

# Familiengesundheitspaten

3-2023



## Sicher durch die Weihnachtszeit

Die Weihnachtszeit ist für viele Familien von Stress und Hektik geprägt, bietet aber auch die Möglichkeit, viel Zeit mit den eigenen Kindern zu Hause zu verbringen. Dabei erkunden die Kleinen gern die Wohnung, erforschen neue Ecken und werden auf Dinge aufmerksam, die sonst eher uninteressant für sie waren.

Im häuslichen Umfeld lauern Gefahren. Viele Unfälle von kleinen Kindern passieren, weil ihre Lebenswelt nicht kindgerecht und kindersicher gestaltet ist. Gerade zur Weihnachtszeit, wenn Kerzen und Adventskränze das eigene zu Hause schmücken, ist daher Achtsamkeit und Aufmerksamkeit gefragt.

Das Weihnachtsfest ist für kleine Kinder etwas ganz Besonderes. Daher ist es umso bedauerlicher, wenn eine Familie den ersten Weihnachtstag im Krankenhaus verbringen muss, weil ein Unfall passiert ist. Damit es nicht so weit kommt, hier ein paar Tipps für eine sichere Weihnachtszeit:

- Adventskränze sollten frisch gebunden sein. Trockene Zweige fangen leicht Feuer. Deshalb: Nach dem zweiten Advent trockene Zweige oder gleich den ganzen Kranz gegen frisches Grün austauschen.
- Der Kranz steht am sichersten auf einer nicht brennbaren Unterlage, zum Beispiel einer Glasplatte oder einem Porzellanteller.
- Zünden Sie Kerzen immer von „hinten nach vorne“ an und löschen Sie Kerzen entgegengesetzt von „vorne nach hinten“.
- Kerzen auswechseln, bevor sie vollständig oder zu dicht am Tannengrün niederbrennen. Selbstlöschende Kerzen bieten zusätzlich Sicherheit.
- Die Kerzenhalter müssen aus feuerfestem Material (Metall, Ton) sein und die Kerze stabil halten.



© iStock.com/golero

- Bewahren Sie Streichhölzer und Feuerzeuge außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Stellen und entzünden Sie Kerzen niemals in der Nähe von Vorhängen oder anderen brennbaren Materialien auf.
- Lassen Sie brennende Kerzen nie unbeaufsichtigt und löschen Sie sie auch bei kurzfristigem Verlassen des Zimmers.
- Achten Sie für die Zeit der Essensvorbereitung darauf, dass Ihre Kinder sich an einem sicheren Ort aufhalten. Lassen Sie Kinder nie allein in die Nähe brennender Kerzen.
- Lichterketten und Lichtschläuche sind draußen dem Wetter ausgesetzt und

- müssen daher eigens für den Außenbereich hergestellt sein. Verbraucher sollten immer auf das GS-Zeichen (geprüfte Sicherheit) oder das dreieckige VDE-Prüfzeichen achten.
- Kinder sollten unter Anleitung von Erwachsenen das Anzünden mit Streichhölzern lernen.

Und denken Sie daran: Betrachten Sie die Welt mit Kinderaugen – auch oder gerade weil im Haushalt so viele bunte schöne Dinge zu sehen und erleben sind!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

# VIELEN DANK an alle ehrenamtlich Engagierten

## Würdigungsveranstaltung des Jugendamtes Dresden

Ehrenamt ist vielfältig und bewirkt in den verschiedensten Bereichen Gutes. Das Netzwerk Frühe Hilfen des Jugendamtes Dresden bündelt seit einigen Jahren die fachliche Kompetenz von Ehrenamtsprojekten, die Kinder und Familien als Zielgruppe haben, im Qualitätszirkel Ehrenamt. Mehrmals jährlich treffen sich die Koordinatorinnen der Angebote „Unterstützung in Belastungssituationen“ vom KALEB Zentrum, „Wellcome“ von Malwina e.V., „Bildungspatenschaften“ vom Ausländerrat Dresden, „Pateninitiative“ von der Kindervereinigung Dresden, „Eltern-telefon“ vom Deutschen Kinderschutzbund, „Leihomas“ vom Frauenförderwerk und natürlich der „Familiengesundheitspaten“. Es geht vor allem darum, die besondere Arbeit von und mit Ehrenamtlichen weiterzuentwickeln, sich auszutauschen und Weiterbildungsangebote anzubieten. So finden beispielsweise in diesem Rahmen regelmäßig „Erste-Hilfe-Kurse“ für die Freiwilligen statt.

Besonders wichtig ist dem Qualitätszirkel auch, den Wert ehrenamtlicher Arbeit öffentlich zu machen und diese herauszuheben. So fand am 27. September das

zweite Mal die Würdigungsveranstaltung des Qualitätszirkels statt. Ehrenamtliche aller beteiligten Projekte wurden in die Dreikönigskirche geladen und konnten sich während des Vortrages zum Thema „Alles Familie. Vielfältige Lebensweisen“ Perspektiven auf Entwicklungen im Bereich Familie erschließen. Die Dozierende hob in ihren Ausführungen hervor, dass auch selbst gewählte Gruppen zu Familie werden können und Ehrenamtliche

mitunter auch dazu gehören können. Einige der Anwesenden teilten diese Erfahrung.

Abgerundet wurde der gesellige Abend mit Austausch unter den Ehrenamtlichen mit Glühwein und Weihnachtsgebäck. Hier wurde deutlich, dass ein vielfältiges Ehrenamt, das auch von außen als wichtig wahrgenommen wird, besondere Wirkung in Familien entfalten kann.



