

Ihr gutes Recht

Anspruch trotz Mutterschutz

Arbeitnehmerinnen haben auch dann vollen Anspruch auf ihren Urlaub, wenn sie in Mutterschutz gehen. Grundsätzlich gilt das bei der Elternzeit auch. Allerdings kann der Arbeitgeber den Jahresurlaub dabei reduzieren – und zwar für jeden vollen Monat um ein Zwölftel, erklärt Kaja Keller, Anwältin und Expertin für Arbeitsrecht. In der Praxis wird das auch häufig so gehandhabt.

Durch den Mutterschutz sinkt die Zahl der Urlaubstage dagegen nicht. Zudem verfällt Urlaub, den Schwangere vor dem Mutterschutz noch nicht verbraucht haben, nicht wie sonst

zum Jahresende. Stattdessen können Frauen ihn nach dem Mutterschutz noch nehmen – und zwar im dann laufenden und dem darauf folgenden Jahr. Die Zahl der Urlaubstage sinkt auch nicht, wenn das Kind vor dem errechneten Termin zur Welt kommt. Denn anders als früher verlieren Mütter dadurch keine Mutterschutz-Tage, erklärt die Expertin: Die Tage zwischen dem errechneten und dem gesetzlichen Entbindungstermin werden an die übliche Acht-Wochen-Schutzfrist angehängt. Auch bei einer verfrühten Geburt dauert sie insgesamt also immer 14 Wochen. (dpa)

Finanz-Tipp



Abschnittsweise zahlen

Bekommt das Kind eine Zahnsperre, müssen sich die Eltern zumindest

vorher an den Kosten beteiligen. Die Verbraucherzentrale NRW rät, sich nach jedem Behandlungsschritt eine Rechnung ausstellen zu lassen. So haben Eltern die Chance, regelmäßig zu überprüfen, was genau gemacht wurde, was nötig ist und worauf man vielleicht auch verzichten kann.

Viele Praxen bieten Ratenpläne mit festen monatlichen Überweisungen an. Solche Raten verschleiern aber die Gesamtkosten, gibt die Ver-

braucherzentrale zu bedenken. Dies könne dazu verleiten, sich auf eine Gesamtsumme einzulassen, die man eigentlich nicht tragen kann. Außerdem entstehen beim Arztwechsel möglicherweise Probleme.

Die Krankenkassen übernehmen bei Kindern die Kosten für eine kieferorthopädische Behandlung, wenn sie medizinisch notwendig ist. Die Eltern bezahlen zunächst 20 Prozent der Behandlungskosten. Diese werden nach erfolgreichem Abschluss der Behandlung von der Kasse erstattet. Extrakosten fallen für Zusatzleistungen wie zahnfarbene Brackets an, wenn Eltern diese Leistungen wünschen. (dpa)

Gespräch beim Arzt

Das Gespräch mit dem Arzt ist eine vertrauensvolle Sache. Nicht umsonst unterliegen Mediziner der Schweigepflicht. Für viele Menschen kommt aber irgendwann der Punkt, an dem sie eine Begleitperson mit-

nehmen sollten, erklärt Prof. Jürgen M. Bauer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie.

Das sei der Fall, wenn jemand Symptome einer Demenz zeigt, depressiv ist oder Probleme beim Sprechen hat – zum Beispiel nach einem Schlaganfall. „Der Patient braucht jemanden, der seine Interessen vertritt.“ Auf der anderen Seite benötigt auch der Arzt einen Ansprechpartner, mit dem er die Behandlung besprechen kann. (dpa)

Ruhe-stand



Kinder-ABC

Digitales Spielzeug

Das Raumschiff mittels App steuern oder Bilderbücher interaktiv erleben: Kinder nutzen oft schon früh digitales Spielzeug. Damit verbunden ist immer das Risiko, dass Dritten Zugriff auf Daten gewährt wird. In jedem Fall sollten Eltern und Kinder vernetztes Spielzeug gemeinsam einrichten und Regeln zur Nutzung besprechen, rät die Initiative „Schau hin! Was dein Kind mit Medien macht“.

Außerdem sollten sich Eltern die Apps der Spielzeuge genau anschauen: Was macht der Hersteller für Angaben, wie er mit

persönlichen Daten umgeht? Hilfreich sind auch Bewertungen weiterer Nutzer. Eltern können über die Datenschutzerklärung auch erfahren, ob etwa Standort oder Sprachaufnahmen ausgewertet werden.

„Die Technologie, die in solchen Spielzeugen verbaut ist, kann die Privatsphäre und die Sicherheit von Kindern gefährden“, warnt Katharina Grasl von der Verbraucherzentrale Bayern. Kritisch seien eingebaute Mikrofone zu bewerten: Sie nehmen alles auf, was im Raum gesprochen wird. Und es bestehe die Gefahr, dass Dritte darüber mit dem Kind kommunizieren und ihm Anweisungen erteilen. (dpa)

Obst nicht zu früh geben

Manche Eltern möchten ihren Kindern schon früh Obst zu essen geben. Aus Sorge, dass sich die Kleinen daran verschlucken könnten, kommt dann oft der Fruchtsauger ins Spiel: eine Art Schnuller mit einem Silikon- oder Plastiknetz, in das man Obststücke stecken kann. So können Kinder an den Obststücken nuckeln, ohne sie zu verschlucken.

