

# #FiS

#FiS - Familien in Seelze  
Familienmagazin der Stadt Seelze  
Ausgabe 2 | März 2021



Raus in die Natur  
**Ausflugsziele in und um Seelze**

Raus in die Welt  
**Geburten in der Corona-Zeit**

Raus aus dem Hamsterrad  
**Tipps einer Familienberaterin**

Raus aus der Einsamkeit  
**Jung und Alt miteinander**

# Raus in den Frühling!

### #FiS informativ

Interview mit Familienberaterin Kiran Deuretzbacher	4
Schwanger in Corona-Zeiten - Erfahrungsberichte	23
Computer und Corona - Tipps zur Mediennutzung	26

### #FiS outdoor

Ausflugsziele während der Coronazeit	10
Ausflugsziele bei abnehmender Inzidenzzahl	12

### #FiS @home

Bastel- & Backideen	14
Wohnzimmer Märchenwald	17

### #FiS vernetzt

Leseempfehlungen der Stadtbibliothek	21
Jung und Alt miteinander - Raus aus der Einsamkeit	22

### #FiS 4Kids

Rätseln gegen Langeweile im Lockdown	28
--------------------------------------	----

### #FiS persönlich

Nachgefragt: Hebamme und Streetworker	32
Corona Infos und Hilfen	36



#### #FiS - Familien in Seelze

Ausgabe 2 | März 2021  
 Familienmagazin der Stadt Seelze  
 in Kooperation mit dem  
 Seelzer Netzwerk für Familien

#### Herausgeber

Stadt Seelze  
 Abteilung Soziale Betreuung  
 Rathausplatz 1  
 30926 Seelze  
 Telefon: 05137 / 828-330  
 soziale-betreuung@stadt-seelze.de

[www.seelze.de](http://www.seelze.de)

#### Redaktion

Edda Apitz (verantwortlich)  
 Andreas Becker  
 Stefan Oltsch

#### Grafik und Bildredaktion

Stefan Oltsch, Sandra Tomaski

#### Layout

Sandra Tomaski

#### Kontakt

Stadt Seelze  
 Familienservicebüro  
 Telefon: 05137 / 828-328  
 edda.apitz@stadt-seelze.de

## IMPRESSUM

#### Druck

DruckTeam Druckgesellschaft mbH  
 Callinstr. 4  
 30167 Hannover  
[www.druckteam.de](http://www.druckteam.de)

#### Bildnachweise:

[www.istock.de](http://www.istock.de)  
[www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)  
[www.freepik.com](http://www.freepik.com)  
 Stadt Seelze



## Liebe Familien in Seelze,

die #FiS Ausgabe im Dezember 2020 begann mit den Worten: „Ein turbulentes und ungewöhnliches Jahr geht zu Ende und ein unvorhersehbares, kaum planbares beginnt.“

Und so befinden wir uns nun vor Ostern 2021, ein Jahr nach Beginn der Pandemie, noch immer in einer unsicheren und ungewissen Situation. Wir alle sind erschöpft und belastet durch die Vielzahl von Anforderungen, die tagtäglich auf uns zukommen.

Umso wichtiger ist es mir, Ihnen zu sagen, dass wir vom Familienservice der Stadt Seelze weiterhin für Sie da sind. Wir versuchen, die Situation etwas zu erleichtern und unterstützen Sie gerne.

Mit der heutigen Ausgabe: „Raus in den Frühling“ möchten wir die Hoffnung auf mehr Bewegung im Freien, auf Ausflüge trotz Corona, auf mehr Kontakte mit gebüh-

rendem Abstand über den Gartenzaun, beim Spaziergang oder auf dem Spielplatz unterstützen – Hoffnung auf mehr Abwechslung im Alltag und einen Start in eine hoffentlich bald normalisierte Zeit.

Sowohl aus Ihren Rückmeldungen, als auch aus unseren Erfahrungen und zahlreichen Gesprächen mit Familien und Fachkräften, die in Seelze mit und für Familien arbeiten, haben wir auch diesmal wieder aktuelle Themen aufgegriffen und Angebote zusammengetragen, die Sie gemeinsam mit der Familie umsetzen können. Um gestärkt, hoffnungsvoll und mit neuen Ideen positiv in den Frühling zu starten.

Denn nach vorn schauen lohnt sich: Wir freuen uns, Familien in

Seelze bald ein ganz besonderes Angebot machen zu können. Unser ganzes Spektrum rund um den Familienservice werden wir Ihnen bald in unserem neuen Familienzentrum direkt am Rathaus präsentieren können: Dort entsteht gerade eine zentrale Anlaufstelle für Beratung, für persönlichen Austausch aller Generationen, für Angebote mit und ohne Kinder, ein Treffpunkt für Familien, die schon immer oder erst ganz neu in Seelze wohnen. Einfach ein Platz um Wünsche und Fragen rund um das Thema Familien in Seelze zu klären.

Eine Eröffnung steht quasi vor der Tür. Spätestens im Sommer können wir hoffentlich (vorsichtig) durchstarten.

*Wir freuen uns sehr auf ein Miteinander und Sie bald auch wieder persönlich zu sehen.*

*Edda Apitz*

**Edda Apitz**

Familienservicebüro der Stadt Seelze



# Das Miteinander nicht aus den Augen verlieren!

Familienberaterin Kiran Deuretzbacher berichtet, worauf es während der Pandemie ankommt.

*Kochen und nebenbei Hausaufgaben hochladen, Mails checken, Konferenzen organisieren, Streit schlichten und motivieren, wenn etwas nicht klappt: Hinter uns liegen viele Monate im Ausnahmezustand. Papa ist jetzt nicht mehr nur Tröster, sondern unterrichtet auch Deutsch, Englisch und Mathe; Mama muss in der Telefonkonferenz top konzentriert sein, während die Kinder nebenan die Tapete anmalen.*

*Das Leben in der Pandemie wirkt sich auf Beziehungen und Bindungen in der Familie aus, in vielen Situationen herrscht ein gestresster und konfliktbehafteter Umgangston. Wie gehen wir mit dieser herausfordernden und belastenden Zeit um? Wie können wir Konflikten, Rissen und Verletzungen in unserer Familien begegnen?*

*#FIS sprach mit der Familienberaterin Kiran Deuretzbacher über herausfordernde Situationen, den Weg für ein gelingendes Miteinander und gut investierte Zeit von Eltern.*

## Welche Themen beschäftigen Ihrer Erfahrung nach Familien während der Pandemie und während des Lockdowns besonders?

Es sind sehr, sehr viele Themen, vor allem die Gleichzeitigkeit ist ein großer Aspekt, den Eltern immer wieder ansprechen. Gefühlt muss irgendwie alles gleichzeitig geschafft werden: Homeoffice, Homeschooling, Homekindergarten, Homecooking – und was einem noch alles einfällt. Dazu kommen Erschöpfung, große Gefühle und die emotionale Belastung der Kinder. Gerade die Sorge um ihre Kinder beschäftigt viele Eltern.

## Wo Sie das Thema Homeschooling gerade angesprochen haben: Wie motivieren wir Kinder, zu Hause zu lernen?

Homeschooling ist eine große Herausforderung für alle Beteiligten. Ich bin selbst dankbar, dass bei uns in Niedersachsen

Wechselunterricht in der Grundschule stattfindet, so ist der Bezug zur Schule weiter gegeben, und die Kinder lernen in Verbindung mit ihren Lehrern und Lehrerinnen. Das ist an weiterführenden Schulen leider nicht so. Denn eins muss klar sein: Zu Hause sind wir Eltern und keine Lehrer und Lehrerinnen. Es ist schwierig, wenn wir die Rollen tauschen müssen und die Schule bis in die privatesten Räume der Kinder eindringt.

## Wie helfe ich meinem Kind in dieser Situation?

So wichtig, wie es ist, die Aufgaben zu Hause zu erledigen, so wichtig ist es auch, Zeiten zu haben, in denen es nicht darum geht. Vielleicht trifft man Absprachen wie: „Bei den Mahlzeiten ist Schule kein Thema“. Ganz wichtig ist: Es geht nur miteinander. Strafen und Schimpfen sind im Zusammenhang mit Lernen wenig

hilfreich, denn so werden nur negative Gefühle damit verbunden.

## Gibt es da auch bestimmte Techniken, die hilfreich sind?

Vielen Kindern hilft die Sandwich-Methode: Man beginnt mit etwas, das den Kindern Spaß macht, dann fällt der Einstieg leichter. In die Mitte packt man dann die schwerste oder unangenehmste Aufgabe, und am Ende kommt wieder eher etwas, was Spaß bereitet. So beendet man seine Aufgaben mit einem besseren Gefühl. Das hilft beim nächsten Mal, leichter reinzukommen. Dann sind Pausen wichtig. Für unsere Kinder darf es gern eine Bewegungspause sein ...

*...dazu stellt die #FIS übrigens ab Seite 17 den Wohnzimmer-Märchenwald, der Bewegungsangebote schafft, vor!*

..., wer hat, kann vielleicht auf dem Trampolin springen oder draußen eine Runde rennen. Und es ist wichtig für Kinder, dass für die Erledigung der Aufgaben absehbar ein Ende in Sicht ist.

**Nicht nur Homeschooling ist ein sehr konfliktbeladenes Thema, das manchmal heikel anzusprechen ist: Wie kann ich denn mit meinen Kindern reden, ohne dass es immer gleich Zoff gibt?**

Für eine gelingende Kommunikation ist es wichtig, dass wir in all dem Stress und trotz all der Herausforderungen das Miteinander nicht aus den Augen verlieren. Dieses Miteinander muss übrigens gar nicht viel Zeit kosten: Das kann der bewusste Kuss am Morgen sein, das können liebevolle Blicke bei den Mahlzeiten und ehrlich interessierte Fragen an unser Kind sein. Überhaupt sollten wir Eltern eher öfter interessiert nachfragen und auch von uns erzählen. Das bewirkt mehr, als wenn wir unseren Kindern Dinge erklären wollen.

**Wie können solche Fragen aussehen?**

Wir können zum Beispiel nachfragen, was unsere Kinder gerade spielen. Und dann können wir von uns erzählen, was wir als Kind gern gespielt haben. Das interessiert unsere Kinder häufig. Oder ich kann mich für den Lieblingsfilm oder ein Lieblingsthema interessieren, egal ob Fußball, Pferde oder Minecraft. Wir können unsere Kinder auch fragen, was sie gerade vermissen – und dann einfach nur zuhören. Wir müssen keine Lösungen parat haben, sondern nur mitfühlen und vielleicht auch etwas von uns erzählen. Viel wichtiger

als die Frage ist jedoch unsere Haltung und der Moment, den wir uns nehmen. Es geht wirklich darum, Interesse an unserem Kind zu zeigen. Das verbindet.

**Und was tun wir, wenn es gekracht hat?**

Gerade in Konflikten ist es wichtig, ehrliches Interesse an unserem Gegenüber zu zeigen und offen für einen Perspektivwechsel zu sein. Wir sollten uns ruhig fragen: Wie sieht das alles aus Sicht meines Kindes aus? Welche guten Gründe könnte mein Kind gerade haben? Zusätzlich ist es gut, dass wir auch bei einem Streit aktiv in Verbindung mit unseren Kindern treten. Es kostet oft weniger Energie, wenn wir zu unserem Kind gehen, als wenn wir 20 mal aus der Entfernung eine Aufforderung rufen. Zu guter Letzt: In Konflikten ist es mir immer wichtig, Verständnis zu zeigen. Das muss nicht bedeuten, dass wir uns einig sind. Doch das Verständnis ist eine wichtige Basis für gemeinsame Wege.

**Zeit ohne das Thema Schule ist wichtig!**

Es ist schwierig, wenn [...] die Schule bis in die privatesten Räume der Kinder eindringt.



**Wie können wir Verständnis zeigen?**

Da können wir noch einmal über Homeschooling sprechen: Ich kann zum Beispiel wirklich gut verstehen, dass mein Kind keine Lust und Energie hat, die Aufgaben aus der Schule alleine in seinem Zimmer zu erledigen. Gleichzeitig finde ich es wichtig, dass die Aufgaben für die Schule gemacht werden. Also sollten wir gemeinsame Wege finden, wie das Homeschooling so leicht wie möglich umgesetzt werden kann.

