

REGENSBURGER ELTERNZEITUNG



regensburger
eltern e.V.

Nummer 208

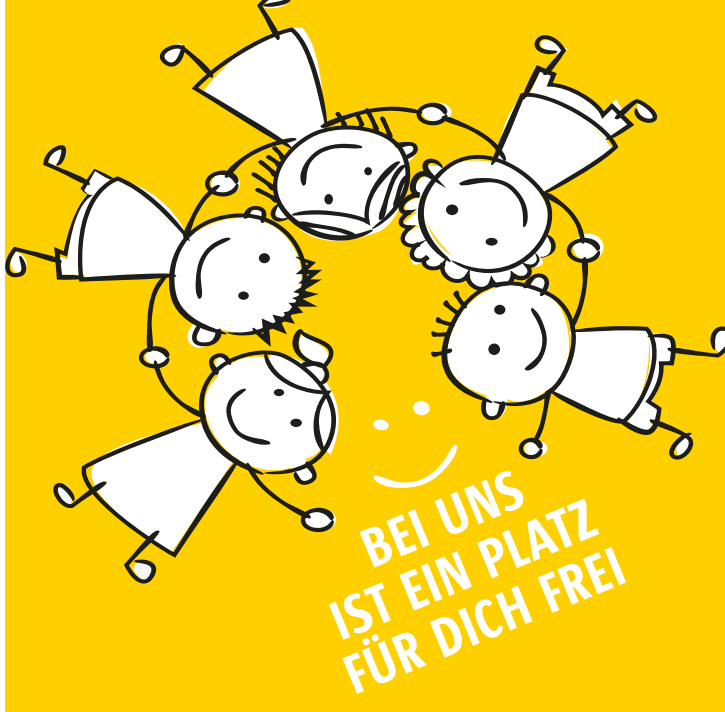
September/Oktober 2017

GESPRÄCH *Frauennotruf e.V.*

BERICHT *Hormonyoga*

QUALIFIZIERUNG *Akademie der Regensburger Eltern*

AUS UNSEREN EINRICHTUNGEN *Krabbelstube Eingewöhnung*



Wie ist es in den Krabbelstuben und dem Stadtparkkindergarten des Regensburger Eltern e. V.?

Kinder, MitarbeiterInnen und Eltern :-) fühlen sich bei uns wohl...

- weil es kleine Gruppen sind (max. 12 Kinder in der Krabbelstube und 25 Kinder im KiGa)
- weil die großzügige personelle Ausstattung eine individuelle Betreuung ermöglicht, die auf die familiären Bedürfnisse abgestimmt ist
- weil unsere Pädagogik mit der Erfahrung aus über 40 Jahren Kinderbetreuung gewachsen ist und wir ein familiäres Miteinander pflegen

Aktuell haben wir freie Plätze in den drei Krabbelstuben und in der Nachmittagsgruppe im Stadtparkkindergarten. Alle Infos dazu finden Sie auf www.regensburger-eltern.de oder rufen Sie uns gerne an.

Krabbelstube Fidelgasse 9 (Nähe Arnulfplatz) Tel. 0941/543 01
Krabbelstube Altmannstr. 2 (Nähe KH St. Josef) Tel. 0941/705 74 30
Krabbelstube Pommernstr. 7 (Rgbg. Nord) Tel. 0941/63 04 57 97
Stadtparkkindergarten Prüfeninger Straße 16 Tel. 0941/273 99





Liebe Leser,

wir hoffen, Sie und ihre Kinder sind nach den Ferien wieder gut gestartet. Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder spannende Themen von und für Eltern in verschiedenen Lebensphasen: unsere Experten diskutieren die Frage, ob es den richtigen Zeitpunkt zum Kinderkriegen gibt, eine Mutter berichtet über die Eingewöhnung ihres Kindes in der Krabbelstube, und mit Hormonyoga stellen wir Ihnen eine Möglichkeit vor, die eigene Balance wieder zu finden. Wer im pädagogischen Bereich einsteigen oder sich weiterbilden möchte, kann sich über den viertägigen Kurs der Regensburger Eltern und die Tagesmütterqualifizierung der Stadt Regensburg informieren. Daneben gibt es einen Bericht über die neuen Hochbeete auf dem Prüfening der Autobahntunnel und den Frauennotruf e.V., an den sich auch bedrohte Kinder wenden können. Und wie immer: kluge Unterhaltung in unseren Kolumnen!

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!

Die Redaktion

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

Inhalt

SCHWERPUNKT & REPORTAGEN

- 7 **Qualifizierung**
Akademie der Regensburger Eltern
- 10 **Gespräch**
Frauennotruf e.V.
- 12 **Aus unseren Einrichtungen**
Krabbelstube Fidelgasse: Eingewöhnung
- 17 **Bericht**
Hormonyoga
- 27 **Qualifizierung**
Tagesmütter
- 28 **Bericht**
Hochbeete auf dem Prüfening der Autobahndeckel

STANDARDS

- 6 Neues von den Regensburger Eltern
- 14 Experten - Gibt es den richtige Zeitpunkt, um Kinder zu bekommen?
- 21 Ausflugsstipp
- 24 Hechts Hilfe
- 30 Ich, Er und die Kinder
- 32 Buchtipps
- 36 Nützliche Adressen

DIE REGENSBURGER ELTERN STELLEN SICH VOR



ÜBER UNS



Der Verein der Regensburger Eltern wurde vor über 40 Jahren gegründet und setzt sich seitdem

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

UNSERE AKTIVITÄTEN

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

UNSERE EINRICHTUNGEN



Stadtparkkindergarten

Prüfeninger Str. 16, Tel. 0941/27399
stadtparkkindergarten@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Fidelgasse 9

Tel. 0941/54 3 01
krabbel-fidel@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Altmanstraße 2

Tel. 0941/705 74 30
krabbel-altmann@regensburger-eltern.de

Krabbelstube Pommerstraße 7

Tel. 0941/630 45 797
krabbel-pommern@regensburger-eltern.de

Bauspielplatz

Öffnungszeiten: Donnerstag/Freitag 15-18 Uhr,
jeden 1. Samstag/Monat 13 -17 Uhr
Eingang: Nähe Fort-Skelly-Str. 21

Geschäftsstelle Am Schulberg 7

Tel. 0941/57 447 · info@regensburger-eltern.de



regensburger
eltern e.V.

www.regensburger-eltern.de



**Langeweile?
Schlechte Laune?
Auf zu Selmair!**

Selmair
richtig gutes Spielzeug

Untere Bachgasse 2 • Regensburg • Donau-Einkaufszentrum • www.selmair.de



BREMEN

www.pupille-schief.de

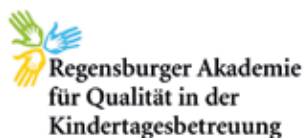
Tel. Mo - Fr.:
0941/58612336

Puppentheater Pupille Schief
Oktober - April im Andreasstadel Regensburg
(Erdgeschoss, durch das Restaurant)



Offizielle Eröffnung Bauspielplatz am 28. September 14 Uhr

Nachdem wir im Juli den Betrieb unseres Bauspielplatzes aufgenommen haben, wird er nun am Donnerstag, 28. September um 14 Uhr bei Anwesenheit unserer Bürgermeisterin Getrud Maltz-Schwarzfischer offiziell eröffnet. Eingeladen sind unsere Unterstützer und Wegbegleiter und alle, die sich für den Bauspielplatz interessieren! Anmeldung erbeten unter hecht@regensburger-eltern.de. Die Zufahrt zum Bauspielplatz ist hinter dem Papier Liebl über die Fort-Skelly-Strasse (Parkplatz bei der Fort-Skelly-Str. 21). Kinder zwischen 8 und 14 Jahren können ab September wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten bauen: Donnerstag/Freitag von 15-18 Uhr und jeden ersten Samstag im Monat von 13-18 Uhr. Wir freuen uns auf Euren Besuch!



Arbeiten in der Kindertagesbetreuung Infotag am 21. September

Ab Herbst 2017 bieten die Regensburger Eltern einen viertägigen Kurs an, bei dem theoretisches und praktisches Grundwissen für die Arbeit in einer Kindertagesstätte vermittelt wird. Er richtet sich an Wiedereinsteiger/innen und auch an ungelernete Kräfte, die sich für eine Tätigkeit im pädagogischen Bereich interessieren. Am 21. September um 20 Uhr gibt es dazu einen kostenlosen Infoabend im Kindergarten (Prüfeninger Str. 16), zu dem man sich bei hecht@regensburger-eltern.de anmelden kann.

Plätze frei

Gefallen Ihnen die Regensburger Eltern und möchten Sie ihr Kind bei uns betreuen lassen? Momentan gibt es noch die Möglichkeit in der Krabbelstube Altmannstrasse (0941-705 74 30) und Krabbelstube Fidelgasse (0941-54301). Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



WAS IST UND WIE GELINGT GUTE KINDERTAGESBETREUUNG?

KURSANGEBOT DER REGENSBURGER ELTERN

Der Fachkräftemangel im pädagogischen Bereich ist ungebrochen. Auch in Regensburg werden immer mehr Kinder immer länger betreut und die Stadt und alle Träger stehen vor der Herausforderung, genügend Personal für ihre Einrichtungen zu finden und die Qualität der Betreuung sicherzustellen.

Der Verein der Regensburger Eltern sich schon seit seiner Gründung vor über 45 Jahren für eine hohe Qualität in der Kindertagesbetreuung ein und hat aus seiner langjährigen Erfahrungen und dem großen Fachwissen seiner MitarbeiterInnen nun ein Kursangebot entwickelt.

Ab Herbst 2017 bieten wir einen viertägigen Kurs an, bei dem theoretisches und praktisches Grundwissen für die Arbeit in einer Kindertagesbetreuung vermittelt wird. Er richtet sich an Tagesmütter, Wiedereinsteiger/innen und auch an ungelernete Kräfte, die sich für eine Tätigkeit im pädagogischen Bereich interessieren.

Als ReferentInnen des Kurses treten unsere MitarbeiterInnen auf, die Kurstage finden in unseren Einrichtungen statt und den Abschluss bildet ein Hospitationstag in einer unserer Krabbelstuben oder dem Stadtparkkindergarten. Zu folgenden Themen wird theoretisches und praktisches Wissen vermittelt:

- ein typischer Tag in der Kindertagesstätte
- Umgang und Pflege am Kind
- Kindliche Entwicklungsschritte
- Rechtliche Aspekte (Betreuungs- und Arbeitsrechtliches)

- Anregungen für die Praxis (Kreativangebote, Fingerspiele etc.)

- Zusammenarbeit mit Eltern und KollegInnen

Die Regensburger Eltern stehen für eine wertschätzende und partizipierende Zusammenarbeit von Trägern, Eltern und MitarbeiterInnen. Bei unserer Arbeit haben wir immer die Persönlichkeit und das Wohl des einzelnen Kindes im Auge.

In unseren Krabbelstuben- und Kindergartengruppen machen wir sehr gute Erfahrung mit dem Einsatz ungelernerter Drittkräfte. Unser Ziel ist, dass immer zu dritt in der Gruppe gearbeitet wird und das pädagogische Team aus ErzieherIn und KinderpflegerIn von einer Auszubildenden, einer TeilnehmerIn des Freiwilligen Sozialen Jahres oder eben einer ungelerneten fachfremde Drittkraft unterstützt wird. Die Kinder profitieren von dem erhöhten Betreuungsschlüssel und das pädagogische Personal ist durch zwei weitere helfende Hände entlastet.

Mit unserem Kurs möchten wir das Wissen



Regensburger Akademie für Qualität in der Kindertagesbetreuung

ARBEITEN IN DER KINDERTAGESBETREUUNG
Theoretisches und praktisches Grundwissen in vier Tagen

KOMPAKTKURS:

- > für Tagesmütter und -väter
- > für WiedereinsteigerInnen
- > für Kita-MitarbeiterInnen ohne pädagogische Ausbildung
- > für alle, die sich für eine Tätigkeit in der Kindertagesbetreuung interessieren

QUALIFIZIERUNG



pädagogischer Kräfte auffrischen und allen, die sich für eine Tätigkeit in der Kindertagesbetreuung interessieren, die Möglichkeit geben und die Grundlagen der Arbeit kennenzulernen und einen praktischen Einblick zu bekommen.

Am 21. September findet im Stadtparkkindergarten (Prüfeninger Str. 16) ein kostenloser Infoabend statt, zu dem man sich unter hecht@regensburger-eltern.de anmelden kann.

MEHR INFOS

KOSTENLOSER INFOABEND

21. September 20 Uhr im Stadtparkkindergarten (Prüfeninger Str. 16)

TERMINE

1. Kurs (Herbst 2017) Sa. 07./14./21.10.2017 - 2. Kurs (Frühjahr 2018) Sa.

24.02./03.03./10.03. 2018 - jeweils 9.00 - 14.00 Uhr, Praxistag nach Vereinbarung

KURSGEBÜHR

290,- € inkl. Getränke, Snacks, Materialien und Handouts

ANMELDUNG UND INFO

Ulrike Hecht 0941-57447/ www.regensburger-eltern.de / hecht@regensburger-eltern.de

KeramikMalWerkstatt
Marianne Mion

Tel. 0941 46 11 47 66
www.lafabrique.de

Lessingstr. 20
Ecke
Prüfeninger Str.
Regensburg
Buslinien
1 oder 4

- Das Kindercafé in Regensburg -

Lindgren

Begegnen, Verweilen auf Sesseln und Sofas
Regionale Leckereien, hausgemacht in Bioqualität
Raum für Kinderkreativität, generationenübergreifend



COMING
JUL/AUG 2017

Thundorferstraße / Hackengäßchen - Regensburg
www.lindgren-regensburg.de

FRAUENNOTRUF E.V. – ANLAUFSTELLE FÜR KINDER MIT SEXUALISierter GEWALTERFAHRUNG

**EIN GESPRÄCH MIT DER LEITERIN PETRA SIEGRÜN
GEFÜHRT VON GABRIELE THALER**

Es gibt eine große Anzahl an Untersuchungen die belegen, dass sexueller Missbrauch an Kindern ein sehr breit verbreitetes Phänomen ist. Für Deutschland scheint es realistisch, dass jedes 4. – 5. Mädchen und jeder 7. – 12. Jungen eine mehr oder weniger extreme Form eines sexuellen Übergriffs erlebt hat. Das sind alarmierende Zahlen! Wo fängt der sexuelle Übergriff an, wie schützt man sein Kind davor und woran erkennt man, dass ein sexueller Übergriff stattgefunden hat?

Petra Siegrün, die Leiterin des Frauennotruf e.V. Regensburg rät Eltern und Erziehern zu einer Haltung, bei der die Kinder lernen, sich auszuleben, auf ihr Bauchgefühl im Umgang mit anderen Menschen zu achten und sich Hilfe zu holen, wenn ihnen nun gerade danach ist. Ebenso wichtig sei die Unterscheidung, dass es gute und schlechte Geheimnisse in Beziehungen gebe.

Der Grundsatz „mein Körper gehört mir“, habe nach wie vor Gültigkeit. Dieses Erziehungsmodell ist geprägt durch Bereitstehen und Unterstützen: wenn ein Kind sich zum Beispiel in der Nähe einer anderen Person unwohl und bedrängt fühlt, auch wenn es sich „nur“ um die Tante handelt, die unbedingt auf der Stelle in den Arm genommen werden und einen Kuss auf die Wange will. Eltern haben hier die Aufgabe, dem Kind zu Klarheit über seine eigenen Gefühle zu verhelfen, solche Situationen nicht zu bagatellisieren, Empfindungen ernst zu nehmen, zu stärken und auf diese Weise immer wieder einzuüben,



wie man sich selber treu bleibt. Auch wenn das zu familiären Konflikten führt. Denn das Bauchgefühl und das Vertrauen darauf zu hören entwickeln sich erst mit der Zeit. Dies ist ein wichtiger Baustein zum Schutz.

Täter bauen zum betroffenen Kind ein Vertrauensverhältnis auf, manipulieren es, indem sie ihm das eigene Gefühl absprechen, z. B. in dem sie sagen „ich weiß, das macht dir doch auch Spaß“. So gehen sie über Grenzen und weiten ihr kriminelles Vorhaben sukzessive aus. „So funktioniert der Missbrauch und die Dynamik von Gewalt. Ein Kind kann einen sexuellen Missbrauch nicht einordnen und sich nur schwer Hilfe holen, wenn es gelernt hat, Erwachsene dürfen das, wenn das Kind keine eigenen Grenzen und Kör-

pergrenzen und kein eigenes Gefühl haben darf“, so Siegrün. Kinder können sich nicht alleine befreien und bleiben häufig von einem sexuellen Übergriff ihr Leben lang geprägt.

Missbrauch wird nicht anhand von eindeutigen Hinweisen festgestellt, es gibt kein Signal, das man sehen könnte. Das Missbrauchsopfer verändert evt. sein Verhalten, erzählt Seltsames, das nicht eingeordnet werden kann. Auch gibt es hinsichtlich der Verarbeitung keinen pauschalen Lösungsansatz.

Was kann die Umwelt tun? Die Situation beobachten, im Auge behalten und sich im anonymen Beratungsgespräch Hilfe holen. Verkehrt ist die Haltung „das darf nicht sein, das ist ein zu schlimmer Gedanke, der mich weg-schauen lässt“. Besser man holt sich Hilfe und verschafft sich dadurch Entlastung. Denn die Selbstvorwürfe „wieso konnte ich das nicht verhindern“ oder „bin ich eine schlechte Mutter/ein schlechter Vater“ helfen nicht wirklich weiter. Kinder wenden sich häufig nicht an die eigenen Eltern, um diese nicht zu belasten, die Manipulation durch die Tä-

ter „die Mama glaubt dir eh nicht“ trägt dazu noch bei. Am ehesten können sich missbrauchte Kinder entfernteren Umstehenden öffnen. Diese Personen sollten dann aber auch eindeutig signalisieren „hey, ich bin für dich da und versuche dir zu helfen!“.

In Regensburg gibt es die Fachberatungsstelle „Frauennotruf e.V.“, die sich ausschließlich mit dem Missbrauch von Frauen und Mädchen befasst. Die Leiterin Petra Siegrün ist dort seit circa 20 Jahren tätig und hat zusätzlich zum Studium eine Traumafachberatungsausbildung absolviert. Eltern von missbrauchten Kindern finden hier bei dem gemeinnützigen und völlig autonomen Verein anonyme Unterstützung. Kinder ab ungefähr 14 Jahren können in die Sprechstunde kommen. Der Frauennotruf arbeitet parteilich, d. h. den Betroffenen wird uneingeschränkt geglaubt. Verantwortung für die Tat hat immer der Täter, nicht die Frau oder das Kind. Verarbeiten heißt dann nicht mehr Vergessen oder Verdrängen, sondern Integrieren und einen guten Umgang mit dem Geschehenen finden.

KONTAKT

Frauennotruf Regensburg e.V.
 Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen
 Alte Manggasse 1, 93047 Regensburg, Tel. 0941-24171
 www.frauennotruf-regensburg.de

MAMAZZZITA: ZEIT FÜR AKTIVE MAMAS!

<p>Trageberatung</p> <p>Stillberatung</p> <p>Mami-Nähkurse</p> <p>Meditation</p>		<p>Outdoor & Indoor</p> <p>Pilates & Cardio</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>ab der Schwangerschaft</p> <p>mit dem Baby bis 3 Jahre</p>
--	---	---

Hatha-Yogaschule
 www.mamazzzita.de
 info@mamazzzita.de
 0157 520 99 834

OHNE MAMA GEHT'S AUCH

EIN ERFAHRUNGSBERICHT
VON SUSANNE SCHOPHOFF



Mein Sohn Janosch war 16 Monate alt, als er in die Krabbelstube in der Fidelgasse kam. Er lief nicht und er sprach nicht. Heute ist er zwei Jahre alt und einer der Größeren in seiner Gruppe. Ein Blick zurück auf die Eingewöhnung.

Es war ein eiskalter Januartag, an dem eine neue Frau ins Leben meines Sohnes trat. Sie lächelte ihn an, streckte ihm die Hand entgegen und nahm ihn mit zu ihrer Spielzeugeisenbahn.

Janosch war 16 Monate alt, als er in die Krabbelstube der Regensburger Eltern in die Fidelgasse kam. Er lief nicht, er sprach nicht und er hatte bislang vor allem drei Menschen um sich gehabt: Mama, Papa und seine große Schwester Emma. Nun sollte sich diese Zahl plötzlich vervielfachen: auf zehn Kinder und drei Erwachsene – eine von ihnen Astrid, die Kinderpflegerin, die ihn eingewöhnte.

Sie warb mächtig um ihn: nicht nur mit der Lokomotive, sondern auch mit der Spielküche, mit einem Magnetpuzzle, mit kunterbunten Holzklötzen. Eine Woche lang saß ich daneben und sah zu, wie die beiden sich anfreundeten. In der zweiten Woche schickte mich Astrid weg.

Ich saß im Café ums Eck und starrte auf mein Smartphone. Habe ich Empfang? Wieso meldet sich niemand? Schreit er wirklich nicht nach mir, seiner „Maaama“? Die Stunde zog sich. Als ich Janosch zur vereinbarten Zeit abholte, saß er neben Astrid, ins Magnetpuzzle vertieft.

Ich muss gestehen: Rückblickend ist die Eingewöhnung leichter. Es gab Tage, an denen Janosch so erkältet war, dass ich ihn gar nicht erst hin brachte. Es gab viele Nachmittage, an denen er an mir klebte wie ein Gecko an der Wand. Es gab Nächte, in denen er häufiger als gewöhnlich aufwachte. Und es gab ein Wellnesswochenende mit einer Freundin, das ich absagte, weil ich das Gefühl hatte, es sei besser, erst nach der Eingewöhnungszeit wieder alleine zu verreisen. Janosch gefällt es nicht, wenn sich gewohnte Abläufe verändern. Das macht ihn zornig.

„Das fangen wir auf“, sagte Petra, die Er-

zieherin. Schließlich war die Krabbelstube längst nicht mehr fremd. Da war nicht nur diese neue Frau in seinem Leben, die so liebevoll um ihn warb, sondern noch eine und noch eine; und da waren all die kleinen Charakterköpfe, die Wilde und der Schüchterne, die Chefin und der Beobachter, der Tänzer und die Träumerin.

Nach fünf Wochen hatten wir die Eingewöhnung erfolgreich abgeschlossen. Ich lernte mit jedem Kaffee, den ich alleine trank, loszulassen. Mein Sohn tat seine ersten Schritte ohne mich, im doppelten Wortsinn. „Jetzt ist er angekommen“, sagte Petra. „Er ist ein ganz lieber – solange man tut, was er will.“ Ein Hieb in meine Richtung, charmant vortragen. Auch dafür schätze ich die Krabbel-

stube: Dass wir als Eltern Rückmeldung dazu bekommen, wie unsere Erziehung wirkt. Professioneller Rat beim Flurgespräch.

