

Neues aus der Beratungsstelle Dezember 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

bei uns in der Beratungsstelle ist kein Wichtel eingezogen und doch werden wir verzaubert: Seit dem 01.12.2025 arbeitet und verstärkt unsere neue Kollegin Frau Greyer das Team der Familienberatungsstelle. Hauptsächlich am Standort Hettstedt wird sie für unsere Ratsuchenden da sein, im Netzwerk aktiv und neue Ideen und Impulse setzen. Wir freuen uns sehr und blicken zuversichtlich auf gute Zusammenarbeit in 2026.

Außerdem wollen wir uns noch einmal herzlich bei allen bedanken, die mit uns die Eröffnung der neuen Räume in Hettstedt gefeiert haben. Es war ein Wohlfühlrahmen, ein wertvoller Austausch, ein herzliches Hallo. Vielen Dank für die lieben Grüße und das *bei uns sein*.

Und nun verabschieden wir uns aus dem Jahr 2025 mit einer Idee, die vielleicht für Sie im kommenden Jahr spannend sein könnte. Alles Liebe aus unseren Reihen.

Ihr Team
der Familienberatungsstelle



Adventskalender des Gebens

Bei uns zu Hause ist Knut, der Wichtel, eingezogen und es steht ein Adventskalender zum Befüllen UND einer mit Schokolade bereit. Und, bin ich ganz ehrlich, ist es nicht nur *ein* Adventskalender, denn auch die Großeltern wollten die Kinder erfreuen und stellten einen weiteren dazu. Nun erlebe ich jeden Morgen beim Aufwachen, dass die Kinder zwar auf die Kalender zustürmen, doch die Freude nur sehr kurzfristig ist. Denn: So manches Mal war der Wichtelunfug nicht spannend, die Füllung des Kalenders nicht lecker oder die Schwester schneller beim Entdecken, oder oder oder... Da entstand bei mir das Gefühl: Gut gemeint, ist nicht immer gut gemacht. Im Grunde entsteht momentan am Morgen häufiger das Gefühl von Frust als von Freude.

Zeitgleich an einem der ersten Adventstage verletzte sich eine Freundin meiner Tochter im Kindergarten und musste ein paar Tage ins Krankenhaus. Wir packten ihr eine Tröste-Box, mit dem Lieblingsbuch meiner Tochter, schrieben einen Brief und suchten Tonies zum Verleihen, ... damit im Krankenhaus die Zeit für sie vergeht. Am Abend bedankte sich die Freundin meiner Tochter herzlich bei einem Videoanruf und ihre Freude über die nicht gekauften, ausgeliehenen Dinge war viel größer als alles, was ich vorher bei meinen Kindern beobachten konnte. Und auch meine Tochter fühlte sich unglaublich wohl mit ihrer Geste und der ihr entgegen gebrachten Freude.

Für mich steht seither fest: Nächstes Jahr werden wir einen Adventskalender des Gebens haben. Inmitten der vorweihnachtlichen Betriebsamkeit kann es wohltuend sein, den Fokus auf Verbundenheit, Achtsamkeit und kleine Gesten der Freundlichkeit zu legen. Ein Adventskalender des Gebens lädt Familien ein, jeden Tag eine kleine positive Handlung in die Welt zu bringen – für andere und für sich selbst.

Was ist ein Adventskalender des Gebens?

Ein Adventskalender des Gebens besteht aus 24 kleinen Gesten, die Kinder und Eltern in ihrem Alltag umsetzen können. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um bewusste Momente der Nähe, Wertschätzung und Achtsamkeit.

Warum Geben gut tut – psychologische Vorteile

Geben ist weit mehr als eine freundliche Geste – es wirkt tief auf unsere Psyche und unsere Beziehungen. Forschung aus Psychologie, Bindungstheorie und Neurowissenschaft zeigt klar, dass prosoziales Verhalten eine starke Ressource für Kinder und Familien darstellt.

