

Mai 2016



Baby und Familie

www.baby-und-familie.de

Ernährungstrends im Check

Gesund genießen



Vom Liegen
zum Laufen

**BABYS
ERSTES JAHR**

Baby-Familie erhalten Sie jeden Monat neu in Ihrer Apotheke



Hallo, Oma!

Kann das gut gehen, wenn das Kleine mit den Großeltern in den **URLAUB** fährt? Es kann! Wenn Eltern vorher diese Dinge beachten

Wie schön wäre das doch: in den Sommerferien jeden Tag gemeinsam mit den Kindern etwas unternehmen, an den See zum Baden fahren, Eis essen gehen oder eine Radtour machen. So würden die meisten von uns wahrscheinlich liebend gerne den Sommer verbringen – ohne im Büro vor dem Computer zu brüten oder an der Supermarktkasse zu sitzen. Leider ist das für berufstätige Eltern meist kaum umsetzbar, da der Jahresurlaub in der Regel nur fünf oder sechs Wochen beträgt. Sind Kita und Grundschule über Wochen geschlossen, stellt das viele berufstätige Eltern vor ein Dilemma – wohin jetzt mit den Kindern, wenn Mama und Papa arbeiten müssen? Da springen oft Oma und Opa ein und fahren mit dem Kind ein paar Tage in den Urlaub. Oder, wenn die Kinder schon größer sind, reisen sie manchmal auch bei Freunden mit.

Kennen und verstehen sich Großeltern und Enkel gut, spricht nichts dagegen, dass schon Kleinkinder mit Oma und Opa in den Urlaub fahren. „Das richtige Alter dafür gibt es nicht“, sagt der Familientherapeut Martin Solty aus Dortmund. „Das hängt davon ab, wie intensiv der Kontakt im Alltag ist und wie fit und belastbar die Großeltern sind.“ Damit alle eine gute Zeit haben, kommt es auf eine gründliche Vorbereitung an. Der erste Schritt: Das Kind verbringen öfter mal die Wochenenden

bei den Großeltern. Und wenn es dann das erste Mal in die Ferne geht, sollte die am besten ziemlich nah sein. Experte Solty empfiehlt ein verlängertes Wochenende. Im Idealfall liegt das Reiseziel etwa eine Autostunde von dem Heimatort entfernt. So ist der Rückweg im Notfall kurz. Haben Großeltern und Enkelkinder die ersten gemeinsamen Ferien genossen, kann der nächste Urlaub auch länger ausfallen und das Ziel zwei bis drei Autostunden entfernt liegen. Der Familientherapeut sagt: „Am besten langsam steigern!“

Wohnen die Großeltern weiter weg und ist der Kontakt nicht so eng, rät Solty, dass Oma und Opa vor Reiseantritt zwei bis drei Tage bei den Kindern zu Hause wohnen. So haben alle Zeit, sich aneinanderzugewöhnen. Herrscht sogar kein oder kaum Kontakt, bringt es nichts, durch einen gemeinsamen Urlaub eine Beziehung herstellen zu wollen: „Gerade bei kleinen Kindern verstärkt das eher den Fremdeffekt. Dann ist nicht auszuschließen, dass sie nach ihrer Rückkehr übermäßig anhänglich sind und sehr viel Zuwendung von Mama und Papa brauchen.“

Manchmal etwas unangenehm, aber unerlässlich: vor Reiseantritt klare Regeln aufstellen! Ob es nun um Süßigkeiten, Bettzeiten oder ums Fernsehen geht – die Großeltern sollten genau wissen, was im Alltag erlaubt ist. Nur

so können sie dies während der Reise beherzigen. Klar dürfen sie ihr Enkelkind auch verwöhnen. Wo die Grenzen liegen, auch darüber lohnt es sich, vorher miteinander zu sprechen.

Gerade wenn das Kind als Spielkamerad von den Eltern eines Freundes oder einer Freundin mit in den Urlaub genommen wird, gilt es im Vorfeld vieles zu klären. Vor allem, ob spezielle Medikamente benötigt werden, um die Reiseapotheke gegebenenfalls entsprechend abzustimmen. Auch vorhandene Allergien und Nahrungsmittelenverträglichkeiten sollten Eltern vorher mitteilen.

„**Eine Reisevollmacht** ist zwar aus rechtlicher Sicht selbst bei allein reisenden Jugendlichen nicht notwendig“, sagt Ralf Olk aus Bitburg. Er ist Vorstandsmitglied von Reisenetz e.V., dem Deutschen Fachverband für Jugendreisen, und empfiehlt trotzdem, für Notfälle eine von beiden Erziehungsberechtigten unterschriebene Bescheinigung mitzugeben, in der Folgendes vermerkt ist: Reiseziel, Reisedauer, Anschrift und Telefonnummer der Eltern sowie der Name und die Kontaktdaten der Betreuungsperson. Am besten gleich Kopien der Personalausweise von Erziehungsberechtigten und Vollmachtnehmer beilegen sowie Kopien des Impfausweises und etwaiger Dokumente über Allergien und Medikamentenunverträglichkeiten.

Im Grunde kann der erste Urlaub ohne Eltern dann losgehen. Ein schöner Nebeneffekt: „Bei größeren Kindern stärkt das Bewusstsein, eine Herausforderung gemeistert zu haben, das Selbstbewusstsein“, sagt Solty. „Die ganz Kleinen genießen es einfach, von Oma und Opa mal so richtig verwöhnt zu werden.“

Sabine Hoffmann ■