



Resilienz stärken im Kindes- und Jugendalter

- eine Möglichkeit der Prävention von sexuellem Missbrauch



Verdammt!



Resilienz

Begriffsbestimmung

(<https://docplayer.org/56392415-Das-zauberwort-heisst-resilienz.html>)

Resilienz leitet sich vom englischen „resilience“ ab und bedeutet Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität – der Gegenbegriff wäre Vulnerabilität (Verletzlichkeit).

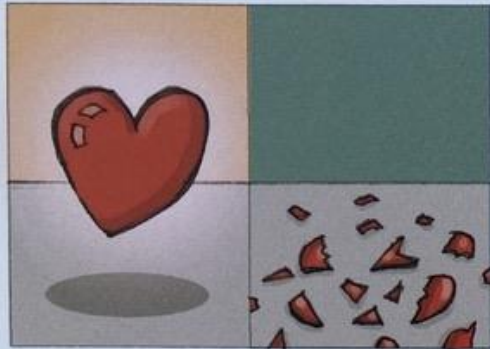


„Resilienz entwickelt sich in der Auseinandersetzung mit widrigen situations- und lebensbereichsspezifischen Bedingungen (Risikofaktoren) auf der Grundlage und im Austausch mit Schutzfaktoren, auf die das Individuum in seiner Interaktion mit der Umwelt zugreifen kann“ (Weiß 2007, S. 159).

D.h., es gibt keine absolute Invulnerabilität (Unverletzlichkeit), sondern immer nur eine mehr oder minder hohe Wahrscheinlichkeit resilienten Verhaltens.

So ergaben z.B. Untersuchungen, dass Kinder, die in einem chronisch konflikthaften Elternhaus aufwuchsen, sich in ihrer schulischen Kompetenz resilient, viele von ihnen – jedoch nicht alle - aber hinsichtlich ihrer sozialen Kompetenz höchst verletzlich (vulnerabel) zeigten.

EIN PAAR HÖHEN UND TIEFEN DES LEBENS



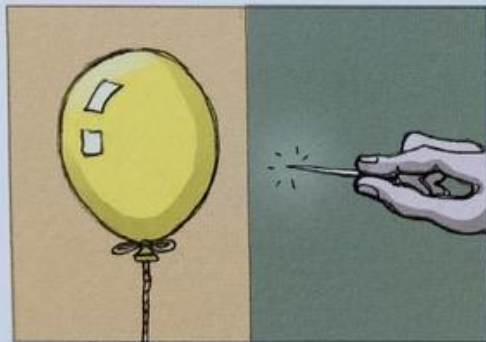
Liebe & Liebeskummer



Erfolg & Scheitern



Aufregung & Langeweile



Träume & Realität



Gesundheit & Krankheit



Leben & Tod



Erscheinungsformen von Resilienz

(<https://docplayer.org/56392415-Das-zauberwort-heisst-resilienz.html>)

In der Literatur werden drei unterschiedliche Erscheinungsformen von Resilienz genannt:

- eine positive Entwicklung eines Kindes trotz andauerndem, hohem Risikostatus, z.B. bei Aufwachsen in chronischer Armut, Vernachlässigung, chronischer psychischer Erkrankung der Eltern
- eine beständige Bewältigungskompetenz unter akuten Stressbedingungen, z.B. akute Belastung infolge elterlicher Trennung oder Scheidung, Arbeitsplatzverlust und
- eine positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen, wie z.B. Tod einer Bezugsperson, Erleben von Naturkatastrophen und Kriegserfahrungen oder sexueller Missbrauch...



„Als zentraler Leitsatz des Resilienzkonzepts gilt, dass Resilienz sich nur in der Bewältigung von (Lebens-)Risiken zeigt. Daher bildet die konkrete Bedrohung durch Risiken weiterhin die eine Seite der Medaille, wenn wir auf der Suche nach dem Resilienzphänomen sind.

Die andere Seite der Medaille lenkt unseren Blick auf die Stärken des Kindes und auf die Resilienz fördernden Schutzfaktoren in seinem Umfeld.



Schutzfaktoren

(Fabian Titsch, Resilienz und Präventionsarbeit bei sexuellen Übergriffen auf Kinder, Studienarbeit)

Schutzfaktoren beim Kind

- Grenzen einschätzen und Hilfe holen können
- Wahrnehmen, Mitteilen und Ausdrücken von Gefühlen
- Aktive Problembewältigung, mit Belastungen nicht ausweichend umgehen
- Kognitive Kompetenzen: durchschnittliche intellektuelle Fähigkeiten
- Freizeitinteressen und gute Schulleistungen

Schutzfaktoren in der Familie

- Dauerhafte, feste Bindung zu mindestens einer primären Bezugsperson
- Niedriges Konfliktniveau in der Familie sowie zwischen den Eltern
- Emotional warmes, aber Grenzen setzendes / strukturiertes Erziehungsverhalten
- Dosierte Mitverantwortung und Mithilfe im Haushalt / Partizipation
- Psychische Stabilität der wichtigsten Bezugspersonen

Schutzfaktoren im Lebensumfeld

- Unterstützende Personen außerhalb der Kernfamilie, z. B. Verwandte, Lehrer, Tagesmütter
- Soziale Vernetzung und Integration in Kindergarten / Schule
- Orientierung an Normen und Werten in Gemeinschaften
- Soziale Modelle für konstruktive Konflikt- und Problemlösungen
- Positive Freundschaftsbeziehungen





Prävention sexualisierter Gewalt in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

https://www.gegen-missbrauch.de/images/content/immo/pdfs/diplomarbeit_praevention.pdf

Das Recht auf die eigene Intuition – Meine Gefühle

Eine Strategie von Tätern und Täterinnen ist es, die Wahrnehmung des Opfers systematisch zu vernebeln und es überzeugt werden soll, dass es sich das ‚schlechte Gefühl‘ nur einbilde oder in Wirklichkeit positive Gefühle erlebe. So zweifeln Kinder oft an ihrer eigenen Intuition und Wahrnehmung, bis dahin, dass sie glauben, sie hätten „es“ selbst gewollt.

Um dem vorzubeugen soll dem Kind vermittelt werden, dass es sich auf seine Gefühle verlassen und ihnen trauen kann. Damit werden Kinder ermutigt, ihre Gefühle wahrzunehmen und sie nicht umdeuten zu lassen.

Appell an Kinder und Jugendliche: „Vertraue deinem Gefühl. Wenn sich etwas seltsam, blöd, komisch oder unangenehm anfühlt, hast du das Recht, so zu fühlen.“



Das Recht auf körperliche und sexuelle Selbstbestimmung – Mein Körper/ meine Grenzen

Eine weitere Strategie von Tätern und Täterinnen ist es, ihren Opfern zu vermitteln, sie hätten das Recht, das Kind zu benutzen, sich körperlich des Kindes zu „bedienen“ - sei es durch vorangegangene Geschenke oder sonstige fadenscheinige Legitimationen.

Dem soll entgegengewirkt werden, indem Kinder lernen, dass auch sie Rechte haben. Dass der eigene Körper wertvoll ist und dass jedes Kind das Recht hat, ihn zu schützen.

Slogan: „Mein Körper gehört mir!“.

neiden.



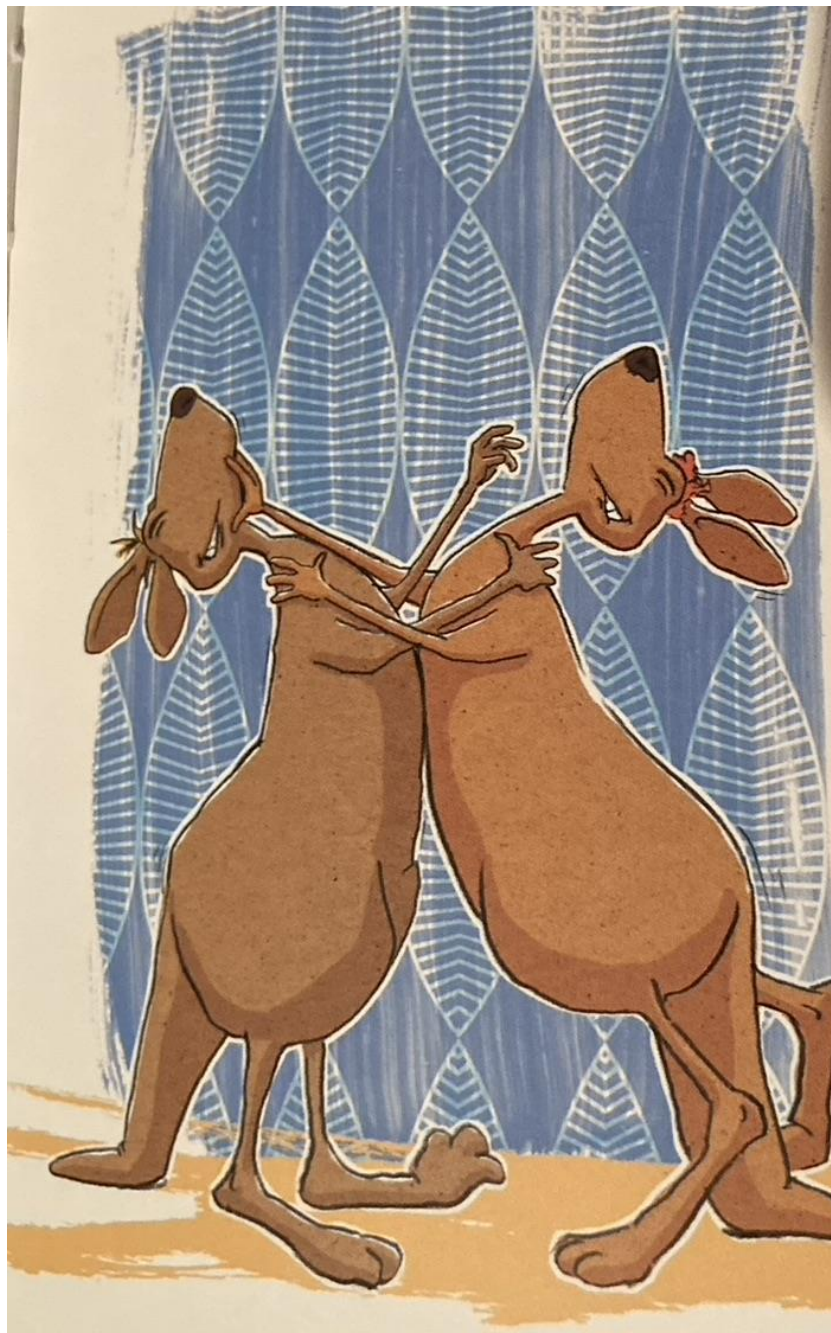


Berührungen – Mein Körper/ Meine Grenzen

Häufig beginnt sexueller Missbrauch mit Berührungen, die das Kind zunächst als angenehm empfindet, die sich aber allmählich ins Unerträgliche steigern können.

Viele Täter und Täterinnen wählen sozial deprivierte Kinder als Opfer (wenige Schutzfaktoren, viele Risikofaktoren), die sowohl emotional als auch körperlich vernachlässigt sind. Bei diesen Kindern ist die Gefahr besonders hoch, dass das Defizit an Körperkontakt allgemein das Kind dazu bringt, sich gegen Berührungen, die es eigentlich als unangenehm empfindet, nicht zu wehren.

Fazit: „Was für Dich [...] unangenehm ist, ist nicht o.k., ganz einerlei, was der andere denkt oder will.“





*Das Recht auf Widerstand und Ungehorsam – Meine Grenzen/
Meine Werte*

Strategien von Tätern und Täterinnen, vor allem aus dem sozialen Nahraum der Kinder, sind sogenannte Testrituale, mit denen ergründet werden soll, wie selbstsicher ein Kind ist und wie weit der Täter/ die Täterin gehen kann. Häufig wird von den Kindern Gehorsam und Unterordnung verlangt und die überlegene Stellung als Erwachsener ausgenutzt.

Hier setzt das Recht auf Ungehorsam an und vermittelt Kindern, dass sie das Recht haben, ‚Nein‘ zu sagen. Mädchen und Jungen können sexuelle Übergriffe manchmal unterbinden, indem sie ‚NEIN‘ sagen und sich selbstbewusst abgrenzen.“

schen, die Innen gut tun und die Sie auf-

funktioniert und machen Sie mehr





Gute und Schlechte Geheimnisse – Meine Gefühle/ Meine Werte

Zentrale Bedeutung im Missbrauchsgeschehen hat das Schweigegebot, das sich hauptsächlich durch Drohungen von Seiten der Täter/ Täterinnen und durch die Scham- und Ohnmachtsgefühle der Opfer verfestigt. Nach den ersten Grenzverletzungen erklärt der Täter den Missbrauch zum ‚gemeinsamen Geheimnis‘ und nutzt das kindliche Verständnis der Geheimnisbewahrung und den negativ besetzten Begriff des ‚Petzens‘ für seine Zwecke aus.

Ziel ist, den Kindern den Unterschied zwischen sogenannten ‚guten‘ und ‚schlechten‘ Geheimnissen zu verdeutlichen.



Kein Erwachsener hat das Recht, Kindern Angst zu machen – Ich brauche Dich/ Meine Grenzen

Neben den Rechten, die Kindern zugestanden werden, muss zugleich thematisiert werden, dass die Rechte der Erwachsenen nicht unbeschränkt/ grenzenlos sind. Erwachsene haben zum Beispiel nicht das Recht, Kindern Angst zu machen.

Kinder werden ermutigt, sich Hilfe zu holen, wenn ihnen gedroht wird: „Gerade wenn jemand zu Dir sagt, dass etwas Schreckliches passiert, falls Du einem anderen Menschen von den unangenehmen Berührungen oder Gefühlen erzählst, darfst Du andere um Hilfe bitten.“

Denn, ein Kind kann „ohne Hilfe sexuelle Gewalt kaum abwehren oder aufdecken“.

Aber auch wenn ein Kind sich mutig einem Erwachsenen offenbart, kann es häufig negative Reaktionen erfahren (Schulduzuweisungen, Unglauben).

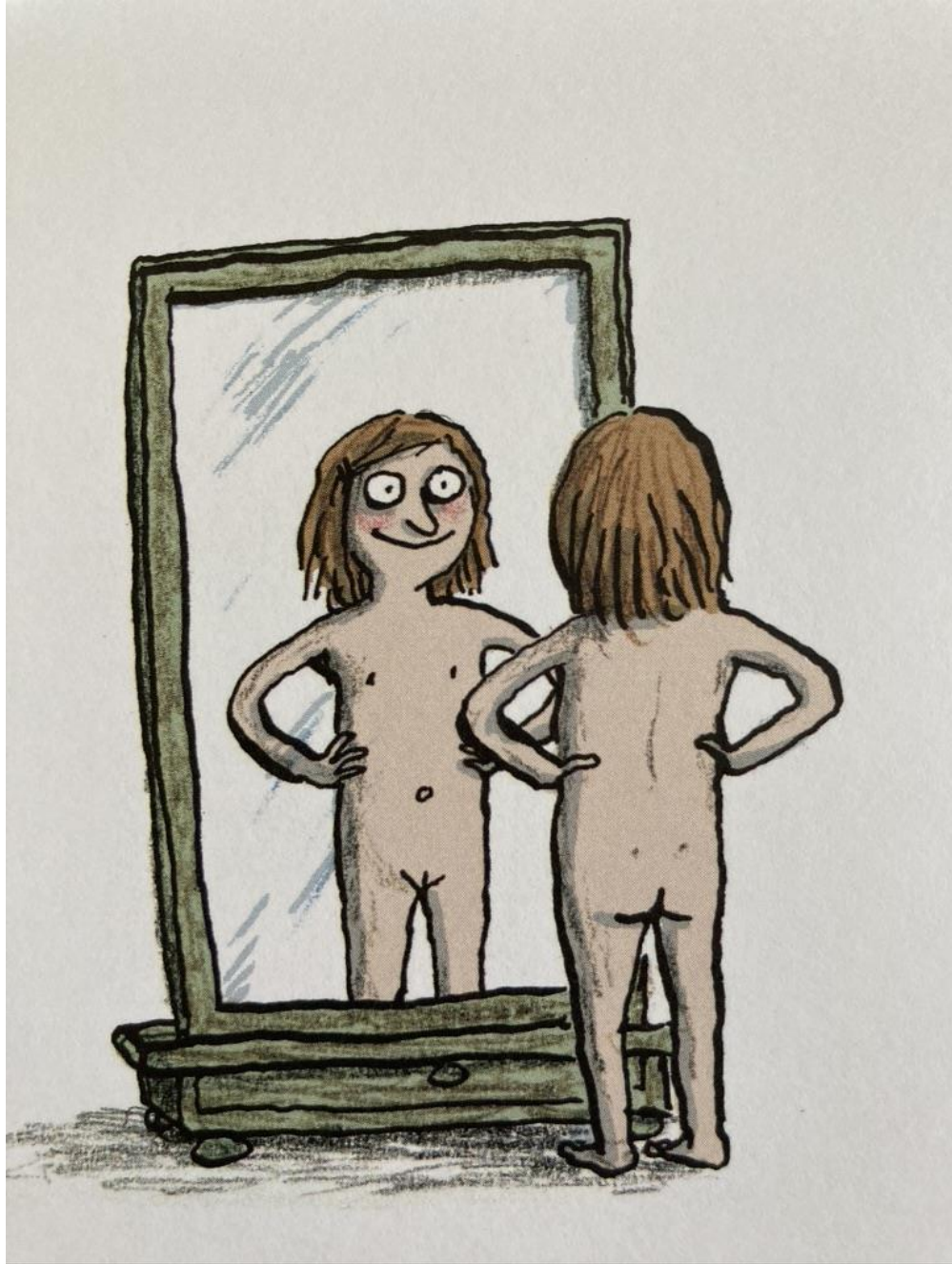




Psychosexuelle Entwicklungsphasen von Kindern

Kindliche Sexualität – zwischen Entdeckungslust und Grenzverletzung (aus Trau Dich! Ein Ratgeber für Eltern)

- kindliche Sexualität nicht mit Sexualität Erwachsener vergleichbar
- erleben ihren Körper unmittelbarer und ganzheitlicher
- schmusen/kuscheln als auch Berührungen des eigenen Körpers als lustvoll und sinnlich
- für eigenes Wohlbefinden, Befriedigen der Neugier und Entdeckungsdrang
- Suche nach der eigenen Identität – auch Entdecken der eigenen Sexualität und in der Pubertät Sexualität anderer





- z.B. „Doktorspiele“ im Kindergarten als Ausdruck kindlicher Neugier
- Erwachsene hier Aufgabe, Orientierung zu geben und einzugreifen, wenn es Kind schwerfällt, seine Bedürfnisse auszudrücken oder Regeln nicht eingehalten
- Regeln für Doktorspiele: alle freiwillig/jedes Kind bestimmt selbst, was und mit wem es spielt/etwa gleich alt/nichts in Körperöffnungen stecken/niemandem wehtun oder zu etwas zwingen/jeder darf Nein oder Stopp sagen/Nein akzeptieren/jeder kann sich Hilfe holen
- sexualpädagogisches Konzept in KITA, in Absprache mit Eltern
- im Grundschulalter und Übergang zur Pubertät erste Freundschaften, vorsichtiges Verliebtsein, Schwärmen mit einhergehenden Gefühlen von Unsicherheit, Angst, Eifersucht
- immer noch sehr wissbegierig, Fragen eher an Gleichaltrige, erste Erfahrungen mit Lust und Selbstbefriedigung
- Schamgefühle und Wunsch nach Privatsphäre nehmen zu
- lernen immer besser, ihre Wünsche, Bedürfnisse, Grenzen auszudrücken und anderer zu respektieren



Sexuelle Übergriffe durch Kinder

- kindliches Ausprobieren und harmlose Doktorspiele – deutliche Abgrenzung zu sexuellen Übergriffen unter Kindern
- wenn sexuelle Handlungen durch übergriffiges Kind erzwungen bzw. betroffenes Kind sie unfreiwillig duldet oder unfreiwillig daran beteiligt
- häufig Machtgefälle ausgenutzt
- Unfreiwilligkeit
- lernen, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche deutlich auszudrücken und von anderen wahrzunehmen und zu deuten
- Kinder ermutigen, sich klar zu äußern, wenn Grenzen verletzt

WIR WÄREN EIN
VERLIEBTES EHEPAAR...





- Erwachsene müssen einschreiten, wenn Regeln einvernehmlicher Doktorspiele verletzt, Grenzüberschreitung, sexuelle Übergriffe
- betroffenes Kind schützen, Grenzen für übergriffiges Kind
- auch Kinder im Vor- und Grundschulalter übergriffig (oftmals Grundbedürfnis nicht befriedigt, bei übergriffigen Geschwisterkind kann Rivalität ein Auslöser sein, oftmals dysfunktionales Familiensystem)
- darunter ca. 30% Jugendliche (Grenzüberschreitungen in Peerbeziehungen, oft unter Einfluss von Drogen/Alkohol, in Jugendphase Austesten immanent, u.a. im halböffentlichen Raum – Bystander wichtiges Unterstützungssystem)



Methoden aus 100 % ICH und BOUNCE



Die Stimmungskurve

Die „Stimmungskurve“ ist eine gute Übung zum Einstieg ins Thema „Meine Gefühle“. Neben kreativen Elementen regt sie den Austausch untereinander an. Ebenfalls stellt sie einen simplen Weg von Partizipation dar, indem die Übungsanleitung auf die Gefühle der Kinder eingeht und ihr Programm an diese anpasst.

Jeder Teilnehmer gestaltet sich ein individuelles Namensschild. Dafür können Portraitfotos, Collagen aus Zeitschriften und/oder diverses Kreativmaterial genutzt werden. Es empfiehlt sich, eine einheitliche Pappunterlage in der Größe 20 x 30 cm für jedes Namensschild zu nutzen. An einer Wand im Gruppenraum wird ein ca. 3 Meter langes buntes Band gespannt. Dafür können z.B. 2 kleine Nägel oder Heftzwecken genutzt werden. An dem linken Ende des Seils wird eine mit einem „+“ beschriftete grüne Karte aufgehängt. An dem rechten Ende des Seils wird eine mit einem „-“ beschriftete rote Karte befestigt. So entsteht eine Stimmungskurve. Diese geht von einem sehr positiven bis zu einem sehr negativen Gefühl.

Die Teilnehmer werden aufgefordert, ihr Namensschild mit einer Wäscheklammer an der Stelle des Seils zu befestigen, wo sie sich aktuell stimmungstechnisch befinden. Wer mag erzählt, warum sein Schild an welcher Stelle hängt. Diese Übung kann gut als dauerhaftes Ritual (zu Beginn und/oder zum Abschluss einer Gruppenstunde) genutzt werden.

Kategorie: Meine Gefühle

Altersgruppe: Ab 5 Jahren

Zeitraum: 90 Minuten (inklusive Herstellung der Schilder)

Teilnehmerzahl: Beliebig

Material: Pappkarton, Stifte, Wäscheklammern, Zeitschriften, 1 Foto von jedem Teilnehmer, Klebe, Kreativmaterialien wie Moosgummi, Glitzerkleber, Pailletten, Wachsmaler

Hinweise für die Anleitung:

- Bei jungen Teilnehmern (die noch nicht schreiben können) bietet es sich an, ein großes Foto in die Namensschilder einzubauen, sodass auf den geschriebenen Namen verzichtet werden kann.
- Anstatt eines „+“ Zeichens kann gut ein großes Gruppenfoto genutzt werden, auf welchem alle zufrieden gucken. Das „-“ Schild würde durch ein Gruppenfoto ersetzt, auf dem alle unglücklich schauen.
- Das Barometer kann auch eine dauerhafte Methode des „Beschwerdemanagements“ einer Institution darstellen. Mit den Kindern wird vorher besprochen, wie mit ihrer Unzufriedenheitsbekundung umgegangen wird.



Das beste Gefühl

Bei der Übung „Das beste Gefühl“ geht es darum, sich bewusst zu machen, welche positiven Erlebnisse und Gefühle man zeitnah erlebt hat.

Diese Übung bietet sich gut als Ritual zu Beginn einer Gruppenstunde an. Bei der Übung sitzen alle Teilnehmer zu einem Stuhlkreis angeordnet. Dies erleichtert, dass jeder zuhören und sich alle gut sehen können. Jeder Teilnehmer darf von der letzten Woche und dem dabei erlebten besten Gefühl erzählen. Ein Kuscheltier wandert dazu von Teilnehmer zu Teilnehmer. Wer das Kuscheltier hat, darf von seinem besten Erlebnis berichten. Im Anschluss gibt derjenige das Stofftier an die nächste Person weiter.

Im Anschluss wird mit den Teilnehmern zusammen überlegt, welche positiven Gefühle in welchen Situationen aufgekommen sind. Hier erweist sich die Trennung von Erlebnissen und Gefühlen als gar nicht so einfach.

