

ZWEI SOMMER MEHR

DAS STEIRISCHE FAMILIENMAGAZIN

AUSGABE 28 • SOMMER 2017



AUF DIE PLÄTZE, FERTIG – ERHOLEN?

MEHR BEWEGUNG

RAUS IN DIE NATUR

MEHR FREIRAUM

SOMMER INKLUSIVE

ESSEN IST MEHR ALS ...

GEMEINSAM GRILLEN

MITMACHEN &
GEWINNEN
FAMILIENURLAUBE,
BÜCHER UND
MEHR





SIND WIR SCHON DA?



Foto: Steiermark Tourismus//karus

MITMACHEN!

So gewinnen Sie mit dem ZWEI UND MEHR-Familienmagazin ... Beantworten Sie dazu unsere Gewinnspielfrage:

„Nennen Sie uns eines der 9 FamilienUrlaub-Ausflugsziele!“ Senden Sie die richtige Antwort an: gewinnspiel@zweiundmehr.at

oder:

Styria Content Creation
Hainburger Straße 33, 1030 Wien

EINSENDESCHLUSS:

1.8.2017

Rechte siehe Seite 5

GEWINNEN!



Das ZWEI UND MEHR-Familienmagazin verlost unter allen richtigen Einsendungen:

2 Kurzurlaube im Wert von je etwa 400,- € (für je 2 erwachsene Personen und 2 Kinder):
3 Tage/2 Nächte inklusive Halbpension

und **1 Familientag** in der Zotter Erlebniswelt im Wert von ca. 40,- €

Um einen abenteuerlichen, spannenden und zugleich erholsamen Urlaub zu verbringen, muss man nicht zwingend weit fahren – und auch nicht zwingend die Steiermark verlassen. Denn Gutes liegt so nah ... **im Grünen Herz Österreichs:** Hier fühlen sich Familien und Kinder rundum wohl.

FamilienUrlaub Steiermark steht für Herzlichkeit und langjährige Erfahrung, die den Urlaub zur schönsten Zeit des Jahres macht. **17 Familien-hotels** und **9 Ausflugsziele** bieten nicht nur großartige Erlebnisse mit Spiel, Spaß und Abenteuer, sondern unterliegen auch einem Zertifizierungszeichen – den **grünen Panthertatzen** – sowie festgelegten Qualitätskriterien.

SEEZEIT – FAMILIENANGEBOT

- ♥ 4 Tage/3 Nächte inklusive Halbpension in der Juniorsuite
- ♥ 20,- € Spa-Gutschein geschenkt
- ♥ Jägerwirt-Inklusivleistungen
- ♥ Kinderbetreuung im Kitz Club

3 Nächte ab 342,- € pro Person

Der ZWEI UND MEHR-Familienmagazin Tipp: Die **steirischen Urlaubs-Spezialisten** für Familien finden Sie auf www.steiermark.com/familienurlaub

LANDHOTEL BERGER*S**
Kirchenviertel 34
8255 St. Jakob im Walde
Tel. +43 (0)3336/8259
www.landhotel-berger.at



Foto: Landhotel Berger

RÖMERHOF – RÖMERHÜTTE***
Riegl 53
8242 St. Lorenzen am Wechsel
Tel. +43 (0)3331/2237
www.pension-roemerhof.at



Foto: Römerhof

ZOTTER SCHOKOLADEN MANUFAKTUR GMBH
Bergl 56
8333 Riegersburg
Tel. +43 (0)3152/5554
www.zotter.at



Foto: Zotter

Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist bis einschließlich 1.8.2017 möglich. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich volljährige Personen mit Wohnsitz in der Steiermark. Die Verlosung unter allen richtigen Einsendungen erfolgt per Zufallsprinzip, die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, keine Barablässe möglich. Im Rahmen der Gewinnspielteilnahme mitgeteilte personenbezogene Daten (Vor- und Nachname, E-Mail-Adresse sowie Wohnadresse) werden ausschließlich für die Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels verwendet. Im Falle des Gewinns erklärt sich die Gewinnerin oder der Gewinner mit der Veröffentlichung des Namens und Wohnorts in der nächsten Ausgabe des ZWEI UND MEHR-Familienmagazins einverstanden.



Das Redaktionsteam des ZWEI UND MEHR-Familienmagazins:
Mag. Gernot Walter, HRⁱⁿ Mag.^a Alexandra Nagl, MMag.^a Andrea Koller, Heinz Michael Samec,
Mag. Markus Kehrer und Gundula Gretschel (v.l.n.r.).

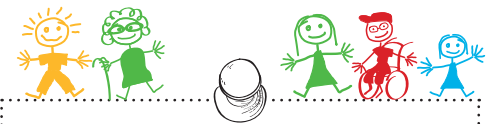
LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Unsere letzte Ausgabe des ZWEI UND MEHR-Familienmagazins stand mit Geschichten wie „Lob der Langeweile“, „Happy Birthday, mein Schatz!“ oder „Familienmitglied Hund“ unter dem Leitthema „Familie und mehr“. Wir haben uns sehr über Ihre vielen herzlichen Fotos und Einsendungen gefreut. Vielen Dank! Das zeigt uns, dass wir mit der ersten Ausgabe im neuen Erscheinungsbild auf dem richtigen Weg sind. Auf Seite 40 finden Sie nun in unserer neuen Rubrik „Familienbühne“ Ihre Fotos. Wir freuen uns schon jetzt auf Ihre nächsten Einsendungen. Die vorliegende Ausgabe unseres Familienmagazins widmet sich dem Thema „Freiraum und Prävention“. Denn Sommer und Ferienzeit bieten die Möglichkeit, sich auch mit solchen Fragen auseinanderzusetzen, für die im Familienalltag sonst wenig Zeit bleibt. „Prävention“ ist uns dabei ein besonderes Anliegen. Denn als Fachabteilung Gesellschaft des Landes Steiermark und Herausgeber des ZWEI UND MEHR-Familienmagazins übernehmen wir eine gesellschaftliche Verantwortung und widmen uns in dieser Ausgabe Themen wie „Nichtraucherschutz“, „Suchtprävention“ oder der „Förderung von Risikokompetenz“.

So finden Sie in unserer Covergeschichte „Auf die Plätze, fertig – erholen?“ sowie in „Sommer inklusive“ Ideen zur Entlastung für Eltern und Kinder. In der Rubrik „Essen“ zeigen wir Ihnen, wie man beim Grillen positiv mit verschiedenen Ernährungsformen umgehen kann. In der Rubrik „Recht und mehr“ finden Sie, aufgrund Ihrer zahlreichen Anfragen zum „Kinderbetreuungsgeld neu“, weitere Informationen sowie Wissenswertes zum „Jugendschutz“. Auf Seite 24 gehen wir der aktuellen Frage „Was bringt ein Rauchverbot?“ nach. Außerdem erleben Sie, wie ein Tag bei VIVID – der Fachstelle für Suchtprävention – aussieht. Ob bei der gemeinsamen Grillparty oder beim Gespräch zum Thema „Alkohol“ – das Wichtigste für die Beziehung zwischen Eltern und Kind ist eine gute Gesprächsbasis. Wenn Sie Unterstützung suchen, dann finden Sie auf www.zweiundmehr.steiermark.at zahlreiche Informations- und Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viele interessante Lesestunden, gute Unterhaltung und einen schönen Sommer!

IHR REDAKTIONSTEAM



IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber,
Chefredaktion, Verlagsort:
Land Steiermark,
A6 Fachabteilung Gesellschaft,
Karmeliterplatz 2, 8010 Graz,
www.zweiundmehr.steiermark.at

Projektleitung:
Mag.^a Bettina Luftensteiner,
bettina.luftensteiner@styria.com,
Styria Content Creation GmbH & Co KG,
Hainburger Straße 33, 1030 Wien,
www.styriacreation.com,
zweiundmehr@styria.com

Redaktionsleitung:
Dr.ⁱⁿ Katrin Seidel, Elisabeth K. Fürst

Weitere Beiträge:
Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen
Konzept/Art-Direktion: Joanna Jagiello
Illustration: Bozica Miloseska

Cartoon: Gernot Glasl
Anzeigen: Mag.^a Bettina Luftensteiner,
bettina.luftensteiner@styria.com
Dr. Christian Haider, christian.haider@styria.com

Herstellung:
Druck Styria GmbH & Co KG, 8042 Graz
Fotos: Mag.^a Marija-M. Kanižaj
(www.kanizaj-marija.com), beigestellt
Coverfoto: www.kanizaj-marija.com
Unter www.familienpass.steiermark.at ist bei den
jeweiligen Angeboten der Bildnachweis der
ZWEI UND MEHR-Vorteilsbetriebe ersichtlich.

ZWEI UND MEHR ist das
Steirische Familienmagazin – eine bunte,
vielfältige und über die Grenzen blickende,
kostenfreie Zeitschrift. Sie ist 4 x jährlich per
Post und in allen steirischen SPAR-, EUROSPAR-
und INTERSPAR-Märkten in einer Auflage von
150.000 Stück erhältlich.

Alle Rechte vorbehalten.
Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder
sonstige Verwendung wie auch die Übernahme
von Beiträgen sind nach § 44
Urheberrechtsgesetz verboten.



06

10

03 **EDITORIAL**

Ferien, Prävention und mehr

03 **IMPRESSUM**

04 **INHALT**

Alle Geschichten auf einen Blick

06 **COVERSTORY**

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG – ERHOLEN?

Die schönste Zeit im Jahr und Tipps für einen entspannten Familien-Sommer

10 **MEHR BEWEGUNG
RAUS IN DIE NATUR**

Wiese, Wald, Wasser und mehr aktiv erleben

14 **MEHR TIER
VON URLAUBS-HUND UND WANDER-ESEL**

Positive Tier-Erlebnisse für Kinder begleiten

16 **MEHR FREIRAUM
SOMMER INKLUSIVE**

Sommerbetreuung, Aktivangebote und Familienentlastung für Familien mit Betreuungsbedarf

20 **ESSEN IST MEHR ALS ...
GEMEINSAM GRILLEN**

Verschiedene Ernährungsweisen genussvoll an einen Tisch bringen

24 **ALLTAG UND MEHR
WAS BRINGT EIN RAUCHVERBOT?**

Interview mit Dr. Thomas Kröpfl, Kinderarzt

26 **RECHT UND MEHR
KINDERBETREUUNGSGELD UND JUGENDSCHUTZ**

Was sich 2017 beim Kinderbetreuungsgeld ändert und wie man seine Kinder vor Gefahren schützt

28 **WAS MACHT EIGENTLICH ...
... VIVID**

Protokoll eines Tages bei VIVID, der steirischen Fachstelle für Suchtprävention, mit Geschäftsführerin Claudia Kahr und ihrem engagierten Team

30 **MEHR ERFAHREN
ABENTEUER URLAUB**

Ferien camps für Kinder und Jugendliche und wie man „das erste Mal Urlaub ohne Eltern“ vorbereiten kann

32 **MITMACHEN UND MEHR**

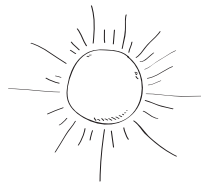
Familienwerkstatt: Basteln mit Fundstücken und Rätselspaß

34 **KINDER MEDIEN**

Bücher, DVDs, Spiele, Kino und mehr



16



SOMMER-
AUSGABE



30



20



32

36 TERMINE UND MEHR

ZWEI UND MEHR-Elterntreff,
ZWEI UND MEHR-Familien & KinderInfo on Tour,
ZWEI UND MEHR-Elternbildungsveranstaltungen,
weitere Termine

38 EVENT

1. Steirischer Vorlesetag,
Größtes Kinder- und Jugendchorfestival Europas in Graz

40 FAMILIENBÜHNE

Die ZWEI UND MEHR-Leserinnen- und Leserfotos,
Gewinnerinnen und Rätsellösungen

42 MEHR LACHEN

Der ZWEI UND MEHR-Cartoon



34



Rechteeinräumung bei Mitmachaktionen, Gewinnspielen etc.

Mit der Einsendung von Inhalten (Foto, Text etc.) garantieren die Einsenderinnen und Einsender, dass sie alle Rechte am Inhalt innehaben und keine Rechte Dritter (z. B. Persönlichkeitsrechte von abgebildeten Personen, Namensnennungsrechte von Fotografen) verletzt werden. Für Einsendungen Minderjähriger bedarf es der Zustimmung der gesetzlichen Vertreterin oder des gesetzlichen Vertreters. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Alle notwendigen Rechte für eine Veröffentlichung (z. B. Vervielfältigung, Verbreitung, Anpassung an das Layout/Kürzung) in jeglichem redaktionellen Zusammenhang im ZWEI UND MEHR-Familienmagazin werden dem Land Steiermark, A6 Fachabteilung Gesellschaft, eingeräumt. Eine Veröffentlichung auf der Website des Landes Steiermark, A6 Fachabteilung Gesellschaft, bleibt vorbehalten. Die Einsenderinnen und Einsender sind auch mit der Veröffentlichung ihrer Daten (Vor-, Familienname, Wohnort, Alter, Foto) einverstanden. Für die Einsendung oder Veröffentlichung entsteht den Einsenderinnen und Einsendern kein Anspruch auf ein Entgelt/Honorar oder Kostenersatz, auch nicht im Falle wiederholter Veröffentlichungen. Einsendungen werden nicht retourniert und auch nicht aufbewahrt. Die Einsenderinnen und Einsender halten das Land Steiermark vollkommen frei von Ansprüchen (auch von Rechtsanwalts-, Gerichtsverfahrenskosten).

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist bis einschließlich 1.8.2017 möglich. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich volljährige Personen mit Wohnsitz in der Steiermark. Die Verlosung unter allen richtigen Einsendungen erfolgt per Zufallsprinzip, die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, keine Barablöse möglich. Im Rahmen der Gewinnspielteilnahme mitgeteilte personenbezogene Daten (Vor- und Nachname, E-Mail-Adresse sowie Wohnadresse) werden ausschließlich für die Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels verwendet. Im Falle des Gewinns erklären sich die Gewinnerinnen und Gewinner mit der Veröffentlichung des Namens und Wohnorts in der nächsten Ausgabe des ZWEI UND MEHR-Familienmagazins einverstanden.



AUF DIE PLÄTZE, FERTIG – ERHOLEN?

Die gemeinsame Ferienzeit soll die schönste Zeit im Jahr werden. Manchmal endet sie aber mit genervten Eltern und unglücklichen Kindern. Hier ein paar Tipps, wie man Stress vermeiden kann.



*»Reisen ist in
der Jugend ein Teil der Erziehung,
im Alter ein Teil der Erfahrung.«*

SIR FRANCIS BACON

Anders als gewohnt

Ferienzeit ist manchmal eben auch Konfliktzeit. Das hat gute Gründe: In der Ferienzeit ändern sich die alltäglichen, eingespielten Abläufe. Je näher der Urlaub rückt, desto mehr erhöht sich der Druck. Die Kinder sind schon ganz aufgereggt. In der Arbeit versucht man noch alles vor den Ferien zu erledigen. Und dann hat man „plötzlich“ viel Zeit gemeinsam. Man will natürlich, dass es für alle schön wird. Die freie Zeit im Sommer kann – genauso wie zu Weihnachten – eine Familienkrise auslösen. Die Ursachen für den Ausnahmezustand sind dabei oft unrealistische Erwartungen. Die gute Nachricht ist, dass sich das ändern lässt.



Kaum ist der letzte Schultag vorbei, freuen sich viele Familien auf die lang ersehnte gemeinsame freie Zeit. Doch spätestens, wenn es vom Nachwuchs zum zehnten Mal „Sind wir schon da?“ tönt, die Frage „Schatz, hast du etwa Elias' Spielzeug vergessen?“ für weitere Anspannung sorgt und man versucht, die schlechte Stimmung wegzulächeln, überlegt man, wo die „schönste Zeit im Jahr“ geblieben ist.

Es sind ja schließlich Ferien! Aber keine Sorge – Sie sind mit solchen Gefühlen nicht allein! Denn auf Knopfdruck gemeinsam glücklich zu sein, das funktioniert bei den wenigsten.

Das Gute liegt oft nah

Einen schönen und erholsamen Urlaub zu verbringen ist nämlich keine Frage des Geldes oder des „perfekten“ Urlaubszieles. Kinder brauchen zum Glücksein weder Flüge noch Hotels. Der Apfelbaum in Omas Garten ist genauso spannend wie der Bach bei der Freundin um die Ecke oder das Schleckeis aus dem Supermarkt. Ferien ist für Kinder eher ein Gefühl. Ein Gefühl von Freiheit, Abenteuer, Sachen ausprobieren dürfen oder auch einfach in die Wolken schauen können. Lassen Sie sich darauf ein. Sie werden erstaunt sein, wie erholsam und entlastend das auch für Sie sein kann. »



Das Schönste am Urlaub? Zeit gemeinsam mit der Familie zu verbringen und auch Zeit für sich selber zu haben.



Abenteuer kann man auch gleich um die Ecke erleben. In der direkten Umgebung findet man oft Spannendes, das man noch nicht kennt.

Glücklich kann man überall sein

In den Ferien geht es darum, miteinander eine gute Zeit zu verbringen. Weniger ist hier oft mehr. Es muss kein kostspieliger Vergnügungspark sein. Das Urlaubsabenteuer kann direkt an der eigenen Haustür beginnen. Kinder sind dabei gerne die Chef-Entdecker. Eine Raupe zu beobachten ist dabei genauso spannend wie einem Bauern beim Mähen zuzuschauen oder Fangen zu spielen. Wer sich darauf einlässt, wird viel wahrnehmen, das man sonst nicht bemerkt. Denn wenn man nicht von vornherein alles verplant, lässt sich auch Alltägliches gemeinsam neu entdecken. So kann gemeinsames Wäscheaufhängen zum Versteckspiel werden. Mit neuen Kochrezepten lassen sich ferne Kontinente „erschmecken“. Und für spannende Vorleseabenteuer haben sicher alle in der Familie einen Geschichten-Wunsch parat. Suchen Sie nicht nach Perfektion. Freuen Sie sich über das Mögliche. Die Erholung fängt dort an, wo Sie sich und Ihrer Familie auch Freiraum im Kopf lassen. 😊

ZWEI UND MEHR-
Vorteilsbetriebe

NEU



PRÄVENTIONSTEAM SCHULTÜTE

www.schultuete.at

10 % ERMÄSSIGUNG
auf die Austattung



KLETTERWALD STUHLECK

www.stuhlecksport.at

2,- € ERMÄSSIGUNG
auf den Eintritt



BURG STRECHAU

www.burg-strechau.at

10 % ERMÄSSIGUNG
auf den Eintritt

Weitere Informationen finden Sie auf www.familienpass.steiermark.at

7 TIPPS FÜR IHRE URLAUBSPLANUNG



1. Besprechen Sie Urlaubswünsche vorher

Besprechen Sie in einer Familienkonferenz, was sich jeder vom gemeinsamen Urlaub wünscht und erwartet. Finden Sie einen gemeinsamen Nenner.

2. Klären Sie in der Partnerschaft die Kinderbetreuung vor Urlaubsantritt

Unausgesprochene Erwartungen können den Urlaub ruinieren. Besprechen Sie vorher genau, wer wann für die Kinder zuständig ist. So wissen beide, wann sie sich erholen können.

3. Wählen Sie eine zum Kindesalter passende Reise

Man kann mittlerweile zu jeder Zeit überallhin reisen. Man muss das aber nicht. Langstreckenflüge sind für Babys oder Kleinkinder und deren Eltern oft eine Qual. Suchen Sie die Entfernung Ihrer Reiseziele und die Reisemittel auch nach dem Alter der Kinder aus.

4. Nützen Sie Check- und Packlisten

Keiner kann an alles denken. Es gibt im Internet Urlaubscheck- und Packlisten. Einfach ausdrucken und durchgehen, damit bekommt man das Chaos in den Griff.

5. Verzögerungen einplanen

Rechnen Sie von vornherein bei Anreise, Abreise und Ausflügen mit Verzögerungen. Dann machen diese Ihnen keinen Stress. Es muss im Urlaub nicht schnell gehen.

6. Finden Sie ein kindgerechtes Urlaubsziel

Als Eltern sind Sie entspannt und können sich erholen, wenn Ihre Kinder glücklich sind. Es gibt Pensionen, Hotels und Urlaubsresorts, die mit Angeboten wie Kinderbetreuung, Aktivitäten, Ernährung oder Ausflügen speziell auf Kinder und Familien eingehen. Nutzen Sie sie!

7. Lassen Sie Raum für Ungeplantes

Es muss nicht jede Minute verplant sein, damit sich alle wohlfühlen. Leere Flecken im Ferienkalender tun allen gut.



TIPP VON ELTERN FÜR ELTERN!

Was machen Sie gegen Urlaubsstress? Schicken Sie uns Ihre „Stress lass nach“-**Tipps, Tricks und Erfahrungen** – gerne auch mit Foto an: zweiundmehr@styria.com

EINSENDESCHLUSS:

1.8.2017

Rechte siehe Seite 5

Zuerst Ferien, dann lernen!

Nicht alle Schulkinder haben einen unbelasteten Sommer. Hier ein paar Tipps, wie man die Ferien mit Nachprüfung gut organisiert: Überprüfen Sie mit Ihrem Kind noch vor Urlaubsantritt, ob alle Lernmaterialien für die Prüfung vorhanden sind. Mitten im Sommer ist es oft schwer, Lehrende und Lernende zu erreichen. Fragen Sie nach, wenn es Unsicherheiten über den Prüfungsstoff gibt. Dann gilt: Zuerst die Ferien, dann das Lernen! Nach einem anstrengenden Schuljahr haben sich alle Kinder eine Pause verdient – auch wenn es in einem Fach nicht so „geklappt“ hat. Anfang August sollte dann das Lernprogramm starten. Das kann in einem Lerncamp, einer Sprachschule, einem Nachhilfeinstitut oder zu Hause passieren. Achtung: Pausen nicht vergessen! Mehr als vier Stunden am Tag sind nicht sinnvoll. Helfen Sie Ihrem Kind durch „Motivationslöcher“. Achten Sie auch auf den nötigen Ausgleich zum Lernen, etwa mit Sport. Die letzten Tage vor der Prüfung sollten lernfrei sein.



NEU



THEATER FEUERBLAU

www.theaterfeuerblau.at

1,- € ERMÄSSIGUNG
donnerstags auf den Eintritt



**SEBASTIAN RELOADED
- NATUR BEWEGT DICH**

www.sebastianreloaded.at

EIN ÜBERRASCHUNGSGESCHENK

je Familie, abzuholen beim Tourismusverband Laßnitzhöhe-Kainbach und Kurkommission Laßnitzhöhe



ATTERSEE-SCHIFFFAHRT

www.atterseeschifffahrt.at

15 % ERMÄSSIGUNG
auf alle Rundfahrten und Teilstrecken für 2 Erwachsene in Begleitung von zumindest einem Kind, Kinder bis 6 Jahre **GRATIS**, von 6 bis zu 15 Jahren **50 % ERMÄSSIGUNG**

RAUS IN DIE NATUR

Ob Regen oder Sonnenschein – Wald, Wiese und Wasser sind ideale Outdoor-Spielplätze. Beim gemeinsamen Spielen im Freien können Kinder auch lernen, ihre Risikokompetenz zu entwickeln.



Foto: iStock.com/mikkelwilliam

Draußen sein macht bei jedem Wetter Spaß und ist gesund: Denn um sich als Teil des Ganzen zu verstehen, brauchen Kinder den Kontakt zur Natur.

Im Sommer zieht es Groß und Klein automatisch ins Freie. Und gerade die Steiermark mit ihrer vielfältigen Natur ist ein Paradies für Außen-Aktivitäten. Hier gibt es alles, was man für Bewegung, die Spaß macht, braucht: von den leicht erreichbaren Grünflächen mitten in der Stadt wie dem Leobner Stadtpark über Bademöglichkeiten wie den Erlaufsee bis zu Wanderwegen in der Bärenschützklamm. Das alles gemeinsam

zu entdecken macht nicht nur Freude; es hilft den Kindern auch in ihrer körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung.

Kinder brauchen Natur

Generell wird der Radius der Kinder, in dem sie sich frei bewegen dürfen, im Alltag immer kleiner. Die Zeit, die Kinder spielend draußen verbringen, nimmt ab. Elektronische Unterhaltung mit Spielkonsolen und Handys hält viele



Spielanleitungen zu Spielen mit und ohne Spielgeräte findet man im Internet z. B. unter www.spielewiki.org.

Heranwachsende in den vier Wänden fest. Die Anzahl der Kinder, die schon sehr jung Übergewicht haben und sich mit Bewegung schwertun, nimmt dabei zu. Für die kindliche Entwicklung ist es jedoch wichtig, eigene Erfahrungen in einer natürlichen Umgebung machen zu können. Eine Umgebung, die von selbst – also nicht künstlich – gewachsen ist, fördert emotionale Bindungsfähigkeit, Fantasie, Mitgefühl, Kreativität und Lebensfreude.

Lass mich das probieren!

Mag. Klaus Ksander, Mitarbeiter der Abteilung Jugendalter bei VIVID – Fachstelle für Suchtprävention, Übungsleiter für Sportklettern und staatlich geprüfter Kajaklehrwart, bestätigt, dass in der Lebenswelt vieler Kinder die Möglichkeiten zu einer vielfältigen Bewegungserfahrung vor allem in der Natur immer mehr eingeschränkt sind. Damit auch Erwachsene Bewegung mit verbundener Anstrengung als positiv und schön erleben können, müssen sie das als Kind ausprobieren und lernen dürfen. Eltern können ihre Kinder dabei begleiten, indem sie ihnen für diese Sinneserfahrungen so oft wie möglich Freiräume geben. Ein Garten, eine Wiese oder ein Wald bietet Raum für Rollenspiele, kreatives Gestalten und Abenteuer- und Rückzugsbereiche. Hier können Kinder

ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Sie können sich mit anderen treffen, ausprobieren, mutig zu sein, oder ihre Umgebung beobachten. Mit dem Kreislauf von Jahreszeiten, Wetter und Natur lernen sie, dass sie ein Teil davon sind. Wer Kinder dabei beobachtet, wie behutsam sie einen Käfer auf der Hand tragen können, erkennt, wie wichtig und schön dieser Spiel- und Freiraum ist.

Es muss nicht kompliziert sein

Um die Natur gemeinsam zu erleben, braucht es nur ein bisschen Zeit und Neugier. Am einfachsten ist ein gemeinsamer Spaziergang zu einer nahe gelegenen Wiese oder einem leicht erreichbaren Wald. Hier gibt es viel mehr zu entdecken, als man glaubt. Um zu spielen, braucht es keine Mittel: Alle stellen sich im Kreis auf, schließen für zwei Minuten die Augen und hören genau hin. Dann werden die Augen wieder aufgemacht und alle Spielenden erzählen sich, was sie mit ihren Ohren wahrgenommen haben. Wer will, kann auch auf die Suche gehen, ob man den „Geräuschverursacher“, also den Vogel, die Grille oder den Baum, der geraschelt hat, finden kann.

Achtsam sein

Irfan kennt noch ein anderes Wald- und Wiesen-Abenteuer: Er zieht lachend Schuhe und Socken aus und



Mit Wasser kann man viele lustige Sachen machen. Das „Pritscheln“ ist für Kinder wichtig.



MEHR BEWEGUNG



geht barfuß spazieren. Auch sein Papa Ercan und seine Mama Martina probieren es aus. Mit nackten Zehen und Füßen spüren sie Kälte, Feuchtigkeit und den Waldboden. Dabei werden sie im Gehen automatisch achtsamer und langsamer. Hoppla! Da ist eine Wurzel! Irfan freut sich, dass er sie gleich gesehen hat. Seine Schwester Laia schlägt ein Spiel vor: Sie bilden zwei Teams und machen sich einen kurzen Weg mit Start und Ziel aus. Dann dürfen Irfan und Laia ihren Eltern die Augen verbinden. Mama Martina legt ihre Hand auf Irfans Schulter, Papa Ercan seine auf Laias Schulter. Die Kinder geleiten ihre Eltern jetzt nacheinander vorsichtig auf der ausgemachten Strecke zum Ziel.

Während Irfan und Laia auf Unebenheiten und Hindernisse achten, erzählen Martina und Ercan den Kindern, was sie spüren und bemerken. Was hat da geraschelt? Bin ich schnell oder langsam? Was ist das für ein Boden? Bei diesem Vertrauensspiel übernehmen Irfan und Laia die Verantwortung für ihre Eltern. Das tut ihrem Selbstbewusstsein gut und ist ein schönes Erlebnis für die ganze Familie. Wald und Wiese sind ein großer Abenteuer-spielplatz, der erobert werden will. ●

Kinder und Jugendliche brauchen körperliche Herausforderungen und ein Umfeld, in dem sie sich ausprobieren können. Dabei entwickeln sie ihre Risikokompetenz.



Etwas machen zu dürfen fördert den Mut und das Selbstbewusstsein. Man lernt, was man sich zutrauen kann und wo man vorsichtig sein muss.

