

we

# wireltern

Mittendrin im Familienleben

Auszeit  
für  
Familien –  
so klappt's

November – 2023

## Eine Schule für alle

Integrative Schulen sollten in der Schweiz längst Standard sein.  
Bei der Umsetzung hapert es. Aber nicht überall.

Fr. 14.-



9 712529 000000

# Träume erfüllen

Jetzt grosse Spielwaren-  
auswahl entdecken

Zum  
Online-Shop

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

Erhältlich in grösseren Migros Filialen,  
solange Vorrat.

Jetzt bequem  
online bestellen:  
melectronics.ch/spielwaren



## Die Super-Umsorger

«Burn-out, Erschöpfung? Ich hatte wirklich keine Zeit, in mich reinzuhören, ich musste funktionieren, zwischen Kindern, zwei herzkranken Eltern teilen, Job, Mann und Haushalt.» Dieses Zitat stammt aus dem Artikel «Generation Sandwich» von Caren Battaglia. Sie hat mit Müttern und Vätern gesprochen, die ihre kranken Eltern und kleine Kinder parallel betreuen. Trotz Dauereinsatz haben die meisten von ihnen das Gefühl, niemandem gerecht zu werden, immer eine Hand und ganz viel Zeit zu wenig zu haben. Und das Schlimmste: Statt heldenhaft hinzustehen, schämen sich viele dieser Super-Carer. Wollen ihren Namen nicht genannt haben, aus Angst, dass Arbeitgeber oder Nachbarinnen von ihrer Doppelbelastung erfahren. Sie habe das Gefühl, sich dafür entschuldigen zu müssen, dass sie sich um Kleinkind und demente Mutter kümmern, sagt eine der Protagonistinnen. Da läuft gehörig was falsch in unserer Gesellschaft, wenn Care-Arbeit so abgewertet wird, dass man sich dafür entschuldigt.

**Katja Fischer De Santi**

Chefredaktorin [katja.fischer@chmedia.ch](mailto:katja.fischer@chmedia.ch)

Auszeit

56



Eltern pflegen 14



So leben wir 84



10

**Lesen & Hören**

Bücher, die Kindern helfen mit grossen und kleinen Problemen besser umzugehen.

22

**Vaterzeit**

Unser Kolumnist kriegt Besuch von den Schwiegereltern.

23

**Mamaversum**

Unsere Kolumnistin will nicht aufs Land ziehen, nur weil sie ein Kind hat.

48

**Sextalk**

Für einen Drittel der Frauen ist der Höhepunkt unerreichbar.

49

**Dafür & Dagegen**

Müssen Eltern wirklich auch noch Räben schnitzen können?

14

**Eltern pflegen**

Wer kleine Kinder und alte Eltern pflegt gerät schnell in den Ausnahmezustand.

24

**Wer ist hier behindert?**

Zu Besuch in einem integrativen Kindergarten.

30

**Monatsgespräch**

Die Historikerin Dore Heim erklärt warum in der Schweiz die externe Kinderbetreuung noch immer ein Politikum ist.

38

**Kinderfrei**

Unsere Autorin hat keine Kinder und ist damit happy – nur glaubt ihr das niemand.

50

**Langes Stillen**

Warum provozieren Mütter, die ihre Kinder lange stillen so?

56

**Familien-Auszeit**

Die Kinder aus der Schule nehmen und wegfahren: drei Familien erzählen, wie sie das gemacht haben.

66

**Rezepte**

Ramen, Suppen und Eintöpfe für kältere Tage.

70

**Selbermachen**

Ein fliegender Adventskalender aus Karton und Becher.

76

**Unter der Lupe**

Reisebetten die Kinder und Eltern gut schlafen lassen.

84

**So leben wir**

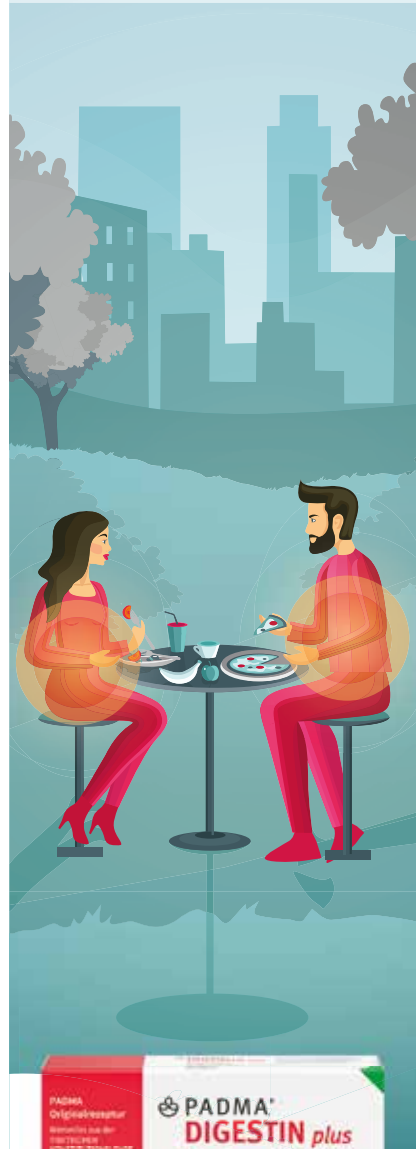
Zu Besuch in einem alten Bauernhaus, dass für den Vater und seine beiden Kindern, eigentlich fast zu gross ist.

**Making of...**

Unsere Autorin Diana Hagmann-Bula ist ein Morgenmensch und geniesst ihren ersten Kaffee gerne um 6 Uhr alleine auf der Terrasse. Seit sie zwei Kinder hat, sind manche Morgen nicht mehr ganz sooo entspannt, sie kommt sich des Öfteren vor wie eine Viehtreiberin. Für uns hat sie mit Eltern und anderen Expert:innen darüber geredet, wie der Familienmorgen für alle weniger stressig werden kann.

Trödelt doch nicht so! – ab Seite 40

"Stein im Bauch?"



**VERDAUUNG**  
benötigt  
**WÄRME**

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

⊗ PADMA

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.



**Tabea Reusser** ist Fotografin und Mutter von vier Buben zwischen 1 und 9 Jahren. Für «wir eltern» wählt sie pro Ausgabe ein Bild aus ihrem Familienalltag aus und schreibt ihre Gedanken dazu.

## Momentaufnahme

Der fast pausenlose Bewegungsdrang unserer vier Buben, das Kräftemessen, sich selbst und die Welt auf den Kopf zu stellen, Freud und Leid freimütig zu äussern, bringen immer wieder Spannungen in unser Zusammenleben. Wir haben Regeln eingeführt; im Wohnzimmer auf dem Sofa werden «Büechli» angeschaut, in der Wohnung wird nicht gerannt, springen und schreien dürfen sie draussen. Dafür haben wir ein «Bewegungszimmer» eingerichtet, da dürfen sie kämpfen, Saltos machen, Musik hören, tanzen, so viel sie wollen. Auf

dem Bild fliegt Arij durchs Zimmer. Kam auch schon vor, dass einer mit Nasenbluten runterkam. Ich denke, dass Bewegung für die Entwicklung unserer Kinder enorm wichtig ist. Es werden Muskeln gebildet, die Kinder atmen tiefer, das Herz wird gestärkt und dazu werden wichtige Vernetzungen im Gehirn gemacht – um die Welt immer besser zu verstehen. Ich habe beschlossen, mich weniger aufzuregen und dafür mehr mit meinen Buben zu raufen, zu rangeln und zu lachen, denn es tut auch mir gut und macht mich irgendwie frei.

## «Eines wissen alle Eltern auf der Welt: wie die Kinder anderer Leute erzogen werden sollen.»

Alice Miller,  
polnisch-schweizerische Autorin und Psychologin, 1923–2010



KINDERFRAGE

### Völlig Banane

Warum ist die Banane krumm? «Weil niemand in den Urwald zog und die Banane geradebog», heisst der Spruch. Aber wie ist es in Wirklichkeit? Irgendwas mit Licht. Richtig. Aber jetzt ein bisschen ausführlicher, damit man es wissbegierigen Kindern auch erklären kann. Also: Aus der Bananenstaude wächst die Knospe heraus. Diese Knospe ist mit Blättern bedeckt, und zunächst wächst die Banane daraus schnurgerade Richtung Boden. Später fallen diese Blätter dann ab. Jetzt wechselt die Banane ihre Wuchsrichtung gen Licht. Voilà, die Banane ist krumm.

ABGEZÄHLT

## Nebel

**1000**

Meter und weniger Sicht:  
Man spricht von Nebel.

4

Kilometer Sicht: Dunst.

**330**

Tage im Jahr herrscht am deutschen Berg «Brocken» Nebel.

–10

Grad, eher –20 Grad:  
Es kann «Eisnebel» entstehen.

0

Meter bis zum Boden:  
Dann nennt man eine Wolke Nebel.

**1956**

das Schiff «Andrea Doria» kollidiert wegen Nebel mit der «Stockholm», 52 Menschen sterben.

15.

Jahrhundert: Seitdem ist der Begriff «Suppe» für Nebel überliefert. Klare Suppen gab es damals nämlich noch nicht.

**1980**

«The Fog, Nebel des Grauens» lässt die Kinobesucher schauern.

7.

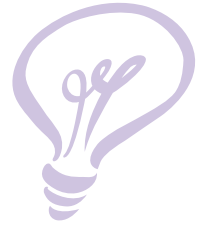
Jahrhundert: Deodatus, der Bischof von Nevers, soll mit einem Wanderstab dicke Nebelbänke zerteilt haben. Seitdem gilt er als Schutzheiliger gegen Nebel.

140

Dezibel erzeugt ein Nebelhorn.

5

Kilometer oder etwa drei Seemeilen weit ist es zu hören.



STUDIE

## Risiko: Nahrungs- ergänzungsmittel

Eltern wollen das Beste für die Gesundheit ihrer Kinder. Deshalb sind Nahrungs-ergänzungsmittel für Kids sehr beliebt. Eine neue Studie des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamtes (CVUA) ergab jetzt jedoch, dass diese Mittel nicht nur meist überflüssig sind, sondern sogar Schaden anrichten können. Bei 61 Prozent der untersuchten Produkte stellten die Forscher:innen fest, dass sie zwar als geeignet für Säuglinge und Kleinkinder ausgewiesen waren, jedoch eigentlich nicht hätten in Umlauf gebracht werden dürfen. Die Produkte enthielten nicht zugelassene Stoffe. Zudem überschritten sie die gesundheitlich unbedenklichen Tageshöchstmengen, vor allem bei der Folsäure. Eine überhöhte Zufuhr an Nährstoffen wird bei jungen Kindern als kritisch betrachtet, da sie den Organismus unnötig belasten. Die Wissenschaftler:innen raten ausdrücklich davon ab, Kindern diese Mittel zu geben, ohne sich zuvor mit einem Arzt oder einer Ärztin abgesprochen zu haben.

Quelle: swr

### MARKTPLATZ



## Stein im Bauch?

PADMA DIGESTIN plus sind Kräuterkapseln mit Calcium. Dieses trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei. Ergänzt mit fünf Pflanzen wie Granatapfel und dem wärmenden Galgant sowie Kardamom. Wie eine Bettflasche von innen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien. [padma.ch](http://padma.ch)

## Entdeckungen des Monats



HÖRSPIEL

### Marius und die Jagdkapelle

Seit jeher kommen die Tiere des Waldes im Frühling am Waldteich zusammen, legen ihr Fell ab und waschen sich den Winter aus dem Pelz. Als das «Seichhörnli» heimlich die Felle vertauscht und der Oberjägermeister Brünzli mit seiner Flinte erscheint, nimmt das

Chaos seinen Lauf ... Die beliebte Kinderband Marius und die Jagdkapelle veröffentlicht mit «Feltuschgnusch» ein neues musikalisches Hörspiel: eine unterhaltsame und liebevoll vertonte Geschichte um Toleranz, Verständnis und Zusammenhalt.  
→ [zytglogge.ch](http://zytglogge.ch), Fr. 20.90

STRESS

### Digitaler Austausch für Eltern

Eltern stehen immer mehr Herausforderungen gegenüber – da kommt der Non-Profit-Verein «restful» mit seiner innovativen digitalen Plattform gerade richtig. Basis ist der Austausch unter Gleichbetroffenen. Die Anwendung fragt Benutzer:innen nach ihrer persönlichen Situation, ihren Interessen und Schwierigkeiten und verbindet sie basierend auf diesen Informationen mit anderen Eltern. Das Social-Start-up steht am Anfang seiner Entwicklung und wird von einem Netzwerk an professionellen Fachexpert:innen begleitet. Ausprobieren!  
→ [getrestful.ch](http://getrestful.ch)

ALLES, WAS RECHT IST

### KIDIMO – Kinderrechte-App



Die Ostschweizer Fachhochschule, die Pädagogische Hochschule Luzern und UNICEF Schweiz und Liechtenstein entwickelten gemeinsam mit 170 Kindern eine Kinderrechte-App. Ziel der App ist es, Kindern auf spielerische Art und Weise ihre Rechte entlang der UN-Kinderrechtskonvention näherzubringen. Mit einer selbst gestalteten Spielfigur können Kinder in drei thematischen Welten ihre Schutz-, Förder- und Beteiligungsrechte erkunden. Klug gemacht und in den Sprachen

Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich.  
→ [kidimo.app](http://kidimo.app)

# Bereit für kühlere Temperaturen

Nachhaltig  
warm  
75% der aktuellen  
Winterjacken für Kids  
sind GRS-zertifiziert  
(Global Recycled  
Standard).

49.95 **Kinder-Pufferjacke**  
erhältlich in Altrosa oder  
Grün, Gr. 98/104-134/140,  
pro Stück

Mit einem Zip  
von der Herbst-  
zur Winterjacke:  
wasserdicht und  
mit herausnehm-  
barem Fleece.

59.95 **Kinder-Jacke 3 in 1**  
erhältlich in diversen  
Farben, Gr. 98/104-  
134/140, pro Stück



Erhältlich in grösseren Migros-Filialen,  
solange Vorrat.

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

Kinderleben sind wie Erwachsenenleben: Sie sind gespickt mit Ärgernissen, Problemen und Verboten. Wie man am besten mit grossen und kleinen Schwierigkeiten umgeht, kann man nicht früh genug lernen. Helfen tun dabei diese Bücher:



Nein, das Wort mit Sch ... sagen wir nicht. Es sei denn, es wäre ein ganz anderes Sch-Wort als das erwartete. Ein vergnügliches Sprachspielbuch für die Aller kleinsten.

N. Krappacher: «Das Wort mit Sch...», Tyrolia, Fr. 25.–, ab 4 Jahren.

## Oma, das Monster

Was, wenn der Vater ein ziemlich verknorrtzes Verhältnis zu seiner Mutter hat? Das Kind aber jetzt doch mal diese Oma kennenlernen soll, die «Monsteroma»? Dass «Monstermütter» keine «Monstergrossmütter» sein müssen, darüber lässt sich mithilfe von Lena Steffingers klugem Bilderbuch wunderbar nachdenken.

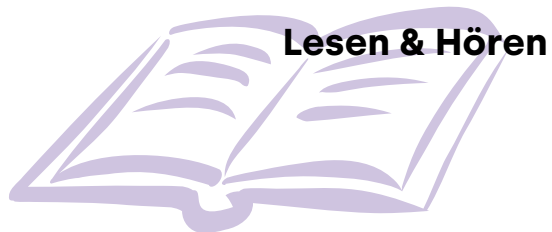
L. Steffinger: «Monsteroma», Kunstanstifter, Fr. 30.–, ab 3 Jahren.



## Abschied auf Chinesisch

Es ist wirklich nicht einfach, wenn die Familie wegzieht und man sich von allem, was einem lieb und vertraut ist, verabschieden muss. Das gilt für Gross und Klein gleichermassen. Dieses mit zauberhaften Tuschezeichnungen illustrierte Bilderbuch thematisiert das Kuddelmuddel aus dem Festhalten an Gewohntem und der Neugier auf Neues. Und sehr ansehenswert ist es obendrein.

W. J. L. Xiaoguang: «Damals im Sommer – Ein Bilderbuch aus China», Baobab, Fr. 29.–, ab 5 Jahren.



## Radieschen von unten

Wir würden es ja gern, aber es geht nun mal leider nicht: den Kindern die Auseinandersetzung mit dem Tod ersparen. Meist jedoch gehen sie ohnehin viel unbefangener damit um als wir Erwachsene und stellen viele Fragen: Was genau macht ein Bestattungsinstitut? Was passiert mit dem Körper eines Toten? Wie arbeitet ein Krematorium? Katharina von der Gathen gelingt es mit ihrem Kinderbuch, das Thema Sterben ebenso sachlich-informativ wie warmherzig zu behandeln. Und manchmal darf auch ruhig geschmunzelt werden. Anke Kuhls herzige Illustrationen sind nämlich alles andere als schwermütig.

K. v. d. Gathen/A. Kuhl: «Radieschen von unten», Klett Kinderbuch, Fr. 35.–, ab 8 Jahren.

## PODCAST



### Fünf Sterne

Sind wir eigentlich noch eine Familie, wenn meine Eltern sich scheiden lassen? Was wird mit

uns Kindern, wenn Mama und Papa sich trennen? Auch schmerzhaften Fragen geht «Kakadu» nach, der Kinderpodcast vom Deutschlandfunk Kultur. Immer kindgerecht und einfühlsam. Das schlaue, professionell gemachte Programm ist bestens geeignet für Kids ab dem Schulalter, die möglichst viel wissen wollen.

kakadu: auf allen gängigen Streamingportalen.

Redaktion Caren Battaglia

## Schneesportler:innen willkommen!

Egal in welchem Alter, Anfänger:innen, absolute Könnler:innen und diejenigen, die glauben, es zu sein, können sich während einer Privatlektion bei den Schweizer Skischulen einige Tricks abholen. Das Angebot ist breit gefächert und massgeschneidert – vom Ski-, Snowboard-, Langlauf- oder Telemarkunterricht über Disabled Sports, Skitouren und vieles mehr. Die Schneesportlehrpersonen geben ihr Wissen gerne weiter und bescheren dir ein unvergessliches Wintererlebnis, egal in welcher Ecke der Schweiz.

«wir eltern» und die Schweizer Skischule verlosen 1 Schneesport-Gutschein im Wert von Fr. 420.–.

Das Los entscheidet, wer gewinnt. Jetzt mitmachen! wireltern.ch/glueckslos Teilnahmeschluss: 30.11.2023

GLÜCKSLOS

Jetzt gewinnen



## SCHÜTZEN SIE IHR KIND VOR HPV!

Humane Papillomaviren (HPV) verursachen rund 5 Prozent der weltweiten Krebserkrankungen. Schützen Sie Ihre Kinder frühzeitig vor HPV-bedingten Erkrankungen – wir verraten Ihnen, wie.

### HPV BETRIFFT 85 – 90 % ALLER MENSCHEN

Sie hören gerade zum ersten Mal von «HPV»? Dann geht es Ihnen wie vielen Müttern und Vätern. Die Abkürzung steht für Humanes Papillomavirus. 85 bis 90 Prozent aller Menschen stecken sich mindestens einmal in ihrem Leben mit dem HP-Virus an. Gewisse HPV-Typen können lästige Genitalwarzen verursachen. Sogenannte Hochrisiko-Typen von HPV können verschiedene Krebsarten wie Gebärmutterhals-, Anal-, Penis- oder Mund-Rachen-Krebs auslösen.

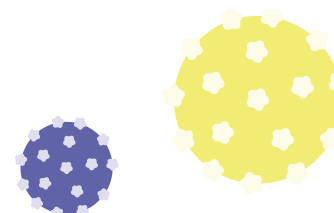
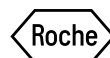
Eine Initiative von MSD unterstützt durch:

HPV Alliance

krebsliga

\* SANTÉ SEXUELLE  
SEXUELLE GESUNDHEIT  
SALUTE SESSUALE

Aids-Hilfe Schweiz  
Aide Suisse contre le Sida  
Aiuto Aids Svizzera



GEGEN HPV  
GEGEN KREBS  
FÜR DAS LEBEN

### HPV-PRÄVENTION IST AUCH JUNGSSACHE

Inzwischen ist erwiesen, dass auch Männer durch HPV an gewissen Krebsarten erkranken können.

Doch wie kann man vorbeugen? Kondome und Femidome schützen nur bedingt, da bereits intimer Haut- oder Schleimhautkontakt für eine HPV-Infektion ausreicht. Regelmässige Screenings können (junge) Frauen vor Gebärmutterhalskrebs schützen. Für Jungen und Männer gibt es allerdings keinen vergleichbaren HPV-Test.

Zudem können Männer und Frauen gleichermassen von belastenden Genitalwarzen betroffen sein sowie gewissen Krebsarten. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt die Impfung für alle Jungen und Mädchen zwischen 11 und 14 Jahren. Denn den grössten Nutzen erzielt die Impfung noch vor den ersten intimen Aktivitäten.

Mehr Informationen über HPV gibt es unter:  
[hpv-info.ch/elterngegenhpv](http://hpv-info.ch/elterngegenhpv)

MSD Merck Sharp & Dohme AG, Werftstrasse 4, CH-6005 Luzern.  
© 2023 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA und ihre Tochtergesellschaften.  
Alle Rechte vorbehalten. CH-NON-02329 / 09.2023





## «Die perfekte Mutter gibt es gar nicht.»

### Mirjam und Nadine, in eurem Podcast «Muttern» geht es um genügend gute Mutterschaft. Wann ist man eine «genügend gute Mutter»?

Beantworten wir diese Frage, machen wir einmal mehr, was die Gesellschaft bereits tut: Wir sagen, was «gut» oder «gut genug» ist. Die Frage ist doch viel mehr: Woher kommt die Idee, man wäre keine gute Mutter? Wir wollen keiner Frau vorschreiben, was sie tun muss. Aber aus rein psychologischer Sicht sollten trotzdem ein paar Voraussetzungen gegeben sein, damit sich ein Kind gut entwickelt. So sollte man zum Kind «in Beziehung stehen», sich fürsorglich und liebevoll darum kümmern, Sicherheit und Schutz vermitteln, klar und verlässlich sein. Dabei geht es nicht um Perfektion. Gut genug bedeutet, dass die Mutter gibt, was gemäss ihren Fähigkeiten und ihrer Befindlichkeit möglich ist.

### Sind wir Mütter zu oft Perfektionistinnen?

Mütter hören und spüren vor allem: Es reicht nicht! Es gibt so viele Ansprüche in unserer Gesellschaft, was «richtige» Mutterschaft bedeutet: die immer geduldige, einfühlsame, fürsorgliche Mutter, die norm-

schöne, trainierte, fitte, perfekt aussehende Frau, die verständnisvolle, ebenfalls fürsorgliche, immer willige Ehefrau oder Partnerin, die erfolgreiche, sehr gut verdienende Geschäftsfrau. Wir sind darauf trainiert, genau diesem Gesamtbild entsprechen zu wollen. Damit streben wir – oft unbewusst – ein Bild von Muttersein an, das nicht lebbar ist. In unserem Podcast wollen wir diese Erwartungen benennen und einordnen.

### Welche Verhaltensweisen der Eltern schaden den Kindern wirklich?

Böswillige Abwertungen und physische und psychische Gewalt. Die psychische Gewalt drückt sich u. a. dadurch aus, dass Kinder von ihren Eltern als wertlos, ungewollt, falsch und dumm behandelt, grundsätzlich abgewertet werden. Oder die Liebe an Bedingungen, an Leistung gebunden wird. Schädlich ist auch, wenn Grenzen und Möglichkeiten eines Kindes stets missachtet und nicht ernst genommen werden. Auch die übermässige Übergabe von nicht altersentsprechender Verantwortung kann eine gesunde Entwicklung beeinträchtigen. Oder wenn Eltern sich gegenüber ihren Kindern nur noch gleichgültig und resigniert verhalten.

### Und welche Verhaltensweisen sind halb so schlimm?

Wenn man zwischendurch entnervt ist. Oder nicht jeden Wunsch sofort erfüllt. Auch eigene Grenzen soll und darf man setzen – Kinder lernen nicht nur, damit umzugehen, sondern auch, dass sie das ebenfalls machen dürfen. Man darf Kinder schwierige Gefühle aushalten lassen, muss nicht immer sofort ablenken oder dafür sorgen, dass sie nicht mehr wütend oder traurig sind. Ihnen auch die eigenen Gefühle zumuten, vor ihnen weinen, die Fassung verlieren – solange die Kinder wissen, dass sie meine Emotionen als Mutter nicht regulieren müssen.

### Wie und wo schafft ihr es, euch mit je vier Kindern auch nur ein Fitzelchen Zeit für euch selber zu nehmen?

Mirjam: Ich mutete meinen Kindern schon früh eine Mittagspause zu, da konnte ich durchatmen. Ich schlafe über einem Buch ein, das ist mein Abendritual. Nadine: Es gibt Tage, an denen alle Kinder harmonisch zusammen spielen. Wo ich plötzlich unverhofft viel Zeit habe, die ich für mich nutzen kann und das dann auch bewusst mache.

Mirjam Jost (lrechts) ist Kinderpsychotherapeutin und Nadine Chaignat ist Journalistin und Betreiberin der Plattform Mamas Unplugged. Beide sind vierfache Mütter und Gründerinnen des Podcasts «Muttern».

## Kurz gefragt

# Hier ist was los!

Redaktion Caren Battaglia

## THEATER UND MUSIK

Zürich

### Karneval der Tiere

Beteiligte: Ein Wanderer, Vögel, Hühnerfedern und Schildkröten, die Cancan tanzen. «Karneval der Tiere» ist ein szenisches Konzert, ausgehend von Camille Saint-Saëns' Musik und – sehr lustig. Begleitet wird der Figurenspieler Emilien Truche von Michael Sattelberger live am Klavier.

1. bis 5. November, für Kinder ab 4 Jahren, Einheitspreis: Fr. 18.–, theater-stadelhofen.ch



Ennenda

### Jagdkapelle

«Marius von der Jagdkapelle» ist mit einem Konzert für die ganze Familie im Gesellschaftshaus Ennenda zu Gast.

18. November, 14–15 Uhr, Einheitspreis: Fr. 10.–, marius-jagdkapelle.ch

## MUSEUM

Schwyz

### Anne Frank

In ihrem Versteck im Hinterhaus schreibt Anne Frank über ihren Alltag im Nationalsozialismus. Was erfahren wir dadurch über den Holocaust? Beim Rundgang durch das Forum Schweizer Geschichte, Schwyz, wird erzählt, wer Anne Frank war und wie sie lebte. Dabei zeigt sich auch, welchen Bezug die Familie

Frank zur Schweiz hatte. Um Anmeldung wird gebeten.

19. November, Überblicksführung Kinder ab 10 Jahren, Erwachsene Fr. 10.–, Kinder bis 16 Jahren gratis, forumschwyz.ch

St. Gallen

### Fossilendetektive

Wieso finden wir versteinerte Haie im Säntisgebiet? Welche Tiere haben in dieser Zeit sonst noch im Alpsteingebiet gelebt? Gemeinsam mit einer angehenden Lehrperson der PHSG gehts auf eine abenteuerliche Zeitreise zurück ins Erdmittelalter.

8. November, 13.45–16.30 Uhr, Experimentiernachmittag für Kinder ab der 3. Klasse. Kosten Fr. 12.–, naturmuseumsg.ch

## ZIRKUS UND BÖRSE

Zürich

### Et Voilà!

Beim Circus Monti verwandelt sich die Manege diesmal in ein fantastisches Künstleratelier. Bezaubernde Bilderwelten erwachen zum Leben. Faszinie-

rende artistische Künste tauchen in jede erdenkliche Farbe ... Ein faszinierendes Gesamtkunstwerk.

1. bis 26. November, Preise je nach Sitzplatz circus-monti.ch



Bern

### Spielt!

Aufgepasst Spielernaturen aller Altersgruppen: In den Berner Expohallen findet wieder die Spielzeugbörse statt. Mit Rarem, Altem, Lustigem und lang Ersehntem. Gleichzeitig im Gebäude: die Fossilien- und Mineralienbörse.

18./19. November, Eintritt: Fr. 8.–, Fr. 4.–, spielzeugboerse-bern.ch

## Kostet-nix-Tipp



Affoltern am Albis

### Suche nach dem Steinkreis

Hinkelsteine oder Menhire kennen Kinder von Asterix und Obelix. Aber dass es die auch in der Schweiz gibt, wissen nur wenige. Besonders beeindruckende Formationen sind in der Nähe von Affoltern am Albis zu sehen. Auf einer Anhöhe im Wald von Bislikerhau ist, gut versteckt im Wald, ein Kreis aus neun Menhiren zu entdecken. Der höchste ist so gross wie ein erwachsener Mensch. Schon das Suchen ist abenteuerlich. Tipp: Vom Bisliker Weiher aus links gehen, nach der Abzweigung den zweiten Waldpfad nehmen.

wegwandern.ch

## DA HÖR ICH HIN

## Schneewittchen, Rotkäppchen und Zwerge



Bild Zoé Aubry

Zürich

Schönheit? Nett, aber nicht so wichtig. Im Zürcher «Schneewittchen» ist alles ein bisschen anders. Das emanzipierte Schneewittchen bringt die Zwerge auf Trab, Rotkäppchen ist zu Gast, der Wald wird geschützt ... Ein skurriles, modernes Märchen mit Kultcharakter.

Pfauen. Ab Samstag, 4. November, ab 8 Jahren, Preis Erwachsene ab Fr. 20.–, Kinder ab Fr. 6.–, je nach Sitzplatz. www.schauspielhaus.ch



# Generation Sandwich

Die eigenen Eltern kommen nicht mehr allein klar, die Kinder noch nicht. Wer sich um beide Seiten kümmern muss, weiss: Stress gibts auch in Grossbuchstaben.

Text Caren Battaglia // Illustrationen Dale Forbes Molina





## «Burn-out? Erschöpfung? Ich habe nun wirklich keine Zeit gehabt, in mich reinzuhören.»

Marlene Waller\*

von allen Seiten unter Druck: zu alten Eltern und jungen Kindern kommen noch Beruf, Haushalt, Partnerschaft... In den Schwitzkasten genommen zu werden, ist gemütlich dagegen und von kürzerer Dauer. Allein der Gedanke «Wie bringe ich nur alles unter einen Hut?» ist oft über Jahre hinaus mühsam. So grosse Hüte gibt es genauso wenig wie Tage zum Aufblasen. Irgendetwas wird zu kurz kommen. Und das sind die Frauen selbst. Wenn, laut österreichischen Untersuchungen, jede zweite Person, die ein betagtes Elternteil pflegt, mit Burn-out-Symptomen zu kämpfen hat, wie sieht dann wohl erst die Rate bei betreuenden Müttern aus? Dazu gibt es keine Zahlen.

### Die Welt schnurrt zusammen

«Burn-out? Erschöpfung?» Marlene Waller\* (50) aus dem Kanton Uri lacht ein leicht gepresstes Lachen. «Ich habe nun wirklich keine Zeit gehabt, in mich reinzuhören und darüber nachzudenken, wie ich mich wohl so fühle. Ich musste ja funktionieren», zwischen Kindern, zwei herzkranken Elternteilen, Beruf, Mann und Haushalt. «Erholung», «Selbstfürsorge», «Partnermomente», «Me-Time»... Das sind Vokabeln, die in dieser Phase klingen wie aus einem Wörterbuch in fremder Sprache. In schlechten Momenten klingen sie wie Hohn.

«Trotzdem mache ich das gerne», versichert Marlene Waller, «auch die Kinder mögen es, mitzukommen und mit den Grosseltern zu spielen. Die innigen Momente möchte ich nicht missen.» Diese Zeit, wenn die Welt draussen zusammenschnurrt und alles, was sonst furchtbar wichtig erscheint, nichtig wird, hat auch etwas Schönes. Sie relativiert vermeintlich riesige Probleme wie versemelte Franz-Arbeiten des Jüngsten, vergessene Hochzeitstage oder blöde Kunden im Job und intensiviert die kleinen Momente: Diese Minuten, wenn man der Mutter die Haare büstet oder gemeinsam über alte Fotos lacht, auf die man bei der Wohnungslösung stösst. Das ist schön.

Zudem wollen betreuende Angehörige um Himmels willen nicht falsch verstanden werden. Bloss nicht, dass es sich anhört, als seien die Eltern eine Last, hätte man selbst nicht ausreichend Zeit für die Kinder oder käme das Engagement im Beruf zu kurz. Deshalb möchten die meisten, die hier ihre Geschichte erzählen, anonym bleiben. Wer

will schliesslich, dass Chef:innen lesen, wie gestresst man ist? Die Lehrer:innen der Kinder erfahren, dass diese ab und an schlicht vor dem Fernseher geparkt werden, weil gerade bei Oma wieder Land unter ist? Auch die Leute im Dorf geht es nichts an, dass die Eltern jetzt tüddelig werden. Das ist zu privat. Das möchte keiner und sorgt dafür, dass sich die Betroffenen sehr allein fühlen. Über die Suche nach einer geeigneten Kita kann man reden, aber über die Suche nach einem Pflegeheim? Übers Sauberwerden der Kinder tauscht man Tipps, aber übers «Unsauberwerden» der Eltern? Schwierig. 33 Prozent der Betreuenden finden, laut österreichischer Studien, das ganze Thema sei ein grosses Tabu.

### Dschungel aus Anträgen

Für Patrick Hofer ist es keines mehr. Der 48-jährige zweifache Vater aus Zürich ist Mitbegründer von «Swiss Carers». Die →

Das Winken zum Abschied war jedes Mal schlimm. Für mich. Meine Mutter dagegen hielt sich tapfer. Lächelte, blinzelte Tränen weg: «Gute Fahrt, Mäuschen, und grüss mir das Kind.» Ihr Leben ging zu Ende, das meiner Tochter gerade erst los. Und dazwischen: ich. Wochenende, das bedeutete mehrmals im Monat 700 Kilometer auf der Autobahn Richtung Oma, 700 Kilometer zurück, manchmal mit Kind auf der Rückbank, manchmal ohne. Hastig outgesourct zu einer Freundin. Stress pur. Obwohl – Stress... Meiner Schwester gegenüber habe ich mich mal lieber nicht getraut, meinen Stress überhaupt zu erwähnen. Schliesslich war sie es, die vor Ort war. Immer ansprechbar. Immer zuständig. Für zwei Kinder, einen Job, eine alte Mutter. Für Telefonate wie «Ihre Mutter ist gestürzt, Sie müssen sofort ins Spital kommen», für eilig gepackte Krankenhauskofferchen, für Einkäufe inklusive Sonderwünsche – denn schliesslich geht nur diese eine spezielle Sorte Saft –, fürs Giessen der jetzt verwaisten Topfpflanzen, für Arztgespräche, Formulare, Anträge, mehr Anträge. Fürs Wäsche mitwaschen, Trösten, Fahnden nach der Lesebrille, die dummerweise nicht im

Kofferchen ist, fürs Sausen zu Apotheke, Bank und zu Seniorenwohnheimbesichtigungen... Und das alles während der Dienstzeiten, bitteschön. Dazu Reitturnier von Kind A, Geburtstag von Kind B, Haushalt, Beruf.

Ja, Stress gibt es auch in Grossbuchstaben. 220 000 bis 260 000 Menschen werden in der Schweiz im Alter von ihren Familienangehörigen gepflegt. Von den über 80-Jährigen leben 80 Prozent daheim. Das ist schön – doch oft nur möglich, wenn ihre Söhne und Töchter tüchtig mithelfen. Ehrlicherweise: meist die Töchter, denn Care-Arbeit ist noch immer weiblich. In 3 von 4 Fällen gilt das auch in Bezug auf die Unterstützung der älteren Generation. Und: Jede zweite Frau zwischen 40 und 59 Jahren kümmert sich, nach einer Erhebung des deutschen Allensbach-Institutes, zeitgleich sowohl um die eigenen Eltern als auch um die Kinder.

«Generation Sandwich» werden die Betroffenen schon mal genannt. Wobei man sagen muss: «Sandwich» ist ein krasser Euphemismus. Schliesslich sind bei einem Sandwich Wurst oder Käse nur zwischen ZWEI Scheiben eingeklemmt. Eine oben, eine unten. Die meisten der Sandwich-Frauen dagegen sind

## Den Weltraum und vieles mehr entdecken.

tiptoi®  
Spiel dich schlau

In diesem neuen tiptoi® Buch gehen Kinder auf eine faszinierende Weltraumreise und erfahren Spannendes über den Weltraum auf dem aktuellen Stand der Forschung. So macht lernen Spass. Für Kinder ab 6 Jahren.

Weitere  
Abenteuer:



So funktioniert tiptoi®



tiptoi® Stift in diesem Buch nicht enthalten.

Ravensburger

## «Es war auch lustig, wenn die Buben auf ihrem Rollator mitfahren durften»

Patrick Hofer



Organisation hat zum Ziel, den «Carern», den Helfenden, ihrerseits zu helfen, eine Schneise durch den Dschungel aus Anträgen, aus seriösen und unseriösen Unterstützungsangeboten, zustehenden Geldern und auch den Rechten am Arbeitsplatz zu hacken. Ausschlaggebend dafür, seinen Ursprungsjob als Unternehmensberater hinzuschmeissen und stattdessen die Organisation zu gründen, war die grosse Frage: «Wie schaffen das bloss andere?» Ihm selbst war gerade ein lukrativer Auftrag geplatzt, weil er notfallmässig zu seinem gestürzten Grosi nach Luzern sausen musste. Seine beiden Jungs damals: zwei und vier. Seine Frau ebenfalls berufstätig, die eigenen Eltern verstorben. Und jetzt plötzlich das mit der Grossmutter. Tja, wie schaffen das andere?

Nicht besonders gut schaffen die das, wenn man sich die Schweizer Studie «Age Care Suisse Latine» ansieht. Auch wenn sich schweizweit inzwischen «Carer» von der Spitex anstellen lassen können und manche Kantone wie etwa Glarus, Graubünden, Luzern und beide Basel ihnen «Anerkennungsbeträge» von bis zu 900 Franken monatlich auszahlen, sieht die Situation trotzdem meist so aus: 18 Prozent der weiblichen pflegenden Angehörigen reduzieren ihr Arbeitspensum, 16 Prozent geben ihren Job ganz auf, 5 Prozent von ihnen lassen sich vorzeitig pensionieren – mit entsprechenden Einbussen bei der eigenen Altersvorsorge. Von den männlichen Pflegenden nahmen 20 Prozent berufliche Einschränkungen in Kauf. Wie Patrick Hofer. «Ich bereue das nicht», betont er. «Es war auch lustig, wenn meine Jungs mit der Uroma Duplotürme gebaut haben oder sie auf ihrem Rollator mitfahren durften.» Und noch heute, sieben Jahre später, erzählt er, profitierten seine Buben von dieser Zeit. Ihr Umgang mit alten Menschen sei auffallend unbefangen, empathisch und sanft. «Für meine beiden ist es selbstverständlich, alten Menschen die Tür aufzuhalten oder sie spontan beim Weg über die Strasse an die Hand zu nehmen. Das macht mich stolz. Sie haben Wichtiges fürs Leben gelernt.»

### Grosi will das nicht

Doch damals habe ihm vor allem der Kopf geschwirrt. Wie organisiert man von jetzt auf gleich das Leben eines anderen Menschen? Sollen wir ein Heim suchen? Nein,

wir suchen kein Heim, weil Oma das nicht will. Welche ambulanten Pflegedienste gibt es? Waaas, die kosten bei einer Rundum-die-Uhr-Betreuung bis zu 30 000 Franken monatlich? Ja, wer kann denn das bezahlen? Könnte vielleicht eine Studentin beim Grosi schlafen? Oder ich? Und sprechen wir mit unseren Kindern über Grosis Situation, darüber, dass sie jetzt auch ein bisschen wird wie ein Kind, nur eines mit Vergangenheit? Keine Antwort ist leicht zu finden. Ausser auf die letzte Frage, denn da heisst die Antwort klar: ja. Altersgerecht natürlich.

Meine Tochter hat das immer – okay, meist – gut verstanden. Hat erstaunlich wenig auf

den langen Autofahrten gequengelt, sich in Krankenzimmern braver benommen als üblich und die Oma aufgeheitert, so gut sie konnte. Dass Menschen Hilfe benötigen, ist für Kinder das Normalste der Welt.

Wo auf dem Weg zum Erwachsenwerden geht das verloren? Zu welchem Zeitpunkt verliert Leid seine Lobby? Und wieso macht sich irgendwann die fatale Überzeugung in unseren Köpfen breit, dass Care-Arbeit reine Privatsache ist, «Gedöns», über das man besser schweigt?

Im Jahr 2050 jedenfalls haben unsere Kinder in vielen Fällen selbst Kinder. Hierzulande werden dann 1,2 Millionen Menschen unterstützungsbedürftig sein: wir.

## «Zuständig? Meist niemand.»

Leandra\* lebt mit ihrem Mann Stefan und ihrem kleinen Sohn Sergio in Zürich. Sie holte ihre 85-jährige Mutter zu sich. Bis es nicht mehr ging.

Text Caren Battaglia

Mein Leben war perfekt, ich war so glücklich. Endlich mit dem Wunschkind schwanger! Mit 46 Jahren! Und dann starb an Silvester vor vier Jahren mein Vater. Drei Wochen später kam Sergio auf die Welt. Das waren krasse Wechselbäder der Gefühle. Wenige Wochen später begann meine Mutter, sonderbar zu werden. Sie kümmerte sich nicht mehr um den Garten, wiederholte ständig die gleichen Geschichten, vergass alles. Auch das Schweizerdeutsche. Sie sprach nur noch Italienisch, ihre Muttersprache. Anfangs haben wir gedacht, es sei vielleicht die Trauer, aber irgendwann wurde es mir doch unheimlich, als sie mir exakt fünfmal erzählt hat, dass sie ein Bälleli für Sergio gekauft hat. In der Memory-Klinik hat man dann Demenz festgestellt. Der Abbau ging wahnsinnig schnell. Jahrelang hatte ich mir vorgestellt, wie schön es wäre, wenn wir ein Kind bekommen würden. Und jetzt, wo es endlich geklappt hatte, war es gar nicht so schön. Sergio war zwar ein supersüßes, heiss geliebtes Kind, aber ich wusste nicht mehr, wo mir der Kopf stand. Ein quirliges Baby, das nachts mehrmals aufwacht, eine Mutter, die sich verhält wie ein Kleinkind, der Hund meiner Mutter, meine 50-Prozent-Stelle... Für Heimplätze gab es ellenlange Wartelisten, oder aber der Platz war unbezahlbar. Ich habe also meine Mutter zu uns in die Vierzimmerwohnung geholt – den Hund hat

meine Schwester genommen – und in Sergio's Kinderzimmer einquartiert. Ich habe sie gewaschen, für sie gekocht, bin mit ihr zum Arzt, habe ihre Hosen gewechselt, wenn sie es nicht auf die Toilette geschafft hat. Und vor allem habe ich versucht, so zu wirken, als mache mir das nichts aus. Sie sollte sich doch nicht schämen! Sergio hat bei uns im Schlafzimmer geschlafen. Mein Mann und ich waren nie allein, aufgrund des Stresses haben wir zudem recht oft gestritten. Am Arbeitsplatz habe ich zwar gesagt, dass meine Mutter jetzt bei mir wohnt, aber mehr nicht. Ich habe Angst um meine Stelle. Da stehen viele junge Leute in den Startlöchern, die sich um nichts als um sich selbst und die Karriere kümmern können. Ausserdem läuft im Job gerade die zigste Spar-Runde und wir bekommen ständig gesagt, dass wir effizienter werden müssen. Tja, wie soll das gehen, wenn der richtige Stress erst nach Dienstschluss losgeht? Kündigen oder mein Pensum kürzen ging aber auch nicht. Wir brauchen das Geld. Es kamen ja jetzt noch weitere Kosten dazu. Beispielsweise habe ich Sergio noch einen zusätzlichen Tag in die Krippe gegeben, damit ich Zeit für die Angelegenheiten meiner Mutter hatte. Die Wohnung musste aufgelöst werden, Heime besichtigt und sich von Stelle zu Stelle durchgefragt werden. Meist hat sich überhaupt niemand zuständig gefühlt. Es war zum Verrücktwerden. Einmal bin ich notfallmässig mit meiner

Mutter ins Spital, da hatte ich sie, die nicht mehr richtig laufen konnte, am rechten und Sergio, der noch nicht richtig laufen konnte, am linken Arm... Na ja.

Zweieinhalb Jahre lang habe ich niemals etwas abgemacht oder bin in den Ausgang. Schliesslich ist es meine Mutter, da kann ich ja meinem Mann schlecht sagen, schau du nach Sohn und Mutter, ich geh aus. Ich hatte ihm gegenüber sowieso ein schlechtes Gewissen, weil sie bei uns gelebt hat und ich vollkommen absorbiert war. Seit ein paar Monaten lebt meine Mutter in einem Heim in der Nähe ihres Heimatortes. Das ist mit der Sprache besser. Ich konnte das rein körperlich nicht mehr. Nun fahre ich mehrmals im Monat jeweils vier Stunden hin und zurück. Ich muss ihr Kleider bringen, ihre Sachen mit Schildchen versehen, ihr Zimmer einrichten... Obwohl es jetzt leichter ist, gibt es immer noch viel zu tun. Sergio ist sehr stolz, dass er jetzt ein eigenes Kinderzimmer hat. Was ich an der Situation am schlimmsten fand? Die Reaktion von anderen. Es interessiert sich kaum jemand ernsthaft dafür, wie es einem in einer solchen Lage geht. Fast meint man, sich dafür entschuldigen zu müssen, dass man sich um Kind und Mutter kümmert und nicht ausschliesslich um seinen Job. Ist der wirklich das Wichtigste im Leben? Ich sehe das nicht so.

\* Die Namen wurden zum Schutz der Privatsphäre geändert.

# Externe Hilfe holen ist schwer

Regula Blaser ist Professorin an der Fachhochschule Bern mit Schwerpunkt «Care». Und sie kennt ihr Fachgebiet nur zu gut aus eigener Erfahrung. Ein Gespräch über Theorie, Praxis und dieses Gefühl, keinem gerecht zu werden.

Interview **Caren Battaglia**

## Frau Professor Blaser, Sie sind gleichzeitig Spezialistin für das Thema «Angehörige betreuen» als auch persönlich Betroffene...

Ja. Aber das sind zwei völlig getrennte Welten, was man als Professorin in der Theorie weiss und wie es ist, wenn man in der Praxis persönlich betroffen ist. Als Fachfrau weiss ich, welche Gelder man in Anspruch nehmen kann, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, all das. Und dann steht man als Tochter da, und die Eltern sagen: Nein, wir wollen das nicht. Tja, da helfen Fachkenntnisse überhaupt nicht.

## Wieso haben Sie gerade diese Thematik für Ihre Forschungen gewählt?

Das hat sich irgendwann ergeben und stetig an Relevanz gewonnen. Gerade die «Sandwich-Problematik» wird in den kommenden Jahren an Wichtigkeit zunehmen. Die Boomer-Jahrgänge werden unterstützungsbedürftig, die Menschen werden älter, und es ist heute normal, dass Frauen erst zwischen Mitte dreissig und vierzig Kinder bekommen. Es gibt also eine lange Phase im Leben, in der die mittlere Generation für zwei Generationen Betreuung leistet. Und: Der Stress beginnt ja nicht erst, wenn die Eltern pflegebedürftig werden, sondern viel früher, wenn sie immer häufiger Unterstützung bei Kleinigkeiten benötigen – der Übergang ist fließend.

## Was meinen Sie damit?

Nehmen wir meine Kinder und mich, ich bin alleinerziehend. Wir leben in Bern. Meine Eltern, beide 91, wohnen ausserhalb eines Dorfes, zehn Kilometer von Bern entfernt. Vor drei Jahren haben sie vernünftigerweise ihre Führerscheine abgeben. Aber von da ab konnten sie nicht mehr allein einkaufen oder zum Arzt fahren. Das musste dann ich übernehmen oder meine Schwester. Auch Freunde können sie jetzt nicht mehr besuchen. Damit sie nicht vereinsamen, besuche ich sie nun häufiger. Meine Tochter hat vergangenes Jahr Matur gemacht, das war eine Zeit, in der sie viel emotionale Unterstützung benötigte. Mein Sohn hat eine Legasthenie und läuft auch nicht glatt durch die Schule. Jedenfalls bin ich glücklich, einen Beruf und Arbeitgeber zu haben, der mir viel Flexibilität und das Arbeiten von daheim ermöglicht. Aber es ist nicht nur eine Zeit- und Organisationsfrage: Auch emotional macht es etwas mit einem, wenn die Eltern abbauen...

## Nehmen Sie die Spitex in Anspruch?

(lacht) Wir könnten viel in Anspruch nehmen. Meine Eltern könnten es sich auch leisten, sich unterstützen zu lassen, aber – sie wollen nicht. Beispiel: Zehennägel.

## Beispiel Zehennägel?

Meine Mutter schneidet meinem Vater die Fussnägel, aber das ist bei alten Menschen

nicht so einfach. Eine Podologin kommen zu lassen, ist ihnen aber peinlich. Die Zehennägel von jemand anderem schneiden zu lassen, die Vorstellung scheint sie abzuschrecken. Wie soll man dagegen sachlich argumentieren? Ob man da Professorin ist oder nicht, macht keinen Unterschied. Ich weiss aus Studien, dass zustehende und genehmigte Gelder von Betroffenen nur in einem geringen Prozentsatz bezogen werden. Unsere Familie ist also kein Einzelfall. Ich glaube, dass sich meine Mutter durch das, was sie für meinen Vater tut, gebraucht und nützlich fühlt. Das scheint mir ein Hauptmotiv vieler älterer Menschen zu sein, weshalb sie sich bei externer Hilfe schwertun.

## Wie geht es Ihren Kindern in der herausfordernden Situation?

Ich hoffe, dass ich ihnen trotzdem gerecht werde und wurde. Ich arbeite ja nur 70 Prozent. Aber zu denken, sie sind ja schon gross, sie brauchen mich nicht mehr, das wäre ein Irrtum. Sie haben genauso das Recht, gehört zu werden mit ihren Zukunftsplänen und Sorgen. Das Organisatorische ist das eine, das kriege ich einigermaßen hin. Auf einem anderen Blatt steht das Emotionale. Das Gefühl, es für irgendwen nicht gut genug zu machen. Zudem spült diese Belastungssituation in vielen Familien systemimmanente, tief sitzende Konflikte an die Oberfläche.

## Von welchem systemimmanenten Konflikt sprechen Sie?

Etwa in unserem Familiensystem. Wir sind, wie ich aus der Forschung weiss, sehr typisch. Also: Ich habe eine ältere Schwester. Und obwohl wir beide nun wirklich erwachsen sind und ich zudem Professorin im passenden Sachgebiet bin, zählt für meine Eltern die Meinung «der Grossen» mehr als die «der Kleinen», also als meine Meinung. Da hilft mir mein Titel gar nicht. Es wurden beispielsweise altersgerechte Wohnungen im Dorf meiner Eltern gebaut. Ich hätte einen Umzug befürwortet, weil ich aus Studien weiss, wie entscheidend es ist, dass die Wohnlage so ist, dass sie die Selbstständigkeit der älteren Menschen so lang wie möglich erhält und nicht dagegen arbeitet. Meine Schwester sah das anders. Und meine Eltern folgten auch. Da gilt es, sich mit mancher familiären Altlast auseinanderzusetzen...

## Was müsste gesellschaftlich passieren, damit das Sandwich-Problem sich nicht verschärft?

Es muss uns gelingen, die Angebote, die es gibt, auch an die alten Menschen zu bringen. Es müsste in der Sozialisierung, in der Werbung und Kommunikation daran gearbeitet werden, dass es nicht länger als Stigma gilt, sich Hilfe zu holen. Auch müssen wir darauf hinarbeiten, dass die älteren Menschen zu



die Kinder krank sind. Manche Arbeitgeber bieten auch die Möglichkeit der «phasenweisen Pensumsreduktion» an. Ausserdem müsste die Gesellschaft sicherstellen, dass pflegende Angehörige keine finanziellen Einbussen haben. Nehmen wir die Frauen: Vielfach treten sie beruflich erst einige Jahre für die Kinder zurück und reduzieren später ihren Beruf wegen der unterstützungsbedürftigen Eltern. Was das für ihre AHV bedeutet, kann man sich vorstellen.

einem früheren Zeitpunkt bemerken, dass sie Unterstützung benötigen. Überhaupt sollte in der Gesellschaft häufiger und offener über das Problem gesprochen werden.

## Das sehe ich auch so, daher der Artikel...

(lacht) Man muss auch über falsche Vorstellungen reden, die herumgeistern. Etwa: Wieso Stress? Es gibt doch die Spitex. Ja, es gibt die Spitex, aber die ist nur für medizinische Dienstleistungen zuständig. Braucht jemand Hilfe beim Kochen, beim Einkaufen, bei Bankgeschäften et cetera, dann muss das separat bezahlt werden. Oder es wird von den Angehörigen erledigt. Wichtig ist auch, dass «Sandwich-Frauen» über ihre rechtliche Lage informiert sind: sie etwa wissen, dass sie zur Pflege Angehöriger freie Tage bei der Arbeit beziehen können. Nicht nur, wenn

## Nützliche Links

[info-workcare.ch](http://info-workcare.ch)  
[careinfo.ch](http://careinfo.ch)  
[alz.ch](http://alz.ch)  
[angehoerige-pflegen.ch](http://angehoerige-pflegen.ch)  
[caritas.ch](http://caritas.ch)  
[pflege-entlastung.ch](http://pflege-entlastung.ch)  
[prosenectute.ch](http://prosenectute.ch)  
[proinfirmis.ch](http://proinfirmis.ch)  
[spitex.ch](http://spitex.ch)

[weplus.care/de-ch](http://weplus.care/de-ch) bietet unter «Offenes Ohr» eine telefonische Anlaufstelle für ratsuchende Angehörige; unter «Pflegerrechner» etwaige Finanzierungsansprüche und unter «Notfallplan» Möglichkeiten, falls man plötzlich die Unterstützung nicht mehr selber leisten kann.

  
**KoKoTé**   
 DIE URNER MANUFAKTUR

Das ideale Weihnachtsgeschenk: leichte und robuste Globi-Kindertaschen aus nachhaltigen Materialien – hergestellt in der Urner Manufaktur.

Kommen Sie bei uns im Shop am Stüssihofstatt 11 in Zürich vorbei.

[www.kokote.com](http://www.kokote.com)



## Besuch der Schwiegereltern

Der Besuch der estnischen Grosseltern von Luule erschöpfte unseren Kolumnisten sehr. Er kam kaum zu Schlaf.

Am ersten Abend nach der Ankunft der Schwiegereltern in der Schweiz musste Luules Mami an die Verabschiedung eines Kollegen, ich sagte auch bald tschüss und traf mich mit einem Bekannten. Eher zu spät als zu früh war ich zu Hause, aber immer noch vor meiner Partnerin. Kein Problem: Luule schlief ruhig, hatte sie die Vanaema, die Grossmutter, doch längst ins Bett gebracht. Wie schön es wäre, wenn die Grosseltern nicht 2000 Kilometer entfernt wohnten, dachte ich beim Einschlafen.

Um 3.30 Uhr hatte Luule Durst und verlangte nach Wasser. Halb vier in der Nacht ist eine schreckliche «Weckzeit», um so mehr, da ich ein paar Bettumdrehungen später aufstehen wollte, um mit Luules Grossvater, dem Vanaisa, fischen zu gehen. Ich tat es, ohne wieder eingeschlafen zu sein, und sass um 5.30 Uhr im Tram – und die Vanaema eine Stunde später mit Luule im Wohnzimmer.

Am Nachmittag um 15.30 Uhr sagte ich Luule und ihren Grosseltern schon wieder «Tschüss» beziehungsweise «head aega». Ich wollte um 17 Uhr im KKL die Eröffnung des Lucerne Festivals feiern, trank ein Glas Champagner, Luules Mami drei, und alsbald hörten wir zu, wie der Este Paavo Järvi dirigierte. Toll war das, aber noch schöner war es, als Paar endlich wieder einmal nebeneinander zu sitzen, anstatt wie üblich um einen Tag versetzt. Halb wars Zufall, halb geplant.

Noch im Zug, dann zu Hause, schliesslich am Samstagmorgen – nach einer weiteren Nacht unterbrochen durchs Luules lautstarken Wunsch nach einem Schluck Wasser – schrieb ich meine Kritik für die Zeitung und stellte sie um 10 Uhr online. Um 18.30 Uhr sassen Luules Mami und ich erneut im KKL, um Mitternacht kamen wir, viel später als geplant, nach Hause.

Luule schlief und bettelte erst um 5 Uhr nach Wasser – gut, denn so war der Vanaisa, der im Nebenzimmer schlief, auch gleich wach, und wir konnten los an den See. Wieder zurück, trank ich viel Kaffee und schrieb die Kritik des zweiten Festivalabends. Kaum war das gemacht, spazierte ich los, war ich doch zu einem Wurstfestival eingeladen: Dort feierte der Gastgeber um Mitternacht sprudelnd Geburtstag.

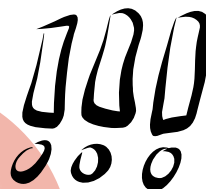


**Christian Berzins**  
(1970) ist Autor bei den Zeitungen von CH Media. Er schreibt über Opern, Reisen und Konzerte sowie Essen und ist im Oktober 2022 Vater einer Tochter geworden.  
Bild: Sandra Ardizzone

Was war am Montag? Ich hoffe nichts. Vielleicht war ich im Büro. Am Abend aber gingen Luules Mami und ich erneut ins KKL und am Dienstag assen wir sogar wie in jenen Jahrzehnte zurückliegenden Zeiten vor Luules Geburt im KKL das Vor-Konzert-Menü. Ich fühlte mich wie damals mit 21 Jahren, wenn ich abends um 20 Uhr dachte, dass ich heute ganz sicher früh schlafen gehen müsse und wenig später ein Glas Weisswein in der Hand hielt. Kamen wir von Luzern nach Hause, sass Luules Grossmutter jeweils im Wohnzimmer, ein Pullöverchen für Luule strickend und Luules Schlaf lauschend. Muss ich erwähnen, dass sie eines Abends, Luules Schlaf bewachend, fünf Hemden und zwei Hosen für mich gebügelt hatte? Wie nebenbei sah ich auch, dass unser Kabelsalat, mit dem Luule zu «spielen» begonnen hatte, dank Grossvater zu einer perfekten, Luule-sicheren Lösung umgebaut worden war. Und eines Tages stand auch der Riesenschrank aus dem kleinen Zimmer, in das Luule bald einziehen soll, wie von Heinzelmännchen-Hand gezaubert, im Wohnungsgang.

Am Samstagmorgen fuhren wir zu fünft in ein Prättigauer Maiensäss auf 1650 Meter über Meer, alle sollten sich erholen, was vor allem Luule in ihrer Wandertrage bestens gelang. Bald gings wieder heim, hinunter in die Hitze: Die Wohnung war 29 Grad warm und die Gäste hatten einen letzten Wunsch vor der Abreise. So assen wir also bei 35 Grad auf dem Balkon ein Fondue.

Die Nacht war übel und sehr kurz. Einen Tag danach kam zwar der Regen, aber auch Luules erster Zahn. Gut, hatte ich mir mittlerweile angewöhnt, mit fünf Stunden Schlaf zu leben.



## «Die Stadt – eine Todesfalle?»

Unsere Kolumnistin Maja Zivadinovic ist es leid, dauernd gefragt zu werden, wann sie endlich raus aufs Land zieht.

Ich bin nicht nur hässig. Ich verliere auch langsam die Geduld. Der Grund: Mein Partner, unser Sohn und ich suchen eine neue Wohnung in der Stadt Zürich. Das, obwohl unsere grandios ist. 4,5 Zimmer auf 125 Quadratmetern. Zwei Badezimmer. Ein Reduit. XL-Loggia. Steamer. Schischi. Alles da. Als wir vor fünf Jahren einzogen, war die Miete rund 500 Franken niedriger. Auch mussten wir damals noch keine Kita zahlen.

Nun, die Zeiten ändern sich. Und das ist gut so. Veränderungen aber fordern Tribute. Eines davon ist, dass wir uns verkleinern wollen. Weniger Miete, dafür einmal mehr Ferien oder so. Wir wollen den Umzug gerne vor dem Kindergarteneintritt nächsten August eingetütet haben. Das klingt nach viel Zeit. Aber es ist Zürich. Und hier herrscht gerade massive Wohnungsnot. Wir könnten jetzt natürlich unseren Horizont erweitern und aus Zürich wegziehen. Man ist ja von ganz vielen Ortschaften innerhalb von nur 30 Minuten mit dem Zug am Hauptbahnhof Zürich. Ein Argument, das mir zurzeit unaufgefordert ständig um die Ohren fliegt. Dafür, dass wir unser Kind in der Stadt grossziehen wollen, ernten wir nämlich enorm viel Verständnislosigkeit. Selbst enge Freunde und Familie sind der Meinung,

dass «Kinder aber sicher nicht in die Stadt gehören». Viel zu gefährlich. All die Abgase. Die Drogen. Das Elend. Der Verkehr. Die Kriminalität. Kein Grün. Kein Wald. Nur Anonymität, keine Nachbarschaft, keine Turnvereine, keine Strick-Clubs. Natürlich haben wir für jedes Argument tausend Gegenargumente. Unsere Lieblinge: In der Stadt bist du maximal fünf Gehminuten vom nächsten Spielplatz entfernt. Du hast ein riesiges Kulturangebot. Jeder Kreis hat sein eigenes Gemeinschaftszentrum. Kindermalen, Werkstatt, Tiere füttern oder zusammen singen und musizieren inklusive. Diversität findet bei uns vor der Haustüre statt. In den Kitas spielt mein Sohn mit Kindern aus Regenbogenfamilien völlig selbstverständlich Mami und Mami oder Papi und Papi. Das mit dem Verkehr und der Kriminalität und oh, mein Gott, die Drogen, das kann ich ja verstehen. Aber man kann mit Kindern wunderbar in der Stadt wohnen und kaum Berührungspunkte mit dem «ach so gefährlichen Elend und den Abgasen» haben. Ein weiteres Plus: Nicht nur der Spielplatz, auch das nächste Kafi ist maximal fünf Minuten entfernt. Ausserdem kommen wir autolos überallhin. Von wegen Abgase und so, liebe Leute.

**Maja Zivadinovic (44)**  
ist freischaffende Kolumnistin und Teil des SRF-Podcasts «Zivadiliring». Sie lebt mit ihrem Freund und dem gemeinsamen Sohn (3) in Zürich.



## Erinnerungen schenken



Zu den Geschenkeideen:  
QR-Code scannen oder unter  
[schmuck.ch/p2oye](https://schmuck.ch/p2oye)

*Rhomberg*

Aarau | Amriswil | Arbon | Bad Ragaz | Basel  
Bern | Brig | Luzern | Lyss | Marbach | Mels  
Olten | Seewen | Solothurn | Stans | St. Gallen  
Sursee | Thun | Visp | Wil | Winterthur  
Würenlingen | Zug | Zürich | [rhomberg.ch](https://rhomberg.ch)

# Wer ist hier behindert?

Längst sollten in der Schweiz Kinder mit und ohne Behinderungen gemeinsam unterrichtet werden. Bei der Umsetzung hapert es zuweil noch. Wir haben einen integrativen Kindergarten besucht.

Text **Marah Rikli** // Bilder **Markus Bertschi**

**E**s ist ein sonniger Herbstmorgen um acht Uhr in Zürich Affoltern. Wie ein wilder Ameisenhaufen wuseln die Kinder vor dem Eingang des Schulhauses Blumenfeld umher. Ein Vater erreicht die Eingangstüre gerade noch ein paar Sekunden vor dem Gong. Er schiebt seinen fünfjährigen Sohn Janis, der im Rollstuhl sitzt, zum Lift. «Janis kann den Lift noch nicht selbst bedienen», sagt der Vater, «daher bringe ich ihn jeweils zum Kindergarten.»

Kaum ein Zürcher Stadtquartier ist in den letzten Jahren so stark gewachsen wie Affoltern, das am Stadtrand liegt. Rund 520 Schüler:innen mit und ohne Behinderungen besuchen das Schulhaus Blumenfeld. Janis' Vater übergibt seinen Sohn in der Garderobe Sonja Mörsch, der ISR-Assistenz. ISR, das ist die Abkürzung für integrierte Sonderschulung in der Verantwortung der Regelschule. Sonja Mörsch steht Janis zur Seite und unterstützt ihn bei den Aufgaben, die er aufgrund seiner Körperbehinderung nicht selbst erle-

digen kann. Der Vater gibt Janis einen Kuss und verabschiedet sich, doch der Junge ist schon lange abgelenkt und plaudert mit zwei anderen Kindern.

1994 initiierten die Vereinten Nationen die Salamanca-Erklärung: Diese forderte Schulen dazu auf, sämtliche Kinder mit und ohne Behinderungen gemeinsam zu unterrichten und damit eine inklusive Gesellschaft zu fördern. Einige Länder entwickelten in der Folge inklusive Schulsysteme: so die USA, Kanada, Neuseeland, Italien oder Finnland. Seit bald zehn Jahren versucht auch die Schweiz den Grundsatz der Integration umzusetzen, der auch in der Verfassung und im Volksschulgesetz festgehalten ist.

## **Integrativer Ansatz in der Schweiz erst zur Hälfte umgesetzt**

In der Schweiz besucht mittlerweile gut die Hälfte der Kinder mit sonderpädagogischem Bedarf eine Regelschule. Die Umsetzung integrativer Bildung geschieht aber nicht nur aus rechtlichen, sondern auch aus pädagogi-

schon Gründen: «Gemischte Lerngruppen unterstützten die Solidarität und Kooperation in der Klasse», schreibt die Bildungsdirektion Zürich. Kinder, die heterogene Klassen besuchen, seien weniger fokussiert auf die Defizite ihrer Mitschüler:innen.

24 Kinder besuchen im Schulhaus Blumenfeld den 1. und 2. Kindergarten, geführt von den Kindergartenlehrpersonen Yvonne Trüb und Martina Mörsch; die beiden teilen sich die Stelle. Vier Kinder haben sogenannten besonderen Bildungs- oder Betreuungsbedarf. Drei Kinder haben eine Körperbehinderung, zwei davon fahren einen Rollstuhl, ein Kind hat eine sozial-pragmatische Kommunikationsstörung. Viele verschiedene Bedürfnisse und Fähigkeiten kommen da in einem Schulzimmer zusammen. Ein neunköpfiges Team kümmert sich um die Klasse. Heute sind es vier Personen: die Kindergartenlehrerin Martina Mörsch, zwei ISR-Assistenzen und Joel Stücheli, er ist Klassenassistent. «Wir würden uns nicht als eine besondere integrative Schule bezeichnen, für uns →



← ←  
In der Pause nach draussen. Dank Assistenz auch mit dem Rollstuhl kein Problem.

←  
Morgenkreis im Kindergarten des Schulhauses Blumenfeld.

→  
Zusammen hoch hinaus: ISR-Assistenz Sonja Mörsch hilft beim Turmbauen.



Freunde. Ihr findet auf mehreren Tischen Karten vom Hasen, dem Storch und der Maus. Sucht jeweils die drei Freunde zusammen und reiht sie dann am Boden aneinander. Ihr könnt jetzt starten.» Die Kinder eilen los, es herrscht reges Treiben. «Ich will auch meine Karten hinlegen», schreit ein Mädchen einen Jungen an. Sie ist mit Abstand die Kleinste der Gruppe, besucht den 1. Kindergarten und ist kurz vor Eintritt vier geworden. Der Junge nimmt entnervt seine Karten und setzt sich zu Janis und Joel Stücheli an den Tisch, wo es ruhiger ist. Milan kriecht am Boden hinzu, er hat wie Janis Cerebralparese. Der Klassenassistent unterstützt ihn beim Aufziehen.

#### Kritische Stimmen wollen zurück zu den Sonderklassen

Nicht in jedem Schulhaus ist die Haltung zur Integration so positiv wie im Blumenfeld. Immer wieder, teils seit Jahren, klagen Lehrpersonen in den Medien über zu wenig Ressourcen, um den weiter auseinanderliegenden Anforderungen in einer Klasse gerecht zu werden. Eine Primarlehrerin aus Basel schilderte kürzlich einem SRF-Reporter, dass es zwischen ihren 18 Schüler:innen, 17 davon mit speziellem Förderbedarf, enorme Unterschiede gäbe. Und sie unmöglich allen gerecht werden könne. Im Kanton Zürich möchte ein Komitee aus FDP und GLP mit einer Volksinitiative zurück zum Kleinklassenmodell – ein grosses und umstrittenes Politikum. Denn der Blick auf aktuelle Forschungsergebnisse zeigt, dass Kleinklassen zwar kurzfristig zu einer Entlastung des Regelsystems führen können. →

ist es einfach ein Grundsatz, dass alle Kinder, mit oder ohne Behinderung, in die gleiche Schule gehen. Jedes Schulhaus kann aufgrund des Volksschulgesetzes vor die Aufgabe der Integration gestellt werden», sagt der Schulleiter des Schulhauses, Marc Fäh. Und ergänzt: «Ich meine das nicht idealistisch, es gibt Herausforderungen und Schwierigkeiten. Diese zu lösen, sehe ich aber als Teil unseres Jobs.» Die Kindergartenlehrerin Yvonne Trüb nickt. Sie unterrichtet seit 25 Jahren Kinder auf dieser Stufe. Sie sagt: «Seit wir einen integrativen Kindergarten führen, habe ich endlich das Gefühl, allen Kindern gerecht zu werden: Durch die Zusammenarbeit im Unterrichtsteam haben wir viel mehr Möglichkeiten, individuell zu fördern.» Doch dann wird sie ernst: «Die grosse Herausforderung besteht darin, zu Beginn des Schuljahrs die optimale Abdeckung für ein Kind zu erreichen, zum Beispiel durch Assistenz oder schulische Heilpädagogik. Je nach Kind und Diagnose ist viel

Absprache mit verschiedenen Stellen nötig.» Was Yvonne Trüb damit anspricht: Kinder mit starken Körperbehinderungen wie Janis erhalten unter Umständen eine Vollabdeckung durch eine Assistenz zugesprochen, was die Integration erleichtert. Ein Kind mit einer Autismus-Spektrum-Störung bekommt einen vorerst festgelegten Wert pro Woche, der erst später und nur unter bestimmten Umständen angepasst wird.

#### Verhaltensauffällige Kinder brauchen mehr Unterstützung

Das kann zu schwierigen Situationen führen, vor allem, wenn das Kind den Unterricht stört oder besonders viel Aufmerksamkeit benötigt. Eine Studie der Hochschule für Heilpädagogik ergab, dass Kinder mit lauten, externalisierenden Verhaltensstörungen oder mit Trotzverhalten und Aggressionen am meisten schulische Unterstützung benötigen und

Lehrpersonen dabei ein Team von anderen Lehrpersonen und schulischen Heilpädagog:innen im Klassenzimmer als besonders wichtig empfinden.

24 kleine Holzstühle stehen im Kreis vor der Wandtafel, auf der eine riesige Raupe Nimmersatt gezeichnet ist. «Guten Morgen Nina, guten Morgen Idris, guten Morgen Rijad, guten Morgen Janis.» Die Namen sind so divers wie die Kinder selbst. Dann erzählt die Kindergärtnerin aus dem Bilderbuch «Ein Freund für die kleine Maus» und fragt: «Was machen die drei heute?» Ein Kind ruft laut «Spielen!». «Du musst die Hand heben, sonst kommst du nicht an die Reihe», antwortet die Lehrerin. Janis hebt die Hand und wird aufgerufen. «Freunde suchen», sagt er. «Genau», erwidert Frau Mörsch und Janis beugt sich im Rollstuhl nach hinten, durch die Spastik überstreckt er den Rücken, wenn er sich freut. Die Kindergärtnerin erklärt die Aufgabe: «Heute suchen wir alle zusammen

#### Burgerstein Mood:



„Ich bin eine Stimmungskanone.“

Burgerstein Mood enthält eine sorgfältig aufeinander abgestimmte Kombination von hochwertigen Pflanzenextrakten aus Safran und Melisse mit B-Vitaminen, Vitamin D3 und Zink. Für ein positives Lebensgefühl und das innere Gleichgewicht.

Tut gut.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, 8640 Rapperswil



«Seit wir einen integrativen Kindergarten führen, habe ich endlich das Gefühl, allen Kindern gerecht zu werden.»

Yvonne Trüb, Kindergartenlehrerin

Die Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik schreibt in einem Bericht aus dem Jahr 2016 allerdings: «Langfristig bringt die integrierte Förderung den Kindern und Jugendlichen mit Lern- und Verhaltensproblemen aber mehr Erfolg. Das nützt der ganzen Gesellschaft.»

#### Alle Beteiligten müssen voll hinter dem integrativen Ansatz stehen

Schulleiter Fäh sieht die Herausforderungen im Klassenzimmer: «Es ist sehr wichtig, bei allen Kindern immer wieder zu prüfen, ob die erteilten Ressourcen ausreichen und ob die Regelschule für das Kind nach wie vor der richtige Platz ist. Oder ob für die Entwicklung und das Wohl des Kindes doch beispielsweise eine heilpädagogische Schule besser ist.» Fähs Erfahrung nach sei es in Bezug auf ein gutes Schulklima und gelingende Integration sehr wichtig, dass Unsicherheiten und Anliegen von Lehrpersonen ernst genommen werden. Wenn möglich, berücksichtige er bei der Zuteilung von Kindern mit besonderem Bildungsbedarf und ISR-Settings die unterschiedlichen Stärken und Grenzen der Lehrpersonen, so komme es weniger zu Frustrationen. Der Schulleiter wirft eine weitere Perspektive ein: «Es ist in meinen Augen ein Trugschluss, zu denken, die Probleme in Klassen gingen von den integrierten Kindern aus. Oftmals sind es Kinder mit Verhaltensschwierigkeiten ohne Diagnosen, die uns herausfordern. Oder Eltern, die aus verschiedenen Gründen nicht mit uns zusammenarbeiten wollen oder können, und sich mit einer Diagnose noch schwertun.» Im Kindergarten von Yvonne Trüb und Martina Mörsch geht heute Morgen zwischen Kindern mit und ohne Behinderung alles Hand in Hand, die Unterschiede scheinen keine Rolle zu spielen. Um Janis stehen mehrere Kinder und legen zusammen die drei Tierkarten. Idris, der ebenfalls einen Rollstuhl fährt, wird währenddessen von einem Mitschüler in den Kreis zurückgestossen. Der Klassenassistent setzt sich zu den beiden und erklärt, dass der Rollstuhl zu Idris' Körper gehöre. Es sei daher wichtig zu fragen, ob es okay sei, den Rollstuhl anzufassen.

#### Eltern tun sich mit Abklärungen beim schulpsychologischen Dienst schwer

«Für eine gelingende Integration braucht es den Willen aller Beteiligten. Gleichzeitig habe ich Verständnis dafür, dass Eltern sich mit Abklärungen und Stigmata schwertun», erklärt Fäh die Ambivalenzen seines Alltags. Yvonne Trüb sieht vor allem Bedarf in der Aufklärung der Eltern: «Es braucht das Wissen, dass Abklärungen beim schulpsychologischen Dienst keine Bedrohung sind,

sondern wichtig, damit wir Unterstützung für das Kind in der Klasse bekommen und wir somit adäquat begleiten können.» Für die Eltern von Janis ist seine Integration im Schulhaus Blumenfeld elementar für seine und ihre Teilhabe am sozialen Leben: «Würde er sonderbeschult, mit dem Taxi hin- und hergefahren, gäbe es keine Einladungen zu Geburtstagen im Quartier, kein Abmachen, keine gemeinsamen Lieder oder Themen, die sie zusammen im Hof besprechen», sagt seine Mutter.

Was Janis am Kindergarten am meisten mag? «Turnen mit meinem e-fix», erzählt er – der e-fix ist sein Elektro-Rollstuhl. Doch erst mal bauen die Kinder der Eule, der Maus und dem Storch Nester aus verschiedenen Materialien. Dann ist Museumsrunde und Zehn-Uhr-Pause. Die Kinder räumen die Bildkarten auf, dürfen gegenseitig ihre Werke bestaunen und versammeln sich wieder im Kreis, alle holen ihre Znüni-Boxen aus ihren Rucksäcken heraus. Danach geht es mit allen Kindern an die frische Luft. Und Yvonne Trüb sagt: «Ohne meine Assistenzen wäre nur schon das nicht zu bewältigen.» •

*\*Die Namen der Schüler:innen und Eltern wurden zum Schutz ihrer Privatsphäre geändert.*

← Klassenassistent Joel Stücheli sorgt dafür, dass Idris überall hinkommt.

↓ Drei Freunde, denen es völlig egal ist, wer hier wen integriert.



Advertorial

## Arosa lädt Ihre Sprösslinge ein

Ab zwei Übernachtungen in der Feriendestination Arosa kommen alle Kinder bis und mit 17 Jahren in den Genuss von Gratis-Schneesportlektionen.

Die «Skischule inklusive» lässt Kinderherzen höherschlagen. Sofern die Kinder mit ihren Familien in einer der teilnehmenden Ferienwohnungen oder Hotels in Arosa ihre Winterferien geniessen, gibt es den Gruppenunterricht in der Schneesportschule geschenkt! Ob die Kinder dabei das erste Mal auf den Skiern stehen, im Snowpark bereits über die Kicker springen oder beim Skirennen eine Medaille holen spielt keine Rolle. Auf allen Leistungsstufen kommen Kinder bis und mit 17 Jahre im Bündner Berg-

dorf in den Genuss von kostenlosem Gruppenunterricht bei der Schweizerischen Ski- & Snowboardschule Arosa und der ABC Schneesportschule.

In Arosa haben die Kinder die perfekten Voraussetzungen, um zu richtigen Schneeabenteurern zu werden: 225 Pistenkilometer für jedes Niveau, mehrere Kinderländer für die Kleinsten und sympathische Skilehrpersonen. So lernt man in Arosa kinderleicht Ski fahren oder Snowboarden. Hunderte Kinder haben seit der Wintersaison 2012/13 bereits davon profitiert und kommen teilweise jedes Jahr wieder. Überzeugen Sie sich selbst!

#### Arosa Tourismus

www.arosa.swiss/skischuleinklusive  
Tel. +41 81 378 7020  
arosa@arosa.swiss



# «Mütter arbeiten nicht, das war die Devise.»

Die ausserfamiliäre Kinderbetreuung ist in der Schweiz bis heute ein Politikum. Die Historikerin Dore Heim erklärt, weshalb hierzulande mit Kitas und Tagesschulen so gehadert wird.

Interview **Manuela von Ah** // Bild **Gian Paul Lozza**



**Dore Heim, bis weit ins 20. Jahrhundert hinein waren Institutionen wie Kinderkrippen, Kinderheime und selbst der Hort in der Schweiz stigmatisiert. Weshalb eigentlich?**

Das ist spezifisch für die Schweiz. In Deutschland hatte man zwar auch das Ideal des Ernährerlohns, der die ganze Familie durchbringen sollte, damit die Mutter zu Hause bleiben konnte. Aber während und nach dem Zweiten Weltkrieg wurden die Frauen enorm beansprucht. In der Schweiz ging nicht wie in anderen Ländern eine ganze Generation von Männern verloren. Deshalb hielt man hierzulande viel länger am Modell der «richtigen» Rollenteilung fest. Es war verpönt, Kinder in eine Krippe zu geben. Es galt das rigide Hausfrauen- und Muttermodell. Lehrerinnen beispielsweise verloren ihre Stelle, wenn sie Mutter wurden.

**Das haben Sie noch so erlebt?**

Meine Grossmutter war eine solche Lehrerin, der Berufsverlust schmerzte sie ihr Leben lang. Ich wuchs in den 1960er-Jahren in Chur auf und wusste von Kindern, die am Nachmittag allein zu Hause waren, weil ihre Mama arbeiten musste. Mit diesen «Schlüsselkindern» hatte man wahnsinnig Mitleid. Ich selber war die Jüngste von sieben Kindern, wir hatten Haushaltslehnmädchen, die aus den Tälern Graubündens kamen. Aber wenn wir Mädchen über die Stränge schlugen, drohte man uns mit dem Internat in Menzingen – ein Schreckgespenst unserer Jugend.

**Das alte Rollenmodell korreliert also stark mit der Stigmatisierung von Kindertagesstätten?**

Manchmal fällt mir die Kinnlade herunter, wenn ich von gut ausgebildeten Frauen höre, die mit dem ersten Kind selbstverständlich aufhören, erwerbstätig zu sein. Weil das Kind auf keinen Fall eine Kita besuchen soll. Das ist ein furchtbar konservatives Familien-

bild. In ländlichen Regionen in der Schweiz ist dieses immer noch recht dominant.

**Lässt sich historisch ein Zeitpunkt festlegen, an dem die Kinderbetreuung ausser Haus zum Thema wurde?**

Dass man Kindererziehung überhaupt als wichtig erachtete, kam Ende des 18. Jahrhunderts mit Rousseau auf. Bürgerliche Kreise begannen, das Augenmerk auf die Erziehung der Kinder zu richten, ab Ende des 19. Jahrhunderts kümmerte man sich dann auch um die, wie man meinte, «verwahrlosten» Kinder der Unterschicht. Sozusagen mit begüterttem Blick von oben herab aufs Proletariat. Die Kinder wurden den Eltern teilweise weggenommen, um sie im Sinne eines bürgerlichen Ideals zu erziehen und sie zu «wertvollen Mitgliedern der Gesellschaft» zu formen. Pflichtbewusstsein, Disziplin und Hygiene standen im Vordergrund. Die ersten eigentlichen Kinderheime entstanden auch zu dem Zeitpunkt, diese wurden vor allem von bürgerlichen Frauen und kirchlichen Institutionen getragen.

**Durch die Industrialisierung am Ende des 19. Jahrhunderts arbeiteten plötzlich auch viele Frauen und Männern ausserhalb in den Fabriken, wer kümmerte sich da um die Kinder?**

Kleinkinder wurden im besten Fall zu Hause von den Grosseltern gehütet – oder auch sich selbst überlassen. In der Frühindustrialisierung nahmen Eltern ihre älteren Kinder oft mit in die Fabriken. Dort gab es genug Arbeiten, die man vorzugsweise von jüngeren Kindern ausführen liess. Mit fünf Jahren mussten sie zum Beispiel unter die Webstühle kriechen und Fäden entwirren. Teilweise hochgefährliche Arbeiten.

**Und dann kümmerte sich irgendwann der Staat um die vernachlässigten Kinder zu Hause?** →

## «Wenn wir Mädchen zu Hause über die Stränge schlugen, drohte man uns mit dem Internat.»



# «Es ging früher nicht darum, die Eltern zu unterstützen – es ging darum, die Kinder besser zu erziehen.»

Nein, der Staat spielte damals noch kaum eine Rolle. Es waren wie gesagt bürgerliche und kirchliche Kreise. Diese sorgten sich allerdings zunächst weniger um die Arbeiterfamilien und ihre Kinder. Es ging vielmehr um junge, ledige Mütter – oft Dienstmädchen – denen man die Kinder wegnahm und sie in Kinderheimen versorgte.

## Und ab wann mischte der Staat mit?

Staatliche Eingriffe mit Entmündigung und Kindswegnahme erfolgten verstärkt in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts. In diese Zeit fiel auch das berühmte Projekt «Kinder der Landstrasse» von Pro Juventute. Man versuchte, die Kinder der Jenischen ihrer Herkunft zu entziehen und so ihre Kultur zu sprengen. Das hatte einen üblen eugenischen Hintergrund. Bis nach dem Zweiten Weltkrieg ging es übrigens nie um die Idee, die Eltern zu unterstützen – es ging darum, die Kinder zu erziehen, um «Kinderversorgung». Der Begriff «ausserfamiliäre Kinderbetreuung» stimmt erst ab den 1950er-, 1960er- und 1970er-Jahren.

**Nicht nur Kitas, auch Kinderheime haben einen schlechten Ruf – historisch wahrscheinlich zu Recht. Ich selbst war in den 1970er-Jahren zur Entlastung meiner Mutter ferienhalber für zwei Wochen in einem Kinderheim am Ägerisee. Dort wurden die Kinder von den Nonnen geschlagen.**

Ich bin Präsidentin eines Kinderheimes in der Stadt Zürich und beschäftige mich stark mit dem Thema. Historisch wurde es immer dann gefährlich bei Institutionen für Kinder, wenn der Einblick von aussen fehlte, egal, ob kirchlich oder staatlich geführt. Da kam es oft zu Machtmissbrauch. Heute wird ein viel grösseres gesellschaftliches Augenmerk auf Einrichtungen für Kinder geworfen.

## Welches waren und sind die Aufsichtsbehörden?

Der Staat hatte auch früher eine Aufsichtspflicht. Bloss verstand man damals den Behördenauftrag ganz anders. Man schaute darauf, ob die Kinder sauber und gut genährt sind. Wie es den Kindern psychisch ging, ob sie liebevoll und mit Herzenswärme aufwachsen, interessierte nicht. Das hat sich komplett geändert. Qualität hat heute einen hohen Stellenwert. Für ein gesundes Aufwachsen der Kinder sind mittlerweile viele Fachleute wie Psychologinnen, Ergotherapeuten usw. involviert. Auch die Eltern, deren Kinder im Heim sind, werden heute gestützt. Sie haben viel mehr Möglichkeiten, sich für sich selbst und für die Kinder zu wehren. Es ist elementar, dass die Heime nicht mehr abgeschottet sind. Heutige Heime müssen sich zwingend mit ihrem geschichtlichen Erbe auseinandersetzen.

**Wie wurde und wird die ausserfamiliäre Kinderbetreuung eigentlich aus femi-**

## nistischer Warte wahrgenommen und beeinflusst? Historisch scheint es sich um ein reines Frauenthema zu handeln ...

Historisch waren es bei Kleinkinderinstitutionen ausschliesslich Frauen, die dort tätig waren. Bis heute sind Frauen stark übervertreten. Das hat damit zu tun, dass Kinderbetreuung nicht als Beruf galt. Man schrieb den Frauen zu, dass «sie das sowieso können», es war eine Frauendomäne. Es gab zwar schon seit dem frühen 20. Jahrhundert Ausbildungen zur Säuglingspflegerin oder Kleinkinderbetreuerin, aber erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden die Berufe staatlich reguliert und anerkannt.

## Das tiefe Lohnniveau entsprechender Berufe spiegelt ja noch immer deren gesellschaftlichen Wert wider ...

Alle Berufe, die historisch den Frauen zugeordnet werden, kämpfen bis heute mit dem Lohnniveau: Pflege, Altenbetreuung, Kinderbetreuung. Hoch anspruchsvoll, aber schlecht bezahlt.

## Welche politischen und gesetzlichen Meilensteine in den letzten 100 Jahren schätzen Sie als die wichtigsten ein?

Alle Gesetze, die für die Gleichstellung der Frau etabliert wurden, haben indirekt oder direkt eine starke Wirkung auf die ausserfamiliäre Kinderbetreuung: Dass man es nicht mehr seltsam findet, wenn Frauen erwerbstätig sind, dass Frauen selbst über ihre Ausbildung und ihr Geld bestimmen können, die Gleichstellung im Familien- und Erbrecht, die Lohngleichheit. Auch die rechtlichen Regelungen zum Kinderschutz tragen entscheidend dazu bei, die Qualität der ausserfamiliären Betreuung zu sichern. ●

## Zur Person

Dore Heim arbeitete nach ihrem Studium der Geschichte und Soziologie u.a. als Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Zürich und Zentralsekretärin des Schweizerischen Gewerkschaftsbundes. Als Präsidentin des evangelischen Frauenbundes Zürich, zu dem das Kinderheim Pilgerbrunnen gehört, initiierte sie das Forschungsprojekt «Kinderheim Pilgerbrunnen». Aktuell erforschen drei Historikerinnen die Geschichte des Kinderheims, die Ergebnisse werden 2025 publiziert. Dore Heim lebt mit ihrem Mann in Zürich. Sie hat eine erwachsene Tochter und einen Enkel.

GLÜCKSLOS

PROSPIEL.CH

## Wir fördern Kinder!

Jetzt gewinnen

Die frühe Kindheit, in der Kinder schrittweise ihre Fähigkeiten entdecken, trägt entscheidend zu einer gesunden Entwicklung bei. Wir möchten Kinder darin bestmöglich und individuell unterstützen. Unser Sortiment besteht aus über 8000 Produkten, die die Förderung unterschiedlicher Kompetenzen und Fertigkeiten bei Kindern im Alter von vier bis acht Jahren unterstützen. Shop: [prospiel.ch](https://prospiel.ch)

«wir eltern» und Pro Spiel verlosen 3 Pro Spiel-Geschenkgutscheine im Wert von je Fr. 100.–.

Das Los entscheidet, wer gewinnt. Jetzt mitmachen! [wireltern.ch/glueckslos](https://wireltern.ch/glueckslos) Teilnahmeschluss: 30.11.2023



**bookfactory.ch**

# Advent, Advent...

-20%

Schon unsere zauberhaften Adventskalender gesehen? Halten Sie Momente des Glücks für immer fest und gestalten Sie unsere Adventskalender mit **20% Adventsrabatt** Code: **ADVENT20**.

Wir binden Ihre Emotionen in die schönsten Fotoproducte der Schweiz ♥

\*Pro Person einmalig einlösbar bis 31.12.2023 und nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Aktionen.

# Ganz im Jetzt

Wie bringt man seinen Kindern bei, Gefühle wahrzunehmen und in schwierigen Momenten gelassen zu bleiben? Achtsamkeit ist ein Schlüssel dazu. Tipps für Kleinkinder, Schulkinder und Teenager.

Text **Manuela von Ah** // Bild **Getty Images**

## Fallbeispiel 3 Jahre

Die kleine Lena ist frustriert: Eben hat sie begonnen, die Brio-Bahn zusammenzubauen – und jetzt soll sie schon ins Bett? Ihre Protestschreie sind im ganzen Haus zu hören. Wie können Lenas Eltern sie beruhigen?

**M**it Nichts», ist die überraschende Antwort von Sandra Cortesi, Achtsamkeitslehrerin für Kinder und Erwachsene. «Es gilt lediglich, da zu sein.» Achtsamkeit bedeutet, eine wohlwollende Atmosphäre zu schaffen für das Kind – aber auch für sich selber. In Mindfulness – englisch für Achtsamkeit – geübte Personen schaffen es, in wenigen Atemzügen, die eigenen Emotionen zu erkennen und anzuerkennen. Wenn also die Wut hochkocht angesichts von Lenas widerspenstigem Verhalten, sollten ihre Eltern diese wahrnehmen und mit Selbstmitgefühl darauf reagieren. Wir alle wissen, dass Ausflippen schnell in eine Eskalationsspirale führt.

Für Sandra Cortesi ist klar: Achtsamkeit können Eltern ihren Kindern dann am besten vermitteln, wenn auch sie selbst eine Idee davon haben. Was aber ist Achtsamkeit? Darüber wurden ganze Bibliotheken mit Büchern gefüllt. Sandra Cortesi definiert es so:

«Achtsamkeit bedeutet, eine Grundhaltung liebevoller Freundlichkeit gegenüber sich selbst und der Umwelt einzunehmen.» Für die Pädagogin und Gründerin von Mindfulness Ticino bedeutet Achtsamkeit auch, im Hier und Jetzt zu leben: «Als Eltern ist unsere Präsenz gefragt und die Bereitschaft, die Kinder bei ihrer ständig sich wandelnden Entwicklung zu begleiten.» So sollten sich die Eltern von Lena fragen: Was löst die wütende Reaktion meines Kindes in mir selber aus? Warum reagiere ich mit Verärgerung? War ich vielleicht vorher schon aufgebracht? Das Reflektieren über die eigenen Gefühle beruhigt. Dann können Eltern mit einfachen und klaren Worten den schwierigen Moment beschreiben und die Emotionen benennen. Hat sich die Lage etwas beruhigt, können sie Lena zum Beispiel auffordern, zusammen eine «Garage» für den kleinen Zug zu bauen, in der sich dieser «schlafen legen» kann. Auch die echten Eisenbahnen fahren ja nicht die ganze Nacht. →

## Achtsamkeitstraining für Kleinkinder

- 3-Jährige leben noch ganz im Moment. Sie sind achtsamer als jeder Erwachsene. Also viel Zeit zum Spielen und Beobachten geben.
- Legt euch nebeneinander auf den Boden und setzt je eine Puppe auf eure Bäuche. Beobachtet nun, wie sich die Puppen mit dem Ein- und Ausatmen heben und senken. Die Übung hilft, die Atmung zu beruhigen.
- Auf einem «Gefühlsrad» zeichnet man Gesichter von verschiedenen Emotionen – wütend, lachend, traurig, erschrocken usw. Kinder und Erwachsene können am Rad ihre Gefühle anzeigen und benennen.



Sich selbst spüren und die eigenen Empfindungen mit Worten beschreiben – das können Eltern schon mit kleineren Kindern üben.

## «Die Forschung zeigt, dass Kinder, die sich in Achtsamkeit üben, konzentrierter sind»

Sandra Cortesi, Achtsamkeitslehrerin

### Fallbeispiel 6 Jahre

Emilia fühlt sich unter anderen Kindern oft unwohl. Sie ist gehemmt und möchte sich am liebsten verkriechen. Die Kindergartenlehrperson hat Emilias Vater darauf hingewiesen, dass sie die Schüchternheit vor Schuleintritt unbedingt überwinden sollte. Nur wie soll das gehen?

**A**us dem Mund der Kindergartenlehrperson klingt es, als sei die Schüchternheit von Emilia ein Defekt. Ist sie aber nicht – sie gehört zunächst zu Emilia. In der Achtsamkeitstheorie funktioniert es nicht, einen Wesenszug einfach wegknipsen zu wollen. Vielmehr sollte man diesen anerkennen und begreifen, dass Schüchternheit gegenüber Gleichaltrigen nur ein kleiner Teil von Emilias Charakter ist – da sind noch viele andere Wesenszüge. Konkret kann Emilias Vater sie unterstützen, indem er sie sanft ermuntert, Kinder einzuladen oder an Geburtstagen teilzunehmen. Er kann ihr anbieten, sie zu begleiten und ihr versprechen, nach Hause zurückzukehren, wenn es ihr zu viel wird.

Sandra Cortesi empfiehlt Achtsamkeitsmeditation für Kinder. Dabei soll die Aufmerksamkeit bewusst und wertfrei auf den gegenwärtigen Moment gerichtet werden. Aber: Gerade jüngere Kinder verbringen doch den Alltag oft ganz im Hier und Jetzt! Müssen sie da wirklich noch Achtsamkeit trainieren? «Ja», sagt Sandra Cortesi. «Die Forschung zeigt, dass Kinder mit entsprechenden Übungen konzentrierter sind, sich emotional besser managen können und beziehungs- und kommunikationsfähiger werden.» Dafür braucht es allerdings nicht zwingend Kurse; im Internet findet man unzählige Anleitungen für Übungen, die Eltern ganz leicht zwischendurch zu Hause mit ihren Kindern praktizieren können.

### Achtsamkeitstraining für Schulkinder

- Eine kleine Entspannung für zwischendurch: Dein Kind legt sich auf den Rücken und schliesst die Augen. Bei den Zehen beginnend soll es nun bei jedem Körperteil auf die Empfindungen achten und diese beschreiben. Körper-Scan fördert die Körperwahrnehmung und entspannt.
- «Was tönt denn da?» Draussen unterwegs kurz innehalten und das Kind auffordern, auf die Geräusche in der Umgebung zu achten: Zwitschern Vögel? Rauscht der Wind? Ist von weitem eine Ambulanz zu hören? Prima für die Schärfung der Sinne!
- Vor dem Biss in den Apfel oder die Banane das Kind die Frucht begutachten, befühlen, beschnuppern lassen; dann langsam kauen und über den Geschmack und die Textur sprechen. Alle Übungen spielerisch und ohne Druck machen!

### Fallbeispiel 12 Jahre

Gian trainiert in einem Leichtathletik-Club, seine Lieblingsdisziplin ist der Kurzstrecken-Sprint. Doch seit einer Weile wird er vor dem Start immer nervöser und will nicht mehr an Wettkämpfen teilnehmen. Wie können seine Eltern ihm helfen?

**G**ian zeigt eine natürliche Reaktion auf eine angstauslösende Situation: Er vermeidet sie. Allerdings verstärkt das Vermeiden die inneren Widerstände, Gian mag immer weniger an Wettkämpfen teilnehmen. Seine Eltern sollten jetzt vor allem eines: Einfühlungsvermögen zeigen. Gian setzt sich womöglich zu sehr unter Druck. Laut der Pädagogin Sandra Cortesi gehört es auch zum Jugendalter, sich manchmal in negativen und selbstkritischen Gedanken zu verlieren. Die Eltern könnten Gian vermitteln, dass Gedanken wie Wolken am Himmel kommen – und auch wieder wegziehen. Gian kann üben, die dunklen Wolken als Gedanken zu erkennen und sie loszulassen. Anstatt sie zurückzudrängen oder zu ignorieren, kann er sogar versuchen, die dichten, schweren Wolken zu erzeugen – um sie danach vorüberziehen zu lassen, bis er den blauen Himmel wieder sieht. Wer regelmässig übt, die Aufmerksamkeit ganz in der Gegenwart zu bündeln, kann sogar die Architektur seines Gehirns verändern. Forscher:innen fanden heraus, dass die Dichte der grauen Gehirnschicht im Hippocampus schon nach acht Wochen Training messbar zunimmt. Diese Gehirnstruktur ist für das Gedächtnis wichtig. Bei Dauerstress hingegen bildet sie sich zurück.

### Achtsamkeitstraining für Teenager

- Ein Achtsamkeitstagebuch hilft, Gedanken, Gefühle und Beobachtungen festzuhalten und sie zu reflektieren: Welche Ereignisse des Tages machten mich glücklich? Wer hat genervt? Was hat mich traurig gemacht?
- Fordere das Kind auf, mehrmals pro Tag innezuhalten und sich auf seine Gefühle zu konzentrieren. Mit der simplen Frage: «Wie fühle ich mich gerade?» Das Benennen der Emotionen schärft die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein.
- Eine einfache Atemmeditation beruhigt. Hinsetzen und ganz ruhig ein- und ausatmen und dabei still immer wieder auf 4 zählen. Wenn die Gedanken abschweifen, ohne zu urteilen, wieder in den Zählrhythmus zurückgelangen.

**Eltern können ihren Kindern vermitteln, dass dunkle Gedanken wie Wolken am Himmel kommen – und auch wieder wegziehen.**



**Starkes Immunsystem?**

**Jetzt vorbeugen!**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

**Echinaforce® Junior**

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Eine Antwort der Natur

A.Vogel



**Nach der Geburt und in der Stillzeit – bestens versorgt mit Nurilia**

- ✓ Optimale Kombination von Vitaminen, natürlichen Extrakten und Mineralstoffen
- ✓ Unterstützt Körper und Psyche bei der Regeneration
- ✓ Für mehr Energie im Alltag
- ✓ Für die Haare und Nägel

15% Rabatt auf deine Nurilia Bestellung mit dem Code N04202315

**Nurilia LABORATOIRE**

pro - fertility

Jetzt kaufen

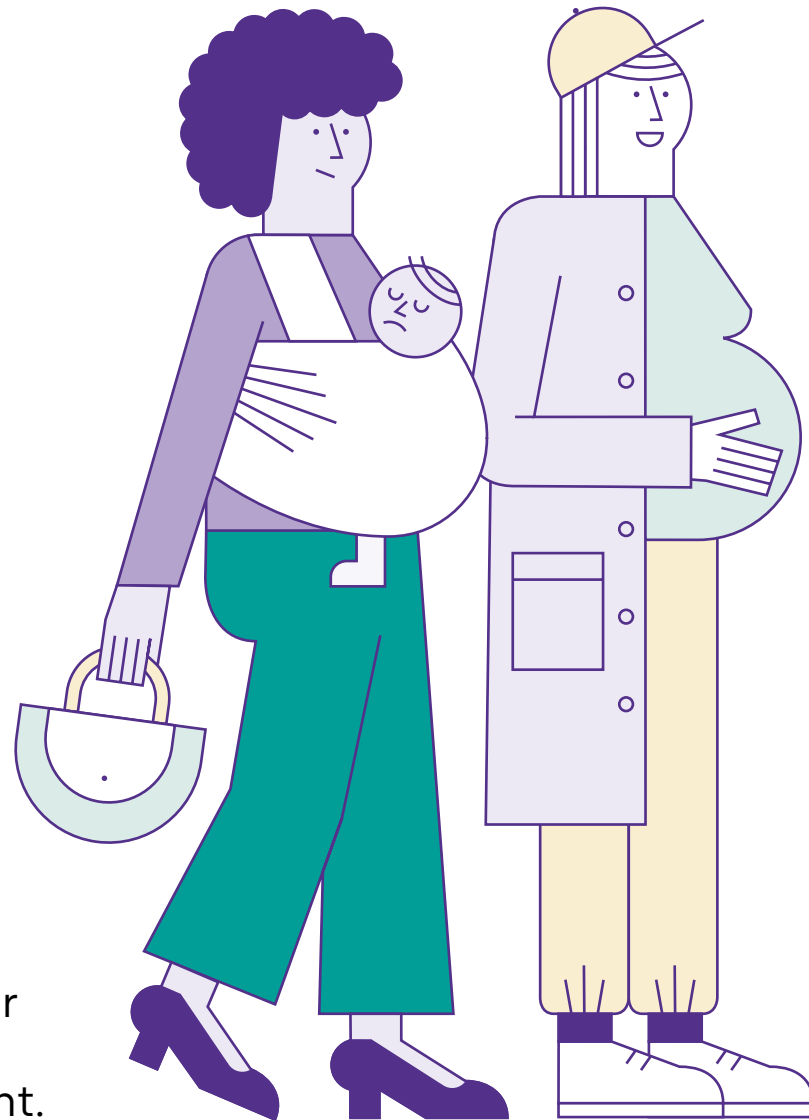
Dr.Dünner AG, Artherstrasse 60, 6405 Immensee

nurilia.ch

# Wann ist es bei dir soweit?

Unsere Autorin hat keine Kinder. Für sie ist das völlig in Ordnung so. Für die Gesellschaft scheinbar nicht.

Text **Esther Mayer** // Illustration **Anita Alleman**



fremdgesteuert sei und sich erst an diesen neuen Tagesablauf gewöhnen musste. «Man funktioniert einfach nur noch». Auch die Sache mit Karriere, Teilzeit arbeiten und der Betreuung habe sie massiv unterschätzt. Ich finde es darum legitim, sich aus beruflichen Gründen gegen Kinder zu entscheiden.

## Kinderfrei passt besser als kinderlos

Aber das Wort «kinderlos» gefällt mir nicht. Es klingt nach einem Mangel. «Kinderfrei», gefällt mir besser. Im angelsächsischen Raum ist man hier sprachlich einen Schritt voraus: Auf Instagram gibt es zig Accounts, die ein «childfree» Leben zelebrieren. Sowas wünsche ich mir. Dass dem Mitleid die Unbeschwertheit weicht. Dass sich Frauen, die keinen Nachwuchs möchten, sich einen Dreck drum scheren, was andere darüber denken und dies offen kundtun.

Aber Achtung, man sollte sich gut überlegen, ob man sein Gegenüber fragen will, warum es noch kinderlos ist. Die Frage kann sehr verletzend sein. Wenn die Kinderfreie aber von sich aus sagt, dass sie froh ist, keine Nachkommen zu haben, dann los, startet das Gespräch. Denkt aber daran, es muss nicht immer einen Grund geben, warum eine Frau nicht Mutter ist. Kinderlosigkeit ist kein Makel, sondern kann auch eine Entscheidung sein. ●



**Esther Mayer**  
Ist freie Autorin und Team-Assistentin und lebt in Zürich. Ihre Freizeit verbringt sie am liebsten mit ihrem Neffen oder mit US-Serien.

**G**uten Tag, darf ich mir kurz vorstellen: Ich bin Esther, ich bin 43 Jahre alt und ich habe keine Kinder. Bemitleiden müsst ihr mich deswegen bitte nicht. Auch gutgemeinte Ratschläge wie: «Mit etwas Unterstützung kannst du immer noch Mutter werden», möchte ich nicht hören. Mir geht es in meiner Kinderlosigkeit hervorragend. Ja, ihr habt richtig gelesen. Der Wunsch, Kinder zu bekommen, war in meinem Leben nie so richtig präsent. Es ist nie passiert und es hat sich nie ergeben.

Mitte Dreissig gab es viele Frauen in meinem Umfeld, die schwanger wurden. Und es gab auch die eine Freundin, die, kaum hatte sie Kinder, den Kontakt zu mir abbrach und sich nur noch mit ihren Mütter-Freundinnen umgab. Theoretisch ist das verständlich, praktisch war das dennoch nicht leicht für mich.

Ich mag deswegen Eltern oder Kinder nicht weniger und bin ein grosser Fan aller Kinder in meinem Umfeld. Ich habe 2021 auch eine Ausbildung zum Kinder- und Jugendcoach begonnen. Somit werde ich künftig trotz fehlender Erben viel von Kindern umgeben sein.

## Wer Kinder hat, sorgt sich ständig

Zurück zur Frage, warum ich gerne kinderlos bin. Vielleicht weil ich a) meine Freiheit sehr hoch werte und schätze, b) sehe, dass das Mutter- oder Vatersein der härteste Job der Welt ist und c) weil ich mir nicht gerne Sorge mache. Ich bin Tante und habe mir oft ausgemalt, was meinem Neffen alles passieren könnte. Ich mag mir die Ängste nicht vorstellen, die man als Elternteil durchmachen muss. Und dann ist da noch Punkt d) das Geld. Was ich meine Eltern an Zahn-

spangen (hat sich gelohnt) bis Privatschulen (hat sich weniger gelohnt) gekostet habe? Hunderttausende von Franken! Vielleicht war es auch weniger, rechnen kann ich ja trotz den Ausbildungen immer noch nicht besonders gut. Vielleicht lässt sich alles mit Punkt e) zusammenfassen: mit dem Alter wird man entspannter und ich musste mein kinderloses «Schicksal» nie akzeptieren lernen oder mit mir ins Reine kommen, sondern es ist einfach, wie es ist. Nämlich sehr okay.

Meine Mama-Freundinnen beklagen sich zu Recht, dass sie seit der Geburt ihrer Kinder selten sogenannte «Me-Time» hätten, also Zeit für sich alleine. Ich als Hobby-Psychologin bin der Meinung, dass es wichtig für die Psycho-Hygiene ist, Zeit für sich zu haben. Als introvertierter Mensch hätte ich ungelogen meine Mühe, wenn in meinem

Zuhause nonstop Menschen wären und ich keinen eigenen Rückzugsort für mich allein hätte.

## Ein Drittel aller Frauen ist kinderlos

Und ich bin nicht die Einzige: Die Statistik des BAG aus dem Jahr 2018 besagt, dass rund 7 von 10 Frauen und 6 von 10 Männer im Alter von 25 bis 80 Jahren Eltern von einem oder mehreren Kindern sind. Ich gehöre zu den 30 Prozent Frauen in der Schweiz, die kinderlos sind. Das sind nicht wenige. Ich will an dieser Stelle auch die Nachteile eines kinderfreien Lebens nicht verschweigen. Ich werde nie die Liebe meines eigenen Kindes erfahren. Andererseits weiss ich aber auch nicht, was ich verpasse. Und sowieso: Diese Liebe hole ich mir von meinem Neffen (bald 12) ab, der mir bei seinen Besuchen sagt, was ich für eine «grossartige Tante» sei

und wie sehr er mich liebe. Ja, ich weiss, das ist immer noch nicht dasselbe, wie wenn ich es von einem eigenen Kind hören würde. Seine Komplimente machen mich deswegen aber nicht weniger glücklich.

Und dann wären da noch all diese Feiertage und Ferien, die ich alleine verbringen muss. Aber, hey, mehr Zeit für mich und mein Sofa. Hier hilft meine Introvertiertheit sicherlich. Kinder in die Welt zu setzen, nur damit ich an Feiertagen oder in 40 Jahren im Altersheim nicht alleine bin, ist ja auch keine Lösung und wenn, dann eine äusserst egoistische. Obwohl man mir auch Egoismus vorwerfen könnte, weil ich ja mein Geld, meine Wohnung und meine Freizeit selbst gestalten möchte.

Ich frage eine befreundete Mutter, ob und was sie bezüglich ihrem Muttersein bereut. Sie antwortet, dass sie durch ihre Kinder



# Trödelt doch nicht so!

Die Morgenstunden mit Kindern haben es in sich. Die Zeit rast und niemand hat Lust, sich anzuziehen. Wir haben Eltern und andere Fachpersonen gefragt, was wirklich gegen den Morgenstress hilft.

Text Diana Hagmann-Bula // Bilder Getty Images

**D**er Wecker klingelt um sechs. Duschen, ein schneller erster Kaffee, Zähne putzen, die Znüni-Boxen für die Kinder vorbereiten. Für das eine Tomaten und Reiswaffeln, für das andere auf keinen Fall Tomaten und Reiswaffeln. Frühstück für alle zubereiten. Die Katzen füttern, per SMS ein Spieltreffen bestätigen. Dann die Kinder wachkuscheln, ein Lieblingsmoment.

Danach folgen mal gute Morgen und mal andere, sagen wir, herausfordernde. Um die geht es hier. Kind 1 will doch nicht den Pull-over von gestern anziehen, obwohl er noch frisch genug duftet. Es verschwindet für eine Viertelstunde in den Tiefen des eigentlich nicht so tiefen Kleiderschranks. Kind 2 will sich nicht selber anziehen. Am Müesli auf dem Esstisch hat sich unterdessen die Katze satt gefressen. Eine neue Schüssel muss her. Zwischen Frühstück und Zähneputzen bleibt bestimmt noch Zeit, um ein Freundschaftsband zu knüpfen oder eine Raketenstation aufzubauen. Nicht? Echt nicht? Sehr enttäuschte Blicke.

Es ist 7:30 Uhr. Kind 2 kann die Uhr noch nicht lesen, Kind 1 hat seine verlegt. Beide sollten los. Der Zeitpuffer – schon längst verpufft. Die Zähne, nur im Schnelldurchlauf geputzt. Die Haare, ungekämmt. Die Schuhe – immer noch nicht gebunden. Und, ach ja, es fehlen noch die Bücher für die Bibliothek. Sie liegen ganz hinten im Zimmer. Oder doch nicht?

Beeilt euch, sonst kommt ihr zu spät! Ihr müsst jetzt los! Los! Los! Hab euch lieb! Türe zu. Tief durchschnaufen, ab zur Arbeit. Die Sitzung fühlt sich fast an wie Pause im Vergleich zu dem, was gerade war. Und der Turnbeutel? Liegt bestimmt noch in der Garderobe!

#### Kleidermännchen und Wecktheater

Der Morgenstress verbindet fast alle Familien, die Taktiken aus der Hektik herauszukommen sind verschieden. Kleider auf dem Boden auslegen, damit das Anziehen zum Vergnügen wird. Kleberli für gelungene Morgen verteilen. Meist wirkt es ein bisschen, nur nicht für immer. Ihre Tochter sei eine schlechte Aufsteherin, erzählt eine Mutter. «Ich wecke sie mehrmals, sie wickelt sich immer wieder in die Bettdecke ein.» Sie wolle nicht schimpfen so früh am Morgen, sagt die Mutter. «Also ziehe ich ihr den Pyjama aus. Sie friert und plötzlich geht es schnell mit Anziehen.» Eine andere Mutter schildert, wie sie ihr Kind mit einem kurzen Plüschtier-Theater weckt. «Meine Tochter antwortet den Tierchen, erkundigt sich, welche Tagespläne sie haben, legt sie schön hin und steht auf. Sie wird so schneller wach. Unterdessen freut sie sich schon am Abend zuvor auf das Wecktheater.» Immer die gleichen Abläufe, genügend Schlaf und Zeitreserven, das helfe morgens, sagt die Mutter. Und dass Papa mit dem Kind am Tisch sitzt und Kaffee trinkt. «Muss er los, ist es Zeit zum Zähneputzen. Ein Zeichen, das wirkt.» →

Die Kleinen können es nicht, die Grossen wollen es nicht: sich anziehen.



Kleine Kinder sind morgens oft massiv überfordert.



## Eltern-Tipps für Morgenstunden

- Zum Aufwecken Lieblingsmusik der Kinder laufen lassen.
- Sich immer an die gleiche Morgenroutine halten.
- Mit Kuscheln aufwecken, Körperkontakt macht stressresistenter.
- Genügen Zeitpuffer einbauen (verpufft allerdings stets gleich wieder).
- Möglichst viel am Abend vorher vorbereiten (Thek, Turnzeug packen, Kleider rauslegen).
- Morgens nicht zu viel verlangen, es ist nicht die Zeit für Standpauken und Erziehungsmassnahmen.
- Schulkindern einen eigenen Wecker ans Bett stellen.
- Wer kein Frühstück will, muss auch kein Frühstück essen. Eine gut gefüllte Znüni-Box kompensiert.
- Regelmässig und ruhig(!) ausgesprochene Zeitdurchsagen. «Noch 10 Minuten bis Abfahrt» helfen grösseren Kindern, ihre Zeit selbst einzuteilen.

Trotz aller Planung werde es immer wieder knapp, seufzt auch sie. Dann werden ihre Anweisungen präziser, irgendwann schärfer. «Dabei will ich gar keinen Druck auf das Kind ausüben. In der Schule wird viel von ihm verlangt, in der Tagesbetreuung muss es ebenfalls funktionieren. Daheim soll ein Ort der Entspannung sein.»

Wiederum eine andere Mutter startet den Tag mit Musik. Kein Wecker, dafür abwechslungsweise die Lieblingslieder ihrer drei Kinder. «Seither sind unsere Morgen deutlich entspannter», sagt sie. Schlag auf Schlag müsse trotzdem alles gehen, «zackzack». «Manchmal fühle ich mich wie eine Viehtreiberin. Könnten alle im Pyjama zur Schule, wäre das hilfreich.»

### Trödeln kann viele Gründe haben

Kinder trödeln morgens, bis die Eltern die Nerven verlieren. Bewusst? Nicht nur, aber durchaus, sagt Moritz Daum, Entwicklungspsychologe am Psychologischen Institut der Universität Zürich. «Schulkinder sind kognitiv weit genug, um zu verstehen, dass es Regeln gibt. Und Konsequenzen, wenn sie zu spät zum Unterricht erscheinen», sagt er. Kinder seien unterschiedlich. Einige brauchen wenig Schlaf und stehen gut auf, an-

dere brauchen viel Schlaf und tun sich morgens schwer. «Wiederum andere wollen gesehen werden. Wer sich nicht beeilt, bekommt Aufmerksamkeit, auch wenn es keine gute ist», nennt Daum einen weiteren möglichen Grund fürs Trödeln. Es gebe Kinder, die motorisch etwas langsamer seien als andere und einfach viel Zeit benötigen würden, um sich bereit zu machen. Wieder andere hätten schlicht keine Lust auf Schule. Viele Gründe, sich nicht zu beeilen.