**Gibt es dafür so etwas wie ein Patentrezept?**

Nein, das habe ich auch nicht. Das Problem momentan ist, dass das selbstständige Lernen normalerweise bei Grundschulern nicht im Fokus steht. Doch jetzt existiert die Erwartungshaltung, dass sie die Aufgaben alleine in ihrem Zimmer erledigen, während wir arbeiten. Für die allermeisten Grundschüler ist das eine Überforderung.

**Gibt es denn aus Ihrer Beratungstätigkeit heraus Best-Practice-Beispiele?**

Für viele Familien hat sich herausgestellt, dass eine Routine hilfreich ist. So muss nicht immer wieder aufs Neue Energie für Diskussionen aufgebracht werden. Eine mögliche Routine kann so aussehen: gemeinsames Aufstehen, frühstücken, einmal ums Haus rennen, gemeinsam die Aufgaben starten, jeden Erfolg feiern, Bewegungspausen einbauen und dann Mittagspause. Wenn Schüler in den weiterführenden Schulen am Nachmittag noch

etwas machen müssen, dann gibt es eben noch einen Durchgang. Bei Grundschulern sollte man darauf achten, dass das Lernen nicht den ganzen Tag in Anspruch nimmt. Und sie brauchen Starthilfe. Oft ist es auch sehr hilfreich, mit Lehrern in Kontakt zu treten. Sie haben häufig gute Ideen fürs Homeschooling. Bei einigen Familien funktioniert es auch, wenn man etwas „outsourcen“ kann: Vielleicht kann die Oma über Facetime mit beim Deutschaufsatz helfen?

In einer anderen Situation kann ich wirklich gut verstehen, dass Geschwister sich gerade viel streiten und ihre Freunde vermissen. Auch in einem Geschwisterkonflikt kann ich Verständnis zeigen und sagen: Ich kann gut verstehen, dass du jetzt mit deinem Bruder spielen möchtest. Doch er braucht gerade Zeit für sich. Vielleicht könnt ihr später etwas zusammen machen. Hilfreich in der Kommunikation ist es auch, wenn ich von mir spreche. Ein „Das macht man aber nicht!“ kommt nicht so wie ein „Das ist mir wichtig“ an.

**Kommen wir zurück zu einer gelingenden Kommunikation: Worauf sollte man noch achten?**

Auch der Ort und die Zeit sind wichtig, um wertvoll miteinander kommunizieren zu können. Wenn ich wirklich wichtige Dinge klären möchte, ist es schwer, das zwischen Tür und Angel zu tun. Konflikte lassen sich am besten lösen, wenn sich alle Beteiligten wohlfühlen und eine angenehme Kommunikationsatmosphäre

herrscht. Wir Eltern müssen dabei darauf achten, dass eine gelingende Kommunikation eben auch mit ehrlichem Interesse und Zuhören zu tun hat, und es nicht nur darum geht, unser Kind zu belehren.

**Was kann das gegenseitige Verständnis von Eltern und Kindern noch fördern?**

Was mir dabei besonders wichtig ist: Für die Beziehungsqualität und die Atmosphäre zu Hause sind die Eltern verantwortlich – auch wenn es schwer ist, gerade im Lockdown allen Anforderungen an uns auch nur annähernd gerecht zu werden. Kinder lernen Verständnis, indem sie Verständnis erfahren. Ich finde es an der Stelle auch immer wichtig, Eltern daran zu erinnern, dass Kinder Teamworker sind. Sie geben immer ihr Bestes und sind so verständnisvoll, wie es eben gerade geht.

**Was im Alltag immer mal wieder bedeutet, dass sie eben keinerlei Verständnis dafür haben, was Mama oder Papa gerade tun müssen.**

Das ist vollkommen okay. Wenn wir Eltern beispielsweise noch etwas im Homeoffice fertig machen müssen, während den Kindern langweilig ist, dann brauchen wir nicht das Verständnis der Kinder. Stattdessen sollten wir gemeinsam mit den Kindern schauen, was sie jetzt brauchen, um uns die benötigte Zeit geben zu können. Und wenn es gerade gar nicht geht, dann brauchen die Kinder unser Verständnis und Lösungen von uns – nicht umgekehrt. Dabei sollten wir auch einmal genau überlegen, wie oft unsere Kinder am Tag Verständnis für uns aufbringen. Bestimmt zeigen sie 20 mal am Tag Verständnis und kooperieren – und vielleicht nur drei mal nicht. Gleichzeitig werden wir eine wichtige Erfahrung machen: Wenn wir unsere Kinder ernsthaft verstehen, entwickeln die Kinder ganz aus sich heraus ebenfalls Verständnis.

**Was brauchen Eltern denn, um ihre Kinder zu verstehen?**

Das ist ein Lieblingsthema von mir. Ganz wichtig: Es braucht im wahrsten Sinne des Wortes Raum. Gerade wenn der Tag besonders anstrengend war, ist es hilfreich, wenn man sich erst einmal etwas Gutes tut, dann bewusst den Perspektivwechsel vollzieht und sich fragt: Wie fühlt es sich wohl gerade an, in der Haut meines Kindes zu stecken? Dabei ist noch

**Verständnis lernen durch Verständnis bekommen**

Wenn wir unsere Kinder ernsthaft verstehen, entwickeln die Kinder ganz aus sich heraus ebenfalls Verständnis.



Foto: AnVr - istock

„  
Mit den Augen der Kinder die  
Situation sehen, hilft.  
“

etwas ganz wichtig: Wissen über den Entwicklungsstand. Oft überfordern wir unsere Kinder mit unseren Erwartungen, gerade wenn wir selbst gestresst sind. Ein Kind im Vorschulalter kann meist noch nicht in den Perspektivwechsel gehen. Und viele Kinder benötigen im Grundschulalter noch unsere Unterstützung beim Distanzlernen.

#### **Was stärkt denn eine positive Verbindung zwischen Eltern und Kindern?**

Gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen!

#### **Das klingt so simpel, aber was meinen Sie damit genau?**

So anstrengend die momentane Situation ist, möchte ich jedem Elternteil unbedingt ans Herz legen, mindestens zehn Minuten am Tag etwas mit dem Kind zu unternehmen, was beiden wirklich Spaß und Freude bereitet. Ich weiß: Gerade Eltern von mehreren Kindern sagen, dass sie dazu keine Zeit haben. Da kann ich nur erwidern: Das ist gut investierte Zeit. Denn wenn unser Miteinander näher und wärmer ist, müssen wir deutlich weniger Konflikte ausstehen und können die

Konflikte, die doch aufkommen, leichter lösen. Ich sage an dieser Stelle gern: Zeit investieren, um Zeit zu gewinnen. Probiert es aus, es lohnt sich wirklich.

#### **In Stresssituationen neigen Eltern oft dazu, zu reinen Bestimmern zu werden. Ist das wegen der Umstände vielleicht sogar gut, oder sollte doch stärker überlegt werden, Kinder in Entscheidungen mit einzubeziehen?**

Das ist, glaube ich, individuell sehr unterschiedlich. Jedes Kind, jede Familie ist da anders. Gerade jetzt im Lockdown, in dem uns einiges an Entscheidungsfreiheit genommen wurde, ist es unglaublich wichtig, dass Kinder ebenfalls Entscheidungen treffen dürfen. Auch welche, die sich im Nachhinein vielleicht nicht als die besten erweisen. Verantwortung ist nun einmal nichts, was man theoretisch lernen kann, sondern Kinder brauchen Raum dafür.

#### **Wie lassen sich diese Räume schaffen?**

Hilfreich ist es auf jeden Fall, dass Kinder bei den Entscheidungen, die sie auch betreffen, mit einbezogen werden, dass



Foto: vadimguzhva - istock

ihre Meinung ernst genommen wird. In welchem Umfang und in welchen Situationen das stattfinden kann, ist sehr individuell. Aktuell können die Kinder vielleicht sagen, was es zum Essen geben soll oder welche Spiele zu gemeinsamen Zeiten gespielt werden können.

#### **Wenn es dann doch Streit gibt: Wie komme ich anschließend am besten aus einer akuten Konfliktsituation wieder heraus?**

Erst einmal möchte ich dazu sagen, dass Konflikte in Familien – gerade in der aktuellen Situation – total normal sind. Wenn es Streit gibt, ist es wichtig, dass wir Eltern über Möglichkeiten verfügen, uns selbst zu regulieren und zu beruhigen. Denn bei unseren Kindern und bei uns gilt: Emotion vor Kognition. Das bedeutet: So lange wir wütend, sauer oder traurig sind, finden wir keine guten Lösungen. Also sollten wir uns, wenn es hoch geht, fragen, was wir brauchen, um uns zu beruhigen. Vielleicht einen warmen Tee? Fünf Minuten auf dem Balkon? Alle ab auf den Spielplatz? Und dann können wir Eltern einen Rahmen schaffen, um wieder in Verbindung zu treten. Und ja: Wir Eltern sind dafür verantwortlich, die Verbindung wiederherzustellen, offen für gemeinsame Lösungen und ohne unser Kind zu beschämen.

#### **Wie können Eltern Kindern noch helfen, mit der momentanen Situation umzugehen?**

Auch das ist individuell sehr unterschiedlich. Denn genauso wie es Kinder gibt, die unter der Situation leiden, gibt es Kinder, die sich damit arrangieren; und manche profitieren sogar davon. Wichtig ist, dass die Kinder all ihre Gefühle zeigen dürfen. Auch da ist das Miteinander wichtig. Wir saßen zum Beispiel schon gemeinsam weinend auf dem Sofa, weil kein Fußballtraining stattgefunden hat oder die beste Freundin nicht zu Besuch kommen durfte. Und obwohl es logische Gründe dafür gibt, brauchen unsere Kinder dann nur unser Mitgefühl und keine Erklärungen. Dann ist es auch schön und hilfreich, dass wir gemeinsam träumen können: Was machen wir nach dem Lockdown, auf was freuen wir uns?

#### **Sie haben es ja schon gesagt: Nicht nur Kinder leiden unter der Pandemie, auch Eltern. Wie offen soll ich mit meinen Kindern über meine eigene Belastungssituation sprechen?**

Klar dürfen wir unseren Kindern auch erzählen, wie es uns mit der ganzen Situation geht. Doch es muss immer klar sein, dass die Kinder nichts dafür können, dass sie keine Verantwortung tragen und dass wir uns gegebenenfalls an anderer Stelle Unterstützung suchen. Ein solches Gespräch könnte vielleicht so aussehen: „Weißt du Anna, es ist gerade unglaublich viel für mich, alles unter einen Hut

zu bringen – und manchmal habe ich das Gefühl, das alles nicht zu schaffen. Doch dann spreche ich mit meiner Freundin oder meinem Freund, meiner Partnerin oder meinem Partner, und dann weiß ich, dass wir gute Wege finden.“ Kinder dürfen gern von uns erleben, dass wir uns Unterstützung suchen, wenn sie uns guttut. Es ist dabei wichtig, dass wir die Gespräche mit unseren Kindern nicht zur eigenen Entlastung nutzen. Kinder beziehen vieles sehr schnell auf sich. Sie denken, sie sind schuld oder nicht gut genug oder wünschen sich so sehr, dass Mama und Papa wieder fröhlicher sind, dass sie unbewusst versuchen, Verantwortung zu übernehmen. Und das ist langfristig nicht gesund.

**Gibt es noch Tipps für Paare, wie sie in dieser belastenden Zeit ihre Beziehung stabilisieren können?**

So herausfordernd es ist, dass man in Verbindung bleibt, so elementar wichtig ist es auch, sich als Paar kleine Fenster einzubauen. Das mögen am Morgen fünf Minuten sein, bevor die Kinder aufwachen,

oder am Nachmittag die Zeit, gemeinsam Tee zu trinken, während die Kinder einen Film schauen. Es ist ebenfalls hilfreich, wenn man sich als Paar gegenseitig kleine Verschnaufpausen einräumt. Vielleicht geht einer mit den Kindern raus, und der andere kann mal alleine zu Hause bleiben – und dann gibt es nach 30 oder 60 Minuten einen „Schichtwechsel“.

*Das Interview führten Edda Apitz und Stefan Oltsch von der Stadt Seelze.*

## Gemeinsame Zeit stärkt positive Verbindungen!

Nehmen Sie sich jeden Tag  
10 Minuten Zeit für Ihr Kind.



ZUR PERSON

## Kiran Deuretzbacher

- Ergotherapeutin
- Fachtherapeutin im Bereich Pädiatrie
- Eltern-, Familien- und Paarberaterin

Kiran Deuretzbacher ist in der Nähe von Stuttgart als „Kind aus zwei Kulturen, zwei Ländern, zwei Welten“ aufgewachsen. Es folgte der Umzug nach Hamburg, wo sie gelernt, studiert und sich verliebt hat. Mit ihrem Mann zog es sie schließlich nach Hannover, wo die beiden mit ihren drei Kindern leben. 2010 arbeitete sie zuerst in der pädagogischen Hausfrühförderung, mittlerweile ist selbstständig und betreibt eine eigene Beratungspraxis in Hannover Linden. 2016 startete sie eine Ausbildung zur Bindungs- und Beziehungsorientierten Eltern- und Familienberatung nach Katia Saalfrank. Im selben Jahr bildete sie sich nach dem systemischen Ansatz des Psychologen Mike Hellwig weiter. Ab 2018 folgten Kursleiterausbildungen „Kinder-Besser-Verstehen: das Kleinkind und das Schulkind“, ebenfalls nach Katia Saalfrank. Es schloss sich noch die Ausbildung zur Paarberaterin an. Ihre Beratungsschwerpunkte sind Geschwisterthemen, die Autonomiephase, die Begleitung von Kindern in den Jahren fünf bis zehn sowie alles rund um Einschulung.

# Raus in den Frühling während der Coronazeit



Foto: Bernd Schwabe

## Wasserstraßenkreuz Seelze

**Altersgruppe:** alle | **Kosten:** keine

**Anfahrt:** Bahnhof Seelze – Schillerstr. – Hannoversche Str. – Garbener Landstr. – Mühlenstr.

Hier fließt die Leine unter dem Mittellandkanal hindurch. Die denkmalgeschützte Trogbücke wurde 1917 erbaut. Man kann direkt unter dem Mittellandkanal hindurchlaufen oder mit dem Rad fahren.

## 2 Tiergarten Hannover

**Altersgruppe:** alle | **Kosten:** keine  
**Anfahrt:** Tiergartenstraße 149, 30559 Hannover | S 1, S 2 oder S 51 nach Hannover Hbf, Stadtbahn Linie 5 Richtung Anderten bis Tiergarten

Die Parkanlage mit heimischen Wildtieren in Freigehegen in Hannover-Kirchrode wurde Ende des 17. Jahrhunderts als Freizeitpark für den Adel angelegt. Der Tiergarten ist somit auch das älteste Waldgehege Deutschlands. Man kann Damwild, Rehe und Rotwild erleben. Außerdem gibt es Wildschweine zu sehen.

Weitere Informationen: <http://www.hannover-park.de/tiergarten1>



Foto: Frank Stiefenhofer



## 3 Fahrradtouren rund um Seelze

**Altersgruppe:** alle | **Kosten:** keine

Auf der Internet-Seite zum Seelzer Stadtradeln werden neun Radtouren von 18 km bis 40 km Länge mit Start- und Endpunkt in Seelze vorgestellt. Die GPS-Koordinaten können auf das Fahrrad-Navi oder Smartphone geladen werden.

Weitere Informationen: <https://www.seelze.de/lebenswert/bauen-wohnen/klimaschutz/stadtradeln/stadtradeln-2020>



Foto: Sebastian van Erp auf Pixabay



## Mittlere Leine-Aue

# 4

**Altersgruppe:** alle | **Kosten:** keine

**Anfahrt:** S 1, S 2 oder S 51 nach Bahnhof Leinhausen, Stadtbahn Linie 4 Richtung Garbsen oder Linie 5 Richtung Stöcken bis Freudenthalstraße, stadteinwärts gehend rechts in die erste Straße laufen, wo sich die Unterführung des Westschnellweges befindet

Die Mittlere Leineaeue ist ein idealer Ort zum Joggen, Spazieren und Radfahren. Die natürlich fließende Leine bietet hier noch Reste typischer Auenbiotope wie Weiden-Auenwälder und Weidengebüsche. Im Winter ist sie oftmals überschwemmt. Eine artenreiche Natur ist hier zu bewundern. So gibt es Störche, Kraniche, Reiher, Steinkäuze und Eisvögel.

Weitere Informationen: <http://www.hannover-park.de/mittlereleineaeue.htm>

Foto: Frank Stiefenhofer

## Kinderwald im Mecklenheider Forst

# 5

**Altersgruppe:** bis 14 Jahre | **Kosten:** keine

**Anfahrt:** S 1, S 2 oder S 51 nach Bahnhof Nordstadt, Stadtbahn Linie 5 Richtung Nordhafen bis Endstation, zum Wald hinter der Haltestelle auf der anderen Seite vom Mittellandkanal, bis zum Kinderwald von dort noch ca. 25 Minuten durch den Mecklenheider Forst laufen.

Der Kinderwald ist ein Kinderbeteiligungsprojekt, und wurde von Kindern und Jugendlichen gestaltet und bepflanzt. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, der Natur zu begegnen und Naturerfahrungen zu sammeln. Im Kinderwald gibt es unter anderem Werkstätten, ein Weidentipi-Dorf, ein Spielfloß mit Sitz- und Spielmöglichkeiten, eine kleine Wasserburg, eine Bob-Bahn und ein großes Amphitheater.

Weitere Informationen: <http://www.hannover-park.de/forstmecklenheide.htm>

Foto: Frank Stiefenhofer



## Spielplatz Döteberg

# 6

**Altersgruppe:** alle | **Kosten:** keine

230926 Seelze – Döteberg, Arnekestraße

Geheimtipp!!!!

Kleiner schnuckeliger Spielplatz, sehr schön gelegen, mit altem Baumbestand in Döteberg. Ihr könnt dort alle Geräte ausprobieren, mit den Trettraktoren fahren, rennen, toben und spielen.



# Ausflugsideen

## bei abnehmender Inzidenzzahl



### Kindermuseum Zinnober Hannover

**Altersgruppe:** Kinder ab 5 Jahre | **Kosten:** Eintritt EUR 7,50,  
Workshops EUR 10

**Anfahrt:** Badenstedter Straße 48, 30453 Hannover | S 1, S 2 oder  
S 51 nach Hannover Hbf, Stadtbahn Linie 9 Richtung Empelde  
bis Bernhard-Caspar-Str.

Hier können Kinder experimentieren, spielen, ausprobieren  
und kreativ werden. Es gibt Ausstellungen und Workshops zu  
Themen aus der Natur und Physik. Kindergeburtstage können  
hier gefeiert werden.

Weitere Informationen: [www.kindermuseum-hannover.de](http://www.kindermuseum-hannover.de)  
Telefon: 0511/897334 66/67

Foto: Sebastian Hoff

# 2

### Pferdesportverein Meeresreiter Lohnde

**Altersgruppe:** Kinder ab 5 Jahre | **Kosten:**  
kostendeckende Gebühren (z.B. Ponyreiten EUR 99)

**Anfahrt:** Am Wall 4, 30926 Seelze

Der gemeinnützige Verein bietet ein breites Programm  
für Familien rund ums Pferd: Spieltage, Reitschule,  
Ponyreiten, Kindergeburtstage.

Weitere Informationen: [www.meeresreiter.de](http://www.meeresreiter.de) | Tel.: 0178/6626494



Foto: Pixabay



3

## Berggarten Hannover

**Altersgruppe: alle | Kosten Eintritt: EUR 3,50**  
(für alle Gärten bis 31.3.2021)

**Anfahrt: Herrenhäuser Straße 4, 30419 Hannover |**  
**S 1, S 2 oder S 51 nach Bahnhof Leinhausen,**  
**Stadtbahn Linie 4 Richtung Roderbruch oder Linie 5**  
**Richtung Anderten bis Herrenhäuser Gärten**

Über 12.000 Pflanzenarten können hier besucht werden. Neben Freiland-Anlagen bieten Orchideenschauhaus, Tropenschauhaus, Kakteen-Schauhäuser und Kanarenschauhaus Pflanzen aus aller Welt.

Weitere Informationen: <https://www.hannover.de/Herrenhausen/Herrenhäuser-Gärten/Berggarten>



Foto: 3. Preis bei „The Beauty of Herrensäulen“ Wettbewerb



4

## Marienburg

**Altersgruppe: alle | Kosten Besichtigung: Erwachsene EUR 12,50, Kinder / Jugendliche EUR 9,50, Kinder bis 5 Jahre frei**

**Anfahrt: Schloss Marienburg, 30982 Pattensen | S 1, S 2 oder S 51 nach Hannover Hbf, ab Hannover ZOB Regiobus 300 und 310**

Die ehemalige Sommerresidenz der Welfen (erbaut 1857 bis 1867) zählt heute zu den bedeutendsten neugotischen Baudenkmälern Deutschlands. Spezielle Kinderführungen, Gruselführungen und Märchenführungen.

Weitere Informationen: [www.schloss-marienburg.de](http://www.schloss-marienburg.de)



Foto: Thilo von Kries



# Backen und Basteln mit dem Seelzer Stillcafé



## Osterkränze aus Hefeteig

**½ Würfel Hefe | 500g Mehl | 250ml lauwarme Milch | 50g flüssige Butter | 100 Gramm Puderzucker | 2 Eier | 1 Prise Salz | 1TL Honig | Etwas Milch und Hagelzucker für die Deko**

Für die Osterkränze haben wir zuerst die Hefe und den Honig in der lauwarmen Milch aufgelöst und dann mit den restlichen Zutaten vermischt. Der Teig sollte dann abgedeckt ca. eine Stunde gehen. Anschließend den Teig nochmal ordentlich durchkneten und aus jeweils zwei Strängen einen Kranz formen. In der Mitte entsteht ein kleines Loch, das wir später mit Leckereien füllen können. Die Kränze werden 15-20 Minuten bei 160 Grad gebacken. Zum Schluss mit Milch bestreichen und Hagelzucker verteilen.



Foto: Susann Glemnitz

## Rübli-Muffins

**1 Apfel | 2-3 Möhren | 50g Zucker Etwas Ceylon Zimt | 2 Eier | 1 Prise Salz | 100g weiche Butter | 200g Mehl | 100g gemahlene Nüsse nach Wahl | 1 Pack. Backpulver | Marzipanmöhren und Schokolade oder Zuckerguss**

Wir haben den Apfel und die Möhren gerieben und anschließend mit den restlichen Zutaten vermengt. Den Teig haben wir auf 12 Muffin Förmchen verteilt und bei 180 Grad für 15-20 Minuten gebacken. Nach dem abkühlen mit der flüssigen Schokolade (oder dem Zuckerguss) die Marzipan Möhren aufkleben.

Und fertig sind unsere Rübli Muffins.



Foto: Susann Glemnitz

## Bunter Reis zum Spielen

Bunter Reis lässt sich super leicht selber machen.

**Reis | Essig | Lebensmittelfarbe**

Auf eine Tasse Reis kommt ein EL Essig und ein paar Tropfen der Farbe. Es kann entweder in einem Gefrierbeutel von den Kindern durchgeknetet oder in einer Dose mit Deckel gut durchgeschüttelt werden. Beides funktioniert super. Im Sommer trocknet der Reis auf einem Backblech in der Sonne, im Winter auch mal im Backofen bei 50 Grad mit einem Kochlöffel in der Tür. Wenn der Reis trocken ist, kann er sofort benutzt werden. Zum Beispiel können Tiere darin versteckt werden oder er wird für Schütt- und Sensorikspiele verwendet.



Foto: Susann Glemnitz



## Salzteig mit Blüten

1,5 Tassen Mehl | 1 Tasse Salz | 1 Tasse Wasser | 1/2 Tasse Stärke

Wenn es langsam wärmer wird und die Blütenpracht im Garten aus ihrem Winterschlaf erwacht, können die verschiedenen Blüten zum Basteln gesammelt werden. Eine tolle Möglichkeit ist, diese in Salzteig zu drücken und als lieben Frühlingsgruß aufzuhängen oder zu verschenken.

Gut vermischen und es kann losgehen. Der Teig wird ausgerollt und Kreise ausgestochen. Blüten/ Blätter auflegen und leicht andrücken. Nochmal mit der Teigrolle drüber und ab in den Backofen. Bei 100 Grad zwei Stunden backen.

