

Families Make the Difference

Erstsprachliche Elterntreffen für Stabilisierung, Empowerment und Gemeinschaft



iFmD

Begrüßung

»Families Make the Difference« (FMD) wird seit 2019 durch IRC Deutschland bundesweit umgesetzt und richtet sich an Eltern und Bezugspersonen von Kindern, die eine gelebte oder sekundäre Flucht- und/oder Migrationsgeschichte mitbringen. Ziel des Programms ist es, für die Teilnehmenden einen Raum für Austausch, Diskussion und gegenseitiger Unterstützung zu schaffen, um den verschiedenen Herausforderungen, mit denen Familien mit Flucht- oder Migrationsgeschichte konfrontiert werden, entgegenzuwirken. Dabei stehen Themen im Vordergrund, die die Familien beschäftigen — beispielsweise die körperlichen und kognitiven Entwicklungen ihrer Kinder, der eigene Stress und ihr Umgang damit, Identitäten, Stärkung und Empowerment angesichts (intersektionaler) Diskriminierungserfahrungen sowie die Begleitung ihrer Kinder auf dem Bildungsweg. Für dieses Handbuch wurde in einem partizipativen Prozess die ältere Handbuchversion von einer diversen Gruppe von Autor*innen überarbeitet und deren Inhalte entlang des empowernden Ansatzes der FMD-Gruppen weiterentwickelt. Zusätzlich wurden neue, wichtige Themen aufgenommen.



Partizipatorischer Überarbeitungs- prozess

Der partizipatorische Überarbeitungsprozess zeichnete sich dadurch aus, dass der Fokus auf den Rückmeldungen, Wünschen und Ideen der Gruppenleitungen und der Teilnehmenden lag. Zusätzlich wurde das Fachwissen interner sowie externer Expert*innen miteinbezogen. In mehreren Ideenwerkstätten wurden Anregungen und Verbesserungsvorschläge der FMD-Gruppenleitungen gesammelt. Gleichzeitig wurden alle neuen Texte durch ein Review Committee bestehend aus ehemaligen Teilnehmenden aus FMD-Treffen, Gruppenleitungen und IRC-Mitarbeitenden überprüft. Auf diese Weise wurde sichergestellt, dass das Handbuch die Bedarfe und Erfahrungen aller im Projekt involvierten Personen abbildet und alle Beteiligten einen aktiven Part in der Gestaltung einnehmen konnten. Wir verstehen dieses partizipative Vorgehen als wichtigen Schritt in Richtung einer bedarfsgerechten, inklusiven und diskriminierungssensiblen Projektimplementierung.

»Ich habe es sehr genossen, an unserer kleinen Gruppe von Müttern teilzunehmen, in der jede ihre Erfahrungen austauschen konnte und Ratschläge, Antworten und Unterstützung erhielt — das war sehr wertvoll. Nach jedem Treffen fühlt man sich so leicht und energiegeladene und man versteht irgendwo in seinem Inneren, dass man alles richtig macht.«

Diesen Eindruck einer Mutter nach ihrer Teilnahme macht deutlich, wie unterstützend *Families Make the Difference*-Gruppen wirken können.

Modularer Aufbau für eine bedarfsgerechte Anwendung

Dieses Handbuch soll den Gruppenleitungen, die die FMD-Elterntreffen umsetzen, als Gerüst für die thematische und methodische Ausgestaltung der Gruppen dienen. Der modulare Aufbau ermöglicht es ihnen, auf die Bedarfe der Teilnehmenden und die jeweilige Gruppenzusammensetzungen einzugehen und die Inhalte individuell anzupassen. Alle Module beinhalten interaktive Phasen, anregende Reflexions- und Diskussionsfragen und fundiertes Hintergrundwissen, damit die Gruppenleitungen ein bestmögliches Angebot für Austausch und Unterstützung gestalten können. In den Vertiefungsteilen jedes Moduls sind weiterführende Informationen und Vorschläge für alternative Inhalte enthalten. Das Handbuch soll die Gruppenleitung in ihrer eigenständigen Gestaltung der Gruppentreffen unterstützen und einen empowernden Rahmen für die Teilnehmenden schaffen, in dem sie in ihrer Rolle als Elternteil oder Sorgeberechtigte*r gestärkt werden. Wir freuen uns, wenn dieses Handbuch darüber hinaus auch anderen Personen, die sich für empowernde Elternarbeit interessieren, als Anregung dient und des weiteren freuen wir uns, wenn es auch von Fachkräften, Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden anderer Projekte und Träger genutzt wird und als auch Anregung für empowernde Elternarbeit dient.

Es ist unser Wunsch, diese Arbeit weiterzuführen und dabei stetig weiterzuentwickeln, sodass ein bestmögliches Angebot geschaffen werden kann. Wir freuen uns über kritische Rückmeldungen, Anregungen und Ideen sowie darüber, neue Partnerschaften und Kontakte zu knüpfen.



Marina Gysin
Programmleitung Schutz & Teilhabe

Einführung – »International Rescue Committee« (I/2)

Das »International Rescue Committee)« (IRC) wurde 1933 auf Anregung von Albert Einstein gegründet und hat sich seither zu einer der weltweit führenden internationalen Organisationen für humanitäre Hilfe und die Neuansiedlung von Geflüchteten entwickelt. IRC stellt Menschen, die von Konflikten, Verfolgung und Katastrophen betroffen sind, in mehr als 40 Ländern auf der ganzen Welt lebenswichtige Dienste zur Verfügung.

Die Arbeit von IRC in Europa begann 2015 mit einem Nothilfeprogramm in Griechenland. Seit 2016 ist IRC mit Büros in Berlin und Bonn sowie Projekten in nahezu allen deutschen Bundesländern tätig und führt gemeinsam mit zahlreichen Partnerorganisationen Programme für Geflüchtete in den Schwerpunktbereichen Bildung, Beruf & Orientierung, Schutz & Rechtsberatung sowie Schutz & Teilhabe durch. Menschen, die als Geflüchtete nach Deutschland kommen, bringen eine Vielzahl an Fähigkeiten und individuellen Stärken mit. Sie zu fördern und ihnen eine Zukunftsperspektive zu geben, ist Ziel von IRC Deutschland.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Programmbereich Schutz & Teilhabe bei IRC Deutschland

Das Projekt *Families Make the Difference* (kurz: FMD) ist bei IRC Deutschland in den Bereich Schutz & Teilhabe eingebettet. In diesem Programmbereich liegt der Fokus auf Projekten, die Menschen einen Raum für Austausch, Begegnung und Teilhabe ermöglichen. Neben FMD tragen etwa die Projekten *Mädchen* Mischen Mit- Inklusive Mädchenarbeit für Vielfalt und Teilhabe* sowie *No Single Stories! Wir schreiben Geschichten!* zur Stärkung von Frauen* und Mädchen* mit diversen Hintergründen bei. Im Projekt *EFFEKT – Engagiert für Familien, Eltern, Kinder und Teenager* arbeitet IRC mit Ehrenamtlichen zusammen, die wiederum Familien mit gelebter oder sekundärer Flucht- und / oder Migrationsgeschichte unterstützen und die Ansätze, die im Projekt *Families Make the Difference* erarbeitet wurden, in ihre Arbeit einfließen lassen. *EFFEKT* ist ein gelungenes Beispiel, wie das *Families Make the Difference*-Programm ausgebaut und in verschiedenen Kontexten umgesetzt werden kann.

Ein wichtiges Element, das die Projekte im Bereich Schutz & Teilhabe verbindet, ist die Zusammenarbeit mit Honorarkräften, die eine ähnliche Lebensrealität oder Biografie wie die Teilnehmenden der Projekte mitbringen. Sie werden durch IRC-Mitarbeitenden geschult und begleitet und arbeiten dann als Gruppen- oder Workshopleitung direkt mit den Projektteilnehmenden zusammen. Dieser Ansatz soll ermöglichen, dass eine lebensnahe, bedarfsgerechte und empowernde Unterstützung gewährleistet und ein *brave space* geschaffen wird.

Gemeinsam mit dem Team für Client & Community Engagement arbeitet das Team zudem kontinuierlich an neuen Konzepten und Ansätzen, um die Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen der Teilnehmenden noch besser in die Ausgestaltung der einzelnen Projekte einfließen zu lassen.

***Families Make the Difference* – Internationale Umsetzung**

Families Make the Difference wird von IRC weltweit in verschiedenen Kontexten umgesetzt. Das Projekt gehört zu den Projekten im Bereich Kinderschutz, da es das Ziel verfolgt, toxischen Stress, den Kinder und Jugendliche auf der Flucht erleben, abzufedern. Der Ansatz von FMD basiert auf der Erkenntnis, dass die direkten und weitreichenden Auswirkungen von toxischem Stress durch eine unterstützende und fördernde Erziehung aufgehalten oder rückgängig gemacht werden können. IRCs Ansatz basiert auf Forschungsergebnissen, die zeigen, dass ein hohes Maß an elterlicher Fürsorge die negativen Auswirkungen von toxischem Stress abfedern und die Widerstandsfähigkeit der Kinder stärken kann. Für Erwachsene, die selbst traumatische Erfahrungen wie Krieg und Vertreibung gemacht haben, kann es jedoch oft schwierig sein, die Rolle eines fürsorglichen und aufmerksamen Elternteils konsequent zu erfüllen. Deshalb ist es wichtig, die Ressourcen von geflüchteten Eltern zu mobilisieren und so die Stressfaktoren zu reduzieren, die sie erleben. *Families Make the Difference* basiert auf mehr als drei Jahrzehnten Forschung, die zeigt, dass Elterntreffen eine positive Auswirkung auf das allgemeine Wohlbefinden von Kindern in Familien mit Flucht- und / oder Migrationserfahrung haben können.

Einführung – »International Rescue Committee« (2/2)

Families Make the Difference in Deutschland

Families Make the Difference wird seit 2019 auch in Deutschland umgesetzt und von der Beauftragten der Bundesregierung für Integration, Migration und Flüchtlinge sowie für Antirassismus gefördert. Die FMD-Elterntreffen werden von IRC Deutschland in acht verschiedenen Sprachen und bundesweit an elf Standorten sowie online durchgeführt. In den vergangenen vier Jahren konnten über 2.300 Eltern und andere Bezugspersonen erreicht werden.

Das Programm *Families Make the Difference* hat sich im Laufe der Jahre ständig weiterentwickelt, um den Bedürfnissen der Teilnehmenden gerecht zu werden. Anders als im internationalen Kontext ist es nicht als Kinderschutz-Projekt zu verstehen, sondern fokussiert sich vielmehr auf das Empowerment und die Stärkung der teilnehmenden Eltern oder Bezugspersonen.

Während der COVID-19-Pandemie passte das *Families Make the Difference*-Team das Programm schnell an, um Eltern und Personen, die Verantwortung für Kinder tragen, Online-Sitzungen über mobile Apps anbieten zu können. Indem das Team flexibel auf sich stetig ändernde Einschränkungen und Gesundheitsprotokolle reagierte, war es in der Lage, in diesen besonders isolierenden und herausfordernden Zeiten weiterhin Elternunterstützungsgruppen anzubieten. Die digitalen Treffen kamen bei vielen Teilnehmenden und einigen Gruppenleitungen so gut an, dass auch nach Aufhebung der pandemiebedingten Einschränkungen weiterhin digitale Gruppen durchgeführt werden. So haben auch Personen, die außerhalb der offiziellen Projektstandorte und / oder in sehr ländlichen Regionen leben die Möglichkeit, an einer Gruppe teilzunehmen. Im aktuellen Handbuch wird diese Entwicklung honoriert, indem auch Online-Treffen mit ihren Möglichkeiten und Besonderheiten konsequent mitgedacht werden.

Nach vier Jahren der Projektumsetzung hat IRC das *Families Make the Difference*-Handbuch im Jahr 2023 gründlich überarbeitet und neu konzipiert. Grundlage dafür waren Fokusgruppen mit ehemaligen Teilnehmenden, regelmäßige Feedbacktreffen mit den Gruppenleitungen, Erkenntnisse aus Supervisionssitzungen und Ideenwerkstätten. Um den evidenzbasierten Ansatz des Projekts zu wahren und bedarfsorientiert zu agieren, waren die regelmäßigen Treffen mit dem Review Committee und ihre Rückmeldungen unerlässlich.

Das nun entstandene Material richtet sich in erster Linie an die Personen, die die FMD-Elternguppen leiten. Ziel war es daher vor allem, ein für sie intuitiv nutzbares, übersichtliches und praktisches Handbuch zu entwerfen. Jedes Modul soll die Gruppenleitungen dabei unterstützen, sich flexibel an die entstehenden Bedürfnisse, Prioritäten und Wünsche jeder einzelnen Elterngruppe anpassen zu können: anstatt eine einzige Empfehlung zur Gestaltung eines Themas zu geben, bietet dieses Material eine breite Palette von Vorschlägen, Themen, Spielen und didaktischen Aktivitäten.

Ebenso wird darauf verzichtet, »richtige« Erziehungsstrategien und Antworten auf komplexe Fragen zu geben. Stattdessen zielen die einzelnen Module darauf ab, den Austausch zu dem jeweiligen Thema zu fördern und die gegenseitige Unterstützung unter den Eltern zu ermöglichen. IRC Deutschland erkennt die Herausforderungen an, die mit der (erzwungenen) Migration einhergehen: sei es die komplexe deutsche Bürokratie oder die Erfahrung, fremdbestimmt und rassifiziert zu werden. Gerade in diesem Kontext geht es darum, das Wissen, die Resilienz und die Erfahrung, die die Teilnehmenden mitbringen, anzuerkennen und zu fördern.

**Wirkungs-
forschung**

Families Make the Difference wurde von IRC im Laufe der Jahre umfassend evaluiert und auf seine Wirksamkeit hin untersucht. In Burundi, Liberia und der Grenzregion zwischen Thailand und Burma hat IRC randomisierte kontrollierte Studien durchgeführt, die bestätigten, dass die achtwöchigen Elterngruppen von *Families Make the Difference* zu einer Verringerung aller Formen der Gewaltanwendung gegen Kinder durch die teilnehmenden Eltern führten. Die Studien zeigten auch, dass die Kurse das Wohlbefinden der Eltern und ihre Beziehungen zu ihren Kindern verbesserten.

In Deutschland hat sich IRC 2021 mit der Freien Universität Berlin zusammengetan, um die Wirksamkeit der *Families Make the Difference*-Treffen und -Ansätze auf die Eltern, die an allen Sitzungen teilnehmen, zu untersuchen. Die Befragung wurde mit in Berlin lebenden, arabischsprachigen Personen durchgeführt. Die Forschung konzentrierte sich auf die Einbindung von Vätern in den familiären Alltag und die Frage, inwieweit die verschiedenen Vaterrollen die Entwicklung von Kindern und das Stressempfinden der Eltern beeinflussten. Dazu wurden Fragebögen mit Selbstauskünften vor und nach der Teilnahme an den *Families Make the Difference*-Treffen verwendet sowie halbstrukturierte Interviews durchgeführt. 368 Personen (Stand September 2023) nahmen an den Fragebögen teil (182 Mütter und 186 Väter) und bewerteten verschiedene Faktoren wie Wohlbefinden, Stress, Elternschaft und Co-Elternschaft einschließlich der Beteiligung des Vaters an der Elternschaft. 45 Väter nahmen an den semistrukturierten Interviews teil. Vorläufige Ergebnisse zeigten, dass die Väter nach der Teilnahme an den Treffen mehr Zuneigung und Fürsorge für ihre Kinder zeigten und sich stärker an der (gemeinsamen) Elternschaft beteiligten. Die Studie verdeutlichte auch die vielfältigen Faktoren, die angesichts der Flucht und / oder Migration sowie der Ankunft in einem neuen Land zum Stress der Eltern beitragen, sowie den Bedarf an maßgeschneiderten Elterninterventionen, die auf diese verschiedenen Ebenen eingehen.

Infos für Partner*innenorganisationen und Interessierte. Das Handbuch als Orientierungshilfe für »Families Make the Difference«-Gruppenleitungen

Dieses Handbuch dient in erster Linie der Unterstützung unserer Gruppenleitungen in ihrer Vorbereitung und Durchführung von Treffen. Es versammelt Informationen, Spiele, Aktivitäten und Anlaufstellen, die dabei schön und bereichernd sein können. Gleichzeitig ist ein wichtiges Anliegen dieses Handbuchs, Freiraum in der Gestaltung zu ermöglichen. Die Personen, die an »Families Make the Difference«-Treffen teilnehmen, können kaum in einer Gruppe zusammengefasst werden. Die Treffen sind offen für alle, die eine der Gruppensprachen sprechen, Verantwortung für ein Kind tragen oder einen Kinderwunsch haben. Die Treffen sind kostenlos, selbstverständlich freiwillig und so barrierefrei wie möglich. Sie finden in Unterkünften statt, aber auch bei Migrant*innenselbstorganisationen, online, in Cafés, Parks, oder Beratungszentren. Teilnehmende sind divers in Bezug auf ihr Alter, das Alter der Kinder, für die sie sorgen, ihre Wohnsituation, ihre Partner*innenschaften, der Dauer ihres Lebens in Deutschland und vieles mehr. Es ist selbstverständlich, dass ihre Interessen und Bedürfnisse in Bezug auf die FMD-Treffen ebenso divers sind.

Das übergeordnete Ziel des Handbuchs ist es daher, den Gruppenleitungen für ihre Entscheidungen, wie sie gemeinsam mit der Gruppe die Treffen gestalten, einen Orientierungsvorschlag und Anregungen zu bieten.

Dabei entscheiden sie gemeinsam mit den Teilnehmenden unter Anderem

- Welchen Bedarf haben wir, welche Themen sind uns wichtig zu besprechen?
- Auf welche Weise und wie tiefgehend können und wollen wir sie besprechen?
- Welche Aktivitäten und Diskussionsfragen sind für uns spannend und passend?
- In welcher Reihenfolge besprechen wir die Themen?
- Wie viele Themen und Treffen wünschen wir uns?
- In welchem Abstand sollen sie stattfinden?

In den Erstellungs- bzw. Überarbeitungsprozess war ein diverses Autor*innenteam, verschiedene Lektor*innen sowie ein Review Committee eingebunden. Auf diesen partizipativen und bedarfsorientierten Prozess sind wir stolz – und er ist mit Druck dieses Materials nicht abgeschlossen. Es ist klar, dass auch mit der im Folgenden zusammengefassten Auswahl an Themen nicht alles abgedeckt wird, was Familien mit Flucht- und / oder Migrationserfahrung in Deutschland beschäftigt. Beispielsweise sollten die Themen Sexuelle Gesundheit sowie Partner*innenschaftliche Erziehung mehr Raum finden. Es ist ebenso klar, dass das *Families Make the Difference*-Projektteam und auch IRC Deutschland als Organisation in Hinblick auf Diskriminierungssensibilität und antirassistische Projektarbeit immer weiter dazulernen. Wir arbeiten daher daran, systematisch Rückmeldungen und Feedback einzuholen und eine Evaluationsstrategie zu entwickeln, mit der das entstandene Material weiterentwickelt, ergänzt und verbessert werden kann.

Die Gruppenleitungen, die die FMD-Treffen leiten, sind Personen, die eine oder mehrere der Gruppensprachen als Erstsprache(n) sprechen sowie Interesse an der Zusammenarbeit mit Familien und Empowerment haben. Viele sind in verschiedenen Communities an ihren Wohnorten sehr gut vernetzt, organisieren sich zum Teil in selbst gegründeten Vereinen, Kulturinitiativen, Beratungszentren und vielen weiteren Strukturen. Nicht alle haben formale Ausbildungen oder Studiengänge absolviert, die mit Erziehungswissenschaften, Bildung, Migration oder Psychologie zu tun haben. Sie sind aber alle Expert*innen für die Lebensrealitäten von Menschen mit Flucht- und / oder Migrationserfahrungen in Deutschland. Dass die Treffen von den engagierten, empathischen Gruppenleitungen in Erstsprache durchgeführt werden, erlaubt einen Austausch auf Augenhöhe, in dem nicht alles erklärt oder für eine Mehrheitsgesellschaft verständlich gemacht werden muss.

IRC bietet für alle neu beginnenden Gruppenleitungen jeweils einen Workshop an, in dem das Projektteam die Inhalte und Module des Handbuchs gemeinsam mit den Gruppenleitungen durchspricht, sie mit Aufbau und Aktivitäten vertraut macht und administrative bzw. organisatorische Fragen bespricht. Zudem bietet IRC Austausch- und Feedbacktreffen sowie externe regelmäßige Supervision an und unterstützt bei der Durchführung und Abrechnung der Treffen. Die Gruppenleitungen haben die Möglichkeit, zu einzelnen Themen Expert*innen einzuladen, deren Honorar übernommen werden kann.