Auch ein dreifacher Vater kennt den Morgenstress aus eigener Erfahrung. «Auch unter den Eltern gibt es verschiedene Morgentypen», sagt er. Erwachsene, die am Morgen gerne ihre Ruhe haben, bringen weniger Geduld für die jungen Trödlerinnen und Trödler auf. «Und wenn im Büro eine schwierige Sitzung ansteht, bin ich anders da für die Kinder, als wenn ich danach ungestört Kaffee trinken kann. Meine Tagesverfassung wirkt sich auf den Rest der Familie aus», sagt Daum.

Die Kleider am Vorabend herauslegen und den Frühstückstisch schon decken – rät der Entwicklungspsychologe. Routinen entwickeln, sagt er weiter. «Dass jeder weiss, welche Aufgaben er nach dem Aufstehen erfüllen soll.» Gerade kleine Kinder seien Spiesser. «Sie reagieren kein bisschen amüsiert, wenn

sich Abläufe verändern. Besonders nicht morgens, wenn sie müde sind.»

Auch mit psychologischen Tricks können Eltern arbeiten. Daum denkt an kleine Belohnungen: «Wenn es am Morgen gut läuft, gibt es am Abend Bildschirmzeit.» Wenn sich alle anstrengen, rechtzeitig aus dem Haus zu kommen, die Truppe loben. Damit sie es am nächsten Tag gleich gut machen will. Manche Kinder mögen Spiele. Ein Wettrennen veranstalten? «Gute Idee. Es sei denn, es verliert immer der gleiche. Das führt zu Frustrationen und die bremsen aus.»

Auch wenn das Verständnis für Pünktlichkeit ab dem Kindergartenalter ausgebildet ist, Selbstregulation und Emotionskontrolle seien es noch lange nicht, betont Daum. Wenn ein Kind müde und hungrig sei, funktioniere sein Kontrollsystem schlechter als sonst. Er wünscht Eltern deshalb viel Gelassenheit für etwas anstrengendere Morgen.

### Früh aufstehen liegt vielen Kindern nicht

Nichts persönlich nehmen in solchen Momenten, meint Nicola Schmidt. Die deutsche Wissenschaftsjournalistin und Ratgeberautorin setzt sich für eine Erziehung auf Augenhöhe und ohne Schimpfen ein. Viele Kinder seien am Morgen unkonzentriert und →

Kochen

how-to

ANNEMARIE WILDEISENS  
*Kochen*  
Tomaten schälen und schneiden  
Wie geht das?

gratis How-to-Video  
ansehen und lernen

wildeisen.ch/howto



# «Den Stress wegkuscheln hilft immer.»

Nicola Schmidt



nicht leistungsfähig. «Das entspricht einfach nicht ihrem Biorhythmus. Dann alle Bedürfnisse der Pünktlichkeit unterzuordnen, das schaffen nicht mal wir. Wie sollen es dann Kinder hinbekommen?», sagt Schmidt. Kleinere Kinder seien kurz nach dem Aufstehen massiv überfordert. «Sie wollen kooperieren, sie können aber nicht.»

### Alle früher ins Bett

Schmidt sucht die Fehler nicht bei den Kindern. Die Eltern seien verantwortlich dafür, dass der Morgen gut verlaufe. Früher ins Bett, rät sie, und zwar alle. «Kinder brauchen zehn Stunden Schlaf, wir mindestens acht Stunden. Sind wir ausgeruht, ist das Hirn leistungsfähiger. Wir reagieren emphatischer und rasten nicht gleich aus.» Abends vorbereiten, was möglich ist, schlägt sie weiter vor. Die Znüni-Boxen rausstellen, den Teebeutel in die Tasse legen. «Jeder Handgriff, den ich morgens früh nicht machen muss, entlastet die Familie», sagt Schmidt. Ein Special-Tipp von ihr: Den Kindern am Vorabend schon T-Shirt, Unterhose und Socken für den Tag danach anziehen. «Am Morgen müssen nur noch Hose und Pulli drüber. Kinder beginnen nicht zu stinken über Nacht», sagt sie. Gesicht waschen und Zähneputzen morgens weglassen, wenn es knapp wird. Auch das Haarekämmen. «Viele Kinder sind nach dem Aufstehen sehr schmerzempfindlich. Und dann hocken Sie da mit einem weinenden Kind. Besser einen

Zopf machen über Nacht, damit die Haare nicht verwuscheln.» Was immer helfe, sei Körperkontakt, betont Schmidt. «Das Kind wachkuscheln und es wachstreicheln, ausser es handelt sich um einen Teenager, der das nicht mehr will. Dann ein warmer Tee, ein leckeres Frühstück, das hilft», sagt Schmidt. Was nicht helfe: Nachrichten hören. «Ist oft ein negativer Start in den Tag.»

### Ein guter Morgen ist Einstellungssache

Es gehe auch ohne Machtkampf und Geschrei, da ist Schmidt überzeugt. «Ein friedlicher Morgen ist Einstellungssache. Das Kind muss nicht helfen, das vergessen Eltern in der Hektik.» Und dann steht Kind 1 wie aus dem Nichts mit auffällig aufgeplustertem Pyjama in der Küche, breit grinsend. Es zieht sich aus. Darunter kommen Pullover und Hose hervor. «Überraschung!», sagt es. Innige Umarmung. Es ist 6.50 Uhr. Heute bleibt Zeit für einen zweiten Kaffee. Mal schauen, wie der Morgen morgen wird.

Endlich alle parat: notfalls auch mal ohne Zähneputzen und Haarekämmen.

# MOVIE KITCHEN KOCHBUCH

## CHF 28.-

+300 BEA-Punkte  
BEST.-NR. 14548

ENTDECKE ÜBER  
60 REZEPTE  
AUS FILMEN UND SERIEN  
AUF 148 SEITEN

SOFORT BESTELLEN AUF [WWW.BEA.SWISS](http://WWW.BEA.SWISS)

wireltern

**BEA.SWISS**  
Spielwaren | Haushalt | Lifestyle | Basteln



BEA-Punkte? Hier findest Du alle Mitglieder

# Hautsache Ruhe

Neurodermitis ist eine der häufigsten Hautkrankheiten bei Kindern. Oft zögern Eltern eine medizinische Behandlung lange hinaus. Der Grund: Die Angst vor Kortison.

Text **Andreas Grote** // Bild **Getty Images**



In der Schweiz leidet etwa jedes fünfte Kind an einer atopischen Dermatitis, umgangssprachlich Neurodermitis genannt. Die Haut dieser Kinder besitzt – genetisch bedingt – keine gute Schutzbarriere. Besonders an Armen, Beinen, Gesicht und Hals trocknet sie aus, juckt extrem und entzündet sich leicht. Zwar zeigen etwa 60 Prozent der daran erkrankten Kinder nach der Pubertät keine Symptome mehr, doch bis dahin ist die Lebensqualität der Betroffenen und der ganzen Familie oft stark beeinträchtigt. «Neurodermitis ist aber eine gut behandelbare Hauterkrankung», sagt Lisa Weibel, leitende Kinderhautärztin am Universitäts-Kinderspital Zürich. Allerdings würden viele Kinder nicht adäquat behandelt und litten unnötig. Schuld seien Mythen, die sich hartnäckig hielten und die Eltern verunsicherten. So suchten viele Eltern sehr lange nach Auslösern für die Neurodermitis ihres Kindes, um Schübe zu vermeiden. «Das macht wenig Sinn, denn man findet keinen allgemeinen Auslöser», sagt Lisa Weibel. Zwar sei bekannt, dass bestimmte Nahrungsmittel,

Schwitzen oder Stress sich ungünstig auf die Haut auswirken. Auslöser für das Ekzem sei aber das Ekzem selbst.

## Einmal täglich eincremen hilft

Deshalb sollten Eltern und Ärzt:innen sich besser auf die Behandlung des Ekzems konzentrieren. Studien zeigen, dass dies vor allem in den ersten Lebensjahren entscheidend ist: Wird das Ekzem in dieser Zeit konsequent behandelt, stehen die Chancen gut, dass sich die Neurodermitis auswächst und die Kinder später im Leben nicht so anfällig für Allergien oder Asthma sind. Auch den Stellenwert der Basispflege schätzen Eltern oft falsch ein. Sie ist zwar essenziell, denn die rückfettenden Cremes dienen der trockenen Haut quasi als Schutzmantel. Doch manchmal ist weniger mehr: Sieht die Haut gut aus, reicht es oft schon, einmal am Tag eine gut einziehende, rückfettende Creme oder Lotion aufzutragen. Auch die regelmäßige Reinigung mit Baden oder Duschen und anschliessendem Eincremen gehört dazu. Ist die Haut aber schon nach wenigen Stunden

## «Es gibt bei Neurodermitis keine Auslöser.»

Lisa Weibel, Kinderhautärztin

wieder trocken und rissig, ist das Ekzem aktiv. «Dann ist es Zeit für eine Behandlung mit wirksameren Mitteln, sonst wird es schlimmer», sagt die pädiatrische Dermatologin Lisa Weibel. Eltern wollen häufig auch in dieser Phase so lange wie möglich mit der Basispflege ein Aufblühen des Ekzems und vor allem die Gabe von Kortison verhindern. Meist ohne Erfolg. «Die Basispflege kann keine Therapie ersetzen.» Ist das Ekzem bereits sichtbar und juckt, lässt sich der Teufelskreis nur durch ein wirksames, entzündungshemmendes Mittel durchbrechen. Das besteht im ersten Schritt aus einer kindgerechten Kortisoncreme, die in der Haut wirkt.

pro Woche die Kortisoncreme und zwischen durch ein sogenannter Immunmodulator verabreicht werden. Abhängig von der Substanz und Dosierung kann so die Immunreaktion unterdrückt werden. In dieser Therapiephase kommt es oft zu Behandlungsfehlern: «Aus Furcht vor dem Kortison schmieren viele zu wenig oder nur auf die schlimmsten Stellen Salbe, und das Ekzem bleibt bestehen», sagt Lisa Weibel. Manche Ärzte reagieren auf die Ängste der Eltern, indem sie das Kortison überspringen und gleich den Immunmodulator verschreiben. Das Problem: dieser Wirkstoff braucht im akuten Schub zu lange, bis er überhaupt Wirkung zeigt oder ist zu schwach. Eltern gehen dann davon aus, dass die Creme nicht wirkt und brechen die Behandlung ab. Zudem brennen die Immunmodulatoren häufig auf einem akuten Ekzem, was bei einer Vorbehandlung mit Kortison meist vermieden werden kann.

## Die Angst vor dünner Haut sitzt tief

«Eltern müssen Vertrauen in das Kortison haben, hier schwirren zu viele alte Mythen umher», sagt Lisa Weibel. Die Fachpersonen müssten daher mit den Eltern unbedingt ihre Ängste vor der Therapie durchsprechen, sonst funktioniert sie nicht. Vor allem die Angst vor einer dünnen Haut ist bei manchen Eltern sehr gross, obwohl meist unbegründet: «Dünne Haut gibt es bei den modernen Kortisonpräparaten allenfalls noch, wenn man die gleiche Stelle sechs bis acht Wochen lang täglich eincremt.» Aber das ist nie notwendig, denn eine Kortisontherapie dauert maximal zwei Wochen, danach folgt eine kortisonfreie Pause oder Alternative. Bei Kindern, die häufiger Schübe haben oder bei denen das Ekzem chronisch immer ein wenig aufflammt, hat sich zudem ein vorausschauendes Behandlungsschema bewährt, um die Haut langfristig schubfrei zu halten: Nach der erfolgreichen Therapie des akuten Schubs mit Kortison und Immunmodulatoren

werden anschliessend nur noch zwei- bis dreimal pro Woche gezielt jene Hautpartien mit Kortison eingecremt, die sich bei den kleinen Patienten immer wieder entzünden. Ist die Haut dadurch unter Kontrolle, kann nach einigen Wochen für zwei bis drei Tage pro Woche ganz auf einen Immunmodulator umgestellt werden. Proaktives Behandeln kann auch langfristig angewendet werden, Studien zeigen selbst nach mehreren Jahren keine Nebenwirkungen. Im Verlauf kann die Therapie probeweise auf eine Bedarfstherapie reduziert werden, wobei nur dann mit Wirkstoff eingecremt wird, wenn es zu einem Schub kommt.

## Tipps

- Haben Eltern das Gefühl, dass sich das Ekzem ihres Kindes durch die Therapie beim behandelnden Arzt nicht nachhaltig bessert, sollten sie einen auf Kinder spezialisierten Dermatologen aufsuchen.
- Neurodermitis-Schulungen des Allergiezentrum aha! oder Neurodermitis-Berater:innen vieler Unispitäler zeigen Eltern und Kindern, wie sie einen Schub mit wirksamer Therapie rechtzeitig abfangen.  
[aha.ch/allergiezentrum-schweiz](http://aha.ch/allergiezentrum-schweiz)
- Videos des Unispitals Zürich mit wertvollen Tipps zur richtigen Hautpflege bei Neurodermitis:  
[kispil.uzh.ch/kinderspital/news](http://kispil.uzh.ch/kinderspital/news)

## Ferien für alle

**Kinder von Alleinerziehenden und von Familien mit geringem Einkommen müssen oftmals auf vieles verzichten. Die Reka Stiftung Ferienhilfe ermöglicht diesen Kindern und ihren Eltern eine Ferienwoche für 200 Franken.**

Erholung und entspannte Momente mit der Familie sind für die gesunde Entwicklung von Kindern zentral. Die Reka Stiftung Ferienhilfe bietet wirtschaftlich und sozial benachteiligten Familien und Alleinerziehenden eine



Ferienwoche für 200 Franken. Im Angebot inbegriffen sind die Unterkunft in einem Reka-Ferierendorf oder in einer Schweizer Jugendherberge sowie die Hin- und Rückreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Während der Sommer- und den Herbstferien bietet die Stiftung zudem Ferienwochen für Alleinerziehende und ihre Kinder an: Die «Mama plus!»-Wochen für alleinerziehende Mütter und ihre Kinder und die «Väter-Kinder-Wochen» für alleinerziehende, geschiedene oder getrennt lebende Väter und ihre Kinder. Eine erfahrene Fachperson begleitet jeweils die Ferienwochen.

Informationen zu den Teilnahmebedingungen und Anmeldung: [reka-ferienhilfe.ch](http://reka-ferienhilfe.ch)



## Sextalk

## Wenn er will und sie nicht kann

Für viele Männer ist der Höhepunkt beim Sex selbstverständlich. Für ein Drittel der Frauen ist er (fast) unerreichbar. Ein Plädoyer gegen die Jagd nach dem Orgasmus.

Ein Orgasmus jagt den nächsten – oder etwa nicht? In der sexologischen Praxis geht es häufig um fehlende Höhepunkte. Meist sind es Frauen, die mit dem «Kommen» Schwierigkeiten haben, Männer haben es leichter. Woran das nun liegen mag? Eine mögliche Antwort: Männer haben das Glück, ihr Genital wörtlich und antastbar vor sich hängen zu haben, wogegen sich das Gros der gleichen Schwellkörper bei Frauen im Innern des Körpers befindet. Frauen bekommen also nicht sofort mit, wenn sie erregt sind, fassen nicht so oft genüsslich hin. Noch dazu wird ihr «da Unten» beim Heranwachsen hochgradig mit Scham und Verboten belegt, wogegen bei ihm sexuelle Erfahrungen geradezu angepriesen werden. Sie Schlampe, er Casanova.

Viele Männer haben deshalb die Erwartung, Sex gehöre naturgemäss dazu – wie die tägliche Nahrungsaufnahme. Der Nachhaken ebenso; der Orgasmus. Erst im hohen Alter wird es manchmal für ihn schwierig, den heiss ersehnten Höhepunkt zu erreichen. Der Knackpunkt insgesamt: Ungefähr ein Drittel aller Frauen kann komplett altersunabhängig keinen Höhepunkt bei sich auslösen. Die Folge: Beim gemeinsamen Sex «kommt» er leicht und erwartet von ihr dasselbe. Sie kann nicht und sagt dann halb entschuldigend «das macht doch nichts». Der Knoten ist da: Er jagt ihren Höhepunkt und je mehr er sich deswegen anstrengt, desto weniger kann sie.

Warum bloss diese Fixierung auf den Orgasmus? Wie wäre es, das Tempo herauszunehmen und nach wahren Spürpass zu suchen? Das Vorspiel also nicht als kurzen, notwendigen Appetizer zu sehen, sondern als Teil des Sexes? Wie damals, als wir uns kennenlernten und gegenseitig unsere Körper erforschten.

Nichts gegen ein gelegentliches, ultrakurzes Vorspiel vorm Orgasmus, einen Quickie also. Aber der funktioniert sowieso besser bei Paaren ohne riesigen Orgasmus-Gap. An anderen Tagen nehmen wir uns besser mehr Zeit. Vielleicht haben wir uns kurz in die Augen geschaut oder eine Berührung wird als besonders intensiv wahrgenommen und hat uns sexuell erregt. Vielleicht spielt auch die Fantasie mit rein. Erotik lebt durch Blicke und die Kommunikation der Körper und kann übrigens – entgegen der Erwartung vieler – ausgesprochen leidenschaftlich sein.

Zum besseren Verständnis: Erotik ist, wenn man mit einer Feder streichelt, Porno, wenn man das ganze Huhn nimmt. Bleiben wir bei der Feder und legen den Fokus auf das Spüren und nicht auf das Kommen. Es tut Wunder auf, innezuhalten und die kleinen Momente zu geniessen. Wer gelegentlich übt, sehr bewusst zu spüren, wird irgendwann erleben, wie sich Erregung ganz von selbst aufbaut. Tempo raus, Erwartungen weg. Momente geniessen. Ein Versuch wäre es doch wert, oder?



**Ann-Marlene Henning (59)** ist eine der bekanntesten Paar- und Sexualtherapeutinnen Europas. Ihr Aufklärungsbuch «Make Love» ist ein Bestseller, ihre TV-Dokumentationsreihe Kult. Für «wir eltern» schreibt sie exklusiv über Lust und Frust  
Bild: Nele Martensen

## Räbeliechtli: Ja, gerne oder nein, bitte nicht?

Kein Elternteil sollte Räbeliechtli schnitzen müssen, findet Anita Zulauf. Manuela von Ah hingegen liebt diesen Brauch.



### Dafür

Zum Glück ist es bis auf die leuchtenden Rüben stockdunkel, so fallen meine Tränen der Rührung nicht auf. Nastüechli gehörten seit jeher in meine Manteltasche, wenn ich meine Kinder auf dem Räbeliechtliumzug begleitete.

Die Erklärung dafür ist vermutlich eine psychologische, denn die Anfänge meiner Räbeliechtlikarriere waren ebenfalls von Tränen geprägt – allerdings solcher der Wut. Bei meinem ersten Umzug im Kindergarten entpuppte sich mein ansonsten «bester aller Väter» als eine totale kreative Niete. Während meine Freundinnen handwerklich überaus geschickte Eltern zu haben schienen und allseits bewunderte Liechtli vor sich hertrugen, rümpfte man bei meiner Räbe irritiert die Nase. Das ausgehöhlte Liechtli gleich innen einem von Mäusen zerfressenen Gemüse.

Die kümmerlichen Sterne auf der Aussenseite waren als solche nicht erkennbar – mein Vater wusste offensichtlich nicht, wie man einen symmetrischen Fünf- oder Sechszack einritz. Die Löchlein, wo die Schnur befestigt wird, setzte mein Vater so hoch am Rand an, dass sie nach der Hälfte des Marsches einrissen.

In den kommenden Jahren gab sich mein Papa alle Mühe. Vor demselben Trauma musste ich die eigenen Kinder bewahren, und deshalb legte ich mich beim Schnitzen der Reben ins Zeug. Vorsorglich kaufte ich pro Kind jeweils drei Stück. Und ja: Ich wurde je länger desto kreativer. Ob Stegosaurus, Monsterfratze oder Himmelsgewölbe samt Sonne, Mond und Sterne – ich freute mich Jahr für Jahr auf den November-Umzug.

Die Kinder sind über das Räbeliechtlialter hinaus. Aber noch heute zupfe ich ein Nastüechli aus der Tasche, sobald im November die Strassenbeleuchtung erlischt und helle Stimmchen an mir vorbeiziehen und «Ich gang mit miner Latärne, und mini Latärne mit mir» singen.

### Manuela von Ah

Trotz Anspruch, stets nüchtern zu denken, erwärmen ihr Traditionen wie Räbeliechtliumzug, Samichlaus und Weihnachten das Herz.

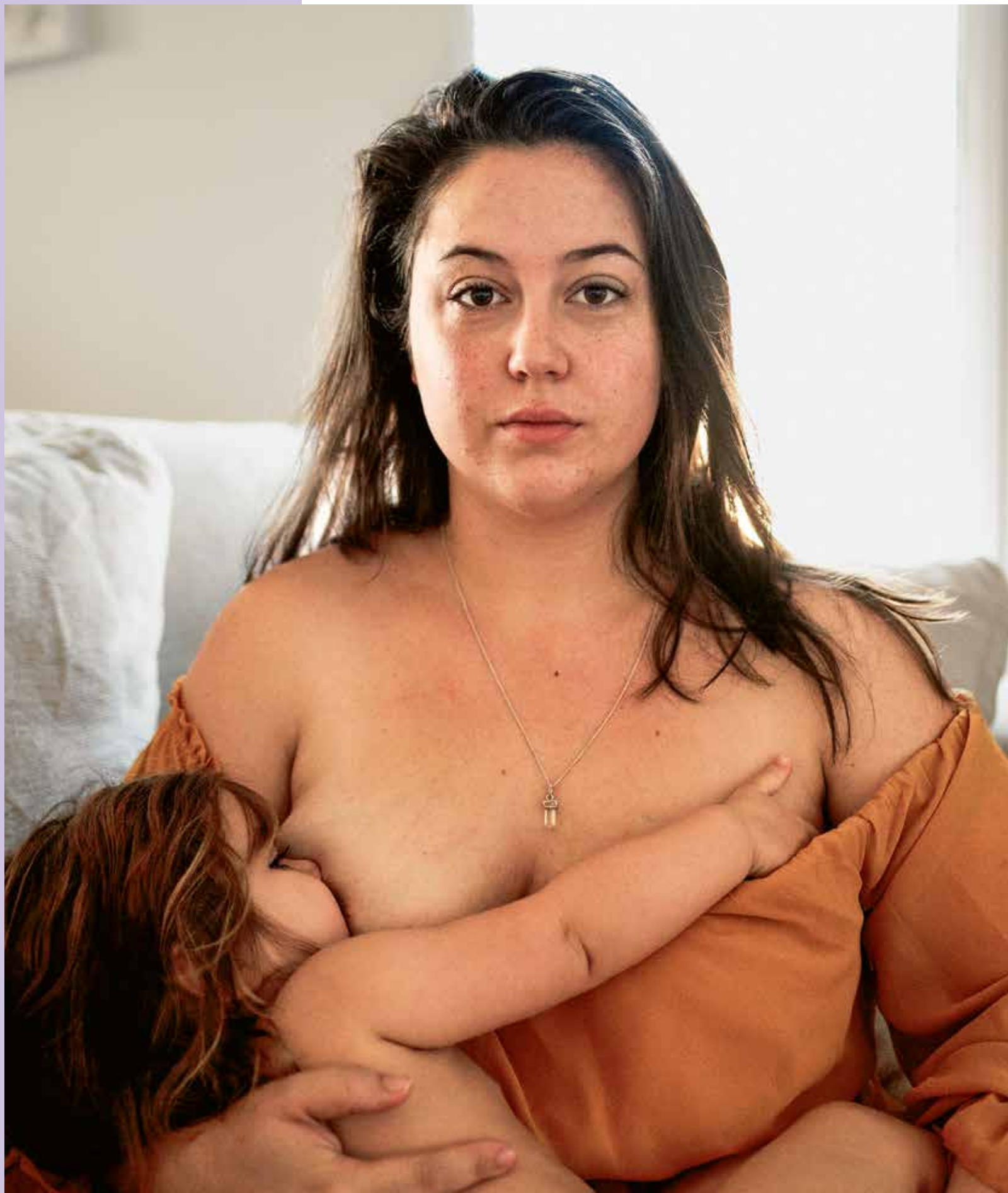


### Dagegen

Okay. Räbeliechtliumzüge sind was Schönes. Wer könnte was dagegen haben? Doch der Weg dorthin ist absolut unnötig. Warum kann man in diesem Land wirklich alles kaufen – nur keine fertig geschnitzten Räbeliechtli? Eltern wie ich würden tief in die Tasche greifen, könnten sie sich dem überflüssigen Akt des Schnitzens entziehen. Bei vier Kindern wurde ich 16 Mal zum Räbeliechtli schnitzen in den Kindergarten und die Primarschule zitiert. So sass ich mit anderen Mamas und Papas («Also ich geh da sicher nicht hin, selber Schuld, wenn du dich nicht abgrenzen kannst», so die Väter meiner Kinder) – auf Mini-Kinderstühlen, und wir werkelten an diesen Rüben rum. All die Luisa-, Paul- und Lothar-Eltern waren mit Spezialwerkzeugen ausgerüstet und – mit Talent. Ich arbeitete mich per Kafilöffeli, Schnitzer und Förmli an der Rübe ab, und neben mir entstanden filigrane Schönheiten, die an Appenzeller Schnitzereien erinnerten. Ich bemühte mich wirklich. Jedes Mal sollte ein mit Liebe kreierte Räbeliechtli entstehen, welches mein Kind seinen Chindsigispändli mit leuchtenden Augen (auf mich) in die Runde zeigen würde. Eines, bei dem am Abendumzug nicht das Kerzli vom Wind ausgepustet wird, weil dieses Mal die Rübenwände nicht durchbrochen waren. Ein Liechtli, welches nicht ankoht, zu stinken beginnt, weil der Deckel jetzt nicht aufliegt und die schönen Randschnitzereien für die nötige Luftzufuhr sorgen. So viel zu meinem Wunschdenken. Interessanterweise hatten meine Kinder gar keine grossen Erwartungen. Sie wussten: Sie kriegts nicht hin. «Ist nicht schlimm, Mama», sagten sie, wenn sie mir am Umzug die vor sich hin mottende Rübe in die Hand drückten, die Schnur längst eingerissen. Dass ich davon peinlich berührt auf die Eltern neben mir schielte, war wohl einfach mein Problem.

### Anita Zulauf

Ihre Kinder sind zum Glück dem Räbeliechtlialter entwachsen. Denkt sie heute an die Umzüge zurück, sind da null nostalgische Gefühle.



# «Mamma» heisst auf Latein Brust

Mütter, die ihre Kinder mehr als ein Jahr stillen, müssen viel aushalten. Über ein Tabu, das längst keins mehr sein sollte.

Text Ann-Kathrin Schäfer // Fotos Steffi Drerup

**D**illen?» So fragte mein erster Sohn jeweils, als er langsam zu sprechen begann. Vor dem Einschlafen stillte ich ihn, bis zu jenem Winterabend, anderthalb Monate vor seinem zweiten Geburtstag. Er schaute mich mit seinen grossen braunen Augen an. «Wir versuchen das heute mal ohne», sagte ich und öffnete meine Arme. «Komm her.» Er nickte, kuschelte sich an mich und schlief ein, als hätte er nie was anderes gemacht. Die einzige, die später auf dem Sofa weinte, war ich. Ich war plötzlich dankbar, dass ich ihn erst jetzt abgestillt hatte, mit 22 Monaten. Und nicht kurz nach dem ersten Geburtstag, als mir eine Psychologin nahelegte, dass die Bindung sonst zu eng würde. Oder als die Kinderärztin erstaunt bemerkte, ich habe ja nun lange genug durchgehalten.

## WHO empfiehlt, zwei bis sieben Jahre zu stillen

Dabei empfiehlt die WHO auch in unseren Breitengraden, zwei Jahre oder länger zu stillen. Das natürliche Abstillalter liegt gemäss Studien sogar erst bei zwei bis sieben Jahren. Und doch sprechen hierzulande viele schon vor dem ersten Geburtstag von Langzeitstillen, weiss Kathrin Burri. Die Doula, zweifache Mutter und Autorin, setzt sich für die Begriffe «ausgedehntes Stillen» oder «Normalzeitstillen» ein. Alles unter der WHO-Empfehlung von zwei Jahren entspreche dem Kurzzeitstillen.

