



AOK-Familienstudie 2014 **Gemeinsam gesund**

AOK-Familienstudie 2014

AOK-Familienstudie 2014
Gemeinsam gesund

www.aok.de/familie

Liebe Eltern,
im Rahmen unserer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ hat die AOK nun zum dritten Mal eine große Familienstudie durchgeführt. In einer bundesweiten repräsentativen Untersuchung wurden mehr als 1.500 Eltern befragt. Auf dieser Basis haben Familienexperten Empfehlungen erarbeitet. Die Studie leistet damit einen bedeutenden Beitrag zum Thema Kindergesundheit. Denn die Gesundheit der Kinder nachhaltig zu fördern ist eine wichtige Aufgabe der Gesundheitskasse.

Die AOK-Familienstudie 2014 ist weit mehr als eine wissenschaftliche Untersuchung. Eltern finden hier auch Empfehlungen für ihre eigene Gesundheit. Denn die Studie weist eindrucksvoll nach, dass Kinder- und Elterngesundheit eng zusammenhängen. Vor allem die positive, gemeinsam verbrachte Zeit hat sich als förderlich für die Familiengesundheit herauskristallisiert.

Wir wünschen Ihnen deshalb eine erfüllte Familienzeit!

Ihre AOK – die Gesundheitskasse

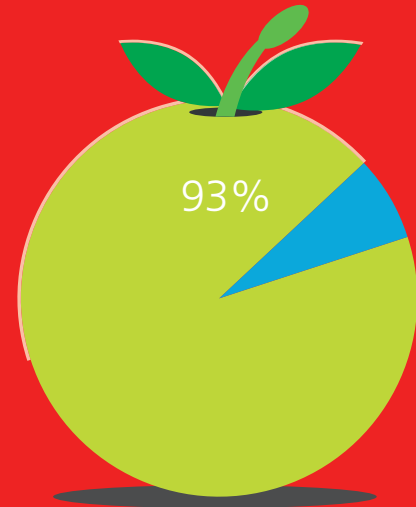


„Es ist sehr wichtig, dass Eltern Zeit mit ihren Kindern verbringen. Bewusste Zeit. Ich denke, das brauchen beide Seiten und es ist einfach etwas sehr Schönes.“

Philipp Lahm, Botschafter der AOK-Initiative
„Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“

Elterngesundheit	4
Familienzeit	16
Unterstützungs-Netzwerke	30
Kindergesundheit	36

„Wir nehmen
uns Zeit.“



93% der gesunden Eltern
sind mit ihrem Familienleben zufrieden.

AOK-Familienstudie 2014

„Die AOK-Studie belegt, dass es
Kindern gut geht, wenn Eltern
auf ihre Gesundheit achten.“

Prof. Dr. Klaus Hurrelmann
Hertie School of Governance, Berlin

Achten Sie auf Ihre eigene Gesundheit als Mutter oder Vater. Sie kommt der Gesundheit Ihrer Kinder direkt zugute. Kinder spüren sehr sensibel, ob es Ihnen gut geht oder nicht. Achten Sie auf Ihre Partnerschaft und Ihr Familienleben, denn auch sie bestimmen die Gesundheit Ihrer Kinder mit. Nehmen Sie sich hin und wieder Auszeiten, ganz allein für sich, um einmal Abstand zu gewinnen. Nehmen Sie sich Auszeiten mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ohne Kind oder Kinder, um wieder aufzutanken.



Auf den eigenen Körper achten

Stopp! Den Familienzug einmal anhalten, genau hinschauen, wie es einem als Mutter oder Vater geht, ist die beste Voraussetzung für eine gute Weiterfahrt. In anstrengenden Familienphasen verlieren Eltern oft die **eigene Gesundheit** aus dem Blick bzw. glauben, keine Zeit dafür zu haben. Wie sieht es mit Ihrem ganz persönlichen Gesundheitsmanagement aus?

Ganz die Eltern

Die Chance, dass Kinder, die in einer musikalischen Familie aufwachsen, an Musik interessiert sind, ist groß. Genauso ist das elterliche Verhalten in Sachen Gesundheit richtungsweisend für die Entwicklung der Kinder. In Familien, in denen z. B. ein „**Bewegungsklima**“ gepflegt wird, Mama und Papa die Laufschuhe im Flur stehen haben, gehört auch für die Kinder Bewegung dazu. Wo Kinder erleben, dass Eltern auf ihr Gewicht achten und sich bewusst ernähren, essen Kinder ganz selbstverständlich gesund.

An sich selbst denken

Sie achten darauf, dass Sie regelmäßig mit Ihren Kindern zu den Früherkennungsuntersuchungen gehen, bringen ihre Sprösslinge in den Sportverein und packen ihnen Vitamine in die Frühstücksbbox. Wann waren Sie das letzte Mal schwimmen oder joggen? Essen Sie gesund? Super! Für die **Familiengesundheit** ist es wichtig, dass sie ebenso sorgsam auf Ihre eigene Gesundheit achten. Gönnen Sie sich eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung. Und planen Sie Ihre eigenen Vorsorgetermine ein.

Wir rauchen nicht mehr

Eltern, die sich das Rauchen abgewöhnen, tun ihrer Gesundheit und der ihrer Kinder etwas Gutes. Natürlich ist dieser Schritt nicht ganz einfach. Das AOK-Nichtraucher-Programm unterstützt sie dabei.

➔ www.ich-werde-nichtraucher.de



Pfunde runter – Laune rauf

Ein paar Pfunde zu viel auf Mamas oder Papas Hüften? Falsche Ernährung, fehlende Bewegung und Stress sind meist die Ursache. Überflüssige Pfunde zu verlieren wirkt Wunder: Laune, Beweglichkeit und Selbstbewusstsein steigen. Das AOK-Programm „Abnehmen mit Genuss“ hilft Ihnen dabei.

➔ www.abnehmen-mit-genuss.de





Ganz entspannt

Stress gehört zum Leben dazu – zum beruflichen wie auch zum privaten. Doch für Familien wird es manchmal etwas heftig. Dabei tun doch schon kleine Auszeiten vom Familienalltag Müttern und Vätern richtig gut: auftanken, genießen und sich dann wieder fit fühlen. Das AOK-Online-Programm „Stress im Griff“ hilft dabei, mit Stress positiv umzugehen und gelassener zu werden. Einfach im Internet anmelden und los geht's.

➔ www.aok.de/stress-im-griff

Zwei Fliegen mit einer Klappe

Zu viel zu tun im Büro – und schon fällt der Sporttermin ins Wasser. Vielleicht hilft es, mehr Bewegung ganz bewusst in den Alltag einzubauen?

Fahren Sie mit dem Rad einkaufen, zum Job oder die Tochter in den Kindergarten. Machen Sie mit beim AOK-Programm „Mit dem Rad zur Arbeit“.

➔ www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de

Mit dem Rad zur Arbeit 2014
Eine Initiative von ADFC und AOK



Stresskiller Nummer eins

Dreimal in der Woche 45 Minuten Sport und Sie **reduzieren das Risiko** für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen und tun etwas für Ihre Figur.

Schnuppertraining

In vielen Sporteinrichtungen gibt's kostenlose Probestunden. Wie wär's mit einer **Entdeckungstour**? Das Angebot ist sehr groß – von autogenem Training bis Zumba. Was macht Ihnen Spaß? Und was können Sie problemlos in Ihren Alltag einbauen?

Stress im Spiegel

Gestresste Eltern werden auch von ihren Kindern so empfunden. Nicht selten reagieren sie auf die angespannte Mama oder den überanstrengten Papa spiegelbildlich. Das vergrößert natürlich den Stress für die Eltern. Schnell entsteht ein überflüssiger Streit. Eltern brauchen deshalb **Entspannungsmethoden**, mit denen sie nach einem anstrengenden Arbeitstag, einem Konflikt mit dem Partner oder den Großeltern wieder „runterkommen“. Was entspannt Sie? Gönnen Sie sich die Tasse Kaffee, ein Bad in der Wanne oder das Nickerchen. Ihre Kinder profitieren davon.

Bewegte Entspannung

Yoga, autogenes Training und progressive Muskelentspannung sprechen nicht jeden an. Manche Menschen entspannen sich beim Auspowern. Die folgenden sechs Sportarten sind ideal für Körper, Geist und Seele: Walken, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Inlineskaten, Konditionsgymnastik.

Raum für die Partnerschaft

Glückliche Eltern sind wie Sonnenschein am Kinderhorizont, aber Partnerschaft braucht Raum: Ein Kuss, ein Gespräch, ein Abendessen ohne Kinder sollten fester Bestandteil des Familienlebens sein. Vielleicht sind die Kinder aktuell nicht wirklich begeistert, aber langfristig ist es schon **für Kinder gut** zu spüren, dass Mama und Papa sich mögen.

Eltern brauchen Pausen

Kinder wollen alles jetzt sofort – Antworten, Hilfe bei den Hausaufgaben und Vorschläge gegen die Langeweile. Die Bedürfnisse anderer zu respektieren müssen sie erst lernen. „**Mamas Auszeit**“ ist eine prima Übung dafür. Das Kind wird lernen, 5 Minuten, 15 Minuten oder eine halbe Stunde „Mama- oder Papapause“ abzuwarten.

Rückbesinnung

Zeitknappheit ist heute ein großer Belastungsfaktor für die Gesundheit von Eltern und Kindern. Das Gefühl, es fehlt dauernd Zeit für dies und das, verändert sich, wenn man versucht, die **Familienzeit** bewusster zu erleben. Genießen Sie das abendliche Vorlesen mit den Kindern als qualitativ besondere Zeit als „Quality Time“. Dann haben Sie anschließend mehr Kraft für alltägliche Aufgaben.



Wussten Sie,
dass Ihre Gesundheit
ansteckend für Ihre
Kinder ist?

AOK-Familienexperte Harald Sedlmayr

Nicht ohne meinen Timer

Egal, ob auf Papier, im Smartphone oder auf dem iPad – mit Zeitplan geht's einfach besser. Alle **Familientermine** eintragen, von A wie Arztbesuch über G wie Geburtstag bis hin zu Z wie Zahnvorsorge. Nicht vergessen: Fahrwege, Zeitpuffer und **Ruheinseln** fest einplanen und notieren. Sogenannte Familienplaner mit Platz zum Eintragen für alle Familienmitglieder helfen dabei, den Überblick zu behalten und die schönen Auszeiten bewusst einzuplanen.



Abhaken und weg

Sammeln, aufschreiben, erledigen und abhaken. Mit jedem Häkchen fühlt man sich ein Stückchen freier. Am besten mit einer einfachen Aufgabe anfangen und **Prioritäten** setzen. Nicht jede Arbeit, nicht jeder Termin ist gleich wichtig. Das Gespräch mit der Klassenlehrerin muss sein, die Fenster hingegen können auch noch nächste Woche geputzt werden.

Kleine Zeitfresser

Manchmal haben Sie das Gefühl, die Zeit zerrinnt Ihnen zwischen den Fingern? Spüren Sie die kleinen Zeitfresser im Alltag auf!

- Beantworten Sie jede SMS und jede Anfrage über WhatsApp sofort?
- Sind Sie auf Facebook immer erreichbar?
- Reagieren Sie auf jede Bitte und Anfrage sofort?
- Erledigen Sie mehrere Dinge gleichzeitig?
- Gehen Sie ohne Einkaufszettel einkaufen?
- Machen Sie immer alles selbst und können nichts delegieren?

Mit **Zeiteinteilung** und **Planung** geht's den Zeitfressern an den Kragen. Mit Freunden und Freundinnen kommunizieren Sie beispielsweise nur nach Feierabend. Beim Essen sind Handy und Co. unerwünscht. Einmal pro Woche wird ein Speiseplan erstellt und ein Großeinkauf getätigt. Dann brauchen nur noch frische Lebensmittel unter der Woche eingekauft werden.



50% der Eltern wünschen sich mehr Zeit mit dem Partner, 38% mehr Zeit für sich selbst und 31% mehr Zeit mit der Familie. Dieses Mehr an Zeit würde die Eltern entlasten und ihnen den Familienalltag deutlich erleichtern.

AOK-Familienstudie 2014

Welcher Entspannungstyp sind Sie?

Kreuzen Sie die für Sie zutreffenden Antworten an!

- ☐ **A** Wenn es bei uns hoch hergeht, setze ich mich aufs Fahrrad und drehe eine Runde!
- ☐ **B** Dreimal tief durchatmen, eine meiner kurzen Entspannungsübungen machen – und schon geht's mir besser!
- ☐ **A** Bei der wöchentlichen Steppaerobic vergesse ich alles um mich herum.
- ☐ **C** Ein gutes Buch – und ich bin in einer ganz anderen Welt!
- ☐ **D** Am liebsten verreise ich mit Freunden.
- ☐ **C** Mit meiner Lieblingsmusik kann ich wunderbar träumen.
- ☐ **A** Einfach abtauchen! Wenn's mir schlecht geht, gehe ich schwimmen. 20 Bahnen und ich fühle mich wie neu geboren.
- ☐ **D** Ich bin ein Vereinsmensch. Das gemeinsame Hobby gibt mir Selbstbestätigung.
- ☐ **C** Es fällt mir leicht loszulassen.
- ☐ **A** Wenn ich irgendwo rumsitze und auf jemanden warten muss, werde ich ganz zapplig.

- ☐ **D** Am entspanntesten bin ich, wenn ich mit meiner Familie etwas Schönes erlebe.
- ☐ **C** Nach einem anstrengenden Tag zieht es mich magisch auf die Couch.
- ☐ **B** Am besten kann ich bei absoluter Stille abschalten.
- ☐ **D** Am Wochenende gehe ich am liebsten mit Freunden ins Café und quatsche.
- ☐ **A** Ich werde ganz schnell unruhig, wenn ich nichts zu tun habe.
- ☐ **C** Ich träume von einem Wellness-Wochenende: Massage, Whirlpool, Sauna.
- ☐ **B** Bei autogenem Training gelingt es mir abzuschalten.
- ☐ **B** Der ideale Urlaub ist für mich ein Urlaub am Meer: einfach am Strand sitzen und hinausschauen.
- ☐ **D** Wenn ich Probleme habe, bespreche ich sie mit meiner besten Freundin/meinem besten Freund.
- ☐ **B** Ich interessiere mich für asiatische Entspannungstechniken.

Auflösung:

Am häufigsten haben Sie angekreuzt:

- A** Sie entspannen sich am besten bei Bewegung. Besonders geeignet für Körper und Seele sind: Joggen, Wandern, Inlineskaten, Konditionsgymnastik und Schwimmen. Oder wie wäre es mal mit etwas Neuem – Zumba oder Aqua-Cycling? Gönnen Sie sich zweibis dreimal pro Woche Ihre Bewegungsauszeit.
- B** Sie sind der mentale Entspannungstyp. Egal, ob autogenes Training, Meditation, progressive Muskelentspannung oder Yoga, Sie sind bereit, sich auf eine andere geistig-gedankliche Ebene zu begeben, und können sich so vom Alltag lösen. Nehmen Sie sich Zeit und bauen Sie Ihre Lieblingsentspannungsmethode ins tägliche Familienleben ein.
- C** Bei Ihnen steht Wellness hoch im Kurs. Am besten entspannen Sie sich, wenn Sie etwas für Körper und Schönheit tun. Eine

Massage oder ein Saunabesuch tragen wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden bei. Aber auch ein Viertelstündchen in der eigenen Badewanne bei Kerzenschein und Wohlfühlduft oder ein Lese-stündchen auf der Couch wirken wunderbar entspannend.

- D** Sie sind der kommunikative Typ. Manche Probleme lösen sich für Sie schon dadurch, dass Sie sie im Gespräch einfach benennen. Oder die Sichtweise anderer Menschen weist Ihnen einen neuen Weg. Etwas mit Menschen zusammen zu erleben oder zu gestalten gibt Ihnen Kraft und neue Energie. Nutzen Sie Ihr Hobby, um neue Leute kennenzulernen.

Gleichstand Sie haben bei mehreren Kategorien die gleiche Anzahl von Nennungen? Dann geht es Ihnen doppelt so gut. Sie sind nicht ein bestimmter Typ, sondern können auf verschiedene Arten gut entspannen. Finden Sie für sich heraus, welche Entspannungsmethode wann am besten passt.



*„Uns schmeckt's
gemeinsam am besten.“*

„Je mehr Zeit Sie sich für die Familie nehmen, desto besser ist es für die Gesundheit Ihrer Kinder – das zeigt die AOK-Familienstudie.“

Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberger
Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf



81 % der Eltern empfinden gemeinsame
Mahlzeiten als schöne Zeit.

AOK-Familienstudie 2014

Verbringen Sie die gemeinsame Zeit mit Ihrer Familie so bewusst wie möglich. Nehmen Sie mindestens eine Mahlzeit pro Tag gemeinsam mit Ihren Kindern ein. Unternehmen Sie etwas zusammen. Aber warten Sie nicht bis zum nächsten Urlaub. Bewegen Sie sich so viel und so oft wie möglich gemeinsam mit Ihren Kindern. Nutzen Sie auch öfter mal PC, Smartphone oder Tablet gemeinsam in der Familie.

Hier geht's rund

Egal, ob Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot – wenn alle **gemeinsam** am Tisch sitzen, schmeckt es besser. Außerdem ist die Familienrunde eine gute Möglichkeit, einiges von den Kindern zu erfahren: Erlebnisse in Kita und Schule, neue Freunde, große und kleine Gefühle, den neuesten Klatsch aus der Nachbarschaft, die angesagtesten Spiele usw.

Was gibt's Neues?

Gemeinsam am Tisch kochen ist mal etwas anderes. Ob Waffeln backen, Fonduefleisch brutzeln oder Gemüse im Wok schmoren – dieses Kochvergnügen verbindet. Und zusätzlich können Eltern und Kinder ganz in Ruhe über die kleinen Dinge des Alltags **sprechen**, aber auch mal über die großen Fragen der Welt philosophieren.

Problemfreie Zone

Probleme und Streitgespräche gehören nicht an den Esstisch. Also das ruhige **Gespräch** über die „Fünf“ in Mathe, das unordentliche Zimmer oder den vernachlässigten Wellensittichkäfig auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.