Infos für Gruppenleitungen und Praktizierende (1/2)

Übersicht der aktuelle Themenmodule

Willkommen und Familie

Bildungswege begleiten

Stärkung und Empowerment

Gehirnentwicklung

Körperliche Entwicklungen

Mehrsprachigkeit

Mobbing

Stress und Umgang mit Stress

Kommunikation, Konflikt und Regeln

Identität(en)

Psychosoziale Bedürfnisse

Medienkompetenz

Ernährung und Abschluss

Spielbasiertes Lernen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Aufbau der
Themenmodule**

Das Handbuch ist modular und anpassbar, und es soll den Gruppenleitungen ein Gerüst geben – wobei sie selbst entscheiden können, wie viel Gerüst sie sich wünschen oder sie brauchen. Das Handbuch ist also eine Unterstützung, die die Selbstbestimmtheit und Eigenständigkeit der Gruppen und Gruppenleitungen ermöglichen bzw. verstärken soll. Um dies zu erreichen, ist das Handbuch wie folgt aufgebaut:

- Jedes Modul enthält einen Vorschlag, wie Gruppenleitungen zwei bis drei Stunden zu einem Thema gestalten können. Die Zeitangaben sind dabei nur ein Orientierungswert. Je nach Gruppengröße, Gesprächsbedarf und Relevanz des Themas können die vorgeschlagenen Diskussionsfragen, Inhalte und Aktivitäten auch deutlich mehr oder etwas weniger Zeit in Anspruch nehmen.
- Damit die Gruppenleitungen und auch die Teilnehmenden einen guten Überblick über den Ablauf und die verschiedenen Aktivitäten eines Treffens gewinnen können, ist jeder Ablauf in verschiedene Phasen eingeteilt. Jedes Modul beginnt mit der Phase »Begrüßung und Ausblick« und endet mit der Phase »Feedback und Abschluss«.
- Auf der ersten Seite jedes Moduls ist der Ablauf zunächst in Stichpunkten festgehalten. Die Gruppenleitungen, die mit dem Material und ihrer Arbeit schon sehr vertraut sind, können sich anhand der Stichpunkte orientieren und den Ablauf ggf. modifizieren.
- Im Anschluss wird der Ablauf detaillierter beschrieben. Die detaillierten Beschreibungen enthalten mehr beispielhafte Reflexionsfragen, Informationen zu benötigtem Material, eine Illustration pro Modul und vieles mehr.
- Im Vertiefungsteil sind alternative Vorschläge für Aktivitäten, tiefgehende Informationen sowie Quellen und Leseempfehlungen zu finden. Die Alternativen können entweder anstelle von anderen Aktivitäten umgesetzt werden oder für ein zusätzliches Treffen genutzt werden, wenn die Teilnehmenden weiterhin den Wunsch nach Austausch haben.
- Zusätzliche digitale Inhalte wie Videos, vorgefertigte digitale Pinnwände mit Bildmaterial sowie interessante, ergänzende IRC Quellen sind auf einer Website verlinkt. Sie lässt sich über den nebenstehenden QR Code aufrufen.



www.mehr-teilhabe.de/materialien-fmd/

Infos für Gruppenleitungen und Praktizierende (2/2)

Überschneidungen zwischen den Themenmodulen

Häufig gibt es inhaltliche Überschneidungen zwischen den einzelnen Modulen. Diese sind farblich gekennzeichnet. So können Gruppenleitungen in der Vorbereitung sehen, dass mögliche Fragen oder geteilte Erfahrungen auch gut mit Aktivitäten oder Informationen aus einem anderen Modul zusammenpassen können, und diese einbauen, auf sie zurückverweisen (falls sie in der betreffenden Gruppe schon besprochen wurden) oder sie für die kommenden Treffen einplanen. Überschneidungen sind wie folgt gekennzeichnet:

#NameDesModuls

Im Handbuch verwendete Icons und ihre Bedeutung



Dauer einer Einheit oder einer Aktivität



Anzahl der Personen, welche an einer Aktivität teilnehmen sollten



Die Möglichkeit zur Durchführung der Aktivität im Präsenz- und / oder Online-Format



Materialien, welche zur Durchführung einer Aktivität benötigt werden



Anmerkungen, Hinweise und Tipps



Alternative Aktivitäten



Anforderungen für die Teilnahme an Aktivitäten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Einen gemeinsamen Raum schaffen – und halten (1/2)

Gruppenleitungen schaffen in ihren Treffen einen Raum für Austausch und Empowerment. Häufig ist von sogenannten »sicheren Orten« oder »safe spaces« die Rede – ein »Raum« kann in diesem Kontext ein physischer oder ein virtueller Raum sein, der für die Anwesenden einen Rückzugsort darstellt. Die Notwendigkeit solcher Orte wurde von Personen benannt, die von Marginalisierung, Diskriminierung, sozialer Ungleichheit oder Ausgrenzung betroffen sind. Sie wurden z. B. von queeren und Schwarzen Personen und Aktivist*innen gegründet, um vor anderen Mitgliedern der Gesellschaft geschützt zu sein, nicht von anderen angegriffen oder für ihre Aussagen und Erfahrungen kritisiert zu werden. In einem geschützten Raum können sich Anwesende sicher sein, Wertschätzung zu erfahren, in ihren Erfahrungen validiert und in ihrem Selbstvertrauen gestärkt zu werden. Dabei geht es nicht darum, keine Diskussionen oder keine Vielfalt von Meinungen zuzulassen.

Sichere Räume geben vielen Menschen Halt und Schutz. Diese theoretische Idee ist aber nicht immer einfach umzusetzen. Auch in vermeintlich sicheren Räumen, in denen die Anwesenden eine Facette ihrer Identität teilen oder vergleichbare Erfahrungen gemacht haben, ist es möglich, dass Menschen Ausgrenzung erfahren oder sich verunsichert fühlen. Die Amerikanerin Micky ScottBey Jones schlägt daher vor, mutige Räume zu gestalten:

Zusammen werden wir einen mutigen Raum erschaffen.

In diesem Raum werden wir uns gegenseitig zu mehr Wahrheit und Liebe aufrufen.

Denn so etwas wie einen »sicheren« Raum kann es nicht geben.

In diesem Raum werden wir das Recht haben, irgendwo anzufangen und gemeinsam zu wachsen.

Wir leben in der echten Welt.

Wir alle tragen Narben in der Seele und wir alle haben anderen Wunden zugefügt.

In diesem Raum werden wir die Verantwortung dafür tragen, das zu prüfen, was wir meinen zu wissen.

In diesem Raum werden wir die Lautstärke der Außenwelt herunterdrehen.

Wir werden nicht perfekt sein.

In diesem Raum werden wir Stimmen verstärken, die anderswo um Gehör kämpfen müssen.

Es wird nicht immer so sein, wie wir es uns wünschen – aber es wird unser gemeinsamer mutiger Raum sein und wir werden Seite an Seite an ihm arbeiten.

(Frei übersetzt aus dem Englischen)

Einen gemeinsamen Raum schaffen — und halten (2/2)

Die Idee eines mutigen Raumes kann im Kontext des *Families Make the Difference*-Projekts den Druck von Gruppenleitungen nehmen, jederzeit für alle Teilnehmenden einen »sicheren« Ort aufrechterhalten zu müssen. In dem Wissen, dass Sicherheit für uns alle Unterschiedliches bedeutet, können stattdessen »brave spaces« entstehen, in denen wir zwar Verletzungen manchmal nicht verhindern können — aber darauf vertrauen, dass es die Bereitschaft sowie Wege gibt, sich gemeinsam mit diesen Erfahrungen auseinanderzusetzen und voneinander zu lernen.

Eine Strategie, die hierbei hilft, können gemeinsam festgelegte Gruppenregeln bilden, auf die sich Teilnehmende sowie auch die Gruppenleitung im gesamten Verlauf der Treffen berufen können.

Vorschläge für gemeinsame Regeln während der Elterntreffen
(in zufälliger Reihenfolge):

Aus der »Ich«-Perspektive sprechen.

Wir teilen unsere Erfahrungen, Perspektiven und Meinungen; wir erheben keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit.

Die besten Intentionen annehmen.

Wir gehen davon aus, dass wir füreinander in diesem Raum das Beste wollen.

Was wir in der Gruppe besprechen, bleibt in der Gruppe.

Um sich zu öffnen und auch über intime Wünsche, Erfahrungen und Sorgen sprechen zu können, ist es wichtig zu wissen, dass das Geteilte außerhalb der Treffen nicht weitererzählt wird.

Neugierig eigene Gefühle und Gedanken erforschen.

Die Gruppe bietet Platz dafür, sich selbst zu reflektieren, Fragen zu stellen, die eigenen Einstellungen, Wünsche und Bedürfnisse neugierig zu erforschen — so lassen sie sich festigen, und erlauben es uns, selbstbewusst für sie einstehen zu können.

Bereit sein, überrascht zu werden.

Es gibt Einstellungen und Werte, von denen wir überzeugt sind. Für produktive, lehrreiche Gespräche können wir zwar an diesen festhalten, sollten aber auch offen dafür sein, Neues von anderen Teilnehmenden zu hören, uns überraschen zu lassen und manches zu überdenken.

Die Intention beachten, aber die Auswirkungen anerkennen.

Manchmal haben unsere Äußerungen eine verletzende oder verunsichernde Wirkung auf andere, obwohl wir sie nicht so meinen. Unsere Intentionen sind dabei wichtig, und wir bekommen den Raum, diese zu erklären; aber wir erkennen auch an, was unsere Worte bei anderen auslösen, und sprechen ihnen ihre Perspektive nicht ab.

Wissen, dass nicht alle Fragen beantwortet und nicht alle Gespräche abgeschlossen werden können.

Die Themen und Fragen, die dieses Handbuch aufwirft, sind groß - und meisten gibt es keine »richtige« Antwort. Wir akzeptieren, dass es unterschiedliche Meinungen gibt, die gleichzeitig richtig und gut sein können, und wir nicht für alles eine Lösung finden werden.

Die Konversation ist die Aktion.

Die Treffen sind vor allem ein Raum für Austausch – und Gespräche, die offen, mit Empathie und Verständnis geführt werden, sind ein großer Gewinn.

Mutig, nicht perfekt sein.

Wir können und sollen nicht perfekt sein, für alles Antworten oder Lösungen haben – in den Treffen erkennen wir das an, trauen uns, Fragen zu stellen und sind mutig genug, verletzlich zu sein und uns von der Gemeinschaft auffangen zu lassen.

Diese Regeln sind ein Vorschlag und können wertschätzende, offene und empowernde Kommunikation ermöglichen. IRC Deutschland möchte Gruppenleitungen und Teilnehmende ermutigen, sie gemeinsam zu verändern, zu ergänzen und zu hinterfragen, damit die entstehenden Räume für sie bestmöglich funktionieren. Zum Beispiel können auch gemeinsame Grundsätze definiert werden.

Wenn alle Anwesenden einbezogen werden und die Grundsätze der gemeinsamen Treffen akzeptieren, schafft das Vertrauen und gibt Teilnehmenden sowie der Gruppenleitung die Möglichkeit, sich auf diese zu beziehen, um Erwartungen und Möglichkeiten der Teilnahme klarzustellen, Diskussionen anzuleiten oder zu moderieren.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Chancen und Grenzen der »Families Make the Difference«-Treffen

Ziel der Treffen ist es, einen Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden untereinander zu erreichen und einen Rahmen zu schaffen, in dem die Teilnehmenden in ihrer Rolle als Eltern gestärkt und bestärkt werden. Die Aufgabe der Gruppenleitung ist es, diesen Raum herzustellen und zu moderieren. Oft entsteht so ein Vertrauensverhältnis und die Teilnehmenden sprechen auch über intime, persönliche Wünsche oder Sorgen sowie möglicherweise über schmerzhaft Erfahrungen.

Es ist ein enormer Vertrauensbeweis, wenn Teilnehmende über unangenehme, belastende oder schmerzhaft Erfahrungen sprechen und bei der Gruppe Rat oder Unterstützung suchen. Die *Families Make the Difference*-Treffen sind auch dafür da, schwierige Themen zu besprechen, diese nicht ausklammern zu müssen und sich gegenseitig im Umgang damit zu unterstützen. Insbesondere mit Offenbarungen oder Erzählungen über Erfahrungen von Gewalt sollten die Gruppenleitungen behutsam und vorsichtig umgehen. Sie können und sollten von Gewalt betroffene Personen nicht psychologisch betreuen. Die *Families Make the Difference*-Treffen können keine Therapie oder psychosoziale Beratung ersetzen!

Tatsächlich kann sowohl bei der betroffenen Person als auch bei anderen, zuhörenden Teilnehmenden, durch Erzählung und somit erneutes mentales Durchleben eine sekundäre Traumatisierung oder eine Re-Traumatisierung erfolgen. Dies sollte in jedem Fall vermieden werden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier sind einige Hinweise gesammelt, die Gruppenleitungen in diesen Situationen helfen können

- Ruhig und empathisch zuhören, ohne Fragen zu stellen oder die erzählende Person zum Weitererzählen oder nach Details zu bedrängen.
- Der Person danken, dass sie diese persönliche Erfahrung geteilt hat und honorieren, dass es nicht einfach ist, darüber zu sprechen.
- Wenn es sich um ein Gespräch zwischen der Gruppenleitung und der Person handelt, in jedem Fall die Vertraulichkeit wahren und nichts an Dritte oder die Gruppe weitergeben.
- Falls die Person ihre Erfahrung mit der gesamten Gruppe geteilt hat, ein Gespräch unter vier Augen im Anschluss an das Treffen anbieten.
- Während die Person erzählt, auch auf die Reaktionen der anderen Teilnehmenden achten. Wenn das Zuhören bei Anderen sichtlichen Schmerz auslöst, möglicherweise den*die Erzählende*n sanft unterbrechen.
- Dabei ebenfalls für das Teilen danken, und ebenso ein Gespräch im Anschluss an das Treffen anbieten.
- Auch in einem Gespräch zu zweit sollte die jeweilige Gruppenleitung auf sich selbst achten, das heißt ihre eigenen Grenzen kennen und kommunizieren. Sie sollten ebenso vermeiden, eine Beratung oder Betreuung für die Person anzubieten.
- Den*die Betroffene*n fragen, ob er*sie sich vorstellen könnte, spezialisierte Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Eine Liste mit verschiedenen professionellen und vertraulichen Angeboten und Anlaufstellen ist hinten im Handbuch zu finden.
- Konkrete Informationen zu diesen Unterstützungsangeboten mitgeben und die Person dazu ermutigen, sie in Anspruch zu nehmen – aber nicht drängen. Der Person Zeit zum Nachdenken geben. Um den Zugang einfacher zu machen, kann die Gruppenleitung (natürlich nur mit Zustimmung der Person) ggf. Informationen weitergeben, telefonisch einen Erstkontakt begleiten oder z. B. dabei unterstützen, einen Termin auszumachen.

Auf der FMD Website sind Unterstützungsangebote zu finden, die Beratungen und anderen Anlaufstellen für jeden FMD Standort enthält und auch bundesweite, digital oder telefonisch zugängliche Angebote aufführt.



Sollte es im Rahmen der Treffen dazu kommen, dass Teilnehmende über Gewaltanwendung gegenüber

Kindern und Jugendlichen in ihrem eigenen Umfeld kommen und Gruppenleitungen das Gefühl haben, dass das Wohl eines Kindes oder einer*ei-nes Jugendlichen gefährdet ist, sind sie nicht dazu verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen. Eine Meldepflicht an ein Jugendamt oder die Polizei besteht nach §§8 a und b des SGB VIII für Mitarbeitende von Einrichtungen der Jugendhilfe in Deutschland. Gruppenleitungen können und sollten sich aber direkt an das Projektteam wenden, wenn sie eine solche Gefährdung vermuten. Gemeinsam wird entschieden, wie weiter vorgegangen wird, ob und wann das Jugendamt informiert werden sollte und welche anderen Möglichkeiten es gibt. Daneben kann die Kinderschutzhilfe eine erste Anlaufstelle für Gruppenleitungen sein, die deutschlandweit und 24 Stunden am Tag unter dieser Nummer erreichbar ist: 0800 19 210 00.

Weitere Informationen zum Jugendamt sowie dem Kontakt zu Institutionen und Beratungen im Modul

#BildungswegeBegleiten

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quellen und weiterführende Links

Publikationen

Hoeder, Ciani-Sophia (2020). Unter Schwarzen: Sind »Safe Spaces« heilend, selektiv, beides oder nichts? In: *Rosa Mag*
<https://tinyurl.com/48auu2vj>

Jones, Mickey ScottBey (2017). Invitation to a Brave Space
<https://tinyurl.com/34kj8dy4>

Kokits, M.J. & Thuswald, M. (2015). Gleich sicher? Sicher gleich? Konzeptionen (queer) feministischer Schutzräume. In: *Femina Politica*, Ausgabe 1, 2015.
<https://tinyurl.com/2hznpfsb>

Siewert, A. (2020). Safe Space. In: Themen und Bezüge. Feministisch verändern: Räume, Kämpfe und Debatten in München.
<https://tinyurl.com/yc4ryfur>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

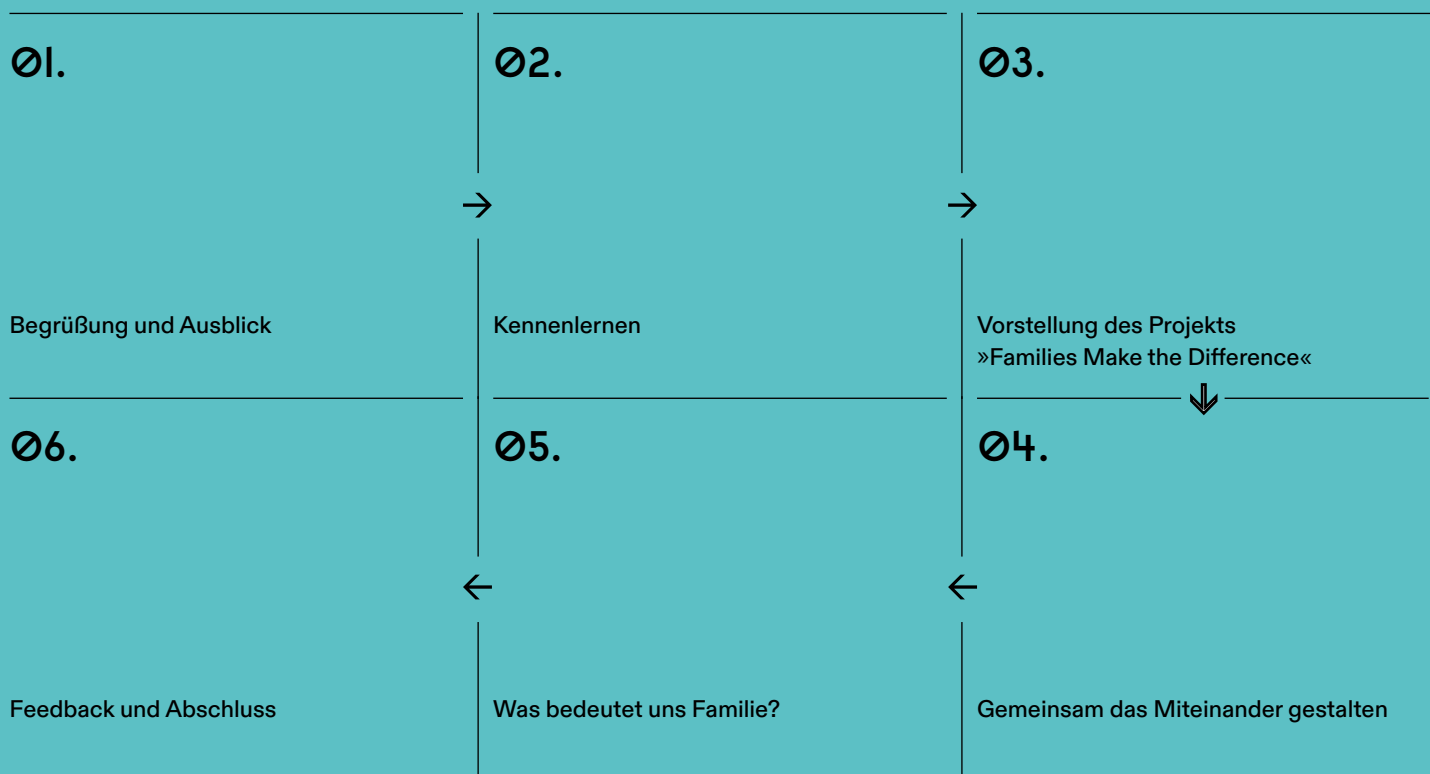
.....

.....

.....

Kennenlernen & Einstieg

Advance Organizer



Kennenlernen & Einstieg

Einstieg

Ziel des Moduls 01

Ablauf 02

Phasen

I. Begrüßung und Ausblick 03

II. Kennenlernen 05

III. Vorstellung des Projekts
»Families Make the Difference« 07

IV. Gemeinsam das Miteinander
gestalten 09

V. Was bedeutet uns Familie? 11

VI. Feedback und Abschluss 15

Vertiefung Alternative Aktivitäten &
weiterführende Informationen 17

Quellen und weiterführende
Links 26

Schlüsselbegriffe 27

Ziel des Moduls

Die Teilnehmenden der Gruppe lernen sich untereinander kennen.

Die Gruppe baut eine vertrauensvolle Atmosphäre auf.

Die Gruppenleitung stellt den Rahmen und die Ziele des Projekts vor.

Die Gruppe formuliert Erwartungen und Wünsche für ihre gemeinsame Zeit.

Gemeinsames Festlegen wichtiger und interessanter Fragen und Themen.

Die Teilnehmenden reflektieren über das Konzept Familie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2 Stunden

- I. **Begrüßung und Ausblick**
 - Begrüßung und Willkommen.
 - Präsenz: Räumlichkeiten kurz vorstellen
 - Online: Kurzer Technik Check
 - Ggf. offene Fragen klären
 - Überblick mit Advance Organizer: Was haben wir heute vor?

- II. **Kennenlernen**
 - Zwei spielerische Aktivitäten zum Kennenlernen.
 - Präsenz: mindestens eine Aktivität, die aktiviert, d. h. bei der sich z. B. alle durch den Raum bewegen

- III. **Vorstellung des Projekts**
»Families Make the Difference«
 - Worum geht es?
 - Wie ist der weitere Ablauf?
 - Was sind die Ziele?
 - Was ist die Rolle der Gruppenleitung?

- IV. **Gemeinsam das Miteinander gestalten**
 - Wie wollen wir uns in diesen Treffen verhalten?
 - Vereinbarungen beschließen mit dem Konsensprinzip.
 - Themen festlegen oder priorisieren.
 - Optional: Fahrplan für die restlichen Treffen festlegen. Welche Themen besprechen wir in den kommenden Treffen?

- IV. **Was bedeutet uns Familie?**
 - Diskussion dieser Frage erst in kleinen Gruppen (2–3 Personen).
 - Kurze Vorstellung: Was wurde besprochen?
 - Anschließend vergleichen: Welche Überschneidungen gibt es? Was unterscheidet sich vielleicht?

- V. **Feedback und Abschluss**
 - Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote weitergeben
 - Feedback einholen

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Begrüßung und Ausblick



5–10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ablauf

Die Gruppenleitung stellt sich vor und begrüßt die Teilnehmenden.

1. Räumlichkeiten klären: Wo sind die Toiletten? Essen/Trinken? Was sollten wir beachten?
2. Kurzer Technik Check: Hören mich alle? Funktionen wie stumm schalten, Hand heben, Reaktionen klären.
3. Die Gruppenleitung begrüßt die Teilnehmenden und fragt sie, wie ihre aktuelle Stimmung ist? Dafür können u. A. Gefühlskarten genutzt werden, anhand derer die Teilnehmenden ihre emotionale Verfassung einordnen und bei Bedarf der Gruppe erläutern können. Anschließend steigen die Teilnehmenden über einen Austausch von positiven Erfahrungen ins Treffen ein:

»Möchte jemand eine positive Erfahrung oder einen glücklichen Moment aus den letzten Wochen mit der Gruppe teilen?«

→ An dieser Stelle kann die Gruppenleitung betonen, dass die Teilnahme an Gesprächen freiwillig ist und niemand Erfahrungen mit der Gruppe teilen muss, wenn er*sie das nicht möchte. Außerdem kann die Gruppenleitung darauf hinweisen, dass sämtliche Inhalte und geteilte Erfahrungen aus den Gruppentreffen vertraulich zu behandeln sind.
4. Gemeinsamer Einstieg mit dem Advance Organizer: Über welche Inhalte sprechen wir heute? Was sind unsere Ziele und welche Methoden nutzen wir?

Phase II. Kennenlernen

Aktivität: Speed Dating



20–30 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online
und in Präsenz



Eine vorbereitete Auswahl
an Fragen (darauf achten,
dass die Fragen für alle gut

zu beantworten sind und möglichst
keine Erinnerungen an schwierige
Situationen, Ängste oder Unsicher-
heiten wecken)

Alternative oder zusätzliche Kennen-
lernspiele im Vertiefungsteil!

Ziel

Die Teilnehmenden haben die Chance, einige der Personen in der Gruppe in einem Gespräch zu zweit besser kennenzulernen. Die Fragen sind lustig und unerwartet; das macht das Gespräch vertraut und unterhaltsam, aber nicht zu intim.

Ablauf

1. Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe bildet einen Kreis mit Blick nach außen. Die zweite Gruppe bildet einen Kreis um die erste Gruppe mit Blick nach innen. So stehen sich immer eine Person aus dem inneren Kreis und eine Person aus dem äußeren Kreis gegenüber.
2. Die Gruppenleitung erstellt Breakout Räume mit jeweils zwei (oder, bei einer ungeraden Anzahl Teilnehmender, einen Raum mit drei) Personen, die zufällig zugeteilt werden.
3. Die Teilnehmenden haben jetzt zwei Minuten Zeit, um ihr Gegenüber kennenzulernen. Sie können sich alle Fragen des Kennenlernens stellen. Pro Runde stellt die Gruppenleitung eine Frage, über die sich gegenüberstehende Paare unterhalten können. Zum Beispiel:

Welche Band oder welche*n
Musiker*in hast du als Kind
viel gehört?

Wie viele Geschwister hast
du?

Wenn du eine Superkraft ha-
ben könntest – welche wäre
das?

Wie verbringst du deine freie
Zeit am liebsten – hast du
Hobbies, von denen du er-
zählen möchtest?

Wie sähe dein Traumurlaub
aus?

Fühlst du dich wohler
mit Plänen und Routinen
oder bist du ein spontaner
Mensch?

4. Nach zwei Minuten wechseln die Personen im äußeren Kreis eine Person weiter, so dass nun jede*r vor einer noch unbekanntenen Person steht. Nun startet eine neue Runde. Es wird so lange gespielt, bis jede Person aus dem äußeren Kreis mit jeder Person aus dem inneren Kreis gesprochen hat.

Phase III.

Vorstellung des Projekts

»Families Make the Difference«

Ablauf der Gruppe

- Die Teilnehmenden bekommen einen Überblick über die weiteren Treffen: Wie viele Treffen wird es geben? Wann und wo finden sie statt?
- Die Treffen sind für eine feste Gruppe vorgesehen. Das gemeinsame Ziel der Gruppe ist:

Ideen, Fragen und Gefühle miteinander zu teilen.	Sich ggf. auch über die Dauer der Gruppe hinaus auszutauschen und zu unterstützen.
Voneinander zu lernen.	
- Für jedes Thema sind drei Stunden vorgesehen, die aus Gruppenarbeiten, Aktivitäten, Diskussionen und Inputs der Gruppenleitung bestehen.
- Die aktive Rolle der Teilnehmenden betonen: sie gestalten die Treffen aktiv mit! Je nach ihren Interessen, Fragen und Prioritäten können Themen vertieft, hinzugefügt oder weggelassen werden.
- Wer möchte, bekommt beim gemeinsamen Abschluss der Gruppe ein Zertifikat ausgestellt.

Die Rolle der Gruppenleitung

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Koordination und Organisation
- Moderation des Austauschs und der Diskussionen
- Bereitstellen von Informationen und Empfehlung von Unterstützungsangeboten
- Keine individuelle Beratung; kein*e Expert*in für alle besprochenen Themen
- Die Gruppenleitung ist kein*e Lehrer*in und »Families Make the Difference« keine Schule oder kein Kurs. Es geht nicht darum, eine richtige Antwort für alle Fragen des Familienlebens oder der Erziehung zu finden!
- Worum geht es?

Vorstellung der Inhalte

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Kurzer Überblick über die möglichen Themen; ggf. Vorstellung einer möglichen Reihenfolge
- Aktive Einbeziehung der Teilnehmenden: Welche Prioritäten haben sie? Welche Themen betreffen sie und dürfen nicht fehlen?
- Gemeinsames Ausfüllen des Ablaufplans: Welche Themen werden wann besprochen?
- Platz für Fragen, Rückmeldungen und Wünsche

Phase IV: Gemeinsam das Miteinander gestalten

Aktivität: Gruppenvereinbarungen schließen nach dem Konsensprinzip



15 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Informationen zu Konsens und weitere Vorschläge für Gruppenvereinbarungen auf S.20

Ziel

Die Teilnehmenden formulieren gemeinsam mit der Gruppenleitung, wie sie die gemeinsame Zeit gestalten möchten.

Warum Gruppenvereinbarungen?

- Es kann helfen, sich in einer Gruppe wohlfühlen, wenn von Anfang an darüber gesprochen wird, wie die Teilnehmenden miteinander umgehen möchten.
- Familienleben und Verantwortung für Kinder sind immer sehr persönliche Erfahrungen. Bei Gesprächen, in denen es um solche Erfahrungen, die eigenen Werte, Normen und Traditionen geht, kann es auch zu Diskussionen oder Meinungsverschiedenheiten kommen. Gemeinsame Regeln helfen den Teilnehmenden, sich solchen Diskussionen vertrauensvoll öffnen zu können und den Gruppenleitungen, diese Diskussionen zu moderieren.

Vereinbarungen gemeinsam beschließen: Wie finden wir Konsens?

- Die Vereinbarungen funktionieren am besten, wenn alle Teilnehmenden und auch die Gruppenleitung mit ihnen einverstanden sind.
 - Die Gruppenleitung kann konkrete Vorschläge machen, aber alle Anwesenden sollten auch die Möglichkeit haben, aktiv teilzunehmen. Durch Fragen können Vorschläge der Teilnehmenden angeregt werden, z. B.: Was braucht ihr, um euch wohlfühlen? Wie wollen wir mit Meinungsverschiedenheiten umgehen?
- **Präsenz:** Alle Teilnehmenden auf einer Seite des Raumes in einer Linie positionieren. Alle Personen, die mit einem Vorschlag einverstanden sind, bewegen sich ein Stück nach vorne. Wer auf der Stelle bleibt, kann entweder Bedenken äußern, Fragen stellen oder eine Änderung vorschlagen, mit der er*sie auch einverstanden ist. Nur, wenn alle sich ein Stück nach vorne bewegen, wird eine Vereinbarung beschlossen.
- **Online:** Alle Teilnehmenden schalten ihre Kameras ein. Wenn ein Vorschlag gemacht wird, und jemand unsicher oder nicht einverstanden ist, kann er*sie die Kamera ausschalten und die Bedenken äußern. Nur, wenn alle ihre Kameras eingeschaltet haben, wird eine Vereinbarung beschlossen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase V: Was bedeutet uns Familie?

Aktivität



20–30 Minuten



Gruppenarbeit



Funktioniert Online und in Präsenz



Poster oder Plakate, bunte Stifte



Zwei Alternativen zur Gruppenarbeit – eine Einzelarbeit sowie eine Diskussion in der großen Gruppe, die ohne Lesen oder Schreiben auskommt, ab S. 18

Ziel

Die Teilnehmenden reflektieren offen, was Familie ihnen bedeutet und welche Verhaltensweisen und Werte ihr Familienleben bestimmen.

Ablauf

- **Präsenz:** Alle Teilnehmenden werden in zufällig gewählte, kleine Gruppen mit je ca. drei Mitgliedern eingeteilt. Die Gruppen verteilen sich so im Raum, dass sie gemeinsam diskutieren und ein Flipchart Papier beschreiben können.
 - **Online:** Die Teilnehmenden werden per Zufall in Breakout Räume eingeteilt. Die Gruppenleitung nennt vorher die Frage, über die die Gruppen sprechen, bittet jede Gruppe, ihre Ergebnisse mitzuschreiben und gibt vor, wie lange sie Zeit haben werden.
1. Die Gruppenleitung stellt z. B. die Frage: Was bedeutet Familie für euch? Eine möglichst offen formulierte Frage lässt die Teilnehmenden frei assoziieren, was sie mit dem Wort Familie verbinden.
 2. Nach 10–15 Minuten finden sich alle Teilnehmenden wieder in einem großen Kreis zusammen. Eine nach der anderen stellen die Kleingruppen im Plenum vor, was sie auf das Papier gebracht haben. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Nach jeder kurzen Vorstellungen können die anderen Teilnehmenden Rückfragen stellen oder kommentieren, was die anderen Gruppen besprochen haben.
 3. Im Anschluss kann die Gruppenleitung zusammenfassen, was sie gehört hat: Gemeinsamkeiten herausstellen oder wertfrei darlegen, welche unterschiedlichen Auffassungen geäußert wurden. Anhand der Ideen der Teilnehmenden kann die Gruppenleitung zu einem kurzen Input zu Definitionen und Vorstellungen von Familie übergehen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das Konzept von »Doing Family«

Gemeinsam mit den Teilnehmenden kann im Anschluss an die Gruppenarbeit Folgendes diskutiert werden:

- Können wir Familie auch aktiv definieren? Das heißt: nicht nach biologischer Verwandtschaft, Zusammenwohnen oder Ähnlichem, sondern als Tätigkeit. Das bedeutet:

»Familie ist, wer sich zueinander wie Familie verhält.«

- Wir könnten Familien so als aktive, soziale und persönliche Verbindung sehen, die wir immer wieder neu herstellen und definieren können. Bei dieser Definition liegt der Fokus auf Fragen von Beziehungen, Zugehörigkeiten und der Identitäten:

Wie wollen wir leben?

Was ist uns wichtig?

Wer übernimmt welche Aufgaben?

Wie organisieren wir uns?

Wie stehen wir uns auch in schwierigen Zeiten oder Konfliktzeiten bei und diese gemeinsam durch?

- All diese Fragen werden uns in den kommenden Treffen beschäftigen. Aktivitäten, Handlungen, Werte und Routinen, die das Familienleben gestalten, stehen dabei im Vordergrund. Wir alle in dieser Gruppe übernehmen im Alltag Verantwortung für Kinder: allein, zu zweit oder in Gemeinschaft. Lasst uns gemeinsam überlegen, wie wir Normen, Regeln und Routinen innerhalb unserer Familien eigenmächtig und gleichberechtigt gestalten wollen.

Abschließende Fragen

- Welche der Stichworte, die die Gruppen aufgeschrieben haben, passen zu dieser Definition? (Beispiele könnten sein: Vertrauen, Liebe, Unterstützung, Feiertage gemeinsam verbringen, ...)
- Durch welches Verhalten, welche Routinen und welche Rituale gestalten wir unsere Familien im Alltag? Wie setzen wir die Stichworte von oben um — oder wie wollen wir sie umsetzen?



Phase VI.

Feedback und Abschluss

Feedback einholen



10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ablauf

Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden um Feedback:

- 1. Was hat den Teilnehmenden am besten gefallen?
- 2. Haben sie noch offene Fragen?
- 3. Welche Elemente des Moduls waren hilfreich und welche nicht?
- 4. Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um das Modul zu verbessern?
- 5. Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote sowie Hintergrundinformationen (wie z. B. Videos und Bücherempfehlungen aus dem Vertiefungsteil) können von der Gruppenleitung weitergegeben werden.
- 6. Die Gruppe kann eine Abmachung treffen: Wie bleiben wir zu diesen Themen in Kontakt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vertiefung

Alternative I: Gemeinsamkeiten



10 – 20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert in Präsenz



Stoppuhr oder Handy, vorbereitete Fragen (mit begrenzten Antwortmöglichkeiten, sodass sich immer Gruppen finden können)

Ziel

Die Teilnehmenden werden durch Bewegung aktiviert, lernen sich kennen und finden spielerisch Gemeinsamkeiten.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung erklärt, dass im Folgenden Fragen gestellt werden. Die Teilnehmenden bewegen sich durch den Raum und suchen andere Personen, die die Frage gleich beantwortet haben. Die eigene Antwort darf gerne laut gerufen werden. Personen mit der gleichen Antwort positionieren sich als Gruppe zusammen. Wer sich zu einer Frage nicht äußern möchte, positioniert sich einfach an der Seite.
2. Ein Beispiel: Welche Jahreszeit mögt ihr am liebsten? Die Teilnehmenden können sich durch Rufen oder Fingerzeigen austauschen. Alle, die den Sommer am liebsten mögen, finden sich zusammen, alle die den Herbst am meisten genießen, bilden eine Gruppe, usw.
3. Die Gruppenleitung kann nachfragen, welche Personen welche Antwort repräsentieren (und vielleicht auch, warum?). So bekommen alle mit, wer wo steht und können einander kennenlernen.
4. Das Spiel kann mit vielen unterschiedlichen Fragen fortgesetzt werden. Auch hier gilt, möglichst Fragen zu wählen, die keine traurigen oder sonst unangenehmen Erinnerungen oder Gefühle auslösen.

Beispielfragen

- Wie viele Geschwister habt ihr?
 - Welche ist eure Lieblingsfarbe?
 - Wie viele Tassen Tee oder Kaffee trinkt ihr am Tag?
 - In welchem Monat habt ihr Geburtstag?
 - In welchem Stadtteil wohnt ihr?
 - Welche Augenfarbe habt ihr?
 - Wenn du eine Superkraft haben könntest, welche würdest du wählen?
 - Welches Hobby hattest du als Jugendliche*r?
- Es sollte beim Interviewen darauf geachtet werden, dass die Teilnehmenden freiwillig von sich erzählen. Wenn sich alle in Gruppen sortiert haben, kann z. B. gefragt werden: Welche Gruppe seid ihr? Oder: Wer möchte von sich erzählen?

Alternative 2: Findet den Fehler!

Ziel Die Teilnehmenden haben die Chance, eine andere Person besser kennenzulernen. Die Interviewpartner*innen entscheiden selbst, worüber sie sprechen und was sie teilen möchten. Der eingebaute „Fehler“ kann dazu führen, dass wir unsere intuitiven Annahmen über die anderen Teilnehmenden hinterfragen

→ **Präsenz:** Die Teilnehmenden werden zufällig in Zweier-Gruppen eingeteilt. Wenn sich einzelne Teilnehmende schon kennen, sollten sie darauf achten, dass diese Personen diese Aktivität nicht zusammen machen, sondern eine neue Person kennenlernen.

→ **Online:** Breakout Räume mit jeweils zwei (oder, bei einer ungeraden Anzahl Teilnehmender, einen Raum mit drei) Personen, die zufällig zugeteilt werden.



10–20 Minuten



Zweierteams



Funktioniert Online und in Präsenz



Stoppuhr oder Handy

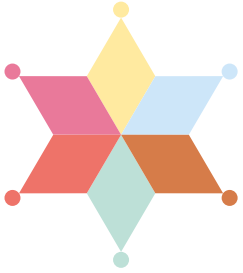
Ablauf

1. Jedes Paar interviewt sich nun gegenseitig. In den ersten drei Minuten ist Person A der*die Interviewer*in und Person B beantwortet die Fragen. Person A kann sich Notizen machen, um die Antworten von Person B nicht zu vergessen. Wenn die drei Minuten um sind, wechseln die Rollen, und Person B stellt nun die Fragen (das müssen nicht dieselben Fragen sein).
2. Zurück in der großen Gruppe stellen sich die Paare dann gegenseitig vor, das heißt: Person A stellt nicht sich selbst vor, sondern Person B – anhand dessen, was sie gerade im Interview gehört hat. Wichtig dabei: Person A hat die Aufgabe, in die Informationen über ihre*n Interviewpartner*in einen kleinen Fehler einzubauen. Im Anschluss an die Vorstellung muss dann die gesamte Gruppe gemeinsam raten, welche Information sich Person A nur ausgedacht hat!

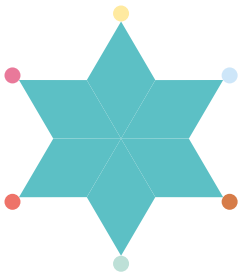
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gruppenvereinbarungen nach dem Konsensprinzip beschließen

Kompromiss



Konsens



Was bedeutet eigentlich Konsens? Diese Frage kann mit den Teilnehmenden ganz offen diskutiert werden.

Konsens kann zum Beispiel so erklärt werden: Wir sind uns alle einig, wir stimmen überein. Wir fühlen uns wohl mit dem, was wir gemeinsam entschieden haben, und können dahinter stehen.

Konsens

- braucht Zeit für Austausch, um den Meinungen und Positionen aller Raum zu geben.
- ist die demokratischste Entscheidungsform für Gruppen.
- verfolgt folgendes Ziel: Eine Lösung, mit der ALLE zufrieden sind – inhaltlich und emotional.

Dazu müssen alle Teilnehmenden die Gelegenheit bekommen haben, Widerspruch, Zweifel, Unsicherheiten etc. zu äußern, und diese sollten ernst genommen und bearbeitet werden.

Natürlich können auch Ideen, Visionen und Weiterentwicklungen von den Gruppenmitgliedern eingebracht werden!

Konsens zu erreichen ist also nicht einfach! Wir können und sollten nicht davon ausgehen, dass die Teilnehmenden der Gruppe dieselben Ansichten, Meinungen und Prioritäten haben. Daher ist es nicht das Ziel der »Families Make the Difference«-Treffen, in allen Fragen zu Familie oder Erziehung Konsens zu erreichen! Stattdessen geht es um Austausch, gegenseitige Anerkennung und Unterstützung.

Für eine sichere Gruppenatmosphäre ist es hilfreich, gemeinsame Gruppenregeln aufzustellen. Hier ist es wichtig, dass alle sich darauf einigen können, wie sie sich zueinander verhalten möchten. So kann ein Raum entstehen, in dem die Teilnehmenden Unsicherheiten teilen, Fragen stellen und offen über unterschiedliche Meinungen diskutieren können.

Wir stellen uns die Frage: Wie wollen wir uns in unserem gemeinsamen Raum verhalten? So etablieren wir eine gemeinsame Basis – und auch wenn jemand eine Grenze übertritt oder sich so verhält, dass es Einzelne oder die Gruppe stört, können sich die Teilnehmenden auf die gemeinsam getroffenen Vereinbarungen berufen.

→ Diese Regeln sind ein Vorschlag, um wertschätzenden Austausch zu ermöglichen und auch schwierige Themen besprechbarer zu machen.

Gruppenregeln

01. **Aus der »Ich«-Perspektive sprechen.**
02. **Die besten Intentionen annehmen.**
03. **Was wir in der Gruppe besprechen, bleibt in der Gruppe.**
04. **Neugierig eigene Gefühle und Gedanken erforschen.**
05. **Bereit sein, überrascht zu werden.**
06. **Die Intention beachten, aber die Auswirkungen anerkennen.**
07. **Die Konversation ist die Aktion.**
08. **Mutig, nicht perfekt sein.**
09. **Wissen, dass nicht alle Fragen beantwortet und nicht alle Gespräche abgeschlossen werden können.**

Weiterführende Informationen: Was beeinflusst, wie wir Familie(n) wahrnehmen?

Es gibt unzählige Arten, den Begriff »Familie« zu definieren. Je nach historischer, politischer, religiöser, sprachlicher und kultureller Prägung haben Menschen ganz verschiedene Assoziationen und Vorstellungen.

Im »Families Make the Difference«-Projekt ist uns wichtig, allen Familienformen denselben Raum und dieselbe Wertschätzung zu geben. Noch immer werden einige Familienmodelle, die als traditionell oder normativ empfunden werden, in Deutschland strukturell bevorteilt. Das bedeutet z. B. Gesetze und Steuern, aber auch Migrationsrecht wird oft so gestaltet, dass heterosexuelle, verheiratete Paare Vorteile haben. Aber natürlich gibt es auch Familien, die nicht (nur) aus »Vater-Mutter-Kind« bestehen und sich ganz anders definieren.

Selbst in Deutschland ist dieses Bild noch gar nicht so alt: in den 1950er und 60er Jahren wurde aus wirtschaftlichen und religiösen Gründen die Kleinfamilie populär. Immer öfter zogen junge Paare allein aus und trennten sich damit räumlich häufig von den älteren Generationen. Damals wurde diese Lebensform als Befreiung wahrgenommen. Im Jahr 2022 bleibt sie vorherrschend: 70% aller minderjährigen Kinder lebten bei verheirateten Ehepaaren.

In Deutschland wird also eine weiße, heterosexuelle, christlich geprägte und verheiratete/zusammenlebende Kleinfamilie als Norm wahrgenommen. Es kann wichtig sein, diese Norm zu benennen, und uns zu fragen: Was macht das mit uns? Wer von einer weißen, heterosexuellen, christlich geprägten und verheirateten Kleinfamilie abweicht, wird als »anders« wahrgenommen. Direkt oder indirekt werden damit Familienformen bewertet und hierarchisiert. Dabei ist grundsätzlich jede Familie »anders«, also individuell, und unser Erleben sehr subjektiv. Im Rahmen der »Families Make the Difference«-Gruppen ist uns wichtig, jeder Definition von Familie genau dieselbe Legitimation zu geben und selbst zu reflektieren, wodurch unsere eigenen Vorstellungen geprägt wurden und wie die in Deutschland vorherrschenden Ideale uns beeinflussen.

→ Mögliche Diskussion: Auge, Herz, Transfer

z. B. Fällt euch auf, dass Familie in Deutschland anders verstanden wird als in euren Herkunftsländern? Welche Unterschiede seht ihr? Was beeinflusst euch in eurem Familienleben?

#StärkungUndEmpowerment

#Identität(en)

Möglicherweise haben Teilnehmende der »Families Make the Difference«-Gruppen völlig unterschiedliche Assoziationen, denken generationsübergreifender oder in aktiveren Definitionen. Immer mehr Menschen öffnen auch ihr Verständnis, um alternativere Familienformen einzuschließen. Und diese werden immer sichtbarer: etwa Alleinerziehende, nicht-verheiratete Paare mit Kindern, Regenbogen-, Adoptiv- und/oder Patchworkfamilien. Es ist klar, dass es nicht die eine „richtige“ Familienform geben kann. Vielmehr können liebevolle, verantwortungsbewusste Erwachsene für Kinder Eltern sein, auch wenn sie z. B. nicht biologisch mit ihnen verwandt sind, mit dem anderen Elternteil nicht verheiratet sind oder nicht in derselben Wohnung leben.

→ Erklärungen zu den verschiedenen Familienbegriffen auf S. 29

Alternativer visueller Einstieg statt Gruppenarbeit: Wo sehen wir Familie?

Ziel Repräsentationen von verschiedenen, familiären Situationen können ein Nachdenken darüber anregen, wie die Gruppe Familie versteht (und wie das Zusammenleben anderer Familien aussehen kann).

Ablauf Die Gruppenleitung teilt die Illustrationen mit der gesamten Gruppe und fragt, was die Teilnehmenden darauf erkennen. Wie hängen die Bilder mit den Themen zusammen, die in den Gruppen besprochen werden? Wie repräsentieren die Bilder Familie? Welche Gefühle rufen sie bei den Teilnehmenden hervor?



10–15 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Illustrationen (digital oder ausgedruckt)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alternative Aktivität: Stärkenbaum



10 – 20 Minuten



Einzelarbeit



Funktioniert Online und in Präsenz



Arbeitsblatt Stärkenbaum (vorgezeichnet), Stifte.

Ziel

Die Teilnehmenden besinnen sich auf die Stärken und Ressourcen, die sie in ihren Familienalltag einbringen. Im zweiten Schritt werden Beziehungen, die das Familien- und Zusammenleben stärken, sichtbar gemacht: der Baum steht nicht allein – und muss nicht alles allein abdecken.

Diese Aktivität eignet sich auch dafür, sie in einem Treffen auszuprobieren und anschließend eigenständig zuhause mit anderen Familienmitgliedern durchzuführen.

Ablauf

1. Die Teilnehmenden arbeiten für sich. Bei Online Treffen können dafür alle ihre Kamera ausschalten, wenn sie sich damit wohler fühlen.
2. Die Teilnehmenden zeichnen dann entweder selbst einen Baum oder arbeiten in dem vorgefertigten Arbeitsblatt.
3. In die Wurzeln des Baumes tragen sie ein, was ihnen in ihrer Rolle als Elternteil Kraft gibt. Der Stamm repräsentiert die Stärken, die sie in sich sehen. In die Krone schreiben die Teilnehmenden, worauf sie stolz sind und was sie als Elternteil oder als Familie schon geschafft haben.
4. Was die einzelnen Personen schreiben, wird nicht mit der Gruppe geteilt. Es geht darum, sich selbst auf Ressourcen und Stärken zu besinnen.

Mein Baum steht nicht allein

Bäume kommunizieren miteinander, z. B. über ihre Wurzeln oder über Duftstoffe. So bilden sie ein soziales Netzwerk, das sich schützt und stärkt. Auch die Bäume der Teilnehmenden stehen nicht allein!

Die nächste Aufgabe ist, Stärkenbäume für die Personen zu zeichnen, die Teil der Familie sind und/oder diese unterstützen. So entsteht ein kleiner, stärken- und ressourcenorientierter Wald, der den Teilnehmenden vor Augen führen kann:

- dass sie nicht allein sind und nicht alles können, wissen und leisten müssen.
- was die Familie bereits geschafft hat.
- wen sie als Unterstützer*innen oder Mitglieder ihrer Familie sehen (können).

Passt auch zu:

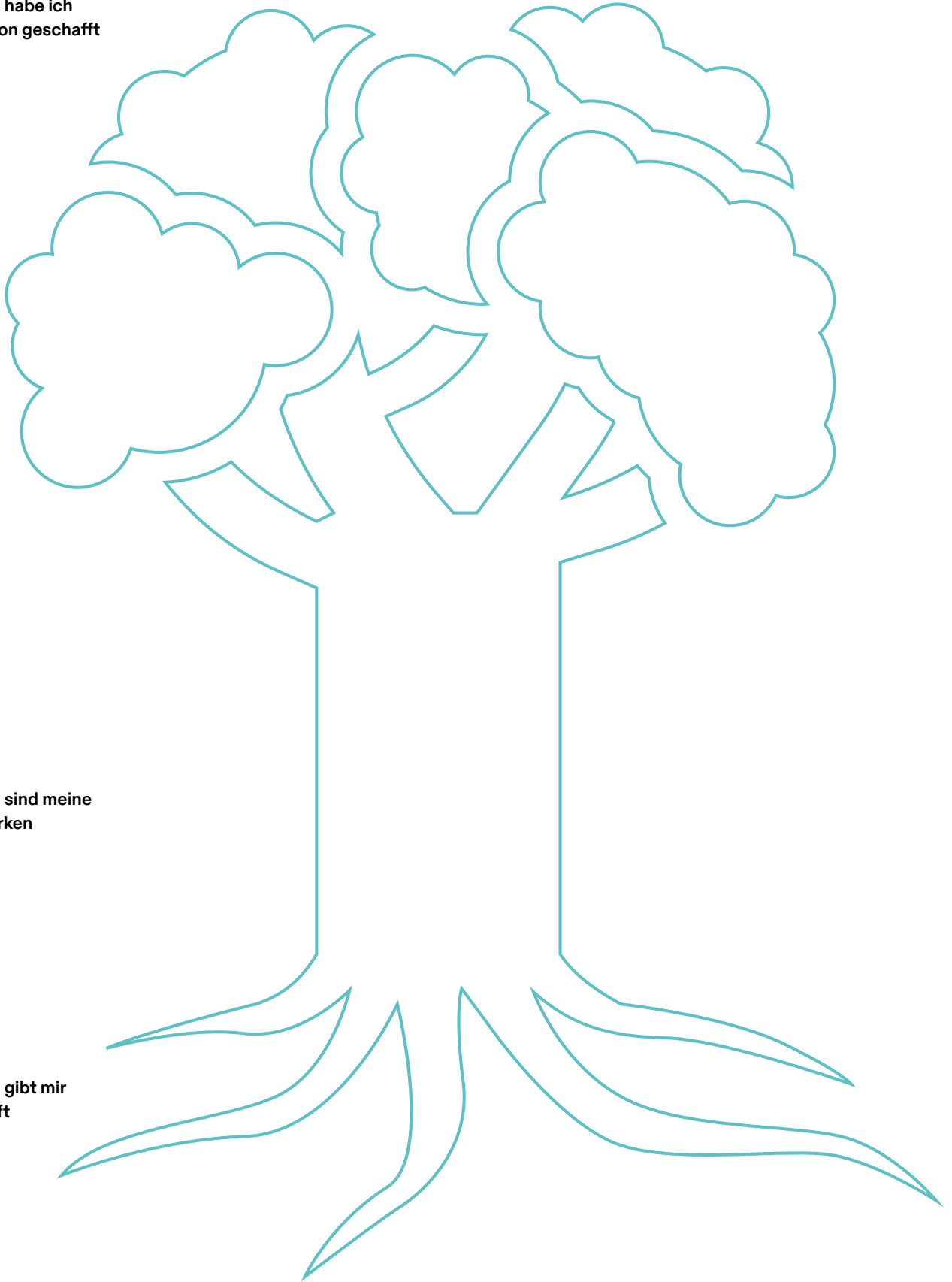
#StärkungUndEmpowerment

#StressUndUmgangMitStress

→

Vertiefung

Das habe ich
schon geschafft
→



Das sind meine
Stärken
→

Das gibt mir
Kraft
→

Quellen und weiterführende Links

Publikationen

Blum, Dani (2022): The Joy in Finding Your Chosen Family. New York Times.

www.tinyurl.com/3826cmze

Familie im Wandel. Der Begriff »Doing Family«

www.tinyurl.com/2hr269x2

Fluter (Winter 2013-14). Thema Familie. Das sind meine Leute. Ausgabe 49. Verfügbar unter:

www.fluter.de/heft49

Rose, H., Hebblethwaite, S. (2020). Expanding the definition of family to reflect our realities. The Conversation

www.tinyurl.com/4xus2nya

Waak, Anne (2020): Wir nennen es Familie. Neue Ideen für ein Leben mit Kindern. Körber Stiftung

Podcasts

Feuer und Brot (2021). Generationen. Warum sind Millenials so nervig und Boomer so fragil?

www.tinyurl.com/4hpw4422

Fluter (2021). Was ist Familie?

www.fluter.de/familie

Heimat Mysterium (2022). Jonas, wie ist es, adoptiert zu sein?

www.tinyurl.com/48zm8dmu

Out and About (2023). Mirko – »Meine Tochter entscheidet, wer sie sein will.«

www.tinyurl.com/2kd5wkfv

Planet Wissen (2019). Vater, Mutter, Kind? Familie im Wandel.

www.tinyurl.com/2wjwhjx3

Clanland (2021). Der Fluch des Namens (Folge 1/12).

www.tinyurl.com/yc8pcmpx

Sendungen

Aspekte (2023)

Familien und ihr emotionales Erbe. Wie Eltern und Ahnen uns prägen.

www.tinyurl.com/2syvv34u

ZDF – 13 Fragen (2022)

Unerfüllter Kinderwunsch: Müssen wir die Eizellenspende legalisieren?

<https://tinyurl.com/mmeab9tj>

Schlüsselbegriffe (und Definitionen)

Adoption Adoption ist ein rechtlicher Prozess, durch den eine Person oder ein Paar die elterlichen Rechte und die Verantwortung für ein Kind übernimmt, das nicht biologisch mit ihnen verwandt ist. Dieser Prozess ermöglicht es den Adoptiveltern, das adoptierte Kind in ihre Familie aufzunehmen und es wie ein eigenes Kind zu erziehen.

*Diese Modelle, die von der als Norm angenommenen bürgerlichen Kleinfamilie abweichen, schließen sich nicht gegenseitig aus: z. B. kann eine Patchworkfamilie auch eine Regenbogenfamilie sein usw.

Doing Family Familie ist, wer sich zueinander wie Familie verhält.

Kleinfamilie Eine Kleinfamilie ist eine Familie, die aus einem Elternpaar (normalerweise den Eltern des Kindes oder der Kinder) und deren Kindern besteht. Im Allgemeinen umfasst eine Kleinfamilie zwei Generationen: die Eltern und ihre Kinder.

Kompromiss Ein Kompromiss ist eine Art Vereinbarung, bei der verschiedene Leute auf einige ihrer eigenen Ideen oder Wünsche verzichten, um einen Mittelweg oder eine Lösung zu finden, mit der alle einverstanden sind. Es ist wie ein Treffen in der Mitte, bei dem niemand alles bekommt, was er*sie will, aber alle können zufrieden sein, weil sie sich auf etwas akzeptables für alle geeinigt haben.

Konsens Konsens bezieht sich auf eine einvernehmliche Übereinstimmung oder Einigung zwischen mehreren Parteien oder Personen. Es handelt sich um einen Zustand, bei dem alle beteiligten Parteien in einem gegebenen Kontext zustimmen und einer gemeinsamen Lösung, Meinung oder Entscheidung zustimmen.

Mehrgenerationenfamilien* Eine Mehrgenerationenfamilie, auch als Mehrgenerationenhaushalt oder Mehrgenerationenwohngemeinschaft bezeichnet, ist eine Familieneinheit, in der mehrere Generationen unter einem Dach leben und zusammenleben. Dies können Großeltern, Eltern, Kinder und möglicherweise auch weitere Verwandte wie Onkel, Tanten oder Enkelkinder sein.

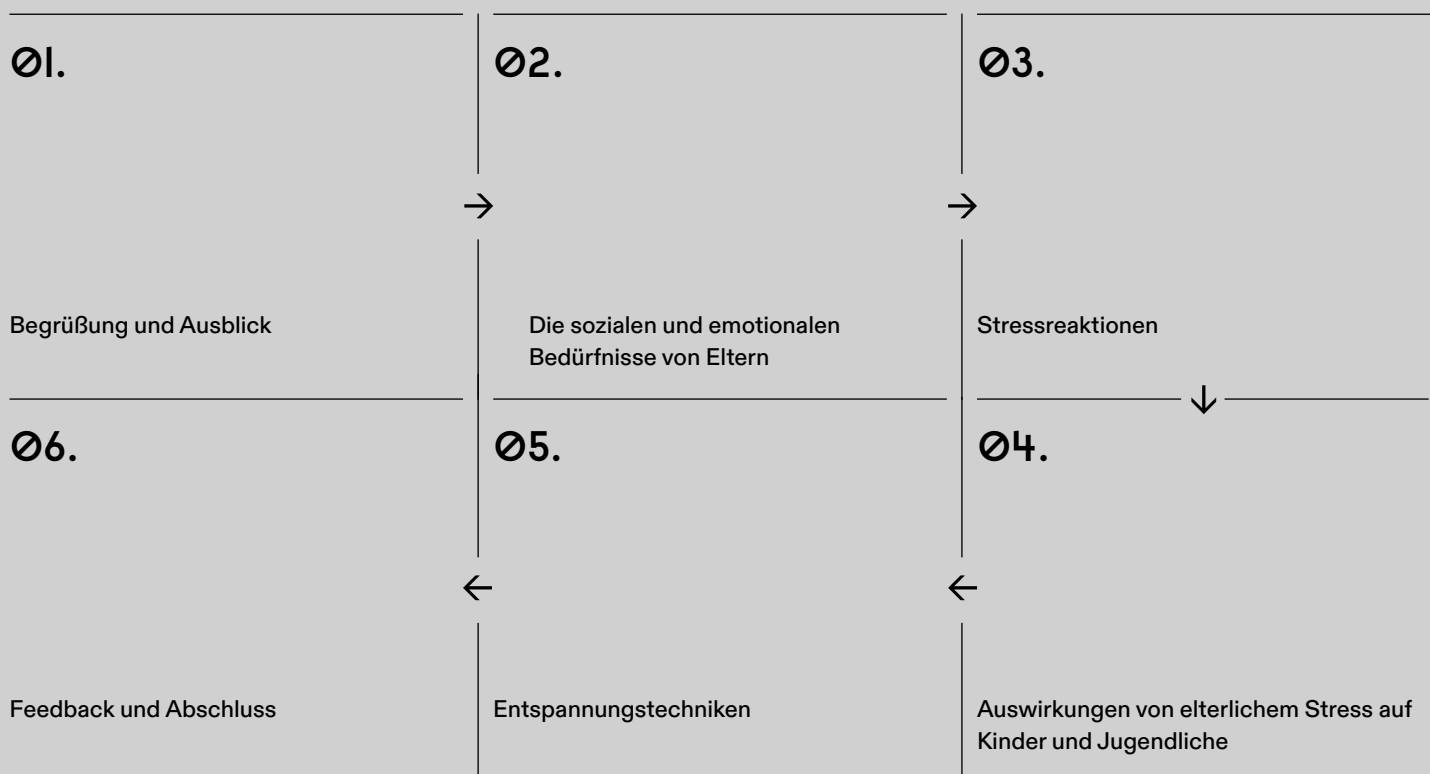
Patchworkfamilien* Patchworkfamilien (auch: Stieffamilie) entstehen, wenn Paare Kinder aus früheren Beziehungen in ihre neue Familienkonstellation mitbringen. Die Kinder leben dann z. B. nicht zwangsläufig mit ihren biologischen Eltern zusammen, sondern z. B. mit ihrem Vater, der neuen Lebenspartnerin des Vaters sowie deren Kindern.

Regenbogenfamilien* Regenbogenfamilien sind Familien, deren Mitglieder in queeren, also nicht heterosexuellen Beziehungen leben. Zum Beispiel kann ein Kind zwei Väter oder zwei Mütter haben; ein homosexueller Mann kann mit einer heterosexuellen Frau gemeinsam Kinder großziehen usw.

Vereinbarungen Vereinbarungen sind schriftliche oder mündliche Absprachen oder Verträge zwischen zwei oder mehreren Parteien, in denen festgelegt wird, wie bestimmte Angelegenheiten oder Aktivitäten geregelt werden.

Stress und Umgang mit Stress

Advance Organizer



Stress und Umgang mit Stress

Einstieg		
Ziel des Moduls		01
Ablauf		02
Phasen		
I.	Begrüßung und Ausblick	03
II.	Die sozialen und emotionalen Bedürfnisse von Eltern	05
III.	Stressreaktionen	11
IV.	Auswirkungen von elterlichem Stress auf Kinder und Jugendliche	17
V.	Entspannungstechniken	21
VI.	Feedback und Abschluss	27
Vertiefung & Alternativen		
	Alternative Aktivitäten & weiterführende Informationen	29
	Schlüsselbegriffe	34

Ziel des Moduls

Die Teilnehmenden sprechen über ihre eigenen psychosozialen und emotionalen Bedürfnisse.

Die Teilnehmenden sprechen über die verschiedenen Formen von Stress, denen sie als Eltern in einem neuen Umfeld ausgesetzt sind.

Die Teilnehmenden lernen, wie sich ihr eigener Stress negativ auf ihre Kinder auswirken kann und was sie dagegen machen können.

Die Teilnehmenden sprechen über verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung und besprechen verschiedene Entspannungstechniken.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2 Stunden

I.	Begrüßung und Ausblick	Begrüßung und Willkommen Ggf. offene Fragen klären Überblick mit Advance Organizer: Was haben wir heute vor?
II.	Die sozialen und emotionalen Bedürfnisse von Eltern	Welche Bedürfnisse haben die Teilnehmenden in Bezug auf ihre Kinder? Welche Umstände beeinflussen Stressempfinden und Stressresilienz der Teilnehmenden aktuell?
III.	Stressreaktionen	Interaktive Wissensvermittlung zu Anzeichen von Stress Welche Arten von Stress gibt es? Was ist positiver, tolerierbarer und toxischer Stress? Was sind mögliche Anzeichen von Stress? Was ist gesunder und toxischer Stress?
IV.	Auswirkungen von elterlichem Stress auf Kinder und Jugendliche	Inwiefern beeinflussen die Teilnehmenden mit ihrem Stress ihre Kinder? Aktivität: Stressbarometer-Interview
V.	Entspannungstechniken	Austausch über persönliche Entspannungstechniken Präsentation und Durchführung von weiteren Entspannungstechniken
VI.	Feedback und Abschluss	Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote weitergeben Feedback einholen

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Begrüßung und Ausblick



5–10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel

Positives Ankommen und gemeinsames Vorwissen erarbeiten.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung begrüßt die Teilnehmenden und fragt sie, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist und ob es Fragen oder Anmerkungen gibt? Dafür können u. A. Gefühlskarten genutzt werden, anhand derer die Teilnehmenden ihre emotionale Verfassung einordnen und bei Bedarf der Gruppe erläutern können. Anschließend steigen die Teilnehmenden über einen Austausch von positiven Erfahrungen ins heutige Treffen ein.

»Möchte jemand eine positive Erfahrung oder einen glücklichen Moment aus den letzten Wochen mit der Gruppe teilen?«

→ An dieser Stelle kann die Gruppenleitung erneut betonen, dass die Teilnahme an Gesprächen freiwillig ist und niemand Erfahrungen mit der Gruppe teilen muss, wenn er*sie das nicht möchte. Außerdem kann die Gruppenleitung noch einmal darauf hinweisen, dass sämtliche Inhalte und geteilte Erfahrungen aus den Gruppentreffen vertraulich zu behandeln sind.

2. Gemeinsamer Einstieg mit dem Advance Organizer: Über welche Inhalte sprechen wir heute? Was sind unsere Ziele und welche Methoden nutzen wir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase II.

Die sozialen und emotionalen Bedürfnisse von Eltern

Einstiegsrunde: Stress und Umgang mit Stress



15–20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online
und in Präsenz



Wenn niemand von einer
Stresssituation berichten
möchte, kann die Gruppen-

leitung ein kurzes Beispiel aus der eigenen Erinnerung teilen oder von aktuellen Geschehnissen, mit denen sich die Teilnehmenden identifizieren können, sprechen.

All diese Herausforderungen können die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden einer Person beeinträchtigen. Ein solcher Stress kann sich bei Menschen körperlich und seelisch bemerkbar machen. Körperliche und seelische Stressreaktionen sind in belastenden Situationen oder Phasen völlig normal und bedeuten nicht, dass etwas mit einem nicht stimmt. Langfristig können diese dauerhaften Belastungszustände jedoch die psychische sowie physische Gesundheit schädigen. Um hier entgegenzuwirken, ist es vor allem wichtig, Warnsignale schon früh wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Denn die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse verändert sich im Laufe des Stressempfindens. Wer sich gestresst fühlt, merkt zu Beginn noch, dass die persönliche Belastungsgrenze erreicht ist. Dies wird jedoch im Verlauf der Belastungsphase immer weniger deutlich. Der Stress kehrt so in immer stärkerer Intensität zurück und schädigt die Gesundheit zunehmend.

Ziel

Die Teilnehmenden steigen über eigene Erfahrungen in das Thema »Stress und Umgang mit Stress« ein. Dieser Einstieg unterstützt eine offene und bestärkende Atmosphäre, in der verschiedene Perspektiven und Erfahrungen zum Umgang mit Stress gehört werden können.

Fragen

- Welche Stresssituationen gab es kürzlich?
- Was genau war an dieser Situation stressig?
- Wie ist die betroffene Person mit der Situation umgegangen?
- Welche Bedürfnisse haben die Teilnehmenden in Bezug auf die Kinder in ihrem engsten Umfeld?

Beispiele

Wissen, wie es den Kindern geht.

Zeit mit dem Kind / den Kindern / der Familie verbringen.

Eine gute Beziehung zum Kind / den Kindern haben.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fragen

- Welche Umstände beeinflussen aktuell das Stressempfinden und den Umgang der Teilnehmenden mit ihrem Stress?

Beispiele

Die Verantwortung für ein Kind/ Kinder zu tragen kann manchmal sehr stressig sein und erfordert viel Aufmerksamkeit.

Gerade junge Kinder können sehr empfindlich auf äußere Umstände reagieren und sind stark abhängig von ihren erwachsenen Bezugspersonen.

In der Pubertät verändern sich die Bedürfnisse und das Verhalten von Jugendlichen und somit auch die Beziehung zwischen den Teilnehmenden und ihren Kindern.

- Grenzen werden getestet.
- Der Drang, sich abzugrenzen, wächst.
- Jugendliche brauchen dennoch viel Aufmerksamkeit und sind häufig unsicher.

Für geflüchtete und migrierte Menschen erschweren zudem häufig sprachliche und strukturelle Barrieren und Diskriminierungen den Alltag.

Wohnsituationen, eventuell mangelnde Privatsphäre.

Finanzielle Unsicherheiten und Druck.

Stress auf der Arbeit/ mit Behörden.

Isoliertheit.

- Welche Personen/Umstände/Momente helfen den Teilnehmenden beim Verarbeiten von Stress? Wodurch fühlen sie sich gestärkt? Wodurch werden ihre sozialen und emotionalen Bedürfnisse erfüllt?

Beispiele

Ihre Kinder / Familien

Freund*innen

Teilnahme an Aktivitäten

Organisationen /
Vereine



Es ist wichtig, den Teilnehmenden etwas Raum zum Erfahrungsaustausch zu geben, wenn sie dies möchten, aber nicht zu viel Zeit mit negativen Gefühlen und Erfahrungen zu verbringen. Ebenfalls ist es wichtig, den Teilnehmenden auch die Möglichkeit zu bieten, ihre Erfahrungen aufzuschreiben, anstatt sie der Gruppe mitzuteilen.

Aktivität: Abschütteln



5–10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online
und in Präsenz



Diese Aktivität kann bei Bedarf auch in unterschiedlichen Versionen ausgeführt werden, z. B. im Sitzen oder durch Auslassen von bestimmten Körperpartien. Alternativ können die Aktivitäten »Abschütteln« und »Körperklopfen« kombiniert werden, falls die Teilnehmenden bestimmte Körperpartien nicht ausschütteln können oder möchten. Zum Beispiel können einige Teilnehmende das rechte Bein ausschütteln, während andere im Sitzen ebenfalls das rechte Bein oder andere Körperpartien, z. B. den Bauch, abklopfen.

Ziel

Diese Aktivität soll durch gezieltes Ausschütteln den Körper in Bewegung bringen und dabei helfen, Emotionen und Anspannungen im Körper loszulassen und abzuschütteln.

Ablauf

1. Die Teilnehmenden werden darum gebeten, aufzustehen oder sich im Raum zu positionieren.
2. Nun werden nach und nach unterschiedliche Körperpartien für jeweils ca. 10 Sekunden ausgeschüttelt. Zunächst beispielsweise beide Hände, dann beide Arme, dann erst der linke Fuß und im Anschluss das gesamte linke Bein und dann der rechte Fuß und im Anschluss das gesamte rechte Bein.
3. Nun werden die Teilnehmenden darum gebeten, sich ein bisschen nach vorne zu beugen, die Arme und den Kopf hängen zu lassen und ihren gesamten Oberkörper auszuschütteln.
4. Zuletzt werden die Teilnehmenden darum gebeten, den ganzen Körper auf einmal auszuschütteln.

Reflexion

- Wie fühlen sich die Teilnehmenden?
- Hatte die Aktivität eine entspannende Wirkung auf sie?
- Haben sie schon einmal eine solche Aktivität gemacht? Wenn ja, welche davon hat ihnen gefallen?



Phase III.

Stressreaktionen

Aktivität: Interaktive Wissensvermittlung zu den Anzeichen von Stress



10 Minuten



in Kleingruppen



Flipchart-Papier,
Textmarker, Handout
»Anzeichen von Stress«

Ablauf

1. Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen eingeteilt und erhalten pro Gruppe ein Flipchart-Papier und Stifte.
2. Jede Gruppe bekommt eine Kategorie zugewiesen und hat 5 Minuten Zeit, um so viele Anzeichen von Stress wie möglich in der ihnen zugewiesenen Kategorie aufzulisten.

Anzeichen von Stress

Körperlich

- Schlafstörungen
- Magenschmerzen, Übelkeit oder Durchfall
- Schnelle Herzfrequenz
- Starke Müdigkeit
- Muskelzittern und Verspannungen
- Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen
- Unfähigkeit zur Entspannung und Erholung
- Ausbleiben der Periode
- Häufigeres Kranksein
- Gewichtszunahme oder -abnahme

Emotional

- Starke Stimmungsschwankungen
- Gefühl der »Überemotionalität«
- Schnelle Gereiztheit, Wut
- Entmutigt fühlen, Hoffnungsverlust
- Depression und Traurigkeit
- Mangelndes Vertrauen in andere Menschen
- Angstzustände
- Emotionslosigkeit / Gefühl der Leere
- Entfremdung und Verlust des Verbindungsgefühls
- Zunehmend negative Lebenseinstellung
- Bedeutungsverlust (Zweifel oder Wut auf Gott)

**Anzeichen
von Stress****Mental**

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Verwirrung und Vergesslichkeit
- Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung
- Träume oder Alpträume
- Aufdringliche und unwillkürliche Gedanken

Verhaltensorientiert

- Risikobereitschaft (z. B. rücksichtsloses Autofahren)
- Zu viel oder zu wenig essen
- Verstärktes Rauchen
- Energielosigkeit
- Unruhe
- Aggression, körperliche und verbale Ausbrüche
- Übermäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum
- Zwanghaftes Verhalten (z. B. Nägelkauen) oder nervöse Ticks
- Rückzug und Isolierung

3. Nach Ablauf der Zeit, werden die Flipcharts auf den Boden gelegt und gemeinsam angeguckt. Bei Bedarf können die Ergebnisse ergänzt werden.

Reflexion

- Warum ist es wichtig, die Anzeichen von Stress zu kennen und somit frühzeitig bemerken zu können?
- Wie haben die Teilnehmenden es geschafft, sich aus einer stressigen Situation herauszumanövrieren?
- Was brauchen die Teilnehmenden, um aus einer stressigen Situation herauszukommen?
- Warum ist es wichtig, sich des eigenen Stresses bewusst zu werden?

Thematischer Input zu Stressreaktionen

Eine »positive« Stressreaktion beinhaltet die kurzfristige Erhöhung der Herzfrequenz und eine leicht erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen. Diese Art von Stress führt zu einer Leistungssteigerung. Wir sind konzentrierter und schneller und können herausfordernde Situationen so besser meistern. Positiver Stress ist daher ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Entwicklung. Situationen, die eine positive Stressreaktion auslösen können, sind beispielsweise eine Prüfung oder das Sprechen vor einem Publikum. Wichtig ist hierbei, dass die Ausschüttung der Stresshormone nach der Stresssituation wieder abschwächt.

Eine »tolerierbare« Stressreaktion ist eine Aktivierung der Warnsysteme des Körpers, die durch schwerwiegendere und länger andauernde belastende Ereignisse verursacht wird. Dazu gehört z. B. der Verlust eines geliebten Menschen, eine Naturkatastrophe oder eine schwerwiegende Verletzung. Eine Stressreaktion kann trotz stark belastenden Ereignissen tolerierbar bleiben, wenn die betroffene Person sich in einem sie unterstützenden Umfeld befindet und in anderen existentiellen Bereichen ihres Lebens ein gewisses Maß an Stabilität genießt.

Eine »toxische« Stressreaktion kann auftreten, wenn eine Person starken, häufig vorkommenden und/oder langfristigen Belastungen ausgesetzt ist, ohne, dass sie auf positive und unterstützende Beziehungen zurückgreifen kann, die für die Stressabwehr und die Erholung von Stress unerlässlich sind. Dabei kann es sich beispielsweise um den Verlust eines geliebten Menschen, körperliche oder emotionale Misshandlungen, andere Formen von Gewalt und/oder anhaltende, existenzbedrohende wirtschaftliche Not handeln.



Positiv



Tolerierbar



Toxisch

Stress ist ein notwendiger Bestandteil des Lebens. Es wird jedoch zwischen gesundem Stress und toxischem Stress unterschieden. Gesunder Stress hilft uns, zu überleben, wohingegen toxischer Stress unsere Systeme so weit überfordert, dass er schädlich ist und zu einem Problem für uns und unser Umfeld wird. Stress ist dann schädlich, wenn er uns vollständig einnimmt und unser Leben beeinflusst. Toxischer Stress überfordert unseren Körper, insbesondere unser Nervensystem, und ist schädlich für uns, unsere Kinder und unsere Umgebung. Wer sich gestresst fühlt, merkt zu Beginn noch, dass die persönliche Belastungsgrenze erreicht ist. Dies wird jedoch im Verlauf der Belastungsphase immer weniger deutlich. Der Stress kehrt so in immer stärkerer Intensität zurück und wird toxisch.

Es ist wichtig, die Anzeichen von Stress zu kennen. So können wir einschätzen, ob unser Verhalten oder die Gefühle, die wir empfinden, auf die Herausforderungen zurückzuführen sind, denen wir begegnen. Dies kann uns helfen, unseren Stress besser zu bewältigen, ohne uns selbst zu verurteilen. Außerdem können wir so nach Unterstützung suchen, wenn wir sie brauchen. Denn manchmal kann Stress so intensiv sein, dass er unseren Schlaf und unser tägliches Leben beeinträchtigt. Unter diesen Umständen ist es eine gute Idee, sich an eine Vertrauensperson zu wenden oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es ist keine Schande, Unterstützung anzufragen – tatsächlich braucht es dafür viel Stärke.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase IV.

Auswirkungen von elterlichem Stress auf Kinder und Jugendliche

Aktivität



10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Handout »Kreislauf Auswirkungen von Stress«

Ziel

Die Teilnehmenden sprechen über die Auswirkungen von Stress innerhalb von Familien.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung zeichnet das Diagramm Kreislauf Auswirkungen von Stress auf ein Flipchart. (siehe Abbildung A.01)
2. Im Anschluss erfolgt eine Reflexion.

Reflexion

- Wer glaubt, dass der Stress einer Person sich auf die Menschen in ihrer Umgebung auswirken kann. Wenn ja, wie?
- Wer hat diesen Kreislauf schon erlebt?
- Welche Gefühle oder Verhaltensweisen können Kinder und Jugendliche zeigen, wenn sie vom Stress ihrer Bezugspersonen betroffen sind?
 Aggressivität Wut Vorwürfe Angst
 Enttäuschung »Fehlverhalten« Lustlosigkeit
 Respektlosigkeit Isolation Häufiges Weinen
 Weigerung, das Haus zu verlassen
- Welche Verhaltensweisen können verhindern, dass sich der Stress der Teilnehmenden auf ihre Familien überträgt?

Mit Kindern und Jugendlichen altersgerecht darüber sprechen, warum sich die Teilnehmenden gestresst fühlen oder was sie belastet. So kann zu einer positiveren Stimmung Zuhause beitragen werden.

Der Stress eines Elternteils hat Auswirkungen auf die ganze Familie. Wenn sich die Teilnehmenden ruhig und entspannt fühlen, ist es wahrscheinlicher, dass auch ihre Kinder und Partner*innen entspannt sind. Wenn sich die Teilnehmenden gestresst fühlen, ist es wahrscheinlicher, dass sich die ganze Familie gestresst fühlt. Kinder fühlen es, wenn ihre Eltern gestresst sind. Sie hören zu, wenn über erwachsene Themen diskutiert wird und verstehen häufig mehr als gedacht, sowohl verbal als auch gestisch. Je nachdem wie viel die Kinder von dem Gespräch verstehen können, oder wie besorgt und beunruhigt die Stimmen der erwachsenen Bezugspersonen bei diesem Gespräch klingen, kann dies zu Stress und Angst bei Kindern und Jugendlichen führen. Dies kann dazu führen, dass sich die Teilnehmenden noch gestresster und unglücklicher fühlen – es ist ein Teufelskreis!

Es ist nicht der Anspruch immer glücklich und entspannt zu sein. Manche der Teilnehmenden haben schlimme Dinge erlebt und auch das neue Umfeld, in dem sie leben, stellt sie vor viele Herausforderungen. Die Teilnehmenden dürfen sich traurig, gestresst oder verärgert fühlen und sollten sich nicht selbst die Schuld für das „Fehlverhalten“ ihrer Kinder geben. Es darf auch hier Raum für diese Gefühle geben. Es gibt Möglichkeiten, mit Stress auf eine Art und Weise umzugehen, die verhindert, dass sich der Stress negativ auf die Familie auswirkt. Hierzu wird es in der nächsten Phase Informationen zu verschiedenen Entspannungstechniken geben.

So wie es Stressoren gibt, die vor allem Erwachsene betreffen, gibt es auch solche, von denen vorwiegend Kinder und Jugendliche beeinflusst werden. Manche Belastungen betreffen auch die ganze Familie und übertragen sich auf die Kinder. Wenn Kinder unter Stress leiden, kann das auch für ihre erwachsenen Bezugspersonen sehr belastend sein. Denn der Stress von Kindern kann auch Auswirkungen auf die Eltern haben, z. B. wenn dadurch Gefühle von Schuld, Überforderung oder Machtlosigkeit entstehen. Gleichzeitig können erwachsene Bezugspersonen beispielsweise durch Gespräche, Nähe und gemeinsame Unternehmungen die Folgen von Stress auf ihre Kinder reduzieren und abfangen. Je nachdem, wie stark die Kinder auf Stress reagieren, und wie langanhaltend oder tiefgehend die Belastung ist, können auch externe Hilfsangebote notwendig und ratsam sein. Dadurch kann sowohl dem Kind gezielt und professionell geholfen werden, als auch die erwachsenen Bezugspersonen entlastet werden.

i Wie die Teilnehmenden einfühlsam und altersgerecht mit ihren Kindern auch über schwierige Themen kommunizieren können, wird ausführlicher in folgenden Modulen besprochen:

#Kommunikation
KonflikteUndRegeln

#Psychoziale
BedürfnisseVonKindern

Es ist wichtig, dass Teilnehmende bei Bedarf an spezialisierte Angebote zur psychosozialen Unterstützung verwiesen werden können.

Reflexion

Welche Methoden wenden die Teilnehmenden an, wenn sie merken, dass ihre Kinder gestresst sind?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A.01



Aktivität: Stressbarometer-Interview



10 Minuten



Paararbeit



Funktioniert Online und in Präsenz



Handout »Stressbarometer«

Ziel

Die Teilnehmenden können sich bewusst machen, in welchen Situationen sie Stress erleben, wann und wie sie Anzeichen von Stress zeigen, wie sie sich dann fühlen und wie sie bisher mit Stress umgegangen sind.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung zeichnet die Tabelle »Stressbarometer« auf oder teilt das Handout »Stressbarometer« aus.
2. Die Teilnehmenden werden in Zweiertteams aufgeteilt. Online können die Zweiertteams jeweils in einen Breakout-Raum eingeteilt werden.
3. Die Teilnehmenden haben 5–10 Minuten Zeit, um die andere Person anhand der Tabelle »Stressbarometer« zu interviewen. Person A bittet ihr Gegenüber, sich eine Stresssituation zu überlegen und fragt sie dann, wann er*sie diesen Stress empfunden hat oder welche Anzeichen von Stress er*sie erlebt hat. Person A fragt einfühlsam, wie stressig diese Situation war (eine 1 bedeutet, dass der Stress sehr gering war, eine 10 bedeutet, dass das Stresslevel kaum aushaltbar war). Person A fragt, wie Person B sich gefühlt und was er*sie dann getan hat? – Die Antwort muss nicht »positiv« ausfallen: jede Person kennt Situationen, in denen er*sie rückblickend vielleicht anders reagiert oder gehandelt hätte. Person A fragt, ob und wie sich die Gefühle und Handlungen auf das Verhalten des Kindes von ihrem Gegenüber ausgewirkt haben könnten.
4. Die Antworten können in der Tabelle »Stressbarometer« eingetragen werden.

Reflexion

Wie war es für die einzelnen Personen, diese Situationen von Stress und ihre Gefühle zu reflektieren und einer anderen Person zu erzählen?

Manchmal gibt es jedoch Situationen im Alltag, die Stress auslösen, die wir selbst verändern können. Es kann z. B. helfen, Routinen oder Regeln im Alltag einzuführen, um immer neue Diskussionen und Konflikte zu wiederkehrenden Themen zu vermeiden.

Phase V.

Entspannungstechniken

Einstiegsrunde: Entspannungstechniken



20 Minuten



Die gesamte Gruppe

Funktioniert Online
und in PräsenzHandout »Entspannungs-
techniken«, Flipchart-
Papier, Stifte

Ziel

Die Teilnehmenden steigen über eigene Erfahrungen in das Thema »Entspannungstechniken« ein. Dieser Einstieg unterstützt eine offene und bestärkende Atmosphäre. Die Antworten der anderen Teilnehmenden sind oft für alle bereichernd. Daher ist es eine gute Idee, sie reihum nach ihren Entspannungstechniken zu fragen. So wird sichergestellt, dass jede*r zu Wort kommt. Die Antworten können auf dem Flipchart gesammelt werden.

Reflexion

- Welche Möglichkeiten der Entspannung kennen und nutzen die Teilnehmenden?
- Welche Aktivitäten helfen ihnen und ihren Kindern, sich zu entspannen und besser zu fühlen?

Beispiele

Lesen Probleme aufschreiben Ablenkung

Etwas essen / kochen oder trinken, was sie
gern mögen.Freund*innen treffen, mit ihnen telefonieren
oder ihnen schreiben.

Mit einer Vertrauensperson sprechen

Gebete, Meditation und spirituelles Wohlbe-
finden stärken

Musik hören / machen Sport treiben

Spazieren / in die Natur gehen Wellness

Sich an Gemeinschaftsaktivitäten beteiligen

Auf fließendes Wasser schauen Tanzen

Dinge sortieren / Ordnung machen

Weinen, Gefühle rauslassen Singen

Entspannungstechniken anwenden

Körperkontakt, Umarmungen und Massagen

Reflexion

- Aus welchen persönlichen Eigenschaften können die Teilnehmenden Kraft schöpfen?
- Welche Herausforderungen haben die Teilnehmenden in ihrem Leben bereits bewältigt?
- Welche mentalen, physischen, spirituellen und emotionalen Praktiken oder Methoden haben ihnen dabei geholfen?
- Bei welchen Aktivitäten oder Hobbies empfinden die Teilnehmenden Freude?
- Welche Personen aus dem privaten und beruflichen Umfeld geben den Teilnehmenden ein gutes Gefühl? Welche Menschen sind bereits oder könnten Teil des sozialen Unterstützungsnetzwerks sein / werden?
- Aus welchem direkten Umfeld können die Teilnehmenden Energie tanken, z. B. ein Park in der Nähe?
- Wie können die Teilnehmenden ihre Kinder/Partner*innen dabei unterstützen, die eigenen persönlichen Ressourcen herauszufinden?



Die Entspannungstechniken können nicht nur für die Teilnehmenden hilfreich sein, auch ihre Kinder können davon profitieren. Die verschiedenen Möglichkeiten zur Stressminimierung können gemeinsam ausprobiert werden.

Es gibt Entspannungstechniken, die Teilnehmende allein oder mit ihren Kindern zusammen machen können. Es kann ein positives Erlebnis sein, gemeinsam etwas Gutes für sich zu tun. Auf den Handouts, die es zu diesem Modul gibt, sind verschiedene Arten von Entspannungstechniken gesammelt. Jede*r kann ausprobieren, welche davon sich für sie*ihn am besten eignen.

Für jeden Menschen ist es wichtig, sich etwas Zeit für sich selbst zu nehmen. Dies kann ein Moment mit Freund*innen sein, einen Film ansehen, ein Buch oder eine Zeitschrift lesen oder sich einfach eine halbe Stunde Zeit nehmen, um einen Kaffee oder Tee in der Sonne zu trinken, ohne von jemandem gestört zu werden. Es kann manchmal schwierig sein, diese Zeit zu finden, aber es kann dabei helfen mit Stress umgehen, wenn täglich ein paar Momente dafür genutzt werden, etwas zu genießen und sich über die Dinge im Leben zu freuen, die gut laufen.

Wie man sich körperlich fühlt hat Einfluss auf die Emotionen und Gedanken. Gleichzeitig beeinflussen Emotionen und Gedanken, wie man sich körperlich fühlt. Deshalb ist es hilfreich, den Körper zur Ruhe zu bringen, um Emotionen und Gedanken zu beruhigen und umgekehrt. Verschiedene Atemübungen, das Reden mit anderen Personen und das Aufschreiben von Gedanken können helfen, den Kreislauf des Stresses zu durchbrechen und Körper und Geist zu beruhigen.

Bewusstes Atmen



10 Minuten



Jede*r für sich



Funktioniert Online und in Präsenz

Atemübungen gehören zu den effektivsten und einfachsten Möglichkeiten, sich zu entspannen. Durch tiefes Einatmen erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Körper, dies verlangsamt die Herzfrequenz und ein Gefühl von Entspannung und Ruhe wird erzeugt. Gelassenheit und das Gleichgewicht eines gesunden Körpers beginnen mit dem Atem! Wir atmen den ganzen Tag und die ganze Nacht ohne, dass wir unserer Atmung besondere Beachtung schenken. Die folgende Aktivität ist gut, wenn man sich gestresst oder wütend fühlt. Sie hilft dabei, Körper und Geist zu beruhigen.

Aktivität

Die Teilnehmenden atmen zunächst durch die Nase ein. Dabei zählen sie innerlich bis vier und atmen dann bis vier wieder aus. Dies wird fünf Mal wiederholt, dabei ist es wichtig, tief in den Bauch zu atmen. Wer möchte, kann danach die Augen schließen oder einen Punkt im Raum fokussieren und sich für eine Minute entspannen.

Reflexion

- Wie hat sich das angefühlt? Fühlte es sich seltsam an? War es angenehm?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reden

Reden kann, genauso wie Schreiben, Menschen helfen, mit stressigen Ereignissen oder negativen Erinnerungen umzugehen. Das Teilen von Problemen mit anderen kann dabei helfen, Stress abzubauen und emotionale Unterstützung zu erhalten.



Die Entspannungstechniken können nicht nur für die Teilnehmenden hilfreich sein, auch ihre Kinder können davon profitieren. Die verschiedenen Möglichkeiten zur Stressminimierung können gemeinsam ausprobiert werden.

Reflexion ● Was können positiven Folgen davon sein, Probleme mit anderen Personen zu teilen, und welche Ängste können möglicherweise davon abhalten?

Beispiele für positive Auswirkungen

Gibt ein besseres Gefühl.
Man kann sich das Problem »von der Seele reden«.
Es hilft, zu sortieren und zu klären, was passiert ist.
Man kann herausfinden, ob die Erfahrungen anderer gleich oder ähnlich sind.

Die andere Person kann konkrete Ratschläge geben und Unterstützung anbieten.
Der Dialog mit anderen Personen kann dabei helfen, das eigene Problem aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.

Beispiele für Ängste

Andere Personen nehmen das eigene Problem nicht ernst.
Man weiß nicht, wie man sich ausdrücken soll und findet nicht die richtigen Worte.

Manchmal findet man niemanden, mit dem man reden kann.
Es kann schwierig sein, über Gefühle zu reden, man kann andere Personen verärgern.
Mangel an Vertrauen, Probleme könnten an andere weitererzählt werden.

Es wäre schön, wenn die Gruppe einander zuhören und sich gegenseitig unterstützen könnte. Dabei können Gedanken, Ideen und Herausforderungen, mit denen die Teilnehmenden täglich konfrontiert sind, mit anderen aus der Gruppe geteilt werden. Die Unterstützung, die sich gegenseitig gegeben wird, könnte auch ganz praktisch sein, z. B. indem sich die Teilnehmenden gegenseitig bei der Organisation der Betreuung ihrer Kinder helfen. So könnten sie dafür sorgen, dass alle etwas mehr Zeit für sich selbst haben.

Reflexion ● Welche Ressourcen können die Teilnehmenden in der Gruppe finden?

Schreiben

Das Aufschreiben von stressigen Ereignissen und negativen Erinnerungen kann dabei helfen, sie zu verarbeiten und einen Umgang mit ihnen zu finden. Hier spielen Rechtschreibung und Grammatik keine Rolle, Hauptsache es ist eine Sprache, die verstanden wird, in diesem Kontext Sinn ergibt und einen Zugang zum Thema ermöglicht. Das Wichtigste ist, alle Details der Stresssituation oder des Ereignisses festzuhalten. Positive Erfahrungen können ebenfalls festgehalten werden. Es können auch Dinge gezeichnet werden oder Übungen gemacht werden, um ins Schreiben zu kommen.

Meterschreiben Man stellt sich einen Wecker auf 5, 10 oder 15 Minuten und schreibt jeden Gedanken auf, der in den Kopf kommt. Wirklich jeden!

**3-Wörter
Geschichte** Es werden sich drei Wörter überlegt und daraus wird eine kleine Geschichte geschrieben, die nicht länger als drei Zeilen geht.

Beispiel Keks, Tropfen, Bus. → »Hans biss in den backwarmen Keks. Die ersten Regentropfen machten ihm Beine. Als er in den Bus sprang, fiel ihm ein, dass der Ofen noch an war.«

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase VI.

Feedback und Abschluss

Feedback einholen



10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ablauf

Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden um Feedback:

1. Was hat den Teilnehmenden am besten gefallen?
2. Haben sie noch offene Fragen?
3. Welche Elemente des Moduls waren hilfreich und welche nicht?
4. Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um das Modul zu verbessern?
5. Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote sowie Hintergrundinformationen (wie z. B. Videos und Bücherempfehlungen aus dem Vertiefungsteil) können von der Gruppenleitung weitergegeben werden.
6. Die Gruppe kann eine Abmachung treffen: Wie bleiben wir zu diesen Themen in Kontakt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vertiefung

Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen

Stressoren oder stressauslösende Situationen stehen am Beginn eines jeden Stressgeschehens. Stress wird dabei selten durch einen einzelnen Reiz ausgelöst, sondern ist meist auf eine Anhäufung verschiedener Auslöser zurückzuführen. Ob ein Auslöser als stressig empfunden wird, kann von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden. Die Reaktion hängt beispielsweise davon ab, was der stressigen Situation vorausgegangen ist, mit wie vielen potentiellen Stressauslösern eine Person konfrontiert wird oder ob ein entspannender Moment als Ausgleich erlebt werden kann. Äußere Stressoren des Elternseins/ für Menschen mit Flucht und/oder Migrationshintergrund sind z. B. das Organisieren von Kinderbetreuung, Sprachbarrieren, Diskriminierungserfahrungen...?

Nicht nur äußere Stressoren formen Stressreaktionen, sondern auch der Umgang damit, bzw. die inneren Stressverstärker. Diese Ebene ist im Vergleich zu den Stressoren oftmals weniger zugänglich. Es sind persönliche Eigenschaften, Einstellungen oder Ansprüche, die auch innere Antreiber genannt werden. Nach Taibi Kahler besitzen Menschen folgende fünf Antreiber:

- »Sei stark.«
- »Sei perfekt.«
- »Mach es (anderen) recht.«
- »Beeil dich.«
- »Streng dich an.«

Diese sind bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Sie entstehen aus Erfahrungen, die im Laufe des Lebens gesammelt werden. Problematisch werden die Antreiber, wenn sie notwendig zur Erhaltung des Selbstwerts und zu absoluten Forderungen an die eigene Person werden.

Zum Umgang mit den identifizierten Stressverstärkern kann das Aussprechen von Erlaubnissen sich selbst gegenüber eine Hilfe sein, um dem erlernten Verhaltensmuster entgegenwirken zu können. Dies können Leitsätze sein, die als positives Gegengewicht zu den inneren Antreibern stehen.

Aktivität: Umgang mit Stress und Belastungen

Ziel Die Teilnehmenden reflektieren über ihre Stressoren. Das Handout kann dabei helfen, die eigenen Stressreaktionen festzuhalten und Lösungen zu entwickeln. Es kann auch dabei helfen, sensibler für das eigene Erleben von Stress zu werden und Warnsignale früher zu identifizieren.

Ablauf 1. Die Teilnehmenden werden gebeten, zuerst die oberen vier Felder auszufüllen. Welche der folgenden Stresssignale nehmen sie wahr?

- Beispiele**
- Emotionen** → besorgt, nervös, ängstlich, gereizt, müde, überfordert, frustriert, angespannt, bedrückt...
 - Körper** → Bluthochdruck, Schlafstörungen, Anspannung in den Muskeln, Kopf- und Rückenschmerzen, verringerter Appetit...
 - Verhalten** → Vernachlässigen von Freizeitaktivitäten & Freund*innen, Antriebslosigkeit, aufbrausendes Verhalten, Zähneknirschen...
 - Gedanken** → Zerstreutheit, Selbstvorwürfe, ausgeprägter Pessimismus, Konzentrationsprobleme, vermehrtes Grübeln...

- 2. Anschließend werden sie gebeten zu überlegen, welche Ursachen für ihr Stressempfinden verantwortlich sein könnten.
- 3. Danach können sie überlegen, was sich ändern sollte und wie sie sich in Zukunft fühlen möchten. Dabei können sie die Bedürfnisse, die hinter ihren Wünschen stehen, identifizieren, um eine Lösung oder einen für sie akzeptablen Umgang mit der Situation zu finden. Ist es beispielsweise das Bedürfnis nach Erholung oder der Wunsch, etwas schönes zu unternehmen?
- 4. Abschließend versuchen sie, Möglichkeiten zu finden, um mit der Situation umzugehen und sie zu ändern.



15 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Handout »Stressoren und Stressverstärker«



Das Handout und das beschriebene Vorgehen können dazu dienen, Signale von Stress wahrzunehmen und festzuhalten. Es dient keinesfalls als Diagnoseinstrument oder als Leitfaden, um mit gesundheitsschädigendem Stress umzugehen.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Aktivität: Stressoren, Stressverstärker und Erlaubnissätze



15 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Handout »Stressoren und Stressverstärker«

Ziel

Die Teilnehmenden reflektieren über ihre Stressoren, ihre Stressverstärker und ihre Erlaubnissätze. Ziel ist es, Stressoren zu identifizieren und anschließend zu reflektieren, welche Stressverstärker in bestimmten Maßen sinnvoll sind und welche ungesunden Stress auslösen. Das Formulieren von Erlaubnissätzen kann dabei helfen, einen bewussten Umgang mit dem eigenen Stress zu lernen. Die Ergebnisse können auf dem Flipchart gesammelt werden.

Reflexion

- Was sind die persönlichen Stressoren der Teilnehmenden? Wie würden sie den folgenden Satz beenden »Ich fühle mich gestresst, wenn ...«?

Beispiel »Ich fühle mich gestresst, wenn ich mit dem Jugendamt kommunizieren muss, weil ich Angst habe, etwas nicht direkt zu verstehen und deshalb „falsch“ zu machen.«

- Was sind die Stressverstärker der Teilnehmenden? Wie würden sie den folgenden Satz beenden: »Ich stresse mich selbst durch ...«?

Beispiel »Ich stresse mich selbst dadurch, es allein recht machen zu wollen. Ich erwarte zu viel von mir und verurteile mich selber für meine Überforderung in Bezug auf Sprache/Schulsystem/strukturelle Barrieren/Diskriminierungserfahrungen.«

- Wie könnten Erlaubnisse und Leitsätze für Stressverstärker lauten?

Beispiel »Es ist okay, sich überfordert zu fühlen. Ich bin kein*e schlechte*r Mutter*Vater, nur weil ich die deutsche Sprache / das deutsche Schulsystem / administrative Abläufe nicht direkt und ohne Unsicherheiten / Probleme verstehe und beherrsche.«

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Um nicht nur Stressoren und stressverstärkende Auslöser zu identifizieren, sondern auch die Auswirkungen von langanhaltenden Stressreaktionen auf Emotions-, Körper-, Verhaltens- und Gedankenebene zu erkennen, kann eine Selbstbeobachtung bzw. -analyse von Stressbelastungen hilfreich sein. Bei akutem Stress, z. B. Einschlafproblemen, kann sich diese körperliche Reaktion langfristig zu einer Schlafstörung entwickeln. Das vermehrte Auftreten von Stresssignalen über einen längeren Zeitraum kann ein Hinweis darauf sein, dass eine Person Erholung und Entlastung benötigt.

Beispiel für langanhaltende Stressreaktionen

- Bereich 1**
Emotionen Wie fühle ich mich? → »Ich fühle mich häufig frustriert und überfordert.«

- Bereich 2**
Körper Was spüre ich körperlich? → »Ich habe häufig Kopfschmerzen und bin müde und erschöpft.«

- Bereich 3**
Verhalten Wie verhalte ich mich? → »Dadurch bin ich schnell gereizt und nicht so geduldig mit meinen Kindern, wie ich es gerne wäre.«

- Bereich 4**
Gedanken Was denke ich? → »Meine typischen Gedanken sind, dass ich andere nicht enttäuschen darf, gleichzeitig mache ich mir Vorwürfe, dass ich nicht alles unter einen Hut bekomme. Wieso schaffe ich das nicht?«

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schlüsselbegriffe (und Definitionen)

Positiver Stress / gesunder Stress Eine kurzfristige Erhöhung der Herzfrequenz und eine leicht erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen. Diese Art von Stress führt zu einer Leistungssteigerung. Wir sind konzentrierter und schneller und können herausfordernde Situationen so besser meistern. Positiver Stress ist daher ein normaler und wesentlicher Bestandteil einer gesunden Entwicklung. Situationen, die eine positive Stressreaktion auslösen können, sind beispielsweise eine Prüfung oder das Sprechen vor einem Publikum. Stress ist nur dann schädlich, wenn er uns vollständig einnimmt und unser Leben beeinflusst. Gesunder Stress hilft uns, zu überleben.

Stressoren Stressoren oder stressauslösende Situationen stehen am Beginn eines jeden Stressgeschehens. Stress wird dabei selten durch einen einzelnen Reiz ausgelöst, sondern ist meist auf eine Anhäufung verschiedener Auslöser zurückzuführen. Äußere Stressoren des Elternseins/ für Menschen mit Flucht und/oder Migrationshintergrund sind z. B. das Organisieren von Kinderbetreuung, Sprachbarrieren, Diskriminierungserfahrungen...?

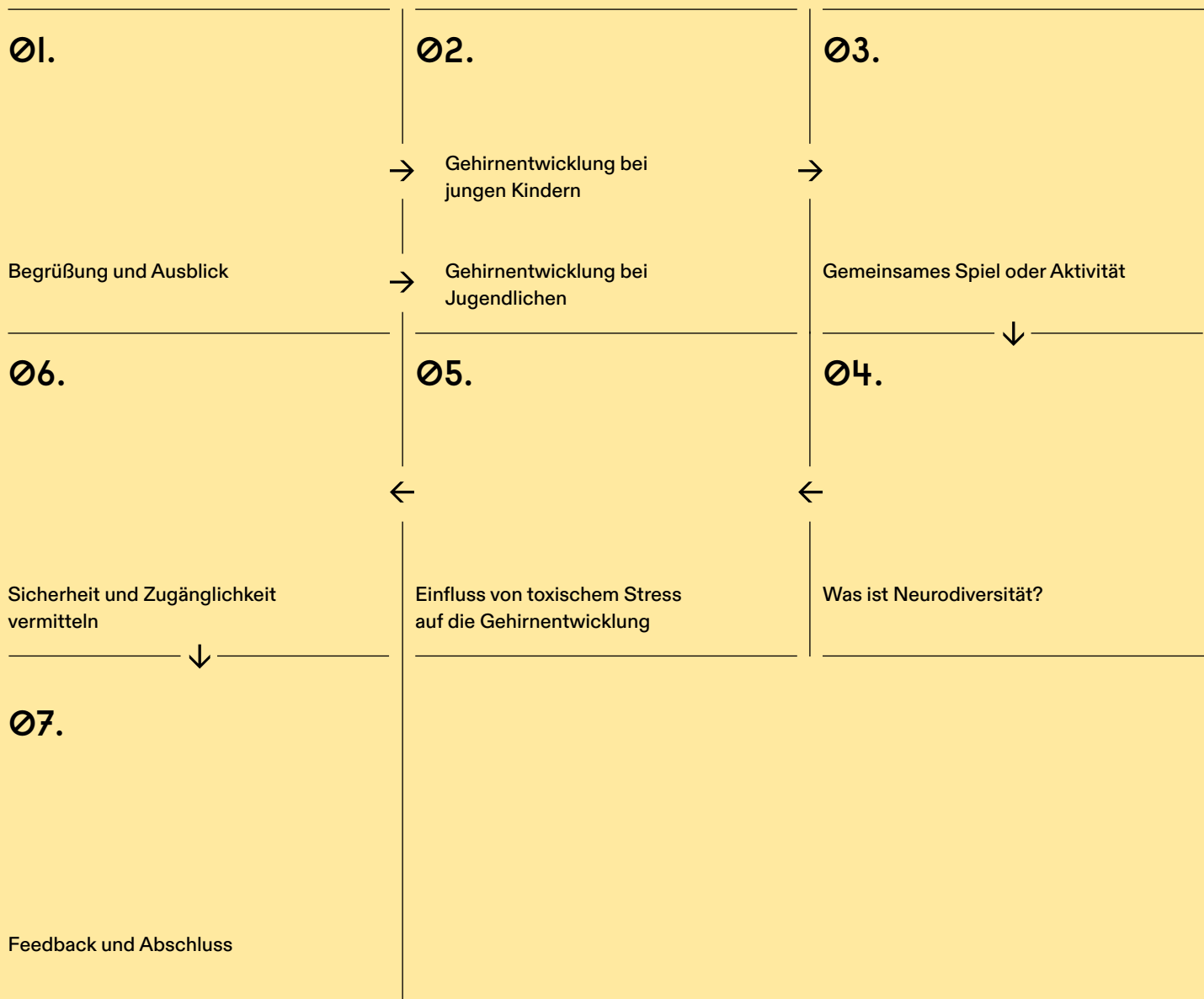
Stressverstärker / Antreiber Nicht nur äußere Stressoren formen Stressreaktionen, sondern auch der Umgang damit, bzw. die inneren Stressverstärker. Diese Ebene ist im Vergleich zu den Stressoren oftmals weniger zugänglich. Es sind persönliche Eigenschaften, Einstellungen oder Ansprüche, die auch innere Antreiber genannt werden. Diese lauten: „Sei perfekt.“, „Sei stark.“, „Beeil dich.“, „Mach es (anderen) recht.“, „Streng dich an.“

Tolerierbarer Stress Eine Aktivierung der Warnsysteme des Körpers, die durch schwerwiegendere und länger andauernde belastende Ereignisse verursacht wird. Dazu gehört z. B. der Verlust eines geliebten Menschen, eine Naturkatastrophe oder eine schwerwiegende Verletzung. Eine Stressreaktion kann trotz stark belastenden Ereignissen tolerierbar bleiben, wenn die betroffene*n Person*en sich in einem sie unterstützenden Umfeld befinden und in anderen existentiellen Bereichen ihres Lebens ein gewisses Maß an Stabilität genießen.

Toxischer Stress / ungesunder Stress Toxischer Stress überfordert unseren Körper, insbesondere unser Nervensystem, und ist schädlich für uns, unsere Kinder und unsere Umgebung. Er entsteht, wenn eine Person starken, häufig vorkommenden und/oder langfristigen Belastungen ausgesetzt ist, ohne, dass sie auf positive und unterstützende Beziehungen zurückgreifen kann, die für die Stressabwehr und die Erholung von Stress unerlässlich sind. Dabei kann es sich beispielsweise um körperliche oder emotionale Misshandlungen, andere Formen von Gewalt und/oder anhaltende, existenzbedrohende wirtschaftliche Not handeln.

Gehirnentwicklung

Advance Organizer



Gehirnentwicklung

Einstieg

Ziel des Moduls 01

Ablauf 02

Phasen

I. Begrüßung und Ausblick 03

II. Gehirnentwicklung bei jungen Kindern 05

III. Gemeinsames Spiel oder Aktivität 09

IV. Was ist Neurodiversität? 11

V. Einfluss von toxischem Stress auf die Gehirnentwicklung 15

VI. Diskussion / Gruppenarbeit: Sicherheit und Zugänglichkeit vermitteln 19

VII. Feedback und Abschluss 21

Vertiefung

Alternative Aktivitäten & weiterführende Informationen 23

Quellen und weiterführende Links 27

Schlüsselbegriffe 28

Ziel des Moduls

Die Gruppe kennt die verschiedenen Entwicklungsphasen des Gehirns von Kindern und Jugendlichen.

Die möglichen Auswirkungen von belastenden oder traumatischen Erfahrungen auf die Gehirnentwicklung sind klar.

Die Teilnehmenden entwickeln gemeinsam Ideen und Strategien, wie sie ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen am besten fördern und unterstützen können.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2 Stunden

- | | | |
|------|---|--|
| I. | Begrüßung und Ausblick | Begrüßung und Willkommen
Ggf. offene Fragen klären
Überblick mit Advance Organizer: Was haben wir heute vor? |
| II. | Gehirnentwicklung bei jungen Kindern | Wie sieht unser Gehirn aus?
Aus welchen Elementen besteht es?
Wie funktionieren Lernprozesse?
Die Bedeutung der ersten fünf Lebensjahre |
| III. | Gemeinsames Spiel oder Aktivität | Ein Spiel oder eine Aktivität, die auflockert und das Gehirn beansprucht.
Kann je nach Lust und Energie der Gruppe auch zwischen Phase IV und V wiederholt werden.
Zum Beispiel: Ming, Mang, Mong! |
| IV. | Was ist Neurodiversität? | Möglicher Einstieg mit Video
Sensibilisierung für neurologische Vielfalt |
| V. | Einfluss von toxischem Stress auf die Gehirnentwicklung | Abgrenzung: Toxischer Stress und Trauma?
Diskussion: Einfluss von belastenden Erfahrungen im Kindesalter |
| VI. | Diskussion / Gruppenarbeit: Sicherheit und Zugänglichkeit vermitteln | Diskussion in der großen Runde oder mehreren kleinen Gruppen: wie können wir unsere Kinder in ihrer Gehirnentwicklung unterstützen? |
| VII. | Feedback und Abschluss | Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote weitergeben
Feedback einholen |

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Begrüßung und Ausblick



5–10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Das Thema »Gehirnentwicklung« enthält viele Informationen. Um trotzdem für Austausch, aktive Teilnahme und / oder kurze Verschnaufpausen zu sorgen, können hier immer wieder kleinere Spiele und Energizer eingebaut werden.

Eine Sammlung mit Energizern und Aktivitäten zum Auflockern sind im hinteren Teil des Ringbuchordners zu finden.

Ziel

Positives Ankommen und gemeinsames Vorwissen erarbeiten.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung begrüßt die Teilnehmenden und fragt sie, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist und ob es Fragen oder Anmerkungen gibt? Dafür können u. A. Gefühlskarten genutzt werden, anhand derer die Teilnehmenden ihre emotionale Verfassung einordnen und bei Bedarf der Gruppe erläutern können. Anschließend steigen die Teilnehmenden über einen Austausch von positiven Erfahrungen ins heutige Treffen ein.

»Möchte jemand eine positive Erfahrung oder einen glücklichen Moment aus den letzten Wochen mit der Gruppe teilen?«

→ An dieser Stelle kann die Gruppenleitung erneut betonen, dass die Teilnahme an Gesprächen freiwillig ist und niemand Erfahrungen mit der Gruppe teilen muss, wenn er*sie das nicht möchte. Außerdem kann die Gruppenleitung noch einmal darauf hinweisen, dass sämtliche Inhalte und geteilte Erfahrungen aus den Gruppentreffen vertraulich zu behandeln sind.

2. Gemeinsamer Einstieg mit dem Advance Organizer: Über welche Inhalte sprechen wir heute? Was sind unsere Ziele und welche Methoden nutzen wir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase II. Gehirnentwicklung bei jungen Kindern

Entwicklungsphasen des Gehirns

i

In den folgenden Seiten werden viele wissenschaftliche Erkenntnisse wiedergegeben.

Es ist wichtig, sich auf diese Inhalte zu berufen – aber sie auch kritisch einzuordnen. Studien können keine objektive Wahrheit widerspiegeln. Wie unser kollektives Wissen produziert und verbreitet wird, oder welches Wissen Anerkennung findet, ist global ungleich verteilt. Wenn wir uns also auf wissenschaftliche Studien berufen, sollten wir im Hinterkopf behalten, dass diese nicht universal verallgemeinert werden können. Auch die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse, um die es hier geht, sind im Kontext von Machtungleichgewicht entstanden und können und sollen kritisch hinterfragt werden.

Wenn es für die Gruppe interessanter oder relevanter ist, mehr zu der Gehirnentwicklung bei Jugendlichen zu erfahren, finden sich Informationen dazu im Vertiefungs-Teil ab S. 22.

Unser Gehirn fängt schon vor der Geburt an zu wachsen und entwickelt sich für einen großen Teil unseres Lebens weiter: erst im Alter von etwa 25 Jahren ist es vollständig entwickelt. Das Gehirn ist ein sehr komplexes Organ. Unser Verständnis davon, wie es unsere Fähigkeiten und Persönlichkeit prägt und Informationen verarbeitet, entwickelt sich ständig weiter. Auch die Neurowissenschaft, also die Forschung zum Gehirn, kennt noch nicht alle seine Geheimnisse.

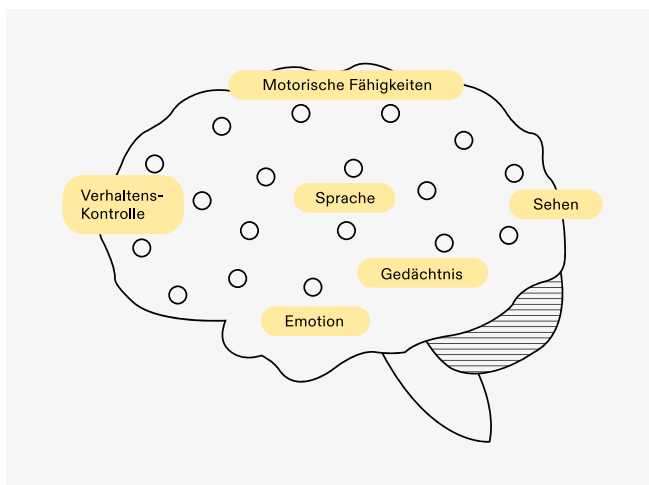
In den letzten Jahrzehnten haben Forscher*innen allerdings große Fortschritte gemacht. Ein großer Schwerpunkt liegt auch auf der kindlichen und jugendlichen Entwicklung des Gehirns und wie unsere jungen Jahre uns bis in das erwachsene Alter beeinflussen. Uns kann das helfen: Wir können unsere Kinder besser fördern, verstehen und unterstützen, wenn wir wissen, in welcher Entwicklungsphase sie sich befinden.

- In den ersten Lebensjahren macht unser Gehirn die größten Veränderungen durch. Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir quasi darauf programmiert, neugierig und offen zu sein und alles kennenlernen zu wollen!
- Unser Gehirn hat in dieser Zeit so viele Zellen (Neuronen) wie zu keiner anderen Phase im Leben. Wenn Neuronen miteinander kommunizieren, geben sie Informationen weiter. So werden verschiedene Bereiche des Gehirns, die auf verschiedene Aufgaben spezialisiert sind, miteinander verbunden. (siehe Abbildungen A.01 und A.02)
- Die Kommunikation zwischen zwei Zellen im Gehirn funktioniert über Synapsen. Sie sind ein bisschen wie elektrische Kabel: wenn sie angeschlossen sind, kann Strom fließen – oder in unserem Fall: Informationen!
- Für fast alle Lernprozesse ist das wichtig. Denn für Handlungen wie z. B. sprechen, einen Ball fangen oder sich die Zukunft vorstellen, brauchen wir verschiedene Informationen aus verschiedenen Teilen des Gehirns, die wir zusammenfügen.
- Synapsen kann man trainieren: Je häufiger wir bestimmte Verbindungen benutzen, desto schneller und effektiver werden sie! Man kann sich das vorstellen wie bei einem Waldweg: je häufiger und je mehr Menschen einen kleinen Pfad benutzen, desto breiter wird er – und desto einfacher ist es, den Weg zu nutzen! (siehe Abbildung A.03)

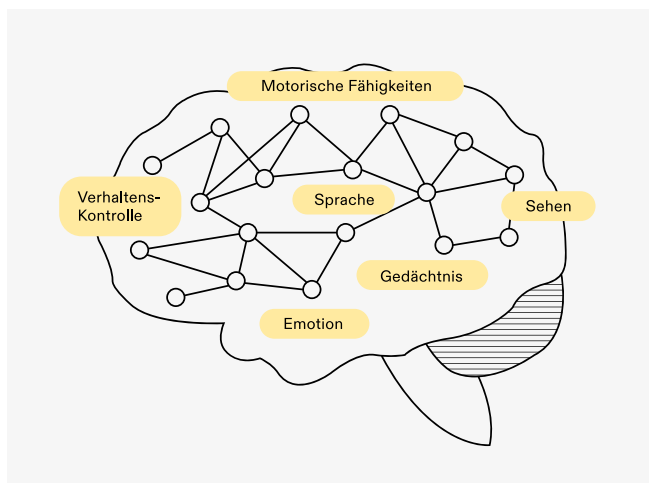
Fazit

Zusammenfassend bedeutet das also: Babies und Kleinkinder sind biologisch darauf programmiert, so viele neue Dinge (kennen) zu lernen wie möglich! Es ist sinnvoll, gemeinsam viel auszuprobieren, sie zu stimulieren und so den Grundstein für verschiedene, vertiefte Lernprozesse in ihrer Zukunft zu legen.

A.01



A.02



.....

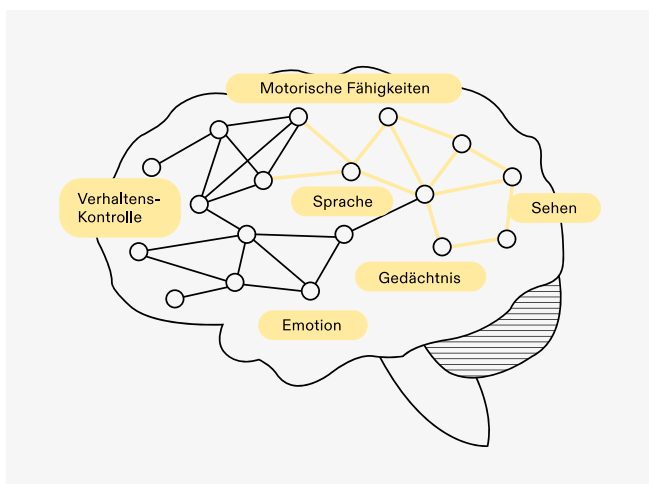
.....

.....

.....

.....

A.03



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase III. Gemeinsames Spiel oder Aktivität

Ming-Mang-Mong!



ca. 20 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel

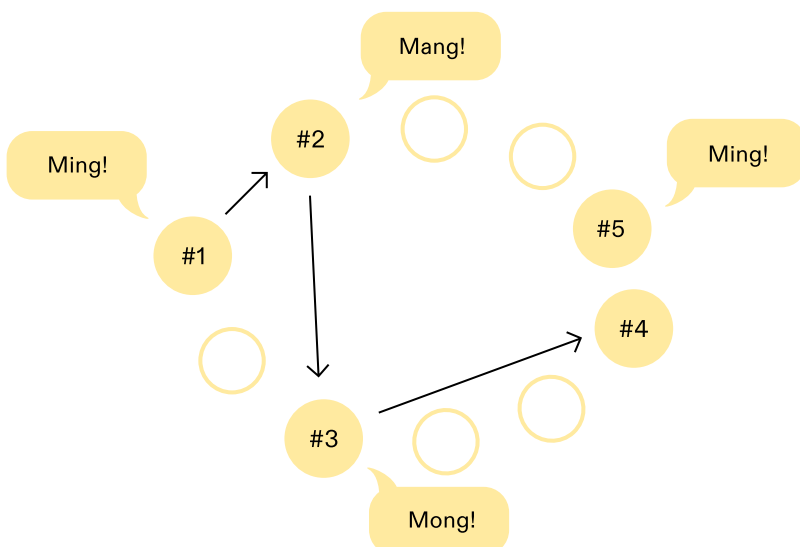
Die Teilnehmenden werden aktiviert, stehen auf und bewegen sich. Das Spiel bringt unsere Synapsen in Schwung — wir lernen neue Regeln und müssen diese schneller und schneller anwenden!

Ablauf

Die Gruppe steht auf und bildet einen engen Kreis. Die Gruppenleitung kann das Spiel beginnen und erklärt in einer Proberunde die Regeln:

1. Die erste Person schaut eine andere Person an, zeigt auf sie*ihn, und sagt: »Ming!«
2. Die Person, die das „Ming!“ empfangen hat, ist als Nächstes dran. Auch sie schaut jetzt jemand anderen an, zeigt auf die Person und sagt »Mang!«
3. Die Person, die das »Mang!« empfangen hat, schaut jetzt jemand anderen an, zeigt auf die Person und sagt »Mong!«
4. Die Person, die das »Mong!« empfangen hat, tut gar nichts.
5. Stattdessen ist die Person rechts von ihr*ihm an der Reihe und beginnt eine neue Runde! Hier muss also eine Person reagieren, die nicht direkt angeschaut wurde. Und eine andere Person, die direkt angeschaut wurde, muss den Impuls zu reagieren zurückhalten. Das ist gar nicht so einfach!

Nach ein oder zwei langsamen Runden kann sich die Geschwindigkeit langsam erhöhen. Die Regel ist: wer nach den Proberunden einen Fehler macht (also den Einsatz verpasst oder reagiert, obwohl er*sie nicht dran war), scheidet aus und setzt sich wieder hin. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch fünf Spielende übrig sind. Diese fünf Personen haben das Spiel gewonnen!



Phase IV.

Was ist Neurodiversität?

Neurologische Vielfalt



Das Erklärvideo »Ich sehe was, was du nicht siehst – Was ist Neurodiversität?« von AUIO TV bietet einen guten Einstieg in das Thema. Die Untertitel sind auf Deutsch und Englisch verfügbar:

www.tinyurl.com/em4pw3yw



Schaut das Video gemeinsam als Gruppe.

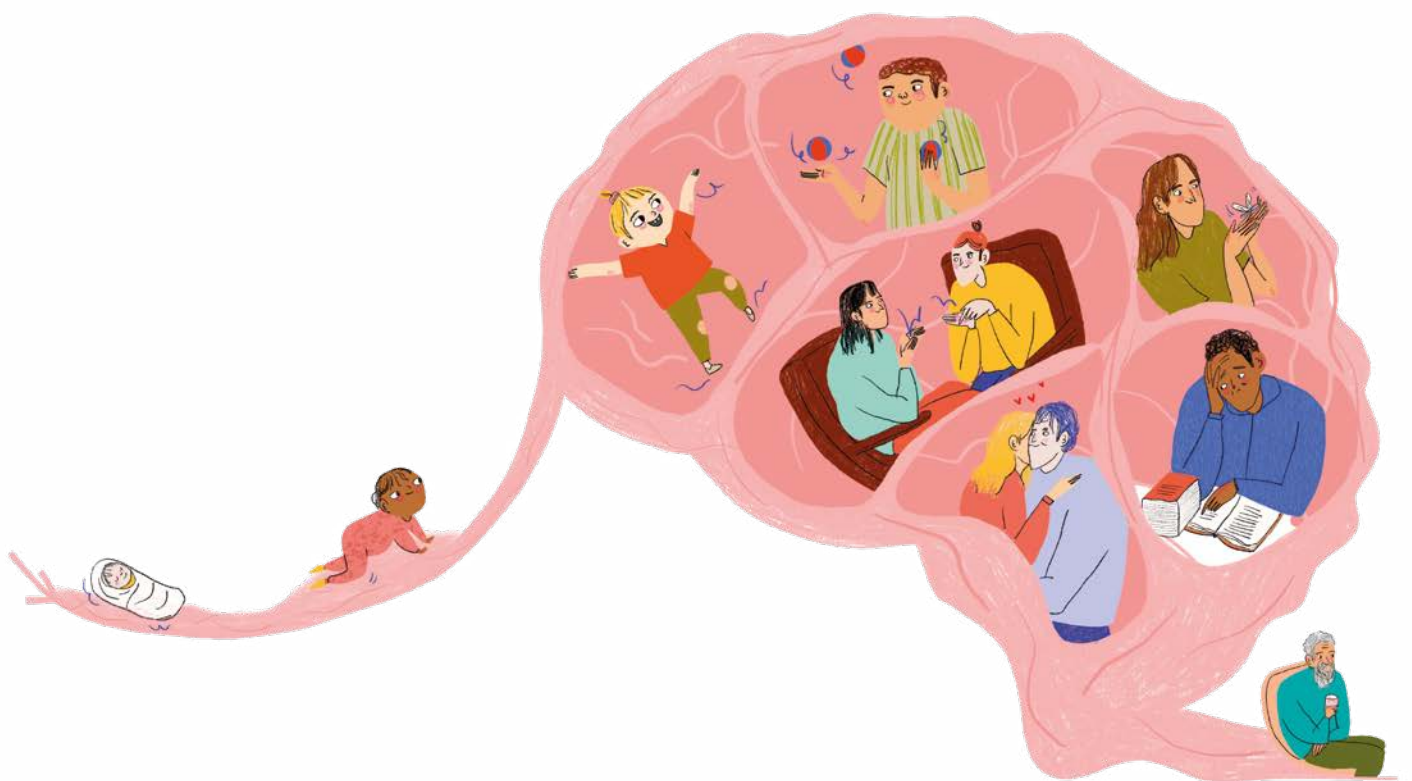
Welche Eindrücke nehmen wir aus dem Video mit? Was bedeutet es, wenn unsere Gehirne alle unterschiedlich arbeiten – und wir alle unterschiedliche Bilder der Welt haben? Was gibt es für Beispiele dafür? Wie können wir so kommunizieren, dass wir diese Unterschiede respektieren? Was können wir von Personen lernen, die Informationen vielleicht anders verarbeiten als wir selbst? Was bedeutet es für unsere Kinder und ihre Gehirnentwicklung, dass es eine große neurologische Vielfalt gibt? Wie gehen wir in unserer Rolle als Elternteil oder Sorgeberechtigte*r damit um?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wir lernen als Gesellschaft immer mehr darüber, wie unsere Gehirne funktionieren. Und was dabei herauskommt, ist vor allem: Wie wir denken, fühlen und Informationen verarbeiten ist genau so individuell wie unser Fingerabdruck – und daher ist es eigentlich unmöglich, von einem »normalen« Gehirn oder »normaler« Entwicklung zu sprechen. Vertreter*innen der Neurodiversität lehnen es deshalb ab, neurobiologische Unterschiede, die sich zum Beispiel in Autismus, AD(H)S, Hypersensibilität u. a. äußern, als Krankheiten zu sehen. Stattdessen finden sie: jede Art, die Welt zu sehen und Informationen im Gehirn zu verarbeiten, ist menschlich, natürlich und berechtigt. Es ist schön und bereichernd, dass es ein großes Spektrum neurologischer Vielfalt gibt.

#KörperlicheEntwicklung

#ErnährungUndAbschluss



Phase V.

Einfluss von toxischem Stress auf die Gehirnentwicklung

Entwicklungsphasen des Gehirns

i Sich damit zu beschäftigen, welchen Einfluss negative Erfahrungen auf die Entwicklung von Kindern haben (können), ist für die Teilnehmenden vielleicht nicht einfach. Die Informationen und Gespräche können Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Scham oder Hilflosigkeit hervorrufen. Auch diese Emotionen dürfen in unseren Treffen Platz haben! Im Umgang damit kann helfen, Folgendes zu betonen: jede und jeder geht anders mit negativen Erfahrungen, Stress und traumatischen Erlebnissen um. Es gibt kein richtig oder falsch – weder bei uns, noch bei unseren Kindern. Es kann sehr schmerzhaft sein, Kinder nicht vor schlimmen Erfahrungen beschützen zu können. In der Gruppe kann ein möglicher Umgang mit diesem Schmerz darin bestehen, ihn auszusprechen. Ein weiterer Ansatz ist, gemeinsam über Handlungsmöglichkeiten und Strategien zu sprechen, Kinder zu unterstützen und so auch das Gefühl der Hilflosigkeit abzulegen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Anschluss an Teil I: das Gehirn junger Kinder ist auf neue Erfahrungen und Lernprozesse ausgerichtet.
 - Eine komplexe Frage – in der Forschung und für uns in der Praxis ist, welchen Einfluss negative Erfahrungen aus der Kindheit auf uns haben.
 - Wiederholung oder Einführung: Konzept toxischer Stress
- #StressUndUmgangMitStress
- Wenn Kinder über längere Zeit starken Stress erleben, kann das dazu führen, dass sich die Verbindungen zwischen Nervenzellen wieder lösen. (siehe Abbildung A.04)
 - Dies kann dazu führen, dass Kinder bereits Gelerntes scheinbar wieder »vergessen«, dass sie sich schwerer konzentrieren können, Verhaltensauffälligkeiten aufzeigen oder wenig Hoffnung oder Zuversicht empfinden.

Sicher ist aber auch, dass diese Folgen in einem sicheren, beständigen und liebevollen Umfeld aufgehalten oder rückgängig gemacht werden können.

- Auch wenn ein Kind sehr belastende Situationen durchlebt hat, kann die liebevolle und fürsorgliche Umgebung, in der das Kind aufwächst, die Widerstandsfähigkeit des Kindes stärken. Die Forschung spricht auch von Resilienz.
- Je mehr Liebe, Fürsorge und positive Aufmerksamkeit Eltern ihren Kindern schenken, desto stärker werden die Verbindungen zwischen den Neuronen. (siehe Abbildung A.05)

**Phase VI.
Diskussion/Gruppenarbeit:
Sicherheit und Zugänglichkeit
vermitteln**

Gehirnentwicklung ist individuell

Wie unsere Gehirne sich entwickeln – und wie wir auf belastende, stressige oder potentiell traumatische Erfahrungen reagieren – ist von Person zu Person unterschiedlich. Es ist meist nicht hilfreich, etwa die Reaktionen verschiedener Kinder zu vergleichen. Wir alle entwickeln unterschiedliche Mechanismen, die uns bei der Bewältigung und Verarbeitung dieser Erlebnisse helfen sollen.

Wenn wir ein sicheres Umfeld für Kinder gestalten und ihnen Zuneigung zeigen wollen, ist wichtig, individuell auf unsere Kinder einzugehen und ihnen das Gefühl zu geben, für sie erreichbar, ansprechbar und präsent zu sein.

Reflexion

Diese Reflexionsfragen können helfen, konkrete Ideen und Methoden für die Vermittlung von Sicherheit und Zugänglichkeit im Alltag zu finden:

1. Was gibt mir Sicherheit, und wie kann ich dieses Gefühl von Sicherheit an meine Kinder weitergeben?
2. Wie schaffe ich es, meinen Kindern Zugänglichkeit zu vermitteln? Wie drücke ich Zuneigung und Unterstützung für meine Kinder aus?

#PsychosozialeBedürfnisseVonKindern

Phase VII.

Feedback und Abschluss

Vertiefung

Die Gehirnentwicklung von Jugendlichen

- Neugeborene und auch Kleinkinder wissen noch ganz wenig über die Welt – deshalb ist ihr Gehirn maximal plastisch, das heißt, es ist leicht veränderbar. Neue Synapsen und Verbindungen können sich sehr schnell und einfach bilden.
- Je älter wir werden, desto mehr wissen und können wir. Es macht Sinn, Wissen und Fähigkeiten zu speichern. Die Plastizität, also die Veränderbarkeit unseres Gehirns, nimmt daher ab und wir lernen langsamer.
- Das heißt aber nicht, dass sich das Gehirn von Jugendlichen nicht mehr entwickelt: im Gegenteil! Manche Forscher*innen sprechen von dem zweiten Entwicklungsfenster, das sich während der Pubertät öffnet. Unser Gehirn ist erst vollständig ausgebildet, wenn wir Anfang bis Mitte 20 sind! Wir lernen zwar keine grundlegend neuen Fähigkeiten wie Krabbeln, Laufen oder Sprechen mehr, dafür erforschen wir die Welt und unseren Platz darin.
- Bei jedem Menschen ist das Entwicklungstempo anders – genau, wie manche Jugendliche die Pubertät früher oder später als andere erleben, ist es auch ganz normal, dass die Gehirnentwicklung bei jeder Person etwas anders abläuft.

Körperliche Entwicklung

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Allgemein kann man aber sagen, dass die Bereiche unseres Gehirns, die Impulse kontrollieren und es uns ermöglichen, gutes Urteilsvermögen anzuwenden, als letztes reifen. Dieser Teil unseres Gehirns wird präfrontaler Kortex genannt und sitzt vorn, sozusagen gleich hinter unserer Stirn. Er ermöglicht es uns, langfristig zu planen, komplizierte Probleme zu lösen, uns zu konzentrieren und mehrere Aufgaben gleichzeitig zu jonglieren.
- Andere Teile des Gehirns sind dazu da, die verschiedenen Folgen unserer Handlungsmöglichkeiten abzuschätzen und zu bewerten. Im Laufe der Zeit lernen wir, welche Handlungen zu welchen positiven oder negativen Konsequenzen führen können.
- Denn das Gehirn von Heranwachsenden reagiert besonders stark auf soziale Anreize. Ob eine Handlung »cool« ist, also bei Gleichaltrigen angesehen, ist für Jugendliche sehr wichtig. Der Teil des Gehirns, der bei allen Menschen auf soziale Belohnung reagiert, ist bei Heranwachsenden viel aktiver als bei uns – vor allem, wenn Gleichaltrige dabei sind!

Reflexion

An welches Verhalten aus deiner Jugend erinnerst du dich, das von »sozialen Reizen« (oder Druck) motiviert war? Welche Entscheidungen würdest du heute vielleicht anders treffen und warum? Was hast du damals daraus gelernt?

Gehirngymnastik

Ziel Die Teilnehmenden werden aktiviert, stehen auf und bewegen sich.



5 Minuten pro Aktivität



Funktioniert Online und in Präsenz

Part I

Wir probieren einmal eine Aktivität, die unsere Synapsen in Aktion bringt!

1. Wir führen mit dem linken Arm eine Bewegung durch, die eine liegende Acht abbilden soll – wie das Unendlichkeitszeichen.

2. Nun probieren wir, mit dem rechten Fuß eine Kreisbewegung zu machen.

3. Als nächstes versuchen wir, beide Bewegungsmuster gleichzeitig zu machen. Die Kombination kann am Anfang schwierig sein. Mit der Zeit wird es aber einfacher!

Part II

Auch diese Aktivität kann unsere Gehirnverbindungen stärken.

1. Wir heben dafür beide Hände und strecken den Zeigefinger und Mittelfinger der linken Hand aus (sieht aus wie das Friedenszeichen).

2. Bei der rechten Hand strecken wir den Daumen und Zeigefinger aus.

3. Die Gruppenleitung macht die Aktivität einmal vor: sie zählt bis drei. Bei drei wechselt sie die Finger der beiden Händen! Das heißt: die linke Hand streckt dann Daumen und Zeigefinger aus und die rechte Hand streckt Zeigefinger und Mittelfinger aus.

4. Das ist gar nicht so einfach und klappt oft nicht beim ersten Mal! Nachdem die Gruppenleitung die Aktivität gezeigt hat, versucht die gesamte Gruppe mitzumachen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gehirnentwicklung ist individuell

Die Gruppenleitung kann gemeinsam mit den Teilnehmenden überlegen, wie sie Jugendliche bei den komplexen Lern- und Reifeprozessen ihrer Gehirne unterstützen können. Die Frage kann ganz offen gestellt und in der Gruppe, in Partner*innenarbeit oder in Kleingruppen beantwortet werden.

Lernprozess	→	Unterstützung
Komplexe Entscheidungen treffen	→	Gemeinsam Optionen durchsprechen und abwägen; Pro- und Kontralisten schreiben
Emotionale Intelligenz	→	Gefühle gemeinsam benennen; Emotionen und Wünsche akzeptieren
Verantwortung übernehmen	→	Jugendlichen zunehmend mehr Verantwortung übertragen – dafür aber auch Entscheidungsfreiheit geben!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quellen und weiterführende Links

Videos Auio TV (2020). Autismus-Grundlagen Onlinekurs. Zehnteilige, kurze Videoserie.
www.auio.tv/de

Karyn Purvis Institute of Child Development (2019). TBRI Animate: Toxic Stress & The Brain
www.tinyurl.com/huw7v5h6

Publikationen Choudhury, S. & Slaby, J. (2012). Critical Neuroscience. A Handbook of the Social and Cultural Contexts of Neuroscience. Blackwell Publishing Limited.

Prüfer, T. (2023). Wie wichtig ist eigentlich eine glückliche Kindheit? In: Zeit Magazin Nr. 25.

Webseiten Harvard Center on the Developing Child (2020). Stress and Resilience: How Toxic Stress Affects Us, and What We Can Do About It
www.tinyurl.com/27whah64

Harvard Center on the Developing Child & National Scientific Council on the Developing Child (2012). Toxic Stress Derails Healthy Development.
www.tinyurl.com/yc5yu87d

Sonuga-Barke, E.J.S.; Kennedy, M.; Kumsta, R. et al (2017). Child-to-adult neurodevelopmental and mental health trajectories after early life deprivation: the young adult follow-up of the longitudinal English and Romanian Adoptees study. The Lancet.
www.tinyurl.com/yc4fsacv

Southwick, S.M.; Bonanno, G.A.; Masten, A.S.; Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory and challenges: interdisciplinary perspectives. European Journal of Psychotraumatology, 5:1, 25338
www.tinyurl.com/4bp4ysy7

Schlüsselbegriffe (und Definitionen)

Bewältigungsstrategie	Verhalten oder Angewohnheiten, die Menschen entwickeln, um mit Stress, Belastung oder Trauma umzugehen. Es gibt adaptive (das heißt solche, die langfristig zu einer Erleichterung oder Verbesserung führen) und maladaptive Strategien (die zwar im Moment als hilfreich wahrgenommen werden, langfristig aber zu einer Stagnation oder Verschlechterung führen).
Kognitive Funktionen	Diejenigen Funktionen des Menschen, die mit Wahrnehmung, Lernen, Erinnern und Denken, also der menschlichen Erkenntnis- und Informationsverarbeitung in Zusammenhang stehen.
Motorische Fähigkeiten	Die Fähigkeit zu bestimmten Bewegungsabläufen des Körpers unter Einbeziehung der Muskulatur. Es gibt zwei Gruppen von motorischen Fähigkeiten. Die grobmotorischen Fähigkeiten umfassen größere Bewegungen von Armen, Beinen, Füßen oder des gesamten Körpers (kriechen, laufen, springen) und die Feinmotorik steuert kleinere Aktionen wie das Greifen eines Objekts zwischen Daumen und Finger oder das Verwenden von Lippen und Zunge zum Schmecken von Dingen. Sie entwickeln sich meist gemeinsam.
Neurodiversität	Neurodiversität versteht neurobiologische Unterschiede als natürliche, menschliche Unterschiede. Das Konzept der Neurodiversität sieht also unter anderem Autismus, AD(H)S, Hypersensibilität, Lernbeeinträchtigungen und Hochbegabung als natürliche Formen der neurobiologischen Vielfalt an. Vertreter*innen setzen sich dafür ein, unsere Welt (Schulen, Arbeitsplätze usw.) zugänglicher für neurodiverse Personen zu machen, statt ihre Erfahrungen und Realitäten zu pathologisieren.
Neuronen	Neuronen sind Nervenzellen im Gehirn, die darauf spezialisiert sind, Signale zu leiten und zu verarbeiten. Sie steuern unser gesamtes Verhalten, unsere Empfindungen, Träume, Gefühle und unsere Persönlichkeit, indem sie Eindrücke der Wahrnehmung vermitteln.
Plastizität / plastisch	Beschreibt, dass sich etwas verformen und verändern kann (das Gegenteil von starr oder fest). In Bezug auf das Gehirn bedeutet Plastizität, dass sich neuronale Strukturen verändern können – durch Lernprozesse oder auch externe Beschädigungen. Unser Gehirn ist in jungem Alter am plastischsten, also am lernfähigsten.
Resilienz	Der Prozess oder die Fähigkeiten, sich angesichts von Schwierigkeiten, Trauma, Bedrohungen oder hohem Stress gut anpassen zu können. Resilienz existiert auf einem Spektrum und kann im Laufe des Lebens oder in verschiedenen Kontexten stark ausgeprägt sein. Verschiedene Faktoren beeinflussen, wie resilient wir sind: unsere Gene, unsere Erfahrungen und unser Umfeld.

→

Vertiefung

- Sensorik** Die Fähigkeit zur Aufnahme von Reizen über spezialisierte Sinnesorgane (beim Menschen: Augen, Ohren, Nase, Zunge). Sensorische Fähigkeiten von Menschen sind Sehen, Hören, Riechen und Schmecken.
- Synapsen** Synapsen sind die Verknüpfungen, die verschiedene Neuronen (Nervenzellen) im Gehirn miteinander verbinden. Sie dienen der Übertragung von Signalen und damit der Kommunikation zwischen den verschiedenen Nervenzellen.
- Verhaltenskontrolle** Die Fähigkeit, die hilft, sich in Stresssituationen nicht aufgebracht, aggressiv oder unkontrollierbar zu verhalten, sondern sich die Zeit zu nehmen, angemessen zu reagieren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

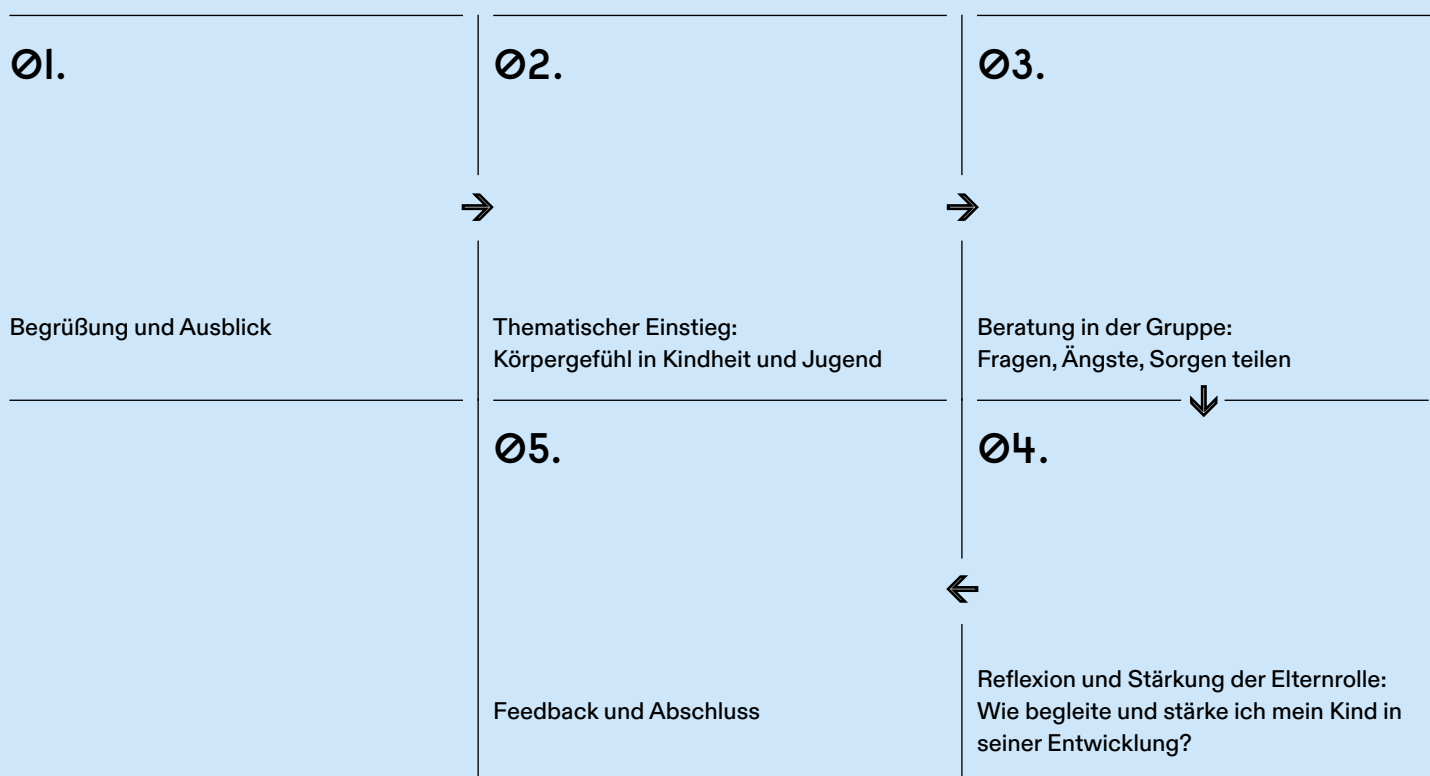
.....

.....

.....

Körperliche Entwicklung von Kleinkindern und Jugendlichen

Advance Organizer



Körperliche Entwicklung von Kleinkindern und Jugendlichen

Einstieg		
Ziel des Moduls		01
Ablauf		02
Phasen		
I.	Begrüßung und Ausblick	03
II.	Thematischer Einstieg: Körpergefühl in Kindheit und Jugend	05
III.	Beratung in der Gruppe: Fragen, Ängste, Sorgen teilen	15
IV.	Reflexion und Stärkung der Elternrolle: Wie begleite und stärke ich mein Kind in seiner Entwicklung?	19
V.	Feedback und Abschluss	25
Vertiefung	Alternative Aktivitäten & weiterführende Informationen	27
	Quellen und weiterführende Links	33
	Schlüsselbegriffe	34

Ziel des Moduls

Die Teilnehmenden sammeln ihre Fragen zum Thema körperliche Entwicklung ihrer Kinder und reflektieren gemeinsam zu möglichen Antworten, Fallstricken des normierten Körperbildes und inklusiven Ansätzen der Unterstützung von Kindern und Jugendlichen. Durch die gemeinsame Besprechung und Beratung von Fragen, Ängsten und Sorgen der Teilnehmenden wird der Mehrwert der Gruppenarbeit sichtbar und das Gruppengefüge und -vertrauen gestärkt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein möglicher Ablauf des Moduls



3 Stunden

- | | | |
|------|---|--|
| I. | Begrüßung und Ausblick | Begrüßung und Willkommen
Ggf. offene Fragen klären
Überblick mit Advance Organizer:
Was haben wir heute vor? |
| II. | Thematischer Einstieg | Aktivität: »Körpergefühl in Kindheit und Jugend«
Aktivität: »Körperliche Entwicklung – Wann passiert eigentlich was?« |
| III. | Beratung in der Gruppe:
»Was heißt hier eigentlich normale Entwicklung? Fragen, Ängste, Sorgen teilen« | Stärke und Erfahrungen der Gruppe nutzen, »Hilfe zur Selbsthilfe«
Thematisieren von Inklusion, Förderbedarf, Hilfsangeboten und Unterstützung bei beeinträchtigter Entwicklung |
| IV. | Reflexion und Stärkung der Elternrolle: Wie begleite und stärke ich mein Kind in seiner Entwicklung? | Was braucht mein Kind?
Welche Rolle habe ich als Elternteil in dieser besonderen Phase?
Was kann ich meinem Kind geben, wie kann ich es stärken in seiner Entwicklung?
Wo benötigt mein Kind oder unsere Familie Unterstützung von außen? |
| V. | Feedback und Abschluss | Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote weitergeben
Feedback einholen |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Begrüßung und Ausblick



5–10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel Positives Ankommen und gemeinsames Vorwissen erarbeiten.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung begrüßt die Teilnehmenden und fragt sie, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist und ob es Fragen oder Anmerkungen gibt? Dafür können u. A. Gefühlskarten genutzt werden, anhand derer die Teilnehmenden ihre emotionale Verfassung einordnen und bei Bedarf der Gruppe erläutern können. Anschließend steigen die Teilnehmenden über einen Austausch von positiven Erfahrungen ins heutige Treffen ein.

»Möchte jemand eine positive Erfahrung oder einen glücklichen Moment aus den letzten Wochen mit der Gruppe teilen?«

→ An dieser Stelle kann die Gruppenleitung erneut betonen, dass die Teilnahme an Gesprächen freiwillig ist und niemand Erfahrungen mit der Gruppe teilen muss, wenn er*sie das nicht möchte. Außerdem kann die Gruppenleitung noch einmal darauf hinweisen, dass sämtliche Inhalte und geteilte Erfahrungen aus den Gruppentreffen vertraulich zu behandeln sind.

2. Gemeinsamer Einstieg mit dem Advance Organizer: Über welche Inhalte sprechen wir heute? Was sind unsere Ziele und welche Methoden nutzen wir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase II.

Thematischer Einstieg

Einstiegsrunde: Körpergefühl in Kindheit und Jugend. An welches körperliche Ereignis erinnert mich das Bild?



15–20 Minuten



Funktioniert Online und in Präsenz



Dixit-Karten oder andere geeignete Moderationskarten, z. B. Körperkarten oder Gefühlskarten



Das Thema der körperlichen Entwicklung ist ein sensibles, teils sehr intimes und vielleicht nicht so leicht zugängliches Thema, das Zeit braucht. Gleichzeitig sollten alle Teilnehmenden die Möglichkeit bekommen, jeweils zu Wort zu kommen. Für alle Aktivitäten, in denen die Teilnehmenden dazu eingeladen werden, von ihren Erinnerungen, Erfahrungen, Sorgen, Fragen, usw. zu berichten, kann es daher hilfreich sein, zuvor eine zeitliche Begrenzung zu kommunizieren. Eine klare Anleitung wie zum Beispiel »Erzähle in fünf Sätzen...« oder das Umdrehen einer Sanduhr, helfen dabei, allen Teilnehmenden ungefähr die gleiche Zeit einzuräumen und alle zu Wort kommen zu lassen.

Ziel

Die Teilnehmenden steigen über eigene Erfahrungen in das Thema »körperliche Entwicklung« ein. Die Aktivität unterstützt eine offene und bestärkende Atmosphäre, in der verschiedene Perspektiven und Erfahrungen körperlicher Entwicklung gehört werden können.

Vorbereitende Selbstreflexion für die Gruppenleitung

Mache die Aktivität einmal selbst mit dir: In welchen Karten findest du dich und deine Erfahrungen körperlicher Entwicklung wieder? Welche würdest du auswählen? Woran erinnerst du dich? Was fällt dir schwer, in der Gruppe zu teilen? Wo vermutest du, dass du vielleicht die einzige Person der Gruppe sein wirst, die diese Erfahrung teilt? Wie geht es dir damit? Was bedeuten deine Erkenntnisse für deine Moderation in der Gruppe?

Ablauf

1. Die Karten liegen offen in der Mitte aus.
 2. Alle Teilnehmenden wählen eine oder zwei Karten aus, die sie mit einer Schlüsselszene, einem einprägsamen Ereignis körperlicher Entwicklung, einem starken Gefühl oder einer besonderen Körpererfahrung in ihrer eigenen Kindheit oder Jugend oder in der ihres Kindes verbinden.
 3. Die Teilnehmenden werden dazu eingeladen, reihum etwas dazu zu erzählen, warum sie die Karte ausgewählt haben, und die Frage zu beantworten »Welches Gefühl für meinen Körper erinnere ich?«
- ! Wichtig ist, dass die Teilnehmenden nur teilen müssen, was sie möchten, es werden keine Rückfragen aus der Runde gestellt.



Aktivität: Körperliche Entwicklung – Wann passiert eigentlich was (und was passiert überhaupt)? (1/2)



45–60 Minuten



Funktioniert Online und in Präsenz



Zwei Sets mit identischen »Ereigniskarten« mit ca. 10-20 (je nach geplanter Länge des Moduls) Ereignissen körperlicher Entwicklung, vorbereitet von der Gruppenleitung.

Einige »Blanko-Ereigniskarten«, die während der Diskussion beschriftet werden können.

Zwei Zeitstrahle an der Wand oder auf dem Boden (online: Auf einem Jamboard), die von Geburt bis zum 18. Lebensjahr reichen (kann angepasst werden, wenn die Altersgruppe der Kinder aller Teilnehmenden vorher abgesteckt ist.)

Online: Digitale Pinnwand wie Jamboard/padlet mit Post-Its

Ziel

Diese Aktivität kann als aktivierender Einstieg in das Thema der körperlichen Entwicklung genutzt werden. Die Teilnehmenden tragen auf spielerische Weise ihr Wissen und ihre Erfahrungen um Meilensteine körperlicher Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zusammen und es ergibt sich ein Bild der ggf. offenen Fragen und Diskussionspunkte der Gruppe. Der entstehende Zeitstrahl bildet eine gemeinsame Grundlage als Ausgangspunkt der folgenden Gespräche.

Ablauf

Die Gruppenleitung teilt die Gruppe in zwei Teile. Jede Gruppe ordnet sich einem der beiden Zeitstrahle zu und gruppiert sich um die »Ereigniskarten« (online: in zwei BreakOut-Räumen). Diese sind für alle einsehbar verteilt. Nun beginnen beide Gruppen, für ca. 10 Minuten die Ereigniskarten auf ihrem Zeitstrahl zu verorten und kommen in ihren Kleingruppen ins Gespräch. Anschließend wird diese Phase beendet und die beiden Gruppen vergleichen nun ihre beiden Zeitstrahle.

Diskussionsfragen

Gibt es Gemeinsamkeiten?
Wo gibt es Unterschiede und warum? Was ist den Gruppen aufgefallen?
Welche Ereignisse haben gefehlt und wurden nachgetragen? An welchen Stellen war die Zuordnung nicht einfach, und warum?

Wie erkenne ich die verschiedenen Phasen körperlicher Entwicklung bei meinem Kind? Wer kann mir in der Einschätzung helfen?

Die Gruppenleitung moderiert das entstehende Gespräch und kann offene Fragen und Diskussionspunkte für alle sichtbar notieren, um im Laufe des Moduls darauf zu sprechen zu kommen. Die beiden Zeitstrahle können im Gespräch zu einem zusammengeführt werden.



Ideen für die Ereigniskarten

**Wortschatz
von ca. 150 Wörtern**

**Erste Menstruation /
Periode /
Monatsblutung**

**Das Gehör ist
vollständig entwickelt**

**Räumliches Sehen ist
vollständig entwickelt**

**Das Gehirn ist
vollständig entwickelt**

**Fähigkeit, sich in andere
hineinzuversetzen**

**Geschlechtsorgane
wachsen und
bilden sich aus**

**Kann Gefühle wie
Freude, Ärger oder Angst
ausdrücken**

**Die erste
»U-Untersuchung«
steht an**

Stimmbruch

**Fähigkeit, Emotionen
von anderen zu erkennen**

**Erster Besuch bei*in der
Gynäkolog*in**

**Hormonumstellung:
Körpergeruch
ändert sich**

**Soziales Geschlecht
entwickelt sich**

**Biologisches Geschlecht
wird festgelegt**

**Die Feinmotorik
entwickelt sich**

**Sexuelles Interesse
entwickelt sich**

**Erster Termin bei der*dem
Urolog*in steht an**

**Körper- und
Genitalhaare wachsen**

...

Sammlung der Erkenntnisse aus der Aktivität »Körperliche Entwicklung«

i Alle Körper sind individuell und machen unterschiedliche Erfahrungen in ihrer Entwicklung. Eltern, die dies anerkennen und ihre Kinder akzeptieren können, so wie sie sind, stärken ihre Kinder in ihrer individuellen Entwicklung. Der Fokus sollte immer auf dem Wohlergehen statt der Kompetenz der Kinder liegen. „Geht es meinem Kind gut? Fühlt es sich wohl? Was braucht es dafür?“ sind Leitfragen, die Eltern helfen, ihre Kinder gut zu unterstützen und zu stärken.

Hier einige Beispiele

»Mein Sohn ist mit fünf Jahren Roller gefahren, meine Tochter stand schon mit drei Jahren auf dem Roller.«

Es gibt keinen »einheitlichen Zeit- oder Entwicklungsplan« — jedes Kind und jede*r Jugendliche ist individuell!

Kaum ein Meilenstein der körperlichen Entwicklung lässt sich auf ein genaues Lebensjahr datieren, es handelt sich viel mehr um Zeitspannen der Entwicklung.

Zum Beispiel sensorische Empfindlichkeit oder andere Faktoren können die Art und Weise beeinflussen, wie Kinder körperliche Veränderungen wahrnehmen und erleben.

Unterschiedliche körperliche und psychische Voraussetzungen (zum Beispiel in Bezug auf Neurodiversität, psychischer Belastung oder körperlich nicht behinderter, also abled, oder behinderter Körper?) führen zu unterschiedlichen, individuellen Entwicklungsabläufen.

#Gehirnentwicklung

»Als mein Kind in die Pubertät kam, haben wir total oft gestritten. Es ging da oft um die Frage der Selbstbestimmung.«

Frühe Kindheit und Jugend sind prägende Phasen des Umbruchs und des Übergangs, die mit Herausforderungen für Kinder und ihre Familien einhergehen können.

Vergleiche mit anderen Kindern sind nicht (immer) hilfreich — professionelle zweite Meinungen, z. B. durch Ärzt*innen oder Heilpädagog*innen dagegen schon!

Kinder und Jugendliche aus Familien, die Migration oder Flucht erlebt haben, sind häufig zusätzlichen Herausforderungen in ihrer Entwicklung ausgesetzt. Sprachliche Barrieren, psychisch belastende Erlebnisse und dadurch etwa Schlaf- oder Appetitstörungen, anhaltende Diskriminierungs- und Rassismuserfahrungen in Deutschland oder akute körperliche Beeinträchtigungen oder Krankheiten, die im Herkunftsland oder durch die Flucht entstanden sind, sind hierfür einige Beispiele.

Welche Erkenntnisse gab es noch in der Gruppe?

Die Aktivität kann helfen, sich in den Meilensteinen der körperlichen Entwicklung zu orientieren und dazuzulernen, und die Vielfalt von Körpern und Erfahrungen anzuerkennen, die sich aus individuellen körperlichen Merkmalen, neurologischen Unterschieden oder geschlechtlicher Identität ergeben können.

i Im Vertiefungsteil gibt es eine grobe zeitliche Einteilung für verschiedene Meilensteine körperlicher Entwicklung und Hinweise auf weitere beeinflussende Faktoren wie individuelle körperliche und psychische Umstände, Geschlechteridentität, etc