



Ostern 2018



### Frühlingszeit - Osterzeit

Nach dem langen und kalten Winter erwarten wir voller Sehnsucht die Sonne mit ihrem Licht und die Wärme, die nach draußen lockt. Deshalb passt auch das Osterfest so gut in diese Jahreszeit!

In den Waldnischen  
herrscht noch  
der Schnee  
Doch da draußen  
auf den Wiesen  
glänzt es hell  
das März Morgenlicht  
Die Erde feiert - Auferstehung  
Bald löst sich im Osterglanz jegliches Weh  
Die Welt ist für einen Augenblick  
ganz

*Ju Sobing*

Mein Tipp, um das Licht der Auferstehung erleben zu können: am Ostersonntag einen Gottesdienst um 6:00 Uhr morgens besuchen, der in der dunklen Kirche beginnt. Nach und nach wird die Kirche von Osten her mit Licht erfüllt. Der Tipp ist nicht sonderlich neu, aber jedes Jahr wieder schön.

Dass Licht für unseren Schlaf eine große Rolle spielt, durften wir beim Samstagsbrunch zum Thema "Kraftquelle Schlaf" lernen - mehr dazu unten in einer kleinen Zusammenfassung unseres neuen Wissens. Weitere Informationen und Veranstaltungshinweise runden den Newsletter ab. Wir wünschen allen gesegnete und frohe Ostertage

*Karin Mack, auch im Namen von Illa Kuch und Doris Fuchs*

### „Im Dunkeln schlafen! – Nachtlcht abgewöhnen!“

Diese klaren und vielleicht unpopulären Worte haben wir beim Brunch zur "Kraftquelle Schlaf" am 10. März 18 gehört. Referentin war Christine Lenz, Schlafcoach aus Nürnberg.

Es gab viele eindrückliche Informationen und praktische Anregungen rund um unser Schlafverhalten. Wichtig für Groß & Klein: mindestens 1 x täglich an die frische Luft! Nicht nur wegen der Bewegung und dem Sauerstoff – wir brauchen Licht am Tag, natürliches (Sonnen-)Licht!! Unsere Fenster filtern zu viel Licht. Während wir draußen 10.000 LUX-Einheiten vorfinden können, sind es in Innenräumen oft nur 100-500 LUX! Viel zu wenig, um genügend Serotonin zu bilden – das „Hallo wach“-Hormon, das für gute Stimmung am Tag sorgt.

Umgekehrt ermöglichen erst ausreichend Licht am Tag und die Dunkelheit am Abend/in der Nacht die Bildung von genügend Melatonin – das Schlaf-Hormon. Je weniger Licht in den Schlafräumen desto besser (abdunkeln und kleines Nachtlcht weglassen)!! Gerade Kinder sollten ohne Lichtquelle schlafen. Die Augen gewöhnen sich an Dunkelheit und können sich trotzdem orientieren.

Wichtig ist auch: Die Kinder zu Fuß/per Fahrrad vom Kindergarten abholen oder sie zu Fuß in die Schule gehen lassen, das sorgt wenigstens für ein Minimum an natürlichem Licht!

Eine regelmäßige Bettgeh-Zeit ist ebenfalls förderlich für tiefen Schlaf. Der Körper braucht einen eindeutigen Wach-Schlaf-Rhythmus.

Gerüche, die Geborgenheit vermitteln, können beim Einschlafen helfen. Zum Beispiel können Melisse oder Lavendel-Kissen/Düfte sehr unterstützend wirken.

Viele zusätzliche Informationen lassen sich auf der Homepage von Christine Lenz nachlesen:

[lenz-schlaf-projekte.de](http://lenz-schlaf-projekte.de)

Illa Kuch 3/2018

### Zwei Bücher zum Thema SCHLAF:

#### **Sabine Bohlmann, Die Geschichte vom kleinen Siebenschläfer, der nicht einschlafen konnte**

Thienemann Verlag 2017, 12,99 €

Ein liebevoll gestaltetes Kinderbuch (3 – 7 Jahre) mit wenigen und auf diese Weise besonders klaren Tier-Zeichnungen. Sehr ansprechend, auch mal die Seiten-Änderung: die Fledermaus braucht zum Hängen mehr Platz und der Bär ebenso wegen seiner Größe ... Alle sieben Vorschläge, um einschlafen zu können, passen für den kleinen Siebenschläfer nicht.

Während alle anderen Tiere schlafen, stellt sich der kleine Siebenschläfer vor, was er alles mit seiner gewonnenen Zeit – wenn er nicht schläft – anfangen könnte. Und was passiert?

Darüber schläft er ein...

#### **Dr. med. Claudia Croos-Müller „Schlaf gut“**

Das kleine Überlebensbuch, Kösel-Verlag – 2014, 10 Euro

Ein kleines handliches Anleitungsbuch für Erwachsene und Jugendliche (und Kinder)

Vier ansprechende Schlafbegleiter zeigen leichte Übungen, die gut umsetzbar sind. Jede Übung verspricht eine gute Schlafmedizin zu sein. Frau Croos-Müller muss es wissen: sie ist Neurologin und kennt sich mit der Arbeitsweise unseres Gehirns und allen damit zusammenhängenden Funktionen gut aus.

Zu ihren Übungen zählen u.a. das sich selbst Wiegen, eine Stirn-Massage, den Tagesärger abwerfen oder wegschieben und auch das Danken am Abend.

