

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: ENTSCHEUNIGUNG ZUR ADVENTSZEIT

Einmal mehr starten wir in die besinnliche Zeit. Für Kinder kann es zu einer magischen Zeit voll von Staunen, duftender Kekse und wundervollen Familienritualen werden. Denn es muss nicht stressig sein. Sie selbst können für **Entschleunigung** sorgen.

Nehmen Sie sich die Freiheit und gestalten Sie diese Zeit mit **ruhigen und entspannten Familienritualen**. Solche Rituale können helfen, dass sich Kinder geborgen und sicher fühlen. Schon kleine Gesten können einen Unterschied machen und Druck herausnehmen.

Gemeinsame Zeit **stärkt außerdem die Bindung in der Familie** – und das ist eine wichtige Grundlage für seelische Gesundheit und Suchtprävention. Geborgene Kinder lernen früh, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten – ein wichtiger Baustein für ihr Wohlbefinden.



TIPPS FÜR BESINNLICHE FAMILIENRITUALE

- **Täglich Zeit nehmen:** Jeden Abend gemeinsam eine Kerze anzünden und erzählen, was heute schön war.
- **Ein Familien-Adventskalender – Zeit statt Geschenke:** Kleine, gemeinsame Erlebnisse schenken: Kekse backen, Weihnachtslied singen, ein Spaziergang.
- **“Stille Zeit” am Abend:** Ohne Handy oder Fernseher, dafür mit Geschichten, Musik und dem Blick in den Sternenhimmel.
- **Einfachheit statt Perfektion:** Gemeinsames Backen, Schreiben, Malen oder Basteln – mit Zeit zum Reden, Lachen und Zuhören. Das gemeinsame Tun zählt, nicht die perfekte Inszenierung.



Mein stiller Advent

<https://www.tanjadraxler.com/gelassen-durch-den-advent/>



M. Christina Butler
Tina Macnaughton



Rachel Bright
Jim Field

*„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen,
die dem Leben seinen Wert geben.“*
Wilhelm von Humboldt

