

Liebe Familien,

Diese Woche wollen wir mit der neuen kleinen Serien "Das kann alles Familie sein" in unserer Zukunftspost starten. Dafür werden wir immer mal wieder verschiedene Familien und Familienformen porträtieren.



Wenn ihr Lust hat anonym oder mit Bildern eure Familie in der Zukunftspost vorzustellen und als kleines Dankeschön dafür nette Familienbilder haben möchtet, dann meldet euch gerne bei uns.

Um uns in die Serie einzustimmen haben wir uns das Video vom Kindernachrichtenserie Logo zum Thema angeschaut. Sie zeigen super wie unterschiedlich Familien sein können.

Link zum Video: [Was ist Familie? - logo! erklärt - ZDFtivi](#)

Was ist Familie? - Alleinerziehende

Diese Woche wollen das Familienmodell **Alleinerziehende** vorstellen. In Deutschland sind Alleinerziehende in den meisten Fällen Mütter mit ihrem/en Kind/ern (rund 2,17 Millionen im Jahr 2018), aber natürlich gibt es auch alleinerziehende Väter (etwa 407.000 im Jahr 2018). Die Gründe warum Menschen alleinerziehend leben, sind sehr unterschiedlich.

Im Podcast das AE-Team erzählen zwei Mütter von ihren Erfahrungen als Alleinerziehende. Besonders spannend fanden wir die Folge 18 in der die Vorteile alleinerziehende zu sein beleuchtet werden.

Link zum Podcast: [Vorteile alleinerziehend zu sein](#)

Vielen Müttern oder Vätern ist es im Gespräch unangenehm darüber zu sprechen, alleinerziehend zu sein. Dabei betrifft dieses Thema so viele andere Familien. Im folgenden Video äußert sich eine junge Mutter zu ihren Erfahrungen als Alleinerziehende und gibt einige Tipps und Erfahrungen, wie man sich als Alleinerziehender Hilfe holen und zu seiner besonderen Form von Familie stehen kann.

Link zum Video: [An alleinerziehende Eltern: Meine Tipps und Erfahrungen](#)

Egal wie die Umstände zustande kamen, unter denen man nun alleinerziehend wurde - am Ende ist es, wie es ist, und das kann durchaus gut sein. Manchmal geht es einfach drunter und drüber und man weiß nicht mehr, wo einem der Kopf steht. Wie man dann auf sich allein gestellt die Lage wieder unter Kontrolle bringen kann, verraten die folgenden Tipps im nächsten Artikel.

Link zum Artikel: [Fünf Tipps für Alleinerziehende](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Immer wieder Nudeln und Auflauf - Kinder haben natürlich schnell auch beim Essen ihre Vorlieben. Und wenn gar nichts mehr geht und das Kind einfach nichts anderes essen will, muss man sich eben etwas einfallen lassen. In den folgenden Rezepten gibt es deshalb ein Kartoffelgratin mit Pastinaken, um heimlich mal etwas anderes Gemüse und neue Würze auf den Teller zu bringen. Danach gibt es vegane Blaubeermuffins. Ganz einfach ohne Milch und Ei und sogar ohne raffinierten Zucker, deshalb auch toll für Allergiker!

Link zum Rezept: [Pastinaken-Kartoffel Gratin – ein Auflaufgericht für die ganze Familie!](#)

Link zum Rezept: [Vegane Blaubeermuffins ohne Zucker \(einfaches Rezept\)](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Bei diesen sommerlichen Temperaturen sehnen wir uns doch alle nach einer kleinen Erfrischung. Also was könnte da mehr Spaß machen als zu Baden und zu Planschen, deshalb empfehlen wir heute die Top 10 Badeseen in Berlin.

Link zur Liste: [Top 10 Badeseen in Berlin](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht



Wenn Generationen aufeinander treffen...

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

In dieser Woche lesen wir wieder ein Buch. Es geht um verschiedene Ärzte und ein Krankenhaus. Vielleicht wart ihr ja schon mal im Krankenhaus? Schreibt gerne etwas in die Kommentare.

[Online Zukunftstreff \[15\] - Yoga](#)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

Lisa Schwarz & Caroline Wolf