



DIE FAMILIE HÄLT ZUSAMMEN

Ratgeber für das gemeinsame Leben

IMMER FÜR SIE DA



Liebe Leserinnen und Leser,

Eltern wollen ihren Kindern eine unbeschwerte Kindheit ermöglichen. Auf dem Weg bis zur Volljährigkeit – und auch darüber hinaus – schenken sie ihnen Liebe, Geborgenheit und Sicherheit. Auch eine gute Bildung ist für den Start ins Erwachsenenleben wichtig. Schließlich soll es dem Nachwuchs auch später an nichts fehlen.

Das Leben mit heranwachsenden Kindern ist vor allem mit Freude, aber auch mit der ein oder anderen Herausforderung verbunden. Wie kann ich den Familienalltag organisieren? Wie fördere ich meinen Nachwuchs? Was ist für das Zusammenleben in der Familie und bei der Erziehungsfrage wichtig?

Die Onlineplattform [VorsorgeWeitblick.de](https://www.vorsorgeweitblick.de) hat viele kreative Ideen für das Familienleben und Tipps für die passende Absicherung ihrer Familie veröffentlicht. Die wichtigsten finden Sie in diesem Ratgeber.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

Vorsorge
Weitblick
Ein Portal der LV 1871

INHALT





ZWISCHEN SORGE UND VERTRAUEN – WIE ELTERN IHRE KINDER SCHÜTZEN KÖNNEN

von Thorina Lepak



Mütter und Väter sind mit vielen Sorgen und Ängsten konfrontiert. Der Nachwuchs muss sicher aufwachsen – dazu gehört auch eine Absicherung der Eltern.

Spätestens nach der Geburt des Kindes sehen sich Eltern vielen Ängsten gegenüber, die vor allem das Kind, aber auch sie selbst betreffen. Viele Szenarien spielen sich in der Vorstellung ab: Das Kind könnte eine unheilbare Krankheit bekommen, durch einen (von den Eltern verschuldeten) Unfall sterben, oder die Eltern selbst könnten irgendwann nicht mehr in der Lage sein, für die Familie zu sorgen. Diese Ängste sind normal und bis zu einem gewissen Grad auch hilfreich, denn sie mahnen zur Vorsicht. Nehmen sie allerdings überhand, ist das nicht nur für die Eltern belastend, sondern schadet auch der Entwicklung des Kindes.

Erziehung: zwischen Ängsten und Freiheiten

Insbesondere die Angst, dass den Kindern etwas passieren könnte, treibt viele Eltern um. Zwar ist insgesamt die Zahl der Unfälle und die Kindersterblichkeit gesunken. Durch die vielen Medienberichte und Kontrollmöglichkeiten heutzutage besteht aber die Gefahr, dass sich Eltern dennoch zu viele Sorgen

machen. Das spürt schon das Neugeborene. Geht es später darum, dass das Kind Selbstständigkeit lernen soll, ist vor allem Vertrauen gefragt. Kinder müssen sich beim Spielen und beim Sport ausprobieren können, dazu gehört auch das Klettern auf Bäume oder Klettergerüste und das Umherstreifen in der Natur. Auch das Erlernen des Schulweges bedeutet ein wichtiges Stück Freiheit und Abnabelung für die Kinder. Sie sollten nicht mit dem Gefühl aufwachsen, dass die Welt voller Gefahren ist.

Einigen Eltern fällt es allerdings schwer, ihre Kinder in derartigen Situationen zu wissen. So mahnen sie zur übertriebenen Vorsicht, wenn sich das Kind auf dem Spielplatz austobt oder lassen es nicht allein zur Schule gehen. In extremen Fällen verbieten sie ihren Kindern vollständig jede Art von Betätigung, die Gefahren in sich bergen könnte. Damit schaden Eltern ihren Kindern allerdings mehr als sie ihnen vermeintlich nützen. Die Entwicklung und Unabhängigkeit, auch das Selbstwertgefühl des Kindes kann dabei erheblich gestört werden, wobei es in der Regel zwei Extreme gibt: Entweder Kinder werden selbst ängstlich, trauen sich nichts zu und bleiben unselbstständig, oder das Gegenteil tritt ein und die Kinder werden zu Wagehalsen, rebellieren und suchen die Gefahr. Gibt man als Mutter oder Vater





den Ängsten zu viel Raum, können sich Ängste außerdem zu einer massiven Störung entwickeln und Panikattacken nach sich ziehen.

Mit den Ängsten auseinandersetzen

Als Eltern den goldenen Mittelweg zu finden zwischen zu viel Betreuung und Loslassen ist daher die einzige Lösung, die für viele aber leichter klingt, als sie umzusetzen ist. Sind Eltern unsicher bei der Frage, ob sie in bestimmten Situationen oder generell zu überbehütend reagieren, sollten sie andere Eltern fragen, wie diese in den entsprechenden Fällen reagieren. Wer dadurch feststellt, dass er seinem Kind zu wenig zutraut, sollte sich mit seinen Ängsten auseinandersetzen. Es gibt auch Ratgeberbücher, die Eltern viele Unsicherheiten nehmen und Orientierung geben. In schwerwiegenderen Fällen kann man einen Berater oder Therapeuten aufsuchen. Auch sollte man mit seinen Kindern über seine Sorgen reden – denn diese spüren die Unsicherheiten ohnehin. Wenn man sich sorgt, aber gleichzeitig versucht, dem Kind zu vermitteln, dass man ihm alles zutraut, sendet man verwirrende Signale.

Auch sollte man das Kind nach dessen Einschätzung darüber, was es sich zutraut und was nicht, fragen. Lässt man ihm genügend Freiraum, entwickelt es ein gutes Gefühl dafür, was es kann und was nicht, und bei physischen Aktivitäten auch ein gutes

Körpergefühl. Diese Grundlage trägt ebenfalls dazu bei, dass Kindern weniger passiert. Wer dem Kind stattdessen vermittelt, dass es aufpassen soll oder irgendetwas nicht gut genug kann, sorgt für Unsicherheiten, die erst recht zu Unfällen führen können.

Krankheit und Berufsunfähigkeit der Eltern

Doch die Sorgen und Ängste von Eltern gehen noch darüber hinaus. Nicht nur gesundheitlich, auch finanziell muss der Nachwuchs abgesichert werden. Viele Eltern planen dies im Vorhinein, allerdings lassen sich manche Ereignisse nicht vorhersehen. Eltern können selbst in Unfälle verwickelt oder krank werden und stehen dann vor dem Problem, die Kinder ausreichend zu versorgen.

Um sich wenigstens in dieser Hinsicht von Sorgen zu entlasten, sollten Eltern rechtzeitig eine gute Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen. Das geht in der Regel auch während einer bereits bestehenden Schwangerschaft. Hierbei ist auf einen ausreichenden Schutz zu achten, der Punkte wie Berufsunfähigkeitsrente und Mutterschutz beinhaltet. Damit sind Eltern im Fall der Fälle abgesichert und können den Nachwuchs weiterhin mit allem versorgen, was er braucht.





ERZIEHUNGSMETHODEN: WO UNTERSCHIEDEN SIE SICH?

von Roman Maas



Hausarrest oder Eiscreme fürs Kind? Das Verhältnis von Zuneigung und Autorität bestimmt den Erziehungsstil der Eltern.

Ein häufiger, aber leider unrealistischer Wunsch junger Eltern ist es, eine „Gebrauchsanweisung“ mit dem Neugeborenen zu bekommen: Wie trifft man als Mutter oder Vater die besten Entscheidungen? Und was ist das Beste für das Kind? Aber trotz unzähliger Bücher und Ratgeber über die „richtige“ Erziehung, muss jeder Elternteil seine Entscheidungen am Ende selber fällen. Welchen Erziehungsstil man dabei wählt – ob bewusst oder unbewusst – hängt von vielen Faktoren ab, die man nicht immer selbst in der Hand hat: Wie wurde man selber aufgezogen und wie hat sich die eigene Persönlichkeit seitdem entwickelt? Welche Methoden liegen derzeit gesellschaftlich im Trend und was sind die Herausforderungen der Zeit?

Erziehung wandelt sich im Laufe der Zeit

Zur Kaiserzeit im 19. Jahrhundert und später im dritten Reich wurde es in Deutschland noch als unverzichtbar angesehen, dass Kinder eine „starke Hand“ brauchen und zur Folgsamkeit und Unterwürfigkeit gegenüber Autoritäten erzogen werden müssen. Selbstentfaltung und individuelle Bedürfnisse von Kindern waren damals noch Fremdworte.