- ❖ **Stärkung von Empathie und Mitgefühl:** Wenn Kinder erleben, wie ihre Handlungen anderen guttun, trainieren sie ihre Fähigkeit, sich in andere einzufühlen. Wiederholte kleine Hilfshandlungen fördern langfristig empathische Kompetenz.

- ❖ Entwicklung sozialer Kompetenz: Geben motiviert Kinder, sich aktiv am sozialen Miteinander zu beteiligen. Dabei lernen sie Kooperation, Rücksichtnahme und gegenseitige Unterstützung.
- ❖ Förderung des Selbstwertes: Wer anderen hilft, spürt, dass er etwas bewirken kann. Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit stärkt das Selbstvertrauen – besonders wichtig für Kinder in emotional anspruchsvollen Entwicklungsphasen.
- ❖ Aktivierung positiver Emotionen: Geben setzt Endorphine frei und fördert das sogenannte „Helper’s High“ – ein Gefühl von Freude, Sinnhaftigkeit und innerer Wärme.
- ❖ Stressreduktion und emotionale Stabilität: Prosoziales Verhalten reguliert das Stresssystem. Es unterstützt emotionale Ausgeglichenheit und kann helfen, Anspannung abzubauen.
- ❖ Bindungsstärkung innerhalb der Familie: Gemeinsame positive Erlebnisse verbinden. Wenn Familien zusammen kleine Gesten des Gebens gestalten, entsteht ein Gefühl von Nähe, Geborgenheit und Wir-Gefühl.

24 Ideen für den Adventskalender des Gebens

1. Eine Person anrufen, die man lange nicht gesprochen hat
2. Ein Bild malen und jemandem schenken
3. Jemandem beim Tragen helfen
4. Ein Kompliment verschenken
5. Ein Spielzeug aussortieren und spenden
6. Einen Dankesbrief an eine Erzieherin/ Erzieher oder Lehrkraft schreiben
7. Gemeinsame Kuschelzeit – bewusst und ohne Ablenkung
8. Etwas backen und teilen
9. Eine handyfreie Stunde miteinander verbringen
10. Jemanden im Haushalt unterstützen
11. Müll auf einem Spaziergang sammeln
12. Eine gute Nachricht über sich selbst aufschreiben
13. Einen Freund oder eine Freundin ins Spiel einladen
14. Gemeinsam singen oder Musik machen
15. Positive Botschaften im Haus verstecken
16. Tierfutter nach draußen bringen (z. B. Vogelhaus)
17. Eine Lieblingsgeschichte vorlesen

18. Etwas reparieren statt wegwerfen
19. Ein Produkt für die Tafel kaufen
20. Eine Umarmung mehr als sonst schenken
21. Bewusst „Danke“ sagen
22. Ein Licht entzünden in Gedanken an jemanden
23. Zeit schenken: gemeinsam etwas Neues ausprobieren
24. Gemeinsame Reflexionsrunde: Was war dieses Jahr besonders schön?

Abschlussgedanke

Der Adventskalender des Gebens lädt Familien dazu ein, kleine Momente der Herzlichkeit zu schaffen. Nicht das Materielle steht im Vordergrund, sondern die Beziehung, Wärme und Nähe, die wir einander schenken. Jede Idee ist austauschbar. In der Schule meiner großen Tochter gibt es den Adventskalender der Stille, mit verschiedenen Stilleübungen, die den Geist, die Ruhe und Besinnlichkeit der Lichterzeit betonen. Auch das eine schöne Idee, ganz ohne Kosten und hoffentlich auch ohne Frust.

Unser gesamtes Team wünscht Ihnen eine Adventszeit zum Genießen, fröhliche Feiertage und einen wundervollen Jahreswechsel. Wir lesen, hören oder sehen uns im neuen Jahr und bedanken uns, für ein weiteres Jahr des Miteinanders.