Nötig sind die Sauger aber

nicht, im Gegenteil: „Sie erzeugen zu lange einen süßen Geschmack, an dem sich das Kind gewöhnt. Außerdem werden die schon vorhandenen Zähnchen mit Zucker aus dem Obst umspült“, kritisiert Maria Flothkötter vom Netzwerk Gesund ins Leben.

Darin haben sich unter anderem Frauen- und Kinderärzte sowie Hebammen geschlossen. Etwa ab einem halben Jahr können Babys Obst bekommen. Um zu vermeiden, dass sie sich daran verschlucken, sollte man die Früchte zerdrücken und sie zum Brei hinzugeben. Oder Eltern geben Sohn oder Tochter weiche Stücke wie Banane zum Selberessen in die Hand. (dpa)



Stressfreie Weihnachten

Das Fest besinnlich im Kreis der Familie feiern – wenn die Planung in Stress ausartet und alle auf engem Raum zusammensitzen, gelingt das nicht immer. „Glocke“-Redaktionsmitglied Simon Bussieweke hat von einer Familienberaterin aus Rheda-Wiedenbrück erfahren, was man vermeiden sollte.



So sollte es eigentlich sein: fröhliche Gesichter, gutes Essen, nette Gesellschaft – Weihnachten wie im Bilderbuch. Damit das stressfrei gelingt, muss jedes Familienmitglied seinen Teil dazu beitragen. Bilder: iStock

► Zum Entschleunigen Ansprüche reduzieren

Schon früh am Morgen bereitet die Mutter mit viel Mühe das Essen für die Gäste zu, nachmittags ist der Vater schlecht gelaunt, weil er den Wein fallengelassen hat, und bis die ersten Gäste eintreffen, will trotz „Jingle Bells“ aus dem Radio noch keine richtige Weihnachtsstimmung aufkommen. Es gibt gute Gründe dafür, das Weihnachtsfest zu entschleunigen. Denn es sind vor allem die Geschenke, das Weihnachtsessen und der Verwandtenbesuch, die das Fest inmitten der eigentlich besinnlichen Weihnachtszeit zu einer Herausforderung machen können.

Esther Hartmann vom Stadt-

familienzentrum der Caritas in Rheda-Wiedenbrück glaubt, die Ursache des Problems zu kennen: „An Weihnachten sind die Ansprüche der Menschen häufig viel zu hoch. Sie neigen dann zu einem Perfektionismus, den sie das ganze Jahr nicht an den Tag legen.“ So solle man den Mut haben, von Traditionen abzuweichen. „Es gibt da viele Möglichkeiten, Weihnachten mal ganz unkonventionell zu verbringen. Zum Beispiel kann man sich als Familie sozial engagieren und mit Menschen feiern, die sonst alleine wären“, betont Hartmann. Oder, wenn das Wetter passt: „Gemeinsam durch den Schnee wandern“.

► Emotionen zeigen und Reizthemen vermeiden

Zu Weihnachten ist es laut Hartmann besonders wichtig, Emotionen nicht zu verdrängen, sondern anzusprechen. Das sei insbesondere in Kernfamilien ein Problem, denn Kinder hätten eine klare Vorstellung von Weihnachten – mit Festessen, vielen hübsch verpackten Geschenken und gut gelaunten Eltern. Und die wollen deswegen nicht zeigen, dass sie erschöpft sind.

Die Lösung: Klare „Ich-Botschaften“ senden – „mir wird die Arbeit zu viel“ und „ich hätte gerne mehr Unterstützung von euch“. Denn Hilfe müsse zu einem gewissen Grad eingefordert werden – da seien auch Kinder

nicht ausgeschlossen. Mit direkter Kommunikation sollten auch Groß- und Schwiegereltern behandelt werden. Wenn die Schwiegermutter sich beschwert, dass der Lachs fettig ist oder der zukünftige Schwiegervater neugierige Fragen zum Berufsleben stellt, empfehle sich laut Hartmann die Bitte um Themen-Tabus für den Abend. „Denn angespannte Beziehungen werden nicht von Weihnachten bis Silvester gelöst, sondern von Silvester bis Weihnachten“, betont sie. Die Devise sei also: Reizthemen vermeiden, kommunikativ mit Stress umgehen, Verständnis haben und Ruhe bewahren.

