

Alles was stärkt? Was weckt die Freude auf?

Liebe Jugendliche und Eltern,

weil viele Anfragen kommen und wir leider leider viele Kinder nicht aufnehmen können, haben wir uns Gedanken gemacht, was alles stärken kann - und haben hier eine Stichwortliste zusammengestellt. Außerdem haben wir PDF-Blätter zum Herunterladen von Papieren, die wir sonst direkt mitgeben. Wir hoffen, dass auf diese Art auch ohne Termin etwas erste Unterstützung und Anregung möglich ist.

Herzliche Grüße
Ihr Praxisteam

Was stärkt? Was weckt die Freude auf? Einfach Stichworte dazu:

- **Gemeinschaft:** Zeit mit Klein- und Großfamilie, Freundin, Bekanntenkreis, Nachbarn, Vereinen, Spieleabend, jede Woche einen „Präsenz“-Kontakt mit Freunden ermöglichen...
- **Bewegung:** Fahrrad, Roller, Skateboard, Seil hüpfen, spazieren, Stunden im Wald, im Garten...
- **Neue Erfahrungen:** an neue Orte laufen, neue Wege gehen, Aussichtspunkte, Museen, Ausstellungen, ein Musikinstrument lernen, Zeichenkurs besuchen, Feuer machen im Freien, wo hochklettern...
- **Angebote der Gemeinde nützen:** Jugendtreff, Bücherei, Kinderchor, Pfadfinder, Ferienprogramm, Jungschar, Freizeiten, Kunstschule, Kleintierzüchterverein, VHS-Kurse, „Ehrenamt“ übernehmen...
- **Genießen:** zusammen kochen und essen, neue Rezepte, schöne Musik hören, fotografieren...
- **Kreativität:** Singen, Tanzen, Basteln, Zeichnen, Lachen (ist gesund), Schönes sehen und tanken (Farben, Natur, schöne Bilder anschauen, Gedichte und Geschichten schreiben oder lesen...)
- **Tiere:** ein Kleintier als Familienzuwachs ☺? Tiere „sitten“, Bauernhof oder Tierheim besuchen...
- **Eltern stärken:** 1x/Wo. einen Babysitter und Zeit miteinander woanders, Freunde treffen, Kino...

Auf unsere Homepage bei Aktuelles können Sie noch allerlei Ideen finden, die unterstützen können.

Für Kurse mit Kindern-Jugendlichen-Eltern ist auch eine Anfrage möglich z.B. bei:

siehe Homepage / Team: Nelly Nussbaum-Baiker, Anja Stützel, Corina Beutrock beim Foto Praxishunde

... Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch (Hölderlin)