



Spitzenverband der  
landwirtschaftlichen  
Sozialversicherung



## Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

- BARMER GEK
- Techniker Krankenkasse
- DAK-Gesundheit
- KKH-Allianz
- HEK-Hanseatische Krankenkasse
- hkk



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Kassenärztliche  
Bundesvereinigung  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Liebe Eltern,

beim Kochen und Grillen, Rasenmähen und Heimwerken möchte Ihr Kind es Ihnen gleichtun und helfen. Auf dem Kinderspielplatz werden jetzt alle Möglichkeiten ausprobiert. Aber in Gefahrensituationen kann das Kind noch nicht angemessen reagieren: Entfernungen und Geschwindigkeiten, zum Beispiel von Autos, können noch nicht eingeschätzt werden.

**Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes. Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden. Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:**

- Spielplatzunfälle
- Verkehrsunfälle
- Vergiftungen
- Verbrennungen

Bieten Sie Ihrem Kind vielfältige Bewegungsmöglichkeiten in sicherem Umfeld. Reflektierende Kleidung und Schutzausrüstung erhöhen die Sicherheit in Verkehr und Freizeit.

Bei allen Fragen und Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

Mit freundlicher Empfehlung



Weitere Informationen:  
[www.kinderärzte-im-netz.de](http://www.kinderärzte-im-netz.de)  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)  
[www.BZgA.de](http://www.BZgA.de)

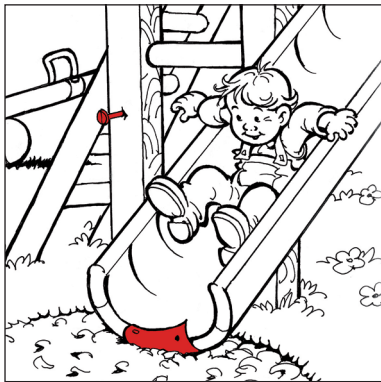
## Vergiftung



## Vorbeugung

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es draußen keine Teile von unbekanntem Pflanzen in den Mund stecken soll! Blauer Eisenhut ist die giftigste Pflanze Europas. Informieren Sie sich über giftige Pflanzen in Haus und Garten. Pflanzenschutz-, Dünge- und Schädlingsbekämpfungsmittel in Originalpackung für Kinder unzugänglich aufbewahren und Anwendungsvorschriften beachten.

## Verletzungen auf dem Spielplatz



## Vorbeugung

Auf dem Spielplatz soll Ihr Kind keinen Helm tragen (Strangulationsgefahr)! Kinder nur auf altersgemäßen Geräten spielen lassen (Sturzgefahr)! Vorsicht bei Sicherheitsmängeln (z.B. scharfe Kanten, vorstehende Schrauben/Nägeln, lockere Teile, morsche Holzteile/Splitter).

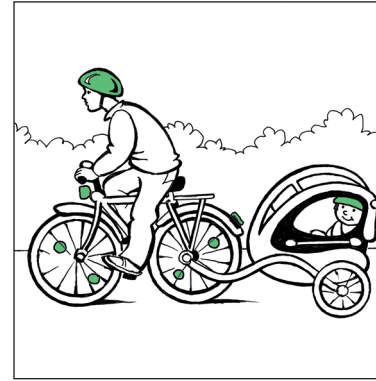
## Verletzungen durch spitze/scharfe Gegenstände



## Vorbeugung

Räumen Sie spitze und scharfe Haushaltsgeräte, Werkzeuge und Gartengeräte nach Gebrauch sofort weg und bewahren Sie sie sicher auf.

## Verkehrsunfälle



## Vorbeugung

Setzen Sie Ihrem Kind für die Fahrt in Fahrradsitzen und -anhängern stets einen Helm auf! Schnallen Sie Ihr Kind immer an und achten Sie auf ausreichende Beleuchtung!

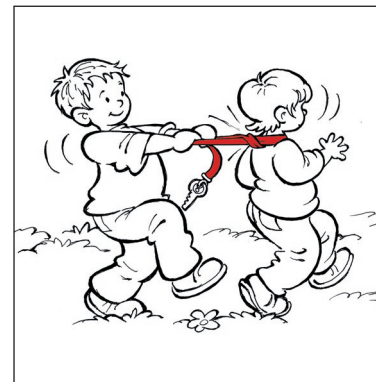
## Verbrennungen beim Grillen



## Vorbeugung

Verzichten Sie auf flüssige Grillanzünder (Stichflamme, Verpuffung, Vergiftungsgefahr)! Grill kippsicher und fern von Kindern aufstellen, den Grill nicht unbeaufsichtigt lassen, das Feuer und die Glut nach dem Grillen vollständig löschen. Verbrennungsgefahr durch Nachglühen.

## Strangulation



## Vorbeugung

Vermeiden Sie Schnüre und Kordeln, die Ihrem Kind die Luft abschneiden könnten. Häufig sind Unfälle mit Halsketten und Schlüsselbändern, langen Schals, Schnüren an Kleidung und im Haushalt sowie mit Seilen. Besondere Gefahr besteht beim Klettern und in der Nähe von automatisch schließenden Türen und Rolltreppen.

U7a

# Seelisch gesund aufwachsen

••••• 34.-36. Lebensmonat



## Liebe Eltern,

Sie sind ein Vorbild für Ihr Kind. Es ahmt Sie nach und möchte ernst genommen werden. Zwischen den eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen kann es immer besser unterscheiden.

