



Der Feldberg KOMPASS



Wir kümmern
uns um Ihre
Gesundheit.

Rehaklinik
Feldberg
für Mutter - Vater - Kind



Vorwort

Liebe Familie,

herzlich willkommen zu Ihrem ganz persönlichen Nachsorgekompass nach der Mutter-Vater-Kind-Kur in der Rehaklinik Feldberg. Sie haben in der Zeit in der Klinik neue Kraft geschöpft, Routinen entwickelt und vielleicht sogar neue Seiten an sich kennengelernt. Damit Sie diese Impulse nachhaltig in Ihren Alltag mitnehmen können, begleitet euch dieses Heft über sechs Wochen hinweg – mit Hintergrundinformationen, Anregungen, Ritualen, Spielen, Bewegungsideen und leckeren Rezepten für Groß und Klein.

Jede Woche lädt Sie ein, auf spielerische, einfache und achtsame Weise mit Ihren Kindern in Verbindung zu bleiben – und auch Sie mit sich selbst. Sie müssen nicht alles umsetzen. Schon ein kleiner Impuls kann Großes bewirken. Nutzen Sie, was Sie anspricht – in Ihrem Tempo, mit Ihrer Familie.

Nadine Syväri

Klinikleiterin



Elternberatung

In Einzelgesprächen oder in Gruppen haben Sie bereits Tipps im Umgang mit Ihren Kindern erhalten und konnten sich auch mit anderen Müttern/Vätern austauschen. Oft möchten die Kinder Ihren Kopf durchsetzen und Ihren Grenzen austesten. In den nachfolgenden Abschnitten, können Sie vieles nochmal nachlesen.

Frustausbrüche bei Kindern: Einordnen und unterstützend begleiten

Wut gehört wie Freude, Angst oder Trauer zu den grundlegenden menschlichen Gefühlen. Es ist wie ein wichtiges Signal, dass etwas zu viel wird, dass die Kinder sich ohnmächtig fühlen oder dass ein inneres Bedürfnis nicht erfüllt wurde. Obwohl sie im familiären Alltag oft als störend oder unangemessen empfunden wird, hat Wut eine wichtige entwicklungspsychologische Funktion: Sie hilft Kindern, sich selbst zu spüren, ihre Umwelt zu beeinflussen und eigene Grenzen zu erfahren.

Häufige Ursachen von Wutanfällen bei Kindern können sein:

- Ein lang ersehnter Wunsch wird verwehrt, z. B. eine Süßigkeit im Supermarkt oder ein gewünschtes Spielzeug.
- Trennungs- oder Verlustängste, etwa

beim Abschied in der Kita oder nach dem Umzug eines Elternteils.

- Unsicherheit oder Überforderung in neuen oder chaotischen Situationen.
- Konkurrenz mit Geschwistern, etwa bei Eifersucht oder Streit um Besitz.
- Frustration bei Misserfolgen, z. B. beim Verlieren eines Spiels oder beim Versagen an einer Aufgabe.
- Emotionale Überlastung nach einem anstrengenden Tag oder durch Reizüberflutung.
- Veränderungen im Alltag, z. B. durch Umzüge, Krankheit oder neue Bezugspersonen.

Warum Wut entwicklungspsychologisch bedeutsam ist:

Kinder im Vorschul- und Grundschulalter haben noch keine vollständig entwickelte Impulskontrolle. Emotionen überfluten sie regelrecht, und sie können diese oft nur durch körperliches oder lautes Verhalten ausdrücken. Dies ist kein Zeichen mangelnder Erziehung, sondern Teil ihres Reifeprozesses. Über die Jahre lernen sie durch Rückmeldung, Begleitung und Beziehung, ihre Gefühle besser zu regulieren.

Wie Eltern in Wutsituationen reagieren können:

- **Ruhe bewahren:** Eltern dürfen sich nicht provozieren lassen. Ein ruhiges



Gegenüber hilft dem Kind, sich selbst wieder zu regulieren.

- **Gefühle anerkennen:** Statt Wut zu verbieten, kann man sagen: „Ich sehe, dass du sehr wütend bist.“
- **Schützen statt strafen:** Kinder in ihrer Wut nicht allein lassen, sondern begleiten – manchmal auch körperlich absichern, damit niemand zu Schaden kommt.
- **Ausdruck zulassen:** Kinder dürfen schreien oder weinen, solange sie sich und andere nicht verletzen. Biete auch gerne Handlungsalternativen an.
- **Standhaft bleiben:** Auch wenn man das Kind versteht, muss man nicht alles erlauben. Grenzen dürfen klar bleiben.
- **Verstehen fördern:** Nach der Wut kann man gemeinsam nach den Gründen suchen („Was war so schlimm für dich?“).
- **Nachbesprechen:** Wenn das Kind sich beruhigt hat, kann man über die Situation sprechen und gemeinsam Lösungen für das nächste Mal finden.
- **Positives Verhalten loben:** Wenn ein Kind einen Wutanfall auf konstruktive Weise bewältigt oder frühzeitig um Hilfe bittet, sollte das anerkannt werden.
- **Vorbild sein:** Wie Erwachsene mit ihrer eigenen Wut umgehen, prägt Kinder nachhaltig.

Konflikte unter Kindern: Lernen durch Streit

Konflikte zwischen Kindern sind ein natürlicher Bestandteil ihres sozialen Lernprozesses. Sie bieten eine wertvolle Gelegenheit, sich selbst und andere besser kennenzulernen, mit Frustration umzugehen, Bedürfnisse auszudrücken, Grenzen zu erkennen und soziale Regeln zu erproben. Auch wenn Streit für Erwachsene oft unangenehm wirkt, ist er für Kinder eine zentrale Erfahrung auf dem Weg zu sozialen Kompetenzen.

Warum Streit unter Kindern wichtig ist:

- Kinder lernen, ihre Meinung zu vertreten und sich für ihre Interessen einzusetzen.
- Sie erleben, dass es unterschiedliche Perspektiven gibt und man Lösungen finden muss, die für beide Seiten akzeptabel sind.
- Sie üben, Emotionen wie Ärger, Eifersucht oder Enttäuschung zu benennen und zu bewältigen.
- Sie entwickeln ein Gespür für Fairness und Gerechtigkeit.
- Durch die Erfahrung von Konflikten und deren Lösung entsteht Selbstwirksamkeit: „Ich kann etwas bewirken.“

Typische Konfliktauslöser unter Kindern sind:

- Streit um Spielzeug oder Besitz.
- Missverständnisse oder unklare Regeln.

- Langeweile oder Überreizung.
- Eifersucht, insbesondere bei Geschwistern oder engen Freunden.
- Frust bei Wettbewerben oder Spielen.
- Unausgesprochene Bedürfnisse oder Gefühle.

Wann Erwachsene eingreifen sollten:

- Wenn die Situation eskaliert und Kinder sich körperlich oder seelisch verletzen könnten.
- Bei deutlich ungleichen Machtverhältnissen, etwa wenn ein Kind immer dominiert.
- Wenn sich Konflikte wiederholen und kein Lernfortschritt erkennbar ist.
- Wenn ein Kind sich dauerhaft zurückzieht, resigniert oder ausgeschlossen wird.
- Wenn die Kinder sich nicht in der Lage sehen, alleine eine Lösung zu finden.

Wie Erwachsene hilfreich begleiten können:

- **Neutral bleiben:** Nicht vorschnell Partei ergreifen, sondern beide Seiten anhören.
- **Fragen statt urteilen:** Mit offenen Fragen („Was ist passiert?“ „Wie hast du dich gefühlt?“) zur Klärung beitragen.
- **Verständnis zeigen:** Gefühle aller Beteiligten ernst nehmen, auch wenn das Verhalten nicht in Ordnung war.

- **Kinder ermutigen, eigene Lösungen zu finden:** Nicht alles vorgeben – Kinder sind oft kreative Problemlöser.
- **Lösungen anerkennen und loben:** Wenn Kinder einen Konflikt selbständig und fair lösen, sollte das positiv bestärkt werden.

Regeln für einen respektvollen Umgang im Streit:

- Jeder darf seine Meinung sagen und wird nicht unterbrochen.
- Körperliche oder seelische Verletzungen sind tabu.
- Eigentum anderer wird geachtet.
- Gemeinsame Regeln für das Spielen und den Umgang miteinander werden (mit den Kindern) festgelegt.

Was Eltern zusätzlich tun können:

- Im Alltag ein Vorbild im Umgang mit Konflikten sein.
- Räume schaffen, in denen Kinder ihre Gefühle zeigen dürfen.
- Nicht jeden Streit verhindern wollen – Kinder brauchen Gelegenheit zum Üben.
- Bei häufigen Konflikten gemeinsam mit dem Kind über Ursachen und Strategien sprechen.

Pubertät: Eine Phase des Umbruchs begleiten

Die Pubertät ist eine besonders herausfordernde Lebensphase – sowohl für Jugendliche als auch für ihre Eltern. Körperliche Veränderungen, hormonelle Umstellungen und emotionale Turbulenzen prägen diesen Übergang vom Kind zum Erwachsenen. Jugendliche beginnen, sich abzugrenzen, neue Werte zu entwickeln und eigene Wege zu gehen. Das kann zu Unsicherheiten, Spannungen und Missverständnissen führen – ist aber auch eine Phase intensiver Entwicklung und Identitätsfindung.

Was sich in der Pubertät verändert:

- Der Körper wächst schnell, Sexualität entwickelt sich, Hormone beeinflussen Stimmung und Verhalten.
- Jugendliche erleben starke Stimmungsschwankungen, die oft auch für sie selbst schwer einzuordnen sind.
- Sie entwickeln ein Bedürfnis nach mehr Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und Privatsphäre.
- Gleichzeitig sind sie in ihrer Identitätssuche auf Rückhalt und Orientierung angewiesen.
- Die Peer-Group (Freunde und Gleichaltrige) wird wichtiger, Eltern verlieren scheinbar an Einfluss – bleiben aber emotionale Anker.

Typische psychische und emotionale Merkmale in dieser Phase:

- Große Unsicherheit bei gleichzeitiger Sehnsucht nach Anerkennung.
- Kritisches Infragestellen von Autoritäten, insbesondere der Eltern.
- Impulsives Verhalten, provozierende Aussagen oder Ablehnung – oft als Versuch, Grenzen auszuloten.
- Rückzug, Tagträumerei oder Rebellion sind Ausdruck innerer Entwicklungsprozesse.
- Intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstbild, Körper, Rollenverständnis und Zukunft.

Wie Eltern unterstützend begleiten können:

- **Zuhören und präsent sein:** Auch wenn Jugendliche sich abgrenzen, brauchen sie Eltern, die ihnen aufmerksam und geduldig begegnen.
- **Freiräume gewähren:** Selbstständigkeit zuzulassen bedeutet Vertrauen zu schenken – ein wichtiger Entwicklungsschritt.
- **Privatsphäre respektieren:** Rückzug ist kein Zeichen von Ablehnung, sondern Ausdruck des Bedürfnisses nach Selbstbestimmung.
- **Klare, faire Regeln etablieren:** Jugendliche brauchen Orientierung. Regeln sollten nachvollziehbar, verhandelbar und konsequent durchgesetzt sein.

- **Konflikte sachlich besprechen:** Lautstarke Auseinandersetzungen eskalieren oft. Ein ruhiger, respektvoller Ton schafft Gesprächsbereitschaft.
- **Verhandeln statt verbieten:** Partizipation stärkt das Selbstwertgefühl und fördert das Verantwortungsbewusstsein.
- **Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:** Bei anhaltenden Problemen wie Ängsten, Depressionen oder Essstörungen sollten Eltern sich nicht scheuen, Beratungsangebote zu nutzen.

Was Eltern wissen sollten:

- Kritik und Abwertung durch Jugendliche sind oft keine echte Ablehnung, sondern Teil des Ablösungsprozesses.
- Grenzen setzen ist auch in der Pubertät wichtig – sie signalisieren Halt und Interesse.
- Humor, Geduld und Selbstreflexion helfen, schwierige Situationen zu entschärfen.
- Eltern müssen nicht perfekt sein – authentisch zu sein, eigene Fehler zuzugeben und gemeinsam zu lernen, ist oft wirksamer.



Grenzen setzen: Sicherheit durch Klarheit

Grenzen sind für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen essenziell. Sie bieten Orientierung, Schutz und vermitteln Werte, auf denen ein respektvolles Miteinander aufbauen kann. Kinder brauchen klare Strukturen, um sich sicher zu fühlen und ein Gefühl für soziale Regeln und Verantwortlichkeit zu entwickeln. Grenzen setzen bedeutet jedoch nicht Härte oder Kontrolle, sondern liebevolle und konsequente Führung – eingebettet in eine verlässliche Beziehung.

Warum Grenzen wichtig sind:

- Sie helfen Kindern, sich in der Welt zurechtzufinden, und geben ihnen Halt in unsicheren Situationen.
- Grenzen zeigen Kindern, dass sie nicht alles dürfen – und dass auch andere Bedürfnisse und Rechte haben.
- Sie schützen sowohl das Kind selbst als auch seine Mitmenschen vor impulsivem oder verletzendem Verhalten.
- Durch die Erfahrung von Grenzen lernen Kinder Verantwortung zu übernehmen und Konsequenzen ihres Handelns zu verstehen.
- Klare Regeln und Rituale fördern das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Familie.