Wie man sich zu verhalten hatte, wurde von oben diktiert – notfalls mit Gewalt – das galt für die erwachsene Bevölkerung und noch viel mehr für Kinder. In der Nachkriegszeit wandelten sich diese Ansichten, körperliche Züchtigungen wurden im Laufe der Jahrzehnte immer mehr als Zeichen geistiger Unzulänglichkeit der Eltern angesehen, verpönt und verboten. Der Höhepunkt dieses Sinneswandels äußerte sich im antiautoritären Erziehungsstil der rebellischen 68er-Generation, die sich dem verhängnisvollen Führerwahn ihrer Eltern entgegensetzte. Kindern wurde hier schon von früh an eigene Entscheidungskraft zugesprochen, ohne sie mit Verboten und Regeln einzuschränken. Das Ziel war es, eigenständige, selbst denkende und kritikfähige Individuen zu erschaffen. Im Laufe der Zeit haben sich diese Ansichten relativiert und der Trend ging





zu einer „demokratischen Erziehung“ bei der Eltern versuchen, auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder einzugehen, ihnen aber gleichzeitig Regeln und Vorschriften entgegensetzen.

Wenn es um die Form der Erziehung geht, wird heutzutage generell unterschieden, ob der Grad der Autorität eher hoch oder niedrig ist, und wie sehr Wärme und Zuneigung eine Rolle spielen. Daraus leiten sich vier grundsätzliche Erziehungsstile ab.

Autoritärer Erziehungsstil – „Weil ich das so sage!“

Eine autoritäre Erziehung ist dadurch geprägt, dass die Eltern ihren Kindern nachdrückliche Regeln auferlegen, die nicht gebrochen werden dürfen. Bei Nichtbefolgung drohen Strafen wie Hausarrest, erzwungene Tätigkeiten im Haushalt oder körperliche Züchtigung. Dem Kind kann dabei eine eigene Meinung zugesprochen werden, aber am Ende bestimmen immer Mutter, Vater oder der jeweilige

Erziehende, was das Kind oder der Jugendliche zu tun oder zu lassen hat. Wenn das Kind diese Entscheidungen hinterfragt, wird dies oft mit Aufmüpfigkeit gleichgesetzt. Nachfragen und Einwände bleiben unbeantwortet oder werden schroff abgewiesen – denn die Autoritäten glauben, es grundsätzlich besser zu wissen.

Verfechter des autoritären Erziehungsstiles sind oft selbst unter strengen Verhältnissen aufgewachsen und kennen meist keine Alternative aus eigener Erfahrung. Klare Anweisungen sind für sie ein Zeichen von Sicherheit, Zuverlässigkeit und Korrektheit, genau wie die Strafmaßnahmen bei Nichtbefolgung. Flexibilität bei der Regelauslegung wird als Charakterschwäche ausgelegt. Ein hohes Maß an

Liebe, Zuneigung und Verständnis bei der Erziehung setzen Autoritäre mit unnötigem Verwöhnen gleich. Kinder, die autoritäre Erziehung erfahren, folgen im späteren Leben oft gesellschaftlichen Hierarchien und haben es schwer, ihre individuelle Meinung zu äußern, da diese schon früh unterdrückt wurde. Und wenn Vorschriften mit Gewalt statt mit Argumenten durchgesetzt werden, führt dies nicht selten zu hoher Aggressivität in der Kindesentwicklung.

Permissiver Erziehungsstil – „Na gut, aber mach das nicht nochmal.“

Dem autoritären Stil steht die permissive oder verwöhnende Erziehung entgegen. Sie setzt nicht auf





Bestrafung, sondern auf „Laissez-faire“. Den Kindern werden nur wenige Regeln auferlegt und wenn sie sich nicht benehmen, folgen auf vorherige Strafandrohungen nur selten echte Konsequenzen. Dem Bitten und Betteln des Kindes geben diese Eltern oft nach, sei es aus echter Zuneigung oder weil es so einfacher ist, das Kind zufrieden – und damit ruhig – zu stellen.

Permissive Eltern wollen fürsorgliche Eltern sein und keine Kontrollinstanzen. Sie wollen das Vertrauen ihrer Kinder gewinnen und haben Angst dieses zu verlieren, wenn sie zu streng sind. Daraus können unter anderem die Nachteile folgen, dass das Kind sich in der Öffentlichkeit nicht zu benehmen weiß und Probleme hat, Autoritäten anzuerkennen. Auch schulische Leistungen können leiden, wenn das Kind zu Hause keinen Druck erfährt und eingeredet bekommt, es sei klug und talentiert, unabhängig von schlechten Zeugnisnoten. Zu gesundheitlichen Problemen kann es kommen, wenn das Kind bei Naschkram keinen Riegel vorgeschoben bekommt, den Wünschen nach Pommes und Schokolade regelmäßig nachgegeben wird und die Eltern dabei gesunde Ernährung vernachlässigen.



Autoritativer Erziehungsstil – „Ich hoffe, Du hast das jetzt verstanden.“

Autoritative Erziehung versucht ein Gleichgewicht zwischen deutlicher Autorität und warmer Zuneigung zu finden. Diese Eltern möchten ein gutes Verhältnis mit ihren Kindern haben, wollen verstehen, was in ihrem Inneren vorgeht und auf die individuellen Eigenheiten eingehen aber gleichzeitig klarstellen, dass sie das letzte Wort haben. Es gibt Regeln und auch Konsequenzen, wenn diese gebrochen werden, gleichzeitig gibt es Belohnungen für gutes Verhalten und Leistungen. Den Kindern wird die faire Chance gegeben ihren Standpunkt zu erklären und auf der anderen Seite versuchen Mutter und Vater ihre Regeln logisch zu erklären.

Die autoritative Methode gilt heutzutage als vorbildlich und zeitgemäß. Kinder sollen dadurch zu eigenständigen Personen werden, die sich frei entfalten können und gleichzeitig ihre Grenzen kennen. Dieser Erziehungsstil wurde auch schon mit gesenkten Depressionsraten bei Jugendlichen in Verbindung gebracht. Wer sein Kind autoritativ erzieht, tut dies in der Regel bewusst und arbeitet an sich selbst, da diese Methode intelligente Kommunikation und Selbstreflexion erfordert. Es ist nicht einfach, dies durchzuhalten, ohne dabei zu autoritär oder zu verwöhnend zu werden. Gleichzeitig ist es Voraussetzung, hierfür viel Zeit mit dem Kind zu verbringen, weswegen diese Methode als am schwierigsten zu realisieren gilt.



Vernachlässigender Erziehungsstil – „Da kann ich mich jetzt nicht drum kümmern.“

Vernachlässigende Erziehung kann eigentlich kaum als Stil oder Methode bezeichnet werden. Hierbei widmen Eltern der Erziehung wenig oder gar keine Zeit und Mühe – weil sie es nicht können oder nicht wollen. Das Kind erfährt hier weder Regeln noch Liebe oder Zuwendung und wird hauptsächlich sich selbst überlassen. Haben die anderen Methoden wenigstens noch einseitige Vorteile, ist Vernachlässigung sicherlich die schlechteste Erziehung.

Eltern, die ihre Kinder regelmäßig vernachlässigen sind meist Opfer von Suchtproblemen oder geistig eingeschränkt und brauchen selbst Hilfe. Kinder, die unter Vernachlässigung leiden, haben in ihrer Entwicklung Probleme mit dem Selbstbewusstsein, bringen keine Leistung in der Schule, haben mit Verhaltensproblemen zu kämpfen und Schwierigkeiten mit sozialen Bindungen.

Was ist die richtige Erziehungsmethode?

Grundsätzlich herrscht Einigkeit darüber, dass jedes Kind Liebe und Zuwendung benötigt, aber auch lernen muss, vernünftige Regeln zu befolgen. Um hier ein Gleichgewicht zu finden, müssen sich die Eltern Zeit in ihrem Alltag nehmen. Die größte Liebe nützt nichts, wenn man sein Kind aus Karrieregründen kaum zu Gesicht bekommt. Andererseits können



aus Sohn und Tochter niemals eigenständige Personen werden, wenn sie noch als Jugendliche rund um die Uhr bemuttert und überwacht werden.

Jedes Kind und jedes Elternteil ist einzigartig. Es kann kein allgemeingültiges Regelwerk geben, das immer und überall zutrifft. Die einzelnen Methoden sind Verallgemeinerungen und verschiedene Situationen erfordern verschiedene Maßnahmen. Deshalb ist es auch nicht schlimm, wenn man sich mal in einer Schublade wiederfindet, in der man absolut nicht stecken möchte. Das Wichtigste ist es, nicht zu

verzweifeln und jeden Tag neu dazuzulernen. Es gibt [Psychologen und Therapeuten, die sich auf Menschen mit hohen Arbeitsbelastungen spezialisiert haben](#) und mit denen man individuelle Lösungen finden kann. Der Hausarzt oder die Hausärztin kann schon mal Klarheit über die körperlichen Symptome schaffen und dann an Spezialisten weiterleiten.



ALLEINERZIEHENDE ELTERN – ABSICHERUNG UND UNTERSTÜTZUNG

von Norbert Diedrich



Alleinerziehende gehören zur Risikogruppe für wachsende Armut. Wir geben Tipps zu besonderen Aspekten der Absicherung für Kinder und zu finanziellen Förderungen für Einelternfamilien.

Knapp 40 Prozent aller Haushalte von Alleinerziehenden – unabhängig davon, ob sie in einem Arbeitsverhältnis sind – sind derzeit auf staatliche Grundsicherungsleistungen (Hartz IV) angewiesen. In den Armutsberichten des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes gelten sie als Gruppe mit sich weiter erhöhendem Armutsrisiko. Wir geben einen Einblick auf zusätzliche Absicherungen und Fördermöglichkeiten.

Wer ist eigentlich alleinerziehend?

Hierüber entscheiden im Normalfall ein qualitatives und ein quantitatives Kriterium. Ersteres bezieht sich auf den Lebensmittelpunkt des Kindes und darauf, wer über die alltäglichen Belange des Kindes entscheidet. Das Zweite besagt, dass derjenige alleinerziehend ist, bei dem sich das Kind zu mehr als 70 Prozent seiner Zeit aufhält.

Diese beiden Aspekte werden unabhängig vom Sorgerecht behandelt. Das heißt, auch bei geteiltem

Sorgerecht kann es einen geben, der den Lebensmittelpunkt allein darstellt und im Wesentlichen über den Alltag entscheidet.

Krankenkassen sichern und unterstützen im Krankheitsfall

Es gibt immer noch Menschen ohne Krankenversicherung! In der gesetzlichen Krankenversicherung des Alleinerziehenden sind Kinder automatisch beitragsfrei mitversichert. Bei Privatversicherten sind die Beiträge für Kinder je nach Leistungen gestaffelt.

Wenn der alleinerziehende Elternteil schwer erkrankt und sich zeitweise nicht um die Erziehung kümmern kann, besteht die Möglichkeit, von der Krankenkasse eine Haushaltshilfe bezahlen zu lassen.

Wird das Kind krank, braucht es eine besondere Betreuung. Für Kinder unter zwölf Jahren stehen Alleinerziehenden pro Jahr 20 Tage Freistellung zu. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Kind normalerweise auch an der Arbeitsstelle betreut wird.





Besonders Alleinerziehende sollten Berufsunfähigkeit absichern

Alleinerziehende müssen nicht selten den Haushalt auch allein finanzieren. Auch wenn Kinder ein Recht auf Unterhalt haben, bekommt etwa die Hälfte der zumeist alleinerziehenden Frauen die ihnen nach der [Düsseldorfer Tabelle](#) zugesprochenen Unterhaltszahlungen nicht.

Eine Berufsunfähigkeitsversicherung sichert das Einkommen ab, wenn der/die Erwerbstätige aus physischen oder psychischen Gründen nicht mehr arbeiten kann. Sie wird oft zusammen mit einer Risikolebensversicherung angeboten. Die kann besonders für Alleinerziehende sinnvoll sein.



Bei so einem Kombi-Produkt sollte man allerdings unbedingt nachrechnen und vergleichen, denn die [Leistungen einer Risikolebensversicherung](#) bemessen sich nach der Beitragshöhe. Die Leistungen einer Berufsunfähigkeitsversicherung bemessen sich hingegen nach verschiedenen Bedingungen für die gesundheitliche Einschränkung des Versicherungsnehmers.

Zwischen wichtigen und unwichtigen Versicherungen unterscheiden

Auch wenn der Geldbeutel für Alleinerziehende oft klamm ist, darf man zusätzlich über eine Kinderinvaliditätsversicherung nachdenken. Die sichert Kinder bei chronischen Krankheiten oder Behinderungen ab. Denn Betreuung und möglicherweise notwendige Umbauten werden nur teilweise öffentlich übernommen. Eine Kinderinvaliditätsversicherung zahlt eine lebenslange Zusatzrente.

[Es gibt jedoch zweifellos viele Versicherungen, die einem notwendiger angepriesen werden, als sie es sind.](#) Gerade bei Einelternfamilien, die sprichwörtlich jeden Cent umdrehen müssen. Dazu gehören beispielsweise auch Unfallversicherungen. Die Ursachen für schwere Behinderungen, die Kosten nach sich ziehen können, resultieren zum deutlich überwiegenden Teil (weniger als 10 Prozent) aus Krankheiten und nicht aus Unfällen.



Rechtsschutzversicherungen, Reisegepäckversicherung, Glasbruch, private Arbeitslosenversicherung, Geräteversicherungen für Laptops, Fahrräder, Brillen, Handys – dabei sollte man gerade bei Kindern nicht Budgets für Geburtstage, Urlaub oder Weihnachten vergessen.

Wenn das Budget vorhanden ist, kann aber natürlich auch schon über [die Altersvorsorge der Kinder](#) selbst nachgedacht werden. Je früher in die Altersvorsorge eingezahlt wird, desto besser. Hier gibt es verschiedene Modelle, wie MeinPlan Kids. Diese Modelle dienen zum Beispiel auch dazu, dass sich das Kind mit 18 den Führerschein leisten kann oder vielleicht auch schon das erste eigene Auto.



Finanzielle Unterstützungen für Alleinerziehende

Alleinerziehende Mütter und Väter können prinzipiell zwischen drei Bezugskategorien unterschieden.

Die erste ist mit Verpflichtungen im Rahmen einer Trennung oder Scheidung verbunden. Das schließt generell den Unterhalt, Kindesunterhalt, Unterhaltsvorschüsse, Ehegatten- und Betreuungsunterhalt mit ein. Darüber hinaus gibt es allgemeine Leistungen wie das Kinder- und Elterngeld und die staatliche Grundsicherung Hartz IV. Die dritte Gruppe umfasst besondere Leistungen für einkommensschwache Familien, die keine Grundsicherung, also kein Hartz IV, beziehen.

Kindergeld

Das Kindergeld beträgt für in Deutschland lebende Eltern 192 Euro für die ersten beiden Kinder. Für ein drittes erhält man 198 Euro und für jedes weitere 223 Euro. Das Kindergeld wird von der Familienkasse der Agentur für Arbeit monatlich ausbezahlt.

Wenn das Kind noch unter 25 und nach dem Gesetz ledig ist, kann man zusätzlich zum Kindergeld einen Kinderzuschlag von der Agentur für Arbeit bekommen. Sollte das Kind bereits selbst Geld verdienen, etwa in einer Lehre, dann wird das seit dem 1. Juli 2019 nicht mehr voll angerechnet.



Elterngeld, Landeserziehungsgeld und Entlastungsbetrag

Das Elterngeld soll erwerbstätige Eltern in den ersten Lebensmonaten des Kindes unterstützen, da sie dadurch oft im Job kürzertreten müssen. Alleinerziehende erhalten nach der Geburt eines Kindes in der Regel volle 14 Monate Elterngeld. Die Höhe berechnet sich je nach vorherigem Jahreseinkommen, beträgt aber mindestens 300 Euro. Das erhalten somit auch Eltern, die erwerbslos waren und sind. Der Ansprechpartner für entsprechende Fragen hierzu ist die Bezirks-Elterngeldstelle.

Einige Bundesländer zahlen auf Antrag, zusätzlich und unabhängig vom Einkommen ein Landeserziehungsgeld. Das wird sechs bis zwölf Monate lang ausgezahlt und beträgt je nach Bundesland zwischen 150 und 300 Euro pro Monat.

Kein Zuschuss im eigentlichen Sinne aber eine steuerliche Erleichterung stellen der Kinderfreibetrag und der Entlastungsbetrag dar, die bei der jährlichen Steuererklärung beantragt werden können.

Unterstützung für gering verdienende Eltern

Dieser Bereich gilt im Wesentlichen unabhängig davon, ob Eltern zusammen oder alleinerziehend sind. Doch wie bereits eingangs erwähnt, leiden vor allem alleinstehende Elternteile oft unter großem finanziellen Druck. Allerdings dürfen hier parallel keine Hartz-IV-Leistungen bezogen werden.

Wohngeld

Das Wohngeld ist ein Zuschuss zur Miete, der allerdings nur Menschen zusteht, die (ohne eigenes Verschulden) keine staatlichen Grundsicherungsleistungen (Hartz IV) bekommen. Für Anträge ist deswegen auch eine eigene Wohngeldstelle vor Ort zuständig. Es berechnet sich aus der Miete und der Anzahl der Bewohner/Mitbewohner, die bereits wohngeldberechtigt sind.



Das klingt nach einer kleinen Randgruppe, aber Bezieher vom Arbeitslosengeld 1 sind beispielsweise eine potenzielle Bezugsgruppe. Denn während sich das Arbeitslosengeld 2 (Hartz IV) an den Grundbedürfnissen orientiert, wird das Arbeitslosengeld 1 nach der Höhe des letzten Gehalts berechnet.

Bildungspaket

Eltern, deren Einkommen zwar für sich selbst aber nicht mehr im ausreichenden Maße für das Kind reicht, die aber dennoch kein Hartz IV erhalten, können besondere Leistungen für den Nachwuchs erhalten. Dabei geht es dem Gesetzgeber weniger um Dinge, welche die Sozialisation und die Bildung des Kindes positiv beeinflussen sollen.

Das sind Mittel für das Mittagessen in Kita, Schule oder in der Kindertagespflege, eine angemessene Lernförderung (etwa Nachhilfeunterricht) sowie die Ausstattung mit persönlichem Schulbedarf. Zu diesen Mitteln gehören auch Gelder für Klassenfahrten und Kita-Ausflüge. Außerdem zählen dazu Leistungen für die Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft. Darunter fallen beispielsweise Sportvereine oder kulturelle Einrichtungen wie Musik-, Theater- oder Tanzkurse. Nicht zuletzt können Eltern natürlich auch Fahrtkosten ihrer Kinder zu den jeweiligen Stätten beantragen.

Übersichten und Ansprechpartner für Alleinerziehende

Wir können hier nur einige Fördermöglichkeiten aufzeigen. Alleinerziehende Mütter und Väter sind besonders auf seriöse Beratungsstellen und Informationen angewiesen. Zu solchen Ansprechpartnern zählen Jugendämter, Wohlfahrtsverbände, das Müttergenesungswerk und kirchliche Beratungsstellen. Die wissen normalerweise auch sehr gut über Fördermöglichkeiten speziell am Wohnort Bescheid. Denn da gibt es manchmal Unterschiede.



Abschließend eine kleine Auswahl an umfassenden, seriösen und anregenden Tipps und Informationen zum Download:

Verband alleinerziehender Mütter und Väter Bundesverband e. V.:

[„alleinerziehend – Tipps und Informationen“](#)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

[„Handbuch Unterstützungswerke Alleinerziehende“](#)

Dem zu Grunde geht das Projekt „Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Alleinerziehende“ vom Ministerium. Aus der Einleitung: „An 12 Pilotstandorten haben unterschiedliche Akteure daran gearbeitet, „Produktionsnetzwerke“ aufzubauen. Diese zielen darauf ab, ein verknüpftes und abgestimmtes Unterstützungsangebot, also eine „Dienstleistungskette“ für Alleinerziehende zu realisieren.“

finanzen.de Vermittlungsgesellschaft für Verbraucherverträge AG:

[„Finanzwegweiser für Alleinerziehende – 20 Expertentipps für Einelternfamilien“](#)



LEBENSKOMPETENZ BIETET DEN GRÖSSTEN SCHUTZ VOR SUCHT

von Dr. Freia Hahn

Offen kommunizieren und trotzdem Grenzen setzen

Auch beim Alkoholkonsum fungieren Erwachsene als Vorbilder

Vorbilder sind für Kinder und Jugendliche wichtige Instanzen bei ihrer Sozialisierung. Die ersten Vorbilder, denen Kinder begegnen, sind die eigenen Eltern. Wie wirkt es sich jedoch auf junge Menschen aus, wenn die Eltern nicht als positive Vorbilder fungieren – etwa was den Konsum von Alkohol angeht? Und welche Rolle spielen die so genannten Peergroups, also die Jugendcliquen, in denen die Jugendlichen ihre Freizeit verbringen, in Bezug auf die Vorbildfunktion?

Dr. Freia Hahn ist Chefärztin der Abteilung 2 der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LVR-Klinik in Viersen. Neben zwei Akutstationen, in denen alle kinder- und jugendpsychiatrischen Erkrankungen

behandelt werden, bietet ihre Abteilung Jugendlichen mit einer Suchterkrankung die Möglichkeit einer stationären qualifizierten Entzugs- mit anschließender langfristiger Entwöhnungsbehandlung.

Frau Dr. Hahn, welche Rolle spielen Vorbilder generell im Leben von Jugendlichen?

Jugendliche orientieren sich an Vorbildern. Diese können für sie gute Identifikationsobjekte darstellen. Sie verkörpern häufig Eigenschaften, die Jugendliche für sich selbst für erstrebenswert halten. Sie finden sie toll und lassen sie ein wenig träumen. Vorbilder belegen oft Positionen, die Jugendliche interessant finden. Sie übernehmen so eine Art Stellvertreterfunktion. Das ist wichtig, weil sie den Jugendlichen im guten Sinne eine Orientierung geben und eine Bemessungsgröße für ihr eigenes Verhalten darstellen können. Jugendliche können sich aber auch an Menschen orientieren, die keinen günstigen Effekt auf sie haben. Etwa an Menschen, die Gewalt verherrlichen oder bestimmte Ideologien verfolgen. Das sind für Jugendliche, die selbst Schwierigkeiten dabei haben, eine gute Position im Leben zu finden, nur über ein geringes Selbstwertgefühl verfügen und eventuell in einer gewissen Außenseiterposition sind, oft negative Vorbilder.



Dr. Freia Hahn, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LVR-Klinik Viersen, © privat

Worauf müssen Eltern achten, um als positive Vorbilder zu wirken?

Zunächst einmal sind für Kinder sichere und verlässliche Familienstrukturen wichtig. Außerdem sollte Offenheit in der Familienkommunikation bestehen. Gleichzeitig sind aber auch klare Grenzen zu ziehen und Verantwortlichkeiten zwischen den einzelnen Familienmitgliedern zu definieren. Eltern vermitteln in dem was sie tun eine gewisse Lebenseinstellung und moralische Grundsätze. Sie führen – im günstigsten Fall – ein stabiles Leben. Sie sorgen für eine altersgemäße Förderung und helfen den Kindern, ihre



Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Dazu gehört auch, klare Erwartungen und Herausforderungen zu formulieren. Genauso wichtig ist es, eine gute Bindung zum Kind aufzubauen. Wenn diese Bindung stabil ist, bieten Eltern auch ein Übungsfeld, in denen Kinder sich mit bestimmten Überzeugungen und Einstellungen auseinandersetzen können. Dadurch können sie dann auch zu eigenen Überzeugungen kommen, die sich auch durchaus von denen der Eltern unterscheiden können. Aber es ist wichtig, dass sie einen Rahmen haben, in dem sie in Austausch und Kommunikation gehen können und eine gewisse Stabilität erfahren. Man weiß auch, dass eine geringe Bindung an die Eltern und eine deutlich höhere Bindung an die Peergroup ein Risikofaktor sein kann.



Welche Rolle spielt denn die Peergroup beim Konsum von Alkohol?

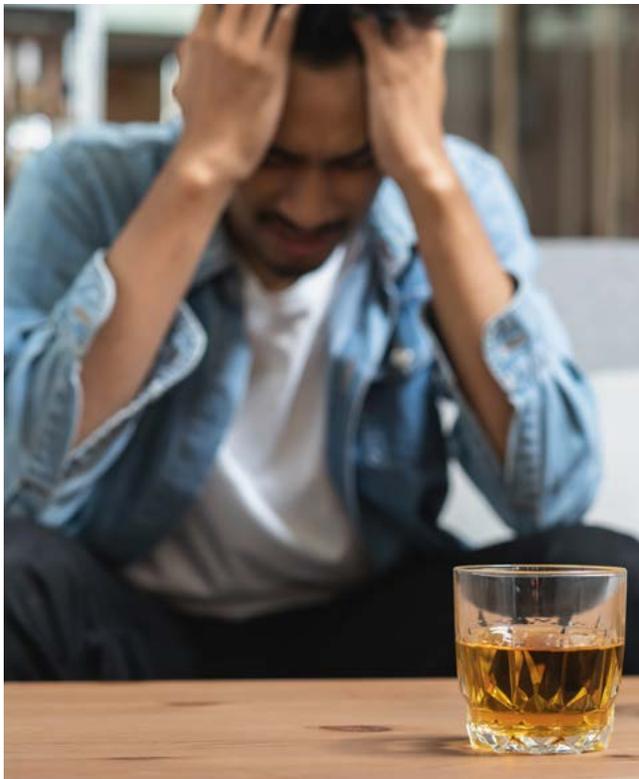
Die Peergroup bildet einen Rahmen, in dem Jugendliche ohne Kontrolle der Eltern Grenzerfahrungen sammeln können – das gilt auch für den Konsum von Alkohol. Jugendliche trinken in der Regel ja nicht allein. Wenn die Jugendlichen in der Peergroup Alkohol konsumieren, hat allein dieser Umstand schon einen gewissen Effekt auf sie. Am Anfang steht gar nicht so sehr die pharmakologische Wirkung von Alkohol im Vordergrund. Im Gegenteil: Diese wird nicht einmal unbedingt als positiv empfunden. Häufig spielen eher andere Faktoren eine Rolle: Sie erfahren durch den Konsum von Alkohol Zuwendung, Interesse und Anerkennung von der Peergroup. Die Atmosphäre ist wichtig, das Zusammensein mit den anderen. Positive Gefühle verstärken dann das Konsumverhalten. Die am Anfang eventuell als unangenehm empfundene

Wirkung von Alkohol auf den Körper kann dadurch überwunden werden. Wenn dann noch andere Risikofaktoren hinzukommen wie Misserfolge, ein belastetes familiäres Klima oder andere psychische Störungen, dann steigt das Risiko, eine Abhängigkeitserkrankung zu entwickeln. Wobei dazu immer mehrere Faktoren zusammenkommen. Es sind nicht nur die schlechten Vorbilder oder die sich mangelhaft kümmernden Eltern allein: So leicht ist es nicht. Es gibt keine einfachen Rezepte oder Erklärungen dafür, wer eine Suchterkrankung entwickelt und wer nicht.

Wie kann es zu einer Alkoholabhängigkeit bei Jugendlichen kommen?

Die Gründe, die dazu führen können, alkoholabhängig zu werden, sind vielfältig. Dazu kann der Zerfall der familiären Bindungen zählen. Viele Jugendliche haben ihren Lebenssinn verloren, viele haben wenig Fähig-





keiten entwickelt, Lebenskrisen zu bewältigen. Andere haben sehr früh schmerzhaft Erfahrungen gemacht. Der Drogenkonsum bei Jugendlichen folgt häufig aus einer bereits bestehenden psychischen Erkrankung. Das heißt, dass fast jeder Jugendliche, der ein Suchtproblem hat, eine weitere psychische Erkrankung aufweist, die bereits vor dem Konsum da war. Das können Angsterkrankungen, Depressionen, Essstörungen, Traumata oder Störungen im Sozialverhalten sein. Bei suchtkranken Jugendlichen ist es eher die Regel als die Ausnahme, dass so eine Störung vorliegt.

Wie wichtig ist es, dass Eltern einen vernünftigen Umgang mit Alkohol vorleben?

Jugendliche müssen auch den verantwortungsbewussten Konsum von Alkohol erst lernen. Ein vernünftiger Umgang der Eltern mit Alkohol ist also wichtig. Eltern sollten darauf achten, dass der Konsum von Alkohol als Ausnahme und spezieller Genuss dargestellt wird und nicht etwas ist, das zum Alltag gehört. Es sollte auch kein Bezug bestehen zwischen Alkoholkonsum und dem Lösen von Problemen. Das heißt, es sollte nicht zu Alkohol gegriffen werden, wenn man etwa Stress im Job oder einen anderen Konflikt zu lösen hat. Ebenfalls ist es wichtig, zu vermitteln, dass man auch ohne Alkohol feiern und Spaß haben oder ein schönes Essen genießen kann. Dazu gehört auch, dass auf eigenen Feiern genug Alternativen zu Alkohol angeboten werden. Und dass man es keinesfalls als zwingende Notwendigkeit ansieht, dass dort Alkohol getrunken werden muss. Es sollte nicht als

besonders erwachsen dargestellt werden, Alkohol zu konsumieren. Eltern sollten auch ihre Gäste nicht dazu anhalten, Alkohol zu trinken oder sie gar in eine Position bringen, in der sie sich für das Ablehnen von alkoholischen Getränken rechtfertigen müssen.

Weitere Infos und Tipps erhalten Eltern unter

<http://www.kinderpsychiater-im-netz.de>.

Tipps für Eltern

- Bedenken Sie: Ihr Kind orientiert sich an Ihrem eigenen Verhalten – das gilt auch für den Umgang mit Alkohol!
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und zeigen Sie echtes Interesse an seinen Freizeit- und Schulaktivitäten.
- Sorgen Sie für eine offene Kommunikation: Haben Sie immer ein offenes Ohr für die Sorgen, Ängste und Nöte Ihres Kindes.
- Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes: Lassen die Schulleistungen nach? Hat sich der Freundeskreis verändert? Werden Hobbys, denen immer gerne nachgegangen wurde, aufgegeben?
- Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind legale oder illegale Drogen konsumiert, wenden Sie sich am besten an eine Drogenberatungsstelle oder eine Kinder- und Jugendpsychiatrie in Ihrer Nähe.



WICHTIGE VERSICHERUNGEN FÜR DIE FAMILIE

von Norbert Diedrich



Es gibt Versicherungen, die für Familien besonders wichtig sein können. Einige sichern existenzielle Risiken ab, andere sind nicht unwichtig, aber vielleicht eher zweitrangig. Folgende Versicherungen sollte man sich genauer anschauen.

Unverzichtbar: Kranken- und private Haftpflichtversicherungen

Eine Krankenversicherung und eine private Haftpflichtversicherung sind die beiden wichtigsten Abschlüsse – für Familien wie Singles gleichermaßen.

Krankenversicherung:

Eigentlich gilt in Deutschland die gesetzliche oder die private Krankenversicherung als Versorgungsgarantie für jeden. Dennoch gibt es Menschen, die nicht krankenversichert sind. Gerade in besonderen Lebenssituationen wie Arbeitslosigkeit oder Pleite in der Selbstständigkeit kann man schnell „versehentlich“ rausfallen. Immerhin sank die offizielle Zahl der Nichtversicherten zwischen 2011 und 2015 von 196.000 auf 80.000.

Wichtig: Gerade beim Eintritt in die Arbeitslosigkeit versichern alle uns bekannten gesetzlichen Krankenversicherungen mindestens drei Monate nach der letzten Zahlung des Arbeitgebers weiter. So lange man sich bei der Kasse selbst meldet und Bescheid gibt, wird man in der Regel nicht gekündigt.

Kinder werden bei der elterlichen Familienversicherung der gesetzlichen Krankenkassen kostenlos mitversichert. Unter bestimmten Voraussetzungen kann man auch den Ehepartner oder den eingetragenen Lebenspartner mitversichern lassen.

Wenn einer der beiden Elternteile verbeamtet ist, regelmäßig deutlich mehr als der Partner oder mehr als 60.750 Euro (Jahresarbeitsentgeltgrenze 2019) pro Jahr verdient, haben Kinder keinen automatischen Anspruch auf Aufnahme in die Familienversicherung des gesetzlich krankenversicherten Elternteils. Bei privaten Krankenkassen braucht jedes Familienmitglied einen eigenen, kostenpflichtigen Vertrag.





Private Haftpflichtversicherung:

Viele private Haftpflichtversicherungen versichern Kinder mit den vertraglich gebundenen Eltern mit. Meistens aber nicht Kinder unter 7 Jahren bei normalen Schäden und Kinder unter 10 Jahren im Straßenverkehr. Beide Gruppen gelten als deliktunfähig. Insofern bleibt der Appell an alle Eltern: Bitte wählen Sie Tarife, die Kinder grundsätzlich in jedem Alter mitversichern. Die Kosten sind nicht viel höher, aber zum einen ist es eine Frage von Verantwortung und zum anderen können beispielsweise Verkehrsunfälle sehr schnell das Leben anderer auf Dauer ruinieren. Sehr gute allumfassende Familientarife gibt es bereits für 50 Euro pro Jahr.

Familie spart mit Sparschwein

Risikolebensversicherung:

Eine [Risikolebensversicherung](#) soll Angehörige im eigenen Todesfall absichern. Für Familien mit Kindern, in denen nur ein Elternteil regelmäßig verdient, ist ein Abschluss eigentlich schon fast unverzichtbar. Wichtigstes Kriterium für die Vertragsbedingungen sind Fragen nach Gesundheitszustand und Vorerkrankungen des Versicherungsnehmers.

Wenn beide Elternteile berufstätig sind, kann die Variante „Verbundene Leben“ sinnvoll sein. Denn dann müssen nicht beide jeweils eine Risikolebensversicherung abschließen, sondern nur eine gemeinsame. Allerdings wird dann die Versiche-



rungssumme auch nur bei dem Partner ausbezahlt, der zuerst stirbt.

Im Fall der Aufnahme eines Bau- oder Immobilienkredites wird eine Risikolebensversicherung übrigens oft auch von den Banken als Bedingung gefordert.

Berufsunfähigkeitsversicherung:

Die [Berufsunfähigkeitsversicherung](#) soll das Einkommen für den Fall absichern, dass man physisch oder psychisch über einen längeren Zeitraum nicht mehr in der Lage ist, den eigenen Beruf auszuführen. Sie kann vor allem deswegen sinnvoll sein, da die gesetzliche Erwerbsminderungsrente oft nicht ausreicht, um den Lebensunterhalt zu bestreiten.

Sie wird nicht selten auch in Kombination mit einer Risikolebensversicherung angeboten. Ob das sinnvoll ist, sollte man sehr genau prüfen. Denn ein wichtiges Kriterium der Risikolebensversicherung ist die Höhe der Versicherungssumme.

Hausratversicherung:

Eine gute Hausratversicherung springt bei Brand- und Wasserschäden ein und ersetzt im Falle eines Einbruchdiebstahls die entwendeten Gegenstände durch den Wert ihres Neupreises. Auch wer keine „großen Wertsachen“ sein Eigen nennt – wie teuren Schmuck, hochwertige Technik oder Kunst – sollte die Absicherung des Hausrates nicht unterschätzen. Denn der Verlust des Eigenheims zieht normalerweise erheblich mehr sofortige Kosten nach sich, als Ersatz für zerstörte Einrichtung oder Kleidung.



Invaliditätsversicherung:

Ein Invaliditätsschutz sichert Kinder und auch Erwachsene für den Fall chronischer Krankheiten oder Behinderungen ab – ganz gleich, ob nach Krankheit oder Unfall. Kosten für Betreuung oder notwendige Umbaumaßnahmen werden nur zum Teil von öffentlichen Trägern übernommen. Besonders wichtig: Die Unterstützung eines Kindes endet nicht mit seiner Volljährigkeit. Eine private Invaliditätsversicherung zahlt eine entsprechende Zusatzrente lebenslang.

Zwischenfazit: Sehr viele Versicherungen scheinen auch für Familien unverzichtbar. Versicherungen kosten Geld und es gibt gute Gründe für eine sinnvolle Budgetierung. Gerade auch im Bereich Gesundheit kann man viel verkehrt machen. Das hängt dann



aber meistens nicht von der Versicherung an sich ab, sondern von den Beitrags- und Auszahlungsbedingungen.

Individuell abhängig oder fraglich

Krankenzusatzversicherungen:

Manchmal sind es nur kleine Beträge, manchmal sind die Leistungen schon von der eigenen Krankenkasse abgedeckt – hier sollte man klare Prioritäten setzen.

Zu den bekanntesten Zusatzversicherungen zählen unter anderem solche für den Zahnersatz. Keine Frage, Zahnersatz ist teuer. Doch der Zustand von Zähnen und Zahnfleisch ist vererbbar. Hier lassen sich gegebenenfalls Risiken schon im Kindesalter einschätzen. Ein Besuch beim Zahnarzt sowie vielleicht noch eine zweite ärztliche Meinung können deshalb wichtig sein, wenn Sie über eine Zusatz-

versicherung nachdenken. Und gerade bei der Zahnpflege kann jeder für sich selbst einen erheblichen Beitrag zur Vorsorge leisten.

Die Sehkraft ist unbestritten in vielen Berufen entscheidend. Die Ansicht, man müsse seine Sehhilfen komplett selbst bezahlen, ist durchaus verbreitet – und falsch. Bevor in diesem Kontext Entscheidungen getroffen werden, sollte man mehr unternehmen, als nur beim Optiker die Sehstärke ermitteln zu lassen.

Augenärzte können Sehhilfen je nach Diagnose verschreiben. Die gesetzliche Krankenkasse zahlt entsprechend der ärztlichen Verordnung festgelegte Beträge.

Unfallversicherung:

Für die Absicherung nach Unfällen, beispielsweise auch bei eventuell nötigen Umbaumaßnahmen oder Betreuung, können Unfallversicherungen einsprin-





gen. Allerdings sollte man hier beachten, dass diese Versicherung – wie der Name es schon sagt – nur bei Unfällen, nicht aber zum Beispiel bei Krankheiten einspringt. Die oben genannte Kinderinvaliditätsversicherung gilt meist unabhängig von Unfall oder Krankheit als Ursache.

Entscheidend, neben der individuellen Risikoeinschätzung, sind hier wieder die Beitrags- und Auszahlungsbedingungen.

Rechtsschutz:

Unter der Fragestellung, was für Familien mit Kindern sinnvoll ist, ist eine Rechtsschutzversicherung wohl von eher nachrangiger Bedeutung. Allerdings sei hier der Mietrechtsschutz als Ausnahme genannt. Wer aber beispielsweise Mitglied im Deutschen Mieterverein ist, bekommt eine entsprechende Rechtsschutzversicherung obendrauf.

Immer auch ein bisschen Geld für sich und die Kinder behalten

Weihnachten und Geburtstage, neue Kleidung für Kinder im Wachstum. Es muss ja nicht immer alles nur aufgetragen oder Second Hand sein. Schulranzen, Freizeitaktivitäten, [kindgerechte Urlaube](#), Fahrzeug(e) – es gibt in Familien sehr viele, sehr sinnvolle Anwendungsmöglichkeiten für Geld.

Denken Sie auch an die oder das erste Auto für den Nachwuchs. Wer hier rechtzeitig anfängt zu sparen, profitiert einerseits von günstigen Konditionen, als auch von höheren Auszahlungssummen.

Ansonsten gibt es natürlich viele weitere Versicherungen, wie zum Beispiel Reisegepäckversicherung, Glasbruch, private Arbeitslosenversicherung, extra Geräteversicherungen für Laptops, Fahrräder, Handys etc. Es sollte alles bezahlbar und im Rahmen bleiben. Und sich ausschließlich gegen alle denkbaren Risiken abzusichern garantiert kein erfülltes Familienleben.



SO MACHT URLAUB MIT KINDERN SPASS – DANK DER RICHTIGEN PLANUNG

von Thorina Lepak



Urlaub mit Kindern – da kommen andere Herausforderungen auf einen zu als beim Reisen allein oder zu zweit. Wer aber im Vorfeld ein paar Dinge beachtet, hat auch im Urlaub mit Kindern Spaß und Entspannung.

Urlaub mit Kindern – da kommen andere Herausforderungen auf einen zu als beim Reisen allein oder zu zweit. Die Bedürfnisse des Nachwuchses müssen berücksichtigt werden, wenn der Urlaub für alle entspannt werden soll. Das gilt sowohl für die Vorbereitung und Anreise als auch die Aktivitäten vor Ort. Wer aber im Vorfeld ein paar Dinge beachtet, hat auch im Urlaub mit Kindern Spaß und Entspannung.

Urlaubsplanung und -vorbereitung

Bei der Urlaubsplanung und Buchung gilt es, so früh wie möglich anzufangen – insbesondere dann, wenn man Kinder im schulpflichtigen Alter hat. Denn oftmals sind familienfreundliche Unterkünfte Monate im Voraus ausgebucht und auch Flüge werden nicht günstiger, je länger man wartet.

Im Vorfeld sollte man versuchen, die Vorlieben aller Mitreisenden zu vereinen. Dabei spielt das Reiseziel eine große Rolle. Soll es ans Meer gehen, in die

Berge oder in eine andere Stadt? Wichtig ist, dass es vor Ort genügend Aktivitäten und bestenfalls andere Kinder gibt.

Die Wahl des Reiseziels ist abhängig vom Alter

Allerdings ist die Wahl des Reiseziels auch vom Kindesalter abhängig. Ein Baby bis zu einem halben Jahr muss hauptsächlich essen und schlafen und hat keine anderen Ansprüche ans Reiseziel. Man kann daher in diesem Alter noch relativ frei planen. Kleinkinder hingegen haben einen großen Bewegungsdrang, weswegen zwölfstündige Flugreisen nichts für sie sind. Längere Reisen können auch später noch gemacht werden. Wer Campen mag, für den ist dies oft der ideale Familienurlaub, da so alle auf ihre Kosten kommen. Es ist abenteuerlich, gibt viel zu entdecken und häufig sind Familien mit anderen Kindern anwesend, sodass Eltern auch Ruhe und Zeit für sich haben.

Soll es allerdings trotzdem eine Fernreise sein, sollte diese durch Zwischenstopps aufgelockert werden. Dasselbe gilt für lange [Autofahrten](#) – Kinder müssen



zwischendurch die Gelegenheit bekommen, zu spielen und sich auszutoben. In diesem Fall ist es auch sinnvoll, früh am Morgen loszufahren. Darüber hinaus können die Fahrten selbst mit dem richtigen Entertainment angenehmer gestaltet werden, indem die Kinder sich vorher aussuchen, mit welchen Büchern oder Hörspielen sie sich beschäftigen wollen. Der richtige Proviant und vielleicht eine Überraschung zwischendurch sorgen ebenfalls für eine entspannte Anreise.

Aktivitäten vor Ort

Insbesondere Schulkinder bis zwölf Jahre müssen sich auch vor Ort verausgaben können. Bei Jugendlichen ist zu beachten, dass sie genauso wie Kinder möglichst Gleichaltrige um sich haben. Je nach Geschmack ist in diesen Fällen ein Cluburlaub mit all inclusive angeraten, der sowohl Unterhaltung als auch flexible Zeiten bietet.

Kulturelle Aktivitäten sind je nach Alter der Kinder schwierig. Insbesondere Unternehmungen wie Museen hängen sehr davon ab, ob diese beispielsweise auch Mitmachgelegenheiten für Kinder bieten. Ansonsten sollte man den Urlaub auch nicht allzu sehr durchplanen, sondern den Tag auf sich zukommen lassen. Denn bei Reisen mit Kindern ist vor allem eines wichtig: Zeit.

Koffer packen: Medikamente, Kleidung, Spielzeug

Vor der Abfahrt gilt es, sich Gedanken über den **richtigen Kofferinhalt** zu machen. Wichtig ist natürlich, einen ausreichenden Vorrat an etwaigen Medikamenten beziehungsweise die Reiseapotheke einzupacken. Bei Auslandsreisen, insbesondere in außereuropäische Länder, muss auf eine entsprechende Auslandsrankenversicherung geachtet werden.

Darüber hinaus sollte man auch genügend Kleidung für die Kinder einpacken. Anziehsachen werden schnell schmutzig und nicht in jeder Unterkunft gibt es eine Waschmaschine. Alles mit der Hand zu waschen ist mühsam – schließlich ist man im Urlaub. Ein paar Extrasachen erleichtern die Angelegenheit.

Natürlich darf auch das Spielzeug nicht fehlen – allen voran das Lieblingskuscheltier oder eine Decke, die die Kinder zum Einschlafen brauchen. Zu viele Spielsachen sollte man allerdings auch nicht einpacken. Erstens ist es empfehlenswert, nicht allzu viel Gepäck zu haben, zweitens gibt es Spielsachen bei familienfreundlichen Unterkünften meistens auch vor Ort. Wenn es viel zu entdecken und zu unternehmen gibt, ist das eigene Spielzeug ohnehin zweitrangig.

Unterkunft – Hotel, Familienzimmer, Ferienwohnung?

Die Wahl der Unterkunft ist unter anderem ebenfalls abhängig vom Alter der Kinder. Häufig empfiehlt sich eine **Ferienwohnung** oder ein **Familienzimmer**, weil man auf diese Weise relativ flexibel ist. Bei Ferienwohnungen beziehungsweise Ferienhäusern kann man sich an dem Rhythmus der Kinder orientieren und ist nicht an Essenszeiten im Hotel gebunden, die nicht unbedingt mit denen der Kinder übereinstimmen. Im Familienzimmer hat man vor allem jüngere Kinder gut im Blick und kann abends auch noch mit dem Partner zusammensitzen.





INDOOR-AKTIVITÄTEN FÜR KINDER – TIPPS BEI SCHLECHTEM WETTER

von Thorina Lepak



Die kalten Jahreszeiten kommen näher – aber mit verschiedenen Spielen und sportlichen Aktivitäten machen auch sie Spaß.

Der Herbst und Winter stehen an und mit ihnen schwinden die Tage, die man mit Aktivitäten draußen füllen kann. Für Eltern und Großeltern stellt sich die Frage, wie man lange Regentage auch drinnen mit Spaß und Unterhaltung gestalten kann. Glücklicherweise gibt es auch für [Indoor-Aktivitäten](#) viele Tipps und Anregungen – sowohl zu Hause als auch für Ausflüge.

Basteln und Malen

Ob Basteln, Malen, DIY oder Handwerken – zu Hause gibt es zahlreiche Möglichkeiten, seiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Basteln lässt sich mit allen möglichen Materialien: Glitter, Buntpapier, Transparentpapier und sogar Bleistiftspäne. Beispielsweise kann man mit Klebstoff ein Muster auf ein Blatt Papier malen und darauf Glitzer, Späne, Sand und Co. verteilen. Doch auch mit anderen Dingen wie Kastanien, Herbstblätter und Klopapierrollen lässt sich viel anstellen.

Bilder zu malen ist immer ein beliebter Zeitvertreib für Kinder – besonders aufregend wird es aber, wenn sie eine Wand gestalten dürfen. Dafür kann man entweder ein großes Blatt Papier auf eine Wand kleben, auf das die Kinder malen oder sie direkt die Wand gestalten lassen. Hierzu trennt man am besten mit Klebeband einen bestimmten Bereich ab, innerhalb dessen sie kreativ werden können.

DIY und Handwerken

Zu Hause lassen sich auch gut neue Gegenstände herstellen und gestalten – beispielsweise beim Experimentieren mit Salzteig, der hinterher angemalt werden kann oder bei Holzsägearbeiten. Kommen Werkzeuge wie die Säge zum Einsatz, müssen allerdings die Erwachsenen das Kommando übernehmen und die Kinder besonders intensiv beaufsichtigen. Weniger gefährlich, aber dennoch Spaßig ist der Kartoffeldruck.





Parcours in der Wohnung

In den warmen Sommermonaten lassen sich draußen dank Natur und Garten viele Abenteuer bestehen. Aber auch zu Hause können Kisten, Kissen, Stühle und andere Gegenstände für Abwechslung sorgen. Beispielsweise kann man einen Parcours zum Krabbeln und Klettern im Wohnzimmer oder quer durch die Wohnung bauen, der auch ein paar Hindernisse enthält. Die Kinder können ihn erkunden und Wettbewerbe veranstalten, wer ihn am schnellsten durchläuft.

Weiche Höhlen

Besonders passend zu Schlechtwetter sind kuschelige Höhlen oder Zelte, die man aus Decken, Tischen, Stühlen oder dem Sofa bauen kann. Man kann sie innen mit Decken und Kissen auslegen und für noch mehr Gemütlichkeit eine Lichterkette verlegen. Dort lässt es sich gut Hörspiele hören, lesen oder malen.

Schatzsuche im Haus

Spannung und Abwechslung bringt die Schatzsuche, die sich perfekt mit Parcours und Höhlen verbinden lässt. Die Erwachsenen verstecken irgendwo in der Wohnung einen Schatz und die Kinder müssen ihn suchen, was natürlich auch umgekehrt funktioniert. Der Vorteil der Schatzsuche ist auch, dass man sie



gut mit dem Aufräumen verbinden kann, wodurch die lästige Aufgabe gleich mehr Spaß macht.

Natürlich muss die Schatzsuche nicht in der Wohnung stattfinden. Im Keller oder auf dem Dachboden ist sie oft noch spannender. Diese Orte werden meist sonst nicht oft aufgesucht und bieten den Reiz des Neuen und Aufregenden.

Spiele und Puzzles

Nach wie vor gibt es die Spieleklassiker wie Mensch ärgere dich nicht, Fang den Hut oder Mikado, die schon so manchen langen Nachmittag gerettet haben. Brett- und Gesellschaftsspiele sind daher immer beliebt, wenn es um die Gestaltung eines Regentages geht. Allerdings kann man Spiele auch selbst herstellen – beispielsweise lässt sich ein Memory gut zu Hause selber gestalten und man kann die Motive frei aussuchen und malen. Darüber hinaus sind Puzzles beliebt, die je nach Alter immer komplexer werden können.



Kreatives Backen

Kekse und Kuchen kann man auch ohne besonderen Anlass backen – schlechtes Wetter reicht da schon. Damit es noch mehr Spaß macht, kann man sich dabei gegenseitig Geschichten erzählen oder gemeinsam eine Geschichte erfinden. Auch ist hier Raum für Kreativität, indem man Rezepte abwandelt oder Plätzchen und Kuchen nach Lust und Laune garniert und dekoriert.

Schwimm- und Erlebnisbad

Schlechtwetter bedeutet nicht, dass man nur zu Hause bleiben muss – es gibt auch viele andere Indoor-Aktivitäten. Besonders beliebt ist das Erlebnisbad, wo man den ganzen Tag verbringen und sich austoben kann. Für Abwechslung sorgen Rutschen, verschiedene Becken und Sprungtürme, wobei die Kinder am besten gute Schwimmer sein beziehungsweise besonders gut von den Eltern beaufsichtigt werden sollten. Der Vorteil am Erlebnisbad ist auch, dass es sich für Kinder verschiedenen Alters eignet.