Fast Food: selfmade

Kinder lieben Pommes mit Mayo, Fischstäbchen und Hamburger. Kein Problem: nicht verbieten, sondern einfach bunt genießen, z. B. mit Salat, Paprika-, Möhren- und Gurkenrohkost. Besonders Hamburger haben Kreativpotenzial, das hat die Aktion des AOK-Kindermagazins jojo „Iss bunt“ gezeigt. Über 700 Kinder haben Rezepte eingeschickt. Eine Fachjury hat die drei besten ausgewählt. Probieren Sie sie doch mal aus oder lassen Sie sich zu neuen Burgerkreationen inspirieren.

➔ **Mehr auf www.jolinchende.de**



Machen Sie mit!

Exotischer Burger*: superlecker!

Für 4 Personen:

8 Hamburgerhälften in der Pfanne anrösten, mit Currysoße bestreichen und dann belegen.

Für die Currysoße:

- 1 Mango schälen und entkernen,
- dazu 1 Becher Joghurt,
- 4 EL Schmand,
- 1 EL Madras-Currypulver,
- 1 Prise Salz.

Alles pürieren.

Für den Belag:

- 4 Hähnchenbrustfilets in einer Grillpfanne mit wenig Rapsöl angrillen und im Ofen für ca. 15 Minuten bei 80°C durchgaren. Die Hamburgerhälften mit der Currysoße bestreichen, mit dem Hähnchen,
- 50 g Sojasprossen,
- 150 g Ruccola,
- Kresse (1 Schale),
- 4 Scheiben Edamer und
- 4 Scheiben Ananas belegen.

* Von Sarah, 12 Jahre, Gewinnerin des Jolinch Burger-Wettbewerbs

Wandern ist ein Abenteuer

Auch beim **Wandern** mit der Familie kommt es auf das Wie an. Die Kinder werden begeistert sein, wenn sie mit Lupenbecher und einer kleinen Plastiktüte für tolle Fundstücke unterwegs sind. Sammeln Sie interessante Stöcke und Steine und dekorieren Sie anschließend den Familientisch damit. Oder nehmen Sie einfach mal ein kleines Naturkundebüchlein mit und bestimmen Sie gemeinsam Pflanzen, Bäume und Insekten.

In den Alltag einbauen

Gemeinsam zur Kita oder zum Supermarkt **radeln** dauert vielleicht ein bisschen länger? Nein! Denn Sie kombinieren Alltagspflichten mit Bewegung – verbinden also das Nützliche mit Freizeitbeschäftigung.

Ausflugsziel: Kinderspielplatz

Klettern, toben, Ball spielen – das geht am besten auf dem Kinderspielplatz. Verbinden Sie den Besuch mit einer kleinen Radtour, einer Wanderung oder einem leckeren Picknick. Packen Sie zusätzlich Tischtennisschläger, Frisbeescheibe und Co. ein. Vielleicht auch ein Spiel, Ihr **Lieblingsbuch** und eine Decke? So sind Spiel, Spaß, Bewegung und Entspannung garantiert.

Tanzen ist angesagt: auf dem Kindergeburtstag, an einem verregneten Sonntag oder einfach so. Laden Sie sich den Song „Singen und springen mit Jolinchen“ runter – und los geht's!



www.jolinchen.de



Weißt du noch?

So werden Kindheitserinnerungen wach: Drachen steigen lassen, Staudämme im Bach bauen, auf der Wiese Federball spielen, jonglieren, Hüpfkästchen springen, den Minigolfschläger schwingen, auf Stelzen laufen ... Mit Ihren Kindern können Sie all diese Freizeitaktivitäten **neu erleben**. Oder wie wäre es mit einem Marmor-, Pardon, Klickerturnier?

Rollerwalken oder Fahrradjoggen?

Das sind neue **Familiensportarten**. Papa oder Mama joggt oder walkt und das jüngste Familienmitglied kann dank Roller, Fahrrad oder Inliner die Eltern begleiten.

Sport- und Kontaktbörse

Die örtlichen Sportvereine entdecken zunehmend den Familiensport. Einfach mal informieren und **reinschnuppern**. Auch die AOK hat eine Sportpartnerbörse: www.aok.de/sportpartner



Freude – ab drei Jahren

Spiel- und Sportgeräte	Altersangaben
Schlitten	ab 3 Jahren
Springseil	ab 4 Jahren
Inliner	ab 5 Jahren
Slackline	ab 5 Jahren
Drachen	ab 6 Jahren
Sportball	ab 6 Jahren
Tischtennis	ab 6 Jahren
Federball	ab 6 Jahren
Stelzen	ab 6 Jahren
Gummitwist	ab 6 Jahren
Schlittschuhe	ab 6 Jahren
Wurfspiele	ab 6 Jahren
Boccia	ab 10 Jahren
Frisbee	ab 10 Jahren

Bewegungstagebuch: Wer? Wann? Wie lange?

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	gesamt
	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.

Gemeinsam spielen und lernen

Einerseits kann z. B. das „Handyspielen“ durchaus sinnvoll sein und Freude machen. Andererseits kommt mit den digitalen Angeboten nicht nur pädagogisch Wertvolles ins Kinderleben. Da hilft nur eins – **setzen Sie sich** mit dem, was Ihr Kind am PC oder an der Spielkonsole unbedingt machen will, **auseinander**. Achten Sie darauf, dass die Spiele und Programme altersgemäß sind, und begrenzen Sie die Nutzungsdauer. Setzen Sie Mediennutzung aber nicht als Belohnung oder Strafe ein. Am besten, Sie spielen und schauen mit. So bleiben Kinder und Eltern im Gespräch und medienmäßig up to date.

Ganz die Eltern

Auch die Mediennutzung der Kinder orientiert sich am **Vorbild** der Erwachsenen. Wenn Erwachsene ihren Fernsehkonsum einschränken, lernen auch Kinder, dass der Fernseher nicht andauernd laufen muss. Kinder, die sehen, dass die Eltern nicht ständig ihr Handy nutzen, können ihr Handy auch einfach einmal „links liegen lassen“.

Hausaufgabenhilfe aus dem Netz

Der Computer hat heutzutage schon im Schulranzen seinen Platz. Viele Kids nutzen die Unterstützung des Netzes für Hausaufgaben und Referate. Unterstützen Sie Ihr Kind im sinnvollen Umgang mit den Infos aus dem Netz. Gute Quellen für Kinder sind die Kinder-Suchmaschinen: www.blinde-kuh.de, www.helles-koepfchen.de und www.fragfinn.de



Nur 31% der Eltern sprechen mit ihrem Kind regelmäßig über genutzte Medieninhalte.

AOK-Familienstudie 2014

Digitale Welt gemeinsam erleben

Viele Kinder sind im Umgang mit Medien technisch sehr weit. Eltern sollten das Feld jedoch nicht allein ihren Kindern überlassen. Die Unbefangenheit und die Art, wie Kinder sich den Medien nähern, kann allerdings ein Vorbild für Erwachsene sein. Die meisten Kinder probieren einfach aus, was ihnen welche Medien zu bieten haben. Und sie fragen sich durch und tauschen sich aus. Schauen Sie sich einfach in Ihrem Umfeld nach einem **technik-erfahrenen** Bekannten um, der Sie gerne unterstützt. Oder nutzen Sie die Anleitungen im Netz, den Kurs bei der Volkshochschule oder im Computerladen um die Ecke.

Zur Ruhe kommen

Kleine, eigene, eingeübte **Entspannungsiseln** im Familienkalender wirken Wunder. Suchen Sie sich die passende Zeit: vor dem Hausaufgabenmachen, nach dem Lernen, vor dem Abendessen oder vor dem Schlafen.

Massage-Insel

Balu der Bär aus dem Dschungelbuch hat es uns vorgemacht – er bevorzugt die „Rückenmassage“ zur Entspannung. Ziehen Sie sich mit den Kindern aufs Sofa oder in eine **Kuschelecke** zurück. „Backen“ Sie auf dem Kinderrücken einen Kuchen: Mit den Fingern kräftig kneten. Dann langsam ausrollen, dabei streichen Sie mit den Handflächen sanft hin und her.

Fantasie-Insel

Man liegt am Strand und hört das Meer rauschen, man wandert durch den Wald, riecht die Bäume, hört die Blätter rascheln, man steht auf dem Berg, spürt den Wind und hört die Vögel – **Fantasie-reisen** transportieren die Familie auf ihre Entspannunginsel.

Atem-Insel

Damit Kindern und Eltern nicht die Puste ausgeht, helfen Atemübungen. **Laut**: sich in einen Gorilla verwandeln, einatmen und ganz laut ausatmen. **Leise**: 3 Sekunden bewusst einatmen, 5 Sekunden die Luft wie ein Luftballon anhalten und dann 3 Sekunden mit einem leisen „Luftballon-Pffff“ ausatmen.



Hätten Sie
gedacht, dass Ihre
Lachmuskeln Ihre
Familie fit halten?

AOK-Familienexpertin Alexandra Krist

Lachen ist gesund

Heute gibt es Lach-Yoga-Bücher und Kurse, in denen man Lachen lernt. Das klingt ziemlich ungewöhnlich, aber die **heilende Kraft** des Lachens ist medizinisch nachweisbar. Nutzen Sie diese und Sie machen Ihre Kinder glücklich. Was halten Sie davon, sonntags morgens im Bett gemeinsam ein Witzebuch zu lesen?

Mensch ärgere Dich nicht!

Schlechtes Wetter draußen? Kein Problem! Eröffnen Sie die Spielothek: Egal, ob Brett-, Karten- oder Quizspiel – spielen macht einfach Laune und vertreibt die Langeweile. Außerdem ist es das beste **Förderprogramm**. Ganz nebenbei üben Kinder Regeln, Lesen, Rechnen und soziale Kompetenz. Denn schließlich will Gewinnen und Verlieren auch gelernt sein.

Schlechtwetterprogramm

Regen? Na und? Erkunden Sie doch gemeinsam Ihre nähere Umgebung. Sie werden erstaunt sein, wie viel Interessantes Kinder und Eltern in Museen, Burgen, Schlössern, Ausstellungen usw. entdecken können. Häufig gibt es spezielle **Kinderführungen**.

Theater, Theater ...

Besuchen Sie doch mal ein **Kindertheater**. Ideal für Kinder und Eltern, sich in Fantasiewelten zu träumen, gemeinsam zu lachen und ganz viele neue Denkanstöße zu bekommen. Wie wär's z. B. mit einer Reise ins Weltall? Vielleicht gastiert die AOK-Zeltstadt „Möhren, Kinder, Sensationen“ auch in Ihrer Nähe.

➔ www.aok.kindertheater.de

Es war einmal ...

Vor langer, langer Zeit trafen sich die Menschen abends vor dem Ofen und erzählten Märchen und Geschichten ... „Es war einmal ...“ ist auch heute noch die **Zauberformel** für die Reise ins Fanta-sieland. Entdecken Sie mit Ihrem Kind gemeinsam alte Bekannte – von der Raupe Nimmersatt über Pippi Langstrumpf bis hin zu Momo – und lernen Sie gemeinsam neue Wesen und Welten kennen. www.stiftunglesen.de



Jolinchens Einschlafgeschichte: Das Kindersternchen

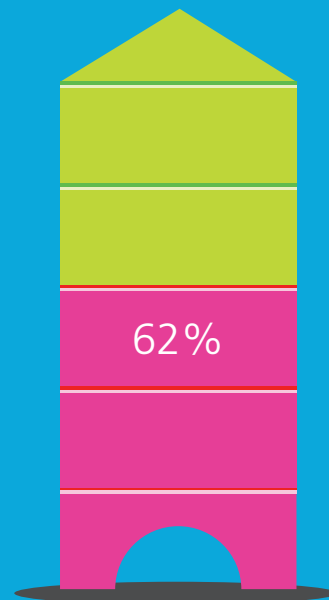
Es war einmal in einer klaren Nacht, als der Mond bemerkte, dass ein kleines Sternchen bitterlich weinte: „Was ist los?“, fragte der Mond das Sternchen. „Ach, sieh doch nur“, antwortete das kleine Sternchen, „all die anderen Sterne sind viel größer als ich und leuchten so wunderschön, da kann ich kleiner Stern doch nur traurig sein.“ Empört antwortete der Mond: „Kleines Sternchen – du bist doch das Kindersternchen! Schau einmal hinab zu den Kindern, die meisten schauen, bevor sie einschlafen, hinauf und suchen nach dir.“ Da sah das kleine Sternchen zu den Kindern hinunter. Es freute sich himmlisch und strahlte zur Freude aller Kinder. Und wenn es nicht gestorben ist, dann leuchtet es noch immer – und alle Kinder können vom Kindersternchen träumen.