Bei der Übung ist es in der Regel ganz „von alleine“ sehr ruhig, da jeder an den Erlebnissen des Anderen Interesse zeigt. Diesen besonderen Zustand kann man gut noch einmal gesondert besprechen, um auf die Empathie-Fähigkeiten der Teilnehmer hinzuweisen und diese positiv hervorstellen.

Kategorie: Meine Gefühle
Altersgruppe: Ab 5 Jahren
Zeitraum: 15 Minuten bei 10 Teilnehmern
Teilnehmerzahl: Max. 20 Teilnehmer
Material: Kuscheltier

Variation:

- Diese Übung kann auch zum Thema „negative Gefühle“ durchgeführt werden. Dann ist darauf zu achten, dass die negativen Gefühle aufgefangen werden und Handlungsstrategien besprochen werden, wie mit negativen Gefühlen umgegangen werden kann.

Hinweise für die Anleitung:

- Es ist darauf zu achten, dass jedes Kind so viel Zeit zum Erzählen bekommt, dass es seine Erlebnisse in Worte fassen kann. Gerade Kinder, die deutsch nicht als Muttersprache haben, brauchen ausreichend Zeit.
- In bestimmten Lebensphasen kann es sein, dass es gar nicht so einfach ist, ein positives Erlebnis zu benennen. Hier sollte der Zeitabstand größer gewählt werden (z.B. im letzten Monat).
- Nur wer das Kuscheltier hat, ist an der Reihe. Unterbrechungen und Zwischenrufe sind bei dieser Übung nicht erwünscht.



Clownerei

Bei der Übung „Clownerei“ geht es darum, verschiedene Gefühlszustände wahrzunehmen. Sie ermutigt dazu, auch bisher unerfahrene Gefühle auszuprobieren.

Diese Übung erfordert ein bisschen Zeit zur Vorbereitung und ist gut als ca. 2-stündige Aktion durchführbar. Sie kann zum Abschluss der Thematik „Meine Gefühle“ erfolgen. Den Teilnehmern stehen für diese Übung einige Verkleidungsutensilien sowie Theaterschminke zur Verfügung. Zu Beginn erklärt die Übungsanleitung, dass heute alle zu Clowns werden. Dazu gehört natürlich eine entsprechende Verkleidung und Maskerade. Den Kindern wird erklärt, dass die Clowns zunächst ein kleines Training durchlaufen, bevor zum Ende ein Improvisationstheaterstück aufgeführt wird. Nachdem alle Clowns fertig gestylt sind, werden verschiedene Gefühlszustände mit Gestik und Mimik eingeübt. Das ist den Kindern aus einer der anderen Übungen soweit bekannt. Anders als bisher ist es nun so, dass die Clowns beim Ausdruck bewusst übertreiben sollen. Dazu werden einige Gesten ausprobiert und es wird mit Requisiten gearbeitet. Schön ist es auch, wenn mehrere Kinder miteinander in Interaktion gebracht werden. Ein Kind, das z.B. Traurigkeit darstellen soll, kann durch ein anderes Kind unterstützt werden, das die symbolischen Tränen mit einem Regenschirm o.Ä. „abfängt“. Dadurch, dass die Kinder in die Rolle von Clowns schlüpfen, fällt es ihnen oftmals leichter, sich auf das deutliche Ausdrücken von Gefühlen einzulassen und verschiedene Rollen (der/die „Starke“, der/die „Traurige“, der/die „Mutige“...) auszuprobieren. Wenn alle Teilnehmer Sicherheit erlangt haben, wird ein kleines Theaterstück improvisiert. Dazu liest die Übungsanleitung eine Geschichte mit viel Interpretationsfreiraum vor bzw. gibt sie kleine Hilfestellungen.

Kategorie: Meine Gefühle
Altersgruppe: Ab 8 Jahren
Zeitraum: 120 Minuten
Teilnehmerzahl: 10 bis 20 Teilnehmer
Material: Gefühls- bzw. Situationssammlung

Hinweise für die Anleitung:

- Zur Vorbereitung dieser Methode müssen grundlegende Übungen zum Thema „Meine Gefühle“ bereits durchgeführt worden sein.
- Die Übung kann auch mit verschiedenen Schwerpunkten als Tagesveranstaltung durchgeführt werden. Dann ist es schön, wenn das Theaterstück zum Abschluss z.B. den Eltern vorgeführt wird.

Das bringt mich zum Platzen

Durch das Einschätzen anderer Personen fördert die Übung den Abgleich der Eigenwahrnehmung mit der Fremdwahrnehmung. Sie schafft zudem ein Bewusstsein für individuelle Grenzen.

Jeder Teilnehmer bekommt einen Luftballon. Der Luftballon soll mit Luft gefüllt werden und jeder soll beim Aufpusten des Luftballons für sich überlegen, was ihn sinnbildlich gesehen „so richtig zum Platzen“ bringt. Danach denkt jeder Teilnehmer sich noch zwei andere Dinge aus, die entweder gar nicht stimmen oder ihn auf jeden Fall nicht so sehr aufregen. Nachdem alle ihre Luftballons aufgepustet und sich drei Sachen überlegt haben, darf der Erste der Gruppe seine Dinge präsentieren. Im Anschluss soll nun jemand aus der Gruppe raten, welche der drei Situationen den Teilnehmer tatsächlich zum Platzen bringt. Hat er sein Gegenüber richtig eingeschätzt, bekommt er eine Nadel und darf damit den Luftballon des Anderen zerstören. Hat er sich verschätzt, bleibt der Luftballon heil. Der Ballon wird unter dem Stuhl abgelegt, damit die Anderen sehen, dass diese Person bereits dran war. Der Ratende ist nun dran, seine drei Dinge vorzustellen und sucht sich im Anschluss den Nächsten aus, der raten soll. In der Auswertung wird besprochen:

- War es einfach eine Einschätzung abzugeben?
- Gibt es Dinge, die vielen aus der Gruppe nicht gefallen?
- Gibt es Dinge, über die man sich selbst nicht ärgern würde?
- Was nehmt ihr aus der Übung für euch mit?

Kategorie: Meine Werte + Meine Grenzen

Altersgruppe: Ab 8 Jahren

Zeitrahmen: 45 Minuten bei 12 Teilnehmern

Teilnehmerzahl: Max. 25 Teilnehmer

Material: 1 Luftballon pro Teilnehmer, 1 Nadel bzw. Reißzwecke, Zettel und Stifte (zum Notieren der 3 Dinge)

Hinweise für die Anleitung:

- Das Austeilen der Luftballons sollte erst nach der Spielerklärung erfolgen. Ansonsten ist die Gefahr groß, dass der Lärm durch das Spielen mit den Ballons sehr hoch ist.
- Bitte die Ballons nur im Freien platzen lassen. Vorher den Teilnehmern die Möglichkeit geben, dass sie sich die Ohren zuhalten können.





Plaudertaschen

Die Übung „Plaudertaschen“ dient dem Erkennen, welche Dinge/Personen einem wichtig sind und ein gutes Gefühl machen. Sie ist insbesondere für Jugendliche eine tolle Möglichkeit, sich miteinander auszutauschen.

In einem Raum werden kleine „Quatschecken“ für je 4 bis 6 Personen aufgebaut. Ob es sich dabei um Sitzzecken, einen Tisch mit Stühlen oder Sitzsäcke handelt ist nebensächlich. Wichtig ist, dass die einzelnen Ecken gemütlich sind und ausreichend Abstand zwischen den Gruppen ist. Für jeden Teilnehmer stehen auch eine Tasse mit Tee oder ein kaltes Getränk bereit. Im Hintergrund kann leise (!) Musik laufen. In der Mitte des Raumes befinden sich Karten mit Fragestellungen, die in den Kleingruppen diskutiert werden sollen. Das können z.B. folgende Fragekarten sein:

- „Was macht für dich einen perfekten Tag aus?“
- „Was ist das Wichtigste in deinem Leben?“
- „Was war bisher dein schönstes Erlebnis?“
- „Worauf könntest du nicht verzichten und warum?“

Und nun geht es los. Die Teilnehmer suchen sich in Ruhe einen Platz in den Sitzgruppen und entscheiden sich in der fertigen Gruppenzusammenstellung für eine Fragekarte aus der Mitte. Über diese Frage wird sich dann in der Kleingruppe ausgetauscht. Nach ca. 10 Minuten ertönt eine Glocke oder Ähnliches und die erste Runde ist vorbei. Alle bis auf ein bis zwei Personen aus jeder Sitzgruppe begeben sich nun zu anderen Sitzkreisen, um dort weitere 10 Minuten über ein anderes Thema zu sprechen. Es gibt genügend Fragekarten, sodass immer wieder neue Themen zur Verfügung stehen. Nach einigen Runden trifft sich die Gesamtgruppe und wertet die Übung aus. Fragen können sein:

- Was hat euch an der Übung beeindruckt?
- Sind euch viele Unterschiede bewusst geworden?
- Was verbindet euch miteinander?
- Was könnt ihr aus der Übung für euch mitnehmen?

