

# U2

## Seelisch gesund aufwachsen

••••• 3.-10. Lebensjahr



### Liebe Eltern,

Sie sind das Wichtigste  
im Leben Ihres Kindes.  
Ihr Kind kann noch nicht warten.  
Wenn Sie auf seine Signale achten,  
merken Sie, was es braucht.

Hier geht's  
zum Film



„Ich möchte  
gehalten und  
geliebt werden.“



Ihr Baby **liebt Zärtlichkeit** und liebevolle  
Worte. Es ist gerne an Ihrem Körper und  
möchte gestreichelt und liebkost werden.  
So erlebt es Geborgenheit.

•••••  
*Babys erleben Geborgenheit, wenn sie  
Körperkontakt spüren. Freundliche Worte,  
die liebevolle Stimme der Eltern und Körper-  
kontakt vermitteln den Kindern das Gefühl,  
geliebt und willkommen zu sein.*

*Die seelische Gesundheit von Kindern wird  
gefördert durch liebevolle Zuwendung  
der Eltern, die Erfahrung der Babys, nicht  
allein gelassen zu werden und bei Bedarf  
Unterstützung zu erhalten, sowie ein gutes  
Miteinander in der Familie.*

Ihr **Neugeborenes** zeigt seine Bedürfnisse  
durch viele kleine Signale. Zum Beispiel  
verzieht es das Gesicht, bewegt den  
Kopf, bildet Fäuste, saugt an der Hand  
oder wimmert. Wenn seine Bedürfnisse  
nicht befriedigt werden, schreit es. Sie  
können die Signale am besten erkennen  
und deuten, wenn Sie viel Zeit mit Ihrem  
Kind verbringen.

•••••  
*Neugeborene können noch nicht warten.  
Daher ist es wichtig, dass die Bezugs-  
personen feinfühlig ihre Signale wahr-  
nehmen, diese verstehen und darauf  
passend reagieren. Wenn Babys immer  
wieder die Erfahrung machen, dass ihre  
Bedürfnisse erfüllt werden, entwickeln  
sie tiefes Vertrauen.*

„Ich zeige dir,  
was ich brauche  
und kann nicht  
warten.“





„Ich schaue gerne in dein Gesicht, sehe dein Lächeln und lausche deiner Stimme.“

Ihr Baby möchte mit Ihnen in Kontakt treten. Wenn Sie es anschauen, lächeln und mit ihm sprechen, hört es aufmerksam zu, schaut interessiert in Ihr Gesicht und versucht, Sie nachzuahmen.

.....  
 Der Austausch zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen ist grundlegend für die gesunde Entwicklung. Neugeborene sind von menschlichen Gesichtern und Stimmen fasziniert. Besonders gut hören sie hohe Tonlagen. Sie mögen kurze Sätze, Wiederholungen und eine ausgeprägte Sprechmelodie.



„Meine Eltern wollen auch mal eine Pause haben.“



Auch Sie als Eltern benötigen Zeit für Erholung. Gönnen Sie sich Pausen und wechseln Sie sich nach Möglichkeit ab. Es ist gut, wenn Sie eine Vertrauensperson haben oder finden, bei der sich Ihr Kind wohlfühlt und die Sie entlastet.

.....  
 Ausreichend Ruhe und Schlaf sind für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Kindern und Eltern gleichermaßen wichtig.

Die Unterstützung durch Familienangehörige und Freunde ist wichtig und kann dabei helfen, ausreichend Ruhe und Entlastung zu bekommen. Der Austausch mit vertrauten Personen und ein gutes soziales Netzwerk fördern das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit der Eltern.



„Ich kann nur kurze Zeit aufmerksam sein und brauche viele Pausen.“



Sie können erkennen, wann Ihr Kind eine Pause benötigt: Es runzelt beispielsweise die Stirn, verliert den Blickkontakt, wendet sich ab, wird schlaff oder zappelig. Oft kann es sich Ihnen nach einer Pause wieder zuwenden, manchmal schläft es auch ein.

.....  
 Die Aufmerksamkeitsspanne bei Neugeborenen ist auf wenige Sekunden bis Minuten begrenzt, wächst aber kontinuierlich. Wenn die Erwachsenen erkennen, ob Kinder bereit sind, Neues zu entdecken oder Ruhe und Schlaf brauchen, wird Überforderung vermieden. Ausreichend Schlaf ist für die Verarbeitung der vielen Eindrücke wichtig.

# bvkJ.

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Mo-Fr: 9-11 Uhr  
Di-Do: 17-19 Uhr

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre  
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und  
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

Beratungsangebote für Eltern:  
Anonym und kostenlos!  
Bei kleinen Sorgen.  
In schwierigen Situationen.

Onlineberatung für Eltern  
[bke-elternberatung.de](http://bke-elternberatung.de)  
Mail – Chat – Forum

## Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Frühe Hilfen...  
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern  
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,  
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.  
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-  
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)



Alle Filme zu den Elterninformationen  
*Seelisch gesund aufwachsen*  
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website  
auch in den folgenden Sprachen  
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's  
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

**vdek**  
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER  
DAK-Gesundheit IKH Kaufmännische Krankenkasse  
hkk - Handelskrankenkasse HEK - Hanseatische Krankenkasse

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**BKK**

**IKK**

**KNAPPSCHAFT**  
für meine Gesundheit!

**SVLFG**

**bvkJ.**  
Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.

**KBV**  
KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga  
für das Kind**

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen**

### Impressum

Herausgeber:  
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Idee & Konzeption:  
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:  
Kai Herse & Anke am Berg

Anschrift:  
Verband der Ersatzkassen e. V.  
Askanischer Platz 1  
10963 Berlin

Finanzierung durch:  
- vdek  
- AOK-Bundesverband  
- BKK  
- IKK e. V.  
- KNAPPSCHAFT  
- SVLFG

Fotos:  
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

[info@vdek.com](mailto:info@vdek.com)  
[www.vdek.com](http://www.vdek.com)

Druck:  
KERN GmbH  
In der Kolling 7  
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung