

LIEBE SCHWANGERE, LIEBE ELTERN, LIEBE KOOPERATIONSPARTNER*INNEN,

Schwangerschaft und Geburt sind für jede Familie außergewöhnliche Erlebnisse.

Werde ich eine gute Mutter sein? Wie kann ich mein Kind fördern? Wird das mit dem Stillen klappen? Wie organisiere ich den Familienalltag? Das sind nur wenige Fragen, die Eltern früher oder später beschäftigen werden. Da ist es schön, **JEMANDEN AN SEINER SEITE ZU WISSEN**, der ein offenes Ohr für viele Themen und reichlich nützliche Informationen hat.

Das Netzwerk Gesunde Kinder kann Familien ab Beginn der Schwangerschaft bis zum dritten Geburtstag des Kindes begleiten und so **EINEN BEITRAG ZUR GESUNDEN ENTWICKLUNG DES KINDES LEISTEN**. Die Mütter können sich im Schwangerenfrühstück austauschen und dabei eine Hebamme, eine Schwangerenberatungsstelle oder andere Partner des Netzwerkes Gesunde Kinder kennenlernen. Sie können aber auch eine Familienlotsin des Netzwerkes Gesunde Kinder nutzen, die ehrenamtlich für alle Fragen der Familien ein offenes Ohr hat, dem Alter des Kindes entsprechende Informationen in die Familien bringt und bei Bedarf professionelle Unterstützung weitervermittelt.

Unsere **FAMILIENLOTS*INNEN** sind ausgebildet und freuen sich darauf, ihre Erfahrungen und ihr Wissen an junge Familien weiter zu geben. Außerdem bieten wir viele Elternbildungsveranstaltungen an, wie zum Beispiel Erste-Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder, Brei kochen oder Mütter- und Väterberatung.

Mitmachen können alle interessierten Schwangeren und Mütter und Väter mit Kindern bis zu drei Jahren- und das kostenfrei.

Ein offenes Ohr für alle Fragen und Anliegen haben jederzeit Ihre Koordinatoren

Frau Keß



Frau Rostankowski und



Frau Trenner.





NEUIGKEITEN AUS DEM NETZWERK

LIEBE ELTERN, LIEBE FAMILIENLOTS*INNEN, LIEBE NETZWERKFREUND*INNEN,

Anfang November 2020 mussten wir leider wieder alle unsere Angebote absagen. Wir vermissen den persönlichen Kontakt zwar sehr aber die Gesundheit aller Mitmenschen hat nun einmal oberste Priorität. Natürlich hoffen wir, dass wir im nächsten Jahr schnellstmöglich wieder unsere beliebten Frühstücksrunden, Yogakurse, Eltern-Baby Angebote...aufnehmen können. So lange erreicht ihr uns bei Fragen oder sonstigen Anliegen wie gewohnt per Mail oder Telefon. Sobald es mit unseren Kursen weitergeht, erfahrt ihr es selbstverständlich sofort. Folgt uns dafür am besten auf [Facebook](#) oder schaut regelmäßig auf unserer [Homepage](#) vorbei.

Um jedoch nicht komplett auf den persönlichen Austausch zu verzichten, werden wir im Januar 2021 unsere **FRÜCKSTÜCKSRUNDE** für Schwangere und Mamas mit Babys **DIGITAL** durchführen. Zusammen mit Anja Lehmann aus dem Eltern Kind Zentrum Erkner können sich interessierte Eltern ab dem 15.01.2020 freitags von 09:30-11:00 Uhr digital miteinander austauschen, plaudern, Kaffee trinken...Macht es euch richtig gemütlich auf dem Sofa, egal aus welcher Region ihr kommt, jede*r kann teilnehmen.

Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei Jacqueline Trenner. Der Link wird dann einige Tage vorher per Mail zugeschickt.

Online Frühstückrunde
mit Jacqueline Trenner (Netzwerk
Gesunde Kinder) und
Anja Lehman (ElKiZ Erkner)
**Ab dem 15.01.21 von 09:30-
11:00Uhr.**



NEUIGKEITEN AUS DEM NETZWERK

Über **1.000 EHRENAMTLICHE FAMILIENLOTS*INNEN** des Netzwerkes Gesunde Kinder begleiten Familien **IM GANZEN LAND BRANDENBURG** von der Schwangerschaft bis zum dritten Geburtstag des Kindes. Wie wichtig dieser Einsatz für die Familien ist, bestätigt nun auch eine Evaluation des Netzwerkes Gesunde Kinder in den Jahren 2018 und 2019. Diese wurde im Auftrag des Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport durch die Berlin School of Public Health durchgeführt. Im Mittelpunkt stand die Perspektive von Eltern mit kleinen Kindern. Mittels leitfadengestützter Interviews und Fokusgruppen wurden 65 Eltern aus unterschiedlichen Regionen Brandenburgs zu ihren Bedarfen und Bedürfnissen sowie zu ihrer Sicht auf das Netzwerk Gesunde Kinder befragt. Die befragten Eltern gaben an, dass sie die individuelle Begleitung durch eine Familienlotsin bzw. einen Familienlotsen positiv erleben. Insbesondere der Blick von außen und die Möglichkeit, sich mit jemanden außerhalb der Familie auszutauschen, wird von den Eltern sehr geschätzt. Für die Zufriedenheit der Eltern ist es dementsprechend wichtig, dass die Familienlots*innen aufmerksam zuhören und auf ihre Themen sowie Fragen eingehen können. Auch die Bestätigung („Du schaffst das.“), die Familienlots*innen Eltern mit kleinen Kindern durch ihre Begleitung geben, wird positiv durch die befragten Eltern hervorgehoben. Eltern fühlen sich dadurch sicherer.

Im Landkreis Oder-Spree begrüßen wir in diesem Jahr mit großer Freude **7 NEUE FAMILIENLOTSINNEN**. Diese haben trotz aller Corona-Herausforderungen erfolgreich die netzwerkinterne Schulung abgeschlossen und sind nun bereit für ihren Einsatz in unseren Netzwerkfamilien. Die **NÄCHSTE SCHULUNG** ist übrigens **AB APRIL 2021 GEPLANT**.



NEUIGKEITEN AUS DEM NETZWERK

NEUE ELTERNANGEBOTE

TRAGEBERATUNG EXKLUSIV FÜR UNSERE NETZWERKFAMILIEN

Unsere Koordinatorinnen Anja (Beeskow) und Jacqueline (Erkner) sind frisch ausgebildet Trageberaterinnen und werden ab 2021 eine individuelle Trageberatung anbieten. Egal ob Tragetuch, Vollschnallentrage, Ring Sling...Wir haben die gängigsten Tragen vor Ort und beraten euch individuell und kostenfrei. Gerne könnt ihr gegen Kaution auch eine Trage oder ein Tuch bei uns ausleihen. Dieses Angebot ist exklusiv für Netzwerkfamilien. Wenn du Interesse an einer Beratung hast, melde dich einfach bei Anja oder Jacqueline und mache einen Termin aus.



DU MÖCHTEST SELBST NETZWERKFAMILIE WERDEN?

Als Netzwerkfamilie wirst du in den ersten drei Jahren deines Kindes liebevoll durch eine ehrenamtliche Familienlotsin begleitet. Familienlots*innen

- haben ein offenes Ohr für deine Themen und die vielen kleinen Fragen des Alltags
- bringen Informationen zur gesunden Entwicklung deines Kindes und altersgerechte Geschenke mit,
- informieren dich über Familien- und Elternbildungsangebote in deiner Nähe.

Zudem kannst du alle Angebote des Netzwerks Gesunde Kinder Oder-Spree kostenfrei nutzen. Die Teilnahme im Netzwerk ist selbstverständlich kostenfrei.



NEUIGKEITEN AUS DEM NETZWERK

LIEBE FAMILIEN,

für die Adventszeit haben wir uns etwas ganz Besonderes für euch einfallen lassen. Vom 01.12.-24.12.2020 findet ihr vor dem Eltern-Kind-Zentrum in Erkner, Fürstenwalde, Beeskow und Eisenhüttenstadt je eine Adventskiste mit kleinen Überraschungstütchen für Kinder bis 3 Jahre. Diese werden täglich ab circa 11:00 Uhr mit etwas zum Basteln, einem kleinen Geschenk oder einer schönen Beschäftigungsidee gefüllt. Nutzt die Gelegenheit bei einem schönen Spaziergang und nehmt euch ein Tütchen mit.



Adventskalender für Familien

Täglich vom 01.12.-24.12 2020

Ein kleines Geschenk, eine schöne Bastelvorlage oder eine Beschäftigungsidee für Kinder bis

3 Jahre wartet in den kleinen Adventstütchen auf strahlende Kinderaugen.



Erkner:

Eltern Kind Zentrum Erkner
Seestr. 38



Fürstenwalde:

Eltern Kind Zentrum
Konstantin-E.Ziolkowski Ring 1a



Eisenhüttenstadt:

Familienzentrum
Fröbelring 1



Beeskow:

Familienzentrum
Kiefernweg 67







UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

FAMILIEN UNTER DRUCK

Das Gefühl, mal überfordert zu sein, überzureagieren oder nicht zu wissen, wie man in einer bestimmten Situation angemessen reagiert, kennt wohl fast jede*r von uns. Besonders in dieser aktuell sehr ungewöhnlichen Zeit entstehen neue Herausforderungen, die es täglich zu meistern gilt.