Was beim Setzen von Grenzen beachtet werden sollte:

- **Klarheit und Verständlichkeit:** Grenzen sollten deutlich formuliert sein. Ausagen wie „Benimm dich ordentlich!“ sind zu vage – besser ist: „Bitte sprich in normaler Lautstärke.“
- **Konsistenz und Verlässlichkeit:** Regeln gelten nicht situativ oder nach Laune, sondern bleiben über einen längeren Zeitraum konstant.
- **Beziehung vor Regel:** Kinder akzeptieren Grenzen besser, wenn sie sich gesehen, gehört und ernst genommen fühlen.
- **Positive Formulierungen:** Statt zu sagen „Nicht schreien!“, lieber „Sprich bitte leiser, ich höre dich auch so.“
- **Ankündigung von Konsequenzen:** Kinder sollten wissen, welche Folgen ein Regelverstoß hat – und diese Konsequenzen sollten einfühlsam, aber konsequent umgesetzt werden.
- **Altersgerechte Grenzen:** Was ein Vorschulkind braucht, unterscheidet sich deutlich von dem, was einem Teenager zugemutet werden kann.

Wie Grenzen in der Praxis wirken können:

- Ein jüngeres Kind wirft im Zorn ein Spielzeug. Die Grenze: „Ich verstehe, dass du wütend bist, aber wir werfen keine Sachen. Wenn du Wut abbauen willst, zeig

ich dir, wie es anders geht.“

- Ein älteres Kind ignoriert Absprachen zu Medienzeiten. Die Grenze: „Wir haben gemeinsam festgelegt, dass das Tablet nach dem Abendessen aus bleibt. Wenn das nicht klappt, wird die Nutzungszeit am nächsten Tag gekürzt.“
- Ein Teenager kommt wiederholt zu spät nach Hause. Die Grenze: „Ich mache mir Sorgen, wenn du zu spät kommst. Lass uns gemeinsam überlegen, welche Zeiten für beide Seiten vertretbar sind.“

Was Eltern stärkt:

- Es ist hilfreich, sich mit anderen Eltern auszutauschen oder sich professionelle Begleitung zu holen, wenn Unsicherheit besteht.
- Die Reflexion eigener Werte und Erziehungsziele unterstützt dabei, authentisch aufzutreten.
- Kinder fordern Grenzen oft heraus – das ist normal und Teil ihrer Entwicklung. Wichtig ist, dabei innerlich ruhig und äußerlich klar zu bleiben.



Psychologische Impulse

Mit dem Alltag zu Hause kommt oftmals der Stress. Versuchen sie an die Kur zurückzudenken. Was tat Ihnen gut? Planen sie sich vielleicht auch „Meine Ich-Zeit“ ein. Denken sie an die Gespräche mit der Psychologin zurück. Auch hier finden sie hilfreiche Tipps.

Stress bewältigen: Psychologische Hilfen für den Alltag

Stress gehört zum Leben dazu – ob im Familienalltag, im Beruf oder durch persönliche Herausforderungen. Entscheidend ist nicht, ob wir Stress erleben, sondern wie wir damit umgehen. Ein gesunder Umgang mit Belastungen stärkt die psychische Widerstandskraft, fördert Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf Beziehungen aus. Gerade in der Nachsorgezeit nach einer Reha ist es wichtig, neue, alltagstaugliche Strategien zur Stressbewältigung zu verankern.

Was ist Stress überhaupt?

- Stress entsteht, wenn Anforderungen unsere Ressourcen zu übersteigen scheinen – sei es zeitlich, emotional, körperlich oder mental.
- Körperlich äußert sich Stress unter anderem durch Muskelverspannung, innere Unruhe, erhöhten Puls, Schlafprobleme oder Gereiztheit.
- Emotionaler Stress zeigt sich oft in Über-

forderung, Angst, Wut oder dem Gefühl, allem hinterherzulaufen.

- Langfristiger (chronischer) Stress kann zu Erschöpfung, psychosomatischen Beschwerden oder Depressionen führen – deshalb ist Vorbeugung zentral.

Alltagstaugliche Strategien gegen Stress:

- **Gedanken aufschreiben:** Durch das Führen eines Gedanken- oder Sorgenjournals können belastende Gedanken „aus dem Kopf“ ausgelagert werden.
- **Gedankenpausen einbauen:** Bewusstes Innehalten, z. B. mit einer kurzen Atemübung oder durch kurzes Verlassen des Raums, schafft Distanz zum Stressor.
- **Positive Anker setzen:** Fotos, Gerüche, Musik oder kleine Rituale können helfen, sich in herausfordernden Momenten zu stabilisieren.
- **Kognitive Umdeutung:** Statt „Ich schaffe das nie“ – lieber „Ich gebe mein Bestes – Schritt für Schritt“.
- **Bewegung und Dehnung:** Körperliche Aktivität, auch im kleinen Rahmen wie ein Spaziergang oder gezieltes Dehnen, wirkt direkt stressreduzierend.
- **Bewusste Atmung:** Mehrmals täglich tief durchzuatmen (z. B. 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus) beruhigt das Nervensystem.

„Ich-Zeit“ gestalten – ohne schlechtes Gewissen:

- **Selbstfürsorge aktiv leben:** Sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, ist kein Egoismus, sondern notwendig für langfristige Belastbarkeit.
- **Entspannungsmethoden nutzen:** Autogenes Training, progressive Muskelentspannung (PMR), Meditation oder Yoga können regelmäßig praktiziert helfen.
- **Freude nähren:** Hobbys, kreative Aktivitäten, Lachen und Zeit mit Freunden wirken emotional aufladend und entspannend.

Gesunder Umgang mit belastenden Situationen:

- **Tatsachen und Probleme unterscheiden:** Nicht alles, was belastet, ist auch veränderbar – das zu erkennen, bringt Klarheit.
- **„Nein“ sagen üben:** Wer gut für sich sorgt, setzt auch Grenzen gegenüber überzogenen Anforderungen.
- **Unrealistische Ansprüche loslassen:** Perfektionismus ist oft ein Stressverstärker – es reicht, wenn etwas „gut genug“ ist.
- **Konflikte ansprechen:** Offene, respektvolle Kommunikation verhindert, dass Ärger sich aufstaut.

- **Genussmomente bewusst erleben:** Kleine Pausen mit Tee, Musik, Natur oder einem guten Buch fördern Achtsamkeit und Zufriedenheit.

