

Die Autorin:



Caroline von Keudell lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Dresden. Sie studierte Germanistik, Französisch und Kunstgeschichte. Während und nach dem Studium arbeitete sie sowohl als Journalistin als auch als Kunstführerin an Dresdener Museen. Heute kümmert sie sich als Familienfrau um ihre vier Kinder im Alter von 9 bis 16 Jahren.

Literatur und Links:

www.familienhandbuch.de/familie-leben/organisieren/alltag/freizeitangebotefuerfamilien.php

www.schule-und-familie.de/familie/familienleben-und-freizeit/warum-urlaub-mit-der-familie-wichtig-ist.html

www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/familienleistungen/familienurlaub-in-familienferienstaetten/erholung-in-familienferienstaetten-73840

www.familienhandbuch.de/familie-leben/organisieren/alltag/TippsUrlaubFamilie.php

Fotos: Privat

Informationen zu Familienferienstätten, Zuschüssen und Vergünstigungen:

www.bag-familienerholung.de

www.urlaub-mit-der-familie.de

www.ksv-sachsen.de/familienerholung.html

www.familie.sachsen.de/familienurlaub.html

Damit der Urlaub gelingt – eine Checkliste:

- **Entscheidung:** Ob Bauernhof oder Städtetrip – überlegen und diskutieren Sie gemeinsam, welches Urlaubsformat für Sie am besten passt.
- **Die Urlaubsliste:** Was gehört zu einem gelungenen Urlaub unbedingt dazu? Jeder darf seine Ideen einbringen. Das steigert die Vorfreude.
- **Der richtige Mix:** Achten Sie darauf, dass die Mischung zwischen Ruhephasen und Aktivitäten ausgewogen ist. Unverplante Zeit schenkt einen Freiraum für Spiel und Kreativität. Das ist ein Luxus, den alle genießen.
- **Achtsamkeit:** Genießen Sie nicht nur die Höhepunkte, sondern auch die „kleinen“ Kostbarkeiten im Miteinander. Lassen Sie sich auf Unvorhergesehenes ein. Manchmal entstehen dadurch ganz besondere Erfahrungen.
- **Schatzkiste:** Ob Fotos, Tagebücher oder Souvenirs – halten Sie die Erinnerung an schöne Erlebnisse fest. Das stärkt den Zusammenhalt und gibt Kraft für den Alltag.



Deutscher Familienverband

Landesverband Sachsen e.V.

Landesverband Sachsen e.V.

Boltenhagener Str. 70

01109 Dresden

Tel.: 0351-88963823

Fax: 0351-88963822

familie@dfv-sachsen.de

www.dfv-sachsen.de

twitter.com/dfv_sachsen

Seien Sie dabei!

Wir freuen uns auf Sie!

Wenn Sie uns unterstützen wollen.

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE83 3702 0500 0003 5921 00

BIC BFSWDE33XXX



DFV Dresden

Boltenhagener Str. 70

01109 Dresden

Tel.: 0351-8890977

info@familienzentrum-heiderand.de

DFV Gelenau

Ernst-Grohmann-Str. 5

09423 Gelenau

Tel.: 037297-49460

dfv-gelenau@web.de

Auflage: 12.500 Stück

Gern können Sie weitere Exemplare nachbestellen. Bitte wenden Sie sich an den DFV Landesverband Sachsen e. V., am besten per E-Mail an claudia.kahle@dfv-sachsen.de.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir im Rahmen unserer Elternakademie sachsenweit Elternabende zu Fragen aus dem Familien- und Erziehungsalltag anbieten. Wir führen diese Veranstaltungen in Kitas, Horten, Schulen und Familienbildungsstätten durch.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Deutscher Familienverband Sachsen

Ferien – wie gestalten wir die schönste Zeit im Jahr?

Elternbrief 2024

„Wir brauchen gar nicht wegzufahren“, eröffnet mir mein großer Sohn. „Im Sommer ist es hier doch richtig schön – und ich habe viel mehr Zeit, um mich mit meinen Freunden zu verabreden.“ Sein Bruder hingegen würde gerne eine richtig lange Flugreise unternehmen, in die USA zum Beispiel ... Und zwei weitere Kinder möchten am liebsten auf den Bauernhof! Tja, wie soll das alles unter den berühmten Hut passen? Übrigens: uns Eltern gibt es ja auch noch, und wir möchten am liebsten einmal durchatmen und uns entspannen!



Warum Ferien so wichtig sind

Raus aus dem Hamsterrad: Unser Alltagsleben ist in der Regel straff organisiert. Neben dem Beruf, Kita/Schule, den nachmittäglichen Hobbies der Kinder und weiteren Verpflichtungen bleibt wenig freie, unverplante Zeit übrig. Ein Lebensgefühl des „Gehtz-Seins“ begleitet fast jeden von uns. Doch im Urlaub „ticken die Uhren“ langsamer. Statt des vollen Terminkalenders eröffnet sich eine bunte Palette an Möglichkeiten: einfach einmal in den Tag hineinleben, spielen ohne Zeitbegrenzung, lesen oder vorlesen und malen, zusammen kochen und sich unterhalten. Endlich ist genug Muße da, um stundenlang in der Natur unterwegs sein, an einem schönen Plätzchen zu picknicken und erst abends heimzukommen. Das ist ein echtes Kontrastprogramm zum normalen Alltag. Dabei tankt die Seele auf. Entspannung und Erholung setzen ein.



Eine ganz besondere Zeit: Alle sehnen sich nach unbeschwertem und erholsamen Urlaubstagen. Was sind die wichtigsten Zutaten, damit die Ferien gelingen? Zeit, Zeit, Zeit! Nichts wünschen sich die meisten Kinder sehnlicher, als endlich einmal ihre Eltern ganz für sich zu haben. Zu einem gelungenen Urlaub gehören na-

türlich auch unerwartete Abenteuer, neue Erfahrungen, Lachen, Spielen und Genießen. So entstehen unvergessliche Erinnerungen für die „Familienschatzkiste“. Die gemeinsamen Erlebnisse (und Erinnerungen) schweißen zusammen, stärken die Beziehungen und die Verbundenheit untereinander. Das tut allen gut und schenkt neue Kraft für die Anforderungen des Alltags.



Gute Organisation zahlt sich aus

Schon die Planungen kosten Energie und Zeit, aber ohne geht es nicht. Erholung und neue Erfahrungen, schöne Erlebnisse und Abenteuer stellen sich meistens leider nicht von alleine ein. Die schönste Zeit des Jahres muss gestaltet werden, sonst findet sie nämlich gar nicht statt! Das bedeutet, dass Sie wirklich früh genug mit der Planung beginnen müssen. Bei sehr beliebten Urlaubsregionen ist es klug, sich schnell und frühzeitig um eine Unterkunft zu kümmern. Im schlimmsten Falle ist sonst nämlich alles ausgebucht. Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen möchte, kann die Reiseverbindung ebenfalls schon früh buchen, um Sparpreise zu nutzen.

Ein Blick in den Geldbeutel: Das ist für viele Familien ein sensibler Punkt. Wie viel Geld steht für die Urlaubszeit zur Verfügung? Legen Sie ein für Sie stimmiges Budget fest. Welche Wünsche gibt es, und was sind die Möglichkeiten? Unter bestimmten Umständen können auch Zuschüsse für den Urlaub beantragt werden. Das gilt für Familien in belastenden Familiensituationen. Darunter fallen beispielsweise kinderreiche Familien, Familien mit kleinem Einkommen, mit chronisch kranken oder pflegebedürftigen Kindern oder auch Alleinerziehende. In ausgewählten, staatlich geförderten **Familienferienstätten** ist alles auf die Bedürfnisse von Kindern und Eltern abgestimmt. Viele dieser Häuser eignen sich auch für Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderungen. In den besonders familienfreundlichen, preiswerten Unterkünften wird oft Halb- oder Vollpension angeboten. Auf Eltern und Kinder abgestimmte pädagogische Projekte und Seminare runden das Angebot ab. Erholung und Bildung gehen dabei Hand in Hand. Beides soll dabei helfen, den familiären Zusammenhalt zu stärken und gute Impulse für den Alltag zu vermitteln. Weitere Informationen zu den Familienferienstätten, Zuschüssen und Vergünstigungen gibt es z. B. bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Familienerholung und beim Kommunalen Sozialverband Sachsen (siehe Links auf der Rückseite).

Stadt oder Land, Berge oder Meer: Es ist gar nicht so einfach, das passende Format für den gemeinsamen Urlaub zu finden. Je nach Alter bieten sich unterschiedliche Möglichkeiten an. Ein

Urlaub mit Kleinkind sieht anders aus als Ferien mit Jugendlichen. Je größer die Kinder sind, desto mehr können sie in die Planungen einbezogen werden und auch eigene Wünsche und Vorstellungen äußern. Und meistens findet auch jede Familie ihren eigenen Stil. Während die einen das Herumreisen mit dem Camper lieben, entdecken andere gerne unbekannte Großstädte. Wieder andere zieht es unbedingt in die Natur. Es gibt Familien, die mit Freude sehr aktiv sind und gerne viele Programm- oder Sportangebote nutzen. Andere hingegen genießen es, einfach einmal Ruhe zu haben, in den Tag hineinzuleben und die Seele baumeln zu lassen. Hinzu kommen noch die unterschiedlichen Bedürfnisse für die verschiedenen Altersgruppen.



Urlaub – passend zum Alter

Kleinkind-Zeit: Städtetouren, Sightseeing und Museumsbesuche sind in dieser Phase natürlich weniger gut möglich. Dafür sind ein Urlaub auf dem Bauernhof, Campen am See oder auch ein Strandurlaub schöne Alternativen. Da lange Anreisen mit kleinen Kindern anstrengend sind, lohnt es sich die Wegstrecken kurz zu halten und in der Umgebung Ferien zu machen.

Spielen und Ausprobieren: Alles, was Kinder in dieser Phase aktiv und selbstbestimmt unternehmen können, stärkt und fördert sie in ihrer Entwicklung. Kinder lieben es, am Strand zu buddeln, zu bauen und zu matschen. Dabei können sie sich austoben, und die Zeit verfliegt nur so. Auf einem Bauernhof erleben sie den Umgang mit Tieren und können vielleicht sogar mithelfen. Das fasziniert Kinder eigentlich immer. Zugleich lernen sie, wie Tiere gehalten und versorgt werden. Da das heute nicht mehr zur Lebenswirklichkeit unserer Kinder gehört, ist ein Urlaub auf dem Bauernhof fast schon ein „Bildungsprogramm“.



Je mehr sich die Kleinen in der Natur austoben und nach Herzenslust spielen können, desto besser. In diesem Alter sind sie noch mit sehr wenig zufrieden: ein Nachmittag an einem kleinen Bach, das gemeinsame Bauen einer Hütte im Wald, ein Ausflug mit dem Lauf- rad, der Besuch eines Streichelzoos. All das sind – wenn die Erwachsenen mit Freude dabei sind – echte Höhepunkte.

Kindergarten- und Schulzeit: Je größer die Kinder werden, desto eher kann man auch Kulturprogramm einplanen. Sehenswürdigkeiten bestaunen, einen Museumsbesuch mit einer Kinderführung buchen oder eine Stadtbesichtigung zusammen vorbereiten – beziehen Sie Ihre Kinder aktiv mit ein. Jeder kann etwas übernehmen: Informationen sammeln, historische Hintergründe recherchieren und das Programm planen. Wenn Sie Ihre Kinder „wohldosiert“ heranführen, werden bei vielen Interesse und Freude an Kunst und Kultur geweckt. Kinder, die dazu einen Zugang bekommen, empfinden dies oft als eine lebenslange Bereicherung. Auf diese Weise werden auch fremde Länder und unbekannte Kulturen tiefer erlebt und besser verstanden. Nicht umsonst heißt es: „Reisen bildet“.

