



Nordseefreizeit

IN VIA Quakenbrück e. V.
Diözesanverband Osnabrück
Martina Uhlenkamp
Markt 5
49610 Quakenbrück
Fon: 05431/904190
Fax: 05431/904284
uhlenkamp@invia-quakenbrueck.de
www.invia-quakenbrueck.de

Nordseefreizeit

TeilnehmerInnen

10 – 12 Mütter mit ihren Kindern

Ort

Jugendherberge Cuxhaven/Duhnen

Zeit

1 x jährlich, 6 Tage

Personal

2 Sozialpädagoginnen

Beitrag zur Teilnahme

50 € pro Familie



Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de

Führerschuppen
für Skis









Nordseefreizeit



Zugänge (Multiplikatoren)

- Jugendamt
- Hebamme/Familienhebamme
- Familienservicebüro
- Gleichstellungsbeauftragte
- Jugendhilfeträger
- Eigene Gruppen- und Beratungsangebote
- Teilnehmerinnen

Nordseefreizeit



Ziele

- Verbesserung der Mutter/Kindinteraktion
- Austausch und Beratung der Mütter untereinander
- Entgegenwirken sozialer Isolation
- Stärkung der Erziehungskompetenz/Aktivierung in ihrer Rolle als Mutter
- Positive Zeit für Mutter und Kind
- Planung und Durchführung gemeinsamer Aktionen
- Fokussierung auf die Bedürfnisse der Kinder (Feinfühligkeitstraining)
- Stärkung der Mentalisierungsfähigkeit

Nordseefreizeit



Methoden

- Ressourcenorientierte Videoarbeit
- Gruppeneinheiten zu den Themen der Mütter
- Aktivierung von Selbstverantwortung
- Expertenrunden
- Fotoarbeit zur Verbesserung der Mutterkindbeziehung
- Adoptionsverfahren
- Systemische Techniken
- Adhoc-Interventionen im täglichen Miteinander
- Genogrammarbeit



Klappt gut:

Zusammenhaelt

Frühstück und Mittag und Abendessen
(abräumen und co.)



Beschwerden

morgens mehr Ruhe / abends !

WC's sauber halten?

Rauchverbot ^x wird nicht ein-
gehalten. ^x auf dem Gelände

Kippen auf dem Boden
(Graue Behälter für Kippen
KEIN Müllimer !)

KEIN Deo / im Zimmer und Flur benutzen
_{Haarspray}

~~Reis~~ Mittagruhe einhalten

Lügen / unehrlichkeit u. Unterstellungen

Wünsche / Ideen

mehr gemeinsame Zeit

Abends 13 Uhr RUHE!

Regelmäßiges Lüften!



- respektlos mit dem Kind umgehen
- respektloser Umgang in der Partnerschaft
- Krankheiten
- Veränderungen im Alltag
- Schlechte Erfahrungen
- wenig ausgelastet
- Müdigkeit, Schmerzen
- In Konsequenz



- konsequent sein
- Kompromisse schließen
- erklären
- Lob
- Gefühle zulassen, benennen, erklären
- respektvoll mit dem Kind umgehen:
 - zuhören
 - offenes Ohr
 - ernst nehmen
 - sprechen
- hinterher besprechen
- gute Beobachtung
- Selbstreflexion
- möglichst geregelter Tagesablauf
- Rituale
- ruhig bleiben



Sichere Bindung

Woran erkenne ich, dass ein Kind eine sichere Bindung hat?
Offenheit, Geborgenheit
glücklich, das Vertraut

Zu welchen Personen hat dein Kind eine sichere Bindung?

Zus seiner Mama
Oma und Opa
Mama und Papa

Welche Wörter fallen dir dazu ein?
Nähe, Geborgenheit, Vertrauen
aufeinander verlassen
immer Zusammenhalten

Was kann ich dafür tun, dass sich eine sichere Bindung zwischen mir und meinem Kind entwickelt?
Eine Lockerer Erziehung

alle Freiheiten den Kindern lassen

Klare Regeln und Grenzen (wenig Strafen)

intensive Zeit miteinander verbringen
Nähe
Kuscheln
respektvoller Umgang
Kinder sie selbst sein lassen

Sichere Bindung

„Sichere Bindung“: Welche Wörter fallen dir dazu ein?

Zu welchen Personen hat dein Kind eine sichere Bindung?

Woran erkenne ich, dass ein Kind eine sichere Bindung hat?

Was kann ich als Mutter dafür tun, dass sich eine sichere Bindung zwischen mir und meinem Kind entwickelt?

“Sichere Bindung“ Welche Wörter fallen dir dazu ein?

Blickkontakt - Berührungen - Lachen - **Liebe**

Kuscheln - Geborgenheit - Beschützen -

Annehmen - **Sicherheit** - Nähe - Schutz Im

Einklang sein - Vertrauen - Respekt -

Zärtlichkeit - Geborgenheit - **Emotionen**

Ehrlichkeit - Vertrauen - Mitgefühl - Toleranz -

Feinfühligkeit - Signale vom Kind wahrnehmen -

Emotionale Verbindung

Zu welchen Personen hat dein Kind eine sichere Bindung?