Kategorie: Meine Werte

Altersgruppe: Ab 12 Jahren

Zeitraumen: 60 Minuten + Vorbereitungszeit

Teilnehmerzahl: Mindestens 14 Teilnehmer

Material: Fragekarten, Getränke, Sitzzecken, Glocke oder Ähnliches

Variation:

- Die Übung kann auch in 2er-Grüppchen in Form eines „Speed-Dates“ erfolgen. Dabei hat jede 2er-Gruppe 5 Minuten Zeit, sich über eine Frage auszutauschen, bevor ein Partnerwechsel erfolgt.





Die Berührungsampele

Die Übung thematisiert das unterschiedliche Empfinden über angenehme und unangenehme Berührungen und Umgangsweisen mit seinem Körper.

Die Teilnehmer werden in Kleingruppen zu je 4 bis 6 Teilnehmer eingeteilt. Jede Gruppe bekommt einen identischen Satz mit Aussagenkärtchen. Aufgabe der Kleingruppen ist es, die Aussagen in die drei Bereiche einer Ampel einzusortieren. Dabei stehen die Farben für folgende Inhalte:

„Rot“: Das sind Berührungen oder Umgangsweisen mit meinem Körper, die ich nicht mag. Dabei spielt es keine Rolle, wer diese Berührungen ausführt.

„Gelb“: Das sind Berührungen oder Umgangsweisen mit meinem Körper, die ich nicht immer mag und/oder die davon abhängig sind, wer diese ausführt.

„Grün“: Das sind Berührungen oder Umgangsweisen mit meinem Körper, die ich mag. Dabei ist mir egal, wer diese ausführt.

Nach einer vereinbarten Zeit stellen die Gruppen ihre Ergebnisse vor.

Danach schließt sich eine ausführliche, gemeinsame Reflexion an. Folgende Fragen können hilfreich sein:

- Konntet ihr euch gut über die Einschätzung in eurer Kleingruppe einigen?
- Wie sehr hängen eure Einschätzungen davon ab, wer die Berührungen ausführt?
- Was könnt ihr aus dieser Übung für euch mitnehmen?
- Führt ihr selber diese Berührungen aus, obwohl ihr sie an euch nicht mögt?
- Wann und warum lasst ihr diese Berührungen zu, obwohl ihr sie nicht mögt?

Aussagenbeispiele für die Berührungsampele:

- Küsschen auf die Wange
- Über den Kopf streicheln
- Meine Wange streicheln
- Hand auf meiner Schulter
- Klaps auf den Po
- Hand auf meinem Knie

Kategorie: Mein Körper + Meine Grenzen

Altersgruppe: Ab 5 Jahren

Zeitraumen: 80 Minuten

Teilnehmerzahl: Mindestens 12 Teilnehmer

Material: Ampelkarten für die Kleingruppen, Aussagen in mehrfacher Ausführung

Variation:

- Die Übung kann auch in Einzelarbeit erfolgen oder direkt in der Gesamtgruppe. Dazu werden in der Mitte jeweils eine rote, gelbe und grüne Karte ausgelegt, zu der man sich nach jeder Aussage stellen kann.
- In einem zweiten Schritt (oder direkt, wenn die Übung in Einzelarbeit erfolgt) werden die Personen notiert, welche die Berührungen ausführen dürfen.

Das Monster-Duell

Die Übung ermöglicht durch den Einsatz der Stimme eine verbale Grenzsetzung auszuprobieren. Die Übung findet in einem spielerischen Kontext statt und ist somit ein idealer Einstieg ins Thema „Meine Grenzen“.

Die Teilnehmer stellen sich zu einem Kreis angeordnet auf. Die Übungsanleitung erklärt, dass es heute darum geht, die eigene Stimme zu nutzen. Dazu werden alle zu friedlichen Monstern, die zu Boden gucken. Auf ein Signal der Übungsanleitung, schaut jedes Monster zu einem anderen Monster seiner Wahl. Haben sich zwei Monster zufällig gegenseitig ausgesucht, treffen sich ihre Blicke. Das ist das Signal, dass beide möglichst laut ihren Monsterschrei ausstoßen. Monster mögen es nämlich nicht, wenn sie jemand direkt anschaut. Alle anderen Monster ohne Blickkontakt bleiben ruhig. Die Monster, die geschrien haben, verlassen den Kreis. Die Gruppe wird also von Runde zu Runde kleiner bis nur noch ein oder kein Monster übrig bleibt. Im Anschluss wird Folgendes besprochen:

- Ist es komisch auf ein Kommando hin laut zu schreien?
- Habt ihr richtig laut geschrien?
- Hat es Spaß gemacht laut zu sein?
- In welchen Situationen habt ihr Lust, laut zu schreien?
- Was könnt ihr außer Schreien noch tun, um zu zeigen, dass euch etwas nicht gefällt?

Kategorie: **Meine Grenzen + Mein Körper**

Altersgruppe: Ab 5 Jahren

Zeitraumen: 20 Minuten

Teilnehmerzahl: Mindestens 12 Teilnehmer

Hinweise für die Anleitung:

- Nicht alle Kinder mögen es zu schreien. In dem Fall kann die Übung so abgeändert werden, dass die zwei Teilnehmer, deren Blicke sich treffen, sich z.B. ganz groß machen müssen und eine stumme Drohgebärde austauschen. Die Fragen der Auswertung müssen dann dementsprechend abgeändert werden.
- Es kann durchaus passieren, dass sobald ein Kind schreit, alle anderen Kinder auch schreien. Gerade bei jüngeren Kindern kann dieser Effekt oftmals beobachtet werden. In diesem Fall dient die Übung zum Abbau von „überschüssiger“ Energie.





Der Tanzmarathon

Die Übung legt den Schwerpunkt auf das Wahrnehmen einzelner Körperteile und ihre Auswirkungen auf den gesamten Körper.

Alle Teilnehmer verteilen sich in einem großen Raum. Die Übungsanleitung eröffnet den Tanzmarathon, indem sie laut Musik anstellt und alle Teilnehmer bittet, so zu tanzen, wie es ihnen gefällt. Nach einiger Zeit stoppt die Musik und die Übungsanleitung benennt eine Körperstelle, die nun isoliert tanzt z.B. „Rechte Hand“. Die Musik läuft weiter und alle tanzen nur mit der besagten Körperstelle. Nach kurzer Zeit kommt eine weitere Körperstelle hinzu z.B. „Linker Fuß“. So wird weiter verfahren bis nach einiger Zeit der gesamte Körper wieder tanzt.

Fragen zur Auswertung können sein:

- War es komisch, ein einzelnes Körperteil so bewusst wahrzunehmen?
- Ist dir eine Körperstelle bewusst geworden, über die du vorher noch nie nachgedacht hattest?
- Was kannst du aus der Übung für dich mitnehmen?

Kategorie: Mein Körper

Altersgruppe: Ab 5 Jahren

Zeitraumen: 20 Minuten

Teilnehmerzahl: Mindestens 8 Teilnehmer

Material: Musik

Variation:

- Schön ist es, wenn der Tanzmarathon jeweils zu zweit stattfindet. In dieser Form finden sich nach jeder Ansage jeweils zwei Leute, die mit den entsprechenden Körperstellen gemeinsam tanzen. Nach jeder Erweiterung können die Partner wechseln. Die Paare finden sich erst nach Ansage der körperlichen Erweiterung, damit man für sich überlegen kann, mit wem man diese Berührungen durchführen möchte.

Hinweise für die Anleitung:

- Die beschriebene Variation ist nur für Gruppen geeignet, bei denen Einzelne nicht ausgegrenzt werden.

Körper-Bingo

„Körper-Bingo“ ist eine spannende Übung zum Wahrnehmen eigener körperlicher Fähigkeiten.

Jeder Teilnehmer erhält ein Blatt mit 25 Aussagen, die in einer Tabelle mit fünf Spalten und fünf Zeilen angeordnet sind (klassische Bingo-Anordnung). Die Aussagen beziehen sich auf körperliche Eigenheiten und Fähigkeiten. Auf ein gemeinsames Startsignal hin bewegt sich die Gruppe nun frei im Raum und jeder versucht, einen anderen Teilnehmer zu finden, auf den eine der Aussagen zutrifft. In diesem Fall unterschreibt der Gefundene die entsprechende Aussage mit seinem Namen. Jeder Mitspieler darf nur eine Aussage pro Blatt unterschreiben. Diese Regel wird variiert, wenn nicht ausreichend Teilnehmer mitspielen.

Sobald jemand alle Aussagen einer 5er-Reihe (vertikal, diagonal oder horizontal) unterschrieben bekommen hat, ruft er „Bingo“ und das Spiel endet. Nachdem der Sieger gebührend gefeiert wurde, schließt sich bei einem ausreichend großen Zeitrahmen eine Auswertungsrunde an. Die Gruppe setzt sich in einen Kreis und die Übungsanleitung geht einige der Aussagen durch. Es melden sich immer diejenigen, auf die eine Aussage zutrifft, unabhängig davon, ob sie vorher dafür irgendwo unterschrieben haben. Manche Aussagen – z.B. „Jemand, der einen Handstand machen kann“ – bieten sich dazu an, jemanden um eine Kostprobe des Talents zu bitten. Fragen zur Auswertung können sein:

- Welche Fähigkeiten sind euch besonders aufgefallen?
- Ist dir eine Fähigkeit bewusst geworden, über die du vorher noch nie nachgedacht hattest?
- Was kannst du aus der Übung für dich mitnehmen?

Aussagen für Körper-Bingo:

- Ist sehr sportlich
- Hat blonde Haare
- Kann gut singen
- Hat besonders kleine Füße
- Kann mit den Ohren wackeln

Kategorie: Mein Körper + Meine Werte

Altersgruppe: Ab 8 Jahren

Zeitrahmen: 30 Minuten

Teilnehmerzahl: Mindestens 25 Teilnehmer

Material: Pro Teilnehmer 1 Stift, sowie 1 Blatt mit der Aussagen-Tabelle

Variation:

- Bei einer zu großen Gruppe ist das Spiel möglicherweise zu schnell zu Ende. Hier könnte für den Sieg gefordert werden, zwei komplette Spalten oder Zeilen unterschrieben bekommen zu haben.
- Eine spannende Variante ist es, Blanko-Bingobögen vorzubereiten, auf denen jeder Teilnehmer zunächst Aussagen formulieren muss. Die Bögen werden anschließend gemischt und dann neu verteilt.







Eins bis zehn

Ziele

- Die Teilnehmer arbeiten zusammen.
- Die Teilnehmer erfahren Erfolg in einer Gruppe.
- Die Teilnehmer haben einen Einblick in das Thema 'Gruppenarbeit'.

Anweisungen

Einen Kreis bilden. Als Gruppe zählen wir bis zehn, ohne vorher festzuhalten, wie es gehen soll. Ein zufälliger Teilnehmer beginnt mit dem Zählen: 'eins', dann sagte eine andere zufällige Person 'zwei'. Wenn zwei Teilnehmer gleichzeitig sprechen, beginnt das Zählen von vorne. Versuchen Sie, sich so nahe wie möglich der Zehn zu nähern.

Besprechung

Aktive Besprechung:

- Hatten wir Erfolg? Haben wir es teilweise geschafft?
- War die gesamte Gruppe beteiligt?

Fragen:

- Gab es Teilnehmer, die nicht sprechen wollten?
- Was war für den Erfolg wichtig?

Vertiefte Besprechung

Resilienz kann etwas sein, was wir in solchen Gruppenaufgaben sehen: sprechen oder sich entscheiden, nicht zu sprechen, abwarten oder einfach los gehen – dies können resiliente Entscheidungen sein, die vom Moment, der Situation, euren Gefühlen abhängen...

Während der Schulung 'Gruppenarbeit' werden die Teilnehmer herausgefordert, zusammenzuarbeiten, entdecken, wie man es macht, und versuchen, die Zusammenarbeit zu verstärken. Dies kann für die eigene Resilienz nützlich sein und für den Schulungsprozess von Bedeutung sein.

Tipps für die Ausbilder

Unterstreichen Sie, dass auch ruhigere Menschen eine Rolle in der Gruppe haben, nicht nur extrovertierte Menschen.

Variationen

- Machen Sie diese Übung, indem die Teilnehmer umher spazieren.
- Machen Sie diese Übung, indem die Teilnehmer nach Außen des Kreises sehen, damit sie sich nicht durch nicht verbale Kommunikation verständigen können.
- Bis 20, 30 zählen....
- Beim neuen Versuch dürfen die Teilnehmer nicht die gleiche Zahl sagen wie vorher.
- Die gleiche Übung mit geschlossenen Augen machen.
- Das Alphabet aufsagen statt bis Zehn zählen.
- In einer Fremdsprache zählen.



Das Parlament

Das „Parlament“ fordert die Teilnehmer dazu auf, sich in die Lage Anderer hineinzusetzen. Dies fördert das Empathievermögen und das Finden eines eigenen Standpunktes. Ebenso unterstützt sie die Reflexion des eigenen Verhaltens. Die Übung spricht Jugendliche in ihrer Lebenswelt an.

Die Teilnehmer sitzen zu einem Stuhlkreis angeordnet. Jeder Teilnehmer bekommt eine grüne und eine rote Moderationskarte. Die Übungsanleitung liest Situationsbeschreibungen vor. In diesen wird am Ende immer eine Reaktion beschrieben. Die Teilnehmer haben die Aufgabe, über das Verhalten der betroffenen Person abzustimmen. Hätten sie sich auch so verhalten (unabhängig davon, ob sie das richtig finden), heben sie die grüne Karte hoch. Denken sie, sie hätten sich anders verhalten, halten sie die rote Karte hoch. Nach jeder Abstimmung wird über das Ergebnis gesprochen und nach Alternativen zum gezeigten Verhalten gefragt. Dazu wird auch immer überlegt, welche Gefühle und Gedanken alle betroffenen Personen gehabt haben könnten. Im Anschluss tauschen sich die Teilnehmer darüber aus, ob sie in der Situation ähnlich empfunden hätten und was ihre ersten Handlungsimpulse gewesen wären.

Beispiele für Situationen

1. Luisa sieht im Sportunterricht, wie Tamara und Melissa ständig die Köpfe zusammenstecken und tuscheln. Als die wenig beliebte Chantal an der Reihe mit dem Bockspringen ist, zückt Melissa ihr Handy um den unvermeidlichen Sturz zu filmen. Luisa steht direkt hinter Melissa. Sie überlegt, Melissa von ihrem Vorhaben abzuhalten. Sie entscheidet sich dagegen, nachher wird sie noch als nächstes Opfer ausgewählt.
2. Ben erzählt Mats in der 10 Uhr Pause gerade begeistert von seinem Lieblingsfilm (ein Zeichentrickfilm!), als Mats bemerkt, dass Franz und Mia auf sie zukommen. Ben kann dies nicht sehen, da er mit dem Rücken zu den Beiden steht. Da Mats weiß, dass Ben Mia toll findet, diese aber Zeichentrickfilme als Kinderkram bezeichnet, überlegt er Ben unauffällig zu unterbrechen. Andererseits findet er es doof, wenn sein Freund sich für ein Mädchen verstellen würde. Trotzdem fällt er ihm ins Wort, sodass die Mädels nicht mitbekommen, worum es im Gespräch vorher ging.

Kategorie: Ich brauche dich! + Meine Gefühle
Altersgruppe: Ab 12 Jahren
Zeitraum: 60 Minuten
Teilnehmerzahl: Max. 12 Teilnehmer
Material: Rote und grüne Moderationskarten, Situationsbeschreibungen

Hinweise für die Anleitung:

- Die Übung kann auch mit jüngeren Kindern erfolgen. Dazu müssen andere, altersgerechte Situationsbeschreibungen vorbereitet werden.



Literaturempfehlungen und Quellenangaben

Die DRK-Methodentasche "100% ICH,,

Die Methodentasche "100% ICH" zur Prävention sexualisierter Gewalt wurde Anfang 2015 in der ersten Auflage produziert und ist seit 2021 bereits in der siebten Auflage verfügbar!

Die Methodentasche "100% ICH" setzt durch Übungen und Spiele bei der (Selbstwert-)Stärkung von Kindern und Jugendlichen an. Die spielerische Auseinandersetzung mit den Themen "Meine Gefühle", "Mein Körper", "Meine Werte", "Meine Grenzen" und "Ich brauche dich!" stellt eine hohe Kompetenzerweiterung dar. Die Methodentasche richtet sich an pädagogische Fachkräfte und an zum Thema fortgebildete Multiplikatoren, die langfristig mit Kindern ab 5 Jahren bis hin zu Jugendlichen bis 16 Jahren arbeiten.

Zu jeder der fünf Kategorien finden sich 14-19 Spiele und Übungen. Diese sind unterschiedlich in ihrer Intensität, ihrem Zugang zum Thema und ihrem Zeitrahmen. Zusätzlich enthält die praktische Zippertasche noch ein ausführliches Begleitheft, in dem die Zielsetzungen der einzelnen Kategorien genauso aufgeführt werden, wie der systematische Aufbau von Spiel- und Übungseinheiten beschrieben ist. Die Kategorisierung der einzelnen Spiele und Übungen in "Einstiegsübungen", "Vertiefende Übungen" und "Intensivübungen" erleichtert den Anleitenden die Zusammenstellung der Übungsstunden. Ein Vorwort von Gisela Braun rundet die Broschüre ab.

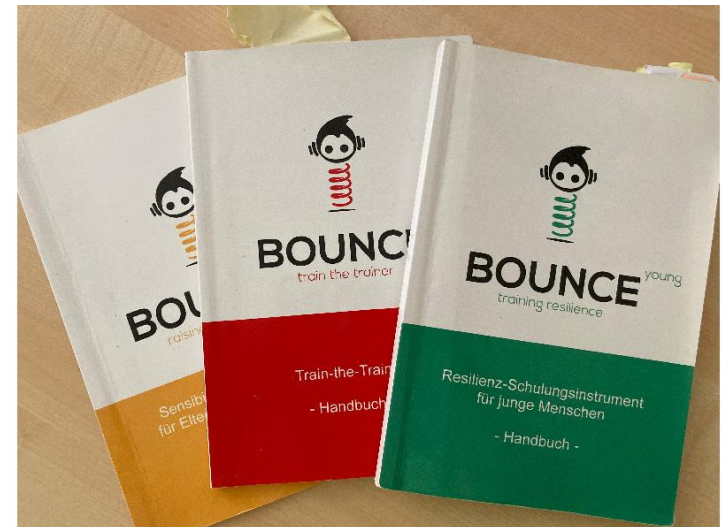




BOUNCE

ist ein Paket von drei Werkzeugen zur Bewusstseinssteigerung von Jugendlichen für ihr soziales Umfeld.

Eine gesunde und starke Widerstandsfähigkeit ist bewiesenermaßen ein Schutzfaktor gegen gewaltsame Radikalisierung. Jugendliche üben in 10 (inter)aktiven Gruppentrainings und stärken verschiedene Aspekte von Resilienz. Durch einen Mix aus Aktion und Reflektion, wird eine große Zahl Fertigkeiten und Kompetenzen gestärkt, praktiziert und mit ihren persönlichen Erfahrungen verbunden. Jugendliche lernen zurück zu prallen und hoch zu prallen (zu bouncen), wenn sie mit Herausforderungen konfrontiert werden. Während des Trainings schaffen die Jugendlichen eine Verbindung zwischen den Arbeitsformen und ihren persönlichen Erfahrungen. Ein BOUNCE Jugendtraining wird immer in Kombination mit bewusstseinsverbessernden Aktionen für Eltern und Sozialarbeiter.



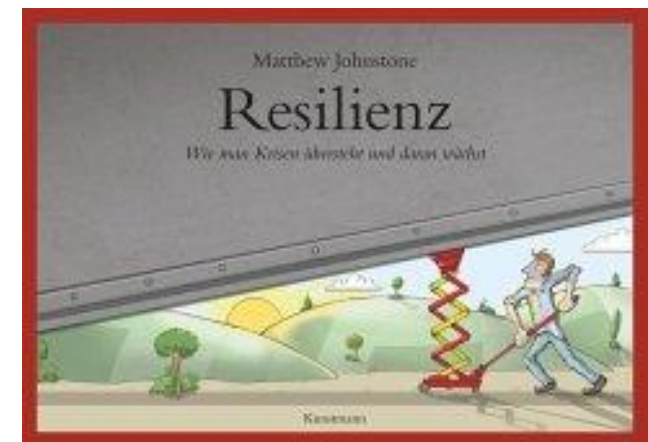
Mit Resilienz stark durchs Leben gehen

Wie können wir mit Veränderungen umgehen und Krisen unbeschadet überstehen? Dem standfesten Känguru fällt das ganz leicht: Es reagiert kraftvoll und flexibel auf seine Umgebung. So hält es auch in schwierigen Situationen die Balance und findet immer einen Weg, um handlungsfähig zu bleiben. Je nach Anforderung hüpfet es mit kleinen oder großen Sprüngen auf sein Ziel zu. All das hilft ihm, seine innere Stärke zu bewahren und stets problemlos mit Herausforderungen fertig zu werden. Die erfahrene Trainerin Jutta Heller erklärt anhand der Känguruqualitäten, wie man innere Widerstandskraft gewinnt und Resilienz aufbaut. Mit dem Känguru als Vorbild kann jeder seine "Stehaufkompetenz" trainieren und stark durchs Leben gehen.



Wie man Krisen übersteht und daran wächst

Unser Leben sollte glücklich und harmonisch verlaufen, erfolgreich und gesund - das zumindest hoffen wir alle. Aber leider läuft es nicht so und jeder hat immer wieder mal mit Stress und Rückschlägen, Überforderung und Misserfolg, mit Krankheit und Verlust zu kämpfen. Um Krisen zu meistern und nicht daran zu zerbrechen, sondern zu wachsen, braucht es "Resilienz". Was Resilienz bedeutet, wie man diese unsichtbare Kraft entwickeln und aufrechterhalten kann, das zeigt Matthew Johnstone in diesem Buch auf seine unnachahmliche Art und Weise: mit wunderbaren, ganz unmittelbar wirkenden Illustrationen und überzeugenden Texten, mit großer Wärme und klugem Witz.



Was hat Brokkoli mit Sex zu tun?

Erst einmal gar nichts, aber über Gemüse reden wir in der Familie ganz unbefangen, über Sexualität nicht - dabei wäre genau das richtig. Denn Reden hilft. Dabei, dass aus Kindern später selbstbestimmte Erwachsene werden, und aus Eltern wieder ein Paar, bei dem es im Bett knistert. Die große Befangenheit hat eine Ursache: Viele von uns wissen zu wenig. Darf ich als Vater meine Tochter auf den Mund küssen? Wie erkläre ich meinem Kind, woher die Babys kommen? Was tun, wenn der Teenager Pornos schaut? Sexualtherapeut und -pädagoge Carsten Müller erklärt, wie wir unsere Scheu überwinden können und gibt ganz praktische Handlungsanweisungen, so dass Sie am Ende über Sex genauso unverkrampft sprechen können wie über Brokkoli.



Das dicke, lustige Aufklärungsbuch mit Antworten auf 101 echte Kinderfragen

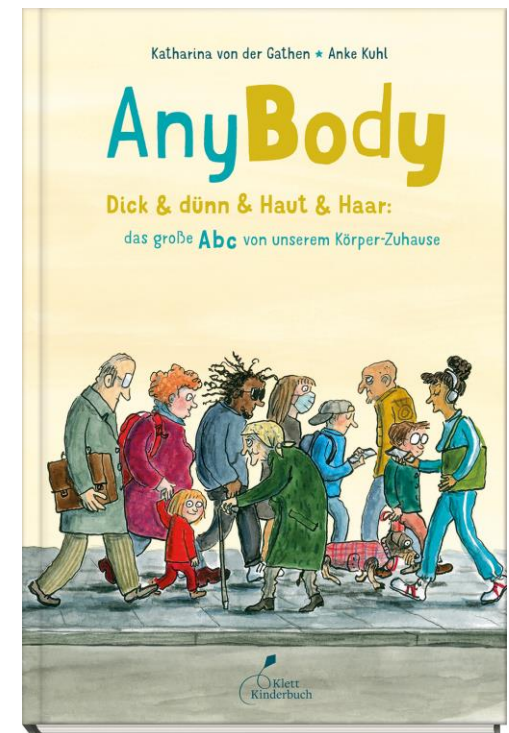
Wie viel Aufklärung brauchen Kinder im Grundschulalter? So viel, wie sie selbst wollen, sagen Fachleute. Und was wollen Kinder wissen? Das sehen Sie auf den handgeschriebenen Zetteln, die in diesem Buch abgebildet sind. Die erfahrene Sexualpädagogin Katharina von der Gathen hat diese Fragen aus einem anonymen Briefkasten gefischt, den sie verwendet, um mit Grundschulkindern über Körper, Liebe und Sexualität zu sprechen. Dieses Aufklärungsbuch versammelt 101 dieser Fragen und gibt Antworten darauf - warmherzig und mit viel Gespür für das, was Kinder wirklich wissen wollen. Anke Kuhl interpretiert mit ihren cartoon-artigen Bildern die Fragen auf witzige, lebensfrohe und behutsame Weise.



Für alle, die einen Körper haben

Manchmal fühlt man sich in seinem Körper unsicher, manchmal wohlig und unbesiegbar. Und dann wüsste man auch gerne mal, wie viel Spucke man im Laufe seines Lebens produziert. Wenn jemand weiß, was Kinder in Bezug auf ihren Körper interessiert und beschäftigt, dann ist es die „[Klär mich auf](#)“-Autorin Katharina von der Gathen. Ihre langjährige Erfahrung sowie eine breit angelegte anonyme Umfrage waren die Basis für ihr neues Lexikon, das unbefangen und witzig ist, aber auch zwiespältige Gefühle behutsam mit aufnimmt.

Und wenn jemand es versteht, kindliches Körper-Erleben ins Bild zu setzen, dann ist es Anke Kuhl: Ihre Schautafeln, Wimmelbilder und Cartoons sind so lustig, treffend und manchmal auch traurig, dass sich jeder wiedererkennt. Entstanden ist ein wunderbar bekräftigendes Buch zum Vor- und Zurückblättern für Jungen und Mädchen, die in ihrem Körper richtig gerne zu Hause sind.



Von der Theorie zur Praxis: Sexuelle Bildung im Kita-Alltag

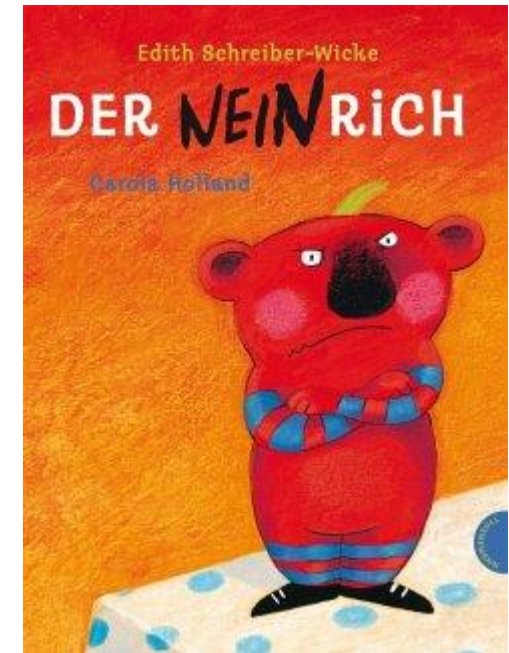
Für die kindliche Entwicklung ist ein positiver Zugang zum eigenen Körper und zur eigenen Sexualität wesentlich. Gleichzeitig ist das auch ein wichtiger Baustein in der Prävention gegen sexualisierte Gewalt. Für das Kindeswohl ist es daher unumgänglich, dass sich pädagogische Fachkräfte mit dem herausfordernden Thema befassen. Nur so können sie eine kompetente Sexualerziehung in Krippe und Kindergarten garantieren, die altersangemessen ist und sich an der körperlichen, kognitiven und seelischen Entwicklung der Kinder orientiert. In dem Praxisbuch „Kinderschutz: Sexualerziehung in der Kita“ finden Erzieherinnen und Erzieher die dafür nötigen Hintergrundinformationen. Praktische Tipps und Fallbeispiele ergänzen die Fachkapitel und machen das Buch zu einem Grundlagenwerk, das ganz praxisorientiert in der pädagogischen Arbeit weiterhilft!



NEIN sagen schützt Kinder

Tante Karin küsst Leo und hinterlässt zu allem Überfluss auch noch eine Lippenstift-Spur auf Leos Wange. Leo findet das eklig. Könnte seine Mutter ihm nicht wenigstens gegen unerwünschtes Abknutschen helfen? Leo grollt. In seinem Zimmer zeichnet er einen knallroten Wicht mit Teddy-Ohren und einer grünen Haarsträhne. Der Knallrote lebt, tobt neben Leos Stiftebecher herum - und er kann sehr entschieden NEIN sagen. Der Wicht ist ein Neinrich, der Leo das Neinsagen beibringen kann. Wichtig ist der richtige Moment, doziert Neinrich, schließlich soll man nicht "Nein" sagen, nur um andere zu nerven. Leo stehen förmlich die Haare zu Berge, sein Gesicht legt sich in wütende Falten als er daran denkt, wann ER gern Nein sagen möchte: Immer dann, wenn er den Teller leer essen soll, sich die Zähne putzen oder viel zu früh ins Bett geschickt wird! Doch Neinrichs Liste der wichtigen Neins sieht ganz anders aus als Leos. Nein, wenn Fremde Süßigkeiten anbieten oder Kinder im Auto mitnehmen wollen, Nein, wenn andere Kinder bei rot über die Straße laufen wollen oder merkwürdige Mutproben vorhaben, Nein, wenn Erwachsene sich beim Bäcker vordrängeln - und ein ganz kräftiges NEIN gegen alle Anfasser und Knutscher. Nachdem der Neinrich Leo die wichtigen NEINS erklärt hat, wird er wieder zur gezeichneten Figur auf dem Zeichenblatt.

Der tomatenrote Neinrich und die auf rotem Grund gedruckte Neinliste vermitteln eine deutliche Botschaft. Leo macht es Kindern durch seine ausdrucksstarke Mimik leicht, sich mit ihm zu identifizieren, über seine - und ihre eigenen - Empfindungen zu sprechen. Der Neinrich ist ein humorvolles Bilderbuch in kräftigen Farben zu einem ernsten Thema. Wer Kinder davor schützen will, dass sie mit Fremden gehen, kann das tun, ohne gleich von sexuellem Missbrauch zu sprechen. Beginnen wir einfach mit dem NEIN und den unerwünschten Tanten-Küssen.



Wohltuende Übungen – jetzt endlich im handlichen Kartenset

Nach sieben sehr erfolgreichen Schafbüchern erscheint nun eine Auswahl der beliebtesten Körperübungen von Claudia Croos-Müller als Kartenset – illustriert mit den Gute-Laune-Schafen Oscar, Emily, Willy und Marie. Dieses Kartenset enthält 50 der beliebtesten Übungen wie »Schulterwurf«, »Hand aufs Herz« und »Strohalm-Atmen«, ergänzt durch 2 Zusatzkarten und ein Booklet mit weiterführenden Informationen. Ein Farbleitsystem sorgt für Orientierung, damit der Leser sofort die für ihn passende Lösung finden kann. Oder er zieht eine oder mehrere Karten nach dem Zufallsprinzip und findet so nützliche Soforthilfe. Die einzelnen Übungen sind nach Themen wie »Energie«, »Keine Panik« und »Ermutigung« sortiert.



Früh genug Nein sagen und Hilfe holen - dieses Buch ermutigt alle Kinder

Papas Kumpel Robert kann toll vorlesen. Aber wenn er dich dabei auf seinem Schoß so seltsam anfasst, kriegst du ein komisches Gefühl. Du kriegst es auch, wenn deine Tante Tina dich etwas zu lange abknutscht. Was ist das nur für ein Gefühl?

In diesem Bilderbuch geht es um körperliche oder seelische Grenzüberschreitung. Das Besondere daran: Hier spricht das Komische Gefühl selbst zu "seinem" Kind, stellt sich als wachsamen Begleiter vor, nicht immer angenehm, aber wichtig. Lebenswichtig. Im Buch gibt es sogar eine Art Notruf-Station, wenn das Komische Gefühl Alarm schlägt: die gelbe Seite. Auf ihr stehen Sätze, die man sich gut merken kann.



Herzlichen Dank für eure Mitarbeit



<http://missgolosinas.blogspot.com/2020/04/regenbogen-gegen-corona-bleibt-gesund.html?m=1>