Und Badespaß (ob See oder Meer) bleibt weiterhin eine schöne Option. Genauso wie Fahrradtouren, Wandern, Klettern etc. Auch hier gilt: Die Mischung macht's. Und: die Kinder können auch schon eigene Ideen und Wünsche einbringen. Das sorgt dafür, dass für jeden etwas dabei ist. Je größer die Familie ist, desto wichtiger ist die



Fähigkeit, Kompromisse zu finden. Sich auf etwas einzulassen, was nicht der eigenen Vorstellung entspricht, kann sehr herausfordernd sein. Doch oft stellen alle im Rückblick fest, dass es sich dennoch gelohnt hat. Auch das ist eine wichtige Erfahrung. Sie führt nämlich dazu, Offenheit und Neugierde zu trainieren und zu stärken.

Gemeinsam macht es noch mehr Spaß: Warum nicht zusammen mit Freunden in den Urlaub fahren, die Kinder im gleichen Alter haben? Die Vorteile liegen auf der Hand. Die Kinder haben immer jemanden zum Spielen, und die Erwachsenen können sich austauschen und gegenseitig unterstützen. Manch eine schwierige Familiendynamik zwischen Geschwistern oder Kindern und Eltern entspannt sich dadurch enorm. Wenn beide Familien gut zueinander passen, ist diese Urlaubsvariante für alle Seiten eine Bereicherung.



Urlaub auf Balkonien

Manchmal gibt es gute Gründe, zu Hause zu bleiben. Auch ein Urlaub daheim kann wunderschön sein. Es braucht allerdings eine wirklich gute Planung und besondere Ideen, um dem Alltagstrott ein Schnippchen zu schlagen.

Die Ferientliste: Deshalb lohnt es sich, schon im Vorfeld eine Liste mit schönen Unternehmungen anzulegen: ein noch unbekanntes Schwimmbad oder einen See ausprobieren, eine Burg entdecken, ein Sommerfest mit Freunden feiern, einen Abenteuerspielplatz ken-

nenlernen, in den Zirkus gehen, eine Nachtwanderung machen – so vieles ist denkbar. Hauptsache, es handelt sich um etwas Neues, Unbekanntes. Das zaubert nämlich das Urlaubsgefühl herbei. Neben „kleineren“ Höhepunkten können Sie auch ganze Tagesausflüge planen. Mit dieser bunten Mischung entsteht ein abwechslungsreiches Programm mit vielen unterschiedlichen Erlebnissen.

Die positive Seite: Der Vorteil ist, dass Ihr Zuhause die Basis bleibt. Die Kinder haben ihr vertrautes Umfeld mit ihren Spiel- und Bastelsachen, ihren Büchern und ihrem Rückzugsort. Das kann durchaus sehr entspannend sein. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Dinge, die im Alltag sonst einfach nie möglich sind. Warum nicht zusammen ein Lieblingsgericht kochen? Ihre Kinder werden mit Begeisterung dabei sein. Passend dazu können Sie ein kleines Koch- oder Backbuch anlegen – so entsteht eine Sammlung für (einfache) Lieblingsrezepte. Ein schöner „Nebeneffekt“: wenn die Kinder alt genug sind, bereiten sie die Mahlzeiten ohne Hilfe der Eltern zu. So werden sie lebensstüchtig und selbständig. Jetzt ist Zeit zum Vorlesen, zum Basteln und Malen und Spielen. Werden Sie gemeinsam kreativ mit kleinen Bastel- oder Pflanzprojekten.

Auf Schatzsuche gehen: Zeigen und leben Sie vor, wie man zum Entdecker wird. Dabei ist es ganz egal, wo Sie sich befinden. Ob an der Nordsee, in der Normandie oder im Nachbardorf: Gehen Sie zusammen mit offenen Augen durch die Welt! Was gibt es zu entdecken? Was gibt es für typische Besonderheiten in der Region? Was kennen wir noch nicht? Was können wir ausprobieren?

Zeigen Sie Ihren Kindern, wie man eine unbekannte Region, ihre Kultur und Spezialitäten, kennenlernt. Erstens macht es einfach Spaß und zweitens lernen die Kinder dadurch die Welt ein bisschen besser kennen. Es bereichert sie, stillt ihren Wissensdurst und öffnet die Augen. Mit Neugierde und Interesse lernen Kinder und Erwachsene sehr viel (fast) nebenbei.

