

## ZEIT FÜR KINDER UND ZEIT FÜR ELTERN

### „Sprich mit mir“

Moderne Eltern haben wenig Zeit für ihre Kinder. Gründe dafür sind ein stressiger Vollzeit-Job und der ständige Blick in den PC oder auf das Smartphone. Realität oder doch eher Klischee? Eine neue Studie belegt, dass heutige Eltern oft mehr Zeit für die Kinder haben als die Eltern-Generation vor 50 Jahren. Ein internationales Forscher-Team aus Kanada, USA, Dänemark, Frankreich und Deutschland hat in einer Studie an der Universität von Kalifornien in Irvine herausgefunden: Moderne Mütter verbringen durchschnittlich 104 Minuten täglich mit den Kindern. Anders sah das noch vor 50 Jahren aus. Damals verbrachten die Mütter etwa 54 Minuten am Tag mit ihren Kindern. Diese Zahlen sind aus der Fachzeitschrift Psychologie Heute. Bei den Vätern ist laut Bericht der Anstieg noch größer. Um 1965 verbrachten Väter noch etwa 16 Minuten täglich mit den Kindern, heute sind es knapp 60 Minuten. Die Daten für die Studie stammten vor allem aus westlichen Ländern, hauptsächlich ging es dabei um Eltern mit mindestens einem Kind unter 13 Jahren.

Gemeinsame Zeit mit den Eltern, ihre Zuwendung und ehrliches Interesse für das Wohlbefinden eines Heranwachsenden wichtig – viel wichtiger als das neue Handy oder mehr Taschengeld.

#### **Kinder brauchen einen geregelten Tagesablauf**

In vielen Familien geht es unter der Woche turbulent zu: Haushalt und Beruf, Schule, Kita und Sportverein und andere Termine sind zu absolvieren. Doch ein voller Terminplan ist kein Hindernis für das familiäre Miteinander. Es ist nicht entscheidend, wie viele Stunden wir als Eltern mit unseren Kindern verbringen. Viel wichtiger ist es, wie die gemeinsam verbrachte Zeit geplant und gestaltet wird. Kinder brauchen einen geregelten Tagesablauf. Ohne feste Strukturen fühlen sich Kinder schnell allein gelassen, auch wenn Vater und Mutter viel Zeit zuhause verbringen. So klagt zum Beispiel jedes vierte Kind arbeitsloser Eltern, dass sich Vater und Mutter nicht genug um es kümmern. Gemeinsame Zeit können Familien nicht nur in der Freizeit erleben. Auch im Alltag gibt es viele Gelegenheiten – wenn Eltern sie einplanen. Gemeinsame Mahlzeiten zum Beispiel sind wichtige Fixpunkte im Familienleben. Am Esstisch kann jeder erzählen, was er am Tag erlebt hat, was schön war, aber auch, was vielleicht auf der Seele lastet. Und wenn es unter der Woche nicht immer möglich ist; am Wochenende kann auch das Frühstück als „gemeinsames Fest“ gestaltet werden – mit besonders leckeren Sachen, die alltags nicht auf den Tisch kommen oder mit fantasievollen Tischdekorationen, die sich die Kinder ausdenken. Kinder lieben Rituale.

#### **Oft sind es einfache Dinge, die Kinder begeistern**

Sicher, die meisten Kinder finden einen Familienausflug in einen Freizeitpark klasse. Doch oft sind es die eher einfachen Dinge, an denen Kinder die meiste Freude haben und sich auch noch als Erwachsene gern erinnern: ein Spielabend, ein Federballturnier oder ein Ausflug an den Badensee. Diese Aktivitäten kosten kaum Geld. Und sie machen umso mehr Spaß, je mehr Leute dabei sind.

#### **Auch Freiräume für Eltern sind wichtig**

Vielleicht gibt es Elternpaare, mit denen sich die Eltern bei der Kinderbetreuung abwechseln können, Großeltern oder andere Menschen, mit denen die Kinder gerne zusammen sind. So können Eltern sich Freiräume schaffen und haben auch mehr Zeit für sich selbst.

Aus: Kinderschutz ABC; Fachstelle Kinderschutz im Land Brandenburg – Start gGmbH

## INFO

### *zu Zeit für Kinder und Zeit für Eltern*

Freizeitaktivitäten für Familien bieten auch **Mehrgenerationenhäuser** an. Das Mütter- und Familienzentrum Müfaz ist ein Mehrgenerationenhaus:

#### **Müfaz – Mütter- und Familienzentrum**

Adresse: Friedberger Straße 10; 61231 Bad Nauheim  
Telefon: (0 60 32) 31 2 33  
Email: [info@muefaz.de](mailto:info@muefaz.de)  
Internet: [www.muefaz.de](http://www.muefaz.de)  
facebook: [www.facebook.com/Muefaz.BN](http://www.facebook.com/Muefaz.BN)

Das **Kinder- und Jugendbüro** der Stadt Bad Nauheim macht immer wieder Angebote für die ganze Familie, darüber hinaus erhält man hier gerne Auskunft über Angebote für Familien in der Umgebung von Bad Nauheim

#### **Kinder- und Jugendbüro**

Adresse: Johannisstraße 5; 61231 Bad Nauheim  
Telefon: (0 60 32) 93 87 44 2  
Email: [eva-land@bad-nauheim.de](mailto:eva-land@bad-nauheim.de)  
Internet: [www.kinderundjugendbuero-bn.de](http://www.kinderundjugendbuero-bn.de)

Im **Elternbegleitbuch** von E.v.A. sind zahlreiche Angebote für Familien zusammengestellt:

#### **E.v.A. – Elternbegleitung von Anfang an**

Adresse: Johannisstraße 5; 61231 Bad Nauheim  
Telefon: (0 60 32) 93 87 96 5  
Email: [eva@bad-nauheim.de](mailto:eva@bad-nauheim.de)  
Internet: [www.eva-bn.de](http://www.eva-bn.de)

Der Verein **Mehr Zeit für Kinder** e. V. ist Herausgeber einer Buchreihe mit vielen Alltags- und Freizeittipps für Familien:

Telefon: (0 69) 15 68 96 0  
Internet: [www.mzfk.net](http://www.mzfk.net)