

Liebe Familien,

kennen Sie das auch? Das Telefon klingelt und der*die beste Freund*in ist dran und fragt, ob man spontan Zeit und Lust hätte ins Kino zu gehen?



Doch man muss leider absagen; das Kind ist krank oder man findet niemanden, der heute Abend für die Kinderbetreuung einspringen kann. Oder man kriegt mit, dass sich die kinderlosen Freunde treffen und man nicht eingeladen wird, weil davon ausgegangen wird, dass man eh keine Zeit hat? Schleichend verliert man Kontakt zu ehemals sehr engen Freund*innen und man fragt sich, wie es dazu kommen konnte? Wie konnten wir uns so auseinanderleben? Verändern Kinder Freundschaften? Ganz klar, ja! Doch wie schafft man es, trotz dieser Veränderung und der unterschiedlichen Lebensmodelle Freundschaften aufrecht zu halten? Wir beschäftigen uns daher mit:

Freund*innen ohne Kinder - Wie man Freundschaften mit verschiedenen Lebensstilen unter einen Hut bekommt

Wie viel Veränderung verträgt eine Freundschaft? Wie schafft man es, sich trotz unterschiedlicher Lebensentwürfe nah zu bleiben? Inwiefern verändern Kinder Freundschaften? Mitfühlend wird im Podcast die Geschichte von drei Freundinnen erzählt, die sich diesen Fragen stellten.

Eine kleine Triggerwarnung für alle, die sich ein Geburtstrauma nicht anhören können, starten den Podcast erst ab Minute 13:32.

Link zum Podcast: [Erste Schwangerschaft und beste Freundinnen](#)

Schwangerschaft und Kind bedeutet Veränderung. Im Leben der werdenden Eltern ist so viel los, dass man schnell mal vergisst, dass sich dadurch nicht nur das eigene Leben, sondern womöglich auch das unserer Freunde verändert. Keine gemeinsamen Urlaube, keine langen Nächte mehr und auch keine spontanen Kinobesuche werden mehr unternommen. Das ist eine Umstellung, auch für die Freund*innen. Wir nehmen mal einen Perspektivwechsel vor und lesen uns die Sicht einer kinderlosen Freundin auf die Veränderungen der Freundschaft zu ihren Freund*innen mit Kindern durch.

Link zum Artikel: ["Kinder verändern Dein Leben!"](#)

Wie kann es einem gelingen trotz Kind, Partnerschaft, Beruf und Familienalltag Freundschaften aufrecht zu erhalten, die in einem ganz anderen Lebensstil stecken als wir selbst gerade? Wie so häufig kommt es auf die kleinen Gesten an. Im Video gibt ein Paar 5 hilfreiche Tipps, wie man auch durch Kleinigkeiten Freundschaften pflegen kann.

Link zum Video: [Freundschaften pflegen](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Kalt ist es draußen, also wollen wir uns so richtig schön von innen aufwärmen. Da eignet sich doch besonders gut eine Suppe! Eine Ribollita ist nicht nur wärmend, sondern mit Fenchel und Schwarzkohl auch besonders gesund und Abwehrkräfte stärkend. Und als süße Alternative gibt es Germknödel. Nicht wie, auf die Löffel, fertig, los!

Link zum Rezept: [Ribollita](#)

Link zum Rezept: [Germknödel](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Gemeinsame Erlebnisse schaffen, schweißt zusammen. Warum also nicht einfach feste Ausflüge mit Familie und Freund*innen planen? Im Berliner Umland gibt es tolle Ausflugsziele, wo die Kinder spielen gehen können, während Sie entspannt mit ihren Freund*innen Zeit verbringen. Im folgenden "Reiseführer" finden Sie tolle Ausflugsziele rund um Berlin, die sich alle gut mit Bahn erreichen lassen.

Link zum Buch: [55 faszinierende Ausflugsziele rund um Berlin](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Meine beste Freundin (schwanger) hat gerade unseren Spaziergang für morgen abgesagt, weil die Wehen eingesetzt haben.
"Sorry, ich kann morgen doch nicht. Ich muss ein Kind gebären."
Schlechteste. Ausrede. Ever.*

Ob das die schwangere Freundin auch so sieht? ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft**