

## Rundbrief Nr. 5 – 18. Mai 2020

Liebe Pflegeeltern,

die Kindergärten erproben zaghaft erste Öffnungen, die Kinder kehren Schritt für Schritt an die Schulen zurück – wir sind auf dem Weg zurück in eine Art Alltag. Einen anderen, neuen, aber doch wieder auf Längerfristigkeit angelegten. Langsam lassen wir das Gefühl zu, dass die Situation sich nicht jede Woche vollkommen neu gestalten wird. Erste Überlegungen für die Sommerferien werden angestellt. Andere als sonst, aber eben nicht mehr unter Lockdown-Bedingungen. Da viele der eigentlich geplanten Angebote nicht stattfinden werden, haben wir uns gefragt, welche Lösungen Sie finden konnten und wo Sie möglicherweise noch Unterstützung benötigen. Schreiben Sie uns gern, damit wir im nächsten Rundbrief näher auf diese Situation eingehen können: [pfllege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de](mailto:pfllege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de)

Auch wir im PFZ freuen uns, dass nun wieder mehr persönliche Begegnungen möglich sind. Zunächst in sehr kleinem Kreis führen wir die Schulungen für neue Pflegeeltern weiter. Wussten Sie eigentlich, dass auch in der Corona-Zeit in Rostock eine neue Pflegefamilie entstehen konnte? Wir freuen uns sehr, dass sie bereit war, in einem kleinen Porträt im Stadtmagazin 0381 über ihren Start in den neuen Lebensabschnitt zu erzählen. Im gleichen Heft: Ein Porträt, in dem eine Mutter über ihren Homeoffice-Alltag mit ihrer dreijährigen Tochter erzählt. Mögen Zeitzeugnisse wie diese sich in wenigen Wochen schon wie Erinnerungen an eine entferntere, sehr besondere Zeit anfühlen.

In diese Sinne - bleiben Sie gesund und optimistisch & seien Sie herzlich begrüßt:

Ihre Grit Gaida und das gesamte PFZ-Team

### **Der PFZ-Filmtipp für Pflegeeltern: „Vererbte Narben“ – Generationsübergreifende Traumata**

Eine berührende Dokumentation „über Familiengeheimnisse, körperliche und seelische Traumata, familiären Stress und festzementierte Glaubenssätze“. Die Produzentin Liz Wieskerstrauch führt in einfühlsamer Weise aktuelle Forschungsergebnisse und beeindruckende Fallbeispiele zusammen und eröffnet darüber einen Zugang zu dem komplexen Thema, der familiäre Phänomene in neuem Licht erscheinen lässt.

Verfügbar in der MDR-Mediathek unter <https://www.mdr.de/tv/programm/sendung881548.html>

*Sie möchten den Film nicht allein schauen und/oder sich anschließend mit anderen darüber austauschen? Wir laden Sie sehr herzlich ein, an unserem **ersten PFZ-Online-Filmabend** teilzunehmen. Seien Sie am 26.5.2020 ab 20 Uhr mit ihrem PC oder Smartphone vom heimischen Sofa aus dabei.*

*Einzelheiten erfahren Sie auf eine kurze Anmeldenachricht hin: [pfllege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de](mailto:pfllege-familien-zentrum@caritas-im-norden.de)*

## PFZ-Geschichtentipps aller Art

- ❖ **Der PFZ-Buchtipps der Woche: Das Haus, das ein Zuhause war – von Julie Fogliano**  
Zwei Kinder finden tief im Wald ein leer stehendes Haus – und dann steht auch noch die Tür offen. Wer ginge da nicht hinein? Im Innern finden sich viele Erinnerungen an die früheren Bewohner. Wer waren sie? Wer aß hier abends Bohnen, wer las all die herumstehenden Bücher? Wer ging am Ende, ohne sie mitzunehmen? Ein Mann, der sich nach dem Meer sehnte, ein Mädchen, das vom Tanzen träumte? Eine Geschichte von dem was war und von dem, was es für das Heute bedeutet. Nominiert für den Deutschen Jugendliteraturpreis 2020.  
*Übrigens: Die lokalen Händler hatten es in den letzten Wochen besonders schwer – bestellen Sie Ihre Bücher oder Filme also gern bei den kleinen Buchläden unserer Stadt.*
- ❖ **Fit mit Felix - Bewegungsideen für drinnen und draußen**  
Die Spielplätze sind wieder geöffnet. Aber was tut man, wenn es Dinge im Haushalt zu tun gibt und die lieben Kleinen immer noch „Hummeln im Hintern“ haben? Inzwischen haben sich mehrere Sportler und Sportgruppen Anleitungen ausgedacht, darunter auch der bekannte Skisportler Felix Neureuther. Seine Sport-Webserie besteht aus 20 Teilen, jeder davon ist zwei bis neun Minuten lang. *Suchen Sie einfach im Netz nach „Fit mit Felix – Beweg Dich schlau“ (Bayrischer Rundfunk).*
- ❖ **Das Kinderhörspiel der Woche: Wenn Pinguine fliegen**  
Die Sommerferien sind zu Ende – und in Antonias Nachbarhaus zieht ein Junge ein, der einen anderen Jungen zum Fußballspielen sucht. Und da Antonia Toni gerufen wird und Hosen mag, merkt er nicht, dass sie eigentlich ein Mädchen ist. Was ihr gefällt: sie schneidet ihre Haare ab, lernt Fußballspielen und baut sich ein Holzschwert. Die beiden werden Freunde, aber Toni muss immer öfter darüber nachdenken, was passieren wird, wenn Karl seinen Irrtum bemerkt:  
*Das Hörspiel ist verfügbar unter: [www.kakadu.de/kinderhoerspiel-wenn-pinguine-fliegen.2728.de.html?dram:article\\_id=476312](http://www.kakadu.de/kinderhoerspiel-wenn-pinguine-fliegen.2728.de.html?dram:article_id=476312)*
- ❖ **Noch mehr „auf die Ohren“: Kathrins Geschichten-Podcast**  
Eine Seite, auf der Kathrin vom Echo e.V. ihre Lieblingsgeschichten vorliest, untergliedert in kleinere Zeiteinheiten: los geht's mit ihrem Lieblingsbuch, „Alice im Wunderland“. Die sympathische Vorleserin freut sich auch über Post ihrer Hörer\*innen, beispielsweise als Illustrationen der gehörten Geschichten.  
*Die Podcasts sind verfügbar unter [www.kiku-online.net/alice-im-wunderland-das-kaninchenloch-hinab](http://www.kiku-online.net/alice-im-wunderland-das-kaninchenloch-hinab)*
- ❖ **Kreative Kinderzeit – Pause für die Eltern**  
Zeichnen lernen bedeutet Sehen lernen: Man schaut die Wirklichkeit so genau wie möglich an, um sie dann bestmöglich zu Papier zu bringen. Die Kinderzeichenschule hilft dabei mit immer neuen Malanleitungen, die es trotzdem erlauben, der eigenen Kreativität genug Raum zu geben.  
*Mehr erfahren Sie unter [www.kinderzeichenschule.com](http://www.kinderzeichenschule.com)*

## PFZ-TIPPS FÜR KIDS: EIN FRÜHLING WIE EIN REGENBOGEN

### Unser Rezept der Woche: Regenbogen-Smoothie für alle

Die erste Maihälfte war ein stetiger Wechsel zwischen sommerlicher Wärme und frostig-kühlen Tagen. Unser Getränk der Woche kühlt in Sonnenstunden oder lockt die hohen Temperaturen herbei. Und ist, ganz nebenbei, auch noch eine supergesunde und leckere Vitaminbombe.

#### Ihr braucht dafür pro Person

- ❖ 2 Orangen
- ❖ ½ Mango
- ❖ 3 Kiwis
- ❖ ½ Avocado
- ❖ 375g Vanillejoghurt
- ❖ 270 ml Milch
- ❖ 100 ml Karottensaft (wer den so gar nicht mag, kann auch Orangensaft nehmen)
- ❖ 4 Eiswürfel
- ❖ 75g tiefgekühlte Himbeeren
- ❖ 75g tiefgekühlte Blaubeeren
- ❖ 1 Handvoll Babyspinat (kann auch weggelassen werden, wenn man keinen Spinat mag ;-))

#### Und so geht's:

1. Schält die Orangen.
2. Schält die Mango, die Kiwis und die Avocado mit einem Spargel- oder Kartoffelschäler.
3. Schneidet die Orangen, Mangos, Kiwis und Avocado in kleine Stücke. Legt sie vorsichtig nebeneinander in eine Plastedose und legt diese für ungefähr eine Stunde in den Tiefkühlschrank.
4. Nehmt die Fruchtstücke aus dem Tiefkühler.
5. Püriert die Mangostücke zusammen mit 125g Joghurt und 4 Esslöffeln Milch. Füllt die pürierte Masse in Gläser und stellt diese in den Kühlschrank.
6. Püriert die Himbeeren mit 125g Joghurt und 4 Esslöffeln Milch.
7. Holt die Gläser aus dem Kühlschrank und löffelt die Himbeermasse vorsichtig als zweite Schicht auf die Mangomasse.
8. Stellt die Gläser schön vorsichtig zurück, damit die Schichten sich nicht mischen.
9. Püriert die Kiwistücke zusammen mit dem Babyspinat (das schmeckt viel besser als Ihr denkt!!), dem restlichen Joghurt und 110 ml Milch.
10. Löffelt diese grüne Masse vorsichtig als nächste Schicht in die Gläser und stellt sie dann wieder in den Kühlschrank.
11. Püriert die Blaubeeren mit der Avocado und den restlichen 150 ml Milch.
12. Füllt auch diese wunderbar blaue Masse vorsichtig als nächste Schicht in die Gläser.
13. Püriert jetzt die Orangenstücke zusammen mit dem Karottensaft und den 4 Eiswürfeln.
14. Füllt diese oberste orange Schicht vorsichtig in die Smoothie-Gläser.

**Und nun: Guten Appetit!**

**PS: Wusstet Ihr übrigens, dass es in vielen Drogerien inzwischen Mehrwegstrohhalm aus Metall oder Bambus gibt? Die machen genauso viel Spaß und schonen die Umwelt...**

## Unser Experiment der Woche: Der Schokolinsen-Regenbogen

Heute haben wir ein Experiment für Euch vorbereitet, das wunderbar bunt und schön anzuschauen ist. Ihr braucht dafür einen flachen, möglichst weißen Teller, Schokolinsen in verschiedenen Farben (z.B. von M&M oder Smarties oder Skittles o.ä.) und heißes Wasser.

Und so geht's:

1. Stellt den Teller vor Euch auf den Tisch.
2. Legt um den ganzen inneren Rand eine Kette aus Schokolinsen. Sie sollen dicht aneinander liegen.
3. Bittet einen Erwachsenen, dass er Euch in die leere Mitte des Tellers ein wenig heißes Wasser gießt.
4. Dann braucht Ihr nur noch zuzuschauen.



### Was passiert?

Das heiße Wasser löst die bunte Zuckerschicht um die Schokolade auf. Zucker und Wasser vermischen sich ja leicht – und bei heißem Wasser geht das besonders schnell. Bei diesem Vermischen nimmt der Zucker die Farbe mit. Da sich der Zucker aus allen Richtungen gleich schnell im Wasser ausbreitet, treffen die Farben schließlich alle in der Mitte zusammen.

Wenn es nicht so gut klappt oder Ihr es nicht machen, aber trotzdem anschauen mögt, findet Ihr hier einen Film über das Experiment: <https://youtu.be/mBSmNyyKjRk>