ZWEI UND MEHR-
Vorteilsbetriebe

Weitere Informationen finden Sie auf www.familienpass.steiermark.at



**GRÜPPENERLEBNIS
STRESSLESS ROCK**
www.stresslessrock.at

25,- € ERMÄSSIGUNG
auf alle Kletterkurse, ausgenommen Schnupperklettern



**SOMMERRODELBAHN
KOGLHOF**
www.sommerrodelbahn-koglhof.at

10 % ERMÄSSIGUNG
auf die Rodeltarife



**REITBETRIEB
NARNHOFERWIRT**
www.narnhoferwirt.at

10 % ERMÄSSIGUNG
auf Reitstunden für Kinder

Fotos: beige stellt (7)

EXPERTEN-MEINUNG

RISIKOKOMPETENZ ENTWICKELN

Mag. Klaus Ksander, Mitarbeiter der Abteilung Jugendalter VIVID – Fachstelle für Suchtprävention, Übungsleiter für Sportklettern und staatlich geprüfter Kajaklehrwart

Spiel und Bewegung beinhalten mitunter auch Risiken und Gefahren. Mit Risiken umzugehen ist oftmals lustvoller Teil des Spiels. Die eigenen Grenzen auszuloten ist reizvoll. Aufgaben auszuführen, die nicht beim ersten Versuch gelingen, fordert und fördert das Können. Diese Erfahrungen helfen, zukünftige Gefahren besser einzuschätzen. Sie fördern den kompetenten Umgang in und mit gefährlichen Situationen. Ein Beispiel vom Klettern: Das Erklimmen eines zwei Meter hohen Felsblocks ist ein abschätzbares Risiko für Vorschulkinder. Steine und Wurzeln am Absprunggelände sind jedoch versteckte Gefahren, die Kinder nicht erkennen. Eine Bouldermatte am Boden verhindert Verletzungen und bereitet eine sanfte Landung im Falle eines Sturzes vor. Bei der Entwicklung von Risikokompetenz plant und gestaltet man Spielräume also so, dass sich das Kind ausprobieren kann, aber keiner echten Gefahr ausgesetzt ist. Man geht aktiv auf das entwicklungsbedingte Verhalten sowie unvorsichtiges und unsicheres Spielverhalten der Kinder ein. Gegenseitige Rücksichtnahme, der Hinweisen auf Gefahren und das Vertrautmachen mit den Risiken gehören hier dazu. Eltern können ihre Kinder mit einer grundsätzlich positiven und akzeptierenden Haltung stärken und unterstützen, etwa so: „Probiere hinaufzuklettern. Ich stehe hinter dir und fange dich auf, wenn du fällst.“

So können sich die Kinder frei entfalten und lernen den kompetenten Umgang mit gefährlichen Situationen.



Lass mich Sachen ausprobieren und hilf mir, wenn es nicht klappt!



Nichts wie raus!
Mit Kindern Tiere und Pflanzen entdecken, draußen spielen, im Freien essen, mit Naturmaterialien basteln

Susanne Oswald

Lust auf Natur? Dann: „Nichts wie raus!“ Ob Tiere, Pflanzen oder Elemente: Mit Kindern ist es besonders spannend, die kleinen und großen Wunder zu erforschen. Wer mit ihnen unterwegs ist, wird immer wieder von ihrer Beobachtungsgabe und ihrem Blickwinkel überrascht. Das Buch gibt Anregungen, wie man das am besten gemeinsam genießen kann.

Jan Thorbecke Verlag | 20,60 €

TIPP

RISIKOKOMPETENZ FÖRDERN

- Helfen Sie Ihrem Kind beim Erkennen und Verstehen riskanter Situationen.
- Klären Sie Ihr Kind über unbekannte Gefahren auf.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man mit Risiken aktiv umgehen kann.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Frustrationstoleranz, Körperbewusstsein, Ich-Stärke, den Umgang mit Gefühlen und soziales Verhalten zu lernen.

NEU



SUPXPERIENCE FUNSPORT
www.supxperience.at
20 % ERMÄSSIGUNG
auf alle Aktivitäten und Leihgeräte



ABENTEUERHOF SCHIEFER
www.abenteuerhof.at
10 % ERMÄSSIGUNG
auf alle Leistungen wie Reiten, Fischen, Bogenschießen inklusive Ausrüstung am 3D-Parcours



SOMMERERLEBNIS AM SALZSTIEGL IN HIRSCHEGG
www.salzstiegl.at
5,- € ERMÄSSIGUNG
auf die geführte Almwanderung mit steirischer Brettjause sowie auf das betreute Activity Programm



VON URLAUBS-HUND UND WANDER-ESEL

Der Sommer bietet eine gute Möglichkeit für Familien, Kindern den Kontakt mit Tieren zu ermöglichen, ohne sich dabei gleich ein Haustier zulegen zu müssen.



Auf der Ferienwunschlite vieler Kinder steht der Kontakt mit Tieren ganz oben. Sie haben einen ganz natürlichen Drang zu einer Beziehung mit anderen Lebewesen. Ermöglicht man ihnen den Kontakt, wirkt sich das positiv auf sie und ihr Umfeld aus.

Gut für Körper und Psyche

Laut einer Studie des Psychologischen Instituts der Universität Wien entwickeln Kinder, die gemeinsam mit einem Tier aufwachsen, Fähigkeiten wie Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Verantwortungsgefühl schneller und besser als

andere. Die Beschäftigung mit dem Tier hilft aber auch ganz direkt der Gesundheit: Das Eingehen auf das andere Lebewesen reduziert den Stress. Man bewegt sich mehr und es stärkt die Selbstwahrnehmung. Kinder, die sich schwer konzentrieren können und leicht ungeduldig werden, können sich beim Umgang mit „ihrem“ Lieblingstier oft sehr gut konzentrieren und auch liebevoll auf das Tier eingehen. Denn es hat keinerlei Vorurteile, Ein Tier nimmt das Kind so an, wie es tatsächlich ist. Genau das spürt das Kind. Damit steigt nicht nur sein Wohlbefinden, sondern ebenso sein Selbstvertrauen.

Auch die Ferienzeit eignet sich ideal dazu, um mit den Kindern Tiere sowie deren Umfeld zu entdecken und diese zahlreichen positiven Effekte zu erleben.



Im Umgang mit Tieren lernen Kinder Verantwortungsgefühl, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft.



MACH MIT!

Schick uns dein schönstes FOTO mit dem Tier, das du in den Ferien liebgewonnen hast, an: zweundmehr@styria.com Die schönsten, lustigsten und süßesten Fotos werden auf unserer Familienbühne veröffentlicht.

EINSENDESCHLUSS:

1.8.2017
Rechte siehe Seite 5

Tiersitten in der Nachbarschaft

Eine Möglichkeit zu intensivem Tierkontakt ist Tiersitting. Dabei kümmert man sich über eine kurze Zeit um das Tier einer anderen Familie oder Person. Das ist eine schöne Gelegenheit, ein Tier und seine Bedürfnisse besser kennenzulernen. Schauen Sie, wer in der Nachbarschaft oder im Freundeskreis für den Urlaub eine Tierbetreuung benötigt. Wichtig ist dabei, dass das Alter des Kindes auch zu dem zu betreuenden Tier passt. So sind Kleintiere wie Hasen oder Meerschweinchen auch schon für jüngere Kinder ab dem Volksschulalter geeignet. Hunde und Katzen sind für größere Kinder ideal. Begleiten Sie Ihr Kind bei der Betreuung des Tieres. Zeigen Sie ihm, was das Tier mag und was es nicht mag, was es braucht und wie man es pflegt. Während es also bei Fischen reicht, einmal am Tag die Wasserqualität im Aquarium zu überprüfen und sie zu füttern, benötigen Katzen neben dem Fressen und Kuschn auch ein sauberes Katzenklo und Hunde zusätzlich mehrmals täglich ausgiebiges Gassigehen. Ihr Kind lernt dabei den artgerechten Umgang. Auch fürs Kuschn bleibt meist noch genug Zeit.

Hasen, Esel, Ponys & Co.

Eine andere Möglichkeit, den Kontakt von Kindern und Tieren außerhalb des Alltags zu fördern, ist, auf einem Bauernhof mitzuhelfen. Auf vielen Höfen freut man sich über zusätzliche Hände. Da gibt es dann etwa Hühner, Hasen, Ponys, Kühe, Schweine, Katzen und Hunde. Die Kinder können bei der Betreuung der Tiere, etwa beim Stall-

ausmisten oder Füttern, mithelfen. Sie lernen so gleichzeitig einen natürlichen, biologischen Kreislauf und die vielfältigen Aufgaben auf einem Bauernhof kennen. Der Kontakt ist unkompliziert und stressfrei. Auch schüchterne Kinder finden hier problemfrei „ihr“ Tier.

Wer einen ungewöhnlicheren Tier-Ausflugstipp in der Steiermark sucht, kann eine Eselwanderung ausprobieren. Das ist ein Abenteuer für die ganze Familie, bei dem man im direkten Kontakt mit den grauen Hufeitern viel lernen kann. Die Länge der Wanderungen mit Startpunkt in Oberhaag reicht von Schnupperausflügen bis zu ganzen Wochentouren. ●

Stichwort: Tiere in den Urlaub mitnehmen

Für die meisten Tiere ist es unnötiger Stress, sie in den Urlaub mitzunehmen. Sorgen Sie daher rechtzeitig für eine artgerechte Betreuung durch vertraute Personen oder Tiersitting, während Sie verreisen.

Wenn man mit Hunden verreist, muss man vorab klären, ob das Tier am Urlaubsort erlaubt ist. Für die Reise Leine, Maulkorb, Decke, Futter, Wasser und Schüsseln, Spielzeug und Impfpass nicht vergessen. Achtung: Hunde im Sommer nicht alleine im Auto lassen! Es besteht Hitzschlaggefahr. Sehen Sie eingesperrte Hunde, informieren Sie Polizei und Tierrettung.

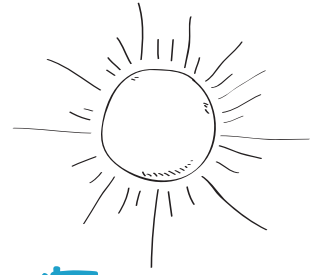
TIPP

GASSIGEHEN MIT TIERHEIMHUNDEN

Beim Landestierschutzverein Steiermark ist es möglich, den Tierheimhunden eine Freude zu machen und mit ihnen Gassi zu gehen. Wer unter 18 Jahre ist, muss sich beim Gassigehen von einer oder einem Erwachsenen begleiten lassen. Die Gezeiten sind jeweils von Montag bis Samstag von 9 bis 10:45 Uhr und von 14 bis 16:45 Uhr. An Sonn- und Feiertagen ist das Tierheim geschlossen und die Hunde können nicht ausgeführt werden. Bei Eltern mit kleinen Kindern ist es empfehlenswert, vorher anzurufen um einen kinderfreundlichen Hund zu reservieren, damit es später zu keinen Enttäuschungen kommt.

Info:
www.landestierschutzverein.at
Tel. 0316/684212





SOMMER INKLUSIVE



Gerade Familien mit behinderten Kindern haben oftmals in ihrem Alltag, neben dem ganz normalen Familienstress, kaum Zeit für Erholung. Sommerbetreuung, Familienentlastungsdienst und Aktivangebote machen nicht nur den Kindern Spaß. Sie geben Eltern und betreuenden Personen auch den notwendigen Freiraum zum Auftanken.

Erika ist mehrfach behindert. Sie besucht eine Integrationsklasse und braucht im Alltag regelmäßig Unterstützung. Sie ist eine eifrige und fröhliche Schülerin. Aber ihre Schule ist im Sommer geschlossen. Wie für alle Eltern ist auch für die Eltern von Erika der Sommer eine Herausforderung in der Betreuungssituation. Denn Erika soll einen

möglichst unbeschwerten Sommer mit vielen schönen Erlebnissen verbringen. Aber wer kann sich neun Wochen freinehmen? In der Steiermark gibt es für Eltern von behinderten Kindern dafür Unterstützung.

Schwimmen, basteln, erholen
Die Lebenshilfe Soziale Dienste bietet seit 2001 für Kinder mit Behinderung

Sommerbetreuung an. Dabei werden Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis zu 15 Jahren und im Alter von 16 bis zu 20 Jahren über mehrere Wochen in Kleingruppen ganztätig betreut. Zum auf die Kinder abgestimmten Programm gehören Schwimmbadbesuche, Ausflüge, Basteln, Kochen, Musizieren und Spieltage. Für Kinder mit hohem Hilfebedarf stehen auch basale



*» Ich habe gelernt,
fremde Hilfe anzu-
nehmen und dabei kein
schlechtes Gewissen
zu haben.«*

MUTTER VON ZWILLINGEN
MIT BEHINDERUNG

Nicht nur im Sommer braucht es ab und zu eine helfende Hand: Die Familienentlastung bringt Freiraum für die Eltern und produktive Abwechslung für die Kinder.

Hauptbetreuungszeiten zwischen 12 Uhr mittags und 20 Uhr abends.“ Haupttage sind – abgesehen von den Wochentagen – Freitage und Samstage. Nach Absprache wird auch an Sonn- und Feiertagen sowie zu Nachtzeiten unterstützt. Wichtiger Teil davon ist auch die Pflege. Denn bei Kindern und auch Erwachsenen mit Behinderung kommt sehr oft ein Pflegeanteil dazu. Deshalb ist der FED auch „pflegenaher Dienst“. Wie solch eine Betreuung aussieht, schildert Familienentlasterin Birgit Pfeifer (siehe Seite 19), der bei ihrer Arbeit die Abwechslung und die Selbstständigkeit Freude machen.

Professionelle Unterstützung
Wie aber reagieren die Kinder auf eine fremde Person, die „kurzfristig“ in die Familie „einsteigt“? Mag. Puff erzählt:

Förderung und Ruhemöglichkeiten zur Verfügung. Begleitet werden sie dabei von Betreuenden, die aus dem sozialen, pädagogischen oder pflegerischen Bereich kommen und praktische Erfahrung in der Arbeit mit Kindern mit Behinderung haben. Die Sommerbetreuung wird es auch heuer Ende Juli und im August in den Regionen Graz, Graz Umgebung und Voitsberg geben. Um diese Unterstützung in Anspruch nehmen zu können, muss man entweder beim Magistrat Graz oder bei der Wohnsitzgemeinde einen Antrag auf Kostenübernahme stellen. Die Lebenshilfe hilft hier beim Ausfüllen und Einreichen (siehe Kontaktadressen Seite 19).

tenden des FED nach Hause und sind für die Kinder oder Jugendlichen da.

Hilfe auch am Wochenende

Mag. Andreas Puff, Leiter der Mobilen Dienste Graz und der Familienentlastung der Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH, erklärt, wie das praktisch funktioniert: „Die Entlastungs- und Betreuungsbedürfnisse der Eltern bzw. Angehörigen hängen stark mit der außerhäuslichen Betreuung der Kinder in Kinderkrippen, Kindergärten, Schulen oder Nachmittagsbetreuungen zusammen. Daran orientieren wir uns. Üblich sind stundenweise Betreuungen zwischen zwei und vier Stunden. Im Durchschnitt liegen die

Freiraum Familienentlastung

Familien sind nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über gefordert. Das trifft auf pflegende Angehörige – sowohl von Kindern als auch von Erwachsenen – ganz besonders zu. Sie sind eher gefährdet, „auszubrennen“. Damit das nicht passiert und man die gemeinsame Familienzeit genießen kann, ist es notwendig zu lernen, sich auch helfen zu lassen. Denn die Hilfe sorgt dafür, dass man auch einmal durchatmen kann. Genau das macht der Familienentlastungsdienst (FED). Er unterstützt Familien, die Angehörige mit Behinderung haben. Während Eltern oder Angehörige Einkäufe erledigen, Besuche bei Ärztinnen und Ärzten machen oder einfach Kraft tanken können, kommen die Mitarbei-

Bei Kindern und Erwachsenen mit Behinderung ist die Pflege oft wichtiger Betreuungsanteil. Die Mitarbeitenden der Lebenshilfe sind für diese Unterstützung ausgebildet.



Mit professioneller Anleitung lernen die Kinder, ihre Ängste zu überwinden und Herausforderungen zu meistern.