Opa - Meine Freundin - Erzieher im Kiga

Mama - Eltern - **Oma** Bruder - Onkel **Papa**
- Großoma - **Mein Freund**

Woran erkenne ich, dass ein Kind eine sichere Bindung hat?

Wenn Kind nach Mama/Papa beim Spazierengehen schaut

Wenn Kind kuscheln möchte

Wenn Augenkontakt da ist

Wenn Kind sich wohl fühlt in der Nähe Wenn Kind sich füttern lässt

Wenn Kind sich beruhigen lässt

Wenn Kind sich auf Arm nehmen lässt (entspannend)

Wenn Kind in der Nähe der Bezugsperson zufrieden und entspannt ist.

Wenn mein Kind zu mir kommt und mir erzählt, was auf dem Herzen liegt

Wenn dein Kind ein Problem hat, kommt es zu dir

Wenn dein Kind krank ist, möchte es bei dir sein

Wenn dein Kind ehrlich ist

Wenn es respektvoll ist

Wenn dein Kind mitfühlend ist

Wenn dein Kind viel redet

Wenn dein Kind Emotionen und Bedürfnisse zeigt
Geborgenheit und Sicherheit

Was kann ich als Mutter dafür tun, dass sich eine sichere
Bindung zwischen mir und meinem Kind entwickelt?

Aufmerksam sein - Auf die Bedürfnisse des Kindes
eingehen - Zuhören

Viel Blickkontakt - Viel Blickkontakt beim Spielen -
Auf Augenhöhe sprechen - das Kind beim Füttern
vor sich stellen

Berührungen - Kuscheln - Nicht zum
Körperkontakt zwingen - Kuscheleinheiten
Körperkontakt geben - Viel Nähe suchen und
zulassen - Etwas zusammen unternehmen

Positiv kommunizieren - Ängste und Sorgen ernst
nehmen (nicht herunterspielen) - Mitgefühl zeigen
- Sicherheit geben und zulassen - Kommunizieren
(nicht anschreien oder abwerten) - Loben -
Fortschritte loben

Konsequent sein

Aggressionen nicht am Kind auslassen

Nordseefreizeit



Vor Beginn der Freizeit

- **Aufsuchende Einzelarbeit/Besuch jeder Familie**
 - Familie (und Themen) kennenlernen
 - Fragen abklären
 - Ziele der Mütter herausarbeiten
- **Vortreffen**
 - Kennenlernen der Mütter und Kinder untereinander
 - Gemeinsame Planung der Freizeit mit den Müttern
 - Vereinbarung von gemeinsamen Regeln
 - Zimmerverteilung

Aufträge/Themen der Mütter

- Wie verbessere ich die Beziehung zu meinem Kind
- Wie verschaffe ich mir Respekt in der Erziehung
- Welche Konsequenzen und Grenzen in der Erziehung sind richtig
- Mein Kind (8 Jahre) soll lernen, ohne Schnuller klarzukommen
- Ich als Mutter möchte lernen, nein zu sagen
- Ich als Mutter möchte stark sein und ein sicheres Gefühl für mich haben und so gut Entscheidungen treffen können
- Mein Kind soll lernen alleine im Bett zu schlafen
- Mein Kind soll lernen aufzuräumen
- Mein Kind soll lernen, dass ich die Mama bin und nicht immer nur meine Mama und meiner Schwester anschauen



Sand

Verarbeitete
 Materialien
 (z.B. Holz, Metall, Kunststoff)

Wasser

Träger in Suspensionen
 Organische Stoffe
 Gegenstände der Welt

Verarbeitete
 Materialien
 (z.B. Holz, Metall, Kunststoff)

Wasser
 (z.B. in Suspensionen)
 Organische Stoffe
 (z.B. in Suspensionen)

Verarbeitete
 Materialien
 (z.B. Holz, Metall, Kunststoff)

Rückmeldungen der Mütter

Was nehme ich mit?

- Ich bin selbstbewusster
- Ich habe viel dazu gelernt im Umgang mit meinen Kindern
- Engere Bindung zu meinem Kind
- Den Stress vom Alltag beiseite schieben im Beisein der Kinder
- Ich bleibe ruhiger
- Wenn ich ruhig bin ist es mein Kind auch
- Habe neue Leute kennengelernt
- Ruhiger in Stresssituationen sein
- Organisierter sein
- Grenzsetzung durchhalten
- Schöne Erinnerungen mit meinem Kind
- Neue Personen kennengelernt
- Neue Sichtweisen kennengelernt
- Man entdeckt neue Eigenschaften am Kind, die einen im Alltagsstress untergehen
- Sand
- Viele schöne Erinnerungen
- Ruhig und gelassen bleiben
- Versuchen, selbstbewusster zu werden
- Habe mir neue Ziele gesetzt
- Ich gehe positiv in die Zukunft



Nordseefreizeit



Nach der Freizeit

Nachtreffen

- Weiterhin Bearbeitung der Themen
- Austausch der Mütter und Kinder untereinander
- Videosequenzen bearbeiten/Videorückschauen
- Fotos und Videos ansehen und übergeben
- Gemeinsame Aktivitäten planen





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit