjf.de

Johanniter-Familienzentrum Königswiesen Dr.-Gessler-Str. 22, T 948713, familienzentrum-koenigswiesen.regensburg@johanniter.de

Johanniter-Familientreff Nord T 60 012 66, familientreff-nord.regensburg@johanniter.de

Familienzentrum m. Spielstube im REKIZ Weinweg 31 (im Erdgeschoss der Bischof-Manfred-Müller-Schule im Regensburger Westen), T 307 87 56-4, rekiz-regensburg.de

Familienzentrum der EJSA Hemauerstr. 20a, T 58 61 21 55, Guerickestr. 79 d, T 0176/56 82 34 46 ejsa-regensburg.de

Familienzentrum Kontrast Vilshofener Str. 14, T 280 95 98 3, kontrast-regensburg.de

Mehrgenerationenhaus Stadt R Ostengasse 29, Generationenprojekte, T 507-55 51 Spielhaus, T 507-55 52 Medienpädagogik, T 507-55 53 Café Klara, T 507-55 54

Familienzentrum Faraja St. Veitweg 2 T 46 52 39 34, Familienwerkstatt-regensburg.de

Familienzimmer Kumpfmühl familienzentrum-kumpfmuehl.de

PARTNERSCHAFT

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- u. Lebensfragen Landshuter Str. 16, T 516 70, eheberatung-regensburg.de

Psycholog. Beratungsstelle des Diakonischen Werks Prüfeningstr. Str. 53, T 297 71 11

FRAUEN

Frauengesundheitszentrum Grasgasse 10, T 816 44

Frauenhäuser:

- Autonomes Frauenhaus, Frauen helfen Frauen e.V. T 240 00, frauenhaus-regensburg.de
- Kinder- und Jugendschutzhaus des Sozialdienstes Kath. Frauen e.V. T 56 24 00

Beratungsstelle für Frauen zu Trennung und Scheidung für gewaltbetroffene Frauen – Frauen helfen Frauen e.V., T 240 00

Frauennotruf Regensburg e.V. – Beratung für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen, Alte Manggasse 1, T 241 71

Beauftragte der Polizei für Kriminalitätsopter Beauftragte der Polizei für Frauen u. Kinder, Bajuwarenstr. 2c, T 506-13 33

Wohngruppe St. Rita für Frauen in sozialen Schwierigkeiten (Caritas), Bahnhofstr. 15, T 585 10 00

Frauzentrum Regensburg e.V. T 38 09 24, info@frauzentrum-regensburg.de

Sozialdienst Kath. Frauen (SkF) Weinweg 31, T 30 78 75 68

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg, vhs Dr.-Gessler-Str. 47, T 507-4435, 507-4430

Frauen-Online-Netzwerk Regensburg frauen-online-netzwerk.de

PSYCHISCHE UNTERSTÜTZUNG/KRISEN

„Nummer gegen Kummer“, Kinder- u. Jugendtelefon Mo-Sa 14-20 Uhr T 11 61 11 Elterntelefon Mo-Fr 9-17, Di, Do 9-19 Uhr T 0800/1 11 05 50

Kindertrauerbegleitung e.V.
T 200 5 27 61,
0176/61 86 34 62

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Beratung bei psych. Erkrankungen, Prüfeninger Str. 53, T 297 71-12

Sozialpsychiatrischer Dienst der Bayr. Gesellschaft f. psych. Gesundheit, Rote-Hähnen-G. 8, T 59 93 59-10

Krisendienst Oberpfalz
24 Stunden täglich erreichbar, T 0800/6 55 30 00

Beratungsstelle HORIZONT – Hilfe bei Suizidgefahr (Caritas und Diakonisches Werk), Hemauer Str. 8, T 581 81

Telefonseelsorge Ostbayern, T 0800/111 01 11, telefonseelsorge-regensburg.de

SUCHTBERATUNG

LRA Gesundheitsamt
Altmühlstr. 3,
T 4009-724, T 4009-758

Fachambulanz für Suchtprobleme Hemauer Str. 10 c, T 63 08 27-0

JUGEND

Berufsberatung für Jugendliche
Agentur für Arbeit,
Galgenbergstr. 24,
T 0800/455 55 00
(gebührenfrei)

Beratungsstelle für Jugend und Arbeit der Stadt R, Ostengasse 29, T 507-25 53

Stadtjugendring Jugendzentrum
Weingasse 1, T 507-25 56,
jugend-regensburg.de

Haus Hemma Zentrum für Mädchen und junge Frauen
Oberländerstr. 1, T 992 08 20

Offene Sprechstunde für Jugendliche in der Beratungsstelle der KJF, Ostengasse 31, T. 799 82-0, Mi 15:30 - 17:00 auch ohne Termin

www.kopfhoch.de Online-Beratung für Jugendliche aus Stadt und Lkrs. R des Deutschen Kinderschutzbundes

waagnis – Beratungsstelle zu Essstörungen Grasgasse 10, T 599 86 06

BILDUNG

Staatliche Schulberatung für die Oberpfalz,
Weinweg 2, T 220 36,
schulberatung.bayern.de

Legasthenie, Lese-, Rechtschreib-, Rechenschwäche Beratung, individ. Lerntherapie, psychologische Beratung
Kontaktstelle Elternhaus-Schule, Alte Manggasse 1, T 599 76 72

Arbeitskreis Legasthenie Bayern e.V. Roritzer Str. 4, T 548 96

HASA-Kurs zum Nachholen des erfolgreichen Hauptschulabschlusses Hans-Sachs-Str. 4, T 296 11 71

Fachstelle Gewaltprävention an Schulen Amt für Jugend und Familie, Michlstift, Am Singrün 2a, T 507-75 10

Linkshänder und umgeschulte Linkshänder Beratungsstelle, Landshuter Str. 14, T 599 80 40

Unabhängige Beratungsstelle Inklusion, Staatl. Schulämter:
Donaustauffer Str. 70
• Stadt: Tel. 4009-781
• Landkreis: Tel. 4009-784

KULTUR

Musische Früherziehung der Stadt Am Schulberg 7, T 507-34 62

Städt. Sing und Musikschule
Bismarckplatz 1,
T 507-14 61/62

Farbkreis e.V.
T 09403/96 73 96

Kinder- und Jugendfarm d. SAK e.V. Taunusstr. 5, T 60 015 45

MIGRATION/ ASYL

WIR Willkommen in Regensburg
Integrationsstelle der Stadt,
Silberne-Kranz-Gasse 9,
T 507-3250

Integrationsamt im Landkreis
Landratsamt, Altmühlstr. 3,
T 4009-227

Caritas Flüchtlings- und Integrationsberatung
Caritas Migrationsberatung
Bruderwöhrdstr. 3,
T 5021 550

Jugendmigrationsdienst
Kath. Jugendfürsorge
Migrationsberatung bis 27 J.,
Heiliggeistg.7,
T 586 85-31, -32, -33

InMigra-KiD
Jugend- und familien-therapeut. Beratungsstelle
Landshuter Str. 19,
93047 Regensburg,
T 507-27 62

MIMI- mit Migranten für Migranten T 507-20 11

AG Migrantenmedizin
Von-der-Tann-Str. 7,
migramed-regensburg.de

Beratungsstelle für zugewanderte Familien aus Südosteuropa – HAJDE
Singrün 2a, T 507-29 69

Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer a.a.a.
Erhardingasse 7, T 56 07 18

WEITERE ANGEBOTE

Familienbüro der OTH Regensburg Seybothstr. 2, T 943-92 08

Familien-Service der Universität Regensburg Universitätsstr. 31, T 943-23 23

FreiwilligenAgentur Regensburg
Landshuter Str. 19,
T 599 38 86 20

Freiwilligenagentur Landkreis
Landratsamt Altmühlstr. 1a,
T 4009-305

Tauschnetz Regensburg e.V.
T 46122 42
www.tauschnetz-regensburg.de

Stadt Regensburg/ Amt für allgemeine Stiftungsverwaltung
Dr.-Gessler-Str. 12 a
T 0941/507-1255
www.regensburg.de/stiftungen

IMPRESSUM

Die Zeitung der Regensburger Eltern e.V. ist kostenlos, erscheint alle zwei Monate und finanziert sich über die Anzeigen. Sie wird hauptsächlich von Mitgliedern und Eltern des Vereins und ehrenamtlich erstellt. Die Artikel geben die Meinung der jeweiligen Verfasser wieder.

Herausgeber
Regensburger Eltern e.V.

Redaktion / Vertrieb
Ulrike Hecht, redaktion@regensburger-eltern.de

Redaktionelle Mitarbeit
Andrea Bawiedemann,
Johann Brandl,
Verena Gold,
Ulla Gordon,
Ulrike Hecht,
Ulrike Ostenried,
Verena Riehl,
Jessica Suttner, u. a.
zeitung@regensburger-eltern.de

Anzeigen
Ulrike Hecht, hecht@regensburger-eltern.de
0941-57447

Anzeigenpreise/Mediadaten
regensburger-eltern.de/
zeitung.html

Grafik
Kathrin Fleischmann,
post@frauflfleischmann.de

Titel
Pexels/Laura Portik, Jonas (8)

Illustration Expertenrunde
Klara Toperngpong

Druck
Schmidl & Rotaplan Druck GmbH, Regensburg

Auflage
3000 Stück, erscheint alle zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss
10.02.2025 - für Heft 250,
März/ April 2025

FREIE WALDORFSCHULE REGENSBURG

Die Freie Waldorfschule Regensburg ist eine staatlich genehmigte Ersatzschule für **Grundschule** und **Gymnasium**.



EINLADUNG INFOTAG

SA 25.01.2025 (10:00-13:30 UHR)



10:00 Uhr Begrüßung im Festsaal mit Überblick zur Waldorfpädagogik und zu unserer Schule

- Schulführungen
- Pädagogischer Einblick in den Waldorfunterricht (nur für Erwachsene*)
- Informationen für Quereinsteigende
- Waldorf-Café
- Infostände und Ausstellungen zum Schulgeschehen u.v.m.

*Wir bieten für den gesamten Infotag eine Kinderbetreuung an.

Mit Infostand und Führungen zum **Kindergarten**

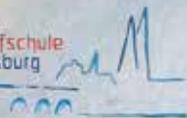
**SCHULZEIT IST LEBENSZEIT -
WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

Ort: Freie Waldorfschule Regensburg

Adresse: Unterislinger Weg 32, 93053 Regensburg

Homepage: www.waldorfschule-regensburg.de

Freie
Waldorfschule
Regensburg





Amt für Tagesbetreuung von Kindern

Telefon: 0941/507 7525
0941/507 7527

E-Mail: kindertagespflege@Regensburg.de