

Impulse zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen



Material zur kreativen Elternarbeit entwickelt von der
Suchtprävention Bremen im Landesinstitut für Schule

Die Bremers



Das sind sie – unsere Bremers:

Lebendig, ein bisschen chaotisch, mal ganz unten, mal ganz oben, laut, leise, liebenswert und voller Fragen... eben wie wir alle – zwischen „Sack voll Problemen“ und „alles paletti“... Eine wunderbar normale Familie wie es viele gibt in Bremen und umzu!

Die Bremers... das sind Bodo, Biggi, Britta, Bosse. Und Mieze nicht zu vergessen... Sie alle werden uns auf diesen Karten immer wieder begegnen, uns begleiten und uns manchmal ratlos, oder auch naseweis aber immer augenzwinkernd einen Spiegel vorhalten.

Liebe Eltern,

denk mal..., denk mal nach..., mach Dir mal Gedanken..., was denkst Du?..., was denken die anderen?..., denk nicht so viel..., denkbar..., denkbar einfach...

Nein, manchmal ist es schwer, Eltern zu sein. Neben den beglückenden Erlebnissen mit den Sprösslingen gibt es auch immer mal wieder - in der Pubertät auch immer öfter – diese Situationen, wo man sich hinterher fragt. „Wieso eigentlich?“ Wo ich mich frage, ob ich es denn richtig mache, ich richtig bin. Wo ich mich verunsichert fühle, oder ganz zu, verschlossen.... so wie ich doch eigentlich nicht sein wollte. Ja, und dann frage ich mich, ist das normal, sollte ich anders..., mit wem kann ich drüber reden, könnte mir jemand helfen, was denken dann die anderen, ach, ist schon nicht so schlimm... Und ich bin ratlos!

In den letzten Jahren haben wir ein großes EU-Projekt durchgeführt, „Generation E – Werkstatt für kreative Elternarbeit“. Mit Eltern von ausgewählten Pilotschulen in Bremen wurde gemeinsam erarbeitet, was sich Eltern als Unterstützung wünschen. Es wurden verschiedenste Veranstaltungen durchgeführt, es gab viel positive Rückmeldung. Und trotzdem stellten wir alle immer wieder fest, wie schwer es doch ist, Eltern tatsächlich zu erreichen. Eltern sind engagiert, wollen das Beste für ihr Kind. Aber Eltern sind auch berufstätig, haben andere Familienmitglieder zu versorgen, sind arbeitslos, und haben womöglich Schwierigkeiten, sich um sich selbst zu kümmern. Eltern trauen sich oft nicht, Hilfe anzunehmen, weil sie denken, damit zeigen sie, dass sie schlechte Eltern sind. Eltern haben einfach so viel um die Ohren, dass sie dann nicht noch einen Abend, einen Samstag „opfern“ möchten für ein Seminar. Genau diese Zeit könnten sie doch auch für die Familie nutzen. Und so erlebten wir immer wieder diesen Widerspruch zwischen Wünschen, Erwartungen, Anforderungen und andererseits ganz persönlichen Hindernissen.

Nach intensiven Diskussionen hier in Bremen in den Eltern-Kompetenz-Gruppen und in unserem EU-Projekt-Team haben wir beschlossen, dass wir zu Ihnen nach Hause kommen wollen: mit kreativen Ideen, mit den Erfahrungen aus den zahllosen Trainings und Diskussionen, mit einem kreativen Angebot für Sie:

Wir geben Ihnen ein „DENK-MAL“, Impulse zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Dies ist eine Sammlung von Karten, die Sie inspirieren könnte, über verschiedenste Facetten des Lebens mit Ihren Kindern nachzudenken, mit anderen ins Gespräch zu kommen, zu diskutieren, anzuregen, verblüfft zu sein, etwas mal ganz anders zu sehen, ihr Kind und sich selbst mal ganz anders zu sehen, zu verschicken, als Lesezeichen zu nutzen, nachzudenken, zu lachen, sich bestätigt zu fühlen, Adressen für Unterstützung zu bekommen, ...einfach Freude zu haben!

Unser Team wünscht Ihnen ganz viel Spaß dabei und freut sich über einen regen Austausch und Rückmeldung. Denn wir haben schon vor, diese Kartensammlung nach Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Impulsen weiter zu entwickeln und neue Themenschwerpunkte zu bearbeiten!

In diesem Sinne....



Meine fünf unveräußerlichen Freiheiten

Zu sehen und zu hören -
was in mir ist und mit mir ist,
und nicht was dort sein sollte,
dort war und vielleicht sein könnte!

pink attitude

Zu sagen, was ich fühle und denke,
und nicht das was ich sagen sollte!

orange inspiration

Zu fühlen, was ich fühle,
und nicht das, was ich fühlen sollte!

Zu fragen - was ich möchte,
und nicht warten, warten, warten
auf Erlaubnis!

red experience

Zu sagen - was mich reizt,
statt immer nur "Sicherheit" zu wählen!

Ich probier's einfach aus!

(Virginia Satir)

Idee: Katrin Thurn

Buchstabenpuzzle

Die Anfangsbuchstaben ihres Vornamens
können Geschichten erzählen....

S tändig bin
I ch auf der Suche
N ach mir
A ber ich kann mich nicht finden

P unk
E igenständig
T raurig
E rlebnishungrig
R elativ stur

A ussehen
N achdenken
D rängeln
R eden
E nergie
A nfangen

Welche typischen Begriffe,
Sätze fallen Ihnen zu Ihrem Namen,
den Namen Ihrer Kinder, den
Vornamen in Ihrer Familie ein?

Dieses Spiel lässt sich gut
gemeinsam spielen ...
... oder was machen Sie
auf langen Autofahrten,
bei langen Wartezeiten,
bei Langeweile...

Ein Foto frei!

**Inszenieren Sie sich selbst/ gemeinsam/ allein/
draußen/ drinnen/ oben/ unten...**

**Lust, das Ganze zu bearbeiten mit Farbe, Papier, PC...?
Viel Spaß beim gemeinsamen Bilderlesen!**

BILD

dir deine Familie

Wer bin ich?

Was kann ich?

Was macht mich aus?

Wie sehen mich andere?

Was unterscheidet mich von anderen?

Was bin ich wert?

Was bin ich wert?

Wie haben Sie sich gefühlt als Sie im Alter Ihres Kindes waren? Wie sehen Ihre Antworten heute aus? Was hat Ihnen beim Erwachsen werden geholfen? Kinder brauchen Anregungen und Meinungen, Antworten müssen sie selbst finden!!!

1. Ich werde geliebt, so wie ich bin!

Wann haben Sie ihr Kind das letzte Mal gelobt? Was mögen Sie an ihrem Kind besonders? Strafen Sie falsches Verhalten oder strafen Sie die Person? Wichtig ist, dass Ihr Kind sich als Person mit seinen Stärken und Schwächen angenommen und verstanden fühlt. Wichtig ist, dass Sie Ihre Liebe zeigen!

2. Ich kann etwas!

Was erwarten Sie von Ihrem Kind? Was kann Ihr Kind besonders gut? Wie, wo und durch wen bekommt Ihr Kind Bestätigung? Wie gehen Sie mit Schwächen um? Wie wird in Ihrer Familie mit Kritik umgegangen? Wichtig ist, dem Kind Mut zu machen und ihm eine ehrliche Rückmeldung für sein Handeln zu geben, die seine Entwicklung fördern und unterstützen kann.

3. Ich spüre, was für mich richtig oder falsch ist!

Welche Regeln haben Sie im Alltag? Welche Pflichten hat Ihr Kind? Wofür ist Ihr Kind verantwortlich? Wer räumt den Tisch ab? Wer leert den Mülleimer? Was passiert, wenn sich jemand verspätet? Wie werden Auseinandersetzungen geführt? Wann ist das Maß voll? Wichtig ist, dass Ihr Kind Orientierung zu Hause erlebt, damit es zunehmend selbst seinen Standpunkt bestimmen kann. Jeder ist Experte für sein eigenes Leben, die nötigen Erfahrungen dafür sammelt das Kind von klein auf in der Familie.



Öffnungszeiten

- öffnen Sie Ihr **Haus**
- öffnen Sie Ihre **Familie**
- für die Freunde Ihrer **Kinder**
- und für Ihre eigenen **Freunde**



freundschaft kraft



- Wie führen und pflegen SIE Ihre Freundschaften?
- Was ist IHNEN wichtig im Umgang mit anderen?
- Was davon möchten Sie Ihrem Kind mitgeben?

Zwischenmenschliches

Sieh mich an.

Vertrau mir.

Mach dich auf.

Berühr mich.

Halt mich fest.

Lass uns fliegen.

Weißt du, was ich meine?

LIES MAL:
Marcella Barth, Zärtliche Eltern,
Verlag Herder Spektrum

TRAININGSPLATZ

FREI
UND
SKREI

Die Gruppe der Gleichaltrigen ist ein wichtiger Begleiter auf dem Weg zum Erwachsen – Werden und in der Loslösung von der Familie. Ihr Kind wird seinen Weg finden. Schenken Sie ihm Vertrauen.

*„Leben ist gemeinsam
Wachsen - Wollen“*

Mieze Bremer zitiert Nietzsche:



Kurzmitteilung



Das Familienbriefbuch

- jeder darf sich jeder Zeit verewigen: kleiner Frust, große Freude, mit Lob oder Kritik ...
- kann gemeinsam eingebunden werden mit Papier oder Stoff
- liegt an einem zentralen Ort: Flur, Küche, Gäste-WC ...
- DIN A 4 ist die praktischste Größe



Textbeispiele:

Britta an Mama:

Heute Morgen ich war ich wütend auf dich, weil ...

Mama an Bosse:

Ich habe mich heute sehr gefreut, dass du mir beim Abspülen geholfen hast. Danke!

Papa an alle:

Heute im Kino war es schön mit euch!

Bosse:

Fand ich auch





... und wir lachen
weil wir wissen
wie klein wir sind
und wie groß

wir lachen weil
es Menschen gibt
wie dich und mich

„Meine Wut ist ein roter Ball...“

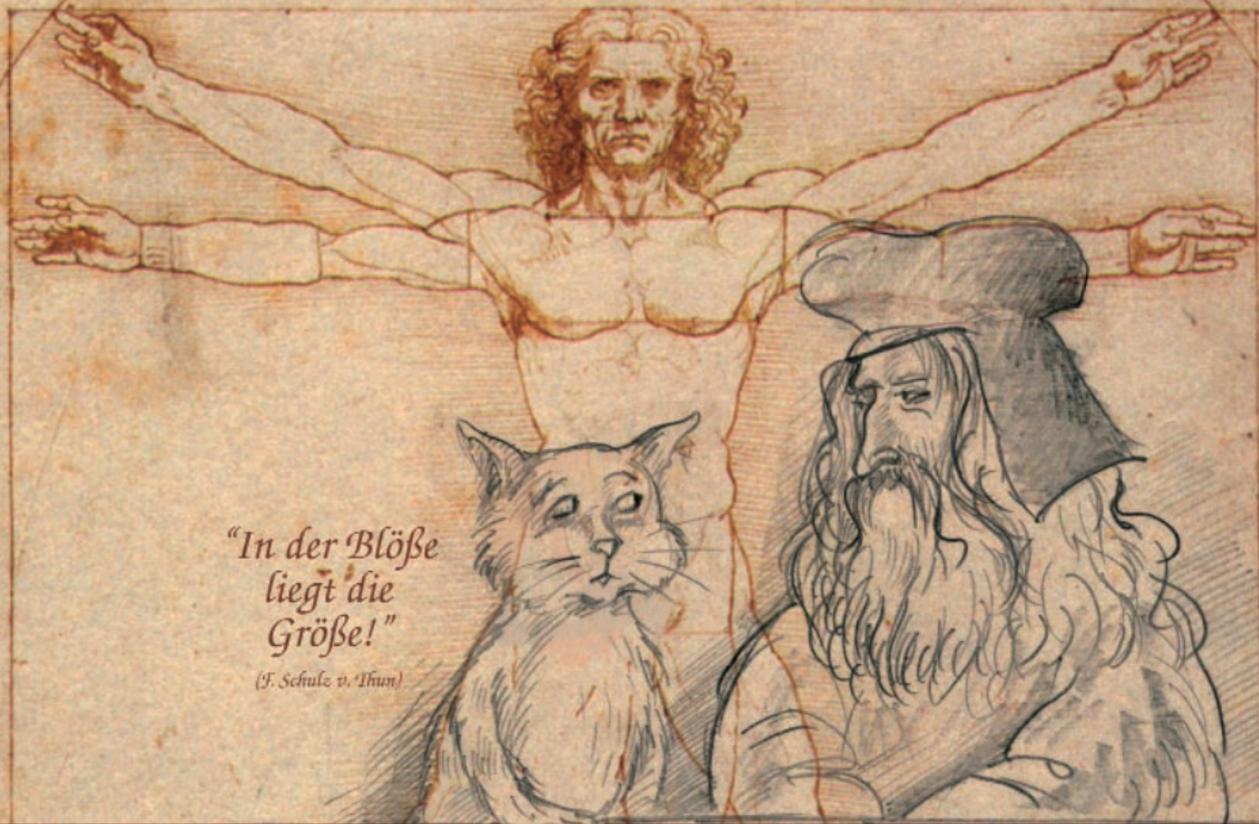
Sie brauchen: Malpapier, Farben (Wachsmalstifte, Pastell- oder Wachsmalkreide, etc.), probieren Sie auch mal Fingerfarben.



Suchen Sie sich gemeinsam ein Gefühl aus. Schön und interessant ist, wenn alle dasselbe Gefühl malen. Das muss aber nicht sein. Versetzen Sie sich ganz hinein in das Gefühl. Vielleicht einigen Sie sich auch auf eine dazu passende Musik, die Sie im Hintergrund laufen lassen. Wenn Sie alles vorbereitet haben, malen Sie einfach drauf los. Wichtig ist: Sie malen kein Bild! Versuchen Sie auch Ihrem Kind ganz klar zu vermitteln, Qualitätsansprüche abzulegen. Es geht nur darum, Gefühle in Farben und Formen auszudrücken. Alles ist erlaubt! Später können Sie sich, wenn Sie möchten, austauschen, sich gegenseitig das Gemalte zeigen und beschreiben. Wichtig: Vermeiden Sie dabei jede Form der Wertung. Bleiben Sie im Beschreiben: Diese Linien sehen für mich wie Wasser aus ... Die gelbe Farbe macht mich ganz fröhlich! Fragen Sie Ihr Kind, ob es dazu bereit ist. Sonst belassen Sie es einfach dabei und hängen „das Werk“ gemeinsam auf oder sammeln es in einer extra dafür angelegten evtl. selbst gestalteten Mappe. So wird ein richtiger kleiner Schatz daraus.



Machen Sie sich als M'ENSCH erkennbar.



*"In der Blöße
liegt die
Größe!"*

(F. Schulte v. Thun)

Wenn wir uns für unsere Kinder als wirkliche Persönlichkeit erkennbar machen: durchschaubar, fühlend, menschlich – sind wir jemand, zu dem unsere Kinder gerne eine Beziehung haben möchten!



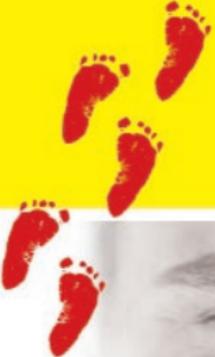
Emotionen sind das Salz in der Familiensuppe.

wenn du nicht
fühlst
was du fühlst
was fühlst
du dann

wenn du nicht
brauchst
was du brauchst
was brauchst
du dann

wenn du nicht
liebst
wen du liebst
wen liebst
du dann

wenn du nicht
fühlst
brauchst
liebst
wer bist
du dann



Schritt für Schritt



*ich gehe
auf zwei beinen:
meinem lachen
und meinem weinen*

*weil ich das zweite
nicht benutzen will
gerate ich oft
ins stolpern.*

(Hans-Curt Fleming)

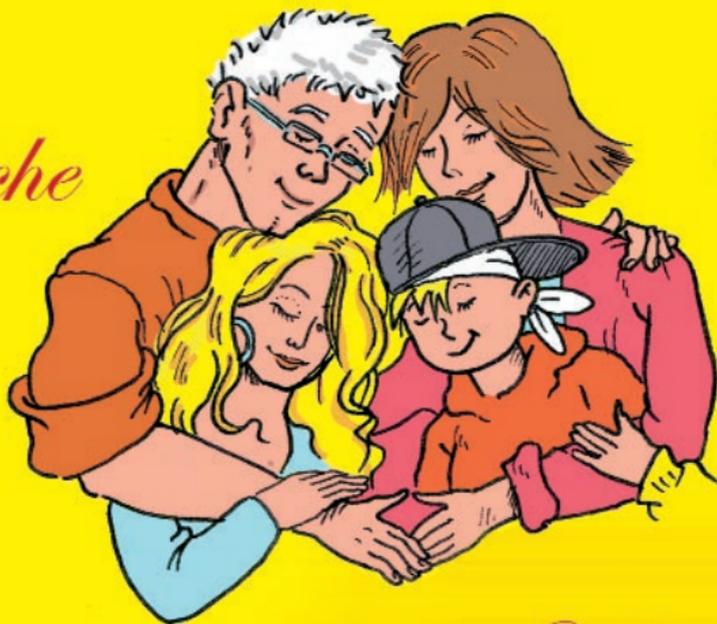


Echte Anteilnahme *Liebevolle Zuwendung*

Körperliche

Respekt

Nähe



Trost

Wertschätzung

Anerkennung

Mutter: Es ist spät, mach das Licht aus und schlaf jetzt. **Tim:** Ich schlafe nicht ein. **Mutter:** Du musst aber. Es ist spät. Sonst bist du morgen hundemüde. **Tim:** Ich schlafe nicht ein. **Mutter:** Mach sofort das Licht aus! **Tim:** Ich werde NIEMALS einschlafen! **Mutter:** (Ich könnte ihn erwürgen, ich bin so müde. Ich verlasse das Zimmer, brauche eine kurze Auszeit, beschließe dann aber, zu ihm hinein zu gehen und es mit aktivem Zuhören zu probieren, und wenn es mich umbringt...) Na komm, es ist spät, aber ich will mich noch eine Weile an dein Bett setzen, bevor ich das Geschirr abwasche. (Ich schließe die Tür, nehme ihm das Buch weg, setze mich zu ihm aufs Bett und knipse das Licht aus.) **Tim:** Hör auf, gib mir mein Buch! Ich schlafe nicht ein, ich hasse dich! **Mutter:** Du bist wütend. **Tim:** Ja, ich hasse die Schule, da gehe ich NIE wieder hin! (Er geht gern zur Schule) **Mutter:** Du hast die Schule also richtig satt. **Tim:** Ich bin nicht gut in der Schule, ich weiß überhaupt nichts. Ich gehöre in die 2. Klasse (er ist in der 3. Klasse). Außerdem kann ich Mathe nicht (er ist darin sehr gut). **Mutter:** Mathe macht dir Probleme. **Tim:** Nein, es ist leicht, ich habe nur keine Lust dazu. **Mutter:** Oh. **Tim:** Aber ich mag Hockey. Ich spiele viel lieber Hockey, als in die Schule zu gehen. **Mutter:** Ich kann gut verstehen, dass Hockey dir Spaß macht. **Tim:** Genau! (hat sich völlig beruhigt, wirkt gelassen) Na denn gute Nacht. **Mutter:** Gute Nacht. **Tim:** Bleibst du noch ein bißchen bei mir sitzen? **Mutter:** Hmm. (Tim beginnt übertrieben durch die Nase zu schnaufen.) **Mutter:** Quält dich deine Nase? (Tim hat eine leichte Allergie) **Tim:** Ja und wie. Glaubst du, ich brauche die Nasentropfen? **Mutter:** Glaubst du, sie würden dir helfen? **Tim:** Nein. (schnauf, schnauf) **Mutter:** Die Nase quält dich wirklich. **Tim:** Ja. Ich würde mir wünschen, dass man im Schlaf nicht durch die Nase atmen muss. **Mutter:** (sehr verwundert) Du glaubst also, du musst beim Schlafen durch die Nase atmen? **Tim:** Ich weiß es, Olli hat es mir gesagt. Er sagt, man kann nicht durch den Mund atmen, wenn man schläft. **Mutter:** Du meinst, man sollte es nicht? **Tim:** Nein, man KANN einfach nicht. Mama, das stimmt doch, oder? Ich muss beim Schlafen durch die Nase atmen, oder? Olli lügt mich doch nicht an? **Mutter:** (Ich erkläre ihm, dass Olli ihm bestimmt nur helfen wollte, dass aber Kinder manchmal an falsche Informationen geraten. Ich versichere ihm immer wieder, dass viele Menschen im Schlaf durch den Mund atmen.) **Tim:** (sehr erleichtert) Na denn, gute Nacht. **Mutter:** Gute Nacht. (Tim atmet ohne Schwierigkeiten durch den Mund, plötzlich beginnt er wieder zu schnaufen...) **Mutter:** Immer noch Angst? **Tim:** Was ist, wenn ich einschlafe und durch den Mund atme und meine Nase ist verstopft, was ist, wenn ich meinen Mund schließen würde? **Mutter:** (Ich begreife, dass er dieses ständige Theater vor dem Einschlafen gemacht hat aus Angst, er könne im Schlaf ersticken. Der arme kleine Kerl.) Du hast Angst, du könntest ersticken? **Tim:** Man muss atmen. (Er bringt es nicht fertig zu sagen „Ich könnte sterben“.) **Mutter:** (nach weiteren Erklärungen) Es kann einfach nicht passieren. Der Mund würde sich öffnen – genau wie dein Herz Blut pumpt oder deine Augen blinzeln. **Tim:** Sicher? **Mutter:** Ja, ich bin ganz sicher. **Tim:** Also, gute Nacht. **Mutter:** Gute Nacht, mein Schatz. (Kuss. Tim ist innerhalb weniger Minuten eingeschlafen).

Gesprächshemmer



- Sofort Lösungen anbieten
- Nicht ernst nehmen, ignorieren
- Sofort bewerten/Gegenbehauptung aufstellen
- Ungefragt Ursachen aufzeigen
- Lebensweisheiten verbreiten
- Vorwürfe/schlechtes Gewissen machen
- Machtkampf – Wer hat recht

MERKE:
Man kann
nicht nicht-
kommunizieren!



Gesprächsförderer



- Gesprächsbereitschaft signalisieren (ich bin da)
- Klare Absprachen (Termine/Uhrzeit) helfen
- Verlässlichkeit
- Zuhören – aktiv und aufmerksam
- W-Fragen stellen (Worüber hast du dich geärgert)
- Ich-Botschaften versenden (Ich merke, dass dich mein Verhalten wütend macht...)

Schweigediskussion



Alle Mitspieler setzen sich rund um einen Tisch oder auf den Boden. In die Mitte wird ein großes Blatt Papier gelegt (eine Rolle Packpapier, so lässt sich die Größe am besten selbst bestimmen). Alle bekommen einen Stift. Es wird gemeinsam ein strittiges Thema ausgesucht: ein Satz, eine Frage, ein Begriff... Das Thema wird gut lesbar in die Mitte des Papiers geschrieben, und ab diesem Zeitpunkt bleiben alle Münder geschlossen. Nun darf niemand mehr ein Wort sprechen, dafür darf man aber alles, was spontan zum Thema einfällt, kreuz und quer auf das Papier schreiben. Kleinere Kinder können ihre Gedanken auch malen. Es darf auch aufgestanden und herumgegangen werden, um die geschriebenen Gedanken der anderen zu lesen und evtl. darauf zu reagieren, eigene Kommentare abzugeben, Meinungen zu äußern, so richtig zu diskutieren. Auch Fragen dürfen gestellt werden. Aber – ganz wichtig – das Schweigen muss von allen Beteiligten, groß und klein, eingehalten werden, sonst verliert diese Methode ihren Reiz. Am besten wird vorher mit allen eine Spieldauer bestimmt (Wecker stellen). Je nach Anzahl der Mitspielenden, Alter der Kinder und Thematik, sollte man eine Zeit zwischen 10 und 30 Minuten einplanen. JEDER kommt zu Wort, alle haben Zeit zu lesen, nachzudenken, eine Meinung zu bilden, zu reagieren. Kein Aufbrausen, kein Anschreien, keine vorschnellen Urteile, kein „mit dem Kopf durch die Wand“... Probieren Sie's aus!



Mutter meckert - Tochter nörgelt,
Tochter nörgelt - Mutter meckert...

Wer kennt das nicht?

Aber wer hat angefangen und warum?
Was war zuerst da, das Huhn oder das Ei -
die meckernde Mutter oder die nörgelnde Tochter?

Die Mutter würde sagen:

“Ich meckere, weil du ständig nörgelst!”

Die Tochter würde sagen:

“Ich nörgele, weil du ständig meckerst!”

Wer hat also recht?

Beide!



Aber wie

Ich hab doch nichts
gesagt
sagst du
und du hast recht
kein Wort
hast du gesagt
aber wie

(Manfred Mai)

„Ich kann dein ewiges Genörgel nicht mehr hören. Da kann einem ja echt die Lust am Kochen vergehen!“

„Mama, was isn das Grüne da in der Suppe?“





NETZKARTE



Kinderschutz-Zentrum Bremen

Humboldtstr. 179

28203 Bremen

0421/700037

kinderschutzzentrum.bremenqt-online.de

www.kinderschutz-zentren.org

Erziehungsberatungsstelle

Mitte: Tel. 36116940

Ost: Tel. 3613405

Mitte-Ost: Tel. 3612796

Nord: Tel.36187800/3617381

West: Tel. 3618365



„Aber wenn ich daran denke,“ erklärt mir Johanna Krämer, Mutter zweier Kinder, zehn und zwölf Jahre alt, „was ich in meinem Leben schon alles falsch gemacht habe, dann wird mir übel, ganz schlecht.“

„Wie sind Ihre Kinder?“ frage ich.

Sie winkt ab: „Ach, die sind schon o.k.“

Frau Krämer hebt ihre Schultern, lächelt: „Die sind wunderbar!“

„Vielleicht haben Sie wunderbare Fehler gemacht!“

aus: Jan – Uwe Rogge „Eltern setzen Grenzen“

KONFLIKTE

Was will
ich?

KONFLIKTE

Was sind
meine
Bedürfnisse?

Gut zu wissen...

KONFLIKTE

Was ist mir
wichtig und
warum?

KONFLIKTE

Wo sind
meine
Grenzen?

KONFLIKTE

Was will
ich nicht?