Unter der Schirmherrschaft von Familienbundesministerin Dr. Franziska Giffey wurde zusammen mit Wissenschaftler*innen und Expert*innen für psychische Gesundheit das Projekt „Familien unter Druck“ zusammengestellt. Ihr erfahrt hier gute Tipps und Hilfestellungen im Umgang mit Familienstress und Ärger. Erzählt werden die einzelnen Themenfelder in kurzen Clips von Prominenten und stehen auch zum Nachlesen zur Verfügung. Hier geht's zur Webseite: [Familien unter Druck](#)

Tipps im Umgang mit Familienstress

 <p>Positiv und motiviert bleiben</p> <p>Später ans... Teilen</p> <p>Tipp 1: Positiv und motiviert bleiben</p> <p>Erzählt von Oana Nechiti</p>  <p>Kinder zu haben ist toll, aber Eltern zu sein kann auch manchmal echt schwer sein. Als Eltern sind wir dauernd...</p>	 <p>Klarmachen, dass alle wissen, was von ihnen erwartet wird</p> <p>Später ans... Teilen</p> <p>Tipp 2: Klarmachen, dass alle wissen, was von ihnen erwartet wird</p> <p>Erzählt von Toyah Diebel</p>  <p>Klare Familienregeln sind wichtig für den Umgang mit schwierigem Verhalten von Kindern. Das gilt besonders, wenn Familien unter Druck stehen...</p>	 <p>Selbstvertrauen und Vertrauen deines Kindes stärken</p> <p>Später ans... Teilen</p> <p>Tipp 3: Selbstvertrauen und Vertrauen deines Kindes stärken</p> <p>Erzählt von Erich Klann</p>  <p>Kinder, die ein positives Selbstwertgefühl haben, fühlen sich in ihrer Familie sicher und zeigen kaum Problemverhalten...</p>
--	---	---

ÜBRIGENS, falls ihr mal persönlich mit jemanden sprechen wollt, könnt ihr euch gerne an die Erziehungsberatungsstelle in eurer Region wenden.

Telefonische Unterstützung erhaltet ihr hier:

NUMMER GEGEN KUMMER -

KINDER: 116 111

NUMMER GEGEN KUMMER -

ELTERN: 0800 111 0 550

WISSENSWERTES ZU IHREM BABY UND KLEINKIND

SICHERER SPIELZEUGKAUF



Weihnachten steht vor der Tür und natürlich bringt der Weihnachtsmann oder das Christkind zu diesem besonderen Fest auch das ein oder andere Geschenk mit. Der Weihnachtsmann und das Christkind sind natürlich Fachleute auf diesem Gebiet. Worauf ihr selbst beim Kauf von Spielzeug achten solltet ist in der europäischen Norm „Sicherheit von Spielzeug“ (DIN EN 71) festgelegt. Nur Spielzeug, das dieser Norm entspricht und entsprechend mit dem CE-Zeichen („Communauté Européenne“, Europäische Gemeinschaft) gekennzeichnet ist, darf in der EU verkauft werden. Dennoch gelangen auch immer mal wieder bedenkliche Produkte in den Handel. Daher achtet am besten selbst auch auf das deutsche GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit) und vertraut auf eure eigenen Sinne. Riecht das Spielzeug komisch, sind die Gerüche eher anstrengend für die Ohren, fühlt es sich unangenehm an usw. Nehmt auch unbedingt den Hinweis „Nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet“ ernst und entscheidet euch bevorzugt für unlackiertes, gewachstes Holzspielzeug.



Quelle: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/hauptsache-spielen/spielzeugkauf/>



REZEPT DES MONATS

BABYKEKSE

Zutaten

- 1 Banane (reif)
- 250 g Dinkelmehl (Type 630)
- 100 g weiche Butter
- Etwas Mehl zur Teigverarbeitung



Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Mehl und der Butter in eine Schüssel geben. Alles mit dem Rührgerät (Knethaken) zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Min kaltstellen.

Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und mit beliebigen Ausstechern Kekse aus dem Teig ausstechen. Kekse auf das Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Min. leicht goldbraun backen.



Das Netzwerk Gesunde Kinder
Oder-Spree wünscht allen
**FAMILIEN,
NETZWERKPARTNER*INNEN UND
KOOPERATIONSPARTNER*INNEN**

frohe und besinnliche
Weihnachten und einen guten
Rutsch ins neue Jahr





WIR SIND FÜR SIE DA

Standort Fürstenwalde

Ansprechpartnerin (Leitende Netzwerkkoordination):

Jenny Rostankowski

Kontakt:

Telefon: 01 52 / 02 74 53 59

E-Mail: jenny.rostankowski@drk-mohs.de

Standort Beeskow

Ansprechpartnerin (Regionalkoordination Beeskow):

Anja Keß

Kontakt:

Telefon: 0174-2037282

0 33 66 / 15 30 19

E-Mail: anja.kess@drk-mos.de

Standort Erkner

Ansprechpartnerin (Regionalkoordination Erkner):

Jacqueline Trenner

Kontakt:

Telefon: 0173 4932018

E-Mail: jacqueline.trenner@drk-mohs.de

Passen Sie gut auf sich auf, bleiben Sie gesund und halten Sie sich bitte an die veröffentlichten Maßnahmen des Landkreises und des Gesundheitsamtes.

Ihr Netzwerk Gesunde Kinder Oder-Spree