Indoor-Spielplätze

Ähnlich wie Erlebnisbäder bieten Indoor-Spielplätze viel Abwechslung und Möglichkeiten zum Klettern und Springen. Hier können sich Kinder verschiedener Altersstufen austoben, allerdings sollte man am besten vorher anrufen, um sicherzugehen, dass der Spielplatz nicht zu voll ist und um sich über Vorgaben und Ausrüstung zu informieren.





GESCHENKE ZUR GEBURT – WAS WIRKLICH SINNVOLL IST

von Thorina Lepak



An Geschenkmöglichkeiten zur Geburt mangelt es nicht. Allerdings sollte man sich zuvor damit beschäftigen, was die neue Familie tatsächlich braucht.

Steht bei Freunden und Familienmitgliedern Nachwuchs an, scheinen die Möglichkeiten zum Schenken endlos. Schließlich werden die unterschiedlichsten Dinge benötigt – vom Strampler über Spielzeug bis hin zum Kinderwagen. Doch längst nicht alle Geschenke sind wirklich sinnvoll.

Darüber hinaus sollte man sich mit den Eltern absprechen, was sie sich wünschen und vermeiden, dass man dasselbe schenkt wie alle anderen. Denn zehn Strampler in derselben Größe sind auf Dauer nicht sinnvoll, das Baby wächst aus ihnen heraus, noch bevor es alle tragen konnte.

Generell mögen Spielsachen und praktische Utensilien für das Baby die naheliegenden Geschenke sein, allerdings gibt es noch viele andere Ideen. Und auch bei den Geschenken für das eigene Baby sollte man sich zuvor einige Gedanken machen. Hilfreich ist es, wenn Eltern eine für alle zugängliche Wunschliste angelegen.

ERSTAUSSTATTUNG: WER SCHENKT WAS?

Insbesondere bei der Erstaussstattung sollte man sich eng mit den Eltern absprechen, denn oftmals haben diese viele Artikel bereits besorgt oder möchten sie selbst aussuchen.

Darüber hinaus ist es für einige Geschenke ratsam, darüber Bescheid zu wissen, ob beispielsweise gestillt oder Windeln benutzt werden sollen. Ansonsten kann man schnell ins Fettnäpfchen treten.

Sind diese Punkte geklärt, kann man zum Beispiel eine Windeltorte schenken, denn Artikel, die ständig nachgekauft werden müssen, eignen sich definitiv zum Schenken.

Bei der Windeltorte werden Windeln tortenartig angeordnet, wobei zuvor andere, nützliche kleine Geschenke in den Windeln verpackt werden können, wie beispielsweise Söckchen, Schnuller oder kleine Helfer, wie Heilwolle oder Massageöl. Bei der Dekoration und Verzierung der „Torte“ sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.





NACHHALTIGE GESCHENKE: KLEIDUNG, SPIELZEUG UND ALLTAGSGEGENSTÄNDE

Dankbar sind Eltern, wenn man bei seinen Geschenken langfristig denkt. Will man beispielsweise unbedingt Kleidung schenken und vermeiden, dasselbe zu schenken wie viele andere, kann man Strampler und andere Kleidungsstücke in einer größeren Größe kaufen, die später zum Einsatz kommen. In diesem Fall sollte man unbedingt die Jahreszeit mitbedenken, die dann herrschen wird. Wenn das Kind im Winter ein Jahr alt wird, bringt es wenig, wenn es dann viele Sommersachen in der jeweiligen Größe hat.

Aber nicht nur Kleidung in unterschiedlichen Größen sind nachhaltige Geschenke. Dasselbe gilt beispielsweise auch für Gegenstände und Spielzeug, mit denen das Kind erst später etwas anfangen kann. So kann man zur Geburt bereits Babygeschirr oder Greifbücher schenken.

Bei allen Geschenken gilt, dass **persönlich natürlich immer noch am schönsten** ist: Wer ein wenig handwerkliches Geschick besitzt, kann Deckchen oder Lätzchen selbst stricken, beziehungsweise Holzspielzeug oder gar einen Holzstuhl selbst herstellen. Eine Alternative sind gekaufte Artikel, die mit Namensbestickungen und -aufdrucken personalisiert werden können.

PERSÖNLICH UND GÜNSTIG: SELBSTGEMACHTES

Wer nur ein niedriges Budget zur Verfügung hat, der jungen Familie aber trotzdem eine Freude machen und sie unterstützen will, hat viele Möglichkeiten für Selbstgebasteltes. Beispielsweise ist eine **Box, in der Erinnerungsstücke aufbewahrt werden können**, ein schöner Begleiter auch für die späteren Jahre. Hier können die ersten Schuhe, Namensschilder oder Ultraschallbilder aufbewahrt werden. Die Box kann beispielsweise ein Schuhkarton sein, der individuell gestaltet wurde.

Darüber hinaus kann man Umschläge für Untersuchungshefte und Mobiles selbst gestalten oder Schnullerketten herstellen. Auch Geschenkgutscheine lassen sich gut selbst machen und können

auch zu späteren Zeitpunkten sehr nützlich werden – je nachdem, wofür der Gutschein stehen soll.

NICHT VERGESSEN: GESCHENKE FÜR ELTERN UND GESCHWISTER

Obwohl sich natürlich alles um das Baby dreht, sollten bei der Geschenkauswahl nicht die Eltern vergessen werden, denn für sie bricht eine aufregende, aber auch anstrengende Zeit an. Nicht-materielle Gutscheine, die Zeit und Erholung schenken, sind daher wertvoller als manches Wertgeschenk. Beispielsweise können Gutscheine zum **Babysitten**, Putzen oder Kochen und Wellness verschenkt werden – alles, was den Eltern den Alltag erleichtern könnte, ist möglich.





Dasselbe gilt auch für **Essensgeschenke**: Es ist so naheliegend, dass man kaum daran denkt, aber mitgebrachte Speisen, gern auch zum Einfrieren, sind eine erhebliche Erleichterung für die Eltern. Denn selbst die alltäglichsten Tätigkeiten wie Einkaufen und Kochen können mit einem Neugeborenen zu einer Herausforderung werden.

Zu guter Letzt eignen sich auch viele Ratgeberbücher als Geschenk für die Eltern – davon profitieren sowohl sie als auch die Kinder. Sinnvoll ist es, weniger Erziehungsratgeber zu schenken, sondern vielmehr Bücher, die helfen Babys zu verstehen und vielleicht auch den einen oder anderen Rat zur Beziehung mit Kind oder zum Alltag der Eltern bereithalten.

Wenn es bereits ältere Kinder gibt, sollten diese auch mit einer Kleinigkeit bedacht werden, damit sie sich nicht ausgeschlossen fühlen.

GRÖßERE UND TEURERE GESCHENKE

Finanziell kann man die Familie entlasten, indem man sich in einer Gruppe zusammentut und gemeinsam **größere Geschenke** besorgt, wie beispielsweise einen Kinderwagen, Tragekorb oder einen Babystuhl. Sogar größere Kühlschränke sind in diesem Zusammenhang schon genannt worden. Auch hier gilt wieder: Was die Eltern wirklich brauchen, erfährt man am besten, wenn man sich bei ihnen erkundigt.



Impressum

Konzeption und Redaktion

Bereich Marketing/Unternehmenskommunikation

Unsere Adresse

Lebensversicherung von 1871 a. G. München
Maximiliansplatz 5
80333 München

Telefon: 089 55167 - 0
Telefax: 089 55167 - 1212
info@lv1871.de
<https://www.lv1871.de>

Bankverbindung

UniCredit Bank AG:
BLZ 700 202 70
Kto.-Nr. 533 007 58
SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX
IBAN: DE 76 7002 0270 0053 3007 58

Vorstand

Wolfgang Reichel (Vorsitzender des Vorstands)
Dr. Klaus Math
Hermann Schrögenauer

Vorsitzender des Aufsichtsrats

Dr. Peter Hohenemser

Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit,
vertreten durch den Vorstand
Sitz München
AG München HRB 194

Aufsichtsbehörde

Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht
(BaFin), Bonn

Umsatzsteueridentifikationsnummer (USt-ID-Nr.)

DE 129 274 608

Bildnachweis

Sofern nicht anders gekennzeichnet, stammen die
auf dieser Seite verwendeten Bilder von Adobe Stock
Fotos und Getty Images



MEINPLAN KIDS

Die moderne Sparlösung für den
Nachwuchs vereint hohe Flexibilität
mit attraktiven Renditechancen.

- + ab 25 Euro im Monat
- + mit oder ohne Garantie
- + als erster Rentenbaustein oder
Startkapital mit verkürzter Laufzeit
- + wahlweise mit Zusatzschutz
- + Familie & Freunde sparen mit