Das meiste ist schön erhalten geblieben (aus Löwenzahn wird auch schon mal eine Pusteblume). Bei Bedarf kann es noch an der Luft nachtrocknen.

Foto: Susann Glemnitz

## Ostereier mit Blätterdruck

Na, seid ihr schon alle in Osterstimmung? In diesem Jahr könnt mal richtige Unikate zaubern! Benötigt werden Eierfarben, eine Strumpfhose, Blüten oder Blätter und natürlich Eier. Die Strumpfhose wird abgeschnitten, die Eier hart gekocht und mit den Blätter und Blüten ganz eng in der Strumpfhose verschnürt. Anschließend werden die Eier nach Anleitung gefärbt. Das Ergebnis ist ein wunderschön gefärbtes Ei mit den Blüten als Abdruck.

**Tipp:** Man kann auch Eierfarben aus Naturprodukten herstellen. So ergibt beispielsweise ein Hibiskusblütensud eine bläuliche Färbung, ein Sud aus Holundersaft ein dunkles Weinrot und gelbe bis orangene Eier erhält man mit einem Kurkumasud.



Foto: Susann Glemnitz



Mehr Spiel- und Bastelideen  
aus dem Seelzer Stillcafé gibt  
es unter



<https://www.seelze.de/wissenswert/auch-das-noch/corona/gegenlangeweile/susann-glemnitz>

Foto: quartan auf Freepik

# Noch mehr Basteln!

## Die Jugendpflege empfiehlt...

### Klorollen-Monster und Klorollen-Kings&Queens

Was aus einer Rolle Toilettenpapier so alles passieren kann... Rollen von Küchentüchern eignen sich besonders für größere Figuren.

**Material:** Klorollen, bunte Stifte, buntes Papier, Kleber, Schere

Und los geht's... Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Auch eignen sich Laubblätter, Kastanien, Zahnstocher, Wackelaugen, Stoff, Wolle u.v.m. zum Verzieren! Tipp: Mithilfe einer Schere kannst du Zacken an ein Ende der Rolle schneiden und schon hast du eine Krone.

Sendet uns doch ein Bild eurer kreativen Ideen zu unter: [jungefotografie@jugendpflege-seelze.de](mailto:jungefotografie@jugendpflege-seelze.de), wir würden uns sehr freuen!

Foto: Jugendpflege Seelze



### VideoKanal Blaues Haus vom Team Jugend

Das Jugendbildungshaus (Blaues Haus) in Letter sowie das Jugendzentrum in Seelze sind nach wie vor nicht so geöffnet wie vor der Pandemie. Um die Kinder und Jugendlichen trotzdem zu erreichen, sind wir zur Produktion von Videos für unseren Youtube-Kanal übergegangen. Dort befinden sich mittlerweile Bastelanleitungen zu den Themen: **Herstellung von Gipsköpfen, Steine bemalen, Gründung des Fussballclubs Wäscheklammer.**

Außerdem kannst du dort: **Jonglieren erlernen und Jonglierbälle selbst herstellen, Basketballspiele kennen lernen, Didgeridoo-Spielen (man spricht es in etwa so aus Didscheriduh) sowie dieses ulkige Blasinstrument selber bauen.**

Viel Spaß beim Ausprobieren & Nachmachen! Tipps, Rückmeldungen & Wünsche nehmen wir gerne unter [videokanal@jugendpflege-seelze.de](mailto:videokanal@jugendpflege-seelze.de) entgegen.

Foto: Jugendpflege Seelze

### Sorgenpüppchen

Von der Schulischen Sozialarbeit der Brüder Grimm Schule Letter kommt ein Vorschlag zum Basteln von Sorgenpüppchen.

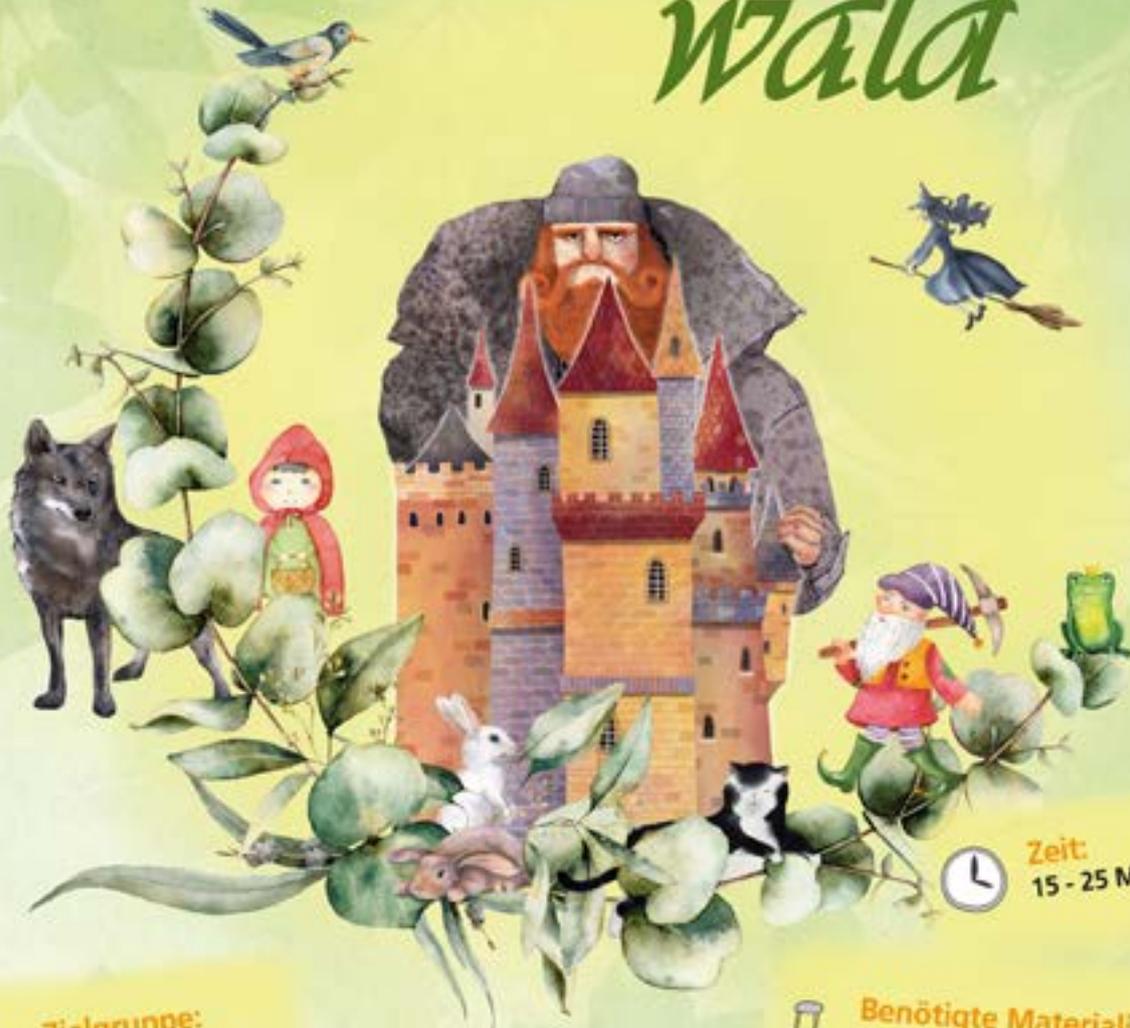
Sie stammen aus Guatemala, und werden traditionell bunter Kleidung gefertigt: Sorgenpüppchen. Wer ihnen Abends seine Sorgen erzählt und unter das Kopfkissen legt, kann hoffen, dass die Sorgen am Morgen verschwunden sind. Denn die kleinen Helferlein kümmern sich in der Nacht darum.

Anleitungen dazu erhält man vielfach im Internet.

Foto: Schulische Sozialarbeit Brüder Grimm Schule Letter



# Märchenwald



**Zeit:**  
15 - 25 Minuten



**Zielgruppe:**  
Kinder bis 5 Jahre  
und Erwachsene



**Benötigte Materialien:**  
1 Decke, 1 Stuhl und mehrere  
Bauklötze oder Papierrollen

Eine Spiel- und Bewegungsidee für Kinder, Eltern und Großeltern

Kinder spielen und bewegen sich gerne. Das macht gemeinsam mit Eltern, Geschwistern oder anderen Bezugspersonen besonders viel Spaß! Tägliche Bewegung drinnen oder draußen macht außerdem stark, gesund und klug. Je mehr ein Kind sich bewegt, desto besser verläuft seine gesamte Entwicklung. Schon die Kleinsten entdecken neugierig ihre Umgebung und ihre körperlichen Fähigkeiten. Sie finden es spannend, auf das Sofa zu klettern und sind stolz, wenn sie es schaffen.

Dieses Plakat bietet eine Bewegungsgeschichte in Reimform. Hiermit wird die gemeinsame spielerische Bewegung und die Sprachentwicklung im eigenen Wohnzimmer gefördert. Bei schlechtem Wetter hilft es zu Hause auch gegen Langeweile. Hierfür braucht es nur eine Decke, einen Stuhl und mehrere Bauklötze oder Papierrollen. Schon kann der Weg durch den Märchenwald beginnen.

Viel Spaß im Wohnzimmer-Märchenwald!  
Das Team von 3F – Fit for Family





# 1 FAHRRADFAHRT ZUM MÄRCHENWALD

Lasst uns heute einen Spaziergang im Märchenwald machen! Dort können wir wundervolle Dinge erleben und lachen. Zuerst nehmen wir unser Rad. Mit diesem fahren wir zum Waldpfad.

# 2 VORBEI AN STOCK UND STEIN

Vorbei an Stock und Stein laufen wir in den Wald hinein. Wir können vorwärts, rückwärts oder seitwärts gehen. Nah am Weg können wir 2 Rehe sehen.



# 14 ROTKÄPPCHEN

Der Weg nach Hause ist nun nicht mehr weit. Wir treffen Rotkäppchen und laufen ihn zu zweit. Zum Glück ist der böse Wolf nicht zu sehen. So können wir zum Ende Blumen pflücken gehen.

# Wohn Märchen Wald



# 13 DIE 6 SCHWÄNE

Wir erreichen ein schönes Schloss mit einem klaren See. Dort baden 6 Schwäne und bringen uns auf eine Idee. Uns ist warm und wir wollen uns erfrischen. Kommt, lasst uns einfach schwimmen mit den Fischen!

# 10



# 12 DER RIESE

Plötzlich sitzt etwas Großes auf der Wiese. Vorsicht, das ist ein hungriger Riese! Der gefährliche Riese darf uns nicht sehen. Lasst uns ganz leise auf Zehenspitzen gehen.

# 11 ÜBER DEN GRASHÜGEL

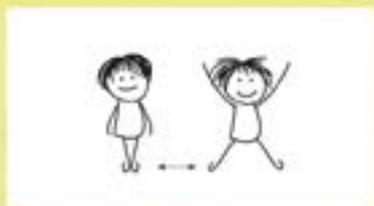
Endlich kommen wir aus dem Wald heraus. Hier sieht es nun ganz anders aus. Ein paar Hasen wollen uns den Weg zeigen. Wir müssen über einen Grashügel voller Blumen steigen.





### 3 DER FROSKÖNIG

Wir kommen an einen Bach. Dieser ist sehr flach. Dort sitzt der Froschkönig mit seiner Krone! Dies ist eindeutig eine Sprungzone. Wir machen es dem Froschkönig einfach nach. Jetzt springen wir mit einem „Quak“ über den Bach.



### 4 SCHNEEWITTCHEN UND DIE 7 ZWERGE

Unser Weg führt weiter durch den schönen Laubwald. Schneewittchen und die 7 Zwerge treffen wir bald. Mit einem Hampelmann halten sie sich fit. Das ist einfach, hier machen wir gleich mit!



azimmer

en-  
eld



### 6 RUMPELSTILZCHEN

Wir gehen immer tiefer in den dunklen Wald. Was ist denn das dort für eine Gestalt? Ein seltsames Männlein hat ein Feuer gebaut. Es hüpfert dort herum und sagt ganz laut: „Wie gut, das niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß!“



### 5 DURCH DEN ERDTUNNEL

Nun haben die Zwerge genug von ihrem Sport. Sie gehen fort zu einem anderen Ort. Wir machen uns wie die Zwerge ganz klein. Dann kriechen wir hinterher in einen Tunnel hinein.



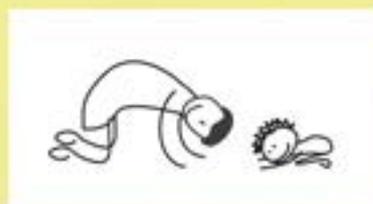
### 7 DEN TURM HINAUF

Etwas weiter sehen wir einen Turm bedeckt mit Rosenblättern. Kommt, lasst uns hinauf zur Turmspitze klettern! Da haben wir schon die Tür zum Turm erreicht. Der Weg über die Treppe fällt uns ganz leicht.



### 8 HÄNSEL UND GRETEL

Das Kätzchen führt uns wieder aus dem Turm hinaus. Da entdecken wir Hänsel und Gretel an einem Hexenhaus. Acht, dass uns die Hexe fängt! Zeigt mal, wie schnell ihr rennt.



### 9 RÄKELN WIE EIN KÄTZCHEN

Auf einmal hören wir ein Kätzchen. Es weckt uns mit seinem Tätzchen. Schaut mal, was das Kätzchen jetzt tut! Das Räkeln und Strecken tut auch uns sehr gut.



### 8 DORNROSCHEN

Oben im Turm schläft ein hübsches Mädchen. Neben ihr steht ein eingestaubtes Spinnrädchen. Es ist Dornröschen und sie wirkt ganz brav. Wir werden müde und fallen in einen tiefen Schlaf.



## 3F – Fit for Family

Das Gemeinschaftsprojekt der Niedersächsischen Kinderturnstiftung und der Kaufmännischen Krankenkasse KKH unterstützt mithilfe von Bewegungsmaterialien Familien bei einer gesunden und bewegungsreichen Lebensweise. Unser Ziel ist es, die Bewegungsfreude von Familien zu stärken, sodass Kinder gesund und fit aufwachsen können.

**Macht mit und bleibt fit!**

[www.3f-fitforfamily.de](http://www.3f-fitforfamily.de)

Tel.: (0511) 980 97-55



# Gemeinsam Kinder für Bewegung begeistern!

### Findet die Geheimzahl!

Schaut euch die Rückseite von diesem Plakat genau an. Unser 3F-Hund Funny hat sich dort versteckt. Zählt nur die Hunde mit der Zwergenmütze. Die Zahl ist der geheime Zugang zur Zauberkiste! Unter [3f-fitforfamily.de/zauber](http://3f-fitforfamily.de/zauber) könnt ihr diese öffnen. Viel Spaß dabei!



### Nutzt das Online-Angebot!

Den Wohnzimmer-Märchenwald könnt ihr auch online erleben.

Online-Version:

[maerchenwald.3f-fitforfamily.de](http://maerchenwald.3f-fitforfamily.de)

3F – Fit for Family ist ein Gemeinschaftsprojekt von

NIEDERSÄCHSISCHE  
KINDERTURN  
STIFTUNG 



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

# Lesen im Lockdown

## Die Stadtbibliothek empfiehlt...

21

#FIS vernetzt

Weitere tolle Bücher und andere Medien passend zum Thema findet ihr in unserem

Online-Katalog, wenn ihr nach „Natur & Umwelt“ oder „Freizeit mit Kindern“ sucht!



[www.bibkataloge.de/seelze](http://www.bibkataloge.de/seelze)

### Wie läuft es in der Corona-Zeit?

Während des Lockdowns ist die Bibliothek leider geschlossen. Wer schon einen Bibliotheksausweis hat, kann sich telefonisch oder per E-Mail Medien oder eine unserer #stayathome-Bags bestellen und kontaktlos abholen. Ein neuer Bibliotheksausweis ist für Kinder ab 6 Jahre kostenfrei. Für Erwachsene ab 18 Jahre kostet ein Bibliotheksausweis im Jahr 15 €.

### Onleihe Niedersachsen

Auf [www.onleihe-niedersachsen.de](http://www.onleihe-niedersachsen.de) gibt es auch viele tolle eBooks, eAudios und ePapers für Kinder und Erwachsene! Die Onleihe funktioniert auf dem Computer, dem eBook-Reader oder auch als App auf dem Smartphone oder Tablet.



### Kontakt

#### Stadtbibliothek Seelze

Goethestr. 1 | 30926 Seelze

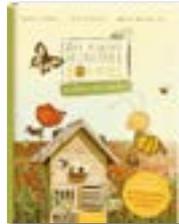
[stadtbibliothek.seelze@htp-tel.de](mailto:stadtbibliothek.seelze@htp-tel.de)

Tel.: 05137/94559

Instagram: @stadtbibliothek.seelze

## Tolle Bücher

### Empfehlungen Eurer Stadtbibliothek



**Britta Sabbag und Maite Kelly:**

**Die kleine Hummel Bommel schützt die Umwelt**

Die kleine Hummel Bommel erklärt dir die verschiedenen Lebensräume der Tiere, woher unser Essen kommt, was eigentlich der Klimawandel ist und wie alles zusammenhängt. Dabei gibt sie dir und deinen Eltern tolle Hummeltipps, um unsere Umwelt zu schützen!

arsEdition, 2020. | 41 S. | ab 4 Jahre

**Wohlleben, Peter:**

**Kommst du mit nach draußen? Eine Entdeckungsreise durch Garten und Stadt**

Der Förster Peter Wohlleben nimmt dich mit auf eine Entdeckungsreise durch die Natur – und zwar vor deiner Haustür, direkt in der Stadt. Er zeigt dir, wie du in deinem Zimmer einen Zitronenbaum wachsen lassen kannst und welche Blumen aus deinem Garten essbar sind. Kommst du auch mit nach draußen?

Oetinger, 2021. | 125 S. | ab 6 Jahre



**Geht raus, spielen! : 50 Spiele für Draußenkinder**

Diese Box enthält 50 Anleitungen für Draußen-Spiele: Dabei sind Klassiker, wie z.B. Blinde Kuh, Schweinchen in der Mitte, Gummitwist und Hüpfekästchen, aber auch andere tolle Spiele, zusammengetragen aus der ganzen Welt.

Boje, 2019. | 52 Karten. | ab 3 Jahre

**Teddy Keen (Hrsg.): The Big Book of Adventure: So überlebst du in der Wildnis!**

Hast du Lust auf ein richtiges Abenteuer im Freien? Dieses Buch zeigt dir, wie du ein Floß oder ein Baumhaus baust, was du alles für dein Basislager brauchst und was in deiner Survival-Box drin sein muss. Oder wie du einfach nur im Garten zelttest.

Prestel, 2019. | 191 S. | ab 8 Jahre



**Carmen Hahn: The small outdoors: Kleine Abenteuer vor der Haustür**

In diesem Buch findest du viele Ideen für kleinere Aktionen oder auch größere Projekte, die direkt vor deiner Haustür beginnen. Finde deinen Naturplatz, schreibe ein Naturtagebuch oder finde Tierkinder im Wald, am Fluss, auf der Wiese, in der Stadt oder auf dem Land.

Bruckmann, 2020. – 190 S.

# STADTBIBLIOTHEK



# 22 Jung und Alt miteinander! Raus aus der Einsamkeit

Die Isolation durch Corona begleitet uns inzwischen über ein Jahr. Und gerade für ältere Menschen, die alleine leben, ist die Auswirkung der Einsamkeit immer deutlicher zu spüren und in vielen Fällen schwer zu ertragen.

Seit vielen Jahren bietet der Seniorenbeirat der Stadt Seelze den Partnerbesuchsdienst an. Der Partnerbesuchsdienst ist auch während der gesamten Coronazeit für ältere Menschen da. Es gibt telefonische Kontakt- und Austauschmöglichkeiten, Besuche unter Einhaltung der Coronabestimmungen sind möglich, Begleitung zum Impfzentrum oder Hilfe bei Formularen und Anträgen.

Dieses Angebot möchten wir gerne erweitern und auch junge Familien und Senioren einladen, unter den geltenden Abstands- und Hygieneregeln zusammen zu kommen. Gerade Familien mit Babys oder kleineren Kindern sind oft an der frischen Luft und „bewegen“ ihre Kinder. Warum nicht in Begleitung eines älteren Menschen aus der Nachbarschaft, der gerne etwas Kontakt und Abwechslung hätte?

An der frischen Luft mit Abstand und reduziert auf Ihren und einen weiteren Haushalt, ist dies eine schöne Möglichkeit, aus den eigenen vier Wänden raus zu kommen und sich gegenseitig zu erfreuen und Erfahrungen, Erlebnisse und Wissen auszutauschen.

Um der zunehmenden Vereinsamung und Isolation vorzubeugen, würden wir uns freuen, wenn Sie älteren Menschen von diesem Angebot berichten, damit wir Sie zusammen bringen können.

Wer sich vorstellen kann, mit einem Menschen, der sich isoliert fühlt und gerne Kontakt zu einem anderen Menschen hätte zusammen zu kommen, kann sich gerne bei Rüdiger Dreger vom Partnerbesuchsdienst oder im Familienservicebüro bei Edda Apitz melden.

## Kontakt

**Rüdiger Dreger**  
Partnerbesuchsdienst  
Seniorenbeirat der Stadt Seelze  
Tel.: 05137 / 5816

**Edda Apitz**  
Stadt Seelze - Familienservice  
Tel.: 05137 / 828-328





Foto: Love portrait and love the world - iStock

# Ganz besondere Umstände

## Schwanger in Corona-Zeiten

*Schwangerschaft und Geburt – das sind für Familie ganz besondere Momente. Es passiert Neues und Aufregendes, egal ob beim ersten Kind oder späteren Geschwistern. Es ist eine Zeit der Freude, die man am liebsten mit anderen Menschen erleben möchte. Was in der Pandemie, speziell im Lockdown mit weitreichenden Kontaktbeschränkungen, nicht geht. Was es bedeutet, in Corona-Zeiten schwanger zu sein und eine Geburt zu erleben, berichten drei Seelzer Familien in #FIS.*

### Jeanne Menke, 35 Jahre, zweifache Mutter, hat Ende September 2020 ihr zweites Kind zur Welt gebracht

„Direkt vor der Schwangerschaft hat sich die Lage bei mir noch einmal zugespitzt. Am Tag, bevor meine Fruchtblase geplatzt ist, war ich bei meinem Hausarzt zum Corona-Test. Ich hatte Erkältungssymptome bekommen, deswegen wollte ich lieber auf Nummer sicher gehen. Als es dann abends so weit war und wir zur MHH gefahren sind, kamen die Mitarbeiter in Vollschutz raus, um mich zu empfangen, weil ich doch ein Verdachtsfall war.“

#### Mit Maske in den Kreißaal

Eigentlich hätte ich nicht einmal mal meine Tasche mit in den Kreißaal nehmen dürfen, aber sie waren dann so nett und haben die Tasche doch mitgenommen. Gott sei Dank hat meine Hausarztpraxis direkt am nächsten morgen um 8 Uhr das Testergebnis an die MHH gefaxt: negativ, kein Corona. Aber trotzdem: Wehen mit Mundschutz zu haben, war keine so tolle Erfahrung. Aber aktuell ist eine medizinische Maske nun einmal Pflicht im Krankenhaus, auch im Kreißaal.

Covid-19 war während der gesamten Schwangerschaft bei uns ein großes Thema, denn ich habe mich sehr gesorgt, dass ich mich anstecken könnte. Gerade zu Beginn der Pandemie war unklar, ob eine Erkrankung auch das ungeborene Kind betrifft. Ich hatte damals von einer Studie gelesen, in der es hieß, dass sich eine Infektion schwerwiegend auf das Kind auswirken könnte. Das hat mir auch schlaflose Nächte bereitet.

Wir waren deswegen selbst im Sommer sehr vorsichtig, damit wir uns nicht anstecken. Auch als die Krippe wieder geöffnet hat, haben wir unsere Tochter zu Hause behalten. Wir wollten einfach das Risiko nicht eingehen, zumal es in den Kindertagesstätten bei uns in der Nähe auch zu Infektionen und damit verbundener Quarantäne gekommen war. Deswegen haben wir gesagt, dass wir sie die letzten Wochen vor den Sommerferien zu Hause behalten, im August ist sie dann eh in den Kindergarten gewechselt.

