

Familiengesundheitspaten

3-2024



Gesunde Weihnachtsnascherei



© iStock.com / GMVozd



© iStock.com / ma_rish

RÜCKBLICK

AUSTAUSCH ÜBER HEBAMMENVERSORGUNG BEIM ARBEITSGRUPPENTREFFEN IM SOZIALMINISTERIUM

Am 14. November 2024 trafen sich im Sächsischem Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt die Mitglieder der Landesarbeitsgemeinschaft Hebammenversorgung. Die Gruppe setzt sich aus Vertretenden des Sozialministeriums, des Sächsischen Hebammenverbands, der Medizinischen Fakultäten, Krankenkassen und der Sächsischen Landesärztekammer zusammen. Ziel des Treffens war es, die Hebammenversorgung in Sachsen zu analysieren und Handlungsempfehlungen zu entwickeln, um auf den Rückgang der Geburtenzahlen und Veränderungen in der Krankenhauslandschaft zu reagieren. Die Empfehlungen betreffen die Aus- und Weiterbildung von Hebammen sowie die Sicherung von Fachkräften als auch die stationäre und ambulante geburts-hilffliche Versorgung.

Umsetzungsbericht zur Hebammenstudie:
<https://publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/40575>

Weitere Informationen:
www.hebammen-sachsen.de/

Für Eltern, die auf eine gesunde Ernährung ihres Kindes achten, sind die süßen Weihnachtsleckereien oftmals Grund für ein schlechtes Gewissen. Doch das ist nicht nötig. Kinder müssen auf süßes Naschwerk nicht verzichten: Eine kleine Portion Süßigkeiten pro Tag, zum Beispiel zwei, drei kleine Lebkuchen oder Spekulatius, lässt sich mit einer ausgewogenen Ernährung durchaus vereinbaren. Es gibt allerdings auch sehr gute Alternativen und Möglichkeiten, Süßes von vornherein zu verringern:

WEIHNACHTSBÄCKEREI

- Bei der Weihnachtsbäckerei lässt sich sehr gut Vollkornmehl verwenden.
- Statt mit Schokolade und Zuckerstreuseln können Sie die Plätzchen mit gemahlenden Nüssen, Kokosflocken oder Trockenfrüchten verzieren.
- Bei vielen Rezepten kann die angegebene Zuckermenge bis zu einem Drittel reduziert werden, ohne dass der Geschmack darunter leidet.

WEIHNACHTSTELLER

- Füllen Sie den Weihnachtsteller mit Vollkornplätzchen, frischem oder getrocknetem Obst, Fruchtschnitten, verschiedenen Nüssen und auch Studentenfutter (beides nicht für Kleinkinder). Diese Lebensmittel sind wertvoll, da sie wichtige Nährstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe liefern.
- Natürlich darf ruhig auch etwas Schokolade oder eine kleine Tüte Gummibärchen auf dem Weihnachtsteller liegen. Aber es muss nicht immer ein großer Weihnachtsmann sein – kleine Schokoladenfiguren verbreiten ebenso weihnachtliche Stimmung und machen Kindern Freude.
- Als „Hingucker“ können Sie statt einer Schokoladenfigur auch eine kleine Extraüberraschung mitten auf den Teller legen – ein kleines Stofftier, ein kleines Weihnachtsbuch oder eine große exotische Frucht.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, www.kindergesundheit-info.de

Ein Angebot der Carus Consilium Sachsen GmbH, dem Lebenshaus e.V., dem Caritasverband Görlitz und des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt. Die Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Plätzchenrezept

Ein Tipp von unserer Patin Moni fürs Weihnachtsfest



Beim letzten Stammtisch der Familiengesundheitspaten in Dresden war die Vorfreude auf das Weihnachtsfest deutlich spürbar! Unsere Patinnen haben sich nicht nur zum Austausch getroffen, sondern auch köstliches weihnachtliches Gebäck mitgebracht. Besonders Monis Elisen Lebkuchen sorgten für wahre Begeisterung unter den

Anwesenden. Die saftigen Lebkuchen, verfeinert mit einer zarten Glasur, waren ein echter Genuss und haben sofort für eine vorweihnachtliche Stimmung gesorgt.

Zutaten:

- 4 Eier (Größe M)
- 1 TL Zitronensaft
- 150 g Puderzucker
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 200 g gemahlene Mandeln
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 1 Prise Salz
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale (bio)
- ca. 60 Backoblaten (5 cm Durchmesser)
- 250 g dunkle Kuchenglasur
- 2 EL gehackte Mandeln zum Bestreuen

Zuerst den Backofen auf 160 Grad (140 Grad Umluft) vorheizen. Dann die Eier, Zitronensaft

und Puderzucker mit dem Schneebesen des Rührgerätes in ca. 10 Minuten dickcremig aufschlagen. Jetzt das Lebkuchengewürz, gemahlene Mandeln, Haselnüsse, Salz und Zitronenschale vorsichtig mit dem Kochlöffel unterheben. Die Backoblaten auf einem mit Backpapier vorbereiteten Backblech verteilen und je einen gehäuften TL der Teigmasse auf die Oblaten setzen. Nun alles im Backofen ca. 15 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Glasur nach Packungsanleitung schmelzen und die Lebkuchen mit Hilfe eines Pinsels damit überziehen. Zum Schluss mit gehackten Mandeln bestreuen und die Glasur fest werden lassen.