„Oma ist immer da, wenn wir sie brauchen.“

„Die AOK-Familienstudie zeigt, dass funktionierende private oder institutionelle Netzwerke vor allem auch für Alleinerziehende sehr wichtig sind.“

Prof. Dr. Klaus Hurrelmann
Hertie School of Governance, Berlin



62% der Eltern entlastet vor allem verlässliche Kinderbetreuung.

AOK-Familienstudie 2014

Bauen Sie sich ein breites Netzwerk für Ihre Unterstützung und die Unterstützung Ihres Kindes aus Familienmitgliedern, Nachbarn, Freunden und Erziehern und Pädagogen aus Kita und Schule auf. Wichtig ist, dass dieses Netzwerk auch genügend Entlastung und Unterstützung für Sie selbst leisten kann, wenn es einmal eng und kritisch wird. Bauen Sie Kontakte zur Nachbarschaft auf und pflegen Sie sie. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Freunde zu finden, zeigen Sie Interesse an der Kita oder Schule Ihres Kindes. Alleinerziehende profitieren hiervon im besonderem Maße.

Kindererziehung ist ein Gemeinschaftsprojekt

Seit jeher lernen Kinder nicht nur von Eltern, Oma, Opa, Onkel, Tante, älteren Geschwistern – auch Bekannte und gute Freunde erziehen mit. Familien brauchen auch heute Menschen, die sie begleiten und unterstützen. Suchen Sie sich deshalb einen Familienkreis, nette Nachbarn, Eltern, deren Kinder in die gleiche Kita, Schule oder in den gleichen Verein gehen, und bauen Sie sich so Ihre „Großfamilie“, Ihr Unterstützungsnetzwerk.

Engagierte Eltern gesucht

Kindergärten und Schulen werden auch von Eltern geprägt. Je mehr sich Eltern einbringen, desto familienfreundlicher werden die Einrichtungen und gleichzeitig steigt die Zufriedenheit der Eltern mit Kita und Schule. Heute gibt es in fast jedem Kindergarten und in jeder Schule Eltern aus verschiedenen Nationen, mit sehr unterschiedlichen Berufen und Interessen. Wenn sie alle ein wenig von ihrem Hintergrund und ihren Fähigkeiten ein-

bringen, werden die Kinder in einer sehr bunten Welt groß. Elternarbeit schweißt die Eltern zusammen, so entstehen Familienfreundschaften, die helfen und tragen.

Digitale Netzwerke

Schnell mal ins Netz schauen – das kann auch in Sachen Netzwerke helfen. Viele Städte haben ihre Hilfsangebote gut aufbereitet: Hortadressen, Tagesmütterlisten, Notmütterdienste, Babysitter-Angebote und Ferienspiele. Checken Sie die Angebote und suchen Sie sich das Richtige für Ihre spezielle Familiensituation. In Elternforen und Mütterblogs findet außerdem ein reger Austausch statt.

Vorleistung

Manchmal muss man in Vorleistung gehen. Wenn Sie erleben, dass die Mutter vom Kindergartenfreund Ihres Sohnes total gestresst ist, dann bieten Sie ihr doch an, dass der kleine Wirbelwind am Samstag bei Ihnen schlafen kann. Wenn Sie sich darauf einstellen und den Abend entsprechend vorbereiten, wird der Samstag mit den beiden kleinen Helden sicher schön. Und wenn Sie selbst mal Unterstützung brauchen, steht Ihnen diese Familie sicher zur Seite. Das ist ein guter Deal für Eltern und Kinder.





Schon gewusst, dass man mit einem Familiennetz Kinderlachen fängt?

AOK-Familienexpertin Stefanie Appelles

Kirchengemeinden, Frauenzentren, Familienbildungsstädten und der Volkshochschule angeboten. Viele Mütter und Väter finden dort Anregungen, **Hilfestellungen** für sich und ihre Kinder. Häufig entstehen tragfähige Kontakte für gemeinsame Unternehmungen im Alltag, am Wochenende oder im Urlaub. Ausprobieren lohnt sich.

Wie früher ...

Wenn Oma, Opa oder die eigenen Geschwister Babysitter-Dienste übernehmen, ist das nicht immer ganz konfliktfrei. Denn dann gibt es eine gemeinsame **Vorgeschichte** und viele „Das-war-schon-immer-so-Gedanken“ – positive und auch belastende. Dennoch können alle Seiten davon profitieren. Die Voraussetzung ist allerdings das ehrliche Gespräch. Miteinander reden ist manchmal anstrengend, aber immer hilfreich. Großeltern, Eltern und Enkelkinder kommen auf ihre Kosten, wenn es klare Absprachen gibt.

Club für Alleinerziehende

„In eine Gruppe für Alleinerziehende wollte ich nie gehen. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, dass mir das so sehr hilft!“, steht auf dem Werbeplakat einer Familienbildungsstätte für die Alleinerziehenden-Gruppen. Solche Gruppen werden von Städten,





„Mir geht es gut.“

„Wenn Ihr Kind über gesundheitliche Beeinträchtigungen klagt oder über eine längere Zeit gereizt oder traurig ist, sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt sprechen.“

Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer
Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf



20% der Kinder haben gesundheitliche Probleme.

AOK-Familienstudie 2014

Nehmen Sie die gesundheitlichen Signale Ihres Kindes ernst. Versuchen Sie, die versteckten Signale Ihres Kindes, die sich durch körperliche und psychische Reaktionen offenbaren, sensibel zu interpretieren. Schenken Sie Ihrem Kind viel Aufmerksamkeit, reden Sie mit Ihrem Kind, sprechen Sie über alltägliche Dinge, z. B. beim Vorlesen, Spielen, bei Problemen. Das macht es Ihnen möglich, auch unbefangen über gesundheitliche Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Gereiztheit, schlechte Laune oder Schwindel zu sprechen.

„Ich hab Bauchweh!“

Dieser Satz kann – wenn er häufig geäußert wird – auf eine körperliche Erkrankung hindeuten oder aber auch ein **Hilferuf** sein. Gerade kleine Kinder drücken damit oft allgemeines Unwohlsein aus: Überforderung mit der Familiensituation, Probleme mit Freunden, Ärger in der Schule usw. Die Bauchschmerzen verschwinden beim Kuscheln und auch das Lieblingssessen schmeckt? Dann stecken wohl eher **seelische Gründe** hinter diesen „Bauchschmerzen“. Schauen Sie genau hin: Gibt es noch zusätzliche Krankheitssymptome, z. B. Fieber, ein harter, gespannter Bauch usw.? Dann gehen Sie schnell zum Arzt.

Neutrale Beobachter

Oma und Opa erleben das Kind als Enkel, die Nachbarin als süßen Sonnenschein und die Lehrerin als Teil einer Klassengemeinschaft: ganz unterschiedliche Blickweisen auf die **kleine Persönlichkeit**. Aber gerade diese unterschiedlichen Facetten machen den kleinen Menschen aus. Eltern hilft manchmal diese andere Sicht auf ihr Kind. Sie lernen es dadurch noch besser kennen und verstehen und können so Unwohlsein und Stimmungsschwankungen leichter erkennen.

Unser Angebot: exklusiv für Versicherte

 www.aok.de/elternforum



Vertrauenssache

Wann zum Arzt? Wann sind Schmerzen körperlich oder psychisch bedingt? Eltern entwickeln im Laufe der Zeit ein Gespür dafür, wie es ihren Kindern geht. Und auch der Haus- oder Kinder- und Jugendarzt kennt im Laufe der Zeit seine kleinen Patienten und weiß, wo er ansetzen muss. Deshalb ist ein vertrauensvolles **Arzt-Patienten-Verhältnis** wichtig. Eltern sollten sich nicht scheuen, Fragen zu stellen und ihre Beobachtungen zu schildern. Im Zweifelsfall: Lieber einmal mehr gefragt als einmal zu wenig!

In der Praxis klären

In einer bestimmten Entwicklungsphase ist es ganz normal, dass Kinder lispeln. Fehlende Zähne führen z. B. dazu, dass die S- und Z-Laute nicht richtig ausgesprochen werden. Doch dahinter kann sich auch eine Hörstörung, eine Allergie oder eine Erkrankung des Rachenraums verbergen. Beim nächsten **Arztbesuch** einfach das Thema ansprechen.

Hier gibt's Antworten:

... exklusiv für AOK-versicherte Eltern am Telefon,

- um den nächsten Arztbesuch für ihr Kind vorzubereiten,
- weil sie eine ärztliche Auskunft nicht verstanden haben,
- weil sie sich Sorgen um die Entwicklung ihres Kindes machen.



Und so erreichen Sie den medizinischen Informationsservice der AOK:

AOK Baden-Württemberg	0800 1 050 501
AOK Bayern	0800 1 265 265
AOK Bremen/Bremerhaven	0800 1 265 265
AOK Hessen	0800 1 265 265
AOK Niedersachsen	0800 1 265 265
AOK Nordost	0800 1 265 265
AOK NordWest	0800 1 265 265
AOK PLUS	0800 2 266 550
AOK Rheinland/Hamburg	0800 0 326 326
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	0800 1 265 265
AOK Sachsen-Anhalt	0800 1 265 265

Das AOK-Expertenteam, bestehend aus Ärzten und medizinischem Fachpersonal, beantwortet gern alle Fragen rund um das Thema Kindergesundheit. Einfach ausprobieren!

Gedächtnisstütze

„Juchhu! Alles paletti bei der Ug! Doch halt, da war doch was? Wollte ich nicht noch fragen, warum ...?“

Jede Mutter, jeder Vater kennt diese Situation.

Ein **Merkzettel** an der Pinnwand oder im Vorgesorgeheft hilft dabei, wichtige Fragen und Beobachtungen nicht zu vergessen.

Merkzettel für den Arztbesuch

Was hat mein Kind?

- | | |
|--|--|
| ☐ Fieber | ☐ Rückenprobleme |
| ☐ Halsschmerzen | ☐ Schlafschwierigkeiten |
| ☐ Bauchweh | ☐ Kind ist gereizt und nervös |
| ☐ Durchfall | |
| ☐ Kopfschmerzen | |
| ☐ Ausschlag | |

☐ Sonstiges

Wann habe ich die Beschwerden zum ersten Mal bemerkt?

Sind die Beschwerden konstant da oder treten sie nur zu bestimmten Zeiten bzw. in bestimmten Situationen auf?

- ☐ konstant
☐ nicht konstant
☐ in bestimmten Situationen

Welche Behandlung empfehlen Sie?

Warum gerade diese Therapie?

Wie wird sich die Krankheit entwickeln?

Welche Medikamente benötigt mein Kind?

Wie lange und wie oft müssen sie genommen werden?

Haben sie Nebenwirkungen?

Was kann ich sonst noch für mein Kind tun?

Worauf sollte ich im Alltag achten?

Wann müssen wir uns wieder melden?

Kann mein Kind in den Kindergarten/in die Schule gehen?



Wussten Sie, dass bei Kindern Herzschmerz manchmal Bauchweh heißt?

AOK-Familienexpertin Dr. Ute Streicher

Ich habe keine Angst!

Mit bunten Bilderbüchern und einfachen Erzählungen können Eltern schon Kleinkinder auf den Arztbesuch vorbereiten. Erzählen Sie Ihrem Kind, was es **beim Arzt** erwartet. Und wenn es wirklich einmal kurz wehtut, z.B. beim Impfen, dann gilt: Ehrlichkeit!

Jolinchen-Langeweilekiller für kranke Kinder

Ultimative Vorschläge gegen die Langeweile im Krankenbett:

- In Fotoalben und Bilderbüchern blättern und sich an tolle Sachen erinnern.
- Musik und Hörspiele hören.
- Fingerspiele und Kasperletheater lenken ab.
- Einer Freundin einen Brief schreiben.
- Eine ganz neue Schule erfinden und aufmalen.
- Für Oma oder Opa ein Gedicht schreiben.
- Im Deckel eines Schuhkartons eine eigene Wunderwelt aus kleinen Spielzeugen zusammenkleben und bemalen.
- Aus einem alten Strumpf eine Handpuppe basteln.
- Ein Rätsel für die Patentante erfinden.
- Supergute Witze für die nächste Klassenparty zusammenstellen.
- Ein tolles Buch noch mal lesen.
- Die eigene Hand abmalen und für jeden Finger einen coolen Ring erfinden.
- Den kompletten Text des Lieblingsliedes rausfinden und auswendig lernen.