► Bei Geschenken nicht übertreiben

Wem schenke ich was? Und für wie viel? Die Überlegungen um Weihnachtsgeschenke können zum Stimmungskiller werden. Wer nicht rechtzeitig Bestellungen aufgegeben hat, muss sich kurz vor dem 24. noch einmal in den Einzelhandel begeben, um im Gedränge die letzten Präsente für Familie und Freunde zu ergattern. Der Ratschlag, dass man sich darum früher hätte kümmern können, hilft dann auch nicht mehr weiter. „Weihnachtsmärkte sind eine gute Anlaufstelle für letzte Besorgungen. Da gibt es handgemachte Kleinigkeiten für jeden Geschmack“, empfiehlt Hartmann.

Sie spricht sich außerdem dafür aus, mehr Erlebnisse zu verschen-

ken – und zwar solche, die zeitnah, möglichst schon zwischen Weihnachten und Neujahr, eingelöst werden könnten. „Gutscheine für Flutlicht-Rodeln, einen Silvester-Kurzurlaub oder für einen Zoobesuch bereiten Freude. Viele Leute wissen gar nicht, dass der Münsteraner Zoo oder der Tierpark Olderdissen auch bei Schneefall und Kälte einen Besuch wert sind“, sagt Hartmann. Solche Gutscheine könnten ganz einfach gebastelt werden.

Eine weitere Alternative seien kleine Geschenktüten für alle Gäste mit Zimtsternen, Plätzchen, Mandarinen und Handgemachtem. „Das ist eine schöne Aufmerksamkeit, die nicht zu viel Arbeit kostet“, betont Hartmann.



Es muss nicht immer das neue iPhone oder die dritte Rolex im Geschenkpackchen sein, auch Erlebnisse können Freude bescheren.

► Weihnachtessen mit allen zusammen

Nette Gespräche und leckere Speisen lassen die Besucher häufig vergessen, wie viel Vorbereitung das Essen gekostet hat. Und die bleiben häufig an einer Person hängen, die Weihnachtsgans, Kartoffeln, Salat, Soße und Nachtisch zubereiten muss. Die Lösung für dieses Problem sieht Hartmann in gemeinschaftlichen Aktionen wie Raclette oder Käsefondue. „Dabei kann jeder mitbringen, was ihm schmeckt und sich dann selbst um sein Essen kümmern.“ Wenn zusätzlich jeder beim Abwasch helfe, sei die Situation deutlich entspannter. Und auch wenn die Küche aussieht wie ein Schlachtfeld und sich niemand bereiterkläre, zu helfen,

solle man Ruhe bewahren. Aufgeräumt werden könne auch noch am nächsten Tag. „Der Abwasch läuft ja nicht weg“, sagt Hartmann und lacht.

Wer doch ein umfangreiches Weihnachtsmenü zubereiten möchte, solle Aufgaben verteilen, um sich selbst zu entlasten. Werden Einkäufe, Gemüseschneiden Tischdecken und Abräumen vom Rest der Familie übernommen, sei der Stress nur noch halb so wild. Es gilt: Hand in Hand arbeiten und empathisch sein. Wer nicht selbst kochen möchte, geht mit der Familie in ein Restaurant. Wegen viel Betrieb lohnt sich dabei eine rechtzeitige Reservierung.



Raclette kann Zeit und Arbeit sparen. Ist der Grill erst in Betrieb, können sich die Gäste selbst um ihre Verpflegung kümmern.

► Für den Abend

Was tun nach dem Weihnachtsessen? Für die Beschäftigung am Heiligabend sind Gesellschaftsspiele der Klassiker. Esther Hartmann empfiehlt Kartenspiele wie „The Game“ oder „Qwixx“, die kurzweilig und leicht zu verstehen sind. Ihre Geschicklichkeit können Familien mit „Jenga“ messen. Alternativ machen auch Heimvarianten von sogenannten „Escape Rooms“ Spaß, bei denen die ganze Familie gemeinsam Mysterien aufklären kann. Wer sich nach dem Weihnachtsessen körperlich betätigen will, geht auf Winterwanderung – und wärmt sich dann vor dem Kamin mit einem warmen Glühwein auf.

► Vorbereitungen treffen

Die Planungen für die Weihnachtstage sollten spätestens zum dritten Adventssonntag im Familienrat besprochen werden – mit Rücksicht auf alle Beteiligten und gerechter Aufgabenverteilung. Auch für letzte Erledigungen weiß Hartmann Rat. „Alles was gemacht werden muss – also Weihnachtsbaum schmücken, Essen vorbereiten, Einkäufen, Auto aussaugen – auf Notizzettel schreiben und an die Küchentür hängen.“ So könne sich jeder einen Zettel nehmen, wenn er Zeit hat. Gerade die Kinder bekommen so mit, wie schnell Weihnachten vorbereitet ist, wenn alle Familienmitglieder an einem Strang ziehen.



Keine Langeweile nach dem Essen: Dafür bietet sich die eine oder andere Partie eines Kartenspiels wie Mau-Mau, Knack und Co. an.