„Die Betreuungen werden von den Kindern und deren Angehörigen sehr gut angenommen. Je nach Betreuungsbedarf ist ein kurzfristiger Einstieg bei der Familie gut und unproblematisch möglich. Die Mitarbeitenden des FED sind in diesen Situationen geübt und werden auch laufend geschult.“
Derzeit bietet die Lebenshilfe Soziale Dienste GmbH FED-Dienste in den Bezirken Graz, Graz Umgebung, Voitsberg und Deutschlandsberg an. Die maximale Betreuungsstundenanzahl beträgt 600 Stunden, abhängig von der jeweiligen außerhäuslichen Betreuung. Damit die Kosten nach dem Steiermärkischen Behindertengesetz übernommen werden, ist ein Antrag auf „Familientlastung“ bei der zuständigen Wohnsitzgemeinde zu stellen (in Graz beim Magistrat, in allen anderen Orten bei der Gemeinde). Für die Betreuung wird dann ein Selbstbehalt verrechnet. Eine Reduktion durch die Behörde ist in manchen Fällen möglich. Auch hier bietet die Lebenshilfe, wie bei der Sommerbetreuung, Unterstützung beim Beantragen der Familientlastung.

Aktive Eltern und Kinder

Für Eltern, deren Kinder zwischen 0 und 3 Jahre alt sind, gibt es eigene integrative Eltern-Kind-Gruppen. Das ist eine gute Möglichkeit, sich in gemütlicher Atmosphäre auszutauschen. Dabei werden die Kinder von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter des Familientlastungsdienstes der Lebenshilfe betreut. Auch Geschwisterkinder sind beim gemeinsamen Spielen und Singen willkommen. Diese Gruppen gibt es in Graz, Voitsberg und Deutschlandsberg. Die Teilnahme ist kostenlos. Für die „Größeren“ gibt es einmal in der Woche die „TUKI Kids“ von 2 bis zu 12 Jahren und die „TUKI youth“ von 12 bis zu 15 Jahren. Dabei stehen unterschiedliche Themen und Aufgaben, wie „Kleine Snacks selberrichten“, „Ballspiele“, „Rätselstunde“ oder „Bewegungsparcours“ auf dem Freizeitplan. Für Teenager ab 15 Jahren gibt es einen eigenen 14-tägigen Jugendtreff, bei dem auf die Eigenständigkeit der Altersgruppe eingegangen wird.

Mit den vielfältigen Angeboten der Lebenshilfe Soziale Dienste für Kinder, Jugendliche und Eltern gibt es für die ganze Familie Freiraum, Spaß und Erholung. ●

Beim Mädchentreff können sich Heranwachsende über alles, was Mädchen so beschäftigt, austauschen.



Gerade für Jugendliche ist der Austausch mit Gleichaltrigen besonders wichtig. Beim Jugendtreff werden neue Freundschaften geschlossen und Hobbys geteilt.



Fotos: Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH, beige stellt (6)

ZWEI UND MEHR-
Vorteilsbetriebe

Weitere Informationen finden Sie auf www.familienpass.steiermark.at



STYRASSIC PARK

www.styrassicpark.at
1,- € **ERMÄSSIGUNG**
auf Einzeleintrittskarten



WALD DER SINNE

www.wald-der-sinne.com
10 % **ERMÄSSIGUNG**
auf den Eintritt
Geöffnet vom 1. Mai bis
31. Oktober

NEU

FITDANKBABY® IN DER SÜDSTEIERMARK

fitdankbaby®

www.fitdankbaby.at
10 % **ERMÄSSIGUNG**
auf den Kursbeitrag

Wer hilft mir?

FAMILIENENTLASTUNGSDIENST (FED)

Familientlastungsdienst Graz und Umgebung
Anzengrubergasse 8/2, 8010 Graz

Leiter Andreas Puff
Tel. 0316/821547-840
Mobil 0676/847155-840
andreas.puff@lebenshilfen-sd.at

Koordinatorin Elisabeth Regula
Tel. 0316/821547
Mobil 0676/847155-517
elisabeth.regula@lebenshilfen-sd.at

Koordinatorin Martina Ninaus
Tel. 0316/821547
Mobil 0676/847155-830
martina.ninaus@lebenshilfen-sd.at

SOMMERBETREUUNG (SOB)

Lebenshilfe Graz und Umgebung – Voitsberg
Projektleiterin Elisabeth Regula
Mobil 0676/847155-517
elisabeth.regula@lebenshilfe-guv.at

INTEGRATIVE EKI-GRUPPE UND TUMAWAS KIDS

Koordinatorin Martina Ninaus
Tel. 0316/821547
Mobil 0676/847155-830
martina.ninaus@lebenshilfen-sd.at

ALLGEMEINE INFOS:
www.lebenshilfen-sd.at



Birgit Pfeifer,
Familientlasterin,
übt mit Paul zum
Beispiel lesen.

PAUL BRINGT MICH IMMER ZUM LACHEN

Seit sieben Jahren arbeitet Birgit Pfeifer beim Familienentlastungsdienst (FED) der Lebenshilfe Soziale Dienste. Jeder Tag ist dabei anders. So schauen zum Beispiel Familienentlastungs-Besuche von Birgit aus:

Von 12 bis 15 Uhr bin ich in Thal und begleite einen jungen Mann, während seine Familie sich eine kurze Auszeit nimmt. Wir basteln gemeinsam, plaudern oder machen einen kurzen Spaziergang. Nach diesen drei Stunden fahre ich direkt nach Lieboch zu einer Familie, die ich seit sieben Jahren begleite. Ihr Sohn Paul ist Autist. Ich weiß nicht, ob es an der langen Zeit liegt oder ich so an ihn gewöhnt bin: Er zeigt mir gegenüber nicht mehr viele autistische Züge. Paul bringt mich immer zum Lachen. Einen Satz von ihm werde ich nie vergessen. Ganz ernst sagte er: „Birgit ist meine Lebenshilfe.“ Ich gehe oft mit ihm spazieren. Wir üben lesen, spielen Karten, machen kleine Ausflüge, plaudern mit seiner Mutter, besprechen alle gemeinsam seine Fortschritte ... Ich bin schon richtig in die Familie integriert. Schade finde ich, dass immer mehr FED-Stunden gekürzt werden. Es ist ein Unterschied, ob ich zwei oder vier Stunden bei einer Familie bin. Wenn ich mit dem Kind unterwegs bin, wir etwa ins Kino gehen, sind zwei Stunden viel zu wenig. Die Familien brauchen einfach eine umfassendere Entlastung.



**NATURSCHUTZ
ZENTRUM
WEITENTAL MIT
STREICHELZOO**

www.naturschutzzentrum.at
ÜBER 30 % ERMÄSSIGUNG
auf den Tageseintritt
(2,- statt 3,- Euro)
Geöffnet von April bis Oktober



NEU

KIMO-KG

www.kimo-fix.at
1,- € ERMÄSSIGUNG
pro Stunde und Kind



**ZOO UND AQUAZOO
SCHMIDING**

www.aquazooschmiding.at
Eintritt zum
**ERMÄSSIGTEN
GRUPPENTARIF**



Das Grillen ist im Sommer eine der liebsten Freizeitbeschäftigungen von Familien.

GEMEINSAM GRILLEN

So bringt man verschiedene Ernährungsweisen einfach und genussvoll an einen Tisch.

Wenn das Thermometer steigt und der Sommer beginnt, freuen sich viele schon auf das gemeinsame Grillen. Das gemütliche Beisammensitzen im Freien macht Spaß und die entspannte Atmosphäre bietet viel Zeit zum Genießen. Dabei spielt es keine Rolle, ob der vegane Bruder zu Besuch ist, die Kinder ihre muslimische Freundin mitbringen, die halal isst, oder die Nachbarn, mit denen man immer so gerne grillt, Gluten nicht vertragen. Verschiedene Ernährungsgewohn-

heiten können die Essensplanung manchmal durcheinanderwürfeln – doch mit etwas Überlegung muss das nicht so sein. Gerade beim Grillen können sich Kulturen, Generationen und verschiedene Geschmäcker unkompliziert treffen. Deshalb ist das Garen auf offenem Feuer auch weltweit eine der beliebtesten sozialen Freizeitbeschäftigungen. So findet man vielerorts in Asien Essensstände, die gegrillte Fisch-, Fleisch- oder Hühnerspieße anbieten. In vielen Ländern Südamerikas ist das Steak a la parrilla ein National-

gericht. Und in Schweden werden Fleisch und Gemüse als Grillspett gemeinsam gegart. In unterschiedlichen Ländern gibt es also verschiedene Zutaten und Grillweisen.

Essen ist kulturabhängig

Auch die Vorstellung, was gutes und verträgliches Essen ist, unterscheidet sich von Land zu Land. Was wir essen, ist kulturell geprägt. Je nachdem wo wir aufwachsen, entscheiden regionale Angebote, sozialer Status, Glaube und Gruppenidentifikation

An der frischen Luft macht das gemeinsame Schnippeln und Vorbereiten besonderen Spaß.



darüber, was und wie wir essen. Während also ein Kind, das in der Steiermark aufwächst, Eierspeis mit Kernöl kennenlernt, wird ein indisches Kind mit Dhal, Chapati und Gemüsecurry aufwachsen. Beide Kinder lernen, dass ihre Ernährungsweise „normal“ ist. Um sie an einen Tisch zu bekommen, braucht es nur zweierlei: Respekt und Neugierde. Respekt hilft einem, das „andere“ nicht abzulehnen, und mit der Neugierde hat man Freude daran, neue Gerichte oder Zutaten auszuprobieren.

Von vegan bis glutenfrei

Beim Grillen gibt es viele spannende Möglichkeiten. Mittlerweile findet man in fast jedem Supermarkt schmackhafte Fleischalternativen, von vegetarischen Würstchen über Gemüselaibchen bis zu Grillkäse und Tofu. Man kann sie wie Fleisch direkt auf den Grill legen, nur die Garzeiten sind meist kürzer. Auch Gemüse wie Süßkartoffeln, Melanzani, Zucchini, Paprika oder Mais gelingen auf dem Grill besonders gut. Das macht nicht nur vegan Essende glücklich. Wer Gäste hat, die religiöse Ernährungsvorschriften befolgen, macht ihnen eine Freude, wenn man vorher einfach nachfragt, was sie essen können und was nicht. Bei Unverträglichkeiten wie Erdnussallergie oder Laktoseintoleranz sind es Gäste meistens gewohnt, entsprechend vorzuwarnen. Hier lässt man bei Gerichten den allergenen oder unverträglichen Anteil weg. Das geht zum Beispiel so: Wenn man bei dem Grill-Klassiker Nudelsalat einen Teil vorher in eine andere Schüssel gibt und das Joghurtdressing durch Essig und Öl ersetzt, muss niemand auf etwas verzichten und der Gast mit Laktoseintoleranz kann genauso am gemeinsamen Essen teilhaben. Etwas Neues auszuprobieren zahlt sich auch für „Süße“ aus. Unser Geheimtipp für diesen Sommer: Probieren Sie, Äpfel und halbierte Birnen auf den Grill zu legen. In Kombination mit einer Kugel Eis – die es auch vegan, laktosefrei oder für Menschen mit Diabetes gibt – hat man einen gelungenen Abschluss des gemeinsamen Grillens. ●



Seien Sie neugierig! Unbekannte Gewürze und neue Zutaten sind ein Geschmacks-Abenteuer.

Beim Grillen kann sich jeder nach seinen Bedürfnissen bedienen. So schmeckt es allen gut.



ERNÄHRUNGSFORMEN

OMNIVOREN ...

... essen tierische und pflanzliche Produkte.

PESCEETARIER ...

... verzichten auf Fleisch, essen aber Fisch und Meeresfrüchte.

VEGETARIER ...

... essen neben Pflanzlichem nur Lebensmittel, die vom lebenden Tier stammen.

Es gibt hier diese Formen:

Ovo-Lacto-Vegetarier essen Milch und Milchprodukte, Eier und Eiprodukte.

Lacto-Vegetarier essen Milch und Milchprodukte, aber keine Eier und Eiprodukte.

Ovo-Vegetarier essen Eier und Eiprodukte, aber keine Milch und Milchprodukte.

FLEXITARIER ...

... essen ab und zu Fleisch.

VEGANER ...

... vermeiden alles Tierische (kein Fleisch, Fisch oder Honig, keine Milchprodukte und Eier).

HALAL ...

... erlaubt nach islamischem Recht weder Schweinefleisch noch Alkohol. Das Fleisch muss nach islamischem Ritual geschlachtet sein.

KÖSCHER ...

... erlaubt nur Lebensmittel, die den jüdischen Speise- und Zubereitungsvorschriften entsprechen (kein Blut etc.).

GROSSES VORBILD: SPASS OHNE PROMILLE!

Für viele Erwachsene gehört zu einem schönen Grillabend ein kaltes Bier oder ein Sommerspritzer fast automatisch dazu. Die Vorbildwirkung von Erwachsenen auf ihren Nachwuchs wird dabei oft unterschätzt.

Denn die Kinder bekommen in der so fröhlichen, gelösten Runde ein Bild, das sie als normal annehmen. Damit koppelt sich „fröhlich sein“ und „entspannt sein“ ganz automatisch mit „Alkohol trinken“.

Das hat direkte Folgen: Laut dem Bundesministerium für Gesundheit und Frauen sind 370.000 Österreicherinnen und Österreicher alkoholabhängig. Eine ganze Million Menschen hat hierzulande ein problematisches Trinkverhalten beim Feiern oder beim Fortgehen. Nur rund einer oder eine von fünf Befragten lebt ohne Alkohol oder trinkt nicht mehr als maximal fünfmal pro Jahr.

Die Auswirkungen des Alkoholkonsums reichen von Bewusstseinsveränderungen, erhöhter Unfallgefahr und Abhängigkeit bis zu Organschädigungen. Das ist nichts, was man sich für sein Kind wünscht!

Das Steiermärkische Jugendgesetz ist zum Schutz der jungen Menschen hier ganz



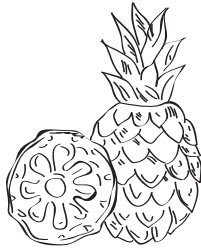
Frisch vom Griller
schmeckt's am besten!



Alkoholfreie Cocktails

VIRGIN COLADA

- 0,15 l Ananassaft
- 0,04 l Kokossirup
- 0,02 l Leichtmilch
- Eiswürfel
- Ananasstücke
- 1 Cocktailkirsche
- 1 Spieß
- 1 Strohalm



Eiswürfel in einen Cocktailshaker füllen, Milch und Kokossirup dazugeben, mit Ananassaft auffüllen, gut schütteln und in ein hübsches Glas umfüllen.

Für eine karibische Deko nimmt man ein Ananasdreieck, schneidet es an der Spitze ein und steckt es auf den Glasrand. Für einen roten Farbtupfer kann man die Ananas noch mit einem Cocktailkirschen-Spieß garnieren.

eindeutig: Bis zum vollendeten 16. Lebensjahr sind Erwerb, Besitz und Konsum von alkoholischen Getränken verboten. Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sind Erwerb, Besitz und Konsum von Getränken mit gebranntem Alkohol und spirituosenhaltigen Mischgetränken (z. B. Alkopops) verboten. Sollten Eltern und Erziehungsberechtigte alkoholische Getränke an ihre Kinder abgeben, kann eine Geldstrafe bis zu 15.000 Euro verhängt werden.