Tipp: Eine kleine Routine (z. B. ein bewusster Tagesstart, ein Abendritual oder eine kurze Mittagsauszeit) kann helfen, die Stressbewältigung nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Dysfunktionale Lebensregeln hinterfragen: Neue Denkweisen entwickeln

Viele Menschen orientieren sich im Alltag an inneren Leitsätzen oder "Lebensregeln", die sie oft unbewusst aus der Kindheit oder früheren Erfahrungen übernommen haben. Diese Regeln können helfen, Orientierung zu geben, doch manche sind zu rigide, unrealistisch oder selbstschädigend. Man spricht in diesem Fall von dysfunktionalen Lebensregeln.

Beispiele für dysfunktionale Lebensregeln

- "Ich darf keine Schwäche zeigen."
- "Ich muss immer perfekt sein."
- "Ich bin nur dann etwas wert, wenn ich leiste."
- "Ich darf keine Hilfe annehmen."
- "Alle anderen sind wichtiger als ich."



Wie solche Regeln entstehen: Diese Glaubenssätze entstehen oft früh durch familiäre Prägung, schulische Erfahrungen oder gesellschaftliche Erwartungen. Sie werden selten bewusst hinterfragt, sondern beeinflussen automatisch unser Denken, Fühlen und Handeln.

Warum es wichtig ist, sie zu erkennen:

- Sie können zu chronischem Stress, Selbstzweifeln und emotionaler Erschöpfung führen.
- Sie verhindern, dass man für sich selbst sorgt, Grenzen setzt oder Hilfe annimmt.
- Sie führen häufig zu Überforderung, weil sie keine Ausnahmen zulassen.

Wie man neue, hilfreichere Regeln entwickeln kann:

- Zuerst die eigenen "inneren Antreiber" identifizieren: Was sage ich mir selbst immer wieder?
- Hinterfragen: Ist diese Regel wirklich immer sinnvoll? Wem dient sie? Ist sie realistisch?
- Umformulieren: Aus "Ich darf keine Fehler machen" wird z. B. "Ich darf Fehler machen und daraus lernen."
- Neue Glaubenssätze bewusst üben und im Alltag anwenden.

Hilfreiche Alternativen könnten sein:

- "Ich bin auch wertvoll, wenn ich mich ausruhe."
- "Ich darf um Hilfe bitten und sie annehmen."
- "Ich bin nicht perfekt, und das ist in Ordnung."

Impuls: Schreiben Sie eine belastende Lebensregel auf und formulieren Sie sie bewusst um. Wiederholen Sie den neuen Satz jeden Tag laut oder still für sich selbst. Neue Gedanken brauchen Übung, um alte Muster zu ersetzen.

Psycho-Hygiene: Die Seele sauber halten

Psycho-Hygiene bezeichnet die bewusste Pflege und den Schutz der eigenen seelischen Gesundheit. Sie umfasst Strategien und Haltungen, die helfen, innere Balance zu bewahren, emotionale Belastungen zu verarbeiten und langfristig psychisch stabil zu bleiben. Besonders im hektischen Alltag oder nach belastenden Lebensphasen ist es wichtig, der inneren Welt ebenso Aufmerksamkeit zu schenken wie dem Körper.

Warum Psycho-Hygiene wichtig ist:

- Sie hilft, Stress, Ärger oder negative Erlebnisse nicht dauerhaft anzusammeln.
- Sie unterstützt dabei, Krisen besser zu bewältigen und Ressourcen zu erhalten.

- Sie fördert emotionale Resilienz und Selbstwirksamkeit.

Bausteine gesunder Psycho-Hygiene:

- **Gefühle zulassen:** Emotionen wie Wut, Trauer oder Enttäuschung nicht unterdrücken, sondern bewusst wahrnehmen und ausdrücken.
- **Gedankenhygiene:** Sich nicht von ständigem innerem Kritiker oder Katastrophendenken beherrschen lassen. Konstruktive Denkmuster üben.
- **Gespräche suchen:** Mit vertrauten Menschen über Belastendes sprechen, um emotionale Entlastung zu erfahren.
- **Zeit für sich selbst:** Regelmäßige Pausen, kreative Tätigkeiten oder stille Momente helfen, die Gedanken zu ordnen.
- **Grenzen setzen:** "Nein" sagen lernen, Verantwortung abgeben dürfen, sich abgrenzen ohne Schuldgefühle.
- **Sinnquellen pflegen:** Was gibt mir Kraft, Freude oder innere Orientierung? Rituale, Naturerleben, Spiritualität oder ehrenamtliches Engagement können Halt geben.

Praktische Anregungen für den Alltag:

- **Tägliche Reflexion:** Was hat mich heute gefreut? Was war schwierig? Was brauche ich?
- **"Mentale Dusche":** Nach belastenden Gesprächen oder Arbeitstagen ein be-

wusster Übergang, z. B. durch Musik, Atemübungen oder einen Spaziergang.

- **Medieneinfluss regulieren:** Nachrichtenflut, Social Media oder Dauererreichbarkeit kritisch hinterfragen und bewusst begrenzen.

Impuls: Fragen Sie sich regelmäßig: "Was tut meiner Seele heute gut?" Und erlauben Sie sich, genau das umzusetzen.

Selbstfürsorge: Gut für sich selbst sorgen lernen

Selbstfürsorge bedeutet, sich aktiv um das eigene körperliche, seelische und geistige Wohl zu kümmern. Gerade in Phasen der Belastung, Erschöpfung oder nach einer Kur ist es besonders wichtig, sich selbst mit Freundlichkeit und Achtsamkeit zu begegnen. Wer gut für sich sorgt, kann auch für andere da sein und bleibt langfristig gesund und widerstandsfähig.

Was Selbstfürsorge nicht ist:

- Kein Egoismus, sondern eine gesunde Form der Abgrenzung und Verantwortung für sich selbst.
- Kein Luxus, sondern eine Voraussetzung für ein ausgeglichenes Leben.
- Kein Zeichen von Schwäche, sondern von innerer Stärke und Selbstrespekt.



Wichtige Bereiche der Selbstfürsorge:

- **Körperliche Selbstfürsorge:** Ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, Bewegung, Entspannung und Regeneration.
- **Emotionale Selbstfürsorge:** Eigene Gefühle wahrnehmen, zulassen und ausdrücken dürfen. Sich Zeit für das nehmen, was Freude macht.
- **Soziale Selbstfürsorge:** Beziehungen pflegen, Unterstützung suchen, Gespräche mit wohlwollenden Menschen führen.
- **Mentale Selbstfürsorge:** Den eigenen Gedanken Raum geben, reflektieren, Grenzen setzen und überfordernde Reize bewusst begrenzen.
- **Spirituelle Selbstfürsorge (optional):** Zeit für Sinnfragen, Naturerfahrungen, Meditation, Glauben oder Stille.

Wie Selbstfürsorge im Alltag aussehen kann:

- Jeden Tag eine bewusste Pause einlegen: z. B. mit einer Tasse Tee, einem Spaziergang oder einem Tagebucheintrag.
- Ein "Wohlbefinden-Konto" führen: Was tut mir gut? Wie kann ich es regelmäßig in meinen Tag einbauen?
- Auf Signale des Körpers hören: Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Gereiztheit sind oft Zeichen für Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse.

- Selbstmitgefühl üben: Sich in schwierigen Momenten mitfühlend begegnen statt mit harscher Kritik.
- Realistische Ziele setzen und kleine Erfolge anerkennen: Auch 10 Minuten Pause oder ein freundliches "Nein" sind Schritte zur Selbstfürsorge.

Impuls: Selbstfürsorge ist ein lebenslanger Lernprozess. Jeder Tag bietet neue Möglichkeiten, gut für sich zu sorgen. Beginnen Sie mit einem ersten, kleinen Schritt.

Ressourcenmanagement: Die eigenen Kraftquellen bewusst nutzen

Ressourcenmanagement bedeutet, sich der eigenen inneren und äußeren Stärken bewusst zu werden, sie gezielt einzusetzen und neue Kraftquellen zu erschließen. Gerade in stressreichen Zeiten oder in der Nachsorge nach einer Kur ist es hilfreich, den eigenen "Werkzeugkoffer" zu kennen und zu pflegen. Ressourcen sind alles, was uns Kraft, Halt, Orientierung und Lebensfreude gibt.

Was zu den Ressourcen zählen kann:

- **Innere Ressourcen:** Selbstvertrauen, Humor, Durchhaltevermögen, Optimismus, Kreativität, Werte, Erinnerungen an gemeisterte Herausforderungen.
- **Körperliche Ressourcen:** Gesundheit, Beweglichkeit, Vitalität, Schlaf, Energie-

level.

- **Soziale Ressourcen:** Familie, Freundschaften, Nachbarschaft, Kolleg:innen, Unterstützungsnetzwerke.
- **Materielle Ressourcen:** Wohnraum, Finanzen, Mobilität, berufliche Absicherung.
- **Zeitliche Ressourcen:** Freiräume im Alltag, Pausen, Flexibilität. Kulturelle/Spirituelle Ressourcen: Musik, Literatur, Natur, Glaube, Kunst, Rituale.

Warum Ressourcenmanagement wichtig ist:

- Es hilft, bewusster mit der eigenen Energie umzugehen.
- Es reduziert das Risiko von Überforderung und Burnout.
- Es unterstützt die eigene Handlungsfähigkeit und Motivation.
- Es fördert Resilienz und Selbstwirksamkeit.

Wie man Ressourcen gezielt fördert:

- **Erkennen:** Was hat mir in der Vergangenheit geholfen, mit Belastung umzugehen?
- **Aktivieren:** Wie kann ich diese Kraftquellen bewusst und regelmäßig nutzen?
- **Erweitern:** Welche neuen Möglichkeiten zur Stärkung kann ich ausprobieren?
- **Pflegen:** Wie kann ich sorgsam mit mei-

nen Ressourcen umgehen und sie erhalten?

Praktische Übung: Erstellen Sie eine eigene Ressourcenlandkarte: Zeichnen Sie einen Kreis und schreiben Sie alles hinein, was Ihnen Kraft gibt. Nutzen Sie diese Karte als Erinnerung für schwierige Tage.

Impuls: Ihre Ressourcen sind Ihr Fundament. Was davon haben Sie heute schon gestärkt?

Sollten Sie das Gefühl haben, die eigene Situation nicht mehr alleine bewältigen zu können, ist es sinnvoll und wichtig, sich frühzeitig professionelle Unterstützung zu holen. Hilfe in Anspruch zu nehmen ist ein verantwortungsvoller Schritt – niemand muss schwierige Phasen allein durchstehen.

Physiotherapie

Nach einer Mutter-/Vater-Kind-Kur ist der Wiedereinstieg in den Alltag oft mit Herausforderungen verbunden. Körperliche Aktivität kann in dieser Phase eine wertvolle Stütze sein. Sie hilft nicht nur, die während der Kur begonnene Gesundheitsförderung fortzusetzen, sondern wirkt auch stabilisierend auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene.

Warum Bewegung nach der Kur besonders wichtig ist:

- **Stärkung des Körpers:** Regelmäßige Bewegung verbessert Ausdauer, Muskelkraft und Haltung. Sie unterstützt die Regeneration und beugt Beschwerden vor.
- **Stressabbau:** Bewegung senkt nachweislich das Stressniveau, da sie die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert und das "Wohlgefühlhormon" Endorphin aktiviert.
- **Emotionale Stabilität:** Sport kann depressive Verstimmungen lindern, Angst reduzieren und das Selbstwertgefühl stärken.
- **Bessere Schlafqualität:** Wer sich regelmäßig bewegt, schläft oft tiefer und erholsamer.
- **Ressourcenpflege:** Bewegung wird zur Zeit für sich selbst, zum Kraftort im Alltag.
- **Vorbildfunktion:** Kinder lernen durch Nachahmung. Aktive Eltern motivieren ihre Kinder zu einem bewegten Lebensstil.

Welche Bewegungsformen sich eignen:

- Spazierengehen, Walking oder Joggen im Freien
- Fahrradfahren, Schwimmen oder Tanzen
- Kurze Workouts oder Yoga zu Hause
- Eltern-Kind-Angebote (z. B. gemeinsames Toben, Bewegungsspiele)

Wie Sie Bewegung dauerhaft in Ihren Alltag integrieren können:

- Starten Sie klein: Zehn Minuten täglich sind besser als gar nichts.
- Verbinden Sie Bewegung mit Alltagstätigkeiten: Zu Fuß einkaufen gehen, Treppen statt Aufzug nehmen.
- Verabreden Sie sich mit anderen: Gemeinsames Training erhöht die Motivation.
- Nutzen Sie Erinnerungen: Legen Sie feste Zeiten oder Rituale für Bewegung fest.

Drei einfache Übungen für den Alltag:

1. Kniebeugen (3 x 10 Wiederholungen): Stellen Sie sich schulterbreit hin, beugen Sie langsam die Knie und gehen Sie in die Hocke, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Diese Übung stärkt Beine, Gesäß und Gleichgewicht.
2. Schulterkreisen (2 x 30 Sekunden vorwärts und rückwärts): Im Stehen oder Sitzen kreisen Sie langsam die Schultern nach vorn und nach hinten. Diese Übung löst Verspannungen und fördert die Durchblutung im Nacken-Schulter-Bereich.
3. Vierfüßerstand mit Arm-/Beinstreckung (je Seite 10 Wiederholungen): Gehen Sie in den Vierfüßerstand. Strecken Sie

gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein gerade aus, halten Sie kurz, dann zurück zur Mitte. Anschließend wechseln. Diese Übung fördert Rumpfstabilität und Koordination.