KONFLIKTE

bewusst durchstehen

gemeinsam Lösungen suchen

kreative Lösungen finden

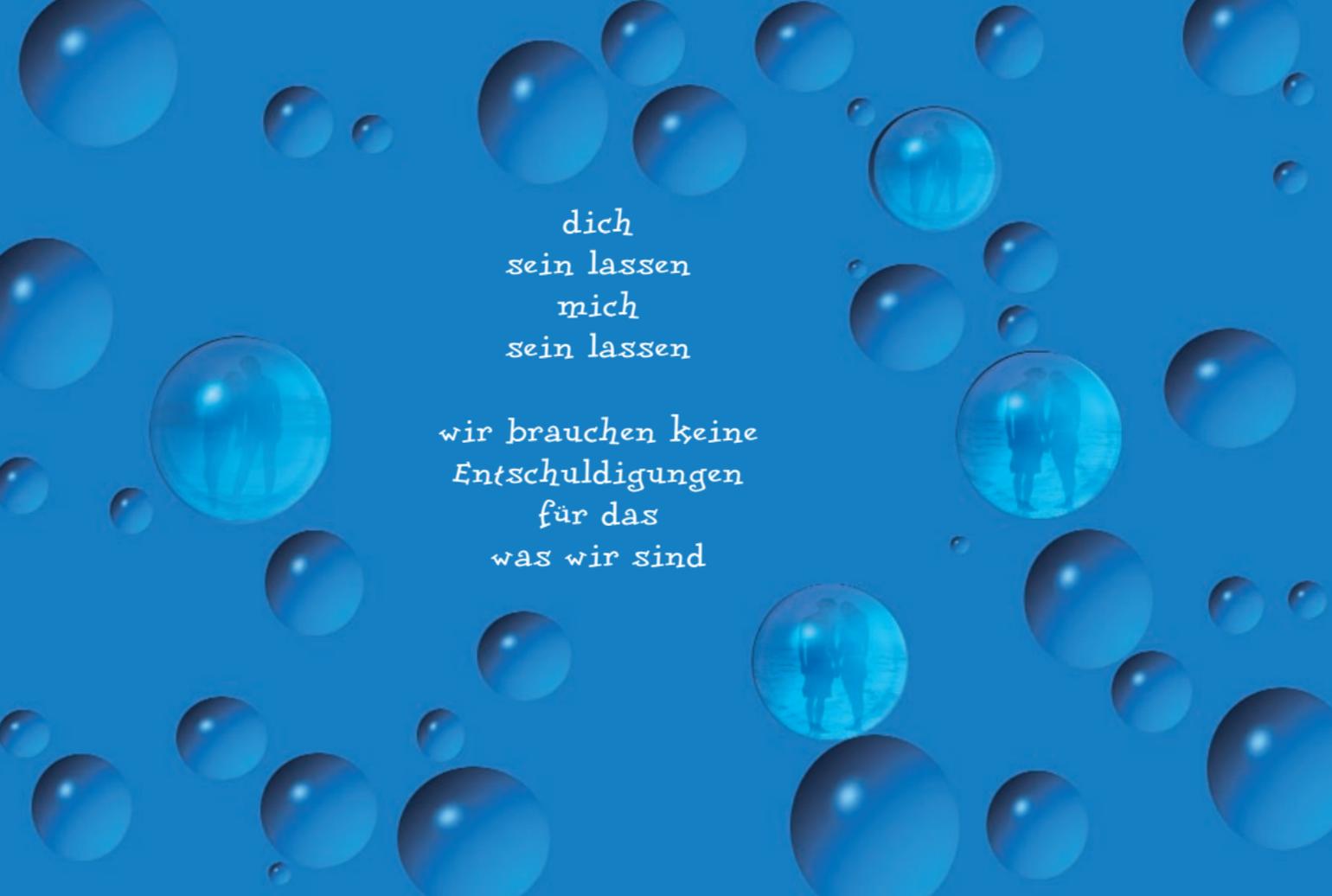
beweglich bleiben

Neues ausprobieren

The image features a solid blue background. In the center, the text "Ihr Kind braucht Sie!" is written in a large, bold, white sans-serif font. The word "Ihr" is smaller than "Kind", and "braucht Sie!" is the largest. Two black and white photographs of children are positioned around the text. One child is jumping over the word "Ihr", and the other is jumping over the word "braucht". Both children are in mid-air with their arms and legs spread out, appearing joyful and energetic.

Ihr Kind braucht Sie!

*Kinder testen, ob sie starke Eltern haben.
Sie empfinden Regeln und Grenzen als positive Zuwendung .
Auch wenn sie sich dagegen auflehnen.*

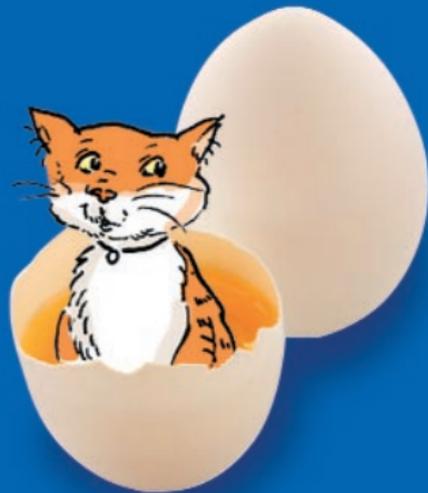


dich
sein lassen
mich
sein lassen

wir brauchen keine
Entschuldigungen
für das
was wir sind

Mieze Bremer sagt:

Wir können kein Omelett backen, wenn wir keine Eier zerbrechen!



OH HAPPY DAY!

Stell dir mal vor, der Fernseher ist kaputt ...
und das Leben geht weiter!

Können wir auf bestimmte Dinge
überhaupt noch verzichten?

Einfach ausprobieren -
und wieder Räume schaffen
für andere Dinge...

1 TAG OHNE

Fernsehen, Play Station, Handy ...

1 TAG MIT

mir, dir, euch...



auspacken > reinkucken

Laut der Studie „Bravo Faktor Jugend“ gehen mehr als 70% der Jugendlichen davon aus, dass Aussehen wichtiger wird als Charakter.



**brauchen wir
was wir wollen**

**wollen wir
was wir brauchen**

**brauchen wir
was wir haben**

**haben wir
was wir brauchen**



**wissen wir
was wir brauchen**

**wissen wir
was wir haben**

**wissen wir
wen wir haben**

**wissen wir
was wir haben
an wem**



Kinder müssen ab einem gewissen Alter lernen, dass Bedürfnisse nicht immer und nicht sofort befriedigt werden. Nicht alle Ausgaben sind selbstverständlich. Führen Sie ein klares Gespräch mit Ihrem Kind. Zeigen Sie Möglichkeiten und Grenzen auf.

VERBRAUCHERINFORMATION

Die ca. 11 Millionen Mädchen und Jungen in Deutschland im Alter von 6 bis 19 Jahren verfügen pro Jahr über mehr als 20 Milliarden Euro. KidsVerbraucher Analyse (KVA) 2003

Kinder geben jährlich im Durchschnitt 300 Euro für ihr Handy aus.

„You're nobody 'til somebody calls you“



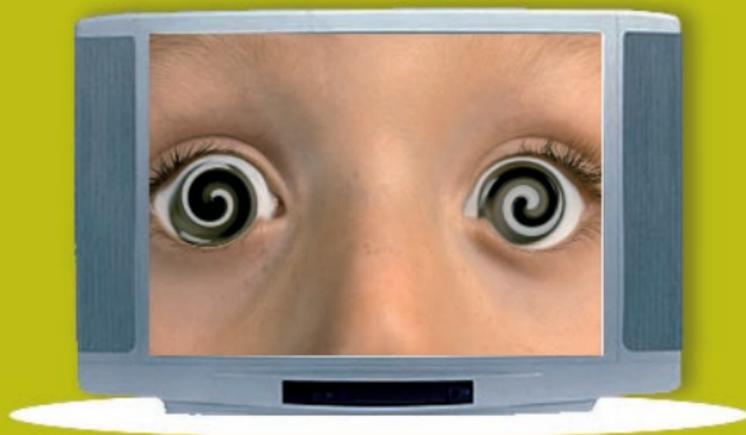


BILD BEARBEITUNG

Kinder müssen verstehen, was sie sehen.
Bilder toben im Unterbewusstsein.
Reden Sie mit Ihrem Kind und hören Sie ihm zu.

Wenn ich groß
bin, heirate
ich meinen
Computer!





KLEINE RECHNUNG:

Der durchschnittliche Jugendliche in Deutschland verbringt pro Jahr in etwa

1000 Stunden in der Schule, 1200 Stunden vor dem Fernseher,
1170 Stunden mit der Familie, davon 480 Stunden gemeinsam vor dem Fernseher

ca. 42 % der Erziehung unserer Kinder übernimmt das Fernsehen

(nach Manfred Spitzer, Psychiater und Leiter des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen)

ein bisschen mehr

REALITY

und weniger

TV



**Fernsehen ist
eine Scheinwelt.**

**Bleiben Sie hungrig
nach Leben.**





- Beliebigkeit vermeiden
- Gemeinsam Sendungen auswählen
- Zeiten vereinbaren
- Eigene Grenzen setzen
- Gemeinsam Sendungen anschauen
- Ansprechpartner sein
- Bewegungsorientierte Freizeitaktivitäten fördern
- Den Fernseher/Bildschirm aus dem Mittelpunkt rücken
- Fernsehen & Computerspiele nicht als Belohnung/Bestrafung einsetzen

„Das hätt' ich gern schriftlich...!“ – Der Verhaltensvertrag

Den Verhaltensvertrag erstellen Sie schriftlich, gemeinsam mit ihrem Kind.

Er enthält sowohl Ihre Forderungen an Ihr Kind (z. B. Geschirr nach Gebrauch in die Spülmaschine stellen) als auch die Erwartungen Ihres Kindes

– je nach Reife und Entwicklungsstand – an Sie (anziehen, was mir gefällt...)

Nach gemeinsamer „Absegnung“ wird der Vertrag von allen Beteiligten unterschrieben.

Außerdem ist es sinnvoll, ihn von Zeit zu Zeit zu überarbeiten, zu erneuern, zu erweitern..!



Verhaltensvertrag

- klare Erwartungen formulieren
 - Diskussionen vermeiden
- • Selbstverantwortung fördern



NETZKARTE



www.StiftungLesen.de

www.kindersindtabu.de

(„NetKids“ Verein für den Jugendschutz im Internet)

www.feibel.de

(Büro für Kindermedien, Berlin)

www.zeitzuleben.de



Niemals ohne - Frühstück vor der Schule.



Etwa die Hälfte aller Schulkinder kommt „unbefrühstückt“ in den Unterricht. Daraus folgen oft Unkonzentriertheit und unzureichende Leistungsfähigkeit.

Führen Sie ein „Frühstücksritual“ ein, etwas Schönes, was zu Ihrem Alltag passt, und bestehen Sie darauf.

Anfängliche Widerstände werden weichen. Ihr Kind wird „die Ruhe vor dem Sturm“ genießen.

Mieze Bremer
sagt:
Ein leerer Bauch
studiert nicht
gern!



“Der Bonsai:

Ihm werden systematisch die Wurzeln und Zweige beschnitten. So kommt, was einmal eine Linde werden sollte, als Topfpflanze ins Wohnzimmer. Meine Kinderstube.“

(Uwe Timm, Kerbels Flucht)



Kinder brauchen Entfaltungsfreiheit, um nicht zu verkümmern. Dazu braucht es Frei-Räume zum Sammeln von eigenen Erfahrungen, zum Erleben von Erfolgen, aber auch zum Akzeptieren von Misserfolgen, um so die eigenen Stärken und Schwächen zu erkunden, um also stark zu werden und zu wachsen.



**„Eine „5“ macht noch keinen Winter!“
Oder: Locker bleiben ...**

Zeigen Sie Interesse für die Probleme Ihres Kindes.
Suchen Sie das Gespräch. Versuchen Sie zusammen
mit Ihrem Kind, die Ursachen für die schlechte
Note herauszufinden.
Erarbeiten Sie gemeinsam Lernstrategien
und setzen Sie diese konsequent durch

Noch Fragen? ...
www.lerntippsammlung.de



1

„Nicht ohne meine Eltern...“

Seien Sie in der Schule präsent. Suchen Sie den Kontakt zu den Lehrerinnen und Lehrern. Ungeahnte Möglichkeiten und ganz viel Zuspruch werden Sie und Ihr Kind erfahren...



2

„Ein Gläschen in Ehren, kann niemand verwehren.“

Wie wär's mit einem Elternstammtisch? Vielleicht alle sechs bis acht Wochen, um in ungezwungener Atmosphäre über manches zu reden... Sie werden sehen, viele Eltern haben gleiche Probleme, niemand steht so einsam im Walde wie manchmal befürchtet.



3

„Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.“

Achten Sie mal drauf:

Die Klassenlehrer-innen laden ein zum Elternabend, nicht zur Mütterrunde.



NETZKARTE



**Schulpsychologischer Dienst und Schullaufbahnberatung
für Schüler, Eltern und Lehrer**

Tel.: 361/10559 und 361/10036

Beratungsstelle für besondere Begabungen

Straßburger Str. 12

Tel.: 3613397

www.zeit.de/schwerpunkte/hochschule/pisahintergrund/index





“Gestutzt Kann niemand fliegen...”
Jugendliche brauchen mehr!



Geben Sie
Gedanken-
freiheit!

Schiller, Don Karlos

Kinder und Eltern brauchen Freiräume. Aber auch Grenzen, um sich orientieren zu können. Legen Sie diese gemeinsam fest, erstellen und beschließen Sie dazu evtl. auch einen „Leistungskatalog“, wenn sie nicht eingehalten werden. Seien Sie konsequent in der Durchsetzung, das gibt Ihrem Kind Sicherheit.



Auch wenn es in den Fingern juckt...



Lassen Sie Ihr Kind ruhig einmal so lange in seinem eigenen „Saustall“ sitzen, bis es die Nase voll davon hat.
Geben Sie Ihrem Kind die Chance, die Nachteile von Unordnung und die Vorteile von Ordnung selbst zu erfahren.
Schaffen Sie Ihrem Kind einen eigenen Verantwortlichkeitsbereich.
Doch sein Sie sich sicher: Es wird Ihnen schwerer fallen als Ihrem Kind.



Ein Kind lernt nur
Vertrauen,
wenn ihm
Vertrauen
entgegengebracht wird.
Immer wieder!

Mal ehrlich... – Die Checkliste

- Achte ich mein Kind als eigenständige Person?
- Habe ich Vertrauen in die Fähigkeiten meines Kindes?
- Gebe ich meinem Kind die Chance, sich in neuen Situationen zu bewähren?
- Welches Verhalten missfällt mir an meinem Kind?
- Übernimmt mein Kind regelmäßig altersgerechte und sinnvolle Aufgaben?
- Bin ich bereit, mit meinem Kind zu wachsen und dabei selber unabhängiger zu werden?
- Gebe ich meinen eigenen Interessen und sozialen Kontakten genügend Raum?
- Setze ich meine eigenen Überzeugungen und Bedürfnisse um?

Mieze Bremer sagt:

„Vertrauen muss eine Basis haben!“



Selbstvertrauen



Das Ufer verlassen
den festen Boden
unter den Füßen
kopfüber
ins Meer springen
schwimmen
in Freiheit und Gefahr
meine Kraft und
meine Schwäche
finden

(Anne Steinwart)



hab ein offenes Ohr für dein Herz

hör genau hin und hab Vertrauen

nicht jeder der flüstert lügt

Kleine Meditation ...

„Wir müssen unsere Kinder zur Selbsthilfe anleiten –
angefangen vom Schnürsenkel binden, bis zur späteren sozialen Planung.

Sie brauchen unsere Liebe und Führung.

Die Grenzen, die wir ihnen einmal gesetzt haben, müssen ihnen immer
wieder vor Augen geführt werden.

Sie brauchen eine gefestigte, verlässliche Umgebung, in der sie heranwachsen können.

Sie brauchen Hilfe, um Werte zu erkennen.

Wir sind nicht dazu da, unsere Kinder zu kontrollieren.

Kontrolle bewirkt nichts.

Scham und Schuld hemmen die Lernprozesse unserer Kinder und
unsere Bemühungen, sie anzuleiten.

Wir müssen auf unsere Kinder eingehen und sie für ihre Handlungsweisen
zur Verantwortung ziehen, wie es ihrem Alter entspricht.

Wir müssen unser Bestes tun.

Wir können Kinder ihrem eigenen Lernprozess überlassen.“

aus Melodie Beatty
„Kraft zum Loslassen“



In Bremen ist das mittlere Einstiegsalter
in den Alkoholkonsum 13,4 Jahre.
Unter den 16-Jährigen sind 2 Promille
keine Seltenheit mehr.