Legen Sie eine gesunde Basis für die Zukunft Ihrer Kinder! Es ist gar nicht so schwer, Feste und Familientreffen auch ohne Alkohol lustig zu gestalten. Alkoholfreie Getränke können genauso gut schmecken und auch etwas Besonderes sein, wenn Sie sie zu etwas Besonderem machen.

CRAZY TOM

- 1 halbe Limette
- 6 g Rohrzucker
- 0,02 l Limettensaft
- 0,15 l Kräuterlimonade
- Eiswürfel
- 1 Strohalm



Die halbe Limette in 6 kleine Stücke schneiden und zusammen mit einem gestrichenen Esslöffel Zucker in einem stabilen Glas zerdrücken, Limettensaft dazugeben.

Anschließend das Glas mit Eiswürfeln füllen. Kräuterlimonade dazugeben, umrühren und nochmals Eiswürfel nachfüllen.

SPAR  **EUROSPAR**  **INTERSPAR** 

GUTSCHEIN

ICH BIN EIN STEIRER

**Back-mich-frisch
Toscanabrot**
Ideale Beilage für
Gegrilltes und Salate,
500 g
statt 2.69

mit
Gutschein
1 Stück
2.19
(per kg 4.38)

SIE SPAREN 0.50

Gutschein gleich bei Ihrem nächsten SPAR-, EUROSPAR- oder INTERSPAR-Supermarkt einlösen. Pro Artikel kann jeweils nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Barablöse möglich.
Gültig von 23.6. bis 31.7.2017





Ob in der Umgebung geraucht wird oder nicht, hat einen wichtigen Einfluss auf das Rauchverhalten von Kindern und Jugendlichen. Untersuchungen zeigen, dass Kinder, deren Eltern rauchen, auch selbst häufiger zur Zigarette greifen.

Was bringt ein Rauchverbot?

Kinder und Jugendliche fangen immer früher mit dem Rauchen an. Kann ein Rauchverbot bis 18 Jahre hier gegensteuern? Das ZWEI UND MEHR-Familienmagazin hat den steirischen Kinder- und Jugendarzt und Psychotherapeuten Dr. Thomas Kröpfl über den Sinn von Verboten und die Auswirkungen von Nikotin befragt.



Dr. Thomas Kröpfl
FA für Kinder- und Jugendheilkunde,
Kinder- und Jugendpsychiatrie und
systemischer Psychotherapeut
www.kinderarzt-kroepfl.at

Das Rauchverbot soll ab Mitte 2018 bis zu einem Alter von 18 Jahren ausgedehnt werden. Was sagen Sie als Arzt dazu?

Prinzipiell ist das eine gute Sache, weil Jugendliche mit 16 Jahren noch voll in ihrer körperlichen und emotionalen Entwicklung sind. Mit 18 Jahren sind sie zwar damit auch noch nicht fertig, aber schon etwas weiter. Nikotin hat – wie alle Drogen – eine negative Auswirkung auf diese Entwicklungsfelder.

Ist ein Verbot bei Jugendlichen sinnvoll oder regt gerade das Verbot noch mehr zum Konsum an?

Ein Verbot ist sinnvoll. Ich schätze, es wird eine Verringerung der Rauchenden um 10 Prozent bringen. Studien in Italien

haben gezeigt, dass durch das Rauchverbot in Gasthäusern die Raucherquote insgesamt um 10 Prozent gesunken ist. Die akuten Kreislauf-erkrankungen sind dabei deutlich zurückgegangen.

Glauben Sie, dass Schockbilder von Lungenerkrankungen auf Zigarettenpackungen bei Jugendlichen abschreckend wirken?

Das glaube ich eher nicht. Als junger Mensch lebt man eher im Augenblick, nach dem Motto „was schert es mich, wenn ich ‚alt‘ bin“.

Was kann der Nikotinkonsum bei jungen Menschen anrichten?

Die Lunge kann sich nicht optimal auswachsen. Die Lungenfunktion wird eingeschränkt.

Die körperliche Ausdauer sinkt. Es folgen chronischer Husten, Depressionen, Hyperaktivität und Zahn-erkrankungen.

Wissen Eltern selbst genug über die Wirkstoffe und Auswirkungen des „Genussmittels“ Bescheid?

Nein. Das Rauchen wird von Rauchenden oft nicht als Sucht erkannt. Es fehlt hier an Wissen zur gesundheitsschädigenden Wirkung von Nikotin. Erst wenn der Raucherhusten deutlich spürbar ist, fängt man an, darüber nachzudenken. Umso wichtiger ist der Schutz junger Menschen bereits vor der ersten Zigarette.

Wie stark ist der Suchtfaktor bei Nikotin? Mit welchen anderen Suchtmitteln ist es vergleichbar?

Zigaretten machen schnell süchtig. Nikotin wirkt ähnlich wie Aufputzmittel. Wenn man durch das Rauchen die „Glücksbotenstoffe“ Dopamin und Serotonin ausschüttet, geben diese ein gutes Gefühl. Und davon kann man nicht genug bekommen.

Wie gehen Sie in Ihrer Praxis mit minderjährigen Raucherinnen und Rauchern um?

Ernst nehmen, ansprechen und aufklären. Nicht verteufeln oder verbieten. Ihnen die Folgen eindeutig und altersgerecht erklären.

Tabak und Sucht

Tabak ist das gesellschaftlich sichtbarste Suchtmittel und die mit Abstand am weitesten verbreitete Form der Abhängigkeit: In Österreich sind rund 850.000 Menschen nikotinabhängig und etwa 350.000 alkoholabhängig. In der Steiermark rauchen 12,6 Prozent der 15-jährigen Schülerinnen und Schüler. Das Rauchen in jungen Jahren gilt als eines der größten Risiken für die Gesundheit.

Quelle: VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Wie kann man junge Raucherinnen und Raucher dabei unterstützen, „clean“ zu werden?

Es gibt sehr gute Anlaufstellen wie die Drogenberatungsstelle des Landes Steiermark in Graz.

Wie können Eltern ihren Kindern helfen, gar nicht erst süchtig zu werden?

Seien Sie ein gutes Vorbild! In Haushalten, in denen die Eltern nicht rauchen, greifen die Kinder seltener zur Zigarette. Sollten die Kinder es doch tun, ist es wichtig, mit ihnen zu sprechen. Verteufeln oder verbieten Sie nichts, sonst wird es nur noch interessanter. ●

Anlaufstellen:

DROGENBERATUNG

DES LANDES STEIERMARK

anonym – freiwillig – kostenlos
Tel. 0316/326044

www.drogenberatung.steiermark.at

RAUCHFREI IN 6 WOCHEN

Entwöhnungswochen der STGKK
Information und Anmeldung:

Tel. 0316/80351919

www.stgkk.at/tabak

DAS RAUCHERTELEFON

(österreichweit)

Montag bis Freitag 13 bis 18 Uhr

Tel. 0810810013

www.rauchertelefon.at

DAS RAUCHFREI TELEFON

(österreichweit)

Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr

Tel. 0800810013

www.rauchfrei.at



Ursula Lackner
Jugendlandesrätin

»Ich bin immer ganz klar für eine Anhebung des Schutzalters beim Rauchen eingetreten. Wer im jugendlichen Alter anfängt, entwickelt schneller eine Abhängigkeit und hört schwerer wieder auf, wie Studien belegen. Im Herbst dieses Jahres werde ich dem Landtag ein entsprechendes Gesetz vorlegen, welches mit Mai 2018 in Kraft treten wird.«

URSULA LACKNER

10 TIPPS FÜR ELTERN

- Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung.
- Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein.
- Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit Tabak.
- Bestärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst „Nein“ zu sagen.
- Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind.
- Nehmen Sie Fragen und Ängste ernst.
- Sprechen Sie über die Motive und Nachteile des Rauchens.
- Setzen Sie klare Regeln und Grenzen.
- Motivieren und belohnen Sie Ihr Kind.
- Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

RECHT EINFACH GEMACHT

HÄUFIGSTE FRAGEN ZUM KINDERBETREUUNGSGELD IM DETAIL

In der letzten Ausgabe habe ich über Änderungen beim Kinderbetreuungsgeld (KBG) informiert, die für Geburten ab 1. März 2017 gelten. Aufgrund des großen Interesses möchte ich diesmal häufig gestellte Detailfragen beantworten.

- **Habe ich Anspruch auf Wochengeld, wenn ich noch in Karenz mit dem ersten Kind bin und erneut schwanger werde? Und wie hoch ist das Wochengeld für das zweite Kind?**

Wenn Sie während des Bezugs von KBG schwanger werden und der Mutterschutz noch in der Elternkarenz beginnt, erhalten Sie kein Wochengeld.

Generell erhalten nur Frauen Wochengeld, die vor der Geburt des Kindes gearbeitet haben.

Anspruch auf Wochengeld für das zweite Kind haben Sie nur dann, wenn Sie bereits beim ersten Kind Wochengeld bekommen haben und ein direkter Übergang vom KBG-Bezug für das erste Kind zum Mutterschutz für das zweite Kind vorliegt. In diesem Fall erhalten Sie Wochengeld für das zweite Kind in der Höhe des KBG für das erste Kind.

- **Was ist die Günstigkeitsrechnung beim einkommensabhängigen KBG?**

Grundsätzlich errechnet sich das einkommensabhängige KBG vom Wochengeld. Die Höhe beträgt 80 % des Wochengeldes. Zusätzlich führt der Sozialversicherungsträger eine sogenannte Günstigkeitsrechnung durch, soweit ein Steuerbescheid vorliegt. Relevant ist dabei der Einkommensteuerbescheid des letzten Kalenderjahres vor der Geburt des Kindes. Die bisher gültige

3-Jahres-Regel wurde ohne Übergangsfrist abgeschafft. Es erfolgt kein Rückgriff mehr auf ein früheres Kalenderjahr, auch wenn im vergangenen Kalenderjahr KBG für ein älteres Kind bezogen wurde.

- **Ich habe beim ersten Kind einkommensabhängiges KBG bezogen und bin wieder schwanger. Habe ich für das zweite Kind auch Anspruch auf das einkommensabhängige KBG?**

Grundsätzliche Voraussetzung für das einkommensabhängige KBG ist, dass mindestens 6 Monate vor der Geburt eine kranken- und pensionsversicherungsrechtliche Erwerbstätigkeit ausgeübt wurde. Dieser Erwerbstätigkeit ist eine davor liegende Elternkarenz gleichgestellt, wenn vor der Geburt des ersten Kindes 6 Monate kranken- und pensionsversichert gearbeitet wurde. Wenn diese Voraussetzungen vorliegen, haben Sie grundsätzlich einen Anspruch auf das einkommensabhängige KBG.

Das Problem besteht jedoch darin, dass sich die Höhe am Wochengeld bemisst. Wenn zwischen der Karenz des ersten und der Geburt des zweiten Kindes nicht bzw. nur kurz mit geringem Einkommen gearbeitet wurde, rechnet sich das einkommensabhängige KBG nicht. Hier ist zum KBG-Konto zu raten.



Mag. Astrid Kokoschinegg ist als Rechtsreferentin im Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen tätig.
astrid.kokoschinegg@stmk.gv.at

INFOLINE
Kinderbetreuungsgeld
Bundesministerium
für Familie und Jugend
Tel. +43 (0)800/240014



HABEN SIE FRAGEN?

Ihre familienrechtlichen Fragen und Anliegen können Sie auch gern persönlich besprechen.
Tel. 0316/877-3395 oder astrid.kokoschinegg@stmk.gv.at



Sowohl Rauchen als auch Alkohol beeinträchtigen die Entwicklung junger Menschen extrem.

VOR GEFAHREN SCHÜTZEN

Mag. Mario-Carl Wunsch, Jugendschutzexperte im Amt der Steiermärkischen Landesregierung, erklärt, wie man mit dem Thema Jugendschutz umgehen kann.

Wenn Sie Eltern einen Rat zum richtigen Umgang mit den Jugendschutzgesetzen geben müssten, welcher wäre das?

Das Steiermärkische Jugendgesetz beinhaltet eine Reihe von Regelungen und Maßnahmen, die dazu beitragen sollen, Kinder und Jugendliche vor Gefahren zu schützen. Neben diesen Regelungen sind aber vor allem eine bewusste und verantwortungsvolle Erziehungsarbeit, die Vorbildwirkung der Erziehungsberechtigten und das Begleiten der eigenen Kinder während des Heranwachsenden von grundlegender Bedeutung. Mögliche Gefährdungen des Entwicklungsprozesses junger Menschen kommen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen. Unabhängig davon, ob es sich um Gefährdungen durch Alkohol-, Tabak- oder Drogenkonsum handelt, ist es notwendig, dass Kinder und Jugendliche während des Heranwachsenden gute, präventiv wirksame Bedingungen erhalten, damit sie möglichen Gefährdungen gewachsen sind und diesen gut entgegentreten können.

Und umgekehrt: Wenn Sie Jugendlichen einen Rat zum richtigen Umgang mit den Jugendschutzgesetzen geben müssten, welcher wäre das?

Jugendliche sollen sich bei Alkohol, Rauchen und Drogen nicht von einem Gruppenzwang oder Bild der „Coolness“ abhängig machen, wonach Rauchen oder der Konsum von Alkohol lässig sind und man nur auf diese Weise von unserer „Gesellschaft“ anerkannt wird. Eine bewusste Auseinandersetzung vor allem auch mit den gesundheitlichen Folgen von Rauchen oder Alkoholkonsum wäre sehr wichtig. Denn sowohl das Rauchen als auch Alkohol beeinträchtigen die Entwicklung junger Menschen extrem. Viele Staaten Europas erlauben deswegen Alkohol überhaupt erst ab

dem vollendeten 21. Lebensjahr. Die meisten europäischen Staaten erlauben das Rauchen erst ab dem vollendeten 18. Lebensjahr. Ich würde mir wünschen, dass Jugendliche einen sehr bewussten und kritischen Umgang mit diesen „Drogen“ entwickeln.

Stichwort „Jugendschutz und Gesellschaft“:
Was wünschen Sie sich?

Mein allgemeiner Appell an unsere Gesellschaft wäre, dem Thema Alkohol und Rauchen nicht so viel Platz zu geben. Denn Jugendschutz ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Dazu sind alle beteiligten Sozialisationsinstanzen aufgerufen, ihren Beitrag zu leisten. Der Jugendschutz kann aber nur dann funktionieren, wenn drei Säulen gleich stark ausgeprägt sind:

- bewusste und verantwortungsvolle Erziehungsarbeit der Erziehungsberechtigten
- strenge Alterskontrollen durch Wirtschaftsbetriebe, bevor Alkohol und Raucherzeugnisse an junge Menschen verkauft werden
- Eigenverantwortung der Jugendlichen selbst



Mag. Mario-Carl Wunsch
Stv. Leiter der Fachabteilung
Gesellschaft und u.a. für
Jugendschutz zuständig
mario-carl.wuensch@stmk.gv.at



Informieren Sie sich!

Infofolder zu
„Das Steiermärkische Jugendgesetz“
für Jugendliche und Eltern findet man
auf: www.jugendschutz.steiermark.at

Mag. Mario-Carl Wunsch hält
Jugendschutz-Vorträge und Workshops
in der gesamten Steiermark.
Kontakt: mario-carl.wuensch@stmk.gv.at





Mit der „Rauschbrille“ kann man direkt und nüchtern erleben, wie ein bestimmter Promillegehalt die Wahrnehmung einschränkt. Unten sehen Sie, wie stark Alkohol das Sehen verändert.

... VIVID?

VIVID ist die steirische Fachstelle für Suchtprävention und setzt im Auftrag des Landes Steiermark unter dem Motto „Wir verhindern Sucht, bevor sie entsteht“ suchtvorbeugende Maßnahmen in der ganzen Steiermark um. VIVID-Geschäftsführerin Claudia Kahr zeigt uns einen Tag mit ihrem Team im Grazer Büro.

07:00 Geschäftsführerin Claudia nutzt gerne die ruhigen Morgenstunden, um Berichte und Abrechnungen fertigzustellen. Weil heute Abgabetermin für die neu geplanten Maßnahmen zur Alkoholprävention ist, arbeitet sie jetzt schon am Konzept.

08:00 Zwei VIVID-Pädagogen packen die sogenannten „Rauschbrillen“ ein. Bei einem Schul-Workshop in der nahe gelegenen AHS können die Jugendlichen die Brillen aufsetzen. So sehen sie direkt, wie ein bestimmter Promillegehalt ihre Wahrnehmung einschränkt.

09:05 Kaum ist der Infoservice besetzt, läutet auch schon das Telefon. Eine Schuldirektorin möchte einen Termin für den Arbeitskreis im Projekt „Gesunde Schule Tabak“ vereinbaren. Die Schulpartner sind schon gespannt auf die Ergebnisse der Interviews zum Thema „Rauchen an der Schule“.

10:30 VIVID-Mitarbeiterin Nina stellt in der Obersteiermark das Präventionsprogramm plus vor. Dabei lernen Lehrerinnen

und Lehrer in einem vierjährigen Programm, wie sie ihre Schulkinder auf die Herausforderungen des Lebens vorbereiten können. Suchtvorbeugung kommt so mit engagierten Lehrenden direkt in die Klassenzimmer.

10:56 Im Büro fliegen Finger eifrig über Tastaturen: Claudias Team macht gerade die letzten Seiten der neuen Elternbroschüre „Über Alkohol reden“ fertig. Die Teilnehmenden am Seminar für JugendarbeiterInnen zum Thema Risikobalance werden angeschrieben. Die Homepage wird aktualisiert.

11:07 Barbara, Fachmitarbeiterin für Kinder bis 10 Jahre, holt einen Stoß Bilderbücher aus der hauseigenen Bibliothek. Heute Nachmittag zeigt sie in ihrem Seminar Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen, wie sie mit diesen „Bilderbüchern“ die Kinder fürs Leben stärken können.

11:30 Das Telefon klingelt: Die Kleine Zeitung möchte wissen, was VIVID zu „Rauchen ab 18 Jahren“ sagt. Eine Tabakexpertin gibt der Journalistin ein Interview.



13:00 Müde, aber sehr zufrieden kommt Psychologe Michael ins Büro zurück. Er hatte in Leoben ein Erstgespräch mit einer Erziehungshelferin, einer Mama und ihrem 12-jährigen Sohn. Gemeinsam haben sie beschlossen, dass Max im Sommer an einem pädagogischen Gruppenangebot für Kinder aus alkoholbelasteten Familien teilnehmen wird.



14:15 25 Mappen „Suchtprävention in der Volksschule“ stehen am Büroeingang bereit: Sie werden heute in einem Seminar Lehrerinnen und Lehrern zur Verfügung gestellt. Damit werden die Lehrenden ihre Schülerinnen und Schüler im Umgang mit Stress und beim Problemlösen unterstützen.

15:30 Die Mitarbeiterin der Tabakpräventionsstrategie Martina holt den Beamer und macht sich mit dem Fahrrad auf den Weg zu ihrem Seminar „Motivierende Ansprache zum Rauch-

stopp“ mit dem Pflegepersonal im LKH Graz.

16:20 Im Infoservice wird das Glücksrad für das Alkoholquiz vorbereitet und Infomaterial eingepackt. Auch Alkohol-Selbsttests werden in die Tasche gepackt. So kommt man ganz direkt und praktisch mit vielen Menschen über Alkohol ins Gespräch.

22:00 Elternexpertin Katica kommt von einer Gesprächsrunde ins Büro zurück. „In Kontakt bleiben und achtsame Kommunikation“ war heute das Thema. Die berührenden Erzählungen der Eltern von Erlebnissen mit ihren pubertierenden Kindern klingen bei ihr noch nach. Sie hängt den Autoschlüssel nachdenklich an die Pinnwand. Doch auch wenn der Tag jetzt langsam zu Ende geht: Das gesamte VIVID-Team ist morgen wieder da, um mit Information, Beratung und Hilfe Sucht zu verhindern, bevor sie entsteht. ●



VIVID steht für lebendig, lebhaft und klar: Damit möglichst viele Menschen ein suchtfreies Leben führen, arbeiten täglich 21 VIVID-Expertinnen und Experten an Präventionsmaßnahmen für die ganze Steiermark.

Informieren Sie sich!

Das VIVID-Angebot für Eltern umfasst **kostenlose Vorträge und Veranstaltungen für Eltern** rund um die Themen der Suchtvorbeugung in allen Altersstufen. **Elternratgeber und Broschüren** stehen kostenlos in der Fachstelle und zum Download bereit. In der hauseigenen Bibliothek kann **Fachliteratur** nach Ausstellung eines Ausweises unentgeltlich ausborgt werden. **Informationen, Beratungsstellen und Promille-rechner** auf: www.vivid.at

VIVID-Geschäftsführerin Claudia Kahr im Gespräch

ZWEI UND MEHR: Wie kann man und ab wann sollte man mit Kindern altersgerecht über Sucht sprechen?

Claudia Kahr: Sucht beginnt im Alltag. Prävention auch. In der Familie lernen Kinder für das Leben. Mehr als das, was wir sagen, wirkt aber das, was wir tun und vorleben – auch in der Suchtvorbeugung. Für Eltern ist es wichtig, darauf zu achten, welches Konsumverhalten sie vorleben. Aber auch, wie sie mit Problemen und Herausforderungen umgehen oder Genuss und Freude erleben. Gleichzeitig ist es wichtig, mit dem Kind in Kontakt zu sein und wenn Fragen rund um Alkohol, Zigaretten oder Sucht auftauchen, diese ehrlich und klar zu beantworten.

Sind Österreicherinnen und Österreicher besonders suchtanfällig?

Claudia Kahr: Die Norm in Bezug auf das Rauchen verändert sich

langsam. Österreich ist nach wie vor ein Hochkonsumland, was Alkohol betrifft. Gleichzeitig sind wir bezüglich struktureller Maßnahmen (Nichtraucher- oder Jugendschutz, Werbeverbote oder Preisgestaltung) sehr spät dran. Aus suchtpreventiver Sicht gibt es noch viel zu tun.

Was mögen Sie an Ihrer Arbeit besonders?

Claudia Kahr: Den vielfältigen Mix aus Themen, aktuellen Entwicklungen, verschiedenen Zielgruppen und immer neuen Ansatzmöglichkeiten. Wir beschäftigen uns mit dem, was Menschen stärkt. Ich mag den ressourcen- und lösungsorientierten Zugang der Suchtvorbeugung sehr.

Anforderung von VIVID-Infomaterial:

Elke Krois, MSc, BSc,
Tel. 0316/823300-1
elke.krois@vivid.at



Claudia Kahr

ist Sozialarbeiterin und Mutter von Fiona Shantala (*2004). Die Theorie der Pubertät erleben beide derzeit praktisch in ihrem Alltag. Vor genau 20 Jahren hat sie VIVID – Fachstelle für Suchtvorbeugung gegründet und aufgebaut. Als VIVID-Geschäftsführerin unterstützt sie – gemeinsam mit ihrem 20-köpfigen engagierten Team – Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen leben und arbeiten, um wirksame Suchtvorbeugung im Alltag umzusetzen.



„Das erste Mal im Urlaub ohne Eltern“ ist für Kinder und Erwachsene eine Herausforderung.

In der Gruppe lernen Jugendliche Selbstständigkeit und Verantwortung.



Nein Wochen Sommerferien sind zwar eine wunderbare, freie Zeit für die Kinder, stellen aber für die meisten Eltern auch die größte organisatorische Herausforderung des Jahres dar. Feriencamps sind eine gute Möglichkeit für Kinder und Jugendliche, neue Kompetenzen zu entwickeln. Gleichzeitig werden auch die Eltern entlastet. Nur selten können sie ihre Arbeitszeiten an die Ferienzeiten anpassen.

Welches Camp für mein Kind?

Die erste Voraussetzung, damit Ihr Kind das Camp auch annehmen und genießen kann, ist, dass es sich das Zusammensein mit Betreuenden und Gleichaltrigen fern von zu Hause auch zutraut und es möchte. Generell gibt es Camps, die bereits für Kinder ab einem Alter von 5 Jahren geeignet sind. Der individuelle Reifegrad ist aber von Kind zu Kind verschieden. Geben Sie Ihrem Kind die Zeit, die es benötigt. Die Erfahrung, ohne Eltern weg zu sein, soll ja eine gute werden. Die nächste Frage ist, welches Camp es sein soll. Das Angebot ist vielfältig. Es gibt Erholungscamps, Abenteuercamps, Sportcamps, Lerncamps, Sprachcamps und Sprachreisen, Gesundheitscamps und Spezialcamps (für musische Aktivitäten wie Tanz, Schauspiel oder

ABENTEUER URLAUB

Wenn Jugendliche das erste Mal ohne Eltern auf Urlaub fahren, ist das für Eltern und Kinder ein großes Abenteuer. Psychotherapeut und Psychologe Dr. Philip Streit erklärt, was man dabei beachten sollte.

Zirkus). Für fast jedes Interesse oder jede Erwartung ist etwas dabei. Ob sporteln, für die Nachprüfung lernen, Roboter basteln oder gemeinsam abnehmen – mit Gleichaltrigen ist es leichter und oft auch lustiger als mit den Eltern. Anbietende gibt es viele. Lernen Sie die Betreuungspersonen Ihres Kindes vorab kennen und scheuen Sie sich nicht, alle Fragen zu stellen, die Sie haben.

Finanzielle Unterstützung holen

Ein wichtiger Punkt, der alle Eltern betrifft, sind auch die Kosten. Denn es kann sich schlicht nicht jede Familie leisten, ihr Kind in ein Sommercamp zu schicken. Das muss aber nicht heißen, dass so ein Urlaub für Ihr Kind unmöglich ist. Denn es gibt

verschiedene Hilfeleistungen: Das Land Steiermark etwa unterstützt einkommensschwache Familien, Mehrkindfamilien und Alleinerziehende mit einer Beihilfe. Um die Unterstützung beantragen zu können, muss die ausgewählte Kinder-Ferien-Aktivwoche von einem geförderten Anbietenden durchgeführt werden und das ZWEI UND MEHR-Emblem tragen. Die „Kinderfreunde“ gehören hier zum Beispiel dazu. Alexia Getzinger MAS, Vorsitzende der Kinderfreunde Steiermark: „Scheuen Sie sich bitte nicht, unsere Beratung bezüglich Zuschussmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen! Zuzahlungen gibt es über die Stadt Graz oder teilweise auch über die Gemeinden und Bezirkshauptmannschaften.“ ●

EXPERTEN-MEINUNG



Dr. Philip Streit, klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut und Supervisor am Institut für Kind, Jugend und Familie

Was sollten Eltern und Jugendliche besprechen, bevor es das erste Mal in ein Feriencamp geht?

Eltern sollten den Jugendlichen die Sicherheit geben, dass sie immer für sie da und zu fixen Zeiten erreichbar sind. Sie können sie stärken mit: „Wir haben Kontakt zu deinen Betreuenden und wir unterstützen uns gegenseitig. Wir freuen uns mit dir über das, was du alles Tolles erleben kannst, und muten dir auch zu, die eine oder andere Herausforderung zu meistern.“ Allgemein empfiehlt es sich, nicht zu viel über das Für und Wider zu reden oder gar zu diskutieren, ob oder ob nicht. Bereiten Sie den Urlaub klar vor.

Ab wann empfehlen Sie, dass Kinder oder Jugendliche „alleine“ – also ohne Eltern – in Urlaub fahren?

Grundsätzlich ab 18 Jahren, denn so lange gilt die Aufsichtspflicht. Ansonsten nur in Begleitung einer volljährigen Person, die man persönlich kennt und der man vertraut. Wichtig dazu: Ihr Kind ist erreichbar. Sie kennen die Ziele und das Kind kann sich an Vereinbarungen halten.

Was halten Sie von Feriencamps in Bezug auf die Entwicklung der Eigenständigkeit?

Sie sind eine wunderbare Angelegenheit, wenn die Betreuenden der Camps die Anforderungen erfüllen. Das heißt, Kindern zu begegnen, einen sicheren Rahmen zu bieten, zu inspirieren, zu begeistern und mit den Eltern zusammenzuarbeiten.

Informieren Sie sich!

Beihilfe für die Kinder-Ferien-Aktivwochen

Das Land Steiermark gewährt einkommensschwachen Familien, Mehrkindfamilien und Alleinerziehenden unter bestimmten Voraussetzungen eine Beihilfe für Kinder-Aktivwochen in den Ferien. Mit dieser Leistung soll möglichst vielen Kindern und Jugendlichen die Teilnahme an einer mindestens 5-tägigen Aktivwoche mit Nächtigung vor Ort oder einer 5-tägigen Aktivwoche mit Tagesbetreuung von mindestens 8 Stunden bei einer anerkannten Trägerorganisation ermöglicht werden. Weiters zielt die Beihilfe darauf ab, berufstätige Eltern im Sinne der Vereinbarkeit von Beruf und Familie bei ihren Betreuungspflichten zu unterstützen.

Die Kinder-Ferien-Aktivwoche muss von einem/einer AnbieterIn durchgeführt werden, der/die eine Förderung der Fachabteilung Gesellschaft erhält und mit dem ZWEI UND MEHR-Emblem gekennzeichnet ist.

Weitere Informationen unter: www.zweiundmehr.steiermark.at

Stichwort Prävention (wie Nikotin, Alkohol): Welche Gespräche machen vor Urlaubsantritt Sinn?

Seien Sie als Eltern ein Vorbild. Nehmen Sie eine klare Haltung ein. Helfen Sie beim Erlernen des „Nein“ und der Selbststeuerung durch eine klare und liebevolle Struktur. Diskutieren Sie nicht endlos herum, sondern zeigen Sie Haltung und leben Sie diese vor.

Gibt es Grundregeln, die Sie Eltern, die ihre Kinder das erste Mal in ein Feriencamp schicken, mitgeben würden?

Seien Sie erreichbar. Vermitteln Sie, dass Sie immer für das Kind da sind, ohne gleich bei jedem kleinsten Wehwehchen loszustrahlen. Lassen Sie alles liegen, wenn etwas Ernstes mit Ihrem Kind ist. Suchen Sie das Einvernehmen mit den Betreuenden. Vertrauen Sie (aber nicht blind). Unterstützen Sie deren Arbeit, ohne sich einzumischen.



Fotos: Kinderfreunde Steiermark, beige stellt (5), iStock.com/sturti



RAFTING CAMP
PALFAU

www.raftingcamp.at

10 % ERMÄSSIGUNG
auf die Raftingtouren
auf der Salza



KÖRPER-KAMPF-KUNST
CENTER ZMUGG

www.centerzmugg.com

20 % ERMÄSSIGUNG
im ersten Monat auf alle
Kinder- und Erwachsenenkurse



FERIENCAMPS AM
FLAMBERGERHOF

www.flambergerhof.at

10 % ERMÄSSIGUNG
auf die Gebühr für die
Bauernhoferlebnistage
und die Rechtschreib-
woche für Kinder



SCHIFF, AHOI! SO WIRD AUS TREIBHOLZ EIN PIRATENSCHIFF

Aus Steinen, Stöcken, Zweigen oder Muscheln kann man schöne, lustige und interessante Sachen basteln. So wird zum Beispiel aus einem gefundenen Holzstück ein abenteuerlustiges Piratenschiff.

Material:

- ein Stück Treibholz/Fundholz, ca. 25 cm
- Handbohrer
- Leim
- Holzstab; Strohhalm aus Papier
- Acrylfarbe in Rot + ein Pinsel
- weißes Papier A5
- Schere, Kleber, Gelstift in Weiß
- 2 Pinnwandnadeln, Paketschnur
- Papierstreifen in Rot und Schwarz, ca. 4 x 15 cm

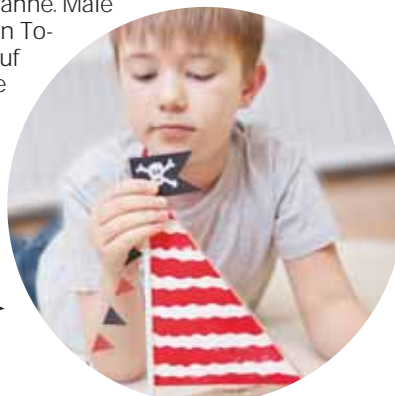


So geht's:

1. Bohre mit dem Handbohrer – unter Aufsicht einer erwachsenen Person – mittig im Stock ein Loch. Stecke mit etwas Leim den Holzstab hinein. Das ist dein Mast. Für das Segel male auf weißes Papier rote Streifen und lasse es trocknen. Falte das Blatt diagonal. Schneide es entlang der Falllinie zu zwei Dreiecken.
2. Nimm eines der Dreiecke als Segel. Klebe es an der langen Seite an den Strohhalm. Stülpe den Trinkhalm auf den Holzstab. Stecke je eine Pinnwandnadel an die Stockenden. Von der Paketschnur schneidest du zwei etwa 30 cm lange Schnüre ab. Binde sie an die Mastspitze. Dann ziehst du die Schnüre vorsichtig stramm und knotest sie an die Nadeln.



3. Für die Wimpel falte die Papierstreifen der Länge nach in der Mitte. Schneide je drei ca. 2 cm breite, doppelseitige Dreiecke daraus. Lege die Dreiecke über die vordere Schnur vom Schiff. Klebe die Wimpel zusammen.
4. Schneide aus dem restlichen schwarzen Papier eine Piratenfahne. Male in Weiß einen Totenkopf darauf und klebe sie an die Mastspitze.



Hier geht's
zum
Weiterbasteln



Natürlich basteln
Anja Bolmann, Heike Meinolf

Sammeln und basteln: Steine und Federn, Stöcke und Zweige, Muscheln und Zapfen, Astscheiben und Kastanien, Blüten und Blätter – gesammelte Fundstücke aus der Natur eignen sich super für steinstarke, blätterbunte und federleichte Bastelideen. In diesem DIY-Bastelbuch findest du 18 kreative Ideen zum Basteln mit Naturmaterialien.

Coppenrath 2016 | 8,30 €

Noch mehr Bastelideen
findest du auch auf:
www.100-prozent-kreativ.de

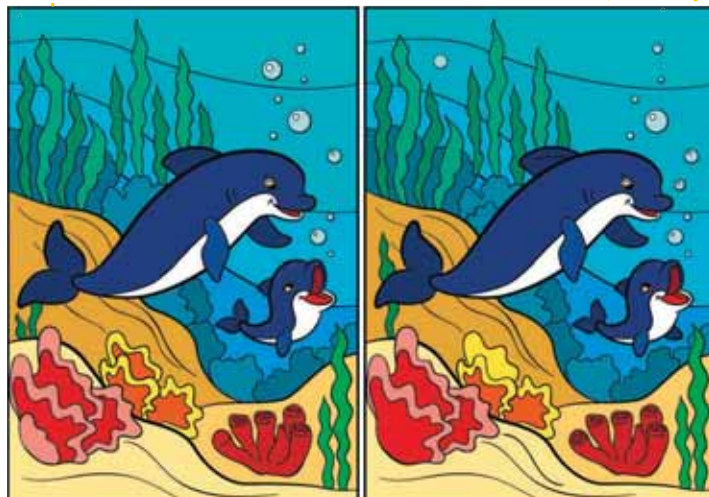
RÄTSEL & SUDOKU

Vier Symbole – ein Begriff

Wie lautet das richtige Lösungswort, das sechs Buchstaben hat?



S _ _ _ M _ _ _



Suchbild

Das rechte unterscheidet sich vom linken Bild. Wer aufmerksam schaut, findet zwölf Unterschiede.



Buntes Doppel-Sudoku

Fülle die freien Felder so aus, dass jedes bunte Symbol pro Zeile und pro Spalte nur einmal vorkommt.

Labyrinth

Wie findet die Schildkröte zu ihrer Familie? Zeichne den Weg richtig ein!



SPIELE



© Ab 5 Jahren
Auf sie mit Gebrumm!

Bssss... Hier tummeln sich die Hummeln an langen Angeln über dem Blumenfeld. Kaum gibt der Würfel eine Farbe vor, stürzen sich alle gleichzeitig auf die begehrte Blüte! Nur wer die Nerven behält und seine Hummel geschickt durchs Gewimmel bugsiert, kann seine Aufgaben erfüllen und unter Profi-Bedingungen weiterangeln. Ravensburger, für 2 bis 4 Spielende, ca. 38,- €



© Ab 5 Jahren
Outdoor-Malspaß

Wenn die Sonne lacht, erobern farbenfrohe Bilder Spielstraßen und Innenhöfe. Mit den Malsets Outdoor-Malspaß können Kinder Schablonen zu Themen wie „Schmetterling“ oder „Dinosaurier“ mit abwaschbarer Flüssigkreide ausmalen und ihre eigenen Ideen nach Lust und Laune auf den Boden pinseln. Der Regen wäscht die Kreide wieder weg und schon ist die Outdoor-Leinwand neu bemalbar. Ravensburger, Komplettssets ab ca. 10,- €, Einzelfarben ab ca. 5,- €



☺ Von 4 bis zu 7 Jahren
Erforsche den Körper

In dem kooperativen Lernspiel „Erforsche den Körper“ entdecken Kinder auf besondere Weise Haut, Muskeln und Knochen. Denn mit Doktor Durchblicks geheimnisvollem Durchleuchtungsgerät können sie das Innere des Körpers sichtbar machen und erfahren mit viel Spaß, wo Brustmuskel, Oberschenkel oder Rippen sind. Ravensburger, für 2 bis 4 Spielende, ca. 13,- €



DVD



☺ Ab 12 Jahren
Allein gegen die Zeit
Staffel 1

Die Schüler Ben, Jonas, Leo, Sophie und Özzi müssen nachsitzen. Als Lehrer Funke die Gruppe alleine lässt und nicht wieder auftaucht, machen sie sich schließlich auf die Suche nach ihm. Sie entdecken, dass eine Gruppe Gangster Mitschüler gefangen hält. Die fünf sehr unterschiedlichen Teenager erkennen, dass es nun an ihnen liegt, den anderen mit Teamgeist, Humor und Fantasie zu helfen. Universum Film, ab 9,- €

Empfehlung
LESEZENTRUM

Das ist eine
meiner Lieblings-
geschichten!



☺ Ab 7 Jahren
**Beim Kopf des
weißen Huhns**
Rachel van Kooij

Emil und Mia sind beste Freunde. Darum ist es klar, dass Emil Mia zur Seite steht, als sie aus dem Urlaub zurückkommt und ihre Hühner tot vorfindet. Wer ist der Mörder? Mia ist schnell mit Schuldzuweisungen, Verurteilungen und Racheplänen. Emil muss sehr diplomatisch sein, damit nicht ein Unschuldiger zu Schaden kommt. Als sich das Rätsel nach vielen Verwirrungen löst, stellt sich allerdings heraus, dass es mehrere Schuldige gibt: vor allem solche, mit denen niemand gerechnet hat.
Jungbrunnen, 14,95 €

BÜCHER

☺ Ab 10 Jahren
Kuromori
Jason Rohan

Ein Held mit Herz und Himmelschwert: Für Kenny wird die Reise zu seinem Vater nach Japan der Beginn eines sagenhaften Abenteuers. Dafür braucht er das Himmelschwert der Götter und muss seine eigenen Grenzen überwinden. Herausragend recherchiert liefert Jason Rohan zum Auftakt der Japan-Trilogie Action und Spannung für Leser ab 10 Jahren.
Ravensburger Buchverlag, ca. 15,50 €



KINO



**Ostwind -
Aufbruch nach Ora**

Mika ist als „Pferdeflüsterin“ im Therapiezentrum Kaltenbach zu einer Berühmtheit geworden. Doch die neue Aufgabe wächst ihr langsam über den Kopf. Sie möchte wieder frei sein. Nach einem heftigen Streit mit ihrer Großmutter bricht sie in einer Nacht-und-Nebel-Aktion mit ihrem Pferd Ostwind nach Andalusien auf. In dem Pferdeabenteuer stellt sie sich vielen Herausforderungen und lässt mit dem Rennen von Ora eine uralte Tradition wieder aufleben.
Constantin Film, ab 28.7. im Kino

TIPP



EMMA VALERIE
aus Graz, 10 Jahre

Meine Lieblingsbücher heißen „Liliane Susewind“. Besonders das Buch „Eine Eule steckt den Kopf nicht in den Sand“ mag ich gern. Es ist eine sehr lustige und spannende Geschichte. Die kleine Eule fand ich in diesem Buch besonders süß und witzig.



Liliane Susewind
Eine Eule steckt den Kopf
nicht in den Sand
Tanya Stewner
KJB/S. Fischer Verlage,
ca. 13,40 €



ZWEI UND MEHR-Elterntreff*

27.9.2017, 18:30 UHR
KARMELEITERPLATZ 2, 8010 GRAZ
„Hallo Baby!“
Entspannung und Freude in der Schwangerschaft

*Kostenlos. Änderungen vorbehalten!
Anmeldung bei der ZWEI UND MEHR-Familien- & KinderInfo erforderlich.
Tel. 0316/877-2222,
info@zweiundmehr.at,
www.zweiundmehr.steiermark.at

ZWEI UND MEHR- Familien- & KinderInfo on Tour – Wir machen mobil!

30.6.2017, IM MURPARK,
OSTBAHNSTRASSE 3, 8041 GRAZ
Kommen Sie vorbei! Besuchen Sie uns!

ZWEI UND MEHR- Elternbildungsveranstaltungen**

26.6.2017, 19:30 UHR
BILDUNGSHAUS MARIATROST,
KIRCHBERGSTRASSE 18, 8044 GRAZ
„Eltern als Leuchttürme“
Über die Bedeutung elterlicher Führung
Anmeldung, 15,- € pro Person
Tel. 0316/391131,
www.mariatrost.at

26.6.2017, 16 UHR
HEBAMMENPRAXIS,
MARIAZELLER STRASSE 4, 8680 MÜRZZUSCHLAG
„Grenzen setzen“
Strategien für einen konsequenten und liebevollen Erziehungsaltag
Anmeldung, 6,- € pro Person
Tel. 0664/8055329,
www.kinderfreunde-steiermark.at

1.7.2017, 8:30 UHR
BEZIRKSSTELLE GRAZ-STADT, LEHRSAAL AB,
MÜNZGRABENSTRASSE 151, 8010 GRAZ
Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs
50,- €, max. 20 Teilnehmende
Tel. 050/1445-16419,
www.st.rotekreuz.at

5.7.2017, 16 UHR
VOITSBERG, SEMINARRAUM 2,
ROTKREUZGASSE 1, 8570 VOITSBERG
Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs
50,- €, maximal 20 Teilnehmende
Tel. 050/1445-29112,
www.st.rotekreuz.at

13.7.2017, 18:30 UHR
INSTITUT FÜR FAMILIENFRAGEN,
MARIATROSTER STRASSE 41, 8043 GRAZ
Überversorgung oder Selbstständigkeit?
Anmeldung erbeten
Tel. 0316/386210,
www.familienfragen.at

11.9.2017, 17 UHR
DEUTSCHLANDSBERG, SCHULUNGSRAUM,
RADLPASSSTRASSE 31, 8530 DEUTSCHLANDSBERG
Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs
50,- €, maximal 20 Teilnehmende
Tel. 0800/222-144,
www.st.rotekreuz.at

15.9.2017, 13 UHR
BEZIRKSSTELLE LEOBEN,
ROTKREUZ-PLATZ 1, 8700 LEOBEN
Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs
50,- €, maximal 20 Teilnehmende
Tel. 050/1445-23100,
www.st.rotekreuz.at

WEITERE TERMINE

29.6.2017, 18:30-20:30 UHR
SPARKASSENSAAL LEOBEN,
HAUPTPLATZ 1, 8700 LEOBEN
Wendzeiten, Chancen für Frauen in herausfordernden Zeiten
Eintritt frei! Anmeldung erforderlich:
anmeldung@welt-der-frau.at
Tel. 0732/770001-14

1.7.2017, 10-14 UHR
KARMELEITERHOF, 8010 GRAZ
Steirischer Vorlesetag

1.7.2017, 15 UHR
KIRCHENGASSE 4, 8010 GRAZ
Treffpunkt für Alleinerziehende in Graz
Tel. 0316/8041-898,
projekt-alleinerziehende.graz-seckau.at

11.7.2017, 9:30-11 UHR
FRAUENSERVICE GRAZ,
BIBLIOTHEK LENDPLATZ 38, 8020 GRAZ
„Recht einfach“
Kindesunterhalt – welche Ansprüche hat mein Kind?
Anmeldung erbeten: anmeldung@frauenservice.at

14.7.2017, 18-24 UHR, LINZ
„Nacht der Familie“
Linzer Kultur- und Freizeitinstitutionen laden zu ungewöhnlichen Einblicken. Familien erleben mit gezückten Taschenlampen ein nächtliches Ferienhighlight in der OÖ Landeshauptstadt.
18,- € (2 Erwachsene + Kind/er)
bzw. 12,- € (1 erwachsene Person + Kind/er)
www.familienkarte.at

20.7.2017, 9:30-11 UHR
EBZ TROFAIACHKEHRGASSE 43C, 8793 TROFAIACH
„Der Zauberer Windelfutsch“
Vortrag und Gesprächsvormittag für Eltern und alle, die mit Kindern leben
Tel. 0316/8041-345,
bildung.graz-seckau.at

In den Sommerferien
MONTAG-FREITAG, 16-19 UHR
ABENTEUERSPIELPLATZ AFRITSCHGARTEN,
GABELSBERGERSTRASSE 22, 8020 GRAZ
„Abenteuer fürs Leben“
In der Holz- und Fahrradwerkstatt werken, basteln und reparieren, sich bei Kinderkunstprojekten kreativ austoben ...
www.fratz-graz.at

STEIERMARK
VERANSTALTUNGEN
Juni–September 2017



**Mit Vorlage des ZWEI UND MEHR-Steirischen Familienpasses bekommen Sie Ermäßigungen für Veranstaltungen mit Elternbildungsgutschein. Diese und weitere finden Sie auf: www.elternbildung.steiermark.at
Änderungen vorbehalten.