---

## Informationen

### # Familienland Bayern

Um Eltern bei all ihren familienbezogenen Fragen unter die Arme zu greifen, ist im Januar das Onlineportal Familienland Bayern an den Start gegangen. Der Familiennavigator bündelt alle Informationen zu den Familienleistungen und Unterstützungsangeboten auf einen Blick – und Klick. Suchfunktion nutzen!

[www.familienland.bayern.de](http://www.familienland.bayern.de)

### # unterwegs mit anderen (alleinerziehenden) Familien

Immer wieder werden wir nach Angeboten fürs Wochenende oder für den Urlaub gefragt. Hier mal eine Link-Liste von ganz unterschiedlichen Anbietern von Seminaren oder Urlaubswochen für **Mütter und Vätern mit ihren Kindern**:

- Evang. Bildungs- und Tagungszentrum Pappenheim: [www.ebz-pappenheim.de](http://www.ebz-pappenheim.de)
- Kath. Landvolkshochschule Feuerstein bei Ebermannstadt: [www.klvhs-feuerstein.de](http://www.klvhs-feuerstein.de)
- Geistliches Zentrum Schwanberg: [www.schwanberg.de/Jahresprogramm](http://www.schwanberg.de/Jahresprogramm)
- Evang. Fachstelle Alleinerziehende München: [www.alleinerziehend-evangelisch.de](http://www.alleinerziehend-evangelisch.de)
- Freie Elternvereinigung der evang.-luth. Kirche in Bayern (FEE): [fee-bayern.de](http://fee-bayern.de)
- Wertacher Mühle: [www.wertachermuehle.de](http://www.wertachermuehle.de)
- immer wieder lohnenswert: Angebote der Jugendherbergen: [www.jugendherberge.de](http://www.jugendherberge.de)
- Evang. Familienerholung: [www.ev-familienerholung.de](http://www.ev-familienerholung.de) und hier die [Zuschussregelungen](#)

**Für Kinder und Jugendliche** gibt es auch eine Vielzahl interessanter Angebote, z.B. Zeltlager oder Freizeiten mit der Evang. Jugend in Nürnberg oder der umliegenden Dekanate. Links zu den jeweiligen Angeboten:

[www.ejn.de](http://www.ejn.de) oder [www.ejb.de](http://www.ejb.de)

Nicht zu vergessen, die Ferienangebote der Städte, z.B. [www.ferienbetreuung.nuernberg.de](http://www.ferienbetreuung.nuernberg.de)

## # Schuldnerberatung

Wenn Schulden, Mahnungen und unbezahlte Rechnungen ein Thema sind, dann ist die Schuldnerberatung der ISKA die richtige Anlaufstelle. Für Bürger\*innen der Stadt Nürnberg und des Landkreises Nürnberg ist dieses Beratungsangebot kostenfrei: [www.iska-nuernberg.de](http://www.iska-nuernberg.de)  
In Fürth berät die Diakonie: [www.diakonie-fuerth.de](http://www.diakonie-fuerth.de) und in Erlangen die Caritas: [www.caritas-erlangen.de](http://www.caritas-erlangen.de)  
Das zib (Zentrum Insolvenzberatung Nürnberg, Paritätischer Wohlfahrtsverband) hat zu wichtigen Fragen rund um das Verbraucherinsolvenzverfahren leicht verständliche Erklärvideos erstellt. Mit Antworten auf die wichtigsten Fragen und Rechenbeispielen: [zib-insolvenzberatung.de](http://zib-insolvenzberatung.de)

## Die nächsten Veranstaltungen



Fr, 23.3.2018 18-21 Uhr: **eckstein - Treff**  
Hallo! Wie geht's? Toll, dich zu sehen!  
Zeitlos Café Bar im eckstein  
[Details ansehen](#)



Fr, 23.3.2018 20 Uhr: Wie gut, dass wir uns haben!  
**Offener Treff für verwitwete Mütter und Väter**  
Literaturhaus-Café  
[Details ansehen](#)



Mo, 9.4.2018 19-21 Uhr: Vater auf Zeit  
**Angebot für Väter nach Trennungen**  
eckstein - Raum 4.03/4.04  
[Details ansehen](#)



Fr, 13.4.2018 - Sa, 14.4.2018: **Trennung - Ja! Nein! Vielleicht?**  
Juristische Information und Seminartag für Mütter  
im eckstein  
[Details ansehen](#)



Fr, 20.4.2018 17 Uhr - So, 22.4.2018 14 Uhr:  
**"Jetzt nicht!" - Aufmerksam werden auf mich und meine Kinder**  
**Wochenendseminar am Knappenberg**  
Jugendhaus Knappenberg  
[Details ansehen](#)



Fr, 20.4.2018 19-21 Uhr: **Mein Kind lebt beim Vater!**  
Gesprächskreis für betroffene Mütter  
eckstein - Raum 4.05  
[Details ansehen](#)



Sa, 5.5.2018 9-18 Uhr: **Die Seele geht zu Fuß**  
**Pilger-Tag für Trauernde** (nicht nur für Verwitwete)  
Rummelsberg - Altenhann  
[Details ansehen](#)



Sa, 12.5.2018 10-15:30 Uhr: **Mein Alltag - ohne Dich**  
Trauerseminar für verwitwete Mütter und Väter  
eckstein - Raum 4.02  
[Details ansehen](#)