Die Lebkuchen halten sich vier bis sechs Wochen in einer gut verschlossenen Dose. Wir wünschen viel Freude beim Nachbacken!

8. Messe für Alleinerziehende in Dresden zeigt dringenden Handlungsbedarf

Stadt Dresden und kommende Landesregierung sind gefordert



Am 15. November 2024 fand in Dresden die 8. Messe für Alleinerziehende statt. Seit 2016 bietet die Veranstaltung Informationen zu Alltagshilfen, sozialer Teilhabe, Gesundheit und mehr. Rund 600 Besucherinnen und Besucher informierten sich bei zahlreichen Ausstellenden über Unterstützungsangebote. Auch die Familiengesundheitspaten haben am Gemeinschaftsstand mit den Frühen Hilfen Dresden und dem Qualitätszirkel Dresden das kostenfreie Angebot für junge Familien vorgestellt. „Die Alleinerziehendenmesse ist eine gute Gelegenheit, mit Familien und Fachkräften in Kontakt zu kommen. Der Bedarf an Beratung und Unterstützung ist vor allem für Familien, die allein erziehen, hoch. Das Netzwerk für Alleinerziehende bietet mit der Veranstaltung eine vielfältige Plattform zum Austausch“, betont Susanne Nestler, Koordinatorin der Familiengesundheitspaten am Standort Dresden.

Viele Ausstellende sorgen sich jedoch auch um die Zukunft ihrer Projekte, da die Finanzierung unsicher wird. Grit Jandura vom Frauenförderwerk e. V. betont die Dringlichkeit dieser Hilfsangebote und fordert die Stadt Dresden auf, ausreichende Haushaltsmittel bereitzustellen. „Die hohe Resonanz zeigt, wie dringend diese Hilfsangebote



gebraucht werden“, erklärt Grit Jandura. „Doch viele dieser Projekte sind ab 2025 gefährdet, da die Finanzierung nicht mehr gesichert ist. Die Stadt Dresden muss jetzt ausreichend Haushaltsmittel bereitstellen, um diese wertvollen Hilfsstrukturen zu erhalten. Geschaffenes zu erhalten, kostet weniger Geld, als immer wieder etwas Neues aufzubauen.“

Auf Landesebene ist ebenfalls Handlungsbedarf gegeben: Im Koalitionsvertrag 2019–2024 wurde die Erarbeitung eines

Landesaktionsplans für Alleinerziehende zur Verbesserung ihrer Integration in den Arbeitsmarkt vereinbart. Dieser Plan liegt jedoch immer noch nicht vor. Die Empfehlungen des Runden Tisches für Alleinerziehende, an dem Expertinnen und Experten, Vereine und Betroffene beteiligt waren, wurden bereits dem Wirtschaftsministerium übergeben. Brunhild Fischer vom Sächsischen Landesfamilienverband SHIA e. V. fordert die Staatsregierung auf, den Runden Tisch für Alleinerziehende fortzusetzen und die Empfehlungen schnell umzusetzen.

Standort: Landkreis Zwickau

Ein kreativer Adventsnachmittag: Gemeinsam Keramik bemalen

Ende November lud der Standort im Landkreis Zwickau Patinnen und Patenfamilien zu einem weihnachtlichen Kreativnachmittag ein. Im „Made By You“ in Zwickau stand das gemeinsame Bemalen von Keramik im Mittelpunkt. In entspannter und gemütlicher Atmosphäre konnten alle Teilnehmenden ihrer Kreativität freien Lauf lassen und die ausgewählten Keramikstücke ganz nach ihren Wünschen gestalten.

Der Lebenshaus e.V. übernahm pro Kind einen Festbetrag, während Knabbereien und ein Freigeränk für das leibliche Wohl sorgten. Neben dem kreativen Gestalten bot der Nachmittag auch Gelegenheit für Begegnungen und Austausch: Viele Patinnen und Familien, die sich zuvor nicht kannten, kamen ins Gespräch. Sie teilten ihre Erfahrungen über die Patenschaften

und entdeckten Gemeinsamkeiten aber auch Unterschiede in ihren Erlebnissen. Die Kinder nutzten ebenfalls die Zeit, um neue Kontakte zu knüpfen und miteinander Spaß zu haben.

Am Ende war die Begeisterung bei allen groß: Wunderschön gestaltete Keramikstücke und fröhliche Gesichter zeugten von einem gelungenen Nachmittag. Das Treffen brachte nicht nur Vorfreude auf die Weihnachtszeit, sondern stärkte auch die Gemeinschaft zwischen den Teilnehmenden auf besondere Weise.

Kontakt:

Annegret Boden

Telefon: 037204 60 9000

Handy: 01590 644 29 58

E-Mail: paten@lebenshaus.org

Internet: www.lebenshaus.org



Frohe Weihnachten
und ein gesundes neues Jahr 2025



Das Team der Familiengesundheitspaten wünscht allen Familien, Patinnen und Paten sowie unseren Partnerinnen und Partnern eine besinnliche Weihnachtszeit sowie ein gesundes neues Jahr 2025! Für das kommende Jahr wünschen wir Ihnen alles Gute, vor allem aber bleiben Sie gesund!