

## Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

Gefühle begleiten uns in allen Situationen unseres Lebens. Menschen können ganz unterschiedliche Gefühle empfinden – zum Beispiel Freude, Stolz, Verliebtsein, Wut, Trauer, Angst, Ekel und Scham. Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, sich mit den eigenen Gefühlen zu beschäftigen. Sie können dabei helfen, Situationen oder Handlungen einzuordnen. Gefühle sind vielfältig. Manchmal haben wir ganz unterschiedliche Gefühle zur selben Zeit. In manchen Situationen wissen wir gar nicht genau, wie wir uns fühlen.

*„Noah trifft sich mit Mia in der Eisdiele. Er spürt, wie sein Herz klopft, und ist verliebt.“*



*„Nils wird von Herrn Bergmann am Po berührt. Er merkt, dass er die Berührung unangenehm findet, und bekommt Angst.“*

Damit Kinder und Jugendliche Situationen und Begegnungen mit Menschen einschätzen können, ist es wichtig, dass sie lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, sie zu unterscheiden und zu benennen. Erwachsene können das bewusste Erleben von Gefühlen im Alltag aktiv fördern.

Sie können zum Beispiel gemeinsam eine Sprache entwickeln, die Kindern und Jugendlichen hilft, die eigenen Gefühle zu benennen und anderen mitzuteilen. Tauschen Sie sich in Gesprächen mit Ihrem Kind über das Erleben des Kindes und Ihr eigenes Erleben aus. Das Erleben der gleichen Situation kann manchmal unterschiedlich sein. Durch den Austausch erfährt Ihr Kind, dass Gefühle unterschiedlich sein können und man darüber sprechen darf.

Indem Sie im Alltag gemeinsam über Gefühle sprechen, lernen Kinder und Jugendliche, auf die eigenen Gefühle zu achten. Ziel ist es, dass Kinder und Jugendliche erfahren, dass ihre Gefühle ernst genommen werden. Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, mit Erwachsenen über ihr Erleben und ihre unterschiedlichen Gefühle auch in schwierigen und belastenden Situationen sprechen können.

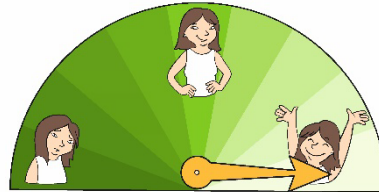
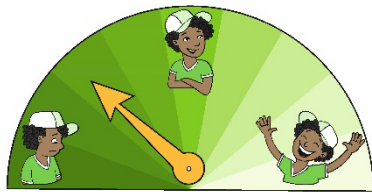
Je geübter Kinder und Jugendliche im Wahrnehmen und Mitteilen ihrer Gefühle sind, desto eher wird es ihnen gelingen, Situationen einzuschätzen, sich zu orientieren und mit jemandem zu sprechen, wenn sie in einer schwierigen oder belastenden Situation Hilfe brauchen.

## Im Präventionsprogramm

Im Präventionsprogramm „Was tun gegen sexuellen Missbrauch? Ben und Stella wissen Bescheid!“ wird dem Thema Gefühle ein ganzer Baustein gewidmet. Auf Bildkarten sind Figuren in unterschiedlichen Situationen dargestellt. Anhand dieser kommen die Kinder und Jugendlichen mit den Fachkräften über verschiedene Gefühle ins Gespräch.



Spielerisch werden in den Übungen unterschiedliche Gefühle kennengelernt. Die Kinder und Jugendlichen üben, verschiedene Gefühle mit Worten oder einer Geste, mit ihrer Mimik oder ihrem Körper auszudrücken. Alle Mädchen und Jungen erhalten eine Gefühle-Uhr, mit der sie auf eine einfache Art ohne Worte zeigen können, wie es ihnen geht. Die Gefühle-Uhren unterstützen die Kinder dabei, über ihre Gefühle zu sprechen.



### Tipps für Zuhause

- Die Gefühle-Uhr kann auch zu Hause verwendet werden, um über Gefühle zu sprechen. Sie können zusammen mit Ihrem Kind auch eine eigene Gefühle-Uhr basteln und gestalten.
- Auf unserer Homepage [www.benundstella.de](http://www.benundstella.de) finden Sie eine Bildergeschichte und einen Film zum Thema Gefühle. Beides können Sie zusammen mit Ihrem Kind ansehen und besprechen.
- Es gibt empfehlenswerte Bücher zum Thema Gefühle. Zum Beispiel:
  - „*Ein Dino zeigt Gefühle – 1 + 2*“ von Heike Löffel und Christa Manske. Bilderbücher mit Ratgeber und Kopier- sowie Bastelvorlagen (darunter Gefühle-Uhren mit den Dinos) zum Thema Fühlen, Empfinden und Wahrnehmen.
  - „*Gefühleflip – Biber Bib lernt Gebärden*“ von Marion Mebes und Katharina Urbann, illustriert von Antje Bohnstedt. Der Gefühleflip hilft, verschiedene Gefühle genauer kennenzulernen und in Deutscher Gebärdensprache auszudrücken.
  - „*Jule und Marie*“ von Brigitte Braun und Ka Schmitz. Bilderbuch mit Film-DVD und Begleitheft zum Thema Ängste.
  - „*Schön Blöd*“ von Ursula Enders und Dorothee Wolters. Ein Bilderbuch über schöne und blöde Gefühle.

Weitere Informationen zum Präventionsprogramm finden Sie unter:

[www.dgfpi.de](http://www.dgfpi.de)

[www.benundstella.de](http://www.benundstella.de)

Die in diesem Elternbrief verwendeten Illustrationen wurden von der Grafikagentur Pudelskern. GmbH | Ka Schmitz erstellt.

Sie machen sich Sorgen um ein Kind, haben einen Verdacht oder möchten weitere Informationen zum Thema sexueller Missbrauch bekommen?

Hier können Sie sich Hilfe und Unterstützung holen:

Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen (N.I.N.A. e.V.)  
[www.nina-info.de](http://www.nina-info.de)

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch – bundesweit, kostenfrei und anonym: 0800 2255530  
E-Mail: [beratung@hilfetelefon-missbrauch.de](mailto:beratung@hilfetelefon-missbrauch.de)

Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM)  
[www.beauftragter-missbrauch.de](http://www.beauftragter-missbrauch.de)  
[www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)  
Hier finden Sie eine Datenbank für Hilfen in Ihrer Region.

Nummer gegen Kummer e.V.  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
Telefon für Erwachsene: 0800 1110550

Ben und Stella wissen Bescheid!  
[www.benundstella.de](http://www.benundstella.de)  
Dort finden Sie weitere Informationen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

