



Für Schulanfänger ist Verkehrserziehung wichtig, damit sie ihren Schulweg problemlos meistern können. Foto: imago

Wieder loslegen

Bald ist Ferienende – Tipps, wie der Schulstart gelingt

Abends erst spät ins Bett, morgens lange schlafen, spielen, ein bisschen rumgammeln, Freunde treffen, womöglich wegfahren oder zu Hause das Leben im eigenen Rhythmus genießen: Sommerferien nennen sich diese paradisiischen Zeiten. Aber auch die schönsten langen Sommerferien haben ein Ende. Hausaufgaben machen und Wecker stellen sind angesagt.

Während bei den Erstklässlern die Vorfremde auf die Schule überwiegt (laut Umfrage freuen sich 96 Prozent darauf, in die Schule zu kommen), gehen viele „alte Schul-Hasen“ eher mit gemischten Gefühlen an den Schulstart: Yannick (11) ist gespannt, was das Gymnasium bringt, Mareike (16) hat ein bisschen Grummeln in der Magengrube, ob sie den Anforderungen der Oberstufe gewachsen ist. Ben (12) ist gespannt, welcher Lehrer wohl welches Fach unterrichtet. Lukas (16) hat riesige Lust auf sein Lieblingsfach Physik, Jan (10) hegt die leise Hoffnung, an seiner neuen Schule endlich der ungeliebten Rolle des Klassenclowns entschlüpfen zu können und Anna (15) sorgt sich, ob ihr Stundenplan so ausfällt, dass ihr

geliebtes Handballtraining noch passt.

Start mit Anwärmphase

Damit der Übergang vom freien Ferienleben zum geregelten Schulalltag möglichst nicht zum Kaltstart missrät, rät Kinderarzt Dr. Ulrich Fegeler vom Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte Eltern dazu, keinesfalls erst „auf den letzten Drücker“ aus dem Urlaub zurückzukommen. Zumindest die letzten beiden Ferientage sollten zum „Akklimatisieren“ und atmosphärischen Eingewöhnen genutzt werden. Besonders wenn der Schulbeginn – wie in etlichen Bundesländern – mitten in der Woche liegt, sollten Jugendliche ein paar Tage vor-

her schon mal ausprobieren, wie es sich anfühlt, nicht erst mitten in der Nacht ins Bett zu gehen und erst gegen Mittag in die Sonne zu blinzeln. Der Körper braucht ein bisschen Zeit, um sich an den neuen/alten Rhythmus zu gewöhnen. „Niemand kann sich von 0 auf 100 hochheutschen, auch Kinder und Jugendliche nicht“, betont Fegeler. Davon, in den Ferien, Schulstoff mit regelmäßigem Wiederholen „frisch“ zu halten oder Lücken aufzuarbeiten, hält der Mediziner nicht allzu viel. „Ferien sind Ferien“, meint er. Überhaupt rät er Eltern in Sachen Schulstart zur Gelassenheit. Übergänge sollten nicht problematisiert, sondern vorbereitet werden. Über das, was dann dennoch „klemmt“, sollten Eltern mit ihren Kindern in Ruhe reden.

Klar Schiff machen

Dennoch lässt sich für einen reibungslosen Start etwas tun. Etwa in Gestalt rechtzeitiger Vorbereitungen auf den ganz normalen Schulalltag:

- Oberstufenschüler sind selbst dafür verantwortlich die neuen Schulbücher zu bestellen und abzuholen, und sich ihren Stundenplan fürs Kurssystem abzuholen, der an vielen Schulen schon in der letzten Ferienwoche zu bekommen ist oder gar abgeholt werden muss.
- Jüngeren Schülern kann es zur Vorbereitung des neuen Schuljahres helfen, ihr Zimmer oder zumindest den Ranzen mit Wonne zu entrümpeln.
- Sich mit verheißungsvoll leeren Heften und Ordnern einzudecken, kann die Lust auf Schule genauso fördern, wie ein schönes Ferienabschluss-Essen mit Freunden oder in der Familie, bei dem sich trefflich über die zurückliegenden Wochen erzählen lässt. „Das war immer schön. Danach fiel es leichter, wieder loszulegen“,

erinnert sich Judith (29) an ihre Schulferienzeit.

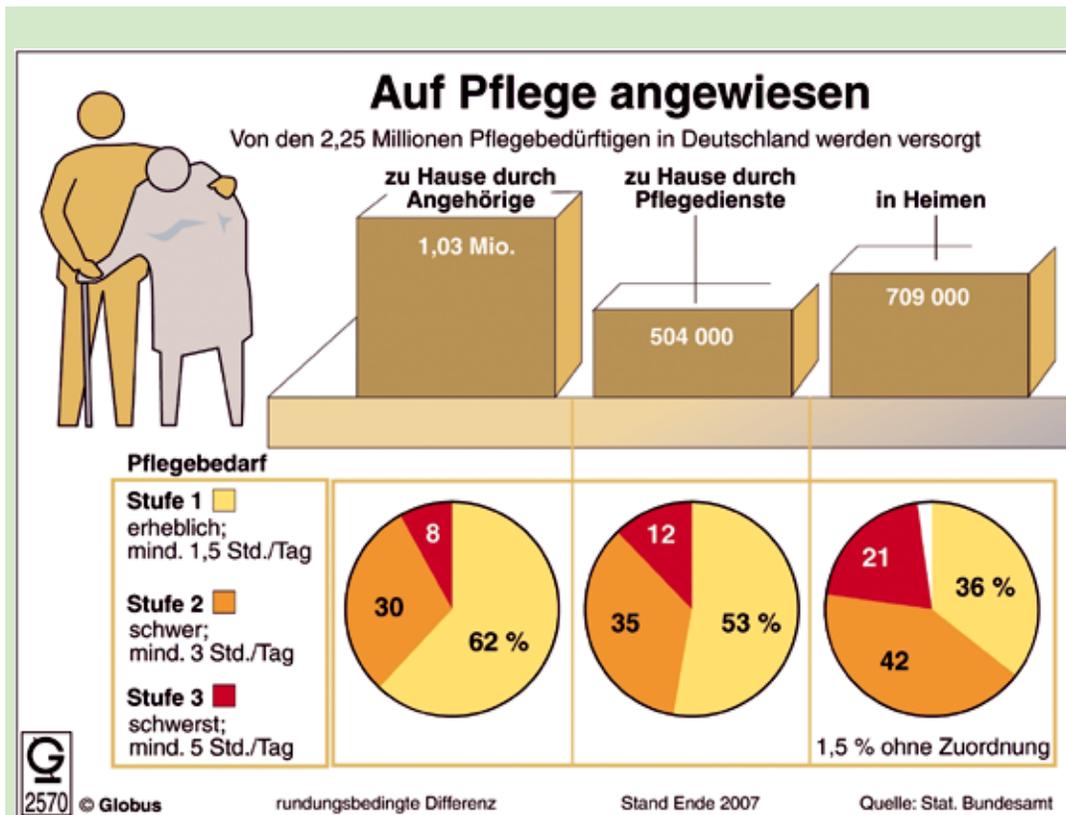
Sich vertraut machen

Wo das neue Schuljahr mit dem Übergang zu einer weiterführenden Schule verbunden ist, sind Eltern häufig besorgter als ihre Kinder. Wo ein neuer Schulweg für Verunsicherung sorgt, hilft womöglich ein gemeinsamer „Ausflug“ mit dem Verkehrsmittel, das dann auch im „Ernstfall“ genutzt werden muss. Das schafft Sicherheit und mindert das Risiko von Verkehrsunfällen. Viele Schulen veranstalten für die „Neuen“ zudem Schul-Ralleys zur Orientierung am neuen Ort und setzen ältere Schülerinnen und Schüler als Paten ein.

Weil der Beginn eines neuen Schuljahres wie ein Start zu einer neuen Etappe ist und weil das neue Schuljahr mit seinen vielfältigen Aufgaben, Kinder, Eltern und Lehrer immer wieder herausfordert, werden vielerorts Schulgottesdienste angeboten, in denen es um Kraftsammeln und Vergewisserung, um Ermutigung und um menschliche Nähe und Vertrauen geht. Womöglich ist auch dieses Atemholen für die Seele ein guter Auftakt, wenn es darum geht, im neue Schuljahr mit Zuversicht und Freude wieder loszulegen. Karin Vorländer



Tipp: Den Schulweg gemeinsam mit anderen Kindern gehen. Foto: imago



Deutschland wird immer pflegebedürftiger. Mehr und mehr Einwohner kommen in ein Alter, in dem man eher krank wird und der Pflege bedarf. In der Altersgruppe 60+ sind heute 20,5 Mio. Bundesbürger. 2030 sollen es nach Berechnungen des Statistischen Bundesamtes schon 28,4 Mio. sein. Die 1995 eingeführte Pflegeversicherung soll dafür sorgen, dass jeder, der auf Hilfe angewiesen ist, diese bekommt. Wie viel Leistungen ein Pflegebedürftiger aus der Versicherung erhält, hängt von Grad und Dauer der Hilfebedürftigkeit ab (Pflegestufen 1 bis 3). Am Jahresende 2007 wurden 1,53 Mio. Pflegebedürftige zu Hause und 709 000 in Heimen versorgt. Angehörige übernehmen einen großen Teil der Pflege. Sie betreuen über eine Mio. oder 46 Prozent der Pflegebedürftigen. 11 500 Pflegedienste mit 236 000 Beschäftigten versorgen eine halbe Mio. Menschen (22 Prozent) zu Hause. 11 000 Heime mit 574 000 Beschäftigten kümmern sich um ein Drittel der Pflegebedürftigen.

Globus