Heute, acht Monate nach der Eingewöhnung, ist die Krabbelstube der Regensburger Eltern ein bedeutender Teil unseres Alltags. Janosch geht souverän ins Spielzimmer, ich ins Büro. Mir gefällt, dass er Erfahrungen außerhalb des Familienkreises macht. Manchmal strengt es ihn an, aber meistens scheint es ihm großen Spaß zu machen. Er ist mittlerweile zwei Jahre alt und einer der Größeren in seiner Gruppe. Eines aber hat sich nicht verändert: seine Freundschaft zu Astrid. Wenn er sie sieht, legt er den Kopf schief und lächelt sie an. Ich glaube, das heißt Flirten.

"ran an die Klamotten!"



Am Sonntag, **den 22.10.17 von 13:30 – 16:00 Uhr**

(Schwangere ab 13.00 Uhr)

Im Familienzentrum Burgweinting, Kirchfeldallee 2, Rbg.

Angenommen und verkauft werden u.a.:

- Gut erhaltene Baby- und Kinderausstattung (bis Gr. 176) für Herbst und Winter (auch gut erhaltene Schuhe)
- Alles rund ums Baby & Kind (auch Spielzeug, Laufräder, Bobbycars,..)
- Schwangerschaftsartikel

Außerdem

Kaffee und Kuchenverkauf während des Einkaufs

Wir bitten darum, Rucksäcke + Handtaschen zuhause zu lassen.

Leere Einkaufstaschen (dm, IKEA etc.) sind willkommen!

Infos zur Nummernvergabe für Verkäufer unter:

www.herztoene-ev.de/unsere-angebote/basar

GEHT DAS NUR UNS SO?



Eltern fragen – Experten antworten

GIBT ES DEN RICHTIGE ZEITPUNKT, UM KINDER ZU BEKOMMEN?

Charlotte ist jetzt 2 ½ Jahre alt und unsere größte Freude. Mein Mann und ich (45 u. 42 Jahre alt) haben uns Zeit gelassen mit dem Nachwuchs. Erst im Job richtig Fuß fassen, wandern in Nepal, Rundreisen in Südamerika und Asien, es war toll, viel Zeit für uns, wir wollten und konnten in jungen Jahren die Welt sehen. Unsere kleine Familie wird aber wahrscheinlich nicht mehr größer werden, da es mit einem zweiten Kind nicht klappen will und ich tatsächlich die ersten Anzeichen des Wechsels spüre. Immer wieder sehe ich schon sehr wehmütig in fremde Kinderwägen. In unserer Spielgruppe ist auch eine junge Mutter Anfang dreißig mit drei Kindern, die mir letzte Woche erklärte, dass es durchaus gewollt war, dass sie selbst nicht älter als 50 Jahre alt ist, wenn ihre Kinder alle aus dem Haus sind (da ist meine Tochter Charlotte gerade mal aus der Grundschule!). Vielleicht hätten wir doch meinem latenten Kinderwunsch früher nachgeben sollen? Aber gibt es denn wirklich den „richtigen“ Zeitpunkt für Kinder?

PROF. DR. SUSANNE NONNAST,
Professorin für Personalmanagement an der OTH Regensburg



Als 48-jährige Mutter eines 6-jährigen Sohnes kann ich die Gedanken der Mutter von Charlotte sehr gut nachvollziehen. Auch ich hatte im Beruf schon „Karriere gemacht“ und persönliche Wünsche im Leben erfüllt, bevor mein Mann und ich Eltern wurden.

Für uns und mich war es der richtige Zeitpunkt, privat und beruflich. Wenn ich die Situation aus Personalersicht betrachte, so gibt es keinen idealen Zeitpunkt für eine Elternschaft. Egal, ob man mit Anfang Zwanzig oder Anfang Vierzig schwanger wird – immer muss entschieden werden, ob, und wenn ja zu welchem Zeitpunkt und zu welchen Bedingungen man wieder ins

Berufsleben einsteigen will. Sicher ist, dass man leichter auf seinen alten Arbeitsplatz (in Voll- oder Teilzeit) zurückkehren kann, wenn man nur wenige Wochen oder Monate wegen Elternzeit können kurze berufliche Pausen leichter überbrücken, ohne einen dauerhaften Ersatz suchen und einarbeiten zu müssen. Ist der Arbeitsplatz erst einmal mit einer neuen Kraft besetzt, wird der Wiedereinstieg auf die alte Position schwieriger. In jedem Fall sollten sich beide Elternteile klar sein über die jeweiligen beruflichen Ambitionen und die Rollenverteilung im Familiensystem. Empfehlenswert ist, die eigenen beruflichen Vorstellungen offen mit dem Unternehmen zu besprechen und eine Rückkehr gemeinsam und rechtzeitig zu planen. Wenn die Mütter und Väter während der beruflichen Pause Kontakt mit dem Unternehmen, der Führungskraft und den Kolleginnen und Kollegen halten, erhöhen sich die Chancen auf einen passenden Wiedereinstieg und evtl. auch Aufstieg.

ULRIKE OSTENRIED,
Mutter von vier Kindern

Viele Gedanken kann frau/man sich über den richtigen Zeitpunkt machen. Hier ist ein Griff in die Sprichwort-Kiste



erlaubt: Erstens kommt es gerne anders und zweitens als man denkt. Meine Großmutter wollte unbedingt ein Mai-Kind. Sie bekam zwar drei Kinder, aber am 30.04., 01.06. und 09.06. Was aussieht wie ein kleiner Scherz, ist ein Plan, ein Wunsch, der offen blieb. Sicherlich zu verschmerzen, aber es zeigt die Problematik auf. Vor langer Zeit erfand die Natur die geschlechtliche Vermehrung und packte noch ein paar mehr oder weniger gute Tricks dazu. Ein in ihrem Sinne richtig guter Trick ist die magische Anziehung zwischen Mann und Frau. Allerdings klappt er (im reinen Sinne der Vermehrung) seit der Erfindung des Hochsicherheits-Sex mit Pille und Kondom nicht mehr so wie früher. Dann holt die Natur jedoch ihren nächsten Trick raus: den Kinderwunsch. Sanfte Gedanken an ein Baby in den 20ern können zu schweren Tränen mit Anfang 40 werden, wenn es (warum auch immer) nicht klappt mit einem Kind. Werden wir noch späte Mütter, ist die Freude sehr groß. Nur steht uns Frauen dann die biologische Rente, der Wechsel, ins Haus und wir baden gemeinsam mit den pubertierenden Kindern unsere Hormonschwankungen aus. Die Natur hat die Macht zu sein. Wir haben die Freiheit uns ein gutes Leben zu denken und zu planen – vielleicht

läuft alles nach Plan oder es kommt anders.

PROF. DR. BIRGIT SEELBACH-GÖBEL, *Direktorin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Regensburg*



Das beste Alter zum Kinderkriegen liegt zwischen 20 und 35. Davor und danach steigt das Risiko für Komplikationen, zum Beispiel für Frühgeburten, an. Bei Frauen ab 35 ist auch das Risiko für Chromosomenstörungen beim Kind größer. Außerdem steigt die Gefahr, dass das Baby nicht richtig wächst im Mutterleib und dass es vor dem errechneten Geburtstermin stirbt. Das Risiko für mütterliche Erkrankungen ist ebenfalls höher z.B. für einen Schwangerschaftsdiabetes. Zudem sinkt schon in den frühen Dreißigern die ovariale Reserve, d.h. die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden fällt ab, dagegen nehmen die Fehlgeburten zu. Trotzdem kann man mit einer guten Schwangersensorvorsorge den Risiken begegnen und ein gesundes Baby zur Welt bringen.

Wenn Sie auch Fragen an unsere Experten haben, schreiben Sie uns. zeitung@regensburger-eltern.de



Höhenflüge

**BÜCHER
PUSTET.de**

GESANDTENSTRASSE · DONAU-EINKAUFSZENTRUM · UNIVERSITÄT



BIENVENUE



Hormonyoga wirkt wirklich: Hormonelle Dysbalancen natürlich ausgleichen

EIN BERICHT VON CHRISTIANE BRAUN

Yoga liegt im Trend:

Immer mehr Menschen, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen, finden heute den Weg auf eine Yogamatte. Dabei gibt es die unterschiedlichsten Übungsstile: Vom dynamischen Ashtanga bis zum meditativen Yin Yoga reicht das Spektrum. Als ich vor einigen Jahren zum ersten Mal von Hormonyoga hörte, konnte ich mir nicht viel darunter vorstellen und war hinsichtlich der Wirkungsweise eher skeptisch. Zwar wusste ich aus eigener Erfahrung um die wohltuende Wirkung von Yoga auf Körper und Geist, doch sollte es nun auch noch gut für den Hormonhaushalt sein?

Hormone steuern unser Leben. Sie gehören ebenso wie unsere Gene und unsere Umwelt zu den wichtigsten Faktoren, die uns zu dem machen, was wir sind. Dabei ist die Wirkungsweise dieser Botenstoffe im menschlichen Körper äußerst komplex. Wenn der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht gerät, macht sich das oft auf unangenehme Weise bemerkbar, z.B. wenn die Schilddrüse nicht so arbeitet, wie sie sollte, oder in den Wechseljahren. Das können viele Frauen ab dem 40. Lebensjahr bestätigen. Dann beginnt die Hormonproduktion im weiblichen Körper langsam abzunehmen, und es kommt zu Veränderungen, die sich auf körperlicher und psychischer Ebene äußern können: Hitzewellen und Schlafstörungen, eine zunehmend trockene Haut und Stimmungsschwankungen, etc. Darüber wird in unserer Gesellschaft, die der Erhaltung eines jugendlichen



und gesunden Körpers einen hohen Stellenwert beimisst, eher wenig geredet. Bei starken Beschwerden sind dann oft künstliche Hormone das Mittel der Wahl. Doch können natürliche Methoden helfen, die unliebsamen Symptome abzuschwächen oder gar zu beseitigen. Hormonyoga wurde in den 80er Jahren von der Brasilianerin Dinah Rodrigues entwickelt. Sie war dank Ihrer eigenen Yogapraxis nahezu beschwerdefrei durch die Wechseljahre gekommen. Heute ist ihre Form der Hormontherapie durch Yoga weltweit bekannt. In Deutschland gilt Dr. Claudia Turske als wichtigste Expertin auf diesem Gebiet.

Wie wirkt Hormonyoga? Hormonyoga ist eine

kluge Kombination von Körperhaltungen, Atemübungen und Techniken der Energieleitung. Diese Elemente stammen alle aus klassischen Yogatraditionen, aber ihre Verbindung zu einem Übungssystem ist neu. Die Übungen wirken stimulierend auf die hormonbildenden Drüsen, insbesondere auf Eierstöcke, Schilddrüse, Nebennierenrinde und Hypophyse. Das Ergebnis ist eine sanfte aber gleichzeitig dynamische Yogaform, die bei regelmäßigem Üben (d.h. mehrmals wöchentlich ca. 20-30 Minuten) meist innerhalb von wenigen Wochen eine spürbare Wirkung zeigt: Hormonelle Dysbalancen werden ausgeglichen, das Wohlbefinden gesteigert und der Stoffwechsel angeregt. Da Stress den Hormonhaushalt sehr negativ beeinflusst, sind Entspannungsübungen ein Bestandteil jeder

Hormonyogastunde.

Von der ausgleichenden und energetisierenden Wirkung des Hormonyogas profitiert Frau übrigens in jedem Alter. Für junge Frauen, deren Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist (z.B. nach dem Absetzen der Pille oder generell bei Zyklusschwankungen) ist Hormonyoga ebenso hilfreich wie für Frauen, die an PMS oder Schilddrüsenunterfunktion leiden. Auch bei Kinderwunsch kann Hormonyoga unterstützend wirken. Schließlich zeigt die Praxis, dass diese Yogaform kein Alter kennt: In meine Übungsstunden kommen natürlich viele Frauen mit Wechseljahresbeschwerden, doch hatte ich auch schon eine 15-jährige Teilnehmerin, ebenso wie eine sehr aktive Dame von 75 Jahren!

MEHR INFOS

Die Autorin Christiane Braun ist zertifizierte Hatha- und Hormonyogalehrerin. Ab dem 23. September 2017 bietet sie im Tarayoga-Studio (Spatzengässchen 1, 93047 Regensburg) offene Hormonyoga-Stunden an. www.tarayoga-regensburg.de

WICHTIG

Da Hormonyoga eine stark anregende Wirkung hat, sollte es NICHT geübt werden bei Krebs, starker Endometriose, Myomen, Osteoporose, Schilddrüsenüberfunktion, schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen und während der Schwangerschaft.



STEP Elternkurse in Regensburg

Mehr Erziehungskompetenz.

Weniger Stress in der Familie.

Systematisch 😊 leicht lernbar 😊 anwendbar 😊 praktisch

Infos unter: www.christahuebner.de, Tel. 0941 9428924

Die Stiftung SLW Altötting sucht für ihre Einrichtung
Pädagogisches Zentrum St. Josef Parsberg / Heilpädagogische Familienstellen

ab sofort

Sozialpädagogen/-innen (Dipl./BA/MA) Erzieher /-innen und/oder Heilpädagogen/-innen

für die Betreuung von einem oder zwei entwicklungsbeeinträchtigten Kindern in der eigenen Familie.

Wir bieten Ihnen

- Vergütung nach dem Top-Tarif im Sozial- und Erziehungsdienst in Bayern (AVR), Anlage 33
- Einen sicheren Arbeitsplatz in der Wirtschaftsregion Regensburg
- Eine wertschätzende und kollegiale Arbeitsatmosphäre in einem multiprofessionellen Team
- Zusatzleistungen wie Leistungsentgelt, zusätzliche Leistungen im Krankheitsfall, Betriebsrente, Jahressonderzahlung
- Supervision, Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung

Ihr Profil

- Erfahrung in der Jugendhilfe wäre von Vorteil
- selbstständiges Arbeiten und Eigeninitiative
- Kommunikations- und Teamfähigkeit
- Durchsetzungsstärke und soziale Kompetenz
- hohe Stresstabilität und Flexibilität
- Fähigkeit, intensive Beziehungsarbeit gestalten zu können

Ihre Aufgaben

- Aufnahme von ein bis zwei entwicklungsbeeinträchtigten Kindern in der eigenen Familie für eine längere Zeit
- Integration der Kinder in die eigene Lebenswelt
- Intensive Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie
- Bereitstellung von angemessenem Wohnraum mit eigenen Zimmern für das/die Kind/er

Schwerbehinderte Bewerber/innen werden bei gleicher Eignung bevorzugt.

*Bewerben Sie sich jetzt!
Wir freuen uns auf Sie!*

Ihr Ansprechpartner

Pädagogisches Zentrum St. Josef
Josef Riedl
Dr.-Nardini-Str. 3
92331 Parsberg

Tel.: 09492 9432-0
Mail: josef.riedl@pz-parsberg.de

www.pz-parsberg.de

Akademietheater Regensburg

JULI 2017

15. Juli Komm, wir finden einen Schatz
Für Kinder ab 4 Jahren
16. Juli Komm, wir finden einen Schatz
Für Kinder ab 4 Jahren

OKTOBER 2017

01. Okt. Hilfe, die Olchis kommen!
Für Kinder ab 5 Jahren
08. Okt. Komm, wir finden einen Schatz
Für Kinder ab 4 Jahren
14. Okt. Der satanarchäo|ügenialkohöllische Wunschpunsch
Für Kinder ab 7 Jahren
15. Okt. Der satanarchäo|ügenialkohöllische Wunschpunsch
Für Kinder ab 7 Jahren
21. Okt. Urmel aus dem Eis
Für Kinder ab 5 Jahren
22. Okt. Urmel aus dem Eis
Für Kinder ab 5 Jahren
28. Okt. Hilfe, die Olchis kommen!
Für Kinder ab 5 Jahren
29. Okt. Hilfe, die Olchis kommen!
Für Kinder ab 5 Jahren

NOVEMBER 2017

04. Nov. Der satanarchäo|ügenialkohöllische Wunschpunsch
Für Kinder ab 7 Jahren
05. Nov. Der satanarchäo|ügenialkohöllische Wunschpunsch
Für Kinder ab 7 Jahren
12. Nov. Urmel aus dem Eis
Für Kinder ab 5 Jahren



Tickets: www.okticket.de/

Mittelbayerischer Kartenvorverkauf im DEZ / Altes Rathaus Regensburg / Alle Vorverkaufsstellen

Akademietheater: Ernst-Reuter-Platz 2 - 93047 Regensburg
www.akademietheater-regensburg.de



Mittelbayerische



DIE RANCH

DIANA STRASSBERGER AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCK DIESER ERDE...

Vier Mädels. Die Dreizehnjährige legt eine CD ein. Kurz darauf Musik – As long as you love me... Zu den vier Mädels gesellen sich Gandalf, Birkir, Fiona und Loa – allesamt Isis, also Isländer. Und dann geht's los. Während sich Justin Bieber ins Zeug legt, legen auch vier paar Hufe los. In Schlangenlinien und Achter beschreibend durch die Halle. Schließlich wollen die vier Freundinnen eine selbsterfundene Kür einstudieren. Der Spaß dabei: garantiert.

Liest sich wie aus einem Bille & Zottel-Roman aus unserer Kindheit (mal abgesehen vom Musikgeschmack), ist aber Wirklichkeit: Ich befinde mich auf Carolas Ranch, keine 15 km nord-östlich von Regensburg. Und bin guter Dinge, hier das sprichwörtliche Glück dieser Erde zu finden. Denn um mich herum wuseln lachend und eifrig Zaumzeug schleppend oder Pony hinter sich herziehend unzählige Kinder. Dazwischen eine reizende Hundedame, vorwitzige Mini-Ziegen und bestimmt ein Dutzend Hühner, Schafe, Hasen und Meerschweinchen. Dabei war der Reitbetrieb anfangs gar nicht geplant. Die Inhaberin der

Ranch, Carola Seebauer, kurz Carola, bezog im August 2009 das Lipplgütl bei Bernhardswald, um zusammen mit ihrer heute 12jährigen Tochter Ina, deren Pony und den beiden Pferden, ganz privat die frische Landluft genießen zu können. Doch die traumhafte Alleinlage des Hofes zog schon bald weitere tierische Vier- und Zweibeiner an. Und die wirkten natürlich wie ein Magnet auf die Familien in der Umgebung. Auf der Homepage des Reitbetriebes heißt es hierzu: Und aus einem „darf man das mal streicheln“ wurde sehr bald ein „darf man das mal reiten“.

So kam eins zum anderen: Die passionierte Hobbyreitlerin holte noch fehlende Reitabzeichen und Ausbildungen nach und konnte schon bald qualifizierten Unterricht auf gut ausgebildeten Schulpferden und -ponies anbieten. Was klein anfang kann sich heute sehen lassen: Neben einem traumhaften, sehr ruhigen und idyllischen Ausreitgelände in Wald und Wiesen rund um die Anlage, stehen den Reitgästen eine kleine Reithalle, ein Roundpen, ein 20 x 40 m großer Allwet-

AUSFLUGTIPP

terreitplatz mit Flutlicht und Bewässerung und, seit 2016, mit den gleichen Maßen eine lichtdurchflutete, große Reithalle mit Licht, Bewässerung und Soundanlage zur Verfügung. Dort befindet sich neben dem Saloon und innenliegenden Putzplätzen auch außen angrenzend der neue Offenstall für die Pensionpferde. Aber auch die Pferde und Ponies für den Reitschulbetrieb genießen die Vorteile der Of-fenstallhaltung. Für Carola eine Selbstverständlichkeit. Denn nur so haben die Tiere die Möglichkeit, 24 Stunden am Tag artgerecht in der Herde zu leben. Alle Offenstallgruppen sind gleich aufge-baut: Umgeben von einer Ganzjahreskoppel gibt es mehrere, voneinander getrennte, Abteilungen, damit auch rangniedrigere Tiere ihr Plätzchen zum Schutz vor Wind und Wetter finden. Jedes Tier hat ständigen Zugang zu beheizten Tränken und großen sicheren Heuraufen.

Die Offenstallhaltung kommt aber nicht nur den Pferden zu Gute. Er ist mitunter ein Grund für die Gesundheit, Ausgeglichenheit und Friedfertigkeit der Tiere, die sich mir bei meinem Besuch zeigt. Carola erklärt dies so: „Für unsere Vierbeiner sind ein auf-

fliegender Vogel, ein Mähdre-scher oder ein bellender Hund nichts Ungewöhnliches, erleben sie dies durch ihre Haltung in der freien Natur ja tagtäglich. Zudem können sie sich durch die artgerechte Haltung in der Herde gut sozialisieren und sind dementsprechend gutmütig und ausgeglichen“.

Ähnlich klug durchdacht erscheint der Reitbetrieb. Die Ranch bietet Einzel- und Gruppenunterricht mit 1 bis max. 4 Reitern bereits ab dem Kindergartenalter an. Dadurch unterscheidet sich das Kon-zept bereits deutlich vom üblichen Reitschulbetrieb mit mindestens 6 bis 8 Reitern „in der Abtei-lung“. Die Idee dahinter: Nur in einer kleinen Gruppe ist es möglich, individuell auf das Können und den Fortschritt des Einzelnen einzugehen. Ich erfahre, dass mitunter Reiter auf den Hof kommen, die seit Jahren einmal die Woche woanders Reitunterricht erhalten hatten – und praktisch bei Null anfangen, da ihnen bislang niemand gezeigt hatte, was Reiten wirklich bedeute. „Denn Reiten ist nicht nur Sport. Es geht darum, die Sprache des Tieres zu lernen“, erklärt Carola.

Aus diesem Grund wurde auch das Konzept



des „Pflegepferdes“ eingeführt: Ab 60 EUR monatlich haben die Kinder die Möglichkeit, an einem oder mehreren festen Tagen in der Woche sich um dieses Pflegepferd zu kümmern, als wäre es das eigene. Der Vorteil: Auf diese Weise wird eine Beziehung zum Tier aufgebaut, die ein gewöhnlicher Reitschulbetrieb nicht gewähren kann. So kann man mit dem Pflegepferd auch einfach im anliegenden Waldstück spazieren gehen, ihm die Mähne zu Zöpfen flechten oder an einem sonnigen Tag samt Badeanzug durch die Reithalle traben und währenddessen die Sprekelanlage laufen lassen – ein gemeinsames Vergnügen für Pferd und Reiter und kein Vergleich zum schnöden Allerweltsreitunterricht. Positiver Nebeneffekt: Die Kinder lernen im Umgang mit dem Tier auch, die Grenzen ihres Gegenübers zu respektieren

und zu achten. Weiter ermöglicht die Idee des Pflegepferdes, individueller auf die einzelnen Kinder einzugehen. So werden etwa ältere Tiere, für die der regelmäßige Schulbetrieb zu anstrengend wäre, eher zurückhaltenden, schüchternen Kindern als Pflegepferd zugeteilt. Eine Win-win-Situation: Das Kind kann behutsam Vertrauen zum naturgemäß ruhigen „Oldie“ aufbauen, während dieser quasi schonend Seniorensport genießt.

Diese schöne Symbiose zwischen Jung und Alt spiegelt die Philosophie des Pferdehofes wieder: Das Pferd wird als Partner gesehen, nicht als Sportgerät. Der sorgsame, tiergerechte Umgang spiegelt sich wiederum im zuverlässigen und gutmütigen Charakter der Tiere wieder. Wovon wieder der Mensch profitiert. Was für ein glücklicher Kreislauf.

WEITERE INFOS

Die Ranch/ Inhaberin: Carola Seebauer/ Unterlipplgüt 1/ 93170 Bernhardswald
Tel.: 09407 / 95 76 51/ mobil: 0170 / 720 1359/ www.dieranch.de

17. SEPTEMBER:

Tag der offenen Tür mit Kinderschminken, Ponyreiten, Turnier mit Pflege- und Einstellerpferden – es sind alle herzlich eingeladen, sich persönlich ein Bild vom Hof zu machen.



MEINE FRAU SAGT IMMER ...



Hechts Hilfe für Paare

VON DIPL. PSYCH. GERHARD HECHT

„...ich finde nicht, dass du zu alt bist.“ Das beruhigt mich. Auch meine Jungs sind da entspannt. Als sie in der Eisdiele von einem netten Herrn angesprochen wurden, ob sie wohl mit dem Opa ein Eis essen täten, sagte mein Ältester: „Das ist kein junger Opa, das ist ein alter Vater“. Fand ich cool.

Wenn mich meine Jungs allerdings fragen würden, ob sie jetzt gleich ganz früh oder lieber später Kinder bekommen sollten, dann wüsste ich nicht so genau was ich ihnen sagen sollte. Einerseits war es in meinem Fall sicherlich ein Segen, dass erst mal Beruf, lebenstechnische Umwege und vor allem Zeit genug war, um auszureifen. Ich wäre in jüngeren Jahren vermutlich kein guter Vater gewesen und wie man eine Langzeitbeziehung unter Stress aufrechterhält...naja. Die Zurechnungsfähigkeit des Mannes beginnt eigentlich eh erst ab ca. vierzig – in meinem Fall ganz sicher.

Ich hab lange gebraucht um einigermaßen stabil zu laufen

Ich müsste daher auf die theoretische Frage meiner Söhne wohl sagen, dass sie sich erst eine sinnstiftende und solide Lebensbasis aufbauen, verschiedene Beziehungen durchprobieren, viel Reisen und im Ausland leben und ansonsten alles, was es gibt, möglichst genießen sollten.

Andererseits könnten sie aber auch schon als Studenten mit Familie anfangen einfach nebenher und ohne großes Vertun. Bevor sie ihre Energie mit Sexanddrugsandrocknroll verblödeln oder mit Sport. Da könnten sie ihren Energieüberschuss auch gleich in die ersten harten Kleinkindjahre investieren und Studium/Party/ Sport/Demo ginge auch nebenher. Nicht so viel von allem, aber sicher genug. Und die Sache mit den Kindern wäre schon mit dreißig im Wesentlichen gewuppt, dann könnten sie nochmal richtig loslegen. Auch ein Argument.

Ich hab lange gebraucht um einigermaßen stabil zu laufen, viele Erfahrungen, viel Therapie und viele Fehler. Aber meine Jungs sind ja vielleicht schon viel früher fertig und sicher in ihrer Partnerwahl, Berufswahl, Ortswahl, Vision... Sie sind vielleicht schon ganz früh reif genug und können wunderbar auch an ihren Kindern ausreifen.

Ich bin fast sechzig und meine Jungs sind erst 9 und 12, da kann man nichts machen. Wenn beide studieren muss ich mindestens bis Mitte 70 volle Kanne durchrackern. Sogar wenn meine Frau sie auch versorgen kann, sie ist fünfzehn Jahre jünger (ich bin einer von den erfolgreichen alten Säcken die immer die jungen, schönen Blonden abbekommen) – den gemütlichen Ruhestand kann ich mir abschminken. Ich kann mit 70 keine Donaukreuzfahrtreise machen und auf der steinernen Brücke jedem im Weg stehen. Die teuren

Bildungsreisen mit den anderen gemütlichen Pensionären können meine Klassenkameraden machen. Andererseits bleibe ich länger jung – vielleicht.

Darf man eigentlich überhaupt so egoistisch denken? Muss man sich nicht vielmehr um die Bedürfnisse der jeweiligen Partnerin/Ge-bärenden kümmern? Oder an die Gesundheit der Kinder denken? Muss man nicht seine Spermien bestimmungsgemäß verwenden, solange sie noch optimale Qualität haben? Also möglichst jung? Und sollte man nicht möglichst jung und fit sein für endloses Fußballspielen und scharfes Mountainbiken? Und haben nicht meine Enkel auch ein Anrecht auf einen fitten Opa, der nicht nur die ganze Zeit auf dem Klo vor sich hintröpfelt?

Gibt es nicht sogar eine Pflicht auf möglichst frühe Fortpflanzung? Damit die Kinder junge und frische Eltern haben und die Enkel rüstige Großeltern? Es geht doch im Wesentlichen um die Kinder und nicht um meine eigene, egoistische Lebensoptimierung! Ich soll doch auch noch als Opa auf meine Enkel und am Besten noch Urenkel aufpassen können. Mit nachlassenden Kräften versteht sich, aber zumindest was! Meine Frau kriegt jedenfalls heute schon lange Finger, wenn sie kleine Kinder sieht. Da ist es dann nochmal – für jegliche Form von Nachwuchs ist bei uns bestens gesorgt.



werkstatt lob & farbe
 ARCHITEKTUR • ZIMMEREI • BAUBIOLOGIE

ZIMMEREI MICHAEL FERSTL	BAUBIOLOGISCHER FACHHANDEL
Voitsried 14 92444 Rötz T 09976 902050 F 09976 902051	Urbanstraße 2 93059 Regensburg T 0941 41686 F 094 42764

REGENSBURG - RÖTZ
 Weitere Infos und unser Seminarprogramm
 finden Sie auf
www.werkstatt-holzundfarbe.de

Kinderhaus
Kinderhort
Krippe **Schule**
FOS **Verein**
remoni *
*Regensburger Montessori Institut

montessori regensburg
 Lernen ist Begeisterung

Prüfeninger Schloßstr. 73 c
 93051 Regensburg
 Tel. 0941/600 924-0
 Fax 0941/600 924-99
 info@montessori-regensburg.de
www.montessori-regensburg.de



Schooflix

Die Nachhilfe aus der Wissenschaft!

Schooflix verbindet neueste Erkenntnisse aus der psychologischen Lehr-, Lern- und Motivationsforschung mit modernen effektiven Konzepten der schulischen Zusatzunterstützung (Nachhilfe) und wurde von PädagogInnen und PsychologInnen speziell für die Prüfungsvorbereitung entwickelt.

Wir bieten Vorbereitungskurse in allen Fächern für das Abitur, den Realschulabschluss und den Quali an.

Was macht Schooflix einzigartig?

- von PädagogInnen und PsychologInnen entwickeltes Lernmaterial
- Student Workbooks für SchülerInnen
- psychologisches Training für den optimalen Prüfungserfolg
- psychologisch und pädagogisch geschulte TrainerInnen

Wo und wann?

- Alle Kurse finden in unseren Räumlichkeiten zu verschiedenen Parallelterminen statt.
- Die individuellen Kurszeiten sind auf unserer Website einsehbar.
- Je nach Fach umfassen unsere Prüfungstrainings 6,8 oder 10 Sitzungen (90min)

6 Sitzungen: 119,00 EUR
8 Sitzungen: 159,00 EUR
10 Sitzungen: 199,00 EUR

www.schooflix.de

Tel: 094120071446

TAGESMÜTTER GESUCHT - NEUER QUALIFIZIERUNGSKURS AB SEPTEMBER

Das Amt für Tagesbetreuung für Kinder der Stadt Regensburg ist weiterhin auf der Suche nach Tagesmüttern, die tagsüber – aber auch zu Randzeiten (beispielsweise Betreuung des Kindes nach dem Besuch des Kindergartens) – Kinder betreuen. Die Nachfrage nach Tagesmüttern in Regensburg steigt kontinuierlich an. Immer mehr Eltern bzw. alleinerziehende Mütter sind auf der Suche nach einer individuellen und flexiblen Form der Kindertagesbetreuung durch qualifizierte Tagespflegepersonen.

Tagesmütter, die keine abgeschlossene Ausbildung mit pädagogischem Schwerpunkt nachweisen können, müssen einen Qualifizierungskurs absolvieren, um eine Pflegeerlaubnis zu erhalten und durch das Amt für Tagesbetreuung vermittelt zu werden. Quereinsteiger willkommen!

In Kooperation mit der Volkshochschule Regensburg wird ab dem 23. September 2017 ein Qualifizierungskurs über 100 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) angeboten. Die Schulungen finden in der Regel freitags nachmittags und samstags, und nicht in den Schulferien statt. Dabei werden beispielsweise folgende wichtige Themen behandelt:

- Erstkontakt mit den Eltern
- Eingewöhnung
- Frühkindliche Bindung
- rechtliche und versicherungstechnische Fragen
- Umgang mit Konflikten



Haben Sie Interesse an einer verantwortungsvollen Aufgabe und Freude daran, Kinder bei sich zu Hause oder im Haushalt der Eltern zu betreuen? Gefällt Ihnen die Herausforderung, sich mit Kindern zu beschäftigen und sie zu fördern? Haben Sie Erfahrung im Umgang mit Kindern? Dann erfüllen Sie bereits wesentliche Voraussetzungen für eine Tagesmutter!

MEHR INFOS ZUM QUALIFIZIERUNGSKURS

Amt für Tagesbetreuung von Kindern/
Team Kindertagespflege
Holger Loos (Tel. 0941/507 7525) und
Andrea Prem (Tel. 0941/507 7527)

PAT-GARTEN - DIE NEUE GARTENOASE FÜR ALLE

EIN BERICHT VON IRIS FRITZSCHE



Im Stadtwesten gedeiht seit Mai auf dem Prüfening Autobahntunnel (PAT) neben dem Hochweg auf 1100 Quadratmeter Gemüse neben Sonnenblumen in einer neuartigen Hochbeet-Oase von und für Regensburger Nachbarn.

Verantwortlich hierfür ist das Netzwerk "Transition Regensburg", welches bereits die "Grüne Oase" mit dem angeschlossenen Umsonstladen "Wechselwelt" am Obermünsterplatz, den EBW-Garten in der Gesandtenstraße, den "Garten für alle" in Stadtamhof, sowie den "Herzfleckgarten" beim Alten Rathaus ins Leben gerufen hat.

Während in den Röhren des Prüfening Autobahntunnels Abertausende Autos und LKW's Lärm und Gestank verbreiten, erfreuen auf der PAT-Fläche - direkt darüber - herrliche Sonnenblumen und leckeres Gemüse wie Tomaten, Kräuter, Salate, Kohlrabi, Gurken, Zucchini und Kürbisse mit ihrem Heranwachsen das Auge der Betrachter.

