



U2

Seelisch gesund aufwachsen

... • • • 3.-10. Lebensjahr



Liebe Eltern,

Sie sind das Wichtigste
im Leben Ihres Kindes.

Ihr Kind kann noch nicht warten.

Wenn Sie auf seine Signale achten,
merken Sie, was es braucht.

Hier geht's
zum Film





„Ich möchte gehalten und geliebt werden.“



Ihr Baby liebt Zärtlichkeit und liebevolle Worte. Es ist gerne an Ihrem Körper und möchte gestreichelt und liebkost werden. So erlebt es Geborgenheit.

Babys erleben Geborgenheit, wenn sie Körperkontakt spüren. Freundliche Worte, die liebevolle Stimme der Eltern und Körperkontakt vermitteln den Kindern das Gefühl, geliebt und willkommen zu sein.

Die seelische Gesundheit von Kindern wird gefördert durch liebevolle Zuwendung der Eltern, die Erfahrung der Babys, nicht allein gelassen zu werden und bei Bedarf Unterstützung zu erhalten, sowie ein gutes Miteinander in der Familie.

Ihr Neugeborenes zeigt seine Bedürfnisse durch viele kleine Signale. Zum Beispiel verzieht es das Gesicht, bewegt den Kopf, bildet Fäuste, saugt an der Hand oder wimmert. Wenn seine Bedürfnisse nicht befriedigt werden, schreit es. Sie können die Signale am besten erkennen und deuten, wenn Sie viel Zeit mit Ihrem Kind verbringen.

Neugeborene können noch nicht warten. Daher ist es wichtig, dass die Bezugspersonen feinfühlig ihre Signale wahrnehmen, diese verstehen und darauf passend reagieren. Wenn Babys immer wieder die Erfahrung machen, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden, entwickeln sie tiefes Vertrauen.

„Ich zeige dir, was ich brauche und kann nicht warten.“





„Ich schaue gerne in dein Gesicht, sehe dein Lächeln und lausche deiner Stimme.“

Ihr Baby möchte mit Ihnen in Kontakt treten. Wenn Sie es anschauen, lächeln und mit ihm sprechen, hört es aufmerksam zu, schaut interessiert in Ihr Gesicht und versucht, Sie nachzuahmen.



Der Austausch zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen ist grundlegend für die gesunde Entwicklung. Neugeborene sind von menschlichen Gesichtern und Stimmen fasziniert. Besonders gut hören sie hohe Tonlagen. Sie mögen kurze Sätze, Wiederholungen und eine ausgeprägte Sprechmelodie.



„Meine Eltern wollen auch mal eine Pause haben.“



„Ich kann nur kurze Zeit aufmerksam sein und brauche viele Pausen.“

Sie können erkennen, wann Ihr Kind eine Pause benötigt: Es runzelt beispielsweise die Stirn, verliert den Blickkontakt, wendet sich ab, wird schlaff oder zappelig. Oft kann es sich Ihnen nach einer Pause wieder zuwenden, manchmal schläft es auch ein.



Die Aufmerksamkeitsspanne bei Neugeborenen ist auf wenige Sekunden bis Minuten begrenzt, wächst aber kontinuierlich. Wenn die Erwachsenen erkennen, ob Kinder bereit sind, Neues zu entdecken oder Ruhe und Schlaf brauchen, wird Überforderung vermieden. Ausreichend Schlaf ist für die Verarbeitung der vielen Eindrücke wichtig.

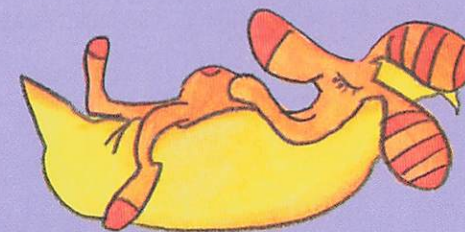


Auch Sie als Eltern benötigen Zeit für Erholung. Gönnen Sie sich Pausen und wechseln Sie sich nach Möglichkeit ab. Es ist gut, wenn Sie eine Vertrauensperson haben oder finden, bei der sich Ihr Kind wohlfühlt und die Sie entlastet.



Ausreichend Ruhe und Schlaf sind für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Kindern und Eltern gleichermaßen wichtig.

Die Unterstützung durch Familienangehörige und Freunde ist wichtig und kann dabei helfen, ausreichend Ruhe und Entlastung zu bekommen. Der Austausch mit vertrauten Personen und ein gutes soziales Netzwerk fördern das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit der Eltern.



bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Elterntelefon
**0800
1110550**
Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di+Do: 17-19 Uhr
unterstützt durch die Deutsche Telekom
NummergegenKummer

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail – Chat – Forum

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Frühe Hilfen...
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter
www.elternsein.info



Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Techniker Krankenkasse (TK)
BARMER
DAK - Gesundheit
KKH Kaufmännische Krankenkasse
hkk - Handelskrankenkasse
HEK - Hanseatische Krankenkasse



AOK-Bundesverband
Die Gesundheitskasse.



KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!



bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KBV

KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

Deutsche Liga
für das Kind



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

info@vdek.com
www.vdek.com

Druck und Vertrieb des Merkblattes
für die Verteilung über die Fachkräfte
Frühe Hilfen wurden gefördert vom
Nationalen Zentrum Frühe Hilfen
aus Mitteln der Bundesstiftung Frühe Hilfen
des Bundesministeriums für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend.

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Finanzierung durch:
- vdek
- ADK - Bundesverband
- BKK Dachverband e. V.
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

Druck:
te Neues
Druckereigesellschaft mbH + Co KG

Mit freundlicher Empfehlung