6.8.2017, 9–12:30 UHR
AM GELÄNDE VON KRAXLMAXL & CO,
HANGWEG 14, 8052 GRAZ

Kinderflohmarkt

Tel. 0664/190156,

www.kraxlmaxlundco.at/

[kalender/#kinderflohmarkt-august](#)

12.9.2017, 14–15 UHR
LOGO! JUGENDMANAGEMENT,
KARMELITERPLATZ 2, 8010 GRAZ

Check dir dein Bewerbungsfoto!

Kostenlose Bewerbungsfotos von

einer Profi-Fotografin

Tel. 0316/90370232,

www.logo.at

13.9.2017, 19 UHR
MÄNNERKAFFEE IM CAFÉ ZAPO,
PLÜDDEMANNGASSE 33, 8010 GRAZ

„... erzähl, wenn dir danach ist. Ich höre zu.“

Eine Veranstaltung für alle Geschlechter

Tel. 0316/831414,

www.vmg-steiermark.at

21.9.2017, 19:30 UHR
GEMEINDEZENTRUM KAPFENSTEIN,
8353 KAPFENSTEIN 123

Mobbing – Eltern können helfen

Anzeichen, Ursachen, Folgen von Mobbing,

Strategien zur Verbesserung der Situation

Tel. 0316/8041-345,

www.allesfamilie.at

2.6.–10.9.2017, AB 9 UHR (WOCHENENDE AB 10 UHR)
MESSE CONGRESS GRAZ, MESSEHALLE A,
MESSEPLATZ 1, 8010 GRAZ

Gunther von Hagens' KÖRPERWELTEN & Der Zyklus des Lebens

Bis 31.7.2017 gibt es 5,- € Rabatt auf die Familienkarte*** oder 4,- € Rabatt für Alleinerziehende*** an der Tageskasse bei Vorlage des ZWEI UND MEHR-Steirischen Familienpasses.

www.koerperwelten.at | www.oeticket.com

***Das Familienticket ist gültig für 2 Erwachsene und 2 Kinder oder 1 erwachsene Person und 3 Kinder. Der Rabatt für Alleinerziehende ist gültig für 1 erwachsene Person und 1 Kind. Nicht mit weiteren Rabatten kombinierbar und nicht gültig für Abend- und Sonderveranstaltungen.



NEU: SPIELZEUG-AUSLEIHSTATIONEN AUF GRAZER SPIELPLÄTZEN

Die Boxen sind mit **Outdoor-Spielsachen** für Kinder, wie z. B. Bällen, Reifen oder Springseilen, gefüllt. **Fratz Graz** besucht regelmäßig die Spielplätze, um die Spielgeräte zu reinigen und/oder zu ergänzen! Familien sind herzlich eingeladen, von der Leihstation Gebrauch zu machen und die Kiste mit weiterem Spielzeug zu füllen.

Auf folgenden Spielplätzen ist eine Spielzeug-Ausleihstation zu finden: **Stadtpark, Augarten, Volksgarten, Theodor-Körner-Spielplatz, Oeerseepark, Spielplatz August-Matthey-Park, Spielplatz „junges Europa“, Spielplatz „Auf der Tändelwiese“**

DAS AMT FÜR JUGEND UND FAMILIE FEIERT DIESES JAHR EIN JUBILÄUM – UNTER DEM MOTTO: 1917 BIS 2017 – „100 JAHRE MITEINANDER“

Aus diesem Anlass findet
AM 23. UND 24. JUNI 2017 IN GRAZ
ein „**Spiel- und Familienfest**“ statt.

Am **Freitagnachmittag** werden Vorträge zur Bedeutung des „freien Spielens“ präsentiert. Ab 15 Uhr referieren dazu zahlreiche Expertinnen und Experten im **Joanneumsviertel Auditorium**.

Der **Samstag** steht ganz im Zeichen des **aktiven Spielens**. Von 10 bis 17 Uhr findet ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie statt. Gemeinsam mit den städtischen Partnern „**Labuka**“, dem **I-BOBB-Café**, „**frida und fred**“ und vielen anderen bietet das **Amt für Jugend und Familie**

UNTERHALTUNG FÜR GROSS UND KLEIN.

Eine Schminkstation, eine Hupfburg, das **Kasperltheater „Jarifari“** und Aktivitäten wie Segway-Fahren, micro-soccer-Spielen, Beatboxen oder Jonglieren garantieren Spiel und Spaß für die ganze Familie. Darüber hinaus bieten die Partnerinnen und Partner aus der **Kinder- und Jugendhilfe** und der **Ärztliche Dienst** umfangreiche Informationen zum Thema Kind und Familie.



Auch die **ZWEI UND MEHR-Familien- & KinderInfo on Tour** macht am Jubiläumsfest mobil! Kommen Sie vorbei und besuchen Sie uns!

GEWINNSPIEL

Du machst beim **Bundesjugendsingen** oder beim **Vorlesetag** mit? Dann schick uns dein bestes Foto beim Singen oder Lesen an: **zweiundmehr@styria.com**
Einige Bilder werden im nächsten Magazin gezeigt.

EINSENDESCHLUSS:

1.8.2017

Rechte siehe Seite 5

ECHTE HELDINNEN LESEN VOR!

Am 1. Juli 2017 findet der 1. Steirische Vorlesetag statt. Weil Vorlesen und „Vorgelesenbekommen“ nicht nur Spaß machen und Beziehung fördern, sondern auch entscheidend für die Leseentwicklung sind, geht es am 1. Juli in der ganzen Steiermark ums Vorlesen! Die sechs **Bücherheldinnen und Bücherhelden** – Pirat Harald Holzbein, Fantasyfigur Skadi, Detektivin Stella Superella, Entdeckerin Pia Pffiffig, Hexe Conny Clax und Fynn der Fuchs – begleiten durch den Tag.

Eine Vielzahl von unterschiedlichen Vorleseaktionen werden von folgenden Partnern durchgeführt:

Karmeliterhof Graz, Kleine Zeitung, Universalmuseum Joanneum, Holding Graz, Katholisches Bildungswerk Steiermark, Jugendliteraturwerkstatt Graz, Steiermärkische Landesbibliothek, SPORTUNION, Berufsfeuerwehr Graz, Diözesanmuseum Graz, Graz Museum, Buchhandlung Büchersegler, Fratz Graz, Ludovico, Der Wilde Berg Mautern, ECE Kapfenberg, Museumshof Kammern im Liesingtal, Buchhandlung Leykam Bruck an der Mur, Heimatmuseum im Tabor Feldbach, Buchhandlung Praßl Gnas, Dachstein Eispalast, Buchhandlung Plautz Gleisdorf, H2O-Therme Waltersdorf, Feistritzalbahn, Steirisches Feuerwehrmuseum Groß St. Florian, Kaufhaus Hubmann Stainz, Märchenwald St. Georgen ob Judenburg, Stainzer Flascherzug, Traktormuseum Stainz und natürlich zahlreichen öffentlichen steirischen Bibliotheken.



Alle Veranstaltungen und PartnerInnenorganisationen unter:
www.buecherheldinnen.at | www.buecherhelden.at



Graz | 23. – 26. Juni 2017
jugendsingen.at

GRÖSSTES KINDER- UND JUGENDCHORFESTIVAL EUROPAS IN GRAZ

Vom 23. bis 26. Juni 2017 machen die besten Kinder- und Jugendchöre Österreichs mit 1.500 Sängerinnen und Sängern Graz beim **Bundesjugendsingen** zur musikalischen Bühne. Veranstaltet wird das größte Kinder- und Jugendchorfestival Europas vom Land Steiermark in Kooperation mit dem Bundesministerium für Familien und Jugend sowie dem Landesschulrat Steiermark. Die Eröffnung für die Teilnehmenden im Alter von 6 bis 26 Jahren ist am Freitag am Karmeliterplatz mit einer Klangwolke; von da ziehen die Chöre singend zur Grazer Oper. Das Abschlussfest findet in der Grazer Stadthalle statt. Alle Veranstaltungen können bei freiem Eintritt besucht werden.

Informationen und Programm:
www.jugendreferat.steiermark.at

TIME TRAVEL

Magic Vienna History Tour

Jetzt NEU:
Die Pestgrube



5D Kino - Habsburgershow - Walzer Ride - Luftschutzbunker - Fiaker Ride

Ein Erlebnis für die ganze Familie!

Habsburgergasse 10a, 1010 Wien - Nähe Graben
www.timetravel-vienna.at oder Tel. +43 1 532 15 14

Spaß für die ganze Familie
GARANTIERT

Zeit für
Urlaub

Bad Waltersdorf / Steiermark
H2O Hotel-Therme-Resort

Reisezeitraum: bis 30.11.2017 (ausgen. Feiertage,
20.06. - 27.06. und 01.08. - 27.08.2017)

2 Nächte im DZ mit Halbpension

Säfte zu den Mahlzeiten im Hotelrestaurant, Eintritt in die
Therme, Sauna, Badetuch & -mantel, Kinderanimation
mit Betreuung

p.P. ab
€ 129
STATT € 180,- p.P.

Loipersdorf / Steiermark
Das Sonnreich****

Reisezeitraum: 06.06. - 10.09.2017

ausgen.: 08.06. / 23.06. / 02. - 16.07. / 25. - 26.08. / 29. - 30.08.2017

2 Nächte im DZ Comfort mit Halbpension plus

Minibar (antialk. Getränke, 1x Füllung), Eintritte in die Lebens-
therme inkl. Sonnensauna, hauseigener Spa & Wellness-Bereich

p.P. ab
€ 289
1 Kind bis 15 J. GRATIS
im Zimmer der Eltern inkl. HP
& Thermeneintritt!

Wir machen Urlaub perfekt:
GRUBER-reisen Reisebüro 8055 GRAZ,
Triester Straße 382, Tel. 0316 7089 6500
www.gruberreisen.at/wellness-angebot

GRUBER
reisen statt verreisen.

family PARK

HAPPY MAGIC FUN

IN ÖSTERREICH'S GRÖSSTEM FREIZEITPARK!

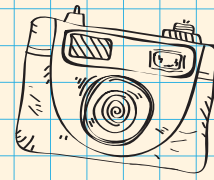


Lange
Sommerabende!

Im Juli und August hat der Familypark jeden Samstag besonders
lange für euch geöffnet. Und das zum gleichen Eintrittspreis!
St. Margarethen i. Bgld. www.familypark.at

JULI & AUGUST
SAMSTAG
BIS 20 UHR

Wir danken für
die schönen Fotos ...



Felix Stradner,
9 Jahre



Familie Karelly
aus Aflenz



Familie Trampusch
aus Maria Lankowitz



Hündin Sunny und
Christoph Beck, 6 Jahre



Hund Merlin mit
Lätizia Hacker



Julia Weidinger
aus Staudach



GEWINNERINNEN
Familienurlaub Steiermark:

• KURZURLAUB:

Stefanie Fillafer
aus Seiersberg

Pamela Auer
aus Judenburg

• FAMILIENTAG:

Birgit Kleer
aus Schladming



LÖSUNGEN RÄTSEL SEITE 33

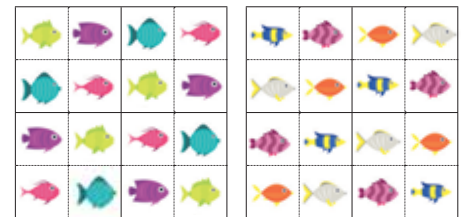
Suchbild



Vier Symbole

S O M M E R

Doppel-Sudoku



Labyrinth





**JEDEM KIND
ALLE CHANCEN!**

SIE SUCHEN EINE LIEBEVOLLE BETREUUNG FÜR IHR KIND?

Unsere Tagesmütter betreuen Kinder von 0 bis 15 Jahren flexibel und individuell in familiärer Atmosphäre.

Besuchen Sie uns auf

www.suche-tagesmutter.at

Hier finden Sie alle freien Volkshilfe Tagesmutterplätze.

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Kind!



Kontakt und Informationen:

T: 0316 8960 29000

E: office.sozialzentren@stmk.volkshilfe.at

volkshilfe.
kidz



ICH GLAUB
RUHIG STEHEN
DARF ICH
NOCH ...

Rauchfreie
Zone

MACH DIR
DIE HOSE NICHT
SCHMUTZIG!

FINGER WEG
VOM SAND!

ACHTUNG
BEIM
KLETTERN!

VORSICHT! IN DER
WIESE KÖNNTE EINE
BIENE SEIN!

SCHAUKEL NICHT
SO HOCH!

PASS AUF!
RUTSCH NICHT
SO SCHNELL.

FÖRDERUNG DER FREIEN ENTFALTUNG
(MIT KLEINEN EINSCHRÄNKUNGEN)



FAMILY SUMMER in der Therme Loipersdorf

Paradiesische Momente, fröhlicher Nervenkitzel und pure Glücksgefühle machen den Sommer im Thermenresort Loipersdorf zur perfekten Auszeit für die ganze Familie.

€ 1 Eintritt für Kinder

Kinder strahlen mit der Sonne um die Wette! Weltbesten Wasserspaß & jede Menge Action gibt's von 6.6.–9.9.2017 für alle unter 16 Jahren um nur **€ 1 Eintritt**.

Fun Park & 23.000 m² Freibereich

Bei jedem Wetter ist **Action auf fünf spektakulären Rutschen**, im Wildbach, im Wasserspielpark und für die Kleinsten am Baby Beach angesagt. Der großzügige Freibereich bietet mit **Wellenbad, Sprungturm und Breitwellenrutsche**, was das Herz begehrt!

Wasserbälle los! #wearewater-Fest am 1.7.

Dabei sein ist alles! Beim #wearewater-Fest wird es Tausende bunte Wasserbälle vom Himmel „regnen“ – mit **Spiele-Stationen** & Thermenwochenende als **Hauptgewinn**.

Animation & Kinderbetreuung

Das **Abenteuer-Camp** (2.7.–9.9.) mit täglicher Animation und der **Thermenkindergarten** für Kinder von 3–11 Jahren begeistern kleine & große Abenteuerer. Für Erwachsene sind entspannende Auszeiten garantiert!

Den perfekten Sommerurlaub buchen unter: www.therme.at/urlaub



DIE STEIERMARK GIBT'S BEI

SPAR



ÜBER 5.300 REGIONALE PRODUKTE AUS
DER STEIERMARK IN IHREM SPAR REGAL.

WIR SIND
STEIRER

ICH
AUCH! :)