Früherkennungsuntersuchungen: eine Chance



Terminkalender

Zeitraum		Darauf achtet der Arzt besonders
U1	nach der Geburt	Der Arzt prüft die Organe und die Reflexe. Außerdem testet er, ob eine Stoffwechsel- oder Hormonstörung vorliegt.
U2	3. bis 10. Lebenstag	
U3	4. bis 5. Lebenswoche	Der Arzt prüft Reflexe, Motorik, Reaktionen und Hörfähigkeit des Säuglings. Er wird gewogen und gemessen. Außerdem: eine Ultraschalluntersuchung der Hüftgelenke.
U4	3. bis 4. Lebensmonat	Überprüft werden das Nervensystem, das Bewegungsverhalten sowie die Reaktionen auf optische und akustische Reize.
U5	6. bis 7. Lebensmonat	Im Fokus: die altersgemäße Entwicklung. Der Arzt achtet jetzt besonders auf die motorische Entwicklung und das Seh- und Hörvermögen.
U6	10. bis 12. Lebensmonat	Der Arzt schaut, ob das Kind sitzen, krabbeln oder stehen kann. Er untersucht auch die Sinnesorgane und testet die geistige Entwicklung.
U7	21. bis 24. Lebensmonat	Bei dieser Untersuchung geht es hauptsächlich um Sprachentwicklung, Feinmotorik und Körperbeherrschung.
U7a	34. bis 36. Lebensmonat	Der Arzt untersucht u. a. das altersgemäße Verhalten, das Sehvermögen und ob Verhaltens- und Sprachentwicklungsstörungen vorliegen.
U8	46. bis 48. Lebensmonat	Der Arzt prüft v. a. Sprache, Aussprache und Verhalten, um Fehlentwicklungen im Vorschulalter gezielt behandeln zu können.
U9	60. bis 64. Lebensmonat	Die geistigen Fähigkeiten des Kindes, sein Seh- und Hörvermögen sowie seine Sprache werden untersucht. Gleiches gilt für die Feinabstimmung der Bewegungen und für alle Organe.
U10	8. bis 9. Lebensjahr	Der Arzt untersucht, ob Entwicklungsstörungen vorliegen, z. B. im Bereich Bewegung und Verhalten.
U11	10. bis 11. Lebensjahr	Schwerpunkt sind das Erkennen von Sozialisations- und Verhaltensstörungen, Zahn-, Mund- und Kieferanomalien sowie gesundheitsschädigendes Medienverhalten. Auch der mögliche Umgang mit Suchtmitteln wird untersucht.
J1	13. bis 15. Lebensjahr	Der Arzt überprüft Größe, Gewicht und Impfschutz sowie die Organe, die Sinnesfunktionen und den Knochenbau. Weitere mögliche Gesprächsthemen: Haut- und Gewichtsprobleme, Sexualität, Verhütung, Drogen und soziale Probleme.
J2	17. bis 18. Lebensjahr	Zu den Schwerpunkten der Untersuchung gehört das Erkennen von Pubertäts-, Sexual- und Haltungsstörungen.

Impfen schützt!

Impfkalender

Empfohlenes Alter	Schutzimpfung gegen	Hinweise
Vom 2. Lebensmonat an	Rotaviren (Magen-Darm-Infektion)	2- bis 3-mal je nach verwendetem Impfstoff im Abstand von mindestens 4 Wochen
Vom 3. Lebensmonat an	Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Wundstarrkrampf (Tetanus), Kinderlähmung (Poliomyelitis), Haemophilus influenzae Typ b, Hepatitis B, Pneumokokken	2-bis 3-mal im Abstand von 4 bzw. 8 Wochen (je nach Impfstoffkombination); Kombinationsimpfstoffe verfügbar und empfohlen
Vom 12. bis 15. Lebensmonat	Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Wundstarrkrampf (Tetanus), Kinderlähmung (Poliomyelitis), Haemophilus influenzae Typ b, Hepatitis B, Pneumokokken	4. Impfung
	Masern, Mumps, Röteln, Windpocken (Varizellen)	1. Impfung (Kombination MMR)
Vom 13. Lebensmonat an	Meningokokken (Serogruppe C)	eine Impfdosis
Vom 16. bis 24. Lebensmonat	Masern, Mumps, Röteln, Windpocken (Varizellen)	2. Impfung (Kombination MMR), Mindestabstand zur 1. Impfung: 4 bis 6 Wochen
Vom 6. Lebensjahr an	Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten	Auffrischimpfung
Zwischen dem 10. und 18. Lebensjahr	Kinderlähmung, Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis)	Auffrischimpfung
Zwischen dem 13. und 18. Lebensjahr	Gebärmutterhalskrebs (HPV) (für Mädchen)	3 Impfdosen (2. und 3. Dosis nach 1 bis 2 bzw. 6 Monaten)
Ungeimpfte bzw. unzureichend geimpfte Jugendliche	Hepatitis B; Masern, Mumps, Röteln; Windpocken (Varizellen)*; Meningokokken (Serogruppe C)	Grundimmunisierung bzw. Vervollständigung des Impfschutzes

* Ungeimpfte Jugendliche, die noch nicht an Windpocken erkrankt waren. Empfohlen von der Ständigen Impfkommission des Robert Koch-Instituts Berlin, Stand: Dezember 2013.

Impressum:

Eine Information Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse. © wdv Gesellschaft für Medien und Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg. Nach einer repräsentativen Studie, die im Auftrag der AOK vom SINUS-Institut durchgeführt wurde.

Verantwortlich: Angelika Ullmann, Telefon 06172 670-278, Fax 06172 670-519, E-Mail: familienprogramm@wdv.de. Redaktion: Angelika Ullmann. Text: Angelika Ullmann, Gabriele Wolff-Starck. Gestaltungskonzept: wdv/Corporate Media Design. Gestaltung: Claudia Kernberger, Udo Schankat. Fotos: AOK, wdv-Bildservice. Infografiken: serviceplan. Vertrieb: MEDIEN-SERVICE, Telefon 06172 670-101, Fax 06172 670-480. E-Mail: vertrieb@wdv.de. Gemäß §13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Druck: Neef & Stumme, 29378 Wittingen. Stand: Februar 2014. Bestellnummer: 036/906.