Unterstützung findet das Projekt von Seiten der Stadt durch Bürgermeister Jürgen Huber, der die Patenschaft für das Projekt übernommen hat. "Transition Regensburg" definiert sich als "Bürgerbewegung, die sich mit Kopf, Herz und Hand für eine überlebensfähige, umwelt- und menschenfreundliche Stadt" einsetzt. Mittlerweile blüht, grünt und wächst es in 15 Hochbeeten derjenigen Regensburger/-innen, die sich als "Paten" bereit erklärt haben, diese zu bepflanzen, zu hegen und zu pflegen und nicht zuletzt zu ernten.

Eine Patenschaft ist weniger mit Geld, als

mit körperlichem Einsatz verbunden. Man kommt zum monatlichen Treffen jeden 1. Montag im Monat um 18.30 Uhr, baut mit und wird damit stolzer "Hochbeet-Besitzer".

Die Beete entstehen in Eigenregie, zusammengezimmert aus recycelten und von unterschiedlichen Regensburger Unternehmen gespendeten Paletten. Demnächst werden diese auch noch mit wunderschönen Namensschildern ihrer Paten versehen. Die Firma Rösl und das Stadtgartenamt stellt die Erde zu Befüllung zur Verfügung. Lediglich für Schrauben und Teichfolie fallen Kosten an.

Der "PAT-Hochbeet-Garten" soll ein Ort der Begegnung werden, in dem Nachbarn zusammenkommen, die sonst nicht miteinander in Kontakt kämen. Es gibt nur einige Grundregeln, wie Toleranz und Offenheit.

Wer keinen eigenen Garten hat, kann hier der Lust und Freude am Garteln fröhnen. Mitmachen kann und soll jeder, ob alt oder jung. Das benachbarte Altersheim beteiligt sich bereits und möchte im September ein Erntedankfest veranstalten. Gerade für junge Familien ist diese Oase mitten im Regensburger Westen wunderbar geeignet, um die Kinder an die Freude an der Natur und dem Ernten der selbst angebauten Gemüse heranzuführen und auf den gerade entstehenden gemütlichen Sitzbänken zusammenzukommen, sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und vielleicht bereits vor Ort das eigene Bio-Gemüse zu verzehren.

Also: Hinkommen, informieren und mitmachen!!!

MEHR INFOS UNTER

<https://www.transition-regensburg.de/?s=PAT>

zahnträumerei



Praxis für Kinderzahnheilkunde & Kieferorthopädie



www.zahntraeumerei.de

Weil es nichts Schöneres als ein strahlendes Kinderlächeln gibt...



Dr.-Gessler-Str. 29 • Regensburg • 0941 / 28 07 77 44



ICH, ER & DIE KINDER

Hormonalarm

Es ist 23.12 Uhr. Und das einzige Licht, was den Raum erhellt, ist der Bildschirm vom Laptop. Ist mir ganz recht. Passt zur düsteren Grundstimmung. Da draußen in der Herbstnacht und überhaupt. Vorallem überhaupt.

Weil es ist einfach unfair. Das mit den Männern und den Frauen. Weil die einen halt immer Hormone... und die anderen halt so gar nicht. Wie soll da ein vernünftiges Miteinander überhaupt funktionieren? Fast unmöglich. Erklären Sie einem Eskimo mal 'ne Hitzewallung. Eben. Aber nicht, dass der Eskimo etwa nachfragt und sich erkundigt, wie das denn so wäre bei Hitzewallung und so. Weit gefehlt. Aber nicht, dass Sie jetzt meinen, ich würd meinen Mann mit einem Eskimo vergleichen. Das dicke Fell brauche vielmehr ich. Aber ich merke, ich muss konkreter werden. Also:

Wir waren heute abend beim Italiener. Nur zu zweit. Da ist die Erwartungshaltung natürlich schon mal ordentlich hoch. Die zwei Stunden kinderfreie Zeit müssen natürlich extremst effektiv ausgenutzt werden. Romantik, Entspannung, Genuss und Zweisamkeit komprimiert auf 120 Minuten. Ich den perfekten

Grundstein gelegt und einen Genießersalat bestellt. Damit schon mal ernährungstechnisch-gesundheitlich ganz weit vorne. Leider hielt das Grünzeug nicht, was es versprach: Genuss. Unmarinierte Gewächshaustomaten badeten sich im wässrigen Etwas einer als Salatsoße angepriesenen Flüssigkeit. Hab ich da soeben die Worte pingelig vernommen? Nein, das bin ich ganz und gar nicht. Will nur was kriegen für mein Geld. Okay, genau genommen hat ER gezahlt. Aber das ist Nebensache.

Wobei: Daran lags bestimmt nicht.

Ich jedenfalls sah es sogar als meine Pflicht an, dem sodann herbeigewunkenen Kellner zu erklären, wie eine Salatsoße zu schmecken habe. Oder zumindest, wie nicht. Ob meinem Mann das peinlich war? Keine Ahnung. Der sagte ja nix. Typisch. Beschwerden musste ICH mich wieder. Wahrscheinlich schmeckte ihm sein Essen sogar. Auch wieder typisch. Da passt wieder alles. Alles easy going. Easy going versprach er sich wohl auch, als er mir sodann mitteilte, dass er im Oktober wohl wieder eine Woche auf Radtour mit den Jungs

unterwegs sei. Also nicht mit unseren Jungs. Sondern seinen Radlspezln. Aha. Ich dachte zu diesem Zeitpunkt ja noch, das wäre als Frage gemeint. Wie naiv. Jedenfalls legte ich durchaus (!) berechtigte Zweifel an der Genialität dieser Idee an den Tag. Ob er denn vergessen habe, dass dann schon wieder Schule wäre. Und der Kleine ja krank sein könne und wie sollte ich dann den Großen pünktlich in die Schule bringen? Allein. Und ausserdem wär da ja noch der Betrieb. Und der Schwiegervater. Und Beides zusammen allein eine Woche... eine Schnappsiee. Und jetzt halten Sie sich fest: Das sah er gar nicht ein. Mein Mann. Stellen Sie sich das mal vor. Und da waren erst 15 Minuten der 120 vollauszunutzenden wir-haben-mal-frei-Minuten vergangen. Schöne Bescherung. Das Ende vom Lied war, dass der Kellner ein zweites Mal herbeordert wurde. Dieses Mal von meinem Mann. Der war nämlich beleidigt. Er würde mir sofort eine Woche Urlaub gönnen. Na klar. Mit der Folge, dass in dieser Zeit unser ABC-Schütze wahrscheinlich wegen anhaltender fehlender Anwesenheit jugendamtlich gesucht und der Kleine mit unerkanntem Pseudo-Kruppanfall dahinsiechen würde. Sie meinen, ich übertreibe? Pah...

Im Übrigen bin ich dann eh schnell heimgeradelt und hab die übrigen 115 noch verbleibenden Minuten im Bett verbracht. Mit Bauchweh. Lag bestimmt am ungenießbaren Grünzeug. Und vielleicht auch ein wenig daran, dass ich halt meine Tage hatte... Wobei: Daran lags bestimmt nicht.

Fortsetzung folgt..

ER

Es ist 23.12 Uhr. Und ich bin geflüchtet. In die Stadt. Denn daheim herrscht Alarmstufe rot: Meine Frau hat mal wieder ihre Tage. Was passiert da eigentlich mit unseren Schönen? Von einem Moment auf den anderen befindet man sich umgeben von Tretminen. Meine Devise: schön stillhalten. Sonst geht's los. Aber immer komm ich damit auch nicht durch. Heute zum Beispiel hats mich voll erwischt. Da habe ich nur kurz anläuten lassen, dass ich erwäge, eventuell im Herbst ein paar Tage wegzufahren. Und bumm! Schon ging die erste Bombe hoch. Ich kam mir vor, als hätte ich ihr verkündet, nach Australien auszuwandern. Sämtliche Horrorszenarien wurden dargelegt, weswegen ich daheim unersätzlich sei. Und als ich dann noch meinte, sie könne gerne eine Woche wegfahren, das mache mir überhaupt nicht aus, kamen fast noch Tränen ins Spiel. Da hilft bloß noch die Flucht nach vorne. Ab ins HB. Oder ins Kino. Aber keine Action. Und auch keine Schnulze. Davon hab ich schon genug. Sie meinen, ich übertreibe? Pah...

Im Übrigen bin ich im HB gelandet. Weißbier hilft doch ungemein. Wobei man dadurch auch etwas ins Grübeln kommt... Vielleicht würde es der Hormonausgelieferten ja beim nächsten Mal helfen, wenn man sie einfach in die Arme nehmen würde? Also fehlendes Verständnis als Grund für das Pulverfass.? Wobei: Daran lags bestimmt nicht. (Und ab jetzt kein Weißbier mehr).

Fortsetzung? Wenn's ma ausgeht...



ICH BIN DOODLE CAT.

*Kat Patrick & Lauren Marriott
Aracari Verlag 2017
ab 3 Jahre*

Doodle Cat ist eine Katze wie Du und ich. Sie liebt Dinge. Sie liebt Menschen. Leidenschaftlich. Besonders liebt sie: Das Meer. Den Lärm. Eis. Bäume. Teppiche. Muster. Sterne. Unterschiede. Aber vor allem: sich selbst. Sag Doodle Cat, was Du liebst. Ein Buch zum Liebhaben. Eine Katze zum Knutschen.



FELIX FÄHRT EISENBAHN

*Sharon Rentta
Gerstenberg 2017
ab 4 Jahren*

Mit Sharon Rentta waren wir schon in der Autowerkstatt, bei der Feuerwehr, auf dem Flughafen, im Krankenhaus, auf der Baustelle und bei der Post. Diesmal entführt sie uns in die aufregende Welt des Eisenbahnfahrens. Wir erfahren viel über Züge, Bahnhöfe, Fahrgäste, Streckenbau, Schlafwagen, Verspätungen, Reiseproviant, Dampflokomotiven, Fernweh und Abschiedsschmerz. Alles, was so ein kleiner Eisenbahnschaffner oder eine kleine Lokführerin so wissen muss...



ICH BAU MIR EINEN GROSSEN BRUDER

*Vaugelade, A.
Moritz Verlag 2017*

"Mein Körper" ist eines der beliebtesten Themen bei Sachbüchern für Kinder. Doch eine Umsetzung wie diese gab es noch nie: Ein Anatomiebastelbuch! Im Mittelpunkt dieses großformatigen Bandes steht Susa, die schrecklich gerne einen richtig großen Bruder hätte. Also beschließt sie, sich einen zu bauen. Als erstes braucht sie harte Knochen, dann Gelenke, Bänder und Muskulatur. Dafür verwendet sie Hölzer und Gummibänder und hat Glück, ein gelehrtes Krokodil zum Freund zu haben. Das weiß, was noch alles fehlt, und Susa macht sich daran, Augen, Ohren und Mund einzubauen. Nerven und Gehirn dürfen nicht fehlen und natürlich auch nicht die inneren Organe. Zum Schluss verpasst sie ihrem Bruder Haut und Haare und wir begreifen, wie ein Mensch funktioniert. Aber wie haucht sie ihm Leben ein? Nach der Methode Frankenstein, wie bei Pinocchio oder beim Golem? Anais Vaugelade löst die Aufgabe auf großartige Weise!

Empfohlen von



Empfohlen von



Buchhandlung Altenbuchner




Integrative Lerntherapie

Pädagogisch-psychologische Hilfe
bei Legasthenie und anderen
Lern- und Leistungsstörungen


Anerkannte Therapeutin durch
das Amt für Jugend und Familie
der Stadt Regensburg

Michaela Hönick
Integrative Lerntherapeutin M.A.
Zertifizierte Lerntherapeutin FiL
Tulpenweg 2
93053 Regensburg

www.lerntherapie-hoenick.de

 0941/461 829 54

0157/378 733 62

 m.hoenick@icloud.com

Hella Wolf & Eva Ambrosius
PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE



Wir helfen Ihnen bei Kommunikations-, Sprach-,
Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckproblemen.
Spezialisiert u.a. auf Kinder ab 2 Jahren und auf
Stimmbehandlungen.

I Praxis in direkter Nähe
zum KÖWE-Center

P kostenlose Parkplätze
vor der Praxis

www.wolf-ambrosius.de

Dr.-Gessler-Straße 12a ... 93051 Regensburg
Tel. (0941) 94 279 299 ... info@wolf-ambrosius.de

Zum neuen Kindergarten- u. Schuljahr:

Aktion „Die Sprechzwerge“

Wir überprüfen mit einem geschulten Blick
und bewährten Sprach- und Verhaltens-
tests die sprachliche Entwicklung Ihres
Kindes – inklusiv Beratung bei einem logopä-
dischen Förderbedarf und Empfeh-
lungen für die möglichen Therapieschritte.

Aktion im Herbst 2017:

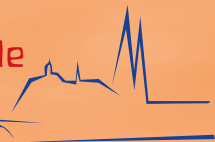
45 Euro für Check
„Sprechzwerge“,
Dauer ca. 45 min.
Informieren Sie sich
und vereinbaren
Sie bitte frühzeitig
einen Termin.



Wir sind in
der neuen
Waldorfschule.
Kommst du
auch?



Freie
Waldorfschule
Regensburg



Jetzt anmelden für 2017
Es sind noch Plätze frei für
die Klassen 1–4

Unterislinger Weg 32 · 93053 Regensburg
Telefon 0941/46 29 64-0
www.waldorfschule-regensburg.de

Kinder und Familien im KOG

Dienstag, 19. September, 16 Uhr

Führung für Eltern mit Baby: „artige Kunst“

Teilnahme 4 €

Samstag 23. September, 14 Uhr

**Inklusiver Workshop für Kinder mit und ohne
Handicap ab 7 Jahren: Buntes Treiben**

Teilnahme kostenlos

Anmeldung unter 0941 29 714 0

oder info@kog-regensburg.de

In Kooperation mit KreBeKi, der Stiftung für
krebskranke und behinderte Kinder in Bayern

Sonntag, 22. Oktober, 10 bis 12 Uhr

**DIE NEUE SCHAUSAMMLUNG
KINDERERÖFFNUNG**

Malen, Puzzeln, Rätseln, Spielen, Saftbar

Eintritt frei

Kunstforum Ostdeutsche Galerie Regensburg

Dr.-Johann-Maier-Str. 5 93049 Regensburg

info@kog-regensburg.de Tel. 0941-29714 23

Mehr zum Programm für Kinder und Familien unter:

www.kunstforum.net

Kindereröffnung im Kunstforum Ostdeutsche Galerie

Foto: Stadt Regensburg / Peter Ferstl



kunstforum



KULTURVERANSTALTUNGEN ZUM THEMA TRANSITION IN REGENSBURG

29.09.2017 UM 20.00 UHR
DEGGINGER KULTURZENTRUM, WAHLENSTR. 17

„I LOVE BEING WHO I AM“- EINE PERFORMANCE ZUM THEMA TRANSITION

Wer bin ich, wer will ich sein? Mut haben den eigenen Weg zu gehen. Menschen drücken sich durch Verhaltensweisen, Kleidung, Stimme und Sprache aus. Sie schaffen eine gesellschaftlich codierte Identität, die sich im Laufe des Lebens ändern kann. An diesem Abend treffen Lebensgeschichten vom Anderssein, vom Wünschen und Träumen und deren Verwirklichung auf musikalische Improvisation.

Konzept: Sandra Münchow, Veranstalterin: Dr. med. Sabine Küber
Musik: Roland Biswurm-Schlagzeug, Anka Draugelates-Stimme und Viola
Mitgestaltung, Texte und Beratung: Trans-Ident.e.V.

30.09.2017 UM 19.00 UHR
FILMABEND IM ANDREASSTADEL

UNA MUJER FANTÁSTICA/ EINE FANTASTISCHE FRAU, CH/D, 2016 -MIT KURZER EINFÜHRUNG UND DISKUSSION NACH DEM FILM

Marina eine junge Transsexuelle aus Santiago de Chile, arbeitet tagsüber als Kellnerin und nachts als Sängerin in einem Club. Sie führt eine Beziehung mit dem etwas älteren Orlando, beide planen eine gemeinsame Zukunft. Doch nach dem plötzlichen Herztod Orlandos nach einer gemeinsamen Liebesnacht muss sich Marina nicht nur den skeptischen Blicken von Orlandos Familie stellen, sondern auch den nervigen Fragen einer Kommisarin. Plötzlich muss sie alleine mit der alltäglichen Diskriminierung und Feindseligkeit zurechtkommen.

Der Film zeigt in dramatischer Weise die auch in unserer modernen Gesellschaft noch virulente Diskriminierung transsexueller Menschen und die psychischen Folgen für die/den Einzelne/n. Der Film wurde erstmals im Februar 2017 auf der 67. Berlinale gezeigt, wo er aber außer Konkurrenz lief. Regisseur und Produzent erhielten dort den Silbernen Bären für das beste Drehbuch.

Regie: Sebastián Lelio;
Darsteller: Daniela Vega, Francisco Reyes, Luis Gnecco, Aline Küppenheim u.a.

ADRESSEN FAMILIE

ÄMTER/BEHÖRDEN

Amt für Jugend und Familie

- Sozialpädag. Fachdienst, Richard-Wagner-Str. 17, T 507-2512
- Qualifizierte Tagespflege, Domplatz 3, T 507-4514
- Adoptionsvermittlung, Richard-Wagner-Str. 20, T 507-4515
- Pflegestellenvermittlung, Richard-Wagner-Str. 20, T 507-4510, 507-1764
- Jugendschutzstelle, Richard-Wagner-Str. 20, T 507-4760

Amt für Tagesbetreuung von Kindern, Stadt R, Domplatz 3, T 507-1522

- #### Kreisjugendamt, Landkreis Regensburg Altmühlstr. 3
- Allgemeiner Sozialdienst, T 4009-227
 - Qualifizierte Tagespflege, T 4009-491
 - Adoptionsvermittlung, T 4009-610
 - Pflegestellenvermittlung, T 4009-610

Gleichstellungsstelle Stadt R Von-der-Tann-Str. 1, T 507-1142

Servicestelle für Familien Landratsamt, Altmühlstr. 3, T 4009-358

Gesundheitsamt Sedanstr.1, T 4009-0

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

ALLEINERZIEHENDE

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

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

Treffpunkte Alleinerziehende:

- Regensburg, Altstadt, T 58524-22, 5999374
- Regensburg, St. Markus, T 0170-6832626
- Regensburg, St. Matthäus, T 598148
- Regensburg, T 09402/784623
- Schierling, T 09451/ 3503

Selbsthilfegruppe Verwitwet mit Kind, T 49292, 26092990 36

SCHWANGERSCHAFT/ GEBURT

Hebammen Regensburg: www.hebammenliste-regensburg.de

Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen:

- LRA Gesundheitsamt, Sedanstr. 1, T 4009-755, 4009-738
- Donum Vitae in Bayern e.V., Maximilianstr. 13, T 5956490
- pro familia Regensburg e.V., An der Schergengbreite 1, T 704455
- Caritas Schwangerenberatung, Adolf-Schmetzer-Str. 2-4, T 79992-0

FRÜHE KINDHEIT

Beratungsstelle für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern „Tausend und keine Nacht“ Richard-Wagner-Str. 20, T 507-2762

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

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

Stillvereinigung La Leche Liga Deutschland e.V., Stillberatung und Stillcafé:

- Peggy Drechsel, T 2802852
- Daniela Schels, Tegernheim, Tel.: 0179-4692269,
- Online-Beratung: lalcheligade

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

Haus Mutter und Kind der KJF, Heiliggeistgasse 7, T 5868534

KINDHEIT

Erziehungsberatungsstellen:

- Jugend- und familien-therapeutische Beratungsstelle der Stadt, Richard-Wagner-Str. 20, T 507-2762
- Erziehungs-, Jugend und Familienberatungsstelle der KJF, Ostengasse 31, T 79982-0
- Psychologische Beratungsstelle der Diakonie, Erziehungs- u. Partnerschaftsberatung, Prüfeninger Str. 53, T 2977111

- Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern, www.bke.de

Deutscher Kinderschutzbund Galgenbergstr. 20, T 5999966

KRABELSTUBEN

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

Krabbelstuben der Regensburger Eltern e.V.:

- Altmannstr. 2, 93053 Rgbg., T 7057430
- Fidelgasse 9, 93047 Rgbg., T 54301
- Pommernstr. 7, 93057 Rgbg., T 63045797

Integrative Waldorf-Kinderkrippe, Heuweg 15, T 791641

Montessori

- Prüfeninger Schlossstr. 71, T 600924-60
- Prinzengarten, Albertstr. 1, T 600924-70

Kindertagespflegenerster:

- Schabernack Fidelgasse 12, T 89965320
- Schmetterling Welfenweg 16, T 23059964
- Blumenkinder Osterhofener Str. 11, T 7903050

Qualifizierte Tagespflege-Vermittlung:

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

KINDERGÄRTEN

regensburg.de kitaplanner.regensburg.de Landkreis-regensburg.de

Stadtparkkindergarten der Regensburger Eltern e.V. Prüfeninger Str. 16, T 27399

Integrativer Waldorfkindergarten Heuweg 15, T 791641

Montessori-Kinderhaus

Landshuter Str. 17a, T 600924-50

Montessori-Kinderhaus Orange Prüfeninger Schlossstr. 71, T 600924-60

Mittagsbetreuung an Regensburger Grundschulen, Amt für Schulen, Von-der-Tann-Str.

1, T 507-1402

Kinderhorte regensburg.de

Au-pair-Beratung/ Vermittlung, IN VIA Regensburg e.V., Bahnhofstr. 20, T 58612594

BABYSITTERDIENSTE

• babysitterdienst.landkreis-regensburg.de

ENTWICKLUNG/ KRANKHEIT

Aktionskomitee Kind im Krankenhaus (AKIK) Harzstr. 34A, T 62767

Ambulanter Kinderhospizdienst Hospiz-Verein Regensburg, Hölkering 1, Pentling, T 992522-0, hospiz-verein-regensburg.de

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

Interdisziplinäre Frühförderstelle der Kath. Jugendfürsorge Puricellstr. 5, T 2980203

Kinderzentrum St. Martin der KJF Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinder- u. entwicklungsneurologische Ambulanz, Wieshuberstr. 4, T 4650-20, kinderzentrum-regensburg.de

Epilepsie-Beratung der KJF Wieshuberstr. 4, T 4092685, info@epilepsie-beratung.de

Frühförderung für blinde und sehbehinderte Kinder Blindeninstitut, An der Brunnstube 31, T 2984-150

ADHS-Beratung Ursula Wen-deberg, Maad 6, Regenstau, T 09402/7899434

VKKK Ostbayern e.V. Förderung krebserkrankter und körperbehinderter Kinder, Krebeki Franz-Josef-Strauß-Allee 17, T 299075, vkkk-ostbayern.de krebeki.de

Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.