Dass mein Mann nur bei einer der Vorsorgeuntersuchungen dabei sein durfte, war für uns auch nicht so schön. So konnte er das Wachstum des Babys nur von außen sehen. Wenigstens bei der Risikosprechstunde in der MHH durfte er dabei sein. Weil meine Tochter per Kaiserschnitt

geboren wurde, gab es dieses schwierige und wichtige Gespräch. Ich war froh, dass er dabei sein konnte.

Mit meiner Hebamme hat auch alles gut geklappt, eine Eins-zu-eins-Betreuung war möglich, wenn auch anders als in der ersten Schwangerschaft. Wenn sie mich besucht hat, haben wir uns auf der Terrasse unterhalten. Auch bei der Nachsorge haben wir immer sehr darauf geachtet, den Abstand einzuhalten. Nur meinen Sohn hat sie natürlich genommen.

#### Profitiert durch Homeoffice

Unter dem Strich muss ich schon sagen, dass wir auch profitiert haben, allein weil mein Mann und ich beide problemlos Homeoffice machen konnten. Und so kann er derzeit eben unsere Kinder aufwachsen sehen, er hat auch tagsüber mal Zeit, um Windeln zu wechseln. Wir haben zudem ein Einfamilienhaus mit Garten, wir gehen mit unserem Hund auch gern in den Leine-Auen spazieren. Und jetzt hat sich auch gezeigt, dass wir beide wirklich den richtigen geheiratet haben. Wir sind ein Superteam, wir unterstützen uns in ganz vielen Punkten gegenseitig.“



Foto: vlada\_maestro - iStock

### Marita B., 42 Jahre, ist im Lockdown zum zweiten Mal Mutter geworden

„Im März, als der erste Lockdown kam, empfand ich die Situation für mich mit am schlimmsten: Mir ging es in den ersten vier Monaten der Schwangerschaft nicht besonders gut, ich hatte mit Übelkeit und Müdigkeit zu kämpfen. Dann schloss die Kita, was bedeutete, dass mein Mann und ich im Homeoffice auch unseren damals knapp zwei Jahre alten Sohn betreuen mussten. Da wir wegen der Kontaktbeschränkungen auch keine Möglichkeit hatten, dass sich die Großeltern mit um das Kind kümmern konnten, war das alles eine enorme Herausforderung.“

#### Glücklich über Kontaktbeschränkungen

Rückblickend muss ich aber sagen, dass ich über die Kontaktbeschränkungen sogar ganz glücklich war. Ich hätte damals gar keine Kraft mehr gehabt, noch jemand anderen zu treffen, die gesamte Energie steckte ich in die Betreuung meines Sohnes. Aber ehrlich: So konnte ich weder richtig arbeiten, noch die Zeit mit meinem Sohn richtig genießen. Mehr Sorgen als während der ersten Schwangerschaft habe ich mir nicht gemacht, zumindest nicht wegen Corona. Ich habe mich auch an alle Vorsichtsmaßnahmen gehalten, vielleicht war es deswegen. Aber ich denke, dass die zweite Schwangerschaft auch ohne Corona ganz anders verlaufen wäre. Oftmals lief sie quasi nebenher, da ich mich um meinen Sohn gekümmert habe und bis zum Mutterschutz gearbeitet habe.

Schade fanden wir, dass mein Mann an wichtigen Untersuchungen nicht teilnehmen konnte. Auch der Kontakt mit der Hebamme lief anfangs nur telefonisch. Das war für mich aber in Ordnung, weil ich meine Hebamme bereits persönlich kannte. Andernfalls hätte ich das wahrscheinlich als schwierig und zu unpersönlich empfunden. Als sehr unangenehm habe ich auch das Tragen der Schutzmaske mit fortschreitender Schwangerschaft in Erinnerung.

Meine Tochter ist dann per geplantem Kaiserschnitt zur Welt gekommen. Für uns war das in dieser Situation ein Vorteil. Wir wussten, was auf uns zukommt und vor allem auch wann. Mein Mann durfte bei der Operation dabei sein und auch danach noch zwei Stunden bei mir und unserer Tochter bleiben. Außerdem durften er und mein Sohn mich an den folgenden Tagen 45 Minuten besuchen. Ich war unendlich dankbar, dass es in dieser Zeit auch erlaubt war, dass Geschwisterkinder mitkommen durften. Natürlich war mein Mann traurig, dass er nicht so oft und so lange bei uns im Krankenhaus sein konnte, aber es war nicht so hart, wie es wahrscheinlich nach der ersten Geburt gewesen wäre. Man möchte schließlich gern all die ersten Momente gemeinsam erleben und genießen.

#### Ruhig und entspannt auf der Station

Ich habe versucht, die Situation für mich positiv zu sehen. Durch die beschränkten Besuchsmöglichkeiten war es viel ruhiger und entspannter auf der Station. Außer-

dem hatte ich ein Einzelzimmer und so die Möglichkeit, meine Tochter ganz in Ruhe kennenzulernen und die erste Zeit mit ihr zu genießen.

#### Austausch mit anderen Müttern wichtig

Ich muss sagen: Während der Schwangerschaft hat mir der Austausch mit anderen Eltern nicht gefehlt, aber jetzt würde ich gern wieder Angebote wie das Stillcafé, Babyschwimmen oder Ähnliches wahrnehmen. Der persönliche Austausch mit anderen Müttern hat mir gerade im ersten Jahr mit meinem Sohn sehr geholfen. Es tut mir für Erstmütter sehr leid, dass sie das aktuell nicht selbst erleben können. Gerade in der ersten Schwangerschaft finde ich den Kontakt zu anderen Eltern sowie professionelle Angebote total wichtig. Alles ist neu, man ist aufgeregter, und man hat tausend Fragen, weil man ja alles richtig machen möchte und oft verunsichert ist.“

### Martin T.\*, 35 Jahre, ist mit seiner Frau Anfang März zum ersten Mal Vater geworden

„Der schwerste Moment war sicherlich, als meine Frau ins Krankenhaus gekommen ist. Unser Termin war schon überfällig, deswegen musste die Geburt eingeleitet werden. Aber die ganze Zeit, bis es wirklich losging, durfte ich nicht dabei sein. Zu wissen, dass meine Frau allein im Krankenhaus ist, das Gefühl zu haben, sie alleine gelassen zu haben, war nicht schön. Ich habe mich da sehr hilflos gefühlt. Denn das waren ja auch die Stunden, in denen viele Fragen anstanden, in denen wichtige Entscheidungen gefällt werden mussten.“

#### Vaterbesuch von drei bis fünf

Wenigstens bei der Geburt selbst durfte ich mit im Kreißaal sein. Als meine Frau und das Baby dann auf die normale Station verlegt wurden, hieß es wieder: Tschüs. Danach dürfen Väter täglich nur kurz zu Besuch kommen, immer zwi-

schen 15 und 17 Uhr. Aber gut, wir waren während der gesamten Schwangerschaft stets sehr vorsichtig, wir wollten das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich halten. Da das Virus so neu war, waren wir uns unsicher, ob es sich auf das Baby auswirken könnte. Es hieß zwar immer, dass sich Schwangere nicht in größerer Gefahr befinden, schwer zu erkranken, aber es war auch unklar, ob diese Angaben alle stimmen. Wir haben den ganzen Nachrichten an der Stelle nicht ganz getraut und wollten lieber kein Risiko eingehen. Deswegen haben wir zum Beispiel auch unsere sozialen Kontakte auf ein absolutes Minimum beschränkt. Selbst als Treffen noch einfacher möglich waren, haben wir jedes Mal genau abgewogen, ob wir nicht doch lieber zu Hause bleiben – und dann haben wir uns im Zweifelsfall meist gegen den Kontakt entschieden. Was auch deswegen schade war, weil die Schwangerschaft schon etwas ist, was wir mit Familie und Freunden gern stärker geteilt hätten. Ein gutes Beispiel dafür, was wegen der

Pandemie alles anders laufen musste, war die Baby-Party meiner Frau. Da ja kein Besuch kommen konnte, lief alles über Zoom. Das war für die Umstände auch wirklich schön und nett, aber am Ende eben doch nicht so, wie man sich das eigentlich wünscht.

#### Virtueller Geburtsvorbereitungskurs

Wir haben auch an einem virtuellen Geburtsvorbereitungskurs teilgenommen, zu Hause auf dem Sofa. Das war auch ganz gut, aber trotzdem fehlte natürlich der direkte Austausch mit den anderen Eltern. Es gibt zwar von diesem Kurs auch eine WhatsApp-Gruppe, sodass wir mit den anderen noch in Kontakt stehen, aber es ist schon etwas anderes, wenn man sich persönlich kennenlernt und vernetzen kann. Auch die Vorsorge mit der Hebamme hat ganz gut funktioniert, auch wenn sich phasenweise alles rein telefonisch abspielen musste.“

Protokolle: Andreas Becker

\*Die Namen wurden auf Wunsch unserer Gesprächspartner geändert.

## TIPP

### Hebammensprechstunde - Ein Angebot der Stadt Seelze

Die Stadt Seelze bietet in Kooperation mit der Hebamme Sandra Rittweger (siehe Seite 32) eine wöchentliche offene Sprechstunde an.

Gerade zur Zeit ist es schwer eine Hebamme zur Vor- oder Nachbereitung in der Schwangerschaft und nach der Geburt zu finden. Frau Rittweger ist **jeden Donnerstag zwischen 9 und 10 Uhr im Alten Krug**. Nach telefonischer Terminvereinbarung kann jeder für Fragen und Beratung Rund um die Geburt zur Sprechstunde in den Alten Krug kommen.

Es entstehen keine Kosten, die Krankenkassenkarte reicht aus.

#### Kontakt:

Sandra Rittweger  
info@hebamme-in-garbsen.de  
0151 / 708 701 46

### Virtueller Austausch im Stillcafe

Außerdem bietet die Stadt Seelze ein virtuelles Stillcafe mit Stillberatung und offenem Austausch.

Susann Glemnitz vom Familienservicebüros lädt junge Mütter herzlich ein daran teilzunehmen.

#### Kontakt:

Anmeldung bitte unter 0176 / 1828 04 52 oder per Mail an susann.glemnitz@stadt-seelze.de.

# Computer und Corona

## Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen in der Corona-Zeit

Wie lange sollte man Karlotta erlauben, am Tablet zu sitzen? Sollte Hugo mehr als vier Stunden zocken? Dürfen alle anderen tatsächlich immer mehr als Tim? In der Pandemie haben Kinder und Jugendliche mehr Zeit mit Medien als noch 2019 verbracht. Das wiederum hat Unsicherheiten bei Eltern gesteigert: Wie sieht der richtige Umgang mit Medien aus? Wie viel Medien-Zeit ist okay? Was ist ein gutes Spiel für mein Kind?

2020 waren Kinder und Jugendliche von zwölf- bis 19 Jahren täglich fast eine Stunde mehr als noch 2019 online (s. JIM-Studie 2020). Zumindest war das die Selbsteinschätzung der Befragten. Ein Drittel der Zeit diente dabei der Unterhaltung. Gleichauf – mit jeweils rund 28 Prozent der Online-Zeit – folgten Kommunikation und Spiele, nur elf Prozent wurden für Informationssuche verwendet.

Diese Entwicklung erklärt sich zum einen durch Homeschooling, es liegt zum anderen an fehlenden Freizeit- und Austauschmöglichkeiten. Aber eins darf dabei auch nicht vergessen werden: Das Digitale wird von Kindern und Jugendlichen als selbstverständlicher Teil des Alltags wahrgenommen. Das Internet ist für sie keine Parallel- oder Spielwelt, sondern es ist Teil der direkten Umwelt, in der sie kommunizieren, abhängen und spielen.

Manche Eltern stellt das vor große Herausforderungen, weil sie noch in einer größtenteils analogen Welt aufgewachsen sind. Sie äußern Ängste und Zweifel, suchen nach verlässlichen Regeln und Rezepten. Die gibt es leider nur selten. Vieles sind eher grobe Richtwerte. Sven Schürmann, Leiter des Seelzer Teams Jugend, hat ein paar Tipps zusammengetragen.

### Unterscheiden Sie zwischen Freizeit-, Lern- und Arbeitszeiten

Bedenken Sie, dass es zu Vermischungen kommt. Es wird häufig per Messenger oder Chat noch über die Schule gesprochen und es werden Aufgaben verglichen. Das bedeutet: Ja, die Zeit am Rechner fällt länger als vor der Pandemie aus, in der es allerdings häufiger nur ums „private“ Vergnügen ging. An der Stelle können Sie ihren Kindern mit der Nutzungsdauer entgegenkommen.



### Begleiten Sie ihr Kind bei der Mediennutzung und kommen ins Gespräch

Zeigen Sie Interesse an den Spielen Ihrer Kinder und lassen sich erklären, warum die Kinder gerade diese Spiele gut finden. Gucken sie sich aber auch ruhig ein „Let's Play“ des Spiels bei YouTube an, achten Sie auf die USK-Empfehlungen oder informieren Sie sich beim Spieleratgeber NRW. Versuchen Sie aber nicht, ihr Kind für ein Spiel zu begeistern, das Sie gut finden.

### Seien Sie ein Vorbild!

Kinder orientieren sich am Verhalten der Eltern. Also gelten alle Regeln für alle im Haus, es gibt keine Ausnahmen für Erwachsene. Also: nicht dauernd Mails checken, bewusste freie Zeiten ohne Medien vorleben.

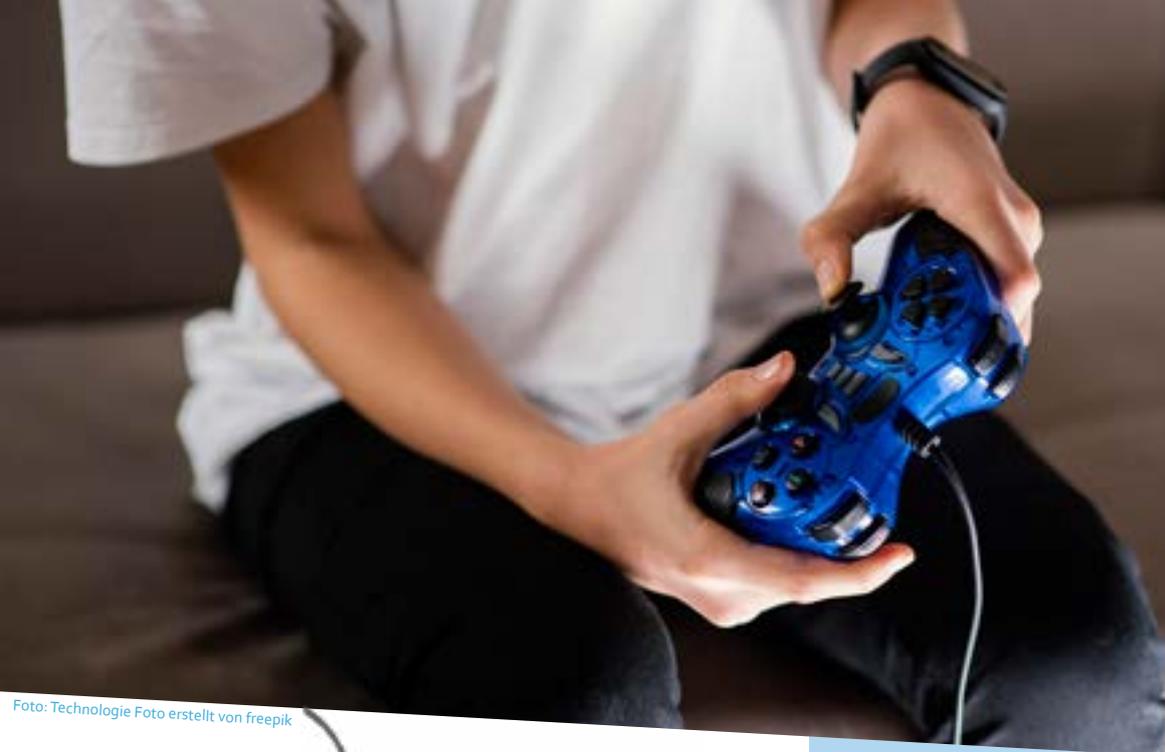
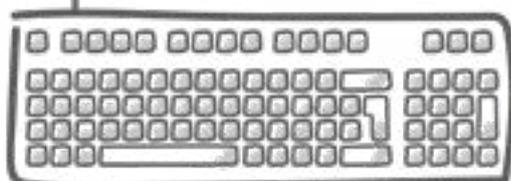


Foto: Technologie Foto erstellt von freepik



### Stellen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Regeln auf

So eine Regel könnte lauten: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Oder: Arbeit und Vergnügen sollen sich sinnvoll abwechseln. Legen Sie fest, in welchen Zeiträumen gelernt wird und wann spielen erlaubt ist. Auch dabei kommt die Freizeit nach der Arbeit. Medienfreie Zeit ist wichtig, verabreden Sie sich zum Beispiel zu gemeinsamen Unternehmungen. Und motivieren Sie Ihr Kind, sich zu bewegen: auf dem Trampolin, auf dem Bolzplatz.



Wer sich intensiver mit dem Thema beschäftigen möchte, findet unter diesen Links mehr Informationen:



Familienregeln für Internet und Handy



JIM- und KIM-Studie



Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen



Spieleratgeber NRW



Goldene Regeln für die Mediennutzung



Medienwissen für Eltern - der Podcast

# Rätseln

## gegen Langeweile im Lockdown

**ACHTUNG, FEHLERTEUFEL!**

*Finde die 10 Fehler in dem unteren rechten Bild!*



Original von Kaitlyn (9Jahre)

Zwei Zahnstocher gehen im Wald spazieren. Da kommt ein Igel vorbei. Sagt der eine Zahstocher: „Ich wusste gar nicht, dass hier ein Bus fährt.“



Ein Elefant und eine Maus gehen in ein Schwimmbad. Da sagt der Elefant erschrocken: „Ich habe meine Badehose vergessen.“ Die Maus antwortet: „Nicht so schlimm, ich habe zwei dabei.“

**DER FRÜHLING BEGINNT UND DIE NATUR ERWACHT!**

*Wie viele der jeweiligen Tiere entdeckst du in dem Bild?*





Was sagt der große Stift  
zum kleinen Stift?

Wachst mal, Stift!

**IRRGARTEN!**  
Hilf dem Kleinen Hasen seine Mama zu finden!



Graphik: freepik

**BLUMEN AUF DER WIESE**  
Finde heraus welche Farben die

Die kleinste Blume hat gelbe Blütenblätter.

Die Blume, die ein bisschen aussieht wie ein Windrad ist violett, und daneben steht gleich die kleine Orange.

In der Mitte steht eine grosse rote Blume.

Die Mitte der orangen Blume ist gelb mit schwarzen Punkten.

Zwischen der roten und der dunkelblauen Blume steht eine pinkfarbene mit einer dunkelroten Mitte.

Oberhalb der gelben Blume mit der schwarzen Mitte blüht die dunkelblaue Blume.

Die grosse Rote ist in der Mitte orange.

Die Blume mit den 8 breiten Blütenblätter ist hellblau.

Zwei neben einander stehende Blumen sind in der Mitte dunkelblau.

Am Seitenrand befindet sich eine Blume mit einer violetten Mitte.



**WORTSALAT....**

*Finde Begriffe über Seelze! Die Fotos helfen dir.*

**SCHAU GENAU!**

*Welches Schattenbild passt?*

Gratik: Izakowski - Freepik.com

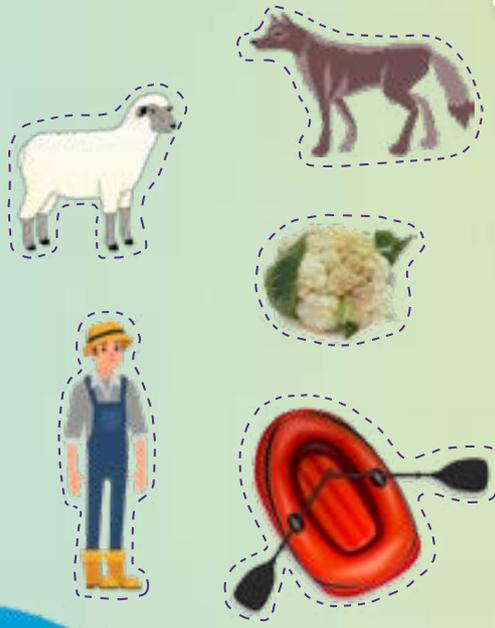


G	I	U	H	V	L	W	A	R	T	A
K	S	O	N	A	U	C	L	B	Z	L
L	P	B	A	M	Y	H	O	J	Q	T
U	T	E	K	O	X	G	H	S	U	E
R	C	N	W	L	E	I	N	E	X	R
J	F	T	D	K	R	V	D	L	H	K
B	H	R	U	N	X	P	E	O	S	R
D	K	A	N	A	L	H	J	Z	B	U
Y	C	U	F	D	K	N	O	C	K	G
L	V	T	H	E	R	M	E	I	G	R
W	A	U	K	V	P	E	S	X	Z	K



**DENK GUT NACH!**

*Überlegte Flussüberquerung*



Ein Bauer steht vor einem großen Fluss, der keine Brücke hat. Er will mit seinem Ruderboot einen Wolf, ein Schaf und einen Blumenkohl über den Fluss bringen. Er kann aber pro Fahrt nur eine Sache mit in sein kleines Ruderboot nehmen!

**ACHTUNG:** Bei Abwesenheit des Bauern frisst der Wolf das Schaf und das Schaf den Blumenkohl. Nur wenn er sich auf dem Ufer befindet, kann er das Auffressen verhindern.

**Wie bringt der Bauer alles sicher auf die andere Seite des Flusses?**

Schneide die Figuren aus und löse das Rätsel, indem du es ausprobierst!

Ist der Bauer am Ein- und Ausladen, so wird niemand gefressen!  
 Letzter Tipp: du kannst auch wieder etwas auf der Boots-Rückfahrt mitnehmen...

Quelle: Jugendpflege Seelze



**VERGLEICHE!**

Welche Türme passen zusammen?

Grafik: user8535397 - Freepik.com



Sagt die eine Schlange zur anderen Schlange: "Sag mal, sind wir giftig?" Darauf die Antwort: "Keine Ahnung, warum?" "Ich hab mir grad auf die Zunge gebissen."

**NOCH EIN FEHLERTEUFEL!**

Finde die 10 Fehler in dem unteren rechten Bild!

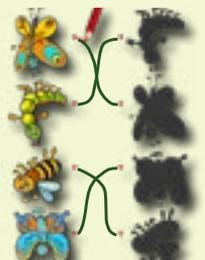
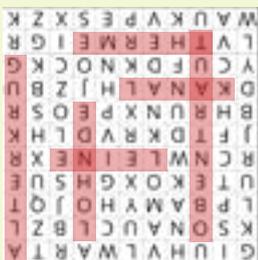
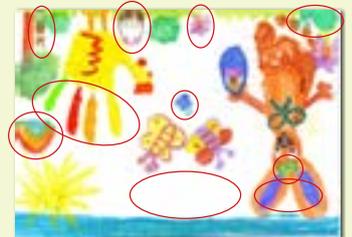
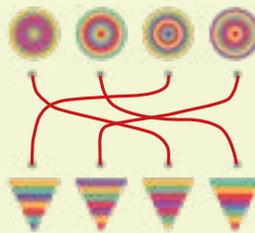
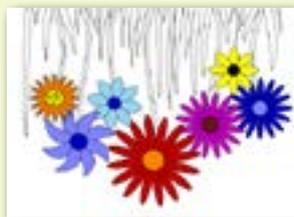


Original von Samira (9Jahre)



**Lösungen**

- LÖSUNG FLUSSÜBERQUERUNG**
1. Bauer rudert mit Schaf über den Fluss (Ufer A: Wolf; Kohl; Ufer B: leer)
  2. Bauer rudert alleine zurück (Ufer A: Wolf; Kohl; Ufer B: Schaf)
  3. Bauer rudert mit Kohlkopf über den Fluss (Ufer A: Wolf; Ufer B: Schaf)
  4. Bauer rudert mit Schaf zurück (Ufer A: Wolf; Ufer B: Kohl)
  5. Bauer setzt Schaf ab und rudert mit Wolf über den Fluss (Ufer A: Schaf; Ufer B: Kohl)
  6. Bauer rudert alleine zurück (Ufer A: Schaf; Ufer B: Kohl; Wolf)
  7. Bauer rudert mit Schaf über den Fluss (Ufer A: leer; Ufer B: Kohl; Wolf)



# Nachgefragt!

Was macht eigentlich....