In ihrem Buch «Langes Stillen» hat sie Ergebnisse einer Umfrage unter mehreren Tausend Müttern und deren Partner:innen aus

dem deutschsprachigen Raum veröffentlicht. Die Mehrheit gab an, dass ihnen schon zum Abstillen geraten wurde: Das Kind habe ja schon Zähne, könne nun ja alles essen, Kuhmilch tue es auch, ohne Muttermilch werde es besser schlafen, die Mutter verliere zu viele Nährstoffe und sei dadurch erschöpft.

## Die Kommentare sind respektlos und verletzt

Neben anderen Eltern und Grosseltern reden Müttern oft auch medizinische Fachpersonen ins Stillen hinein. Dabei seien die meisten von ihnen gar nicht qualifiziert dafür, bemängelt Burri. «Auch Kinderärzt:innen verfügen selten über eine Ausbildung in Stillberatung, was viele Eltern aber nicht wissen.»

Auch wenn oft zum vorzeitigen Abstillen geraten wird – viele Mütter machen es anders. «Frauen stillen viel häufiger als gedacht weit über den ersten Geburtstag hinaus», sagt Kathrin Burri, «aus Angst vor Reaktionen aber oft nur im Verborgenen.» Unter #langzeitstillen und #extendedbreastfeeding findet man etwa auf Instagram Posts von stillenden Müttern, die im Zug mit abschätzigen Blicken und Würgegeräuschen konfrontiert werden.

Steffi Drerup stillte ihr erstes Kind nach zehn Monaten und einem verletzenden Kommentar aus Scham ab und bereut das bis heute. Ihre vier weiteren Kinder stillte sie länger, das letzte zweieinhalb Jahre lang, bis es von sich aus nicht mehr wollte. Schade fand sie dabei nur, dass sie kein Erinnerungsfoto gemacht hatte. So kam ihr die Idee zu →

Die Bilder zu diesem Artikel stammen aus dem Foto-Projekt «Mamma» der Berliner Künstlerin Steffi Drerup. Sie hat ihre vier Kinder insgesamt über 76 Monate gestillt und wurde dabei selbst mit dem Stigma des Langzeitstillens konfrontiert. 2019 bis 2022 fotografierte sie Mütter aus Deutschland, Dänemark, den Niederlanden, USA und Australien bei sich zu Hause während des Stillens.

einem Kunstprojekt: Sie lichtete Mütter ab, die ihre Kinder länger als zweieinhalb Jahre stillen. Und traf damit ein Tabu, das längst keins mehr sein sollte. «Die Betrachter:innen finden die Fotos entweder wunderschön – oder furchtbar», erzählt mir die Fotografin. Einige der Kommentare im Gästebuch der Erstaussstellung und im Internet sind respektlos, gar von «pädophil» und «krank» ist die Rede. Zahlreiche Rückmeldungen von stillenden Frauen sind dafür umso dankbarer.

#### Die Brust ist sexualisiert, das Stillen irgendwie obszön

«Mich ärgert, dass der Körper der Frau als Allgemeingut betrachtet wird», sagt Drerup. Die fünffache Mutter ist überzeugt, dass die Polarisierung des längeren Stillens mit der Sexualisierung der weiblichen Brust zu tun hat. «Die Brust ist in unserer Kultur seit Jahrzehnten allgegenwärtig – als Sexobjekt auf Werbeplakaten und in Filmszenen», sagt sie. Drerup nennt ihre Fotoreihe «Mamma», was auf Latein «Brust» heisst. Der Name steht sinnbildlich für die Funktion, die die Brust

seit jeher hat: dem Kind Nahrung und Geborgenheit schenken.

Als ich mit meinem zweiten Sohn kurz nach seinem ersten Geburtstag ratsuchend eine Craniosacral-Therapeutin aufsuchte, weil er nachts oft schreiend erwachte, war auch für sie die Ursache schon vor der ersten Untersuchung klar: nächtliches Stillen! Aber mein Kind wachte nicht auf, weil er trinken wollte. Er wachte auf, weil er Schmerzen hatte. Ihn in so einem Moment, wenn er nachts in Not ist und das Stillen ihn noch am besten beruhigt, abzustillen, widerspricht meinem mütterlichen Instinkt fundamental. Auch wenn ich in solchen Nächten natürlich an meine Grenzen komme. Durch das Stillen hängt viel Verantwortung an mir: Unser Kind stillen kann wirklich nur ich. Nach Schwangerschaft und Geburt noch etwas, das mein Partner und ich uns nicht aufteilen können.

#### Stillen ist nicht das Problem, sondern oft die Lösung

Die Ratschläge, die ich höre, sind gut gemeint. Meine Mitmenschen wollen mir einen Weg aufzeigen, wenn ich erschöpft

wirke. Auch anderen Müttern wird sehr oft geraten, abzustillen, wenn ihr Kind nachts häufig erwacht. Stillberaterin IBCLC Sandra Schmid hingegen sagt, auch Stillkinder könnten durchschlafen und auch nicht gestillte Kinder wachten nachts auf. Meist gibt es andere Gründe, warum ein Kind oft wach wird. Vielleicht zahlt es, verarbeitet einen Wachstumsschub, hat einen zu unruhigen Tagesablauf oder bekämpft einen Infekt. Das Stillen hilft dann zum einen durch seine beruhigende Wirkung und zum anderen natürlich durch die in der Muttermilch enthaltenen Antikörper.

«Abstillen als Lösung aller Probleme anzupreisen, greift zu kurz», sagt Sandra Schmid. In ihren Stillberatungen schaut sie sich immer zuerst die gesamte Familiensituation an. Bei Erschöpfung empfiehlt die Stillberaterin nicht abzustillen, sondern sich Entlastung zu suchen. Sich Zeiten allein und als Paar herauszunehmen. «Ich wage zu behaupten, dass eine Frau, die stillt, aber auf ihre Bedürfnisse achtet, erholter ist als eine Frau, die nicht stillt, aber zu wenig Hilfe hat.» Um ein Kind grosszuziehen, brauche es das be-

## «Viele sehen das Stillen als Teil des Problems – und nicht, wie mein Kind, als Teil der Lösung.»

Ann-Kathrin Schäfer



prospiel

Bereit für die Adventszeit?

Holz-Kugelbahnen, nachhaltige Bauklötze oder knifflige Merkspiele finden Sie bei uns.

Oder möchten Sie einen Weihnachtswichtel zu Ihren Kindern locken? Neben vielen Utensilien haben wir Ideen zusammengestellt, was der Weihnachtswichtel anstellen könnte.



WEIHNACHTSZEIT



rühmte Dorf. Bei näherer Betrachtung spreche dann selten etwas gegen das längere Stillen, solange sich Mutter und Kind damit wohlfühlten. Auch Arbeit, Partnerschaft und eigene Interessen könne man unabhängig vom Stillen pflegen.

«Nach der Geburt müssen Mütter unbedingt stillen und nach ein paar Monaten müssen sie aber bitte unbedingt schnell abstillen. Das erwartet die Gesellschaft so», sagt Schmid, die selbst dreifache Mutter ist. Dabei sei individuell verschieden, was ein Kind, eine Mutter, eine Familie brauche. «Allgemeingültige Ratschläge gibt es nicht. Manche haben auch gute Gründe, gar nicht zu stillen. Das sollte genauso akzeptiert werden, wie lange zu stillen.» Auch buntes Stillen könne ein Weg sein: manchmal stillen, manchmal den Schoppen geben. Wichtig sei, auf die innere Stimme zu hören: Was tut mir und meinem Kind gut?

Mein zweiter Sohn ist nun anderthalb. Er erkundet die Welt, läuft am liebsten da lang, wo er eben lang will, lernt sprechen, möchte alles allein machen. Ich freue mich über seine grösser werdende Selbstständigkeit. Aber manchmal, müde von all den Eindrücken, möchte er eben noch mal Mama tanken. «Ba» ist sein Wort für Stillen. Er kuschelt sich bei mir ein, schliesst die Augen oder schaut mich an, nuckelnd, zufrieden, manchmal noch mit einem Tränchen auf der Wange, weil gerade etwas wehtat, das nun wieder vergessen ist. Auch für mich Momente der Ruhe mit meinem kleinen Kind. In den Worten der Stillberaterin Schmid: «Stillen ist die nächste Verbindung von Kind und Mutter nach der Nabelschnur im Bauch.» Wann es Zeit wird, die zu kappen, werde ich dann schon spüren. Und das wird allein meine Entscheidung und die meines Kindes sein.

#### Hier finden Stillende Antworten auf ihre Fragen

In der Schweiz haben Frauen drei kostenlose Stillberatungen zugute, während ihrer gesamten, auch mehrjährigen Stillzeit. Stillberaterin Sandra Schmid empfiehlt auch, ein Beratungsgespräch zum Besprechen eines runden Abstillprozesses in Anspruch zu nehmen. Ein gutes Ende sei genauso wichtig wie ein guter Anfang, sagt sie. Ausserdem berät die La Leche Liga kostenlos zu Stillthemen und bietet eine Plattform zur Vernetzung unter Stillenden. Ein Lesetipp ist das Buch «Langes Stillen» von Kathrin Burri mit vielen Informationen und Erfahrungsbereichen.



KIND UND MEDIKAMENTE

## Mach mal Aaaa...

Auch Kinder müssen mal Medikamente einnehmen. Das ist kein Zuckerschlecken. Hier ein paar Tipps, wie ihr Arzneimittel kindgerecht verabreichen könnt.

Nicht jedes gesundheitliche Problem erfordert sofort ein Medikament, oft helfen auch Hausmittel beim Gesundwerden. Bei ernsteren Erkrankungen wie Infektionen durch Bakterien oder Viren ist eine medikamentöse Behandlung jedoch meist notwendig. Grundsätzlich solltet ihr eurem Kind nur dann Medikamente verabreichen, wenn ihr dies vorher mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt besprochen habt. Natürlich darf man bei Fieber oder Erbrechen ein entsprechendes Medikament geben, das man für solche Notfälle von der Kinderarztpraxis oder Apotheke erhalten hat. Wichtig: Unbedingt die Anwendungshinweise der Packungsbeilage und die ärztliche Verordnung beachten. Bei Antibiotika etwa muss die Dauer der Einnahme genau eingehalten werden, und manche Präparate dürfen nicht mit Milch zusammen eingenommen werden. Achtung: Kindern niemals Medikamente geben, die für Erwachsene gedacht sind. Kranke Kinder sind oft missmutig und unleidlich. Wenn sie dann etwas Unbekanntes

schlucken oder ein Zäpfchen bekommen sollen, reagieren sie meist ablehnend. Jetzt gilt es, geduldig zu sein. Auch dann, wenn das Kind sich standhaft weigert, das Medikament einzunehmen. Erklärt eurem Kind, weshalb es die Medizin einnehmen sollte und dass es ihm danach besser gehen wird. Jetzt ist Kreativität gefragt:

- Gebt dem Arzneimittel einen fantasievollen Namen und verziert die Verpackung entsprechend.
- Mit einem Strohhalm trinkt das Kind das Medikament vielleicht lieber und nimmt den allenfalls unangenehmen Geruch weniger wahr.
- Gemörserte Tabletten, Tropfen oder zum Beispiel ein Hustensaft können in einem Brei oder einem süssen Getränk versteckt werden. Allerdings solltet ihr dann darauf achten, dass das Kind den gesamten Inhalt zu sich nimmt.
- Manchmal hilft die Aussicht auf eine Belohnung.
- Für gewisse Medikamente gibt es verschiedene Darreichungsformen. Beim Arzt oder bei der Ärztin nachfragen!
- Macht eurem Kind nicht vor, das Medikament sei eine Süssigkeit und verabreicht es niemals gewaltsam.

Flüssige Medikamente sollten immer im Sitzen oder Stehen verabreicht werden. Mit der häufig beigelegten Einmalspritze kann das flüssige Medikament in die Backentasche

des Kindes gespritzt werden. Auch durch das Trinken aus der Spritze lassen sich die Geschmacksknospen auf der Zunge ein wenig umgehen.

Feste Arzneimittel wie Tabletten, Dragees oder Kapseln werden meist erst älteren Kindern verordnet. Dem Kind die Tablette auf die Zunge legen und ein Glas Wasser dazu reichen. Klappt das Schlucken so nicht, könnt ihr es mit einem Löffel Obstmus, Kartoffelbrei oder Pudding versuchen. Manche Tabletten lassen sich mörsern, was das Schlucken ebenfalls erleichtert.

Zäpfchen eignen sich gut für Babys und Kleinkinder. Wenn es mit der Hand oder warmem Wasser etwas vorgewärmt und mit Vaseline bestrichen wird, gleitet es besser. Wenn das Kind abgelenkt ist, lässt es die Gesässbacken locker und die Verabreichung gelingt einfacher. Am besten das Kind auf den Rücken oder auf die Seite legen und seine Beine anwinkeln. Anschliessend die Pobacken eine Minute lang zusammendrücken. Tipp: Eine Studie hat gezeigt, dass Zäpfchen besser im Darm verbleiben, wenn sie mit der stumpfen Seite voran eingeführt werden.



Dieser Text ist eine Kooperation mit swissmom.ch. «wir eltern» arbeitet unter dem Dach von CH Media eng mit der Parenting-Plattform zusammen.

wir eltern 11-23

PRO JUVENTUTE

## Mein Sohn treibt mich zur Weissglut

Immer wieder bringt mich das Verhalten meines dreijährigen Sohnes auf die Palme. Ich werde dann laut und manchmal auch grob, packe ihn etwa an den Schultern. Eigentlich entspricht mir das gar nicht und ich will mein Kind liebevoll erziehen. Was kann ich nur tun? G.M.

Viele Eltern sind schockiert über die heftigen Reaktionen und Gefühle, die das Verhalten ihres Kindes in ihnen auslöst. Mit drei Jahren sind viele Kinder mitten in der Trotzphase, auch Autonomiephase genannt, und loten gerne immer wieder Grenzen aus. Kinder machen das nicht, um ihre Eltern zu ärgern, sondern weil die Erprobung des eigenen Willens zu ihrer Entwicklung gehört. Vielleicht fällt Ihnen die Selbstbeherrschung

in solch herausfordernden Situationen manchmal schwer. Dann reicht die Kraft nicht mehr für die nötige Gelassenheit. Sind Sie kurz davor zu explodieren und besteht die Gefahr, dass Sie Ihr Kind körperlich oder mit Worten verletzen, können Sie Folgendes probieren: Zählen Sie langsam bis zehn, verlassen Sie kurz den Raum, lenken Sie sich ab, gönnen Sie sich ein Stück Schokolade, rufen Sie eine Vertrauensperson an, summen Sie oder schütteln Sie Ihren Körper. Schläge und Klapse sind immer noch verbreitete Strafen. Möglicherweise ist das für Sie kein Thema. Vielleicht ist aber auch Ihnen schon mal «die Hand ausgerutscht»? Schnell ist dies in einer Überforderungssituation geschehen, auch wenn Sie es eigentlich gar nicht wollten. Schläge oder Klapse tun dem Kind weh, verletzen und kränken es auch seelisch. Auch andere Formen von Gewalt wie Liebesentzug, Blossstellen oder Angstmachen schaden dem Kind und wirken sich negativ auf seine Entwicklung und seine seelische Gesundheit aus.

Wenn Sie merken, dass Sie immer wieder die Nerven verlieren, empfehlen wir Ihnen, sich Hilfe zu holen. Schämen Sie sich deswegen nicht. Jeder Mensch kann in eine solche Lage geraten. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle, an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder an eine der Elternnotrufstellen in der Schweiz (Pro Juventute Elternberatung, 058 261 61 61 oder siehe Kontaktadressen auf [www.projuventute.ch/eltern/fachstellen](http://www.projuventute.ch/eltern/fachstellen)). Viele Telefonberatungsdienste bieten kostenlos und vertraulich Hilfe rund um die Uhr an. Der Griff zum Telefon ist nicht Ausdruck von Versagen. Im Gegenteil, er beweist Grösse.

**Beratungsteam für eure Fragen**

Mit dem «wir eltern»-Abo erhaltet ihr gratis Beratung zu allen Fragen rund ums Familiensein und Erziehung. Schickt uns eure Fragen, sie werden vom Elternberatungsteam der Pro Juventute professionell beantwortet. [redaktion@wir eltern.ch](mailto:redaktion@wir eltern.ch), Betreff «Ratgeber».



**Baby-Rose**

Eine Frage des Vertrauens

**Aktuelle Trends und bewährte Produkte rund um Babys Welt. 16-mal in der Schweiz.**



Hier finden Sie uns

  [baby-rose.ch](http://baby-rose.ch)





←  
Familie Speck Jucker  
in New York.

→  
Diese coole Softeis-  
Kette gibt es nur in  
Florida.

# Tschüss Alltag – hallo Welt

Die Kinder aus der Schule nehmen und richtig weit wegfahren: ein Traum, den sich immer mehr Familien erfüllen. Drei haben uns erzählt, worauf es beim Reisen mit Schulkindern ankommt.

Text **Claudia Jucker** // Bilder **Andi Speck** und **zvg**



## «Die vielen Autostunden nutzen die Kinder für ihre Hausaufgaben.»

Claudia Jucker



← Perfektes Fotosujet: Miami Mountain in Miami Beach.

Wenn ein Gesuch bei mir eintrifft, überprüfe ich den Dispositionsgrund gemäss §29 der Volksschulverordnung und frage dann die Klassenlehrperson, ob etwas dagegen spricht. Die Lehrperson weiss am besten, ob das schulisch möglich ist und kennt die familiäre Geschichte», sagte unsere Schulleiterin, als ich bei ihr nachfrage, ob das einfach so geht, die Mädchen für mehrere Wochen aus der Schule zu nehmen? Ein aussergewöhnlicher Anlass im Umfeld der Schülerin oder des Schülers sei immer ein guter Grund, sagte sie mir. Unser Plan war es, zusammen mit unseren Töchtern einen

sechswöchigen Roadtrip entlang der Ostküste der USA zu machen. Bereits 2017 verbrachten wir ein paar Wochen auf Hawaii und in Portland. Unsere ältere Tochter besuchte die 2. Klasse und die Kleine war in der Kita. Schon damals reisten wir mit Hausaufgaben im Gepäck und so wussten wir, dass wir auch dieses Mal genügend Raum für die Schule einräumen müssen. Denn das war Teil des Deals. Die Schulleitung hatte unsere Gesuche bewilligt, aber im Antwortschreiben war klar formuliert, dass wir während der Auszeit für die schulische Förderung unserer Kinder verantwortlich sind. Dieses Jahr war das immerhin

Schulstoff der 2. Klasse und der 1. Sek. Beide Mädchen hatten eine dicke Mappe mit Fotokopien und Übungsheften dabei. Das nahmen wir aber gerne in Kauf, denn wir alle hatten bei der letzten Reise als Familie nachhaltig von dieser Auszeit profitiert. Im Frühling 2023 zog es uns dann an die Ostküste der USA. Wir starteten in Miami und machten einen sechswöchigen Roadtrip bis nach New York. Die Reise bot alles, was wir uns erhofften: Sonne, Strand und Meer, viel Natur, aber auch coole Städte. Unsere Reise-Highlights lassen sich kaum an einer Hand abzählen, aber ich versuchs trotzdem: Das Wynwood District in Miami, die einsamen Strände auf Sanibel Island, Kanufahrten bei Titusville oder Quartiere von Brooklyn.

### Besser mal länger an einem Ort bleiben

Auf unserem Roadtrip erlebten wir häufige Ortswechsel und sehr lange Autofahrten. Die vielen Stunden nutzen die Kinder für ihre Hausaufgaben. Zum Glück funktionierte das ohne grosses Raunen und ohne Ablenkung, was nicht zuletzt dem fehlenden Wi-Fi zu verdanken war. Beide hatten sich vorab einen Plan gemacht, wann sie was erledigen würden. Das klappte erstaunlich gut. Soviel zur Selbstorganisation. Dennoch habe ich festgestellt, dass es den Kindern manchmal zu hektisch war und sie lieber länger an einem Ort geblieben wären, um einfach mal zu sein oder für ein paar Stunden ohne Sightseeing-Unterbrechung am Tagebuch zu arbeiten. Das haben wir unterschätzt. So genossen wir dank Wohnungstausch eine Woche, in der wir ein Haus mit Pool für uns alleine hatten. Ich würde beim nächsten Mal keine Hotels mehr buchen, sondern nur noch Ferienwohnungen. Trotzdem war auch unsere zweite Auszeit ein voller Erfolg. Die Lehrerin meiner jüngeren Tochter schrieb mir einige Wochen nach unserer Rückkehr eine Nachricht: «Sie ist sehr motiviert und konzentriert. Die USA-Ferien waren auf jeden Fall das Richtige.» Auch von den Lehrpersonen der 1. Sek kam positives Feedback. Reisen ist eben doch die beste Lebensschule.



↑ Fannie und Gwen in Uno bei Naoshima.

## Zehn Wochen Japan: «Jetzt haben die Kinder Fernweh.»

Andrea Grossmann und Norbert Rücker mit Gwen (8) und Fannie (5)

«Es war erstaunlich einfach, unsere Kinder aus Kindergarten und Schule zu nehmen. Insgesamt waren es sieben Schulwochen plus Schulferien. Gwens Lehrerin hatte ein Mäppchen mit Hausaufgaben und ein Reisetagebuch vorbereitet. Wir arbeiteten den gesamten Mathematikstoff durch, den ihre Klasse in dieser Zeit durchgenommen hat. Dafür nahmen wir uns zweimal pro Woche Zeit und zogen uns für ein paar Stunden zurück. Das war nicht ganz einfach. Gwen fand es nicht gut, dass sie während der Ferien

alleine lernen musste und fühlte sich ungerecht behandelt, weil Fannie keine Hausaufgaben hatte. Wir haben dann jeweils auch eine kleine Aufgabe für die kleine Schwester erfunden und so gings. Der schönste Auftrag der Schule bestand darin, drei Mal während der ganzen Reise ein kleines Video aus Japan an Kindergarten und Schulklasse zu schicken. Einmal filmten wir die grosse Strassenkreuzung in Shibuya und die Mädchen erklärten, was sie da beobachtet hatten. Ein anderes Mal stellten sie einen Getränkeautomaten vor. Sie sind typisch für Japan und an jeder Ecke mit heissen und kalten Getränken anzutreffen. Das dritte Mal erklärten sie, →



← Familie Grossmann  
Rücker in Japan

→ Familie Deiss am  
Strand in Costa Rica

wie man in Japan übernachtet. Man schläft dort nämlich auf Tatamis – Matten aus Reisstroh. Es kamen viele Fragen von den Kindern aus der Schweiz und wir haben uns alle sehr über diesen Austausch gefreut.

**Die Sorgfalt in Japan hat uns beeindruckt**  
Was wir von Japan gelernt haben? Aufeinander achtzugeben. Anderen Personen gegenüber respektvoll und aufmerksam zu sein. Wir haben mit vielen alten Menschen gesprochen, die sehr fit und vital waren. Sie sind voll integriert in das soziale Leben. Das würden wir hier gerne mehr umsetzen. Der Gemeinschaftssinn fehlt uns zum Teil in der Schweiz. Wenn in Japan jemand etwas kreiert oder einer Arbeit nachgeht, sei sie noch so banal, dann immer mit sehr viel Sorgfalt, Stolz und Freude. Es sind zum Teil kleine Dinge, wie einen Donut zu backen oder den Shinkansen (Hochgeschwindigkeitszug) zu putzen. In Japan merkt man die Liebe zum

Detail dem meist perfekten Resultat einfach an. Das fasziniert uns endlos. Wir haben auch gemerkt, dass Gwen und Fannie durch das Reisen auf ihre Art mutiger und selbstständiger geworden sind. Das fiel auch den Lehrpersonen und ihren Freund:innen auf, als wir wieder in der Schweiz waren. Wir wollten den Mädchen auf unserer Reise durch Japan eine andere Art von Gesellschaft und Kultur zeigen. Die Kinder haben zum ersten Mal Fernweh entwickelt, was uns sehr gefreut hat. Es ist eigentlich das schönste Kompliment, wenn sie von sich aus sagen, wie sehr es ihnen gefallen hat und dass sie so gerne mal wieder zurück nach Japan möchten. Unser Tipp? Keine Angst haben, dass etwas nicht funktioniert. Eine Auszeit ist immer das, was man daraus macht. Klar braucht es manchmal Geduld und Selbstreflexion, aber man erweitert damit den eigenen Horizont. Es ist ein Erlebnis, von dem man noch ganz lange zehren kann.»



## Fünf Wochen Costa Rica: Auszeit für alle

### Jann und Nicole Deiss mit Jaelle (9) und Laurin (11)

«Wir wählten Costa Rica, damit wir uns frei bewegen konnten. Wir sind mit einem grossen Offroad-Jeep mit Dachzelt gereist. Eine ungefähre Route, wo wir hin wollten, hatten wir. Aber die war nicht punktgenau. Wir haben viel im Fahrzeug geschlafen, zwischendurch aber auch im Hotel. Wir haben es sehr geschätzt, zwischen den Bulletpoints zu reisen und alles, was dazwischen war, offenzulassen. Das hat uns auch gezeigt, dass es die Art von Reisen ist, die wir mögen. Früher, als die Kinder kleiner waren, mieteten wir

jeweils ein Haus mit Pool. Jetzt wollen wir nur noch rein in die Natur und möglichst weg von der Zivilisation. Anfangs dachten wir, wir müssten konsequent sein und einmal am Tag Schule machen. Je länger wir unterwegs waren, desto weniger haben wir es durchgezogen. Wir haben die Kinder einfach daran erinnert, dass sie mal wieder Hausaufgaben machen könnten. Während der Reise haben wir erfahren, dass wir die Reise um eine Woche verkürzen mussten, um eine Woche in Quarantäne zu gehen. So haben wir die meisten Hausaufgaben auf diese Woche verschoben und das ging am Ende ganz gut auf. →

## BON

### CHF 5.– Rabatt

auf ein HEIDAK-Knospenkraft (Energie, Schutz, Trost) Produkt à 60 Pastillen nach Wahl.

Einlösbar in Drogerien und Apotheken in der Schweiz. Gültig bis am 29.02.2024.



HEIDAK.CH



## Knospenkraft Die Kraftquelle der Natur



**stärkt – schützt – behütet**

Nahrungsergänzungsmittel: Zuckerfreie Lutschpastillen vereint mit Knospenextrakten und erlesenen Vitalstoffen.



HEIDAK

# «Das Reisen war wie eine Familientherapie!»

Familie Deiss



← Familie Deiss: weniger Geschwisterstreit nach der Reise.

Laurin hatte es vor den Ferien nicht einfach in der Schule. Während der Reise verflogen seine Kopfschmerzen und Schlafprobleme und wir begriffen, dass wir dringend etwas ändern mussten. Unterwegs haben wir zusammen angeschaut, was es für Alternativen geben könnte. Die Entscheidung, dass Laurin auf eine Privatschule wechseln würde, fiel erst nach den Ferien. Die Entschleunigung des Reisens war ein bisschen wie eine Familientherapie. Wir hatten genügend Ruhe, um uns mit uns als Familie und als Individuen auseinanderzusetzen und unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Die Auszeit schaffte eine Art Reset-Situation.

## Nicht abschrecken lassen

Wir würden die Kinder jederzeit wieder aus der Schule nehmen und würden sogar noch länger gehen. Unser Tipp? Einfach machen! Sich nicht von der Bürokratie abschrecken lassen und offen mit der Schule kommunizieren. Man muss es tun, um die eigene Familie in den Vordergrund zu stellen.

Wir können nicht konkret sagen, was die Kinder mitgenommen haben. Aber bestimmt sehr viele Eindrücke. Sie sagen immer wieder, dass sie wieder gehen wollen. Wir denken, es ist das Freiheitsgefühl, einfach mal ohne Druck zu sein. Wir als Eltern waren darüber verblüfft, dass sich die Kinder nach der Reise praktisch nicht mehr gezoft haben. Ob es daran lag, dass sie fünf Wochen zusammen im Dachzelt geschlafen haben, wissen wir nicht. Aber für das Geschwisterbonding war diese Reise extrem gut. Eine andere Erkenntnis ist, dass wir unsere Wochenenden viel weniger vollpacken, als vorher. Wir halten uns das Wochenende bewusst frei. Das hatten wir davor nicht gemacht. Wir sitzen nicht einfach rum, aber wir machen mehr für uns. Hauptsache raus aus dem Hamsterradmodus.»

## So gehts

### Dispensationsgesuch

Relevant ist §29 der Volksschulverordnung (VSV), wo mögliche Dispensationsgründe aufgeführt sind. Am Ende entscheidet jede Schule individuell. Bei einer Absenz von mehr als 12 Schulwochen muss man das Kind ganz von der Schule abmelden.

### Wohnungstausch

Ein grosser Vorteil im Vergleich zu Airbnb und Ferienwohnungen. Viel persönlicher, günstiger und toller. Plus: Die eigene Wohnung wird bewohnt und versorgt.  
[homeexchange.com](http://homeexchange.com)

### Post zurückbehalten

Je nach Dauer der Reise kann man die Post auch umleiten lassen.  
[post.ch/de/empfangen/ferien-und-abwesenheit](http://post.ch/de/empfangen/ferien-und-abwesenheit)

### Zusatzversicherungen abschliessen

Empfiehlt sich vor allem für die Automiete in den USA. Impfstatus und Gültigkeit der Pässe frühzeitig überprüfen.

### Telefon und Internet

Roaming-Pakete schon in der Schweiz lösen oder ein zusätzliches Handy mitnehmen für eine günstigere Prepaidkarte vor Ort.

### Zahlungsmittel

Kreditkartensummen anpassen und den Anbieter informieren, dass man verreist. Möglichst viele verschiedene Zahlungsmittel mitnehmen.

wireltern 11-23

GLÜCKSLOS

BABY- UND KINDERSCHWIMMKURS

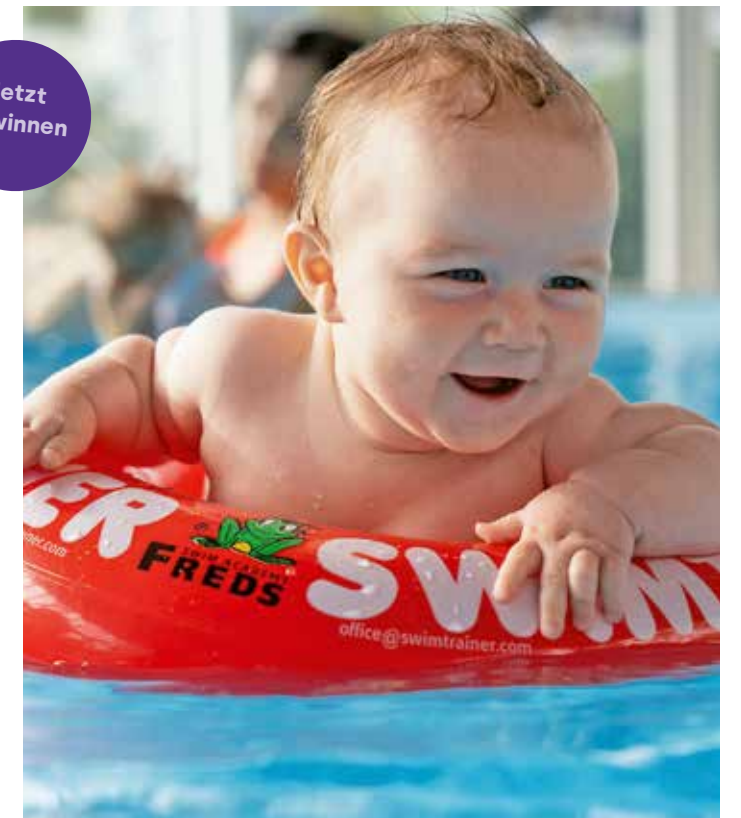
# Kleine Schwimmer ganz gross!

Jetzt gewinnen

Sicher und schnell schwimmen lernen. Dafür steht die «H<sub>2</sub>O Wasser erleben AG» als grösste Anbieterin von Baby- und Kinderschwimmkursen an über 50 Standorten in der Schweiz. Wir bieten Babys ab einem Alter von 10 Wochen Freude am Wasser, eine gestärkte Eltern-Kind-Bindung und damit einen optimalen Start ins Leben. Auch Kinder von 4 bis 8 Jahren sind in unseren Kursen herzlich willkommen. Ihr Kind wird individuell gefördert und lernt spielerisch einen sicheren Umgang mit dem Element Wasser. Infos: [wassererleben.ch](http://wassererleben.ch)

«wir eltern» und die «H<sub>2</sub>O Wasser erleben AG» verlosen einen Baby- oder Kinderschwimmkurs im Wert von rund Fr. 300.–.

Das Los entscheidet, wer gewinnt. Jetzt mitmachen!  
[wireltern.ch/glueckslos](http://wireltern.ch/glueckslos) Teilnahmeschluss: 30.11.2023



**Gestern backen**  
—  
**Morgen lauschen**

Zauberhafte Lichterwege, packendes Kindertheater, unvergessliche Adventsüberraschungen und viele weitere weihnachtliche Tipps für Familien gibt's auf [kinderregion.ch/weihnachten](http://kinderregion.ch/weihnachten)

**kinderregion**  
Pläne schmieden leicht gemacht





GRAND TOUR FAMILY

# Arosa ist auf den Bären gekommen

Schneesicher, kinderfreundlich – und sogar echte Bären gibts in Arosa: Wir haben den Wintersportort in den Bündner Bergen auf seine Kindertauglichkeit getestet.

Text: **Veronica Bonilla**

Nach Arosa sollte man, wenn immer möglich, ohne Auto kommen. Nicht nur wegen der spektakulären Anreise: 1000 Höhenmeter überwindet der Zug, während er in engen Schlaufen das Bergtal Schanfigg hochklettert. Arosa selbst lässt sich ohne Auto erkunden; der Ortsbus verkehrt tagsüber regelmässig und ist kostenlos.

Als wir am Bahnhof direkt beim Obersee ankommen, sind wir erst mal überwältigt von den eindrucksvollen Bergen und der traum-

haft verschneiten Winterlandschaft. Wir sind hier bereits auf 1775 Meter über Meer, was auch bedeutet, dass der Ort deutlich schneesicherer ist als andere Wintersportorte.

Nicht zu übersehen ist ebenso Arosas Liebe zu den Bären, die noch gar nicht so alt ist. Das Bärenland wurde 2018 eröffnet und wird im ganzen Dorf liebevoll beworben. In der kalten Jahreszeit, wenn die Bären in der Winterruhe sind und nur selten ihre warmen Höhlen verlassen, braucht es etwas Glück, Meister Petz zu sichten. Ein Besuch auf der Aussichtsplattform lohnt sich trotzdem. In der Ausstellung erfahren wir mehr über die traurige Vergangenheit der Bären, die die Tierschutzorganisation «Vier Pfoten» aus schlechten Haltungsbedingungen in Zoos oder Zirkussen gerettet und nach Arosa gebracht hat. Hier, inmitten der natürlichen Berglandschaft mit Felsen, Bächlein und

Wald, können die Bären nun ihren Lebensabend verbringen und ihre natürlichen Verhaltensweisen wieder erlernen. Natürlich machen nicht nur die Bären Arosa für uns zu einer idealen Familiendestination. Schlitteln, Ski- oder Snowboardfahren ist im Bündner Bergort attraktiv für Kinder jeden Alters. Und mit den Aller kleinsten lässt es sich bestens rund um einen der idyllischen Seen spazieren, inklusive Kaffee- und Kuchenpause auf der Sonnenterrasse eines der zahlreichen Cafés. Übrigens: Reservieren nicht vergessen, wer abends in der Hauptsaison auswärts essen gehen will.

Eine Kooperation mit

**Schweiz Tourismus.**

Wir Eltern 11–23

Auch im Winter einen Besuch wert: Bärenland Arosa.



## Familienkigebiet

Das schneesichere Skigebiet Arosa-Lenzerheide überzeugt mit 225 präparierten Pistenkilometern bis auf 2865 m ü. M. Für die Kleinsten gibt es die Kinderländer: Hier machen sie inmitten lustiger Figuren und an langsamen Liftten spielerisch erste Fahrerfahrten. Haben die Kinder den Dreh raus, eignet sich für Familien besonders das Gebiet Tschuggen mit seinen zahlreichen blauen Pisten.

[arosalenzerheide.swiss/skigebiet](http://arosalenzerheide.swiss/skigebiet)

## Skischule inklusive

Ab zwei Übernachtungen in teilnehmenden Hotels und Ferienwohnungen ist die Skischule in Arosa für Kinder bis 17 Jahre kostenlos.

[arosalenzerheide.swiss/skischule](http://arosalenzerheide.swiss/skischule)

## Bärenland

Vier Bären leben momentan im Bärenland gleich bei der Mittelstation der Weisshornbahn. Die eindruckliche Ausstellung informiert über die unschöne Vergangenheit der Bären. Im Winter sind Aussichtsplattform und Besucherzentrum nur donnerstags geöffnet.

[arosabaerenland.swiss](http://arosabaerenland.swiss)

## Sennerei Maran

In der Sennerei Maran (mit dem Ortsbus erreichbar) verarbeiten Käser Walter Niklaus und sein Team die Milch der umliegenden Bauernhöfe zu feinen Käsespezialitäten, Joghurt etc. und beliefern die örtlichen Hotels und Geschäfte. Zur Sennerei gehören ein Ladenlokal und ein kleines Restaurant. Hier gibts herrliche Milchshakes, Käseplättli, Raclette oder Käseschnitten zu sehr fairen Preisen. Geöffnet von 10 bis 17 Uhr.

[sennerei-maran.ch](http://sennerei-maran.ch)

Bilder: **Nina Homberger, Arosa Tourismus**

Wir Eltern 11–23

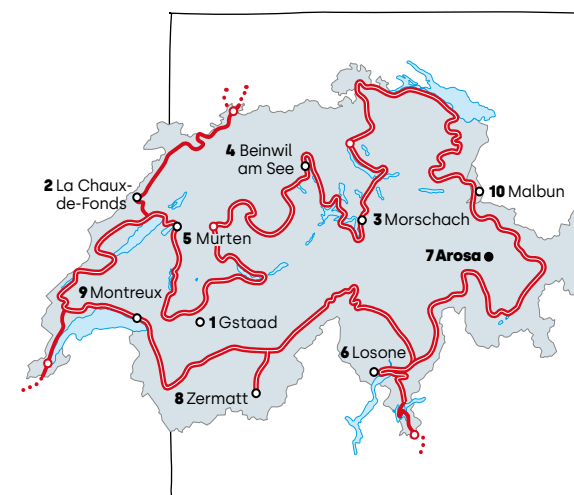


ÜBERNACHTEN

## Fünf Sterne im Arosa Kulm

Verwöhnen lassen bis in die Zehenspitzen können sich Familien im traditionsreichen «Arosa Kulm». Hier gibts nicht nur einen Spa für die Grossen, sondern auch ein auf die jüngsten Gäste zugeschnittenes Wellnessprogramm. Ein kulinarisches Highlight der Luxusklasse ist das Frühstückbuffet. Mittags und abends stehen sechs Restaurants zur Auswahl. Sehr entspannt ist es mit Kindern in der Taverne, nicht nur wegen der Tische mit Blick aufs Schwimmbad (reservieren!), sondern auch, weil der Kids Club mit professioneller Kinderbetreuung (von 9.30 bis 21 Uhr) gleich nebenan liegt; für ältere Kids gibts den Galaxy Teens Club. Angenehm: In der Junior-Suite haben die Kinder ein eigenes Zimmer mit Verbindungstür.

[arosakulm.ch](http://arosakulm.ch)



## Wochenende in Arosa gewinnen

Schweiz Tourismus und «wir eltern» schickt Familien im Jubiläumsjahr auf Entdeckungstour. Entlang der «Grand Tour of Switzerland» könnt ihr die schönsten Orte des Landes selbst auf ihre Familientauglichkeit testen. Zu gewinnen gibt es diesen Monat zwei Übernachtungen im 5-Sterne-Hotel Arosa Kulm für zwei Erwachsene/zwei Kinder in der Junior-Suite im Wert von 3500 Franken.

**Mitmachen unter [wireltern.ch/grandtourfamily](http://wireltern.ch/grandtourfamily). Einsendeschluss ist der 30. November 2023**

## Güterschuppen

Der Güterschuppen direkt beim Bahnhof ist ein Treffpunkt für Einheimische und Touristen. Hier gibts urbanes Flair, eine Prise Hüttenzauber am Cheminée, Live-Unterhaltung am Wochenende und sensationell leckeres Essen. Die frühere Werkhalle der Rhätischen Bahn mit den fünf Meter hohen Bogenfenstern bietet einen fantastischen Blick auf Obersee und Berge.

[gueterschuppen-arosa.ch](http://gueterschuppen-arosa.ch)



## Eichhörnchen füttern

Der Eichhörnliweg ist ein gemütlicher Spaziergang für die ganze Familie, vor allem, wenn mit dem Bus bis zur Sennerei Meran hochgefahren und von da aus zurück ins Dorf gelaufen wird. Wer mag, kauft in der Sennerei ein Säckli Futter, denn auch im Winter lassen sich die herzigen Tierchen blicken und füttern. Entlang des Wegs gibts auf den Informationstafeln Wissenswertes rund um die Eichhörnchen.

[arosalenzerheide.swiss/eichhoernlipfad](http://arosalenzerheide.swiss/eichhoernlipfad)



# Wärme aus dem Topf

Wenns draussen kühl wird, sind Eintöpfe das beste Mittel gegen das Frösteln. Diese hier sind unkompliziert, familientauglich und sehr international.

Rezepte und Bilder **Nika Glow**

## Gemüse-Suppe mit Würstchen und Backerbsen

### Zutaten (4 Personen)

1 Lt	Gemüsebouillon
400 g	gemischtes Wurzel- und Knollengemüse (z. B. Karotten, Sellerie, Pastinaken), gewaschen und gewürfelt
150 g	Kartoffeln, geschält und gewürfelt
50 g	kleine Maccheroni
4 Stk.	Wienerli
100 g	Backerbsen
	Eine Handvoll frische Petersilie, gehackt
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

- 1 In einem grossen Topf die Gemüsebouillon zum Kochen bringen.
- 2 Das gewürfelte Wurzel- und Knollengemüse sowie die Kartoffeln hinzufügen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse fast gar ist, etwa 15–20 Minuten.
- 3 Die kleinen Maccheroni etwa 10 Minuten vor Kochzeit hinzufügen und im Eintopf al dente garen.
- 4 In der Zwischenzeit die Backerbsen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Anschliessend beiseitestellen.

- 5 Die in Scheiben geschnittenen Wienerli zum Gemüse-Eintopf hinzufügen und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- 6 Den Eintopf mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- 7 Den wärmenden Gemüse-Eintopf in Schüsseln portionieren und mit den gerösteten Backerbsen und der Petersilie bestreuen.

**Tipp:** Dieses einfache Gericht lässt sich auch super zusammen mit den Kindern zubereiten!  
Zubereitungszeit: 30 Min.



# Curry-Poulet-Pfanne

## Zubereitung

**1** Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Poulet-Teile darin scharf anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Hitze leicht reduzieren, erst Zwiebeln, Knoblauch und Linsen beigeben, kurz mitdünsten, anschliessend mit der Bouillon ablöschen.

**3** Restliche Zutaten beigeben und zugedeckt auf mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.

Gelegentlich umrühren – nach Bedarf noch etwas mehr Bouillon beigeben.

**4** Nun das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Kokosmilch beträufelt und frischen Kräutern bestreut servieren.

**Tipp:** Dazu passt Naan-Brot  
Zubereitungszeit: 40 Min.

## Zutaten (4 Personen)

2 EL	Olivenöl
600 g	Poulet-Teile mit Haut oder 4 Stk. Poulet-Schenkel
½ Stk.	Zwiebel, fein gehackt
1 Stk.	Knoblauchzehen, gepresst
200 g	gelbe Linsen
2 dl	Bouillon
2 dl	Kokosmilch
400 g	Pelati, gehackt
1 Dose	Kichererbsen, abgespült (ca. 400 g)
2 EL	Currypulver (z. B. Masala)
4 cm	Ingwer, fein gerieben Salz, Pfeffer

## Topping

3 EL	Kokosmilch
	Frische Kräuter nach Wahl.

## Zutaten (4 Personen)

150 g	Ramen-Nudeln
2 EL	Sesamöl
4 Stk.	Eier, 6–7 Min. gekocht und halbiert
200 g	Rinderhackfleisch
50 g	Mungbohnsprossen
1	Frühlingszwiebel, dünn geschnitten (zum Garnieren)

## Tantanmen-Erdnussauce

2 EL	Erdnussbutter
50 ml	Sojasauce
½ EL	brauner Zucker
1 TL	Sesamöl
1 TL	Ingwer, gerieben
3,5 dl	Gemüsebouillon



# Tantanmen-Ramen

## Zubereitung

**1** In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Ramen-Nudeln nach Packungsanleitung darin kochen. Abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.

**2** In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und das Rinderhackfleisch darin krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**3** Für die Erdnussauce Erdnussbutter, Sojasauce, braunen Zucker, Sesamöl und geriebenen Ingwer in einer Schüssel verrühren.

**4** Die vorbereitete Erdnussauce in einen Topf geben und langsam bei mittlerer Hitze erhitzen. Gemüsebouillon hinzufügen und gut verrühren.

**5** Die gekochten Ramen-Nudeln in die Suppe geben und kurz erhitzen.

**6** Nun die Suppe in Schalen geben, mit Hackfleisch, Ei, Sprossen und Frühlingszwiebel garnieren.

**Tipp:** mit Sesam und Kerbel servieren.  
Zubereitungszeit: 30 Min.





# Fliegender Adventskalender

Ein ausserirdisch cooles Objekt, gefüllt mit 24 kleinen Überraschungen. Becher einfach abknicken und sich freuen.

Idee und Umsetzung **Djennat Derradj** // Fotos **Martina Meier**

So gehts

Das brauchts

**Material**  
Kleine Quadratische Kartonkiste ca. 22x22cm  
grosse Holzperle  
Kordel  
Acrylfarbe  
Klebeband  
Verschieden grosse Kartonbecher  
selbstklebende Zahlen  
farbiges Papier  
Sternen Stanzeisen  
Kleinigkeiten zum Befüllen

**Werkzeug**  
Massstab  
Schere  
Cutter  
Pinzel oder Farbröller  
Heissleimpistole  
Leimstift



**1** Für die Aufhängung Kordel in die Perle ziehen und einen dicken Knopf knoten. Mit der Schere in einem Kisteneck ein Loch stechen, um mit dem anderen Schnurrende durch das Loch ziehen, so dass die Perle im Inneren der Kiste ist.



**3** Den Radius der Becherboden ausmessen und mit dem Zirkel auf farbiges Papier übertragen.



**5** Klebebuchstaben auf die Kreise kleben. Achtet darauf, dass die Bechergrossen durchmischte sind.



**7** Die Becher mit den kleinen Überraschungen füllen. Mit der Heissleim Pistole an der Becherkante drei bis vier Punkte setzen und auf dem Kartonwürfel ankleben. Achtet darauf, wie der Würfel hängt. Damit die Zahlen gut sichtbar sind.

Selbermachen



**2** Die Kiste mit Malertape zukleben und die Kanten ebenfalls mit Klebeband versäubern. Die Kartonkiste mit Acrylfarbe bemalen. Gut trocknen lassen.



**4** Es können einige Papiere übereinandergelegt und zusammen ausgeschnitten werden.



**6** Die Kreise mit Leimstift auf die Becherboden kleben.



**8** Wenn es im Advent jeden Tag weniger Becher werden, die Kiste mit Sternen bekleben, so bleibt es ein schönes Objekt.

# Inspiration



TOTAL LOKAL

## Herziger Sitz

Das Zürcher Design-Duo Issu Issu hat mit dem Warenhaus Jelmoli zusammengespant und dafür aus Holzblöcken herzförmige Hocker geschlagen. Jeder einzelne wurde von den Designerinnen Mariella Ingrassia und Cheryl Graf handgefertigt und in kräftigen Farben bemalt.

Holzocker aus der Baci-Kollektion ab Fr. 599.- bei [issuissu.com](http://issuissu.com)

Redaktion **Nicole Gutschalk**

wir eltern 11-23

WINTERZEIT

In der kalten Jahreszeit wärmen uns schöne Dinge in Orange und Blau.



1 Babyoverall Walk aus Merinowolle mit Baumwollfutter von Disana, Fr. 83.- bei [berg-freunde.ch](http://berg-freunde.ch) 2 Handbemalte Vase Ray von &k Fr. 50.- bei [westwing.ch](http://westwing.ch) 3 Kissen in Orange/Lachs von Mira Maya, Fr. 42.- bei [editionpopulaire.ch](http://editionpopulaire.ch) 4 Sneakers Cabana Raser von Puma, Fr. 34.- bei [zalando.ch](http://zalando.ch) 5 Fäustlinge Warmest in Amparo Blau von Burton, Fr. 85.- bei [burton.com](http://burton.com) 6 Gerippter Langarmbody im Streifenlook, Fr. 25.- bei [arket.com](http://arket.com) 7 Plüsch-Sweater von We are Kids, Fr. 64.- bei [smallable.com](http://smallable.com) 8 Wollmütze Arch Jacquard von Repose Ams Fr. 67.- bei [repose-ams.com](http://repose-ams.com) 9 Hocker Roma, Fr. 139.- bei [manor.ch](http://manor.ch)

wir eltern 11-23

OUTFIT

# Mini & Me

Tierisch warm in den Winter starten

**Mini**

- 1 Baby-Beanie von New Era, Fr. 25.– bei [metroboutique.ch](#)  
 2 Gestepte, wasserabweisende Pilotenjacke, Fr. 36.– bei [zara.com](#)  
 3 Strickhose, Fr. 15.– bei [hm.com](#)  
 4 Rucksack Allan Leo Oat Black Panther von Liewood, Fr. 65.– bei [yolyo-store.ch](#)  
 5 Lauferschuhe Chelsea von Next, Fr. 56.– bei [nextdirect.com](#)

**Me**

- 6 Strickmütze von Beechfield, Fr. 5.– bei [manor.ch](#)  
 7 Eco-Sherpa-Jacke Nelson Pile Mega Leo von Liewood, Fr. 120.– bei [stadtlandkind.ch](#)  
 8 Jeans Straight von Lamarel, Fr. 119.– bei [shoplamarel.com](#)  
 9 Lederstiefel Palmer von Ivylee Copenhagen, Fr. 380.– bei [ivyleecopenhagen.com](#)  
 10 Handtasche von Even & Odd, Fr. 25.– bei [zalando.ch](#)

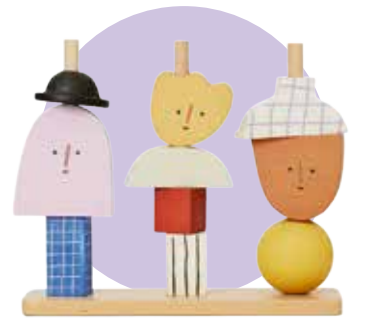


FASHION

## Umweltstar

Beim französischen Label Jojo Factory dreht sich alles um Taschen, Rucksäcke, Schulsachen und Baby-Essentials. Die Produkte sind frisch designet und bezahlbar. Aber das Beste: Umweltfreundlichkeit steht an erster Stelle. Wasserbasierte Farben, recycelte Materialien und sogar wiederverwendbare Bio-Baumwollbeutel machen Jojo Factory zu einem echten Umweltstar. → *Moonkoffer* von Jojo Factory, Fr. 72.–, [jojofactory.com](#)

WOHNEN



### Gestapelt

Diese spielerischen Holz-Figuren von ferm Living sind perfekte Unterhalter für Kinder. Sie bestehen aus zehn verschiedenen Blöcken, die nach Herzenslust kombiniert werden können. → *Stapelfiguren Character* von Ferm Living, Fr. 37.– bei [inwohn.ch](#)



### Flauschig

Das abstrakte Muster dieses Teppichs ist wie ein wildes Mixtape. Es verwandelt jedes Zimmer in eine coole Kunstgalerie. → *Teppich Milano* von La Redoute, Fr. 196.– bei [laredoute.com](#)



### Bequem

Der Bristol ist anders als andere Bürostühle: Seine klaren Linien, dezente Farben und das bequeme Sitzkissen machen ihn zum Lieblingsplatz. → *Pultstuhl Bristol* von Maisons du Monde, Fr. 84.– bei [maisondumonde.com](#)



## Farbe aufs Ohr

Die Tigerbuddies, speziell für Kinder entwickelte Kopfhörer, sind die perfekte Ergänzung zur Hörspielkonsole Tigerbox. Diese farbenfrohen Kopfhörer überzeugen mit grossartigem Sound und ansprechendem Design und sind zudem praktisch zusammenfaltbar, also ideal für unterwegs. → *Kopfhörer Tigerbuddies* von Tigermedia, Fr. 59.–, u. a. bei [galaxus.ch](#)

SCHWEIZER  
DESIGNVIELFALT VON  
100 AUSSTELLENDEN  
ZUM ENTDECKEN, VERSCHENKEN  
UND SICH SELBST GÖNNEN

1.-3.12.2023  
IN DER SPINNEREI  
VISCOSISTADT EMMENBRÜCKE



## DESIGN SCHENKEN

[www.designschenken.ch](http://www.designschenken.ch)

Veranstalter



Veranstaltungspartner

SPINNEREI

Hauptpartner

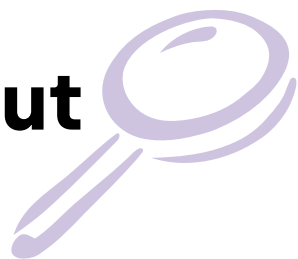
BALTENSWEILER



## Unterwegs gut gebettet

Für Ferien oder Übernachtungen bei den Grosseltern sind Reisebetten perfekte Begleiter. Wir haben uns fünf Modelle ganz genau angeschaut.

Text **Leonora Bajraktari**



LIONELO

### Das Multitalent

Eltern, die gerne alles griffbereit und sicher verstaut haben, sind mit dem Reisebett Sven Plus von Lionelo besonders gut bedient.

Denn es bietet viel Zubehör:

Von einem abnehmbaren Wickeltisch über Sonnenschutz und Moskitonetz bis hin zu Aufbewahrungstaschen und interaktivem Spielzeug – an alles wurde gedacht. Das Reisebett eignet sich daher nicht nur für längere Reisen, sondern auch für Übernachtungen bei den Grosseltern. Zudem ist das Reisebett höhenverstellbar und hat einen integrierten Seiteneingang, sodass grössere Kinder selbstständig hineinklettern können.

Ab Geburt bis 15 kg, Fr. 105.– bei [baby-markt.ch](#)

- + Das Reisebett kann auch als Laufgitter genutzt werden.
- Aufbau dauert aufgrund des Zubehörs länger.



KINDERKRAFT

### Das Komfortable

Ein schönes und modernes Design zeichnet das Reisebett von Kinderkraft aus. Hat man den Dreh erstmal raus, ist es zudem relativ einfach auf- und abzubauen. Zwei Rollen ermöglichen es, das Reisebett von Raum zu Raum zu schieben. Mit einem Maximalgewicht von bis zu 25 kg lässt sich das Reisebett ausserdem lange nutzen. Nützliche Ausstattungshighlights: grosses Sichtfenster, ein Seiteneingang sowie eine praktische Transporttasche. Insgesamt ist das Reisebett der perfekte Reisebegleiter.

Ab Geburt bis ca. 25 kg, Fr. 88.– über [galaxus.ch](#)

- + Kann bis zu einem Gewicht von 25 kg genutzt werden.
- Ist mit knapp 14 kg etwas schwer.



MAXI-COSI

### Das Zeitlose

Das Reisebett Iris von Maxi-Cosi ist nicht nur optisch ein echter Blickfang, sondern punktet auch mit blitzschnellem Aufbau, dicker Schaummatratze, hochwertiger Verarbeitung und einem grosszügigen Netz aus Mesh – so hat man den Nachwuchs stets im Blick. Das Bett kann dank Höhenverstellbarkeit sowohl für Babys als auch für grössere Kinder verwendet werden. Mit einem Gewicht von weniger als 6 Kilogramm lässt es sich zudem unkompliziert und einfach transportieren.

Ab Geburt bis 3,5 Jahren, Fr. 131.– über [galaxus.ch](#)

- + Lässt sich zum Transportieren schnell und einfach zusammenklappen.
- Seitlicher Einstieg für grössere Kinder wäre wünschenswert.



HAUCK

### Das Robuste

Das Reisebett Dream N Play Plus von Hauck kommt ohne viel Schnickschnack aus, bringt aber alles mit, was ein Reisebett mitbringen sollte: einfacher und schneller Aufbau, geringes Gewicht, Sicherheit und Komfort. Grosse Sichtfenster ermöglichen nicht nur einen ungehinderten Blick auf den Nachwuchs, sondern sorgen auch für optimale Luftzirkulation. Aufgrund der grosszügigen Liegefläche lässt sich das Bettchen auch als Laufstall nutzen.

Ab Geburt bis ca. 15 kg, Fr. 56.– über [brack.ch](#)

- + Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.
- Mitgelieferte Matratze ist etwas zu dünn.



JOIE

### Das Praktische

Mit dem Reisebett von Joie steht einer schönen Reise mit Baby und Kleinkind nichts im Wege. Für Neugeborene kann man den dazugehörigen Bassinet-Einhang anbringen. So lässt sich das Baby einfach hinein- und herausheben. Ein Seiteneingang erlaubt es grösseren Kindern, selbstständig ins Bett zu klettern. Auch der Auf- und Abbau ist kinderleicht. Für den Transport lässt sich das Bett relativ unkompliziert zusammenfolden. Praktisch: Das Reisebett lässt sich über zwei Rollen bequem verschieben.

Ab Geburt bis ca. 15 kg, Fr. 90.– über [galaxus.ch](#)

- + Leicht zu transportieren dank integrierter Rollen.
- Matratze etwas zu dünn.

Unter der Lupe

Unvergessliche Momente für die ganze Familie



Reka, die Nr. 1 für Familienferien.

- Rekalino Club
- Kostenlose Kinderbetreuung
- Grosse Kinderspielanlagen
- Gratis Mietservice für Babyartikel
- Reka-Gastgeber vor Ort
- Hallenbad in der Ferienanlage

Jetzt buchen unter [reka.ch](#) oder +41 31 329 66 99

# Hören oder lesen? Beides!

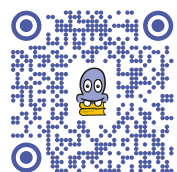


NEU: TEXT-  
HÖRBÜCHER



Text-Hörbücher sind Hörbücher zum Mitlesen. Sie bieten optimales Augen-Ohren-Lesen und wecken die Lesefreude. Nur bei Buchknacker, der Online-Bibliothek bei Dyslexie und AD(H)S, bis 18 Jahre kostenlos. Jetzt ausprobieren!

Die Online-Bibliothek  
[buchknacker.ch](https://buchknacker.ch)



**Buch  
knacker**



ÖKO-BUCHTIPP

Barfuss im Winter?  
Muss nicht sein.

Zuerst findet der «Heiss-Bär» Cocktails-Schlürfen an der Pol-Pool-Bar echt cool – bis ihn der kluge Herr Hai aufklärt. Das Bilderbuch «Der Heiss-Bär» erklärt die Gefahren des Klimawandels auch kleineren Kindern super anschaulich. Nicht fehlen dürfen da Tipps, was Kinder – oder wir alle – tun können, um die Erderwärmung zu stoppen. Zum Beispiel nicht bereits in der ersten kühlen Nacht die Heizung aufdrehen und drinnen im Winter Pulli und Socken tragen. Übrigens: Die idealen Raumtemperaturen liegen in Wohnzimmer und Bad bei 20 bis 22 Grad, in der Küche bei 19 Grad und im Schlafzimmer bei 17 bis 18 Grad. Die Türen zu den kälteren Räumen tagsüber schliessen. Kindern ein «Schämeli» hinstellen, damit sie das Licht in ihrem Zimmer selber ausknipsen können.

Axel Fischer: «Der Heiss-Bär», Fr. 14.–, ab 4 Jahren.  
[heissbaer.com](https://heissbaer.com)

FAKTEN

**57 Prozent der  
Wohngebäude  
wurden 2022  
immer noch mit Öl  
oder Gas betrieben.**

Öko-Tipps

## Wie warm darfs sein?

Heizen mit Öl und Gas ist teuer und die Kosten für die Klimaschäden, die die veralteten Systeme verursachen, schiessen in die Höhe. Zeit, umzudenken.

Text Anita Zulauf // Bild Getty Images



UMWELTFREUNDLICHE HEIZSYSTEME

### Wohnungswechsel: Schau genau!

Wird eure Heizung mit Gas, Öl oder elektrisch betrieben? Dann habt ihr es sicher bereits bemerkt: Seit dem Ukraine-Krieg sind die Preise fürs Heizen je nach Wohnort regelrecht explodiert. Bis zu dreimal so hoch kann die Heizkostenabrechnung nun ausfallen. Dazu kommen schlecht isolierte Gebäude, die laut WWF für rund 40 Prozent des gesamten Energieverbrauchs schweizweit verantwortlich sind. So strapazieren diese veralteten Heizsysteme unser Portemonnaie – und natürlich ganz unmittelbar das Klima. Sie sind für grosse Mengen des gesamten CO<sub>2</sub>-Ausstosses verantwortlich. Wenn ihr

Immobilienbesitzer seid, könnt ihr das Klima gezielt entlasten: Gebäudedehüllen isolieren und veraltete Heizsysteme mit Sonnenkollektoren, Fernwärme-Anschlüssen, Wärmepumpen oder Heizungen mit einheimischen Holzpellets ersetzen. Diese gehören zu den umwelt- und klimafreundlicheren Alternativen. 58 Prozent der in der Schweiz lebenden Menschen sind Mieter. Auch ihr könnt viel tun. Etwa die Besitzer aufordern, Systeme zur Abrechnung von effektiv verursachten Kosten zu installieren. Und ihr könnt beim Wohnungswechsel alternative Heizsysteme bevorzugen.



# Kaleidoskop

## «wir eltern»- Partnergeschäfte stellen sich vor



### 10% auf Wollkleider und Windeln

Bei Windelzeit findet ihr neben einer grossen Auswahl an modernen Stoffwindeln auch ein breites Sortiment an Wollbekleidung von namhaften Marken wie Disana, Cosilana, Engel und Hocosa. Wir führen Walk-Overalls, -Hosen und -Jacken, Wolle-Seide-Wäsche und passende Accessoires. Bis Ende Dezember 2023 könnt ihr einmalig 10% sparen mit dem Code «we1123».

*Windelzeit – Stoffwindeln und nachhaltige Kinderkleidung.  
Online oder im Laden in Amriswil.  
windelzeit.ch*



### Nachhaltige Schönheiten

Wir sind spezialisiert auf Emaille-Geschirr jeglicher Art. Die bunt gesprenkelten Gefässe sind für Alt und Jung eine Augenweide und werden im nahen Österreich CO<sub>2</sub>-neutral hergestellt. Nebst hohen ästhetischen Ansprüchen legen wir in unserem Churer Unternehmen besonderes Augenmerk darauf, dass die Produkte strengen Nachhaltigkeitskriterien entsprechen. Beispielsweise wird in der Produktion der langlebigen Emaille-Gefässe erneuerbare Wasserkraft-Energie genutzt.

*YIV, Reichsgasse 55, Chur  
yiv.ch, @yiv.ch*



### Adventskalender-Ideen

Bei Stadtlandkind findet ihr eine grosse Auswahl an schönen Adventskalendern für grosse und kleine Lieblingsmenschen, sowie viele Ideen für kleine Geschenke zum Befüllen. Zum Beispiel den tierisch süssen Kalender Woodland, dessen 24 Säcklein gefüllt werden können und beim Umstülpen ein Waldtier oder einen Teil der Wandlandschaft zum Vorschein bringen. Lasst euch von unserer Vielfalt inspirieren und stöbert in unserem Weihnachtsshop.

*Dein Schweizer Onlineshop für die ganze Familie  
stadtlandkind.ch*



### Endlich das perfekte Geschenk

GAIA Children ist der Onlineshop mit ausgelesenen Produkten rund um Baby und Kleinkind zur monatlichen Miete. Mit einer Geschenkkarte von GAIA Children beglückt man (werdende) Eltern, die damit selbst aussuchen können, was genau sie wann benötigen. Bonus: Ihr tut Gutes für unsere Umwelt und spart Zeit, Geld und Nerven!

*gaia-children.ch*



### Es wird kühler

Unsere Bestseller für niedrige Temperaturen sind Jacken und Overalls aus Wollwalk. Wollwalk ist atmungsaktiv und selbstreinigend. Also perfekt für Kinder, die sich gerne bewegen. Auch die Cordhosen sind sehr beliebt im Herbst / Winter. Dazu findet ihr Mützen, Strumpfhosen, Rucksäcke, Bettwäsche und Kuscheltiere.

*eli-ju – Schönes für Kinder. Onlineshop für handgemachte,  
nachhaltige Kinderkleidung und vieles mehr.  
eli-ju.ch*



### Adventskalender-Geschenke

Adventskalender sorgen für strahlende Kinderaugen und sind zum Befüllen dank der praktischen Säckli oder Geschenkboxen rasch fertig. Oder möchtet ihr einen Weihnachtswichtel zu euren Kindern locken? Neben vielen Utensilien haben wir Ideen zusammengestellt, was der Weihnachtswichtel so anstellen könnte. Wir freuen uns auf euren Besuch in unserem Fachgeschäft!

*ProSpiel Fachgeschäft, Feldstrasse 20, Schinznach-Dorf  
Telefon 056 463 60 97  
prospiel.ch*



## Familiäre Wunderwelt im Seefeld

Im Tiger-Fink, der familiären Shopping-Oase, treffen sich Gross und Klein. Für Babys, Kids, Teens und Twens lebt Susanne von Albertini ihren farbenfrohen Chic und ihren einzigartigen und praktischen Lifestyle aus. Klassische Bücher, Gags, Accessoires, Holzspielsachen und sogar schöne Vintage-Trouvaillen sind immer eine Augenweide in diesem Geschäft.

Tiger-Fink, Kreuzstrasse 36, Zürich  
Telefon 044 26179 11  
tiger-fink.ch



## 20% Rabatt auf Ihr Winteroutfit

forK – skandinavische Kindermode von 0 bis 14 Jahren. Eine breite Auswahl an hochwertiger, nachhaltiger Kinderkleidung erwartet euch: ob Winterjacke, Skibekleidung, Kleidung aus Merinowolle oder Fashionrends für den Alltag. Holt euch jetzt eure Lieblingsoutfits mit 20% Rabatt (Code «forK20Winter», gültig bis 30. 11. 2023).

forK – clothing for kids  
Zug, Luzern, Sihlcity, Winterthur  
for-k.ch



## Herbstsaison bei raffis.ch

Es «härbstelet» bereits und mit den Temperaturen sinken auch die Preise für eure Baby- und Kleinkindausstattung bei raffis.ch! Mit dem Code «wieltern» spart ihr online zudem 15% auf in der Schweiz einzigartige Marken sowie viele weitere wie MAM, NUK, Chicco oder Kokadi. Gültig auch für bereits bestehende Aktionen. Zustellung per Kurier gleichentags in der Region Zürich – auch an Sonn- und Feiertagen.

raffis.ch



## Das clevere Babykleider-Abo

Babys wachsen schnell – sehr schnell. Deshalb ist es schlau, Babykleider zu mieten. Mit unserer Abo-Box bekommst du immer genau die Babykleider geschickt, die du gerade brauchst. Babykleider aus kuscheligen Naturfasern. Ideal für Babys zarte Haut. Einfach mal kostenlos und unverbindlich testen. Eure Probe-Box könnt ihr auf unserer Webseite unter «Abo» zum Wunschtermin bestellen.

Miniloop  
Babykleider mieten statt kaufen.  
miniloop.ch

# Moderne Stoffwindeln: Viel besser als ihr Ruf

Stoffwindeln hatten lange ein angestaubtes Image. Da gab es Vorurteile wie «kompliziert», «aufwendig» und «unhygienisch». Mittlerweile wickeln wieder deutlich mehr Eltern mit Stoffwindeln und beweisen das Gegenteil.

Gesünder, kostengünstiger, nachhaltiger – das sind drei der wichtigsten Argumente fürs Stoffwickeln. Wegwerfwindeln enthalten so einiges an Chemie, sie gehen mit der Zeit ganz schön ins Geld (ein Kind benötigt im Laufe der Wickelzeit rund 5000 Wegwerfwindeln), und sie werden von vornherein als Wegwerfprodukt hergestellt, ohne jede Möglichkeit einer Wiederverwendung.

### Erfolgreicher Selbstversuch

Angesichts der gefüllten Kehrrichtsäcke dachte sich Rosemarie Dütschler (40) 2011, dass das doch auch anders gehen müsste und schaffte kurzerhand Stoffwindeln für ihre Kinder an. Sie probierte sich durch die verschiedenen Wickelsysteme und gründete mit Windelzeit einen Onlineshop fürs Stoffwickeln in der Schweiz. Nach und nach wuchs das Sortiment und die Beratungsanfragen wurden mehr, sodass das kleine Unternehmen aus der privaten Wohnung in ein Atelier umzog. Heute sind die Räumlichkeiten in Amriswil (TG) und beherbergen neben dem Lager des Onlineshops eine Verkaufsfläche für Stoffwindeln und nachhaltige Kinderkleider, insbesondere Wollbekleidung. Für die Kleinen gibt es eine Spielecke «mittendrin», sodass Mami oder Papi immer in Sichtweite sind.



### Für jeden Po die passende Windel

Der Stoffwindelmarkt hat sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt und für interessierte Eltern ist es nicht leicht, sich im «Dschungel» zurechtzufinden. Es gibt verschiedene Systeme, die alle ihre Vor- und Nachteile haben: Die einen sind extrem saugstark, andere machen möglichst wenig Wäsche, wieder andere ähneln in der Anwendung einer Wegwerfwindel – nur eben wiederverwendbar. «Wir machen regelmässig ausführliche Beratungen. Unsere Kund:innen haben dann

eine gute Entscheidungsgrundlage und können problemlos ins Stoffwickeln starten. Wenn irgendetwas anfangs noch nicht gleich klappt, sind wir jederzeit ansprechbar und helfen, denn meist ist es nur eine Kleinigkeit, die man anpassen muss und dann funktioniert es wunderbar», weiss Rosemarie Dütschler. Beratungen sind nicht nur im Ladengeschäft vor Ort möglich, sondern selbstverständlich auch per E-Mail oder am Telefon.

windelzeit.ch



Michael Schaller lebt als Teilzeit-Papa mit seinen Kindern Malin und Livio in Wittnau. Das schöne Bauernhaus mit Garten ist jedoch fast etwas zu gross für die die Drei.

**U**rgemütlich und charmant: Das ist der Eindruck vom Interieur und Ambiente des Wohnhauses von Michael Schaller und seinen Kindern Malin (6) und Livio (4) und Hund Shappa. Auf drei Stöcke und achteinhalb Zimmer verteilt sind Kinder-, Spiel- und Schlafzimmer sowie die gemütliche Stube mit einem alten, riesigen Kachelofen mit integriertem Backofen. Dieser wird durch den alten Herd in der Küche eingheizt, auf dem auch gekocht werden kann. In der Essnische steht ein langer Holztisch, den Michael gerade zum Mittagessen deckt.

Vor zwei Jahren zog die Familie von Davos ins aargauische Wittnau. Unter anderem, weil sie den langen Wintern im Bündnerland entfliehen wollten und weil die Bedingungen für den Gartenanbau hier besser sind. «Es waren verschiedene Themen, die uns bewegen haben, ins Unterland zu ziehen», sagt Michael. Dass sie genau hier in diesem maleisichen, ehemaligen Kleinbauernhaus von 1885 gelandet sind, war eher Zufall. «Hier ist es einfach super: Du bist umgeben von Wald, Bach und Wiesen, und trotzdem hast du im benachbarten Frick alles, was du brauchst.» Für die Kinder gibt es tolle Spielmöglichkeiten rund ums Haus und Michael kann hier Gemüse und Früchte anbauen. Geht man durch den Garten und ums Haus herum, wachsen an jeder Ecke Sträucher und Bäume, von denen man Obst naschen kann. Der Umschwung wirkt wild verwunschen: bis weit in den Herbst hinein blühen überall Blumen, gibt es Gemüse zu ernten. «Unser

Hühnerstall war bereits da, die neun Hühner konnten einfach einziehen», sagt Michael. Er hat verschiedene Rassen gekauft. Sie legen Eier in den unterschiedlichsten Farben. Hinten im Garten steht ein blauer Bauwagen, eines von Michaels Projekten. Er will daraus eine Gartenhaus bauen. «Oder vielleicht ein Ferienhaus auf Rädern, mal schauen.» Seit dem Auszug seiner Frau Janine vor Kurzem ist Michael Teilzeit-Papa. Er arbeitet zu 60 Prozent als Lokführer in Basel bei einer privaten Güterbahn. Die Eltern teilen sich die Betreuung der Kinder auf. «Janine arbeitet 40 Prozent. Seit ich nun fixe Tage die Woche über freihabe, können wir uns die Betreuung gut aufteilen. Doch ja, eben, das Haus sei eigentlich zu gross für sie drei, sagt er. «Genial wäre, mit einem anderen Teilzeit-Papa eine WG zu gründen.» Denn ein bisschen Gesellschaft für ihn und die Kinder wäre schon ganz nett. «Und wir könnten uns die Gartenarbeit teilen.»

↑  
Der alte Heustock ist nun ein gedeckter Spielplatz für die Kinder.

# «Eine WG wäre genial»

Text Anita Zulauf // Bilder Elisabeth Real

## Über uns

**Familie:** Michael Schaller (44), Lokführer; Malin (6), Erstklässlerin; Livio (4), Kindergärtler.

**Haus** Baujahr 1885; 8,5 Zimmer auf ca. 200 Quadratmetern; grosser Umschwung. Eigentum von Michaels Familie, er wohnt dort zur Miete;

**Ort** Wittnau, (AG).



↑ Livio und Malin im Spielzimmer im zweiten Stock.

→ Familienhund Shappa. Der Name ist indisch und bedeutet roter Blitz.

↓ Malin mag die Hühner.



wir eltern 11-23



«Jeder darf zu seinen Wünschen stehen, aber es muss für alle stimmen.»

Michael Schaller



↑ Geheizt wird mit dem grossen Kachelofen.

↖ Schön verwunschen: Der Garten hinter dem Haus.

← Heimelig: Küche und Essnische.



wir eltern 11-23

**Zeigt uns euer kunterbuntes Familienleben**

Dafür kriegt ihr ein Jahresabo geschenkt! Einfach ein E-Mail schicken an: [redaktion@wiraltern.ch](mailto:redaktion@wiraltern.ch)  
Wohnreportage-Video auf Instagram [wiraltern.ch](https://www.instagram.com/wiraltern.ch)



Jetzt mitmachen auf [swissmilk.ch/trauffer](http://swissmilk.ch/trauffer)

## Ferien am Brienersee gewinnen

Mach mit beim Family-Wettbewerb und gewinne Ferien in Trauffers Bretterhotel in Hofstetten!

### Wie heisst der beliebte Aussichtspunkt oberhalb von Brienz?

- a) Brienerheide
- b) Briener Aarhorn
- c) Briener Rothorn

Teilnahmeschluss:  
31. Januar 2024

- 1. Preis**  
Ferien in Trauffers Bretterhotel in Hofstetten bei Brienz im Wert von CHF 1000.–
- 2. Preis**  
Stall-Set mit 6 tollen Trauffer-Tieren im Wert von CHF 262.–
- 3. Preis**  
10 Bauernhoftiere von Trauffer im Wert von CHF 123.–

# Jedem Kind die passende Znüni-Box

Morgenmuffel, Sportskanone, Wirbelwind: So verschieden die Kinder sind, so unterschiedlich sind auch ihre Pausengelüste. Wir haben vier leckere, ausgewogene Znüni-Boxen zusammengestellt, die Kraft geben für den ganzen Vormittag.



**Die Wirbelwind-Variante**  
Ein kleines Tetrapak Milch und ein paar Apfelschnitze – das ist schnell verputzt, wenn man in der Pause viel zu tun hat. Und trotzdem liefert der Znüni Energie und Nährstoffe bis zum Mittag!



**Die Morgenmuffel-Variante**  
Eine ideale Kombination für Kinder, die beim Zmorge noch keinen Appetit haben: Käsesandwich mit Vollkornbrot, dazu ein paar Rüeblistängeli und Apfelschnitzli.



**Die Knabber-Variante**  
In die Knabber-Box kommen ein paar Mini-Gurken und nach Belieben Rüeblisticks, Knäckebrötchen oder Radiesli. Je bunter, desto grösser ist der Knabberspässli!



**Die Sport-Variante**  
Vollkornwraps mit Frischkäse und Trockenfleisch liefern Protein, in Sticks geschnittene Kohlräbli oder Äpfel die nötigen Vitamine – ideal als Energiekick nach der Sportlektion!

**swissmilk**



## Auf die Welt gekommen

Bei der Geburt wird nicht nur ein Kind geboren – auch die Frau, die gebärt, wird dadurch eine andere. Das Geburtserlebnis prägt, bestärkt oder traumatisiert viele Mütter ein Leben lang. Vier Frauen haben uns ihre persönlichen Geburtsgeschichten erzählt: ungeschönt, ehrlich und berührend.

## War da nicht ein Wichtel?

Weihnachten ist die hohe Zeit des Geheimnisvollen. Christkind, Engelchen, Wichtel... alle bei der Arbeit. Nur kollidiert das Ganze nicht mit dem elterlichen Vorsatz, seinem Kind stets die Wahrheit zu sagen? Um die Frage zu beantworten, muss man ein bisschen was wissen: über Entwicklungspsychologie, magisches Denken und den Wert von Ritualen.



## Geschenke-Spezial

Götti, Oma und die liebe Tante – alle sollten doch noch ein kleines Geschenk bekommen. Allein der Gedanke stresst schon. Wir bieten Abhilfe mit schnell gebastelten, schön verpackten oder zumindest liebevoll gekauften Geschenkeideen.

Die nächste Ausgabe erscheint am **5. Dezember 2023**

## wir eltern online

Dossiers Artikel-Archiv, Verlosungen, Video Ratgeber, Forum und vieles mehr auf: [wireltern.ch](http://wireltern.ch)

Folgt uns auf Social Media für Inspiration rund ums Familienleben:

[@wireltern](https://www.facebook.com/wireltern) [@wireltern.ch](https://www.instagram.com/wireltern)



### IMPRESSUM

101. Jahrgang 2023, ISSN 0258-3739, Erscheint 10-mal jährlich. Druckauflage: 50 000 Ex. Verbreitete Auflage: 34 460 Ex. (WEMF/KS-beglaubigt 2023) Leserschaft: 147 000 Leser/-innen (MACH Basic 2022-2)

### Kontakt

Alle Mitarbeitenden erreichen Sie unter [vorname.name@chmedia.ch](mailto:vorname.name@chmedia.ch)

### Herausgeber und Verlag

CH Regionalmedien AG  
Neumattstrasse 1, CH-5001 Aarau  
Telefon +4158 200 58 58

### Geschäftsführer Publishing

Roland Kühne

### Leiter Special Interest Medien

Mario Hähni

### Leiter Werbemarkt

Paolo Placa

### Redaktionsadresse

«wir eltern», Postfach, CH-5001 Aarau  
[redaktion@wireltern.ch](mailto:redaktion@wireltern.ch)

### Redaktion

Katja Fischer De Santi (Chefredaktorin)  
Manuela von Ah (Stv. Chefredaktorin)  
Caren Battaglia (Redaktorin)  
Anita Zulauf (Redaktorin)

### Feste freie Mitarbeiterinnen:

Nicole Gutschalk (Lifestyle)  
Djennat Derradj (Selbermachen)  
Beatrice Raimann (Rezepte)  
Michaela Davison (Produktion)

### Gestaltungskonzept

evolve advertising AG, Zürich

### Gestaltung

Sarah Parsons (Layout und Bildredaktion)  
Fred Frank (Layout und Bildredaktion)  
Marlen Seeholzer (Layout/Lernende)

### Copyright

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung durch den Verlag. Für unverlangte Einsendungen wird jegliche Haftung abgelehnt.

### Anzeigenleitung

Jean-Orphée Reuter, +4158 200 54 46  
[jean.reuter@chmedia.ch](mailto:jean.reuter@chmedia.ch)  
Mediadaten unter [wireltern.ch/werbung](http://wireltern.ch/werbung)

### Sales Manager Special-Interest-Medien

Bruno Fernandez, +4158 200 56 35  
[bruno.fernandez@chmedia.ch](mailto:bruno.fernandez@chmedia.ch)

### Verkaufsdienstleistungen

zeitschriftenverlag@chmedia.ch, +4158 200 56 60

### Marketingleiterin Zeitschriften

Mylena Wiser, +4158 200 56 03

### Abonnement/Leserservice

[abo@wireltern.ch](mailto:abo@wireltern.ch), +4158 200 55 60  
CH Regionalmedien AG, Aboservice,  
Fürstenlandstrasse 35, 9001 St. Gallen

### Preise

Abonnement 1 Jahr Fr. 110.–  
Abonnement 2 Jahre Fr. 180.–  
Preise inkl. MwSt.

Weitere Infos unter [wireltern.ch/abo](http://wireltern.ch/abo)

### Druck

Vogt-Schild Druck AG, CH-4552 Derendingen

Ein Produkt der

**ch media**

CEO: Michael Wanner  
[chmedia.ch](http://chmedia.ch)

Angetroffen



Roger Bärtschi, 35, mit Enea, 1, im Tierpark Dählhölzli in Bern.

# «Geduld ist eine gute Eigenschaft, wenn man Kinder kriegt.»

**Was würdest du an deiner Partnerin gerne ändern?**  
Grundsätzlich sind wir sehr harmonisch unterwegs, es funktioniert recht gut. Es gibt immer irgendwas, das man ändern könnte. Aber so spontan kommt mir nichts in den Sinn. Es passt gut bei uns.

**Was hättest du gerne gewusst, bevor du Kinder hattest?**  
Wie wenig Schlaf man danach bekommt. Mit diesem Ausmass hatte ich nicht gerechnet. Es gibt gute Nächte, aber dann auch wieder harte. Wenn Enea in der Nacht jemanden braucht, stehe meistens ich auf. Denn ich kann mich danach hinlegen und schlafe gleich wieder ein. Meine Frau Anne findet nicht so leicht wieder in den Schlaf, darum haben wir das so vereinbart.

**Ist dir Style und Mode wichtig bei dir und deinem Kind?**  
Nicht mehr so wichtig wie vor Enea. Ich habe auch nicht mehr so viel Zeit, mich zu stylen. Eigentlich müsste ich schon mal wieder neue Kleider kaufen. Aber ja, ein bisschen Style darf schon sein. Bei Enea ist es mir fast wichtiger als bei mir selbst. Ihm ist es ja noch egal, wie er aussieht. Aber wir Eltern finden es manchmal schon noch gut, wenn er «chli useputzt» ist.

**Spontanes Feierabendbier: Wie lange im Voraus musst du dich bei deiner Partnerin abmelden?**  
Es kommt darauf an, ob Anne etwas loshat. Meistens sind wir flexibel, aber so einen halben Tag im Voraus wäre schon nicht schlecht.

**Das finde ich an mir supergut.**  
Dass ich so geduldig bin. Das war ich vorher schon und mit Enea hilft mir das, weil ein Kind doch sehr viel Geduld braucht. Eine gute Eigenschaft, wenn man Kinder kriegt.

**Wovor drückt sich deine Partnerin regelmässig?**  
Wirklich drücken tut sie sich vor nichts. Wir haben beide unsere Jobs, die wir erledigen. Was ich regelmässig mache, ist, Enea am Abend ins Bett bringen. Das macht Anne nicht so gerne, weil es, je nachdem wie Enea drauf ist, länger geht und das dann Geduld braucht. Damit bin ich besser gesegnet als sie.

**Würdest du mit deinen Schwiegereltern ins gleiche Haus ziehen?**  
Schwierige Frage. Betreuungsmässig wäre es vielleicht nicht schlecht. Aber im gleichen Haus zu leben, wäre vielleicht schon ein bisschen nah.

**Das nervt mich total.**  
Wie gesagt, ich bin ein sehr geduldiger Mensch. Logisch gibts Sachen, die nerven. Gewisse Momente, in denen einen das Kind an den Anschlag und auf 180 bringt. Das kann schon anstrengend sein. Aber diese Situationen beruhigen sich immer schnell wieder.

Wir sind unterwegs und laden spontan Eltern zum Frage-Antwort-Spiel ein. In unserer Box liegen 30 Karten mit Fragen zu den Themen Familie, Erziehung, Beziehung und Liebe. Die Eltern ziehen blind einige Karten.

Text und Bild Anita Zulauf

Leseraktion



25% Rabatt

## Geschenkideen & Dekoration zu Weihnachten und Neujahr

Ganz persönliche und individuelle Geschenke, selbstgestaltete Karten mit herzlichen Weihnachtsgrüssen, festliche Dekoration für den Weihnachtsbaum oder fürs Festmahl: Mit den von Ihnen kreierte Foto-Produkten von smartphoto werden die Feiertage ganz besonders! Den Lesern von Wir Eltern schenken wir **25% Rabatt** auf die Bestellung sowie **gratis Standardversand ab 50.-**.

Bestellen Sie jetzt unter [smartphoto.ch/wireltern](https://smartphoto.ch/wireltern) und verwenden Sie den Aktionscode **WE23XMAS**, um vom Rabatt zu profitieren.

Das Angebot ist mehrmals gültig bis 31.01.2024, jedoch nicht mit anderen Angeboten kumulierbar.



Keksdosen

Handyhüllen

Foto-Grusskarten

Fotobücher

# «Grosi, warum kaufen wir immer neuen Abfall?»



**Damit wir für unsere Kinder eine Antwort haben,  
setzen wir uns für die Reduktion von Plastikmüll ein.**

Taten statt Worte Nr. 393:  
Wir bieten Unverpackt- und Mehrweglösungen.