Metzgerweg 34, T 40592, vkm-regensburg.de

PHÖNIX e.V. – Hilfen für behinderte Menschen Rote-Löwen-Str. 10, T 560938

SELBSTHILFEGRUPPEN

KISS Kontakt- u. Infostelle für Selbsthilfegruppen Landshuter Str. 19, T 599388-610, kiss-regensburg.de

allergie-treff Eltern-Gruppe
T 0941/30094317
(19:30-20:30h)

Arbeitskreis Eltern diabetischer Kinder T 09404/641457

Arbeitsgemeinschaft Spina-bifida-Hydrocephalus-Kinder T 83698

Elternrunde Down-Syndrom
T 09404/649661, down-syndrom-regensburg.de

SHG für Eltern herzkrank Kinder T 09409/861063

SHG für trauernde Familien
Tr. Tuschl, T 09404/953378

Beratung für Eltern von Kindern mit ADS Fr. Aukofer, T 09481/942158

Beratung bei Neurodermitis, Asthma u. Allergie Fr. Klein, T 647891

WAAGNIS-Beratungsstelle und SHG für Essstörungen, Grasgasse 10, T 5998606, waagnis.de

FAMILIENBILDUNG/ ELTERN-KIND-GRUPPEN

Koordinierungsstelle Familienstützpunkte:

- Stadt: Domplatz 3, T 507-3776
- Landkreis: Altmühlstr. 3, T 4009-352,
- familie-bildung.info

Familienbildung im EBW
Am Ölberg 2, T 59215-16
ebw-regensburg.de

Familienbildung und M.E.H.R.
Kath. Erwachsenenbildung
Obermünsterpl. 7, T 597-2231, keb-regensburg-stadt.de

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis, keb-regensburg-land.de

Familienzentrum der AWO
Humboldtstr. 34,
T 6985754, awo-ov-regensburg.de

Familienzentrum Burgweinting & Herztöne e.V. Kirchfeldallee 2, T 999270, herztone-ev.de

Familienzentrum der KJF beim Ostentor Heiliggeistgasse 7, T 58685-25

Familienzentrum Königswiesen Dr.-Gessler-Str. 22, T 948713, familienzentrum-koenigswiesen.de

Familienzentrum m. Spielstube im REKIZ Prüfeninger Schloßstr. 73e, T 3078756-4, rekiz-regensburg.de

Familientreff Nord (SAK e.V.), Taunusstr. 5, T 6001266

Familienzentrum der EJSA
Hemauerstr. 20a, T 58612155
ejsa-regensburg.de

Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Str. 14, T 28095983, kontrast-regensburg.de

Mehrgenerationenhaus Stadt R
Ostengasse 29, Generationenprojekte, T 507-5551
Spielhaus, T 507-5552
Café Klara, T 507-5554
Spielbus, T 507-5553

PARTNERSCHAFT

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- u. Lebensfragen
Landshuter Str. 16, T 51670,
eheberatung-regensburg.de

Psycholog. Beratungsstelle des Diakonischen Werks Prüfeninger Str. 53, T 2977111

Netz für Paare e.V.
Harzstr. 21, T 46562152,
netz-fuer-paare.de

FRAUEN

Fraugesundheitszentrum
Grasgasse 10, T 81644

Frauenhäuser:

- Autonomes Frauenhaus, Frauen helfen Frauen e.V. T 24000, frauenhaus-regensburg.de
- Kinder- und Jugend-schutzhaus des Sozialdienstes Kath. Frauen e.V. T 562400

Beratungsstelle für Frauen zu Trennung und Scheidung für gewaltbetroffene Frauen - Frauen helfen Frauen e.V., T 24000

Frauennotruf Regensburg e.V. - Beratung für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen, Alte Manggasse 1, T 24171

Beratung v. weiblichen Opfern sexueller u.a. Gewalttaten
Beauftragte der Polizei für Frauen u. Kinder, Bajuwarenstr. 2c, T 506-1333

Wohngruppe St. Rita für Frauen in sozialen Schwierigkeiten (Caritas), Bahnhofstr. 15, T 5851000

Frauzentrum Regensburg e.V. T 380924, info@frauenzentrum-regensburg.de

Sozialdienst Kath. Frauen (SkF) Prüfeninger Schloßstr. 73e, T 30787568

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

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

PSYCHISCHE UNTERSTÜTZUNG/KRISEN

„Nummer gegen Kummer“, Kinder- u. Jugendtelefon
werktags 14-20 Uhr,
T 0800/1110333

Kindertrauerbegleitung e.V.
T 20052761, 0176-61863462

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie, Beratung bei psych. Erkrankungen Prüfeninger Str. 53, T 29771-12

Sozialpsychiatrischer Dienst der Bayr. Gesellschaft f. psych. Gesundheit, Rote-Hahnen-G. 8, T599359-10

Krisendienst HORIZONT Hilfe bei Selbstmordgefahr (Caritas und Diakonisches Werk), Hemauer Str. 8, T 58181

Telefonseelsorge Ostbayern, T 0800/1110111, telefonseelsorge-regensburg.de

SUCHTBERATUNG

am Gesundheitsamt, Sedanstr. 1, T 4009-0

Fachambulanz für Suchtprobleme, Von-der-Tann-Str. 9, T 5021-119, beratung-caritas.de

JUGEND

Berufsberatung für Jugendliche
Agentur für Arbeit, Galgenbergstr. 24, T 0180-1555111

Beratungsstelle für Jugend und Arbeit der Stadt R Ostengasse 29, T 507-2553

Jugendschutzstelle der Stadt Richard-Wagner-Str. 20, T 507-4760,

Stadtjugendring Jugendzentrum Weingasse 1, T 507-2556, jugend-regensburg.de

Haus Hemma Zentrum für Mädchen und junge Frauen, Oberländerstr. 1, T 9920820

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

BILDUNG

Staatliche Schulberatung für die Oberpfalz Weinweg 2, T 22036, schulberatung.bayern.de

Legasthenie, Lese-, Rechtschreib-, Rechenschwäche Beratung, individ. Lerntherapie, psycholog. Beratung, Kontaktstelle Elternhaus-Schule, Alte Manggasse 1, T 5997672

Arbeitskreis Legasthenie Bayern e.V. Roritzer Str. 4, T 54896

HASA-Kurs zum Nachholen des erfolgreichen Hauptschulabschlusses, Hans-Sachs-Str. 4, T 2961171

Fachstelle Gewaltprävention an Schulen Amt für Schulen, Von-der-Tann-Str. 1, T 507-2405

Linkshänder und umgeschulte Linkshänder Beratungsstelle, Landshuter Str. 14, T 5998040

Unabhängige Beratungsstelle Inklusion, Staatl. Schulämter

- Stadt: Willi-Ulfing-Mittelschule, Isarstr. 24, T 507-4136
- Landkreis: Kindlweg 18, Tegernheim, T 09403/952308

KULTUR

Musische Früherziehung der Stadt, Am Schulberg 7, T 507-3529

Städt. Sing und Musikschule
Bismarckplatz 1,
T 507-1461/62

ADRESSEN FAMILIE

Farbkreis e.V.

T 09403/ 967396

Kinder- und Jugendfarm d. SAK e.V., Taunusstr. 5, T 6001545

MIGRATION/ ASYL

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

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

Caritas Migrationsberatung
Von-der-Tann-Str. 9,
T 5021-156

Caritas Asylsozialberatung
Von-der-Tann-Str. 9,
T 5021-153, 5021-152

Jugendmigrationsdienst Kath.
Jugendfürsorge, Migrations-
beratung bis 27 J., Heilig-
geistg. 7, T 58685-31, -32, -33

InMigra-KiD – Jugend- u. fa-
milientherapie. Beratungs-
stelle Richard-Wagner-Str.
20, T 507-2762

MIMI – mit Migranten für
Migranten T 507-2011

AG Migrantenmedizin

Von-der-Tann-Str. 7,
migamed-regensburg.de

Beratungsstelle für zugewan-
derte Familien aus Südosteur-
opa – HAJDE Domplatz 3,
T 507-2969

Arbeitskreis für ausländische
Arbeitnehmer a.a.a. Erhar-
dingasse 7, T 560718

WEITERE ANGEBOTE

Familienbüro der OTH Re-
gensburg Seybothstr. 2, T
943-9208

Familien-Service der Universi-
tät Regensburg Universitäts-
str. 31, T 943-2323

FreiwilligenAgentur Regens-
burg Landshuter Str. 19, T
599388620

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

Tauschring Regensburg e.V.
T 6987816, tauschring-
regensburg.org

Redaktionelle Mitarbeit

Andrea Bawiedemann,
Johann Brandl,
Iris Fritzsche,
Gerhard Hecht,
Ulrike Hecht,
Miriam Pfad-Eder,
Diana Straßberger, u.a.
zeitung@regensburger-
eltern.de

Anzeigen

Anita Hiltl, anzeigen@
regensburger-eltern.de

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

Layout

Axel Müller-Engelhardt
und Domink Hecht
layout@regensburger-
eltern.de

Druck

Kartenhaus Kollektiv,
Regensburg

Auflage

3200 Stück, erscheint alle
zwei Monate (kostenlos)

Redaktionsschluss

15.10.2017 – für Heft 209,
November/Dezember 2017

IMPRESSUM

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

Herausgeber

Regensburger Eltern e.V.

Redaktion / Vertrieb

Ulrike Hecht, redaktion@
regensburger-eltern.de



Gitarre und Ukuleleurse im HouseOnTheRock



Gitarre Kinder
Grundschulalter

11.10. 2017 - 20.12. 2017
jeweils mittwochs von 17.00 - 18.00 **10 Stunden** für nur **60 €**

Gitarre Anfänger

11.10. 2017 - 20.12. 2017
jeweils mittwochs von 18.00 - 19.30 **15 Stunden** für nur **80 €**

Gitarre Fortgeschrittene

11.10.2017 – 20.12.2017
jeweils mittwochs von 19.30 - 20.30 **10 Stunden** für nur **120 €**

Ukulele Anfänger II

12.09. 2017 - 16.01. 2018
jeweils dienstags von 18.15 - 19.15 **15 Stunden** für nur **80 €**

Ukulele Anfänger I

11.10. 2017 - 05.02. 2018
jeweils mittwochs von 18.30 - 19.30 **15 Stunden** für nur **80 €**

10erBlock Gutscheine für Gitarre, Schlagzeug, Ukulele, Piano, Sax, Bass
Einstieg jederzeit möglich – Schnupperstunde kostenlos ! Chor !
Weitere Kurstermine auf www.thehouseontherock.de

info@thehouseontherock.de

0179 90 68 099

0941 / 98 301

TheHouseOnTheRock **Musikunterricht** Nürnbergerstraße 176 93059 Regensburg

**TRUCKS
COWBOYS
— AND —
OPERA
CAKES**

“Yee-haw!”



Kindertagespflege

Qualifizierungskurs an der vhs



Interesse, als Kindertagesmutter oder Kindertagesvater zu arbeiten?

Der neue **Qualifizierungskurs an der Volkshochschule** der Stadt Regensburg bereitet Sie darauf vor!

- Start: 23. September 2017
- Kurszeiten: Freitagnachmittag und/oder Samstag zwischen 23.09.2017 und 03.02.2018
- 100 Unterrichtsstunden (à 45 min.)
- Kosten: 830 Euro, Kostenübernahme möglich

In Kooperation mit dem Amt für Tagesbetreuung von Kindern und der Volkshochschule Regensburger Land e. V.

Jetzt
informieren
und
anmelden!

Weitere Informationen erhalten Sie hier:



www.vhs-regensburg.de

oder

Andrea Prem: prem.andrea@regensburg.de, 0941/507-7527

Holger Loos: loos.holger@regensburg.de, 0941/507-7525