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.



KUCKMAL



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.

Rund 80% der Kinder besitzen einen eigenen PC im Kinderzimmer.
9,9% der Kinder zwischen 11 und 14 Jahren sind exzessive Computerspieler.
In der Altersgruppe unter 18 Jahren sind 8% Websüchtig.



KUCKMAL



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.

Mindestens 30% der
Jugendlichen haben
im vergangenen Jahr
Cannabis konsumiert.

CHECK YOURSELF

- Was wünsche ich mir vom Leben?
- Wie zufrieden bin ich mit meinem Alltag?
- Wie viel Freiheit brauche ich?
- Wie gehe ich mit Belastungen oder Enttäuschungen um?
- Was ist in meinem Leben Risiko?
- Was wünsche ich mir von anderen?
- Wem vertraue ich?
- Was begeistert mich?
- Was habe ich zu geben?

ENJOY YOURSELF!



Um ins Gespräch zu kommen, ist es wichtig, selbstbewusst zu sein, eigene Überlegungen, Unsicherheiten, Gefühle, Überzeugungen zu äußern, sich auszutauschen.

KUCKMAL



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.



90%
der weibliche Teenager wollen abnehmen.

73%
aller Frauen finden ein Gewicht unterhalb
des Normalgewichtes am attraktivsten.

(TCE-Therapiezentrum für Essstörungen,
Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München)

Im Durchschnitt bewegen sich Kinder nur
noch 30 Minuten am Tag.

Derzeit hat jeder 4. Jugendliche Übergewicht.
(Jugendmedizinkongress 2002)



KUCKMAL



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.

Vor dem Schaufenster einer Bäckerei bleibe ich stehen. Überwältigt von der Vielfalt der Auslagen spüre ich, wie sich mein Sichtfeld verkleinert: im Visier ein Stück Schwarzwälder-Kirschtorte. Groß und sahnig, mit Schokoraspeln und dieser grellen, leuchtenden Zierkirsche. Ich spüre Hunger aufsteigen - nein, nicht Hunger - Gier. Mein Magen krampft. Ich schaue und schaue, durch mein Spiegelbild im Fenster, auf die Torte, esse mit den Augen, schmecke die Sahne, die Schokolade und alles so süß auf meiner Zunge.... plötzlich trifft mich ein Blick von hinten. Ich spüre ihn deutlich, ich drehe mich um: ein Kind steht hinter mir, starrt mich an, wie ich auf das Tortenstück starre, und ich blicke auf; sehe die Verkäuferin, auf das Kind starrend, wie es mich anstarrt, wie ich das Tortenstück anstarre, alle starren auf mich, in meiner Gier, in meiner Hilflosigkeit, mit meinen sündigen Gedanken, verfressen, zügellos... Wie ertappt gehe ich weiter, ruckartig, unsanft losgerissen von meinen Fantasien, von mir und der Torte. Ich schäme mich. Und so haste ich weiter, verfolgt von den Blicken und dem Duff der Bäckerei, überquere die Straße, ein Auto hupt, und ich husche weiter wie ein Schatten. Laut fällt die Haustür hinter mir ins Schloss. Ich nehme mir einen Apfel und ein Messer, gehe nach oben in mein Zimmer, verschließe die Tür. Und während ich den Apfel klein schneide, habe ich ihn in Gedanken schon längst verschlungen. Und ich denke an das Tortenstück mit den Schokoraspeln und der Zierkirsche auf dem Sahnehäubchen, und ich beiße in das winzige Stück Granny Smith, genüsslich und angewidert zugleich. Ohnmacht steigt in mir auf. Wenn ich könnte, würde ich heulen, so jämmerlich sitze ich hier vor diesem beschissenen Apfel, der das Einzige ist, was ich heute zu mir nehme. Aber ich will nicht schwach sein, wie all' die Andern. Nur nicht die Kontrolle verlieren. Und es würgt mich in der Kehle bei jedem Bissen, den ich hastig kaue. Ich hasse mein Leben, ich hasse mich, weil ich nicht so kann, wie ich will. WAS will ich? Wann bin ich auf dieses Karussell aufgesprungen? Ich weiß nicht mehr. Aber es dreht sich schneller und schneller....

KUCKMAL



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.

KUCKMAL
😊

*Die Freiheit zu Leben besteht
im Leben, im Tun und nicht im
Unterlassen. Wie das Glitzern
des Wassers kann man auch
das Glitzern des eigenen Lebens
nicht kaufen. Das gekaufte Glitzern
ist der Glamour der Ersatzleben.*



(Annelie Keil in:
„Wird Zeit, dass wir leben“)

Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.



Als Erziehende Kinder und Jugendliche zur Gesundheit zu begleiten, das heißt auch: neue Wirklichkeiten wahrnehmen, aus Quellen des Vertrauens schöpfen- und lieber eine Stunde Begegnung als 10 Stunden Pflichterfüllung.

Gerald Koller



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.

KUCKMAL

NETZKARTE



Suchtprävention Bremen,
Langemarcksstr. 113,
28199 Bremen,
Tel: 0421-361 16050

Drogenberatungsstelle,
Ölmühlenstr. 2, 28195 Bremen,
Tel.: 989790

KIPSY,
Kinder und Jugendpsychi-
atrischer Dienst, Horner Str.
60-70, 28203 Bremen,
0421-361 6292

Elternkreis drogengefährdeter
und drogenabhängiger
Jugendlicher Bremen,
Schwachhauser Heerstr. 45,
Tel.: 0421-3479180

Elternkreis essgestörter Töchter
und Söhne,
Domshof 22, 5. Etage,
28195 Bremen,
Tel.: 0421-583934
oder 04221-67544



LIES MAL!

Eckhard Schiffer,
Warum Huckleberry Finn nicht
süchtig wurde
Weinheim, Berlin 1997.

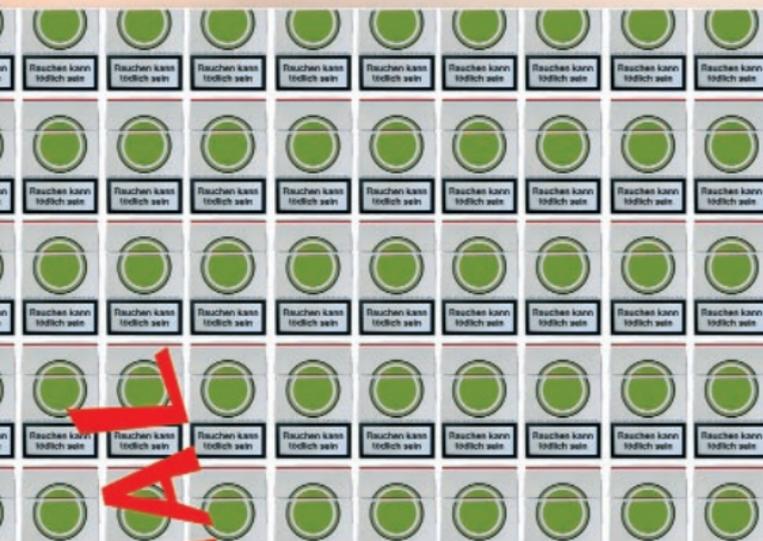
Petra Andreas-Siller
Kinder und Alltagsdrogen
Petra Hammer Verlag, 1991



KUCKMAL



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.



Wer ein Jahr lang täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, bezahlt dafür 1350,50 Euro.
(Zum Vergleich: Laptop: 1000 Euro, Gitarre 500 Euro, toller Urlaub 9000 Euro, Multimedia PC: 1200 Euro,...)

KUCKMAN



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.

Voll im Blick!

Was tun, wenn Ihr Kind raucht, trinkt, kiff, süchtiges Verhalten zeigt?

Kleiner Leitfaden gegen große Panik:

- Erstens: Keine Panik!
- Ignorieren und Aussitzen birgt Risiken. Reagieren Sie. Sprechen Sie Ihr Kind an.
- Werden Sie sich klar, wie SIE zum Thema: Drogen stehen. Machen Sie deutlich, was Sie tolerieren, und was nicht.
- Nehmen Sie sich Zeit mit Ihrem Kind über Gefahren zu reden. Forschen Sie gemeinsam nach Gründen für den Konsum.
- Zeigen Sie Interesse für Ihr Kind. Bieten Sie Ihre Unterstützung an, wenn Ihr Kind sie wünscht.
- Setzen Sie Grenzen! Dulden Sie rauchen, kiffen, trinken... nicht in Ihrem Umfeld.
- Verhindern Sie eine „entspannte, problemfreie Konsumatmosphäre“
- Vereinbaren Sie Regeln bei süchtigen Verhaltensweisen. Reagieren Sie konsequent und klar auf Regelverletzungen.
- Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe und Unterstützung von außen.

KUCKMAL



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.

„Es ist wichtiger, Fragen stellen zu können, als auf alles eine Antwort zu wissen.“
(James Thurber)



Sehnsucht

Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht
jemand, der sich nach etwas sehnt
jemand, der nach etwas sucht
ein ungestillter Hunger nach Zuneigung
nach Geborgenheit, nach Angenommensein
Hinter jeder Sucht steckt ein Mensch
der nicht satt geworden ist
der nicht gelernt hat seinen Hunger zu stillen
eine unerfüllte Hoffnung

nach Glück, nach Zufriedenheit, nach Sinn
Hinter jeder Sucht steckt eine Flucht
jemand, der seine Realität verdrängt
jemand, der vor seinen Konflikten ausweicht
eine verzweifelte Suche nach Ersatz
nach Befriedigung
-Ersatzbefriedigung-
Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht

Rolf Tolzmann

KUCKMAL



Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.



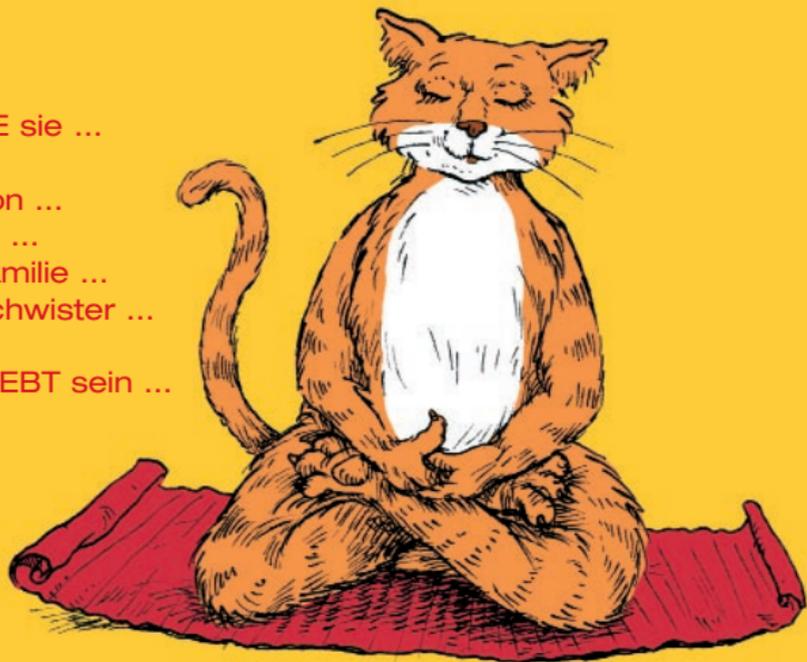
Alle Zeit, die nicht mit dem Herzen wahrgenommen wird, ist verloren.

(Michael Ende)

Mein Mantra

für den Alltag

- ... ZEIT ...
- ... Ich habe Zeit ...
- ... Ich BIN Zeit ...
- ... Ich spiele meine Rolle nicht, ich LEBE sie ...
- ... Ich bin ICH ...
- ... Ich finde meinen Rhythmus als Person ...
- ... als Mutter, Vater, Kind ... als Mensch ...
- ... WIR finden unseren Rhythmus als Familie ...
- ... Gemeinsinn und Eigensinn sind Geschwister ...
- ... Wir finden ZEIT für uns ...
- ... Die Tage und die Nächte wollen GELEBT sein ...
- ... Sie gehören UNS ...
- ... Ich lebe mit MIR ...
- ... Ich lebe mit EUCH ...
- ... WIR leben ...
- ... Wir haben Zeit ...
- ... Wir SIND Zeit ...
- ... Wir sind WIR ...



Läuft Ihnen auch manchmal die Zeit davon? Dann halten Sie sie fest! Was ist JETZT? Schauen Sie genau hin!

Heute will ich mit dir ... (bitte ankreuzen)

- reden*
- kuscheln*
- toben*
- spielen*
- träumen*

Hast du **FreiZeit** für mich?

*Jedes Haus, jede Familie braucht auch einen Platz, der frei und unverplant bleibt, um ihn mit **LEBEN** zu füllen.*



„Guten Tag“, sagte der kleine Prinz.

„Guten Tag“, sagte der Händler.

Er handelte mit absolut wirksamen, durststillenden Pillen. Man schluckt jede Woche eine und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr zu trinken.

„Warum verkaufst du das?“, sagte der kleine Prinz.

„Das ist eine große Zeitersparnis. Man spart dreiundfünfzig Minuten in der Woche.“

„Und was macht man mit diesen dreiundfünfzig Minuten?“

„Man macht damit, was man will.“

„Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte“, sagte der kleine Prinz, „würde ich ganz allmählich zu einem Brunnen laufen...“

(Antoine de Saint-Exupéry, in „Der kleine Prinz“)



Zeit-ABC

Auf der Höhe der Zeit sein,
mit der Zeit gehen, Zeit gewinnen,
Zeit verlieren, Zeit einteilen,
Zeit nützen, Zeit verschwenden,
Zeit verbringen, Zeit erschlagen,
Zeit haben müssen, Zeit vertreiben,
Zeit festhalten, Zeit stehlen,
Zeit sparen, Zeit vertun,
Zeit schenken, Zeit opfern,
Zeit los sein

Wer hat da noch
Zeit zu leben?

Herausgeber:

Suchtprävention Bremen
im Landesinstitut für Schule

Am Weidedamm 20

28215 Bremen

Tel.: +49 (0) 421 361 15732

Email: ladam@lis.bremen.de

AutorInnen & Redaktion:

Liane Adam, Sina Reinarz,
Margrit Hasselmann, Peter Nickel,
Nicole Zwahlen

Gestaltung: X-six agency GmbH

Druck: ...

Auflage: 3000 Expl.

Preis: 5 Euro

(Bestelladresse siehe Herausgeber)



Name: _____

Adresse: _____

Menge: _____