## Ein Abschied und neue Unterstützung für die Dresdner Patinnenstammtische



© Carus Consilium Sachsen GmbH

Dr. Reichert und die damalige Sozialministerin Christine Clauß beim Sommerfest der Familiengesundheitspaten in 2012.

Die Patinnenstammtische sind eine der wichtigsten Austauschmöglichkeiten für Patinnen, schon seit Beginn des Projektes 2011. Alle drei Monate treffen sich Patinnen mit der Koordination und einem Moderator. Diese Aufgabe übernahm Dr. Jörg Reichert seit dem ersten Stammtisch. Dr. Reichert wurde in seiner Funktion als leitender Psychologe im FamilieNetz des Universitätsklinikums gebeten, die Stammtische als Projektexterner zu gestalten, Fragen und Anregungen der Patinnen aufzunehmen und Neues aus dem Bereich der Kindergesundheit einzubringen. Nun hat er nach zwölf Jahren Verbundenheit mit dem Projekt seine Tätigkeit gemeinsam mit seiner beruflichen Laufbahn in Dresden beendet. „Dr. Reichert war ein wertvoller Unterstützer für die Familiengesundheitspaten.

Mit seiner eigenen Energie konnte er eine große Verbundenheit mit den Patinnen gewinnen und hat dadurch eine vertrauens- und humorvolle Basis für viele unvergessliche Abende geschaffen. Wir werden ihn sehr vermissen, danken ihm für die fachliche und menschliche Unterstützung und wünschen ihm einen tollen Ruhestand“, so Susanne Nestler. „Seine Kollegin Lisa-Marie Schmidt übernimmt nun seinen Part und wir freuen uns sehr auf neuen Input in unseren Runden“, fügt die Koordinatorin hinzu. Ab 2024 werden auch wieder verstärkt die Themenstammtische stattfinden, die einen kurzen Einblick in Themen bieten, die Patinnen aktuell interessieren und Raum für Fragerunden und Erfahrungsaustausch geben.

# Plätzchenrezept

## Ein Tipp von unserer Patin Evelyn fürs Weihnachtsfest

Runde Makronen mit Haselnüssen verfeinert sind ein Klassiker unter den Weihnachtsplätzchen, die nicht fehlen dürfen. Sie duften und schmecken so richtig weihnachtlich. Unsere Patin Evelyn vom Standort Dresden verrät daher ihr Rezept für himmlisch gute Haselnussmakronen.

Das Rezept von Evelyn stammt ursprünglich von einer Patenfamilie. Traditionell wurden diese Plätzchen immer von der Mutter des Familienvaters zu Weihnachten gebacken. Der Wunsch der Familie war daher, diese Tradition wieder aufleben zu lassen. Der Familienvater übergab Evelyn einen Zettel mit altdeutscher Schrift und dem Hinweis: „Die Makronen müssen innen weich und saftig und außen nicht zu knusprig sein“. Gemeinsam mit den drei Kindern nahm Evelyn sich dem Wunsch der Familie und zugleich der Herausforderung an. Genau nach dem alten Rezept backten sie eine große Schüssel Haselnussmakronen. Der Familienvater war begeistert, denn die Makronen haben originalgetreu geschmeckt, wie bei seiner Mutter.



### Zutaten

- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 250 g feiner Zucker
- 3 Eiweiß
- Vanille-Zucker
- 25 Stück Oblaten ca. 50 mm
- 20–25 Haselnüsse

Als erstes werden die Eiweiße mit dem einrieselnden Zucker steif-glänzend geschlagen. Die gemahlene Nüsse nun ganz vorsichtig unterheben bzw. rühren. Die Masse zu vielen kleinen runden Kugeln formen und auf die Oblaten legen. Dann je eine ganze Haselnuss auf die Makronen setzen.

Wichtig bei den Haselnussmakronen ist hier die richtige Backzeit und Temperatur. Die Plätzchen werden im Grunde eher getrocknet als gebacken. Daher den Ofen auf 140 Grad Celsius Ober- und Unterhitze vorheizen. Nun die Makronen auf ein Blech mit Backpapier belegen und 25 bis 30 Minuten mit Heißluft trocken backen.

Variieren lässt sich das Rezept auch gut mit Kokosflocken.

Wir wünschen viel Spaß in der Weihnachtsbäckerei!



### TERMINE

#### STANDORT DRESDEN

16. Januar 2024: Supervision der Familiengesundheitspaten

#### Kontakt:

Susanne Nestler

Telefon: 0351 458-3814

E-Mail: familienpaten@carusconsilium.de

# Frohe Weihnachten



Das Team der Familiengesundheitspaten wünscht allen Familien, Patinnen und Paten als auch unseren Partnerinnen und Partnern eine besinnliche Weihnachtszeit sowie ein gesundes neues Jahr 2024! Für das kommende Jahr wünschen wir Ihnen alles Gute, vor allem aber bleiben Sie gesund!

Das Bild hat Lisa von den Familiengesundheitspaten in Dresden gestaltet. Herzlichen Dank dafür!

[www.familiengesundheitspaten.de](http://www.familiengesundheitspaten.de)

### Kontakt:

Carus Consilium Sachsen GmbH, Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
Ansprechpartnerinnen: Susanne Nestler, Kerstin Roch  
Telefon: 0351 458-3814, E-Mail: familienpaten@carusconsilium.de  
[www.carusconsilium.de](http://www.carusconsilium.de), [www.familiengesundheitspaten.de](http://www.familiengesundheitspaten.de)