...eine Hebamme?



STECKBRIEF

## SANDRA RITTWEGER

**Berufsbezeichnung:** Hebamme

**Organisation:** -

**Seit wann sind Sie in oder für Seelze aktiv?**

Ich betreue Familien in Seelze, seitdem ich meine Ausbildung abgeschlossen habe.

**Zielgruppe:** Schwangere und junge Familien

**Persönliches Ziel / Lebensmotto:**

Da habe ich mir so noch keine Gedanken drüber gemacht.

Vielleicht: Der Weg ist das Ziel. Egal, was du im Leben erreichen willst, du brauchst Geduld, es wird dauern und braucht Zeit.

**Lieblingsmusik:** Rock/Pop

**Lieblingsbuch:** Alle Thriller. Je spannender, desto besser.

**Lieblingsbeschäftigung:** Lesen, Tanzen, Backen und viel Zeit mit der Familie verbringen.

### Und was machen Sie so?

Ich betreue junge Familien in der Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit.

### Warum machen Sie das?

Die ehrliche Dankbarkeit und Wertschätzung der Frauen und Ihrer Familien.

### Ihr Background?

Ich wurde 1978 geboren, wuchs in Duisburg auf und machte 1997 mein Abitur. Zunächst studierte ich Humanbiologie an der Universität in Marburg und arbeitete danach

als Dozentin an der Medizinischen Hochschule Hannover.

Nach der Geburt meiner beiden Söhne 2010 und 2012 habe ich mich ganz bewusst noch einmal für eine Ausbildung zur Hebamme entschieden, um Familien in der aufregendsten Phase ihres Lebens zur Seite zu stehen.

Seit dem Abschluss meines Exams am Klinikum Region Hannover bin ich freiberuflich in Seelze und Umgebung tätig.

### Morgens, halb zehn...

Mein Arbeitstag beginnt, wenn meine Kinder am Morgen aus dem Haus gehen. Schnell noch alle benötigten

Dinge zusammen packen und los geht es. Von 8:30 bis ca. 14 Uhr mache ich Hausbesuche. Ich führe Vorsorgeuntersuchungen durch, berate zu Problemen in der Schwangerschaft und besuche die Familien im Wochenbett. Wenn ich wieder zu Hause bin, steht meist noch Büroarbeit an. Termine vereinbaren, Rechnungen schreiben, Bestellungen aufgeben u.s.w. Ansonsten bin ich auch nachmittags für die Familien erreichbar und führe noch das ein oder andere Telefongespräch.

### Kinder oder Erwachsene?

Ich arbeite mit der ganzen Familie zusammen. Als Hebamme baue ich eine

besondere Beziehung zu den Müttern und den jungen Familien auf und begleite diese sehr eng.

Es motiviert es mich, wenn ich die Frauen unterstützen kann, so dass sie im Umgang mit ihrem Baby immer mehr Selbstvertrauen entwickeln. Ich darf ermutigen und beruhigen und ihre Freude teilen. Es gibt immer wieder neue Herausforderungen, die meine Arbeit nicht langweilig machen.

### Warum Seelze?

Die Stadt Seelze ist sehr familienfreundlich. Schwangere und junge Familien bekommen hier viel geboten.

### Teamplayer oder Einzelgänger?

Als freiberufliche Hebamme arbeite ich oft alleine. Das bringt einfach der Beruf mit sich. Ich bin unabhängig, kann mich alleine organisieren und treffe alle Entscheidungen für mich selber. Das heißt nicht, dass ich nicht auch ein Teamplayer sein kann. Ich arbeite gerne mit anderen Menschen zusammen. Manchmal ist es wichtig sich auszutauschen, konstruktiv mit andere Leuten zusammenzuarbeiten oder einfach nur um soziale Kontakte zu pflegen.

### Ich mag...

Wenn ich meine Kinder Abends beim schlafen beobachte.

### Ich mag überhaupt nicht...

Auf Streit kann ich verzichten. Ich bin ein sehr harmonischer Mensch. Wenn es Streitigkeiten gibt, müssen diese so schnell es geht aus der Welt geschafft werden.

### Frühaufsteher oder Langschläfer?

Ich bin ein Frühaufsteher. Da ich meinen Arbeitsalltag selber organisiere, kann ich meine Termine so legen, wie es für mich am günstigsten ist.

### Erfolg ist...

Wenn ich die Familien nach acht Wochen verlasse und diese zu einer Familie zusammengewachsen sind.

### Wenn ich noch einmal 16 wäre...

würde ich alles so machen, wie ich es schon einmal gemacht habe.

### Arbeiten und Corona..?

Ich arbeite nur noch mit Mundschutz und auch die Familien müssen Mundschutz tragen. Ich bringe nur noch die nötigsten

Dinge mit in den Haushalt. Es darf nur die Familie anwesend sein. Es ist schon sehr anstrengend.

### Leben und Corona..?

Wir haben unsere privaten Kontakte auf das nötigste reduziert. Ich trage nicht nur die Verantwortung für mich und meine Familie sondern auch für alle Familien die ich betreue. Ich hoffe, dass wir 2021 langsam zur Normalität übergehen können.

### Tipp gegen Langeweile

Jetzt in der Zeit vor Ostern, kann man endlich wieder raus und den kommenden Frühling genießen. Wir gehen Spazieren und auf verschiedene Spielplätze. An Regentagen basteln, backen und singen wir gerne.

### Familienweisheiten

„Familie ist wie ein Baum. Die Zweige mögen in unterschiedliche Richtungen wachsen, doch die Wurzeln halten alles zusammen.“

Familie ist das wichtigste im Leben.

### Kontakt

Sandra Rittweger bietet donnerstags zwischen 9 und 10 Uhr eine Hebammen-sprechstunde im Alten Krug. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

info@hebamme-in-garbsen.de  
0151 / 708 701 46



# Nachgefragt!

Was macht eigentlich....

...ein Streetworker?



STECKBRIEF

## Ferhat Demirel

**Berufsbezeichnung:** Jugendpfleger

**Organisation:** Team Jugend der Stadt Seelze

**Seit wann sind Sie in oder für Seelze aktiv?**  
01.08.2013

**Zielgruppe:** Jugendliche im Alter von 11 bis 18,  
unter Vorbehalt bis 25 Jahren

**Persönliches Ziel / Lebensmotto:** Sei immer du selbst und vergiss nie, woher du kommst.

**Lieblingsmusik:** Alles was schön klingt.

**Lieblingsbuch:** Der Medicus

**Lieblingsbeschäftigung:** Sport und meine Kinder

### Und was machen Sie so?

Ich zeige den Jugendlichen den Weg, um ein vollwertiges Mitglied unserer Gesellschaft zu werden.

In der mobilen Jugendarbeit suchen wir Jugendliche gezielt auf der Straße auf, versuchen ihre Probleme aufzugreifen und aufzuarbeiten. Des Weiteren versuchen wir sie mit ihren Problemen, Sorgen, Anliegen und Bedürfnissen in das Jugendzentrum zu führen, um intensiver mit ihnen arbeiten zu können. Diese Arbeit können folgende sein: Berufsberatung, Ausbildungsstellensuche, Bewerbungen schreiben oder einfach um Ihnen die Möglichkeit zu geben sich im Jugendzentrum frei zu entfalten oder

einfach mal abzuschalten.

### Warum machen Sie das?

Was mich motiviert? Die Zukunft. Unsere Kinder und Jugendliche sind unsere Zukunft. Wenn wir es schaffen, ihnen starke Wurzeln zu geben, umso sicherer wird ihre und unsere Zukunft. Ich helfe gerne dabei und tue alles dafür.

### Ihr Background?

Mein abgebrochenes Lehramtsstudium und meine Ausbildung zum Erzieher. Dabei konnte ich für mich diesen Weg beschreiten. Die Erfahrungen mit Jugendlichen im Schulalltag und ihrem persönlichen Alltag haben mir die Wichtigkeit einer guten Erziehung verdeutlicht. Deswegen bin ich nicht

Lehrer, sondern Erzieher geworden.

### Morgens, halb zehn...

In der mobilen Arbeit bin ich morgens in und um die Schulen herum unterwegs, um möglichen Schulverweigerern entgegen zu wirken. Danach bin ich in Seelze und manchmal auch in den Ortsteilen unterwegs, um vor Ort mit den Jugendlichen zu arbeiten. Wenn die Jugendlichen Lust haben, können sie auch von der Straße ins Jugendzentrum kommen. Dort kann ich mich intensiver um ihre Anliegen kümmern.

### Kinder oder Erwachsene?

Ich arbeite mit jeder Klientel, der ich etwas beibringen kann. Kindern

helfe ich in ihrer frühkindlichen Erziehung, Jugendlichen bei ihrer Zukunftsgestaltung und Erwachsenen bei ihrer Solidarität.

### Warum Seelze?

Ich bin selbst hier aufgewachsen. Das hier ist meine Heimat. Mich verbindet also sehr viel mit Seelze, weil ich diese Stadt in- und auswendig kenne.

### Teampayer oder Einzelgänger?

Ich bin ein Teampayer. Ich arbeite gerne mit meinen Kollegen zusammen, da man immer im Austausch ist und immer neue Ideen entwickeln kann, wie man es besser machen kann.

### Ich mag...

Ich mag es, wenn man sehen kann, dass man einem Menschen helfen konnte. Dies kann z.B. eine abgeschlossene Ausbildung sein.

### Ich mag überhaupt nicht...

Menschen die von Anfang an "Ich weiß" sagen.

### Frühaufsteher oder Langschläfer?

Ich bin ein Frühaufsteher, da ich Vater von drei Töchtern bin. Das passt ganz gut, denn eines meiner Lieblingsmottos ist:

Der frühe Vogel fängt den Wurm.

### Erfolg ist...

Wenn man Jugendliche erreicht und sie auf den rechten Weg führt.

### Wenn ich noch einmal 16 wäre...

Ich denke, dass ich alles genauso gemacht hätte.

### Arbeiten und Corona..?

Während der Corona-Pandemie arbeite ich überwiegend in der mobilen Arbeit – also auf der Straße, um die Jugendlichen und unsere Bevölkerung zu unterstützen.

### Leben und Corona..?

Ich lebe wie zuvor, allerdings unter Kontaktbeschränkungen. Wir versuchen das Beste daraus zu machen.

### Tipp gegen Langeweile

Viel an die frische Luft. Fahrrad fahren, Gartenarbeiten.

### Familienweisheiten

Unsere Kinder und Jugendlichen sind unsere Zukunft. Erziehung und Bildung sind für eine erfolgreiche Zukunft unabdinglich.

### Kontakt

Ferhat Demirel ist montags, dienstags, donnerstags und freitags zwischen 14 und 20 Uhr im Jugendzentrum Seelze anzutreffen.

[ferhat.demirel@jugendpflege-seelze.de](mailto:ferhat.demirel@jugendpflege-seelze.de)

Foto: LeoPatrizi - iStock



# Wir sind für Sie da!

## Unterstützung und Beratung während der Corona-Pandemie

### ...für Familien

Beratung und Angebote für Familien  
Familienservicebüro: (05137) 828-328  
familienservice@stadt-seelze.de

### ...für Kinder und Jugendliche

Tipps gegen Langeweile und stets ein offenes Ohr  
Team Jugend: (05137) 828-348  
team@jugendpflege-seelze.de

### ...für Menschen in Not

Hilfen für Menschen in problembelasteten Lebenslagen  
Sozialdienst: (05137) 828-343  
soziale-betreuung@stadt-seelze.de

### ...für Frauen

Beratung für Frauen in Krisensituationen,  
oder in Fällen von häuslicher Gewalt (AWO)  
Frauenberatung Seelze: 01520 9895 671  
frauenberatung.seelzegarbsen@awo-hannover.de

### ...für Seniorinnen und Senioren

Verständnisvolle Gespräche für ältere,  
alleinstehende Menschen ohne soziale Kontakte  
Partnerbesuchsdienst des Seniorenbeirats Seelze: (05137) 5816

### ...für Risikogruppen

Einkaufshilfe und Unterstützung für Seniorinnen, Senioren,  
Risikogruppen und Menschen in Quarantäne  
wird in allen Seelzer Stadtteilen von den Ortsräten organisiert.  
Kontakt über Sozialdienst: (05137) 828-337  
soziale-betreuung@stadt-seelze.de