Das Glück beim Schopfe packen: Zelebrieren Sie die kleinen, besonderen Momente. Lassen Sie diese zu Höhepunkten werden:

- das Eis von der Lieblings-Eisdiele
- an einem warmen Sommerabend ins Freibad gehen und die Abkühlung genießen
- ein Regenspaziergang in Gummistiefeln (oder barfuß)
- ein schönes Picknick einpacken und einfach losziehen
- ein Ausflug in die Natur, besonders in den Wald, wirkt beruhigend und entspannend – das ist Wellness für die Seele.

Wer das „kleine“ Glück im Tagesablauf wahrnimmt und bewusst genießt, findet viele Gründe zur Freude. Das bewahrt auch vor überhöhten Erwartungen an die Urlaubszeit. Oft konzentriert sich nämlich alles auf diese wenigen Tage im Jahr. Sie sollen schön, außergewöhnlich, entspannend und vor allem harmonisch sein. Dieser Anspruch ist in der Regel nicht realistisch. Und so ist die Enttäuschung oft schon vorprogrammiert. Denn klar ist: wo mehrere Menschen zusammen Zeit verbringen, kann es immer auch Konflikte geben. Um dieser Falle zu entgehen, ist die Herangehensweise so wichtig. Eine gute Planung, das passende Urlaubsformat und ein gesunder Realismus zahlen sich aus. Wer nicht mit zu hohen Erwartungen

startet, schätzt eher auch die kleinen, kostbaren Alltagsmomente. Das macht zufriedener und ist entspannender als die Jagd nach dem ganz besonderen Urlaubsgefühl und nach den großen, außergewöhnlichen Erlebnissen. Mit der richtigen Einstellung kann eigentlich jeder Urlaub schön werden.



So wichtig sind Erinnerungen

Schöne Erinnerungen sind echte Lebensbegleiter. Wir können sie nicht mehr verlieren. Sie versüßen uns so manche Durststrecke im Alltag. Sie zaubern uns ein Lächeln ins Gesicht und lassen uns dankbar zurückblicken. Oft sind sie wertvoller und nachhaltiger als teure Geschenke. Schöne Erinnerungen mit unseren Liebsten können wir nicht kaufen. Sie müssen gemeinsam erlebt werden. Daraus erwächst ein Gefühl von tiefer, innerer Verbundenheit – und das ist wirklich unbezahlbar. Das ist Glück.



Schönes festhalten: Es lohnt sich, Erinnerungen sichtbar werden zu lassen. Auch hier gibt es einen bunten Strauß an Möglichkeiten. Der Klassiker sind natürlich Fotos, die besondere Momente einfangen. Wer sich die Zeit nimmt, daraus ein Album zu gestalten, hat danach buchstäblich etwas „in der Hand“. Etwas ältere Kinder können sich ein Ferientagebuch (oder Heft) anlegen mit den schönsten Bildern, Eintrittskarten und kleinen Berichten. Oder Sie kaufen vor Ort kleine Souvenirs für zu Hause. Wenn Sie am Meer sind, gibt es die schönsten Reiseandenken gratis: Muscheln und besondere Steine. Daraus können Sie kleine Kunstwerke basteln (Muschelkästchen, Ketten, Bilder, Mobile).



Worauf es ankommt

Ein unvergesslicher Urlaub muss nicht mit „unvergesslichen“ Kosten verbunden sein. Fröhliches Miteinander, Spielen und Lachen, Abenteuer und neue Erfahrungen gibt es nicht im Einkaufszentrum. Vielmehr braucht es Überlegung und Planung, um die Ferientage vorzubereiten. Genauso wichtig ist die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Mit dem richtigen Mix aus Aktivität und Pausen kommt auch die Erholung nicht zu kurz. Ein echter Glücksfaktor: Wenn Kinder ausreichend Zeit und Möglichkeiten haben, um selbstbestimmt zu spielen und kreativ zu werden. Das sorgt für Freude und Zufriedenheit – auch bei den Eltern! Und so steht einer unvergesslichen Urlaubszeit nichts mehr im Wege!