Hier geht's  
zum Film



Ihr Kind findet nicht immer die passenden Worte, um sich verständlich zu machen. Es ist wichtig, dass Sie es ernst nehmen und ihm zuhören. Auch dann, wenn Sie nicht seiner Meinung sind. Sie helfen Ihrem Kind, wenn Sie versuchen, sein Anliegen in Worte zu fassen.

•••••  
*Kinder haben das Bedürfnis und das Recht, ihre Meinung zu äußern, gehört und beteiligt zu werden. Dadurch bekommen sie das Gefühl, wichtig zu sein. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt. Kinder, die Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten haben, erleben weniger Stress und sind gesünder und zufriedener.*



„Hör mir zu  
und nimm mich  
ernst.“

„Du bist mein  
Vorbild.“



Ihr Kind beobachtet genau, wie Sie sich verhalten und was Sie sagen. Es ahmt vieles davon nach. Wenn Ihr Kind mitmachen kann, fühlt es sich zugehörig und wichtig.

•••••  
*Kinder orientieren sich am Verhalten anderer Menschen und lernen auf diese Weise soziale Umgangsformen und Regeln.*



„Ich tobe gerne herum und bin übermütig.“



**Bewegung und Toben** machen Ihrem Kind Spaß. Es testet seine Fähigkeiten und lernt seine Grenzen kennen.

.....  
*Bewegung stärkt das Gefühl für den eigenen Körper und verbessert das Wohlbefinden. Kinder toben übermütig und ausdauernd. Dabei lernen sie auf spielerische Weise den Umgang mit Macht und Ohnmacht und mit Grenzen.*

**Wenn Ihr Kind** von seinen Gefühlen überwältigt wird, ist es gut, möglichst ruhig und gelassen zu reagieren. Finden Sie heraus, was Ihr Kind in dieser Situation benötigt. Manchmal braucht es Nähe und körperlichen Halt, manchmal aufmerksam Zuhören und Nachfragen, manchmal Zeit für sich.

.....  
*In emotionalen Ausnahmesituationen sind Kinder darauf angewiesen, Verständnis und Respekt zu erfahren. Sie benötigen Geborgenheit und Unterstützung bei der Klärung ihrer Gefühle.*



„Ich bin wütend oder außer mir, manchmal auch ängstlich, traurig oder sehr ruhig.“

**Ihr Kind lernt**, andere zu verstehen und mit ihnen zu kooperieren. Dazu gehört auch der Umgang mit Konflikten. Hierbei benötigt es Ihre einfühlsame Unterstützung. Sie können Ihrem Kind helfen, indem Sie ihm die Sichtweise und Gefühle seiner Mitmenschen erklären.

.....  
*Kinder entwickeln zunehmend Verständnis für die Absichten und Bedürfnisse anderer Menschen. Sie lernen, zwischen eigenen Interessen und denen von anderen Menschen zu unterscheiden.*

„Ich lerne, dass auch andere Menschen Bedürfnisse und Rechte haben.“



„Ich bin neidisch oder eifersüchtig.“



**Ihr Kind** kann nicht immer alles haben und nicht in allen Situationen an erster Stelle stehen. Das fällt ihm oft noch schwer, zum Beispiel wenn Sie als Eltern für sich alleine sein wollen oder wenn ein Geschwisterkind hinzukommt. Ihr Kind kann das Gefühl entwickeln, ausgeschlossen oder weniger geliebt zu sein. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Gefühle ernst nehmen, aber auch selbst Bedürfnisse haben.

.....  
*Die Erfahrung von Eifersucht und Neid ist für Kinder schmerzhaft und zugleich für ihre seelische Entwicklung wichtig. Sie lernen dadurch, Rücksicht auf andere zu nehmen. Wenn sie die Sicherheit haben, weiterhin geliebt zu werden, lässt die Eifersucht nach. Nicht alles zu bekommen, fördert die Kreativität und Eigenständigkeit des Kindes.*

# bvkJ.

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Mo-Fr: 9-11 Uhr  
Di+Do: 17-19 Uhr

Onlineberatung für Eltern  
**bke-elternberatung.de**  
Mail – Chat – Forum

## Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre  
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und  
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

**Beratungsangebote für Eltern:**  
Anonym und kostenlos!  
Bei kleinen Sorgen.  
In schwierigen Situationen.

**Frühe Hilfen...**  
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern  
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,  
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.  
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-  
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)



Alle Filme zu den Elterninformationen  
*Seelisch gesund aufwachsen*  
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website  
auch in den folgenden Sprachen  
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's  
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

**vdek**  
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER  
DAK-Gesundheit IKH Kaufmännische Krankenkasse  
hkk – Handelskrankenkasse HEK – Hanseatische Krankenkasse

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**BKK**

**IKK**

**KNAPPSCHAFT**  
für meine Gesundheit!

**SVLFG**

**bvkJ.**  
Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.

**KBV**  
KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga  
für das Kind**

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen**

Impressum

Herausgeber:  
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Anschrift:  
Verband der Ersatzkassen e. V.  
Askanischer Platz 1  
10963 Berlin

info@vdek.com  
www.vdek.com

Idee & Konzeption:  
Deutsche Liga für das Kind

Finanzierung durch:  
- vdek  
- AOK-Bundesverband  
- BKK  
- IKK e. V.  
- KNAPPSCHAFT  
- SVLFG

Mit freundlicher Empfehlung

Design & Illustration:  
Kai Herse & Anke am Berg

Fotos:  
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

Druck:  
KERN GmbH  
In der Kolling 7  
66450 Bexbach