



DIHEI MAGAZIN 2016



REZEPTE FÜRS LEBEN

So präsentiert sich das Menü dieses Magazins

MISE EN PLACE

- 03 Editorial
- 04 KOCHEN MIT DEN KINDERN: Einleitung
- 05 REZEPTE FÜRS LEBEN: Langeweile
- 06 Bericht des Stiftungsleiters
- 08 FACHINTERVIEW: Die Super Yummy
- 11 REZEPTE FÜRS LEBEN: Lachen
- 12 KOCHEN MIT DEN KINDERN: Vorspeise & Smoothie
- 16 Die Stiftung DIHEI im Portrait
- 18 Zum Neuauftritt der Stiftung: Guter Riecher, gutes Herz
- 20 KOCHEN MIT DEN KINDERN: Hauptgang & Dessert
- 24 Wir sind Smoothie
- 25 Essgewohnheiten im Schloss Ramsen
- 26 Mit Nutella munter aufs Velo
- 27 REZEPTE FÜRS LEBEN: Entspannung
- 28 FACHARTIKEL: Jede Zeit hat ihre eigenen Erziehungs-Rezepte
- 31 Kontakt

IMPRESSUM

REDAKTION Jonathan Schmidt, diarchitexten.ch **GRAFIK** Noëmi Kieser, FONTIJN/ENDERLI GmbH

AUTOREN Renate Häfliger, Andreas Schmidt, Jonathan Schmidt, Veronika Schmidt, Andrea Studiger, Andreas Theis

FOTOGRAFIE Dominic Fontijn, FONTIJN/ENDERLI GmbH und Timon Peyer, picturearts.ch (S. 8)

HERAUSGEBERIN Stiftung DIHEI, Feldstrasse 8, 8200 Schaffhausen

AUFLAGE 800 Exemplare **SCHRIFTEN** Margot, Gandhi



MAN NEHME...

Editorial

Es gibt Tausende von Rezepten. Für das Nichtaltern der Haut, die beste Tomatensauce der Welt, das sauberste Zuhause oder die beste Terminplanung, gegen Schnecken im Garten, gegen Halsweh und Schnupfen, wie man am schnellsten Geld macht, seinen Traumpartner kennenlernen oder endlich Stress abbauen kann. Kurzum: Es gibt Rezepte, Anleitungen, Tipps und Tricks für jeden Bereich des Lebens. «Für dieses Geheimrezept von Oma brauchst du...», «ich gehe neustens ins Zumba-Fit – das bewirkt Wunder!» oder «kaufen Sie noch heute den Super-Max-Mega-Shine.» Und schon sollte eigentlich alles klappen.

Aber das Spannende am Leben ist doch, dass jedes Rezept von Person zu Person variiert. Es gibt nicht das universale Rezept, das bei allen funktioniert und zum gleichen Resultat führt. Oder doch? In unserem aktuellen Magazin sind wir dieser Frage nachgegangen. Wir haben Kleinstrezepte fürs Leben aufgespürt. Für die Küche. Aber auch fürs Zusammenleben. Für dich und mich, wie es bei Coop so schön heisst.

Welche Rezepte kochen Kinder gerne? (Ab S. 4) Wie bringt man sie dazu, sich gesund zu ernähren und wie

schaffen wir es, ausgewogen und kindgerecht einzukaufen und aufzutischen? (S. 8). Nach welcher Rezeptur wird in unseren Häusern gelebt? (S. 6) Was macht unsere Kinder rundum gesund? (S. 28). Was raten Kinder und Erwachsene aus der Stiftung DIHEI gegen Langeweile, um sich perfekt entspannen oder herzlich lachen zu können? (S. 5/11/27) Wie sieht der Neuauftritt der Stiftung aus und welche Zutaten braucht es für einen starken Namen? Abgerundet wird das Ganze mit Berichten aus den Häusern – dort, wo all die Rezepte auf ihre Alltagstauglichkeit hin geprüft werden (ab S. 24).

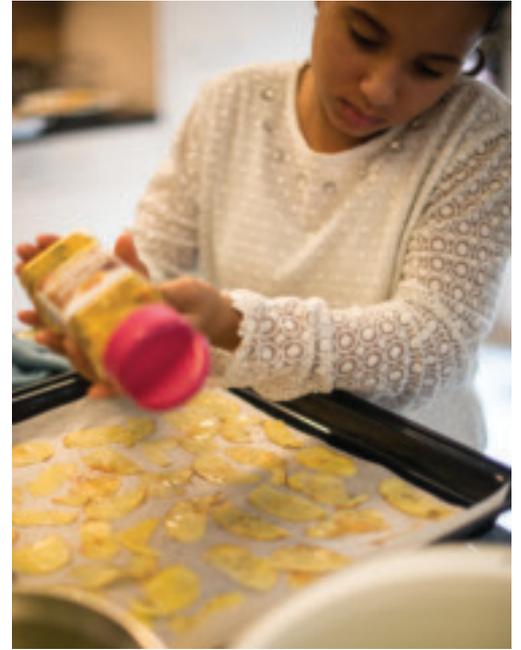
Ich lade Sie herzlich zum Schmökern, Schmunzeln, Schmecken und Selberprobieren ein.

Herzlichen Dank allen Mitarbeitenden, Herkunftsfamilien und Kindern, politischen Behörden, Unterstützern und Freunden, die zum reichhaltigen Buffet der Stiftung DIHEI beitragen. Mögen unsere Arbeit und dieses Magazin einen wohlriechenden Duft verbreiten und Ihren Alltag bereichern.

Wohl bekomms!

Andreas Schmidt,

Gesamtleiter Stiftung DIHEI



Mmmmmmmh!

Wir haben mit Kindern aus der Stiftung DIHEI eingekauft und gekocht. Resultat? Es darf ruhig klingen wie bei McDonalds und Co. und farbenfroh daherkommen wie aus dem Süßwarenladen. Das Rezept für den Spass am Kochen mit Kindern: sich Zeit nehmen, gelegentlich gemeinsam einkaufen – wenn möglich auch einmal direkt auf dem Hof in der Region – und selber Experimentierfreude mit in die Küche bringen. Und schliesslich gibt es da eine einfache Rechnung, die gegen Fastfood aufgeht. Wer selber in der Küche steht, hat an seinem Menü gleich doppelt Spass. Beim Machen und beim Essen.

En Guete!



WENN MIR LANGWEILIG IST...

– Rezepte fürs Leben –

Es gibt ganz viele Ideen, wie man der Langeweile entkommen kann. Spannend ist, dass ganz viele Erwachsene selten oder gar keine Langeweile kennen. Ob sie einfach zu viel zu

tun haben? Oder ob es vielleicht die Kindheit braucht, um mit der Langeweile umgehen zu können?

Ich spiele mit unseren
Verkleidungssachen
und höre Musik.
Angelica (9)

Ich räume mein
Zimmer auf,
male
ein Bild oder
lackiere meine Nägel.
Angelica (9)

Ich setze
mich **aufs Bett**
und lese.
Lauren (9)

Langeweile
kenne ich nicht.
Ich kann mich sehr gut beschäftigen oder
auch einfach die
Stille genießen.
Laura (26), Sozialpädagogin
in Ausbildung

Ich spiele
Gitarre,
male oder mache
ein Puzzle.
Mariama (16)

Ich höre
Radio.
Corina (10)

Ich höre **spannende
Geschichten.**
Presley (9)

Eigentlich kenne ich keine
Langeweile.
Wenn doch, dann **rufe
ich jemanden an**,
der mit mir was unternimmt.
Esther (35), Hausleiterin

Ich lese.
Jaël (9)

Ich schaue meine
**Panini-
Bildchen**
durch.
Jaira (10)

Ich löse
**Kreuz-
worträtsel**
oder lese Zeitung.
Sabine (50), Stiftungsrätin

Ich spiele
Fussball.
Aaron (6)

ALTER ZOPF? VON WEGEN!

Von Andreas Schmidt

Nach welchen Rezepten lebt es sich in den Häusern der Stiftung? Wo sind neue Zutaten gefragt, wo die Besinnung auf alte Klassiker? Ein Blick in die Stube der Stiftung DIHEI – in die Backstube wohlverstanden.