Impuls: Bewegung ist kein "Zusatzprogramm", sondern ein zentraler Bestandteil für Gesundheit und Lebensfreude. Wie könnten Sie heute aktiv sein?

Gesunde Ernährung im Alltag: Praktische Tipps nach der Kur

Nach einer Vorsorgemaßnahme ist es entscheidend, neue Essgewohnheiten dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Eine ausgewogene Ernährung wirkt präventiv, fördert das Wohlbefinden, schützt vor Krankheiten und unterstützt die Erholung. Sie beeinflusst nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit und das seelische Gleichgewicht.

Was hilft nach der Kur im Alltag:

- Der Aufbau einer Essstruktur mit regelmäßigen Mahlzeiten und bewusstem Genuss verhindert Heißhunger und stärkt die Selbstfürsorge.
- Eine realistische Wochenplanung reduziert Stress im Alltag und unterstützt bewusste Einkaufs- und Kochentscheidungen.

dungen.

- Das Einbeziehen der Familie oder Mitbewohner fördert die Nachhaltigkeit der neuen Essgewohnheiten.

Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

1. **Pflanzliche Lebensmittel in den Mittelpunkt stellen:** Täglich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse essen. Sie liefern wichtige Nährstoffe und fördern die Gesundheit.
2. **Tierische Produkte in Maßen:** Täglich Milchprodukte, Fisch 1–2 Mal pro Woche. Fleisch auf maximal 300 g pro Woche begrenzen. Etwa 1 Ei pro Woche reicht aus.
3. **Pflanzliche Öle bevorzugen:** Rapsöl und andere pflanzliche Öle sind günstig. Vermeiden Sie versteckte Fette in verarbeiteten Produkten.
4. **Ausreichend trinken:** Etwa 1,5 Liter täglich – am besten Wasser oder ungesüßter Tee. Zuckerhaltige und alkoholische Getränke möglichst meiden.
5. **Süßes und Salziges nur gelegentlich:** Süßigkeiten, salzige Snacks und fettreiche Fertigprodukte sparsam konsumieren.
6. **Achtsam essen:** Langsam und bewusst essen. Auf Hunger- und Sättigungsgefühl achten.
7. **Bewegung gehört dazu:** Regelmäßige

körperliche Aktivität (mind. 30 Minuten täglich) unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden.

Weitere praktische Tipps:

- **Fett einsparen:** Brühen abkühlen und entfetten, Soßen mit püriertem Gemüse binden, Haut von Geflügel entfernen, panierte Speisen meiden.
- **Zucker reduzieren:** Süßspeisen nur gelegentlich, bewusst süßen und sich Schritt für Schritt an weniger Süße gewöhnen.
- **Einkaufsverhalten ändern:** Mit Einkaufsliste planen, frische und unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen.

- **Portionsgrößen im Blick behalten:** Auch gesunde Lebensmittel können in zu großen Mengen zu Energieüberschuss führen.

Langfristig erfolgreich bleiben:

- Rückschläge gehören dazu – wichtig ist, wieder ins Gleichgewicht zu finden.
- Genuss ist erlaubt – Verbote führen selten zu nachhaltiger Veränderung.
- Unterstützung nutzen – z. B. über Apps, Ernährungsberatung oder Gruppenangebote.
- Kinder und Familienmitglieder einbinden – gemeinsam essen und kochen schafft Verbindlichkeit und Freude.



Dein 6-Wochen-Plan



Woche 1 – Ankommen im Alltag

Diese Woche hilft euch dabei, sanft im Alltag nach der Kur anzukommen. Mit vertrauten Ritualen, einfachen Spielen und Achtsamkeit wird der Übergang erleichtert.

Wochenimpuls:

Was hat uns in der Kur gutgetan – und was davon möchte ich mitnehmen?

Notiert gemeinsam drei Dinge, die euch in der Kur besonders gut getan haben. Das kann ein Spaziergang sein, ein bestimmter Tagesablauf, ein Spiel oder ein Moment der Ruhe. Diese Zettel könnt ihr in ein Familienglas legen oder als Erinnerung sichtbar an den Kühlschrank hängen.

Alltagsanker:

Starte den Tag mit einem kleinen Morgenritual. Vielleicht ein Lied, eine Umarmung, drei bewusste Atemzüge oder ein gemeinsames Glas Wasser. Solche kleinen Gesten helfen, den Tag bewusst und ruhig zu beginnen – für Eltern wie Kinder.

Spielidee:

Fühl-Memory:

Nehmt einen Stoffbeutel oder ein Tuch und füllt es mit verschiedenen Alltagsgegenständen: Löffel, Bürste, Korken, kleiner Ball. Das Kind greift hinein und errät durch ertasten, was es in der Hand hält. Kleine Kinder lie-

ben einfache Gegenstände, größere Kinder kann man mit Punkten oder Zeitvorgaben motivieren.

Bewegungseinheit:

Barfußpfad:

Sammelt unterschiedliche Materialien wie Decken, Schwämme, Reis, Kastanien oder Pappe. Legt daraus einen Barfußpfad im Flur oder Garten. Wer mag, kann auch den Untergrund mit verbundenen Augen ertasten. Auch Babys haben Freude am Fühlen – mit den Händen oder Füßen.

Reflexion & Verbindung:

Nehmt euch abends 5 Minuten für eine kleine Runde: 'Was war heute schön?' oder 'Wofür bin ich heute dankbar?' Das stärkt eure Verbindung und hilft, Positives bewusst wahrzunehmen.

Familienrezept der Woche:

Hähnchen-Gemüse-Nudeln /

Gemüse-Nudeln

Zutatenliste (für 2 Personen):

- 120 g Vollkornnudeln
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Paprika
- 50 g TK-Erbsen
- 150 g Hähnchenbrustfilet oder 100 g Tofu (für Veggie-Version)
- 1 EL Rapsöl

- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Basilikum)

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen das Hähnchen oder den Tofu in kleine Stücke schneiden und im heißen Öl anbraten. Zucchini und Paprika würfeln, mit den Erbsen zum Fleisch geben und kurz mitdünsten. Die gekochten Nudeln unterheben, würzen und mit Kräutern verfeinern. Ein einfaches, buntes Gericht für die ganze Familie. Kinder dürfen Gemüse schnippeln oder umrühren helfen.



Woche 2 – Rituale festigen

Rituale schaffen Sicherheit und Orientierung. Diese Woche stärkt eure Alltagsstruktur und gibt euch Tools an die Hand, die Familie im Fluss zu halten.

Wochenimpuls:

Welche kleinen Rituale geben uns Struktur & Sicherheit? Kinder (und Erwachsene) lieben Wiederholungen. Sie schaffen Vorhersehbarkeit – besonders in turbulenten Phasen.

Alltagsanker:

Überlegt gemeinsam, welche Rituale ihr gerne beibehalten möchtet – z. B. das Gute-Nacht-Lied aus der Kur, ein gemeinsames Frühstück am Wochenende oder ein Spaziergang am Nachmittag.

Spielidee:

Familienschatzkiste:

Gestaltet eine Kiste, in der ihr Erinnerungen aufbewahrt. Jede Woche darf etwas Neues hinein: ein Foto, ein schöner Satz, ein Fundstück vom Spaziergang.

Bewegungseinheit:

Tier-Yoga:

Katze, Hund, Frosch, Schmetterling – macht die Bewegungen der Tiere nach. Kleine Kinder können Tierlaute machen, ältere Kinder kleine Abfolgen üben.

Reflexion & Verbindung:

Richtet eine Familien-Fotoecke ein. Jede Woche kommt ein neues Bild hinzu – von einem schönen Moment.

Familienrezept der Woche:

Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Würstchen / Veggie mit Linsen

Zutatenliste (für 2 Personen):

- 400 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1/2 Stange Lauch
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Würstchen oder 100 g vorgekochte Linsen
- Salz, Pfeffer, frische Petersilie



Zubereitung:

Gemüse klein schneiden. In der Brühe etwa 20 Minuten köcheln. Zum Schluss Würstchenscheiben oder Linsen dazugeben und abschmecken.



Woche 3 – Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit bringt Ruhe und Klarheit in turbulente Tage. Diese Woche fördert eure bewusste Wahrnehmung – beim Essen, Spielen und Bewegen.

Wochenimpuls:

Weniger ist mehr – wo können wir bewusst entschleunigen? Achtsamkeit heißt nicht, alles perfekt zu machen, sondern präsent zu sein.

Alltagsanker:

Eine Mahlzeit pro Tag ganz ohne Ablenkung: kein Handy, kein TV. Nur ihr – und der Geschmack eures Essens.

Spielidee:

Stille-Detektive:

Alle sitzen für 2 Minuten still. Wer hört was? Mit kleinen Kindern im Zimmer, mit älteren draußen im Park. Geräusche aufschreiben oder erzählen.

Bewegungseinheit:

Balance-Parcours:

Klebeband oder Kreide markieren einen Weg. Darauf balancieren – vorwärts, rückwärts, mit Kuscheltier auf dem Kopf oder Ball zwischen den Knien.

Reflexion & Verbindung:

Nehmen Sie sich bewusst 5 Minuten für sich – mit Tee, Musik oder einfach nur Stille.

Tipp aus der Natur:

In der Natur fällt Achtsamkeit oft leichter. Beim Spaziergehen könnt ihr folgende Übungen ausprobieren:

- Fühlt mit den Fußsohlen den Boden: Gras, Kies, Erde – was spürt ihr?
- Dreht euch in alle vier Himmelsrichtungen, schließt die Augen und nehmt wahr, wie sich Licht, Geräusche und Luft verändern.
- Beobachtet einen kleinen Ausschnitt der Natur ganz genau – ein Ast, ein Blatt, ein Grashalm – als wäre es das erste Mal.

Diese Übungen fördern die bewusste Wahrnehmung und stärken die Verbindung zur Umgebung.

Familienrezept der Woche:

Hähnchen-Reis-Pfanne / Gemüse-Reis-Pfanne

Zutatenliste (für 2 Personen):

- 100 g Reis
- 150 g Hähnchenbrust oder 100 g Tofu
- 1 kleine Paprika
- 1/2 Zucchini
- 50 g TK-Erbsen
- 1 EL Öl, Sojasauce, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Reis kochen. Hähnchen oder Tofu anbraten. Gemüse kleinschneiden, mitbraten. Alles mit dem Reis vermengen und würzen.



Woche 4 – Wir-Gefühl stärken

Gemeinsam wachsen: In dieser Woche steht das Wir-Gefühl im Mittelpunkt. Kooperation, Kommunikation und Nähe werden spielerisch gestärkt.

Wochenimpuls:

Was macht uns als Familie besonders? Findet drei Eigenschaften oder Dinge, die euch verbinden. Vielleicht euer Humor, eure Lieblingsspiele oder eure Hilfsbereitschaft.

Alltagsanker:

Erstellt ein Familienwappen: Symbole, Farben und Lieblingsworte, die euch ausmachen.

Spielidee:

Kooperationsspiel:

Baut ein gemeinsames Bauwerk aus Decken, Kissen, Stühlen. Jeder bringt eine Idee ein. Wichtig: gemeinsam planen und aufeinander hören.

Bewegungseinheit:

Ballreise:

Ball mit verschiedenen Körperteilen weitergeben – z. B. Knie, Ellenbogen, Rücken. Ohne Worte, nur mit Blicken. Tipp: mit Musik!

Reflexion & Verbindung:

Verbindungstipp:

Macht abends eine Umarmungskette – jedes Familienmitglied darf eine Umarmung schenken und empfangen.

Familienrezept der Woche:

Hähnchen-Kichererbsen-Eintopf / mit Süßkartoffel

Zutatenliste (für 2 Personen):

- 150 g Hähnchenbrust oder 150 g Süßkartoffel
- 1/2 Dose Kichererbsen
- 1 Möhre
- 1/2 Zucchini
- 200 g gehackte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver, Salz, Öl

Zubereitung:

Hähnchen oder Süßkartoffel anbraten. Gemüse schneiden und mit Kichererbsen und Tomaten ca. 20 Minuten köcheln. Mit Couscous oder Brot servieren.



Woche 5 – Selbstfürsorge stärken

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern notwendig. Diese Woche sensibilisiert euch dafür, was jede:r Einzelne braucht – und wie man gut für sich sorgt.

Wochenimpuls:

Wie tanke ich Kraft – und wie mein Kind? Redet gemeinsam darüber, was euch guttut: Malen, draußen sein, Musik hören...

Alltagsanker:

Jede:r bekommt täglich 10 Minuten ungestörte Ich-Zeit. Mit Timer oder 'Ich-bin-dran'-Stein visualisieren.

Spielidee:

Rollentausch:

Kind ist Elternteil, Eltern sind Kind. Alltagsszenen spielerisch tauschen. Fördert Humor und Perspektivwechsel.

Bewegungseinheit:

Bewegungswürfel:

Würfel mit 6 Bewegungen basteln: z. B. wie ein Frosch hüpfen, auf einem Bein stehen. Dann gemeinsam würfeln und umsetzen.

Reflexion & Verbindung:

In der Kur haben Sie vielleicht Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Fantasiereisen kennengelernt. Nutzen Sie diese Erfahrungen und schaffe Sie sich kleine Ruheinseln im Alltag. Ob in Stille, mit Musik oder draußen im Grünen – gönnen Sie sich bewusst Auszeiten. Auch 5 Minuten machen einen Unterschied. Tipp: Suche Sie sich einen festen Entspannungsplatz in Ihrer Wohnung.

Familienrezept der Woche:

Ofenpannkuchen mit Spinat / mit Hähn-

chenwürfeln

Zutatenliste (für 2 Personen):

- 125 ml Milch
- 1 Ei
- 75 g Mehl
- 100 g TK-Spinat
- 50 g geriebener Käse
- Optional: 100 g Hähnchenwürfel
- Salz, Muskat

Zubereitung:

Teig aus Milch, Mehl, Ei und Gewürzen anrühren. Auf Blech streichen, mit Spinat, Käse (und Hähnchen) belegen, 25 Min. bei 180 °C backen.



Woche 6 – Dranbleiben & feiern

Dranbleiben und feiern! Diese Abschlusswoche bietet Raum für Rückblick, Stolz und Motivation – damit ihr eure Familienzeit langfristig stärkt.

Wochenimpuls:

Was hat sich verändert – was tut uns gut? Rückblick: Was habt ihr ausprobiert, was wollt ihr beibehalten? Feiert eure kleinen Erfolge!

Alltagsanker:

Führt einen wöchentlichen 'Feldberg-Moment' ein – ein kleiner Rückblick oder Dank-

barkeitsmoment mit Teelicht oder Bild.

Spielidee:

Familien-Foto-Challenge:

Jede:r fotografiert oder malt 5 schöne Momente der Woche. Danach gemeinsam anschauen oder als Collage gestalten.

Bewegungseinheit:

Natur-Bingo:

Liste mit 5 Naturdingen: z. B. Blatt, Feder, Ast, Stein, Käfer. Wer findet was zuerst? Mit Bewegung verbinden (z. B. springe über einen Ast).

Reflexion & Verbindung:

Abschlusstipp:

Feiert ein kleines Familienfest – mit Musik, Essen, Lieblingsspiel und Zeit füreinander.

Erinnert euch: Kein Alltag ist perfekt – und das muss er auch nicht sein. Was zählt, ist, dass ihr als Familie verbunden bleibt, dass ihr einander zuhört, Fehler verzeiht und gemeinsam wachst. Redet regelmäßig darüber, was euch guttut. Das stärkt eure Resilienz und macht euch gemeinsam stark.

Gut ist gut genug – und jeder kleine Schritt zählt.

Familienrezept der Woche:

Knusper-Wraps mit Hähnchen / Aubergine

Zutatenliste (für 2 Personen):

- 2 Wraps
- 100 g Hähnchenbrust oder 100 g Auber-

gine

- 1 kleine Tomate
- 2 EL Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- Etwas Salat, Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchen oder Aubergine anbraten. Wraps mit Joghurt, Salat, Tomate und Belag füllen, rollen und beidseitig knusprig anbraten.



Zentrale Telefonnummern und Hotlines

Solltet ihr nach der Kur noch weitere Fragen oder Herausforderungen haben, stehen euch einige Anlaufstellen zur Verfügung. Hier findet ihr eine kleine Zusammenstellung.

Elterntelefon – "Nummer gegen Kummer" 0800 111 0 550

Kostenlos & anonym

Beratung bei Erziehungsfragen, Nachsorgeproblemen, familiären Belastungen

Montag–Freitag: 9–17 Uhr, Dienstag & Donnerstag: 17–19 Uhr

Bundesweite Telefonberatung der Kurberatung des Müttergenesungswerks (MGW) 030 330 993 53

Beratung zur Kur-Nachsorge, Vermittlung von Nachsorgegruppen

Montag–Freitag: 9–12 Uhr (oft auch darüber hinaus erreichbar)

www.muettergenesungswerk.de

Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände (z. B. AWO, Caritas, Diakonie, DRK, Paritätischer) Lokale Telefonnummern über:

www.familienpflege.org

Oder direkt über die zentrale Auskunft (je nach Verband)

Krankenkasse – Sozialdienst / Nachsorgeabteilung. Jede gesetzliche Krankenkasse hat eine Service-Hotline, die bei Nachsorgefragen hilft. Beispiel:

Techniker (TK): 0800 285 85 85

AOK: 0800 265 0800

Barmer: 0800 333 1010

Regionale Nachsorge-Angebote

Diese variieren stark nach Region. Hier ein Beispiel für die Vermittlung:

Deutsches Müttergenesungswerk – Nachsorgekoordinationsstellen: 030 330 993 53

Vermittlung von Nachsorgegruppen, Mutter-/Vater-Kind-Treffen, Gesprächskreisen

Spezialisierte Hilfsangebote

Psychosoziale Beratung / Familienberatung über die Diakonie oder Caritas

Zentrale Diakonie-Hotline: 0800 111 0 111
(auch über TelefonSeelsorge erreichbar)

Caritas-Beratung: Oft über das örtliche Caritaszentrum oder www.caritas.de > „Beratung“

Kinder- und Jugendtelefon – Nummer gegen Kummer: 116 111

Auch hilfreich, wenn Kinder/Jugendliche nach der Kur Unterstützung brauchen

Abschluss

Herzlichen Glückwunsch – Sie haben die sechs Wochen Ihres Feldberg-Kompasses durchlaufen!

Vielleicht haben Sie neue Rituale entdeckt, Momente der Nähe intensiver wahrgenommen oder einfach kleine Ideen in Ihren Alltag übernommen.

Vergessen Sie nie: Jeder Schritt zählt. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Verbindung – zu Ihnen selbst, zu Ihren Kindern und zu dem, was Ihnen guttut.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen eine erneute Kur guttun würde, zögern Sie nicht, sich beraten zu lassen. Eine weitere Mutter- oder Vater-Kind-Kur kann unter bestimmten Voraussetzungen frühestens nach 2 Jahren wieder beantragt werden – in medizinisch begründeten Fällen auch früher. Sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Kinderarzt, der Beratungsstelle oder Ihrer Krankenkasse.

Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute auf Ihrem Weg – möge der Feldberg Ihnen immer wieder Orientierung schenken!

Ihr Team der Klinik Feldberg



Impressum

Rehaklinik Feldberg
Falkauer Straße 2–4
79868 Feldberg-Altglashütten



07655 / 93 80



www.klinik-feldberg.de



klinik.feldberg@kur.org



facebook.com/kurorg



instagram.com/kurorg



go.kur.org/linkedin

Eine Klinik der

Kur + Reha
GmbH
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW

Eggstraße 8
79117 Freiburg
Telefon 0761 / 4 53 90 0
www.kur.org



MÜTTER
GENESUNGS
WERK

ANERKANNTE
KLINIK

Zertifiziertes Qualitäts-
management für Rehakliniken
nach § 37 Abs. 3 SGB IX

Julii 2025