

Auch Kindergartenkinder haben Stress

Themen-Elterncafé: Elena Grumann zeigt praktische Ideen und Übungen für den Stressabbau

VON MARA KAKOSCHKE

BAD REHBURG. „Entspannungsspiele für Groß und Klein“ – unter diesem Motto fand jetzt ein Themen-Elterncafé in der Kindertagesstätte „Bärenhöhle“ in Bad Rehburg statt. Elterncafés sind Veranstaltungen für Eltern von Eltern; ein offener Treffpunkt für Eltern mit Kindern bis zehn Jahre, die in regelmäßigen Abständen mit Unterstützung des Fachdienstes frühkindliche Bildung des Landkreises Nienburg und Ehrenamtlichen in teilnehmenden Kindertagesstätten, Grundschulen und anderen Einrichtungen stattfinden. Sie dienen unter anderem dem Austausch von Erfahrungen und Informationen, gemeinsamen Eltern-Kind-Aktionen oder der Beschäftigung mit bestimmten Themen wie in diesem Fall Entspannung und Stress.

Ein geladener zum Elterncafé hatten der Landkreis durch Michaela Kakoschke, Eltern-Team-Begleiterin Daniela Stallbaum sowie Bianka Gnass, Leiterin der Kita „Bärenhöhle“.

Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainerin Elena Grumann referierte zunächst über Stresssi-

tuationen im Alltag, welche bereits Kindergartenkinder zu spüren bekommen, und machte auf Symptome wie Bauchschmerzen, Unruhe und Schlafstörungen aufmerksam. Einige Möglichkeiten des Stressabbaus und somit zur Verbesserung der körperlichen und psychischen Verfassung stellte sie anschließend den Teilnehmenden vor.

Die meisten Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren und für die ganze Familie geeignet, so tragen beispielsweise schon kurze Atem- und Gehmeditationen zur Entschleunigung und Ruhefindung bei – und auch positives Denken kann Einfluss auf unseren Körper haben und das Selbstbewusstsein stärken. Stress und angestaute Wut abzubauen sei wichtig, um das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung aufrecht zu erhalten und durch das Abklopfen des eigenen Körpers oder das Boxen in die Luft ganz schnell zu erreichen.

Fazit: Mitnehmen aus dem Themen-Elterncafé können alle Teilnehmer, dass Entspannung für ein besseres Lebensgefühl sorgt, gesundheitlichen Schäden vorbeugt und einfach in den eigenen



Bei der progressiven Muskelentspannung werden verschiedene Körperteile an- und entspannt. Das kleine Bild zeigt (von links) die Eltern-Team-Begleiterin Daniela Stallbaum, Michaela Kakoschke vom Fachdienst für frühkindliche Bildung des Landkreises, Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainerin Elena Grumann und Leiterin der Kita Bärenhöhle Bianka Gnass. FOTOS: KAKOSCHKE (2)

Tagesrhythmus integriert werden kann.

ISBN 9783741211737.

„Puffel darf Fehler machen – Selbstbewusstseinstraining für Kinder“ von Elena Grumann, erschienen 2016 im BoD-Verlag,

Informationen im Internet unter www.lk-nienburg.de/leben-im-landkreis/familie/elterncafe/ oder unter www.entspannungskurse.com.



Koordinaten auf Karten finden

Nachtfunkübung der Jugendfeuerwehren Essern-Nordel-Steinbrink

ESSERN. „Übungsleitstelle Essern – kommen“ oder auch „auf der Koordinate befindet sich ...“ – so heißt es häufig über Funk.

Nach Ausarbeitung des Esserner Jugendwartes Yannick Schreiner und Sven Döding aus der Ortswehr Essern fand kürzlich die Nachtfunkübung der Jugendfeuerwehren Essern-Nordel-Steinbrink und Diepenau statt. Schon seit geraumer Zeit wird alle zwei Jahre eine Nachtfunkübung im Wechsel ausgerichtet. Erstmals durfte auch in diesem Jahr die Jugendfeuerwehr Sapelloh zu Gast sein.

Nachdem die 55 Jungen und Mädchen auf die Feuerwehrfahrzeuge aufgeteilt wurden und die Jugendwarte und Betreuer der drei Jugendfeuerwehren die Übungsleitstelle besetzt hatten, startete die Funkübung gegen 18.30 Uhr mit einer kleinen Kolonnenfahrt durch den Ort. Beim Esserner Heidepark warteten dann alle geduldig auf ihre ersten Funkaufgaben von der

Übungsleitstelle, die sich im Gerätehaus befand. Lesen von Karten war häufig bei den Aufgaben gefragt. So mussten die Jugendlichen zum einen Straßen- und Hausnummern auf einer Karte suchen, zum anderen galt es, Koordinaten auf einer Waldbrandkarte zu lesen und jedes Mal den Fahrer dorthin zu lotsen, um die Aufgabe zu lösen. Oftmals lautete die Frage „Was befindet sich auf dieser Koordinate/bei dieser Hausnummer?“

Um den Jugendlichen ein wenig Abwechslung neben dem Funken zu bieten, waren in den Gerätehäusern in Essern, Nordel und Steinbrink Spiele vorbereitet, wo Geschick, logisches Denken und Fantasie gefragt waren. So mussten die Jugendlichen in Nordel mit Hilfe von feuerwehrtechnischem Gerät Eier von einem Straßenkegel auf einen anderen transportieren. In Steinbrink war die Aufgabe, mit Hilfe von Gerätschaften aus dem Feuerwehrfahrzeug einen Bierzeltgarnitur-

tisch auszuklappen, ohne dabei das Holz mit den Händen zu berühren und die auf dem Tisch stehende Wasserflasche umzuschmeißen. Und auch die Aufgabe im Esserner Gerätehaus erforderte logisches Denken und Fantasie.

Nach der Funkübung gab es für alle eine Stärkung, bevor die Feldbetten in der Fahrzeughalle aufgeschlagen wurden und die Jungen und Mädchen erschöpft einschliefen. Am Morgen hatten die Betreuer für alle ein Frühstück vorbereitet, ehe sie sich auf den Weg nach Hause machten.

„Eine sehr gut ausgearbeitete und gelungene Aktion, bei der den Jugendlichen nicht nur feuerwehrtechnisches Wissen vermittelt wurde, sondern sie auch praktische Dinge lernten, die jeder im Alltag benötigt wie zum Beispiel Karten lesen. Im Vordergrund stand das gemeinsame Arbeiten mit anderen Jugendlichen, denn nur gemeinsam sind sie stark“, heißt es von der Feuerwehr. kat



Großenvörder packen an

Der SC Grün-Weiß Großenvörde hat seine Mitglieder und Freunde am Sonntag zum Arbeitseinsatz in das Kurt-Süßengut-Bad und auf das Sportgelände gebeten – und diese packten fleißig mit an.

Rund 40 Freiwillige fanden sich bei herrlichem Frühlingsschnee ein. Diese Zahl ist umso beeindruckender, wenn man weiß, dass die sonst immer gut

vertretende Tennissparte dieses Mal komplett fehlte. „Eingespielte Abläufe und bereitwillige Aufgabenerledigung machen den Einsatz zu einer gewohnten Übung für die Großenvörder“, berichtet Clas Ötting. Allen sei es wichtig, dass das Freibad – trotz altersbedingter technischer Schwächen – so lange wie möglich mit ehrenamtlicher Eigenleis-

tung erhalten bliebe, und da gelte es eben zuzupacken.

Gleichzeitig beschäftigt die Großenvörder stets auch die Ideenfindung und Arbeit an einer Anschlusslösung für das abgängige Traditionsbad – vielleicht sogar als Freizeit- und Erlebnisgelände mit einem übergreifenden Gesamtkonzept. So motiviert war das Pensum im Nu bewältigt und mit einem „Belohnungsgrillen“ klag ein schöner und produktiver Vormittag aus. FOTO: ÖTTING

Vortrag vor 118 Uchter Landfrauen

Der Landfrauenverein Uchte hat seine letzte Frühjahrsveranstaltung auf Hof Frien in Höfen durchgeführt. Vorsitzende Gabi Lübber begrüßte 118 Landfrauen und viele Gäste. Nach der Stärkung am Frühstücksbüfett referierte Dr. Albrecht Ziburski (Bild), Inhaber des „Gartens Moorriem“ in Elsfléth-Huntorf, über frühere Bauerngärten.

Bilder aus der Schweiz und dem Schwarzwald zeigten Gärten, die reine Notizfunktionen hatten. Die Wege waren gerade, an der Seite wurden vorwiegend Johannisbeeren und in der Mitte Gemüse angebaut. Einige Stauden, wie beispielsweise Phlox oder Rittersporn, begrenzen die Gärten – „denn Blumen gehören zum Garten



wie die Freude zum Leben“. Im Laufe der Jahre, als die jungen Bäuerinnen auf die Höfe kamen, entstanden die Bauerngärten mit Buchsbaumhecken, vielen Blumenstauden, die im Wechsel im Frühjahr, Sommer, Herbst und bis in den Winter blühten. Auch Rosenrondelle wurden teils gern gepflanzt.

2006 hat Ziburski mit seiner Frau Ute einen Besuchergar-

ten in Elsfléth angelegt, der besichtigt werden kann. Auf 6000 Quadratmetern ist das ganze Jahr über eine Blumen- und Gräserpracht zu sehen. „Von den vielen eindrucksvollen Bildern dieser Blüten- und Farbenpracht waren die Landfrauen und Gäste sehr angetan“, heißt es von den Uchter Landfrauen abschließend. FOTO: RODENBERG



Jugendliche bei den Geschicklichkeitsaufgaben.

FOTO: DRÖGE

FOTO: RODENBERG