«Wie machst du eigentlich deinen Sonntagszopf?», fragte mich meine Tochter, nachdem sie ihre eigene Wohnung bezogen hatte. Welches Mehl verwendest du? In ihrer Erinnerung hatte sie den Duft, der die Küche und das Wohnzimmer erfüllte, wenn ich am Samstagabend noch einen Zopf gebacken hatte und ihn dann auf dem Rost auskühlen liess. Unvergessen war für sie auch, wie es in unserer Familie erlaubt war, schon am Abend ein kleines Stückchen abzuschneiden und zu geniessen. Vor meinem inneren Auge sehe ich den Notizzettel, der an einem ganz bestimmten Ort in der Schublade bei den Rezepten liegt und den ich schon längst auswendig weiss. Ich hatte diese Handnotiz vor vielen Jahren gemacht, als ich mir vornahm, das Zöpfbacken zu lernen, so wie das meine Schwiegermutter konnte. Auch mir schwebten Bilder jener legendären Zöpfe und Gerüche vor und wie wir uns jeweils das erste Stückchen genehmigen durften.

Ich habe den Eindruck, dass wir in den Häusern der Stiftung DIHEI in genau solchen Prozessen stecken. Vor etwas mehr als einem Jahr nahmen wir uns die Zeit, mit einer externen Fachperson über unsere Organisation und unsere Werte nachzudenken. Wir folgten unseren Ideen und erinnerten uns, wie andere vor uns Familie gelebt hat-

«Wie machst du eigentlich deinen Sonntagszopf?»

ten. Wir gingen hin und fragten, was das Erfolgsrezept anderer war oder noch immer ist. Das half, die vorhandenen Potenziale zu erkennen, und wir wurden ermutigt, uns unseren Herausforderungen zu stellen.

Im Haus Furttal erinnerte sich die Co-Leiterin daran, dass sie in ihrer Ausbildungszeit dem Konzept der Kompetenzorientierung begegnet war. KOSS ist eine Methodik, die aus gesammelten Erfahrungen nicht nur in stationären Einrichtungen entwickelt wurde. Sie zeigt auf, wie man den anspruchsvollen Alltag einer sozialpädagogischen Einrichtung erfolgreich organisieren und bewältigen kann. Sie weiss, welche Faktoren (Zutaten) es braucht, damit

Kinder ein haltendes, tragendes Milieu erfahren können. Wie beim Zopfbacken hat sich das Haus Furttal auf den Weg gemacht, dieses Rezept zu erfragen und daraus neue Gewohnheiten für das Grossfamilienleben zu erarbeiten.

Im Haus Rigiblick war es für einmal dran, nicht das gewohnte Ferienrezept zu backen. Dank der Unterstützung grosszügiger Spender wurde es möglich, den Sommer mit zwei Wochen Herbstferien am Strand in Spanien zu verlängern – also für einmal anstelle von Zopf andere Brötchen zu geniessen. Wellen hüpfen, Sandburgen bauen, Leuchttürme erkunden und sich nach Lust und Laune auf dem Wochenmarkt mit Schnickschnack eindecken statt Trekking, Zelten und Co. «Es war schön, das waren die besten Ferien aller Zeiten», schrieb dazu ein Kind. Doch ich bin mir sicher: Der Zopf zu Hause schmeckt danach wieder doppelt so gut.

Die SoFa Altberg übt sich im Gestalten von Übergängen. Junge Erwachsene haben die Familie verlassen, sind ausgezogen, um nun auf eigenen Füüssen die weite Welt zu entdecken. Nicht alles verlief nach Plan, aber wir sind uns sicher, dass nach den vielen Jahren gemeinsamen Lebens der Moment kommt und die Frage: «Wie genau habt ihr eigentlich den Zopf gebacken?» Mit den kleineren Kindern wächst eine nächste Generation in dieser Familieneinheit auf. Sie eifert der älteren nach, gleichzeitig werden für sie die Traditionen weitergepflegt, was die Erinnerungen für Gross und Klein lebendig hält.

Vom Haus Bodensee haben wir im letzten Jahr von der erneuten Suche nach einer geeigneten Leitung berichtet und dass sich diese länger als gewünscht hinzog. Die drohende Schliessung der Familieneinheit konnte im Sommer 2015 zwar abgewendet werden, dennoch blieben wir damit konfrontiert, dass das Gericht nicht allen Beteiligten schmeckte. Im April starteten wir mit grosser Zuversicht nochmals durch, konnten bestehende Pflegeverhältnisse weiterführen und wollten weitere Widerstände aus dem Weg räumen. Das veränderte Rezept sollte sein, diesmal anstelle eines Leiterpaars zwei voneinander unabhängigen Fachpersonen die Führung des Hauses zu übertragen. Doch was zunächst nach einer guten Lösung aussah, ent-

puppte sich bis zum Ende des Jahres als nicht stimmig und die Stiftung rang ernsthaft mit der Frage, ob unser Rezept in Kreuzlingen überhaupt noch gefragt ist.

«Wir nahmen uns die Zeit, über unsere Organisation und unsere Werte nachzudenken. Wir folgten unseren Ideen und erinnerten uns, wie andere vor uns Familie gelebt hatten.»

Die Familieneinheit im Haus Ramsen durchlebte ihr zweites Jahr im neuen Zuhause. Jetzt musste sich zeigen, ob sich die Begebenheiten am neuen Ort auch auf Dauer als vertraut und verlässlich bewähren würden. Noch wurde da und dort nachgewürzt und neue Rezeptvarianten mussten erfragt und ausprobiert werden, weil Vertrautes irgendwie abhandengekommen war oder noch nicht richtig adaptiert werden konnte. Dazu kam, dass Mitarbeitende weiterzogen. Die freigewordenen Stellen konnten aber erfolgreich besetzt werden und das Team bewältigt die anstehenden Aufgaben erfolgreich.

Am jährlich stattfindenden Arbeitertag lernten wir ein ganz besonderes Menü kennen. Monika Gafner, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, zeigte uns vor dem Hintergrund traumazentrierter Psychotherapie überlebenswichtige Handlungsansätze für den Umgang mit betroffenen Kindern und Jugendlichen auf. Sie schärfte zuerst unseren Blick, damit wir besser einordnen konnten, was es für traumatisierte Kinder heisst, aufgrund schlechter Erfahrungen ihren ganz gewöhnlichen Alltag zu bewältigen – geschweige denn aussergewöhnliche Situationen wie der Aufenthalt in einer sozialen Institution. Sie zeigte uns Lösungsansätze, um im Regel- und Notfall professionell mit den Situationen, den Kindern und den damit einhergehenden Stimmungen gut umgehen zu können. Eine neue Duftvariante eines gelingenden und tragenden Beziehungsgerichts umweht seither unsere Nase.



DIE SUPER YUMMY

Interview: Andreas Schmidt

Sie weiss, wie man Kinder dazu bringt, Grünzeug zu essen und wie man ausgewogene, kindergerechte Mahlzeiten auf-tischt: Inge Gane von «Fourchette verte – Ama terra» zeichnet Institutionen für ihre ausgewogene Ernährung aus.

Erklären Sie doch in einem Satz, was «Fourchette verte – Ama terra» tut respektive was Ihre Aufgabe ist.

Dazu muss ich nun doch etwas ausholen. «Fourchette verte» ist ein Gesundheitslabel, das verliehen wird. Um das Label zu erhalten, müssen interessierte Betriebe, die eine Gemeinschaftsverpflegung anbieten, ein ganzes Bündel von Kriterien umsetzen. «Fourchette verte» wurde 1993 vom Sozial- und Gesundheitsdepartement in Genf entwickelt und im Januar 1996 wurde ein Verein gegründet. In diesem Jahr stiess der Kanton Thurgau dazu. Wir werden unterstützt von der «Gesundheitsförderung Schweiz» und der «Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE».

Bei «Fourchette verte – Ama terra» gibt es eine Kommission, die über die Auszeichnung entscheidet. Ich arbeite im Vorfeld mit der jeweiligen Institution eng zusammen und begleite diese bis zur Auszeichnung. Wenn eine Institution soweit ist, mache ich dann den Vorschlag an die

Kommission zur Auszeichnung. Die Auszeichnung gilt für 1 Jahr. Neu gibt es auch ein Testessen, bei dem ich natürlich angekündigt z. B. in einer Kinderkrippe oder einem Mittagstisch vorbeikomme und mitesse.

Dabei schaue ich aber nicht nur auf die Zusammensetzung des Menüs, sondern auch, ob die Produkte saisonal gekauft wurden, woher die Nahrungsmittel kommen und ob sie besonders ökologisch angebaut wurden. Zusätzlich ist uns aber auch der Ablauf des Mittagessens wichtig, also ob es beispielsweise Rituale gibt.

Weshalb benötigt es Ihr Angebot? Ernähren wir uns nicht gesund genug?

Nun leider ist es tatsächlich so, dass Statistiken in der Vergangenheit zeigen, dass die Übergewichtsrate immer noch leicht zunimmt und viele sich ungesund ernähren – zu süss, zu salzig und zu einseitig. Deshalb will man bereits bei den Kindern ansetzen, möglichst früh, also in Kitas, in den Horten und überall dort, wo Kinder und Jugendliche in Institutionen ernährt werden. Das Vorgehen für eine Labelverleihung ist wie folgt:

In einem ersten Schritt meldet sich die Institution an und schickt mir ihre Menüpläne. Dann ist es wichtig, dass ich herausfinde, was selbst gekocht und was fertig eingekauft

wird. Wurstwaren, wie zum Beispiel Bratwurst, sind meistens bereits verarbeitet und deshalb nicht allzu gesund. Ich achte ausserdem darauf, dass die Menüplanung ausgeglichen ist. Spaghetti mit Tomatensauce hat beispielsweise eindeutig zu wenig Proteine. Wenn dann das Kind den Parmesan nicht mag, dann bekommt es unter Umständen gar keine Proteine an diesem Tag. Da muss man dann aushelfen mit Salaten, angereichert mit Käsestückchen, Feta oder auch Hülsenfrüchten. Hülsenfrüchte sind überhaupt sehr gesund, preisgünstig und leider etwas in Vergessenheit geraten. Weiter schaue ich, wie viel Obst und Gemüse pro Tag abgegeben wird. Oft sind Znüni und Zvieri zu süss. Ein Stück Kuchen oder ein Guetsli – das ist kein Zvieri.

Mit diesem Hintergrundwissen treffe ich mich als nächstes zu einem ersten Gespräch und organisiere dann eine Schulung für die Mitarbeiter, wo ich genau diese Punkte anschau. Sehr wichtig ist es mir dabei, dass ich dann mit dem Team ganz praktisch koche. Denn sie müssen selbst probieren, schmecken um etwas gerne zu essen, damit sie es auch umsetzen. Oft werde ich auch für ein Referat zu Elternabenden eingeladen, wo ich «Fourchette verte – Ama terra» vorstelle, um das Thema den Eltern ans Herz zu legen. Ausserdem schaue ich mit den Eltern wichtige Knackpunkte wie Geburtstagskuchen an. Meistens haben in Institutionen mehrere Kinder pro Woche Geburtstag und wenn dann jedes einen riesigen Kuchen mitbringt, dann essen die Kinder jeden Nachmittag zum Zvieri Kuchen. Alternativ können kleinere Kuchen gebacken und dafür noch gesundes Obst mitgegeben werden.

In einem dritten Schritt kommt eine Art Experimentierphase der Umsetzung. Wenn eine Institution mehr Vollkornprodukte einbringen sollte, dann schauen wir, wie das am besten umgesetzt werden kann. Beim Frühstück mit Vollkornbrot oder beim Mittagessen mit Vollkornnudeln? Dazu muss man ausprobieren und schauen, wie die Kinder mitmachen. In dieser Phase stehe ich mit Rat und Tat zur Seite, helfe aus mit alternativen Rezepten und schaue, wie wir die Knackpunkte lösen können.

Wenn die Institution denkt, dass sie soweit ist, schickt sie mir zum Abschluss nochmals ihre Menüpläne zu, die nun meistens sehr viel ausgewogener sind. Danach schreibe ich einen Bericht für die Kommission, die dann in einer

Sitzung Fragen stellen kann. In der Folge kommt es meistens zur Auszeichnung, die im Kanton Thurgau sogar der Regierungsrat unterschreibt. Die Institution bekommt eine Vignette, die sie an prominenter Stelle anbringen darf und soll. Oft ist das ein Grund zur Feier und ich übergebe die Auszeichnung auch gerne in einem feierlichen Akt.

«Am allerwichtigsten sind die Eltern. Sie sind die wichtigsten Vorbilder. Wenn Eltern zu Hause nicht gemeinsam am Tisch essen und keine Rituale pflegen, dann prägt dies das Essverhalten eines Kindes negativ.»

Können Sie an einem konkreten Beispiel erklären, wie Institutionen auf Sie aufmerksam werden?

Im Kanton Thurgau ist «schnitz und drunder» bzw. «Fourchette verte – Ama terra» recht bekannt. Insgesamt sind es bereits 30 Institutionen, die sich auszeichnen liessen. Das zieht natürlich Kreise. Unser Projekt wird ausserdem vom kantonalen Aktionsprogramm «Thurgau bewegt» unterstützt und empfohlen. Ich selber mache auch aktiv Werbung und versuche nicht nur kleinere Kinder, sondern auch Jugendliche und angehende Institutionsmitarbeiter zu erreichen. Deshalb bin ich nun auch an Berufsschulen anzutreffen, wo ich «Fourchette verte – Ama terra» bei den neuen Fachfrauen/Fachmännern Betreuung Kleinkind vorstellen darf.

Was ist der meistgegebene Tipp, die meistgegebene Hilfestellung, die Sie Institutionen geben?

Es ist wichtig, dass sich die Mitarbeiter als Vorbilder verstehen. Es geht beispielsweise nicht, dass man den Kindern gesundes Essen ans Herz legt, in der Pause aber nach draussen geht und vor den Kindern raucht und ein Red Bull trinkt. Viele Kinder verbringen heute sehr viel Zeit in Krippen und Kindertagesstätten. Deshalb erlernen sie dort auch oft die Esskultur.

Ihr Name bedeutet übersetzt grüne Gabel. Was ist Ihr Geheimrezept, um Kinder und Jugendliche zum Grünzeugessen zu bewegen?

Am allerwichtigsten sind die Eltern. Sie sind die wichtigsten Vorbilder. Wenn Eltern zu Hause nicht gemeinsam am Tisch essen und keine Rituale pflegen, dann prägt dies das Essverhalten eines Kindes negativ. Es ist wichtig, dass man während des Essens auch nicht am Laptop oder mit dem Handy hantiert, sondern zusammen Zeit verbringt und zusammen isst. Ebenso sollten die Eltern ihr Kind auch von allem probieren lassen und selber als Vorbild davon essen. Wenn ich selber keinen Salat esse, dann ist es schwierig, mein Kind dazu anzuhalten. Es hilft auch nichts, wenn ich dem Kind sage, es sei gesund. Das heisst nichts und bringt ein Kind nicht dazu, davon zu essen. Ausserdem empfehle ich Eltern, gemeinsam mit den Kindern einkaufen zu gehen. Man muss die Eltern und auch die Institutionen sensibilisieren und hinterfragen, was sie eigentlich einkaufen oder wie weit Lebensmittel gereist sind. Kinder nehmen diese Informationen sehr schnell auf und sagen dann auch im Supermarkt, was man besser einkaufen soll und was nicht. Es gibt Institutionen die haben dazu interessante Projekte durchgeführt, indem sie z. B. beim Bauern auf dem Kartoffelfeld die liegengelassenen Kartoffeln, also die Nachlese, aufsammeln durften. Andere Institutionen pflegen einen eigenen Garten, wo Kinder mithelfen dürfen. Wenn Kinder selbst etwas gepflückt, gewaschen und gekocht haben, dann wollen sie auch unbedingt probieren. Eine gute Sache ist beispielsweise auch, Haselnüsse pflücken zu gehen, sie aufzuknacken, sie zu verarbeiten und dann zu essen. Man kann die verschiedenen Nussarten so kennenlernen. Nüsse sind ja sehr gesund und meistens sehr hart. Da können Kinder das Kauen üben. Eine weitere Institution hat einen Dörrapparat gekauft und die Kinder sind total begeistert davon, selber zu dörren. Sie können es jeweils kaum erwarten, davon zu essen.

Ein spezieller Tipp zu Nahrungsmitteln?

Wenn Kinder eine Frucht, z. B. Trauben, einfach nicht probieren wollen, kann man eine einzige Traube auf einen Zahnstocher stecken und ins Tiefkühlfach legen, danach wollen alle probieren. Oft ist es auch eine Frage der Optionen, die man gibt. Wenn man Kindern gesunde Esswaren in Schälchen separat reicht, und sich jedes Kind selber bedienen kann, dann probiert es viel eher – das gilt auch für das Frühstücksmüsli.

Oft gibt es den Effekt, dass plötzlich alle probieren wollen, wenn einmal ein Kind zu probieren beginnt. Bei «schnitz und drunder» hat man ausprobiert, ob die Kinder Naturjoghurts ohne Zucker und nur mit Früchten essen. Anfangs sagten alle, das geht nicht. Die Kinder hatten kein grosses Problem mit der Umstellung – wenn eine gute Alternative angeboten wird. Die Erwachsenen hatten da eher ein Problem. Auch die Rituale kann man auf verschiedene Weise pflegen. In einer Montessori-Institution durften die Kinder immer zu zweit die Dekoration der Tische übernehmen. Plötzlich entstand dann ein richtiggehender Wettbewerb, wer die schönste Dekoration schafft. Die Kinder gingen eifrig nach draussen, um Blumen zu pflücken.

Die Ausgabe unseres Magazins kommt in diesem Jahr unter dem Titel «Rezepte fürs Leben» daher. In Sachen Essen: Was ist Ihr Lieblingsrezept?

Ich esse gerne saisonal. Im Winter Suppen und Gemüse, im Sommer Salate. Ausserdem mag ich die asiatische Küche und koche gerne mit Soja, Fisch, Koriander und Zitronengras.

«Wenn Kinder selbst etwas gepflückt, gewaschen und gekocht haben, dann wollen sie auch unbedingt probieren.»

Und Ihr persönliches Rezept fürs Leben?

Das ist eine sehr philosophische Frage... Ich würde sagen, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Probleme nicht verdrängen. Nicht verschönern auch nicht schlecht reden. Sie einfach so zu nehmen, wie sie sind und zu versuchen, das Problem aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Ausserdem zu wissen: Es gibt immer eine Lösung. Manchmal ist sie auch schon da, die Frage ist nur, will ich sie auch hören bzw. sehen!

www.fourchetteverte.ch

SO KLAPPTS GARANTIIERT MIT LACHEN...

– Rezepte fürs Leben –

Wir sollten uns wohl viel mehr gegenseitig kitzeln, dann wäre die Welt ein viel lustigerer Ort – davon sind zumindest die Kinder fest überzeugt. Es schadet anscheinend

auch nicht, immer einen Spruch oder einen Witz auf Lager zu haben. So lässt es sich viel leichter lachen.

Ich mache gerne Witze und habe immer einen **Spruch auf Lager.**

Jürgen (35), Pädagogischer Mitarbeiter

Ich mache einen **Bändeli-Zaubertrick**

Nathalie (8)

Ich mache **Quatsch.**

Eliza (6)

Ich **tanze** lustig.

Fritz (6)

Ich schneide **Grimassen.**

Victoria (7)

Ich bringe einen **Witz** oder einen **Spruch.**

Esther (43), Hausleiterin

Ich mache **Spässchen** mit den Kindern.

Renate (51), Co-Leiterin

Ich benutze **lustige Wörter**

oder erzähle Witze.

Lina (14)

Ich bin einfach mich selber mit meiner ganzen **Flapptigkeit**, das genügt meistens schon.

Sabine (50), Stiftungsrätin

Ich mache **lustige Witzlein.**

Corina (10)

Ich **kitzle** andere durch oder kreierte lustige Wörter.

Jonas (10)

Ich mache Witze oder schaue mir lustige **YouTube-Videos** an.

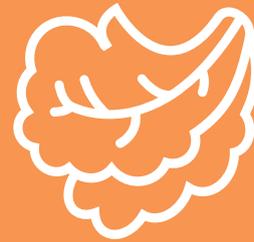
Sandra (39), Stellvertretung



SALAT

im crunchy Becher, garniert mit Gurken-Frischkäse-Röllchen

Für 4 Personen



1

DU BRAUCHST

- 1 kleiner Salatkopf (z. B. Eisberg)
- 1 Gurke
- Cherrytomaten
- Frische Kräuter (Petersilie und Schnittlauch)
- Frischkäse
- 1 Packung Frühlingsrollenblätter asiatisch

2

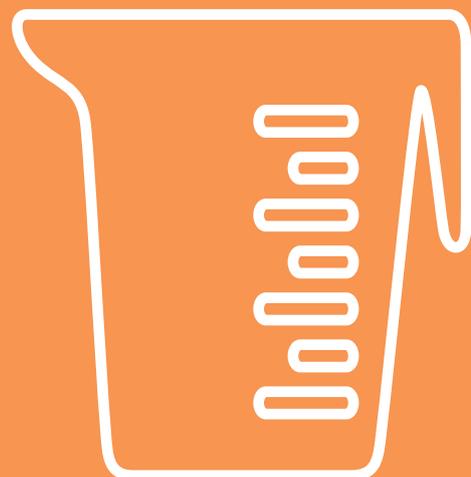
SO GEHTS

Frühlingsrollenblätter im Wasser kurz aufweichen, in Muffin-Formen legen und wenige Minuten im Backofen bei 175°C goldbraun backen. Salat waschen, gut abtropfen, fein schneiden und mit halbierten Cherrytomaten in den ausgekühlten Crunch-Bechern anrichten. Kräuter hacken und mit dem Frischkäse mischen. Die Gurke waschen und mit dem Sparschäler lange Streifen abziehen. Etwas Frischkäse auf die Gurkenstreifen verteilen und sorgfältig zu schönen Röllchen aufrollen. Alles anrichten, Salat-Dressing dazugeben oder separat auf den Teller stellen.

SALATDRESSING

- 1 TL milder Senf,
- 2 EL Weissweinessig,
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Mayonnaise

In einer Schüssel gut verrühren, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.



3

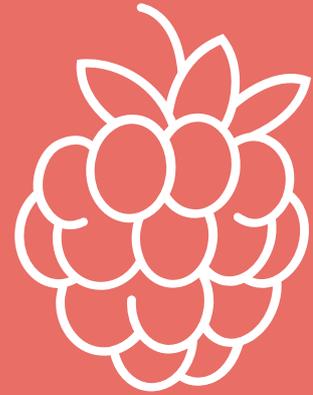
GUTEN APPETIT!



SMOOTHIE

mit Mango, Beeren und Salat

Für 4 Personen



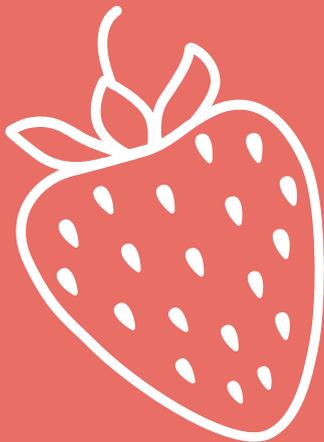
1 DU BRAUCHST

1 Mango

Beeren nach Wahl

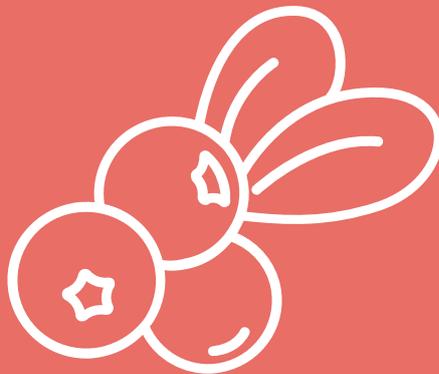
1 TL Honig

1 Handvoll übriger Salat von Vorspeise



2 SO GEHTS

Alle Zutaten in den Mixer, mit etwas Wasser auffüllen. Mixen, bis alles schön fein ist. In schönen Gläsern servieren.



3 GUTEN APPETIT!





PORTRAIT

Die Stiftung DIHEI

Wir sind ein Verbund von individuellen Familien und bieten gesellschaftlich benachteiligten Kindern und Jugendlichen einen sicheren Ort der Geborgenheit und Verbindlichkeit und unterstützen sie in ihrer Entwicklung. Das Angebot der Stiftung DIHEI besteht aus mehreren grösseren und kleineren sozialpädagogischen Familieneinheiten (Häuser: 8–10 Plätze, SoFa: 4–5 Plätze).

Wir setzen uns mit Leidenschaft dafür ein, dass junge Menschen in einem gesunden Umfeld auf der Basis von

christlich-humanistischen Werten aufwachsen können. Damit meinen wir bewährte christliche, aber auch von der Aufklärung postulierte freiheitliche Werte als Stützen in einer sich wandelnden Gesellschaft.

Wir fühlen uns den Standards der ausserfamiliären Betreuung verpflichtet in Übereinstimmung mit Quality4Children. www.quality4children.ch

STIFTUNG DIHEI in aktuellen Zahlen



Pro CHF 100.00
investiert die
Stiftung DIHEI



CHF 57.27
in das Personal



CHF 5.68
in die
Verwaltung

CHF 24.35
in Gebäude,
Fahrzeuge
und EDV



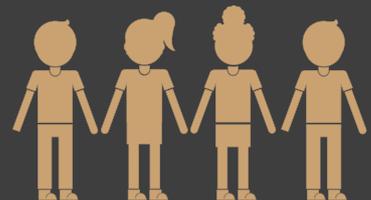
CHF 12.70
in den Betrieb der
Familieneinheiten



20
Fachpersonen
betreuen und
versorgen



in
45'084
bezahlten
Arbeitsstunden



32 Kinder und
Teenager



GESAMT STIFTUNG

STIFTUNGSPRÄSIDIUM

Mark Eberli

STIFTUNGSRAT

Ursula Jucker, Mark Eberli,
Sabine Fürbringer,
Ursula Schäublin, Hansjörg Maag

GESAMTLEITUNG

Andreas Schmidt



HAUS BODENSEE

LEITUNG

Adrian & Sarah Ziörjen



HAUS RAMSEN

LEITUNG

Andreas & Esther Theis



HAUS RIGIBLICK

LEITUNG

Lukas & Andrea Studiger



HAUS FURTTAL

LEITUNG

Thomas & Susanne Biaggi
& Renate Häfliger



SOFA ALTBERG

LEITUNG

Benjamin & Esther Frei



GUTER RIECHER, GUTES HERZ

Interview: Jonathan Schmidt

Was die Ideenküche der FONTIJN/ENDERLI GmbH verlässt, ist vielseitig und gleichzeitig abgerundet: vom ersten Amuse-Bouche bis zum Ristretto danach. Bereits seit mehreren Jahren verlässt sich die Stiftung DIHEI auf den Riecher der jungen, engagierten Werbeagentur und hat mit ihr nun auch für die Neugestaltung des Gesamtauftritts zusammengespant. Ein Blick hinter die Zusammenarbeit.

Sie kennen die Stiftung DIHEI nun bereits seit ein paar Jahren. Was fällt Ihnen positiv auf an der Stiftung?

Dominic Fontijn: Sie bezahlt ihre Rechnungen rechtzeitig! Spass beiseite. Die Stiftung DIHEI hat eine unglaublich wertvolle Aufgabe, die nicht nur von der Führung, sondern auch von den Mitarbeitenden mit Freude und Leidenschaft mitgetragen wird. Ich mag Kinder sehr. Und ehrlich gesagt drückt es mir das Herz ab, wenn ich sehe, dass Kinder nicht in ihrer Herkunftsfamilie aufwachsen können. So sollte es doch eigentlich nicht sein! Doch dann sehe ich gleichzeitig, wie die Mitarbeitenden in jedem Haus der Stiftung mit ganzem Herzen hinter der Arbeit und der Vision stehen, den Kindern die beste Ent-



wicklung zu ermöglichen. Es ist kein Komm-wir-haben-alle-Freude-und-machen-irgendwas-Verein, sondern eine Stiftung, die sich an absoluter Professionalität orientiert. Das gefällt mir und motiviert mich, partnerschaftlich mit der Stiftung Ziele zu erreichen.

«Schliesslich geht es um Kinder, da darf und soll es lebensfroh sein.»

Was sind besondere Merkmale am Neuauftritt der Stiftung? Gab es markante Änderungen oder wurden Dinge beibehalten?

Dominic Fontijn: Die Stiftung DIHEI hat in der Kommunikation bis anhin mit vielen Farben gespielt – das behalten wir bei. Schliesslich geht es um Kinder, da darf und soll es lebensfroh sein. Die Farben werden aber gezielter eingesetzt. Wir haben für jedes Haus eine spezifische Farbe definiert, die auf den jeweiligen Dokumenten heraussticht. Hinzu kommt ein kleines Icon, welches die Silhouette des Hauses in verspielter und doch einfacher Form mit Hilfe weniger Linien zeigt. Das Logo der Stiftung wurde im Rahmen des Redesign-Prozesses ebenfalls neu gestaltet.

Welchem Ziel soll das neue Design dienen? Welche Wirkung soll es haben?

Dominic Fontijn: Die Stiftung DIHEI ist eine Dachmarke. Sie verbindet die einzelnen Häuser in den unterschiedlichen Kantonen zu einem Ganzen. Die Häuser haben ihre eigenen Identitäten: sie sehen anders aus, stehen in unterschiedlichen Nachbarschaften, haben eigene Merkmale, die sie auszeichnen. Diese Vielfalt und gleichzeitig diese Einheit haben wir, hoffentlich erfolgreich, in das neue Corporate Design einfließen lassen. So, dass jedes Haus mit seiner Farbe, seinen Bildern eine eigene Identität hat, aber dennoch auf den ersten Blick dem grossen Ganzen zugeordnet werden kann.

«Die Stiftung DIHEI ist eine Dachmarke. Sie verbindet die einzelnen Häuser in den unterschiedlichen Kantonen zu einem Ganzen. Die Häuser haben ihre eigenen Identitäten: sie sehen anders aus, stehen in unterschiedlichen Nachbarschaften, haben eigene Merkmale, die sie auszeichnen.»

Was gefällt Ihnen an der Stiftung DIHEI?

Christoph Enderli: Die Stiftung leistet eine sehr wertvolle Arbeit. Sie hat eine Führung mit grossem Herz und Weit-sicht. Und man investiert in die Zukunft, will vorwärts-kommen und sich verbessern.

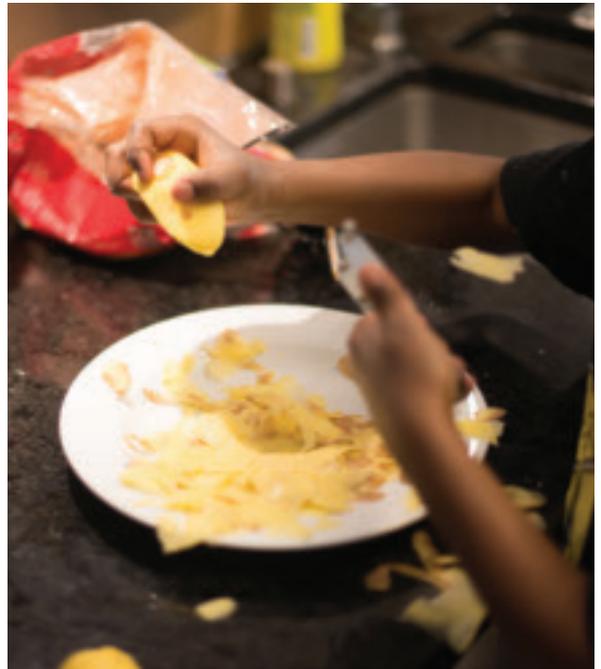
Was macht eine starke Marke aus, was sind die Zutaten für einen starken Brand?

Christoph Enderli: Ein konsistenter und unverkennbarer Auftritt, der die Werte sowie die gewünschte Wirkung der Marke optimal vermittelt. Der Auftritt alleine «lebt» jedoch noch nicht. Man muss verstehen, dass er nicht nur alle Kommunikationsmittel umfasst, sondern sämtliche Berührungspunkte im Alltag. Für die Stiftung heisst das konkret: der direkte Kontakt zwischen Häusern und Behörden, der Umgang mit Mitarbeitenden, die interne Kommunikation, der Telefonbeantworter etc.

Worauf soll die Stiftung ihr Augenmerk in Zukunft richten? Was wünschen Sie ihr?

Christoph Enderli: Dass Sie ihrem Auftrag treu bleibt und den eingeschlagenen Weg konsequent weitergeht, über-wacht und bei Bedarf notwendige Korrekturen vornimmt. Sie soll wichtige Trends beachten und darauf angemessen reagieren, aber sich dadurch nicht vom Ziel abbringen lassen. Die klare Ausrichtung und konsequente Haltung wird die Marke und damit die Wahrnehmung bei den Anspruchs-gruppen stärken und zu langfristigem Erfolg führen.





CHICKEN-BURGER

im Ciabatta-Brot mit selbstgemachten Chips

Für 4 Personen



1 DU BRAUCHST

4 Pouletbrust-Filets

2 Avocados (kann beliebig durch regionale Zutaten wie z. B. Erbsen ersetzt werden)

1 grosse Tomate

1 Limette

Guacamole-Gewürz

Kartoffeln

4 Brötchen nach Wahl (z. B. Ciabatta)



2 SO GEHTS

Avocados schälen und mit Gabel zerdrücken, mit Limettensaft und Guacamole-Gewürz mischen. Kartoffeln mit Sparschäler oder Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden, auf Backblech auslegen und mit etwas Öl bestreichen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer oder einer Gewürzmischung würzen. Für ca. 15 Minuten bei 200°C goldbraun backen.

Filets mit Gewürzen marinieren und in einer Bratpfanne mit genügend Öl auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Danach auf mittlere Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 5 Minuten weiterbraten.

Brötchen aufschneiden und mit Guacamole, Salatblättern, Pouletbrust-Filet und Tomate belegen. Zusammen mit den Chips (z. B. in einer Tasse) servieren.



3 GUTEN APPETIT!



MANGO-SORBET

Für 4 Personen



1

DU BRAUCHST

2 Mangos

2,5 dl Kokosmilch

1 TL Honig



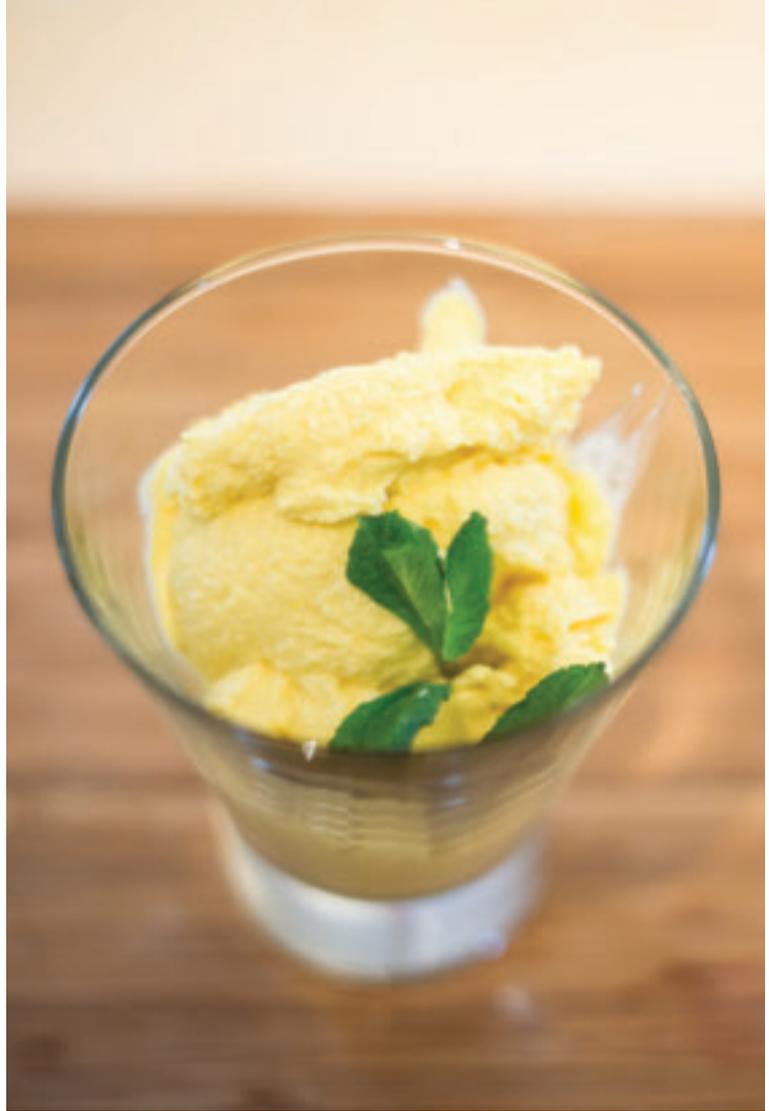
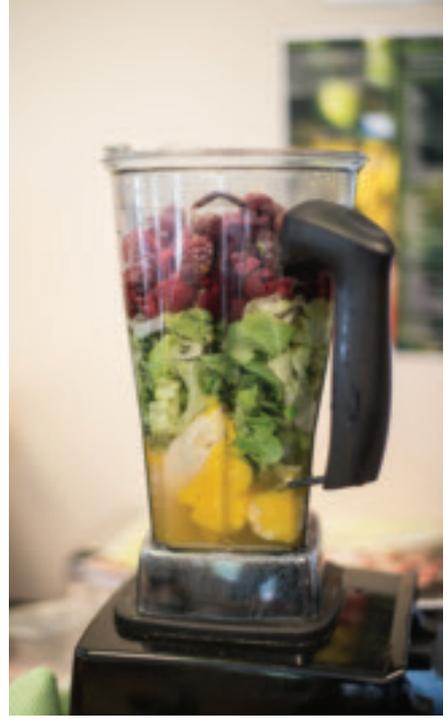
2

SO GEHTS

Alle Zutaten im Mixer zu einer flüssigen Masse mixen und in der Glacé-Maschine ca. 45-60 Minuten kühlen lassen. Glacé in schönen Gläsern anrichten, wenn gewünscht mit etwas Pfefferminze garnieren.

3

GUTEN APPETIT!





WIR SIND SMOOTHIE



Von Renate Häfliger

Wie lässt sich der regelmässige Verzehr von Gemüse und Früchten in der Grossfamilie zur guten Gewohnheit machen? Diese Frage stellten sich einmal ein paar ratlose Erziehende, die vergeblich versucht hatten, den lieben Kindern gesundes Essen schmackhaft zu machen. Diese waren nämlich sehr lebhaft und an sich gesund, mochten aber partout kein Grünzeug. Bereits vorweg: Es geht – mit viel Begeisterung und grosser Experimentierfreudigkeit.

Bald nach Beginn unserer gemeinsamen Grossfamilienzeit machten wir der Diskussion um die Menge und den Zweck von Gemüse ein Ende und «verknurrten» die Kinder zu mindestens drei Stück rohem oder gekochtem Gemüse oder aber zu einer Portion Salat. Über den Tag verteilt wären im Grunde 5 Portionen Früchte und Gemüse Pflicht, und zwar im Umfang so gross wie die Hand des Kindes. Dies durchzusetzen, scheint mit konventionellem agogischen Einwirken aber ein Ding der Unmöglichkeit.

Scheinbar durch die Hintertür hielt dann aber eine zunächst experimentell wirkende Methode mit gewöhnungsbedürftigen, exotischen Ingredienzien Einzug in den Grossfamilienalltag: der Smoothie! Da lassen sich Spinat, Mango, Äpfel und Bananen zu herrlichen Drinks

verarbeiten. Spinat? Warum nicht gleich Gras wie für die Kühe? Hauptsache roh und gesund, oder wie, oder was?!

Nach einigen wagemutigen Versuchen stellte sich heraus, dass Kinder durchaus experimentierfreudig sind. Am liebsten mögen sie die roten Smoothies mit Himbeeren oder Erdbeeren, hellem Salat oder Weisskohl, gesüsst mit Banane. Auch Salat mit Äpfeln und Limettensaft schmeckt fein und präsentiert sich in grellgrüner Farbe.

Eines der neugierigsten Kinder, das selber gerne Smoothies mixt und in der Küche mithilft, konnte nach und nach auch die anderen begeistern. Wahrscheinlich froh, nicht mehr nur auf einer trockenen Karotte herumkauen zu müssen, wurde es regelrecht zum Smoothie-Fan. Eine Mitarbeiterin motiviert die Kinder allgemein, beim Essen auch Neues auszuprobieren mit der Begründung, dass man (und frau) nie wissen könne, ob das aufgetischte Essen nicht plötzlich zum neuen Lieblingsgericht avanciere.

So kam die Grossfamilie zu ihren Smoothies. Und die Kinder zu ihren Vitaminen aus verarbeitetem Gemüse. Und alle: zu entspanntem Mittagessen!



ESSGEWOHNHEITEN IM SCHLOSS RAMSEN



Von Andreas Theis

Es war einmal eine Königsfamilie, welche mit vier Adligen und zehn Kindern fernab von Hauptstrassen und Verkehr im wunderschönen Schloss Ramsen lebte. Es war riesig und bot für jedes Kind ein Zimmer, viel Platz im Schlosshof und ein prächtiger Park mit zahlreichen Spielmöglichkeiten.

Die Königsfamilie pflegte täglich drei grosse und zwei Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen, wie dies damals Sitte war. Nicht nur die Kinder, nein auch die Adligen und das Königspaar hatten ihre speziellen Essgewohnheiten: die einen mochten Fleisch, die anderen verzichteten darauf, einige bevorzugten ihre Gerichte mit Sauce, andere nicht. Die einen schöpften sich vier Portionen, die anderen gerade mal eine halbe, einige liebten Gemüse, andere verabscheuten es. Was sich die überwiegende Mehrheit der königlichen Mäuler am liebsten auf der Zunge zergehen liess, war das dunkelbraune, sehr süsse Harte, dessen Ursprung in einer geheimnisvollen Bohne aus tropischen Ländern begründet liegt und dem die Schweizer irgendwann einmal Milch beigemischt hatten. Zwei Königskinder hingegen mochten es lieber salzig und bevorzugten die frittierten und gewürzten sehr dünnen Scheiben einer Knollenfrucht, welche hierzulande mannigfaltig im Boden wächst.

In einer Sache allerdings waren sich das Königspaar und die Adligen einig: Für das Wachstum und die Gesundheit

aller Beteiligten gehören Gemüse und Früchte mit zur königlichen Speisekarte. Nur, wie sollte man das gesamte Königshaus davon überzeugen, wenn doch die meisten Mitglieder besagte Zutaten bis dahin verschmähten und regelmässig auf ihren Tellern liegen liessen?

Folgende glorreiche Idee kam aufs Tapet: Alle Kinder durften auf königlichem Pergament eine Liste anfertigen mit drei Nahrungsmitteln, welche sie nicht essen wollten. Alle anderen mussten jeweils wenigstens in geringer Menge probiert werden. Damit Gemüse oder Früchte auch wirklich gegessen werden, zauberten die Köche jeweils eine grosse Auswahl auf den Mittagstisch, welche in einer wohlproportionierten Menge erst die Mäuler und Mägen der Königskinder finden musste, bevor es zur Hauptmahlzeit übergang.

Natürlich gehen das Königspaar und ihre Adligen mit königlichem Vorbild voran. An den Nachmittagen, wenn die zweite Zwischenmahlzeit auf dem Speiseplan steht und sich manch einer auf die verführerischen Liebesspeisen freut, gilt dieselbe Regel. Und bei der ersten Zwischenmahlzeit gibt es mit besonderem Augenmerk auf die jüngeren Königskinder ebenso Früchte oder Gemüse. Und wenn sie nicht gestorben sind, leben sie aufgrund ihrer gesunden Speisekarte noch heute.



MIT NUTELLA MUNTER AUFS VELO



Von Andrea Studiger

Sie fragen sich, was Nutella mit Verkehrserziehung zu tun hat? Oder was das beste Rezept ist, um Kinder an einem Sonntagmorgen aus dem Bett zu bekommen?

Eines Sonntagmorgens fehlte nach gefühltem zehnmalem Wecken, Klingeln, Auskitzeln und Abspielen cooler Weckmusik immer noch fast die Hälfte der Kinder. Da kam mir die Nutella-Idee: Jedes Kind, das pünktlich am Frühstückstisch erscheint, darf sich ein Nutellabrot genehmigen. Diese Methode wirkt bis heute, bald 2 Jahre später – sogar bei den morgenmufflig veranlagten Teenies!

Eines anderen Sonntagmorgens, mitten im tiefen, eiskalten Winter, äusserte ein Mädchen am Tisch die Idee, mit dem Velo zum Sonntagsgottesdienst zu fahren – wahrscheinlich verursacht durch einen nutellabedingten Energieschub. «Gute Idee», erwiderte ich, «aber leider geht das nicht.» (Zu meinem Glück! Ich hatte nämlich keine Lust, mich bei so eisigem Wetter aufs Fahrrad zu

schwingen!) «Ich muss doch den Bus fahren – es sei denn, alle meine Businsassen würden sich auch fürs Velo entscheiden.» Eine kurze Umfrage ergab: Fast alle Kinder lassen sich fürs Fahrradfahren begeistern. In diesem Fall, wenn die Kinder schon so bewegungsmotiviert sind, wäre es natürlich Blödsinn, den Bremsklotz zu spielen.

Seither fahren jeden Sonntag 5 bis 10 Kinder mit dem Velo zum Gottesdienst. Was wir zu Beginn noch nicht ahnten: Die Fahrstrecke entpuppte sich als ideales Verkehrstraining. Die vielen Kreiselfahrten und Abbiegungen können im sonst so verkehrsbelasteten Wetzikon am Sonntagmorgen in aller Ruhe vor Ort besprochen und eingeübt werden.

PS: Auch die sonntagmorgendliche Tischdiskussion, wer nun den Abwasch erledigen muss, hat sich erübrigt: Entweder entscheidet man sich für die sportliche Aktivität oder dann halt eben für den Haushalt :-)

WENN ICH ENTSPANNEN WILL...

– Rezepte fürs Leben –

Musikhören ist ein gutes Rezept, um entspannen zu können – wenn nicht sogar das beste. Aber es gibt natürlich noch mehr: Die einen legen sich am liebsten hin, andere

wiederum stehen auf, gehen nach draussen und bewegen sich. So unterschiedlich sind wir!

Ich lege mich
aufs **Bett**
oder springe auf dem
Trampolin.

Jaël (9)

Daumen rein und
schlafen.

Nathalie (8)

Ich nehme ein
wohlriechendes

Bad.

Renate (51),
Co-Leiterin

Ich esse
ein **Eis.**

Corina (10)

Ich putze, nehme ein
Bad, höre
Musik, tanze, meditiere
oder dann gehe
ich **schlafen.**

Laura (26), Sozialpädagogin
in Ausbildung

Ich höre oder
mache Musik. Auch
Gymnastik
tut mir gut.

Jurgen (35), Pädagogischer
Mitarbeiter

Ich höre CDs und
lese Buechli

in
meiner Kuschelecke.

Chiara (8)

Ich gehe mit meinem Hund laufen, höre
Musik oder **treffe mich mit**
Kolleginnen zu einem Schnädel.

Esther (43), Hausleiterin

Ich mache
die
Augen
zu.

Victoria (7)

Ich setze mich aufs
Sofa oder höre Musik
und ich werde gerne
massiert!

Eliza (6)

Ich lege mich auf mein
Bett und
höre CDs.

Jaira (10)

Ich setze mich aufs Sofa, trinke
einen **Carokaffee** und
lese ein **gutes Buch.**

Esther (35), Hausleiterin



JEDE ZEIT HAT IHRE EIGENEN ERZIEHUNGS- REZEPTE

Von Veronika Schmidt

In der Küche ist ein Rückwärtstrend zu beobachten: hin zu Grossmutter's Küche, ökologischer, gesünder, naturbelassener, das ganze Tier und nicht nur das Filet, aber unter Berücksichtigung neuester Ernährungseinsichten. Auch die Erziehung sollte diesen Weg einschlagen.

So, wie Menüvorschläge die Zeit widerspiegeln, tun es auch Erziehungs-Rezepte. Die Grundzutaten sind vielleicht dieselben, aber wie sie zubereitet, verfeinert, gewürzt und kombiniert werden, ist ein Spiegelbild der Zeit, Mode und Erkenntnis. Es war gut, unserem Erziehungs- und Beziehungsmenü Kind mehr Zuwendung, Liebe, Aufmerksamkeit, Zeit und Lob beizumischen, dazu Verständnis, Respekt und Rücksichtnahme. Doch mit der Zeit haben wir uns in der Menge vertan. Irgendwie wurde es zu süss. Es fehlte an Saurem und Bitterem. Liebe ist gut, aber sie kann auch überhitzen. Zucker verbrennt, zu heisse Schokolade bildet Klumpen. Die Geschmeidigkeit ist weg. Auch Förderung ist gut, ist das Salz in der Suppe. Aber im Übermass überfordert sie. Andererseits verlangen wir auch zu wenig. Und zu alledem überfluten materielle, technologische und mediale Eindrücke in enormem Tempo unsere Kinder. Sie sind einer ständigen Informationsflut ausgesetzt, die sie nicht verarbeiten können. Das Kind steht unter Druck. Der Dampfkochtopf Kind droht zu explodieren – oder zu implodieren, je nach Charakter des Kindes. Zunehmend zeigen Kinder in unserer Gesellschaft Verhaltensmuster, die denen von Kindern mit posttraumatischen Belastungsstörungen aus Kriegsgebieten gleichen. Und das, obwohl es ihnen an nichts fehlt.

Viel zu viel Überfluss und fast keine Forderung

Kinder wurden in den letzten 20 Jahren überhäuft vom Zuviel-des-Guten. Gleichzeitig fielen Forderungen, Zumutungen, Grenzen und Hierarchien weg. Wir leben in einer Zeit, in der es nicht mehr darum geht, den Kindern nicht genug bieten zu können, sondern in der wir widerstehen sollten, unseren Kindern viel zu viel zu bieten. Denn dieses Viel-zu-viel kann ein Nährboden für psychische Auffälligkeiten sein. Je nach Persönlichkeitsstruktur des Kindes wird das Zuviel-von-Allem zu zwanghaftem Verhalten oder zu Konzentrationsschwäche führen. Ebenso werden

diese Kinder keine Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen entwickeln können. Das alles wirkt sich auf die Entwicklung und die kognitiven Fähigkeiten aus. Sprich alles – von Leistungsfähigkeit über Lernen, Erinnern, Planen und Handeln, Intelligenz, Wahrnehmung, Motorik usw. – kann davon betroffen sein. Wir haben also als Erziehende eine grosse Verantwortung, den Brei nicht zu verderben und eine Suppe zu kochen, mit der unsere Kinder körperlich, emotional und geistig aufblühen können.

Kinder besuchen heute unzählige Aktivitäten, auch Therapiestunden, sie werden schon sehr früh und über Jahre stark gefördert, ihre Zimmer sind voll von lehrreichen Büchern, Geräten und Spielzeugen. Doch das Zu-viel-Davon stresst sie. Es fehlt ihnen die Zeit zum Entdecken, Nachdenken und Entspannen. Zu viele Wahlmöglichkeiten machen Kinder unglücklich und rauben ihnen das Geschenk der Langeweile, welches Kreativität und selbstgesteuertes Lernen fördert. Der Entwicklungspsychologe David Elkins berichtet, dass Kinder in den vergangenen zwanzig Jahren mehr als zwölf Stunden Freizeit pro Woche verloren haben, was bedeutet, dass sie kaum mehr Gelegenheit haben, frei zu spielen. Es braucht die Förderung der Kinder, nur ist es eine Frage des Masses. Keine Musikstunde oder kein Sportverein zerstört die Kinder, sondern die fehlende Auszeit. Bereits die Möglichkeit, zwei Stunden pro Woche frei spielen zu können, reicht aus, damit Kinder eine überdurchschnittlich hohe Kreativität entwickeln können.

Was also braucht unser Erziehungs-Menü?

«Wir leben in einer Zeit, in der es nicht mehr darum geht, den Kindern nicht genug bieten zu können, sondern in der wir widerstehen sollten, unseren Kindern viel zu viel zu bieten.»

Das sind die Grundnahrungsmittel

Liebe, Achtung, Mitbestimmung des Kindes, Struktur und Förderung.

Weniger Zucker, weniger Salz, weniger ungesunde Fette

Wir müssen wieder lernen, Nein zu sagen. Wir sagen Nein, sortieren unnötige Aktivitäten, Materielles und Verwöhnung aus und vereinfachen das Leben. Damit verschaffen wir den

Kindern mehr Raum, regelmässige Auszeiten und das Gefühl von Kompetenz. So können sie sein, sich entspannen, erholen, neugierig werden und Erfahrungen von «selber gross sein» machen.

Zuviel Hitze vermeiden, weil das die Nährstoffe zerstört

Zuviel Hitze heisst: Verwöhnen, Überbehüten, zu viel Zuwendung, zu nahe dran sein, Schwierigkeiten aus dem Weg räumen, Mitleid, Nachgeben, Schongang und tun, was Kinder selber tun könnten.

«Kinder wurden in den letzten 20 Jahren überhäuft vom Zuviel-des-Guten. Gleichzeitig fielen Forderungen, Zumutungen, Grenzen und Hierarchien weg.»

Mehr Aromen, Kräuter, Gewürze und andere feine und gesunde Zutaten

Wir erschaffen wieder mehr «ziellöse», ausgelassene, lebenslustige Kindheit. Wir stellen eine anregungsreiche Umgebung her, unterstützen das Neugierverhalten, ermöglichen sinnliche Erfahrungen und fördern massvolle kreative, musische und sportliche Aktivitäten. Eine solche Kindheit schützt die Psyche von Kindern, damit sie zu gesunden und glücklichen Erwachsenen werden können. Wie jedes Gericht braucht die Erziehung eine feine Abstimmung. Aufmerksamkeit, aber nicht zu viel, wenn es um Forderungen des Kindes geht. Doch auch nicht zu wenig Aufmerksamkeit, wenn es um Hinwendung und Augenkontakt geht. Auf Smartphones starrende Eltern geben dem Kind das Gefühl, nicht zu existieren.

Die Bitterstoffe nicht vergessen

Sie sorgen dafür, dass Leber, Galle, Magen und Darm gesund sind. Also sind sie wichtig, um das Leben gut zu verdauen. Was sind die Bitterstoffe in der Erziehung? Es sind Forderung, Zumutungen, ein Nein ertragen, Pflichten erfüllen, klare Grenzen spüren, Konsequenzen erfahren, nicht über Massen geschont und verschont werden. Früher verzehrte man täglich ansehnliche Portionen bitterstoffhaltiger Salate, Gemüse und Wildpflanzen. Die moderne Lebensmittelindustrie hat den Bitterstoffgehalt von Gemüsen und Salaten mittels Züchtung reduziert. Mit dem Resultat, dass die natürlichen Bitterstoffe heute fast aus unserem Alltag verschwunden

sind. Einzig in der mediterranen Küche konnten sich die gesunden Naturstoffe dank Artischocken, Olivenöl und bitteren Küchenkräutern einigermaßen halten. Auch in der Erziehung haben wir die Bitterstoffe rausgezüchtet, und sie müssen wieder in die Ernährung eingebaut werden.

Langsam köcheln

Bevormundung, Kontrolle, Verbote, Befehle, Drohungen, maximale Lenkung und Vorgaben – sprich ein Verhalten, das rigide, hart, ablehnend, abwertend, distanziert, desinteressiert, ignorierend (Handy lässt grüssen), unfreundlich und zurückweisend ist und kein oder wenig Körperkontakt beinhaltet – sind kalt und lassen das Gericht nicht gar werden. Also köcheln wir es langsam mit Anteilnahme, Zuwendung, Trost, Körperkontakt, Lächeln, Wertschätzung, positiver Rückmeldung, Lob, Zeit, Respekt, Hilfe zur Selbsthilfe, Selbstbestimmung und einer wohlwollenden Atmosphäre.

Und nun schön anrichten

Nun richten wir das Gericht der gesunden Kindheit an in einem Gefäss von Ritualen, Regeln, Klarheit, Verlässlichkeit und Konstanz.

Guten Appetit!



Zwei neue Rezeptbücher:

Wachsame Sorge – Wie Eltern ihren Kindern ein guter Anker sind

Haim Omer – Verlag Vandenhoeck & Ruprecht – 2015

Leitwölfe sein – Liebevolle Führung in der Familie

Jesper Juul – Verlag Beltz – 2016

WERDEN SIE ZUM SUPPORTER!

Der Betriebsaufwand der Stiftung DIHEI wird grösstenteils durch die öffentliche Hand getragen. Doch immer wieder bleiben Wünsche offen – seien es die persönlichen eines Kindes oder solche der ganzen Gemeinschaft. Werden Sie deshalb zum DIHEI-Supporter:

Spendenkonto: CH93 8147 4000 0085 8387 1

Zugunsten: Stiftung DIHEI
c/o Dr. Thomas Wipf
Seehofstrasse 4
8008 Zürich

Vermerk: Zuordnung und gewünschte
Spendenverwendung angeben

1. WEIL SIE VIELSEITIG HELFEN KÖNNEN

Unterstützen Sie uns mit Sachspenden, Ihren beruflichen Fähigkeiten oder einer Geldspende. Das kann beispielsweise ein Fahrrad oder ein Spielgerät für den Garten sein, ein Ausflug für eine ganze Gruppe, Ihre Hilfe bei Renovationen – oder eine projektunabhängige Spende.

2. WEIL SIE AUF IHRE INVESTITION EINEN BESONDEREN ZINS ERHALTEN

Was gibt es Schöneres, als Kindern und Jugendlichen eine Freude zu bereiten? Da bleibt eben auch auf der Geberseite ein besonderer Mehrwert zurück.

3. WEIL WIR ANERKANNT ARBEIT LEISTEN

Das gemeinnützige Engagement der Stiftung DIHEI ist professionell und staatlich anerkannt. Deshalb können Sie Spenden an uns auch von den Steuern abziehen.



STIFTUNG DIHEI | Feldstrasse 8 | 8200 Schaffhausen | 052 743 20 78 | info@stiftungdihei.ch



HAUS BODENSEE | Besmerstrasse 35 | 8280 Kreuzlingen | 071 688 47 74 | bodensee@stiftungdihei.ch



HAUS RAMSEN | Judebömmlistrasse 602 | 8262 Ramsen | 052 740 15 50 | ramsen@stiftungdihei.ch



HAUS RIGIBLICK | Im Rigiblick 31 | 8623 Wetzikon | 043 535 65 45 | rigiblick@stiftungdihei.ch



HAUS FURTAL | Oberdorfstrasse 52 | 8114 Dänikon | 044 844 44 13 | furttal@stiftungdihei.ch



SOZIALPÄDAGOGISCHE FAMILIE ALTBERG | Bergstrasse 36 | 8108 Dällikon | 044 844 27 27 | altberg@stiftungdihei.ch

*«Man soll dem Leib etwas
Gutes bieten, damit die Seele
Lust hat, darin zu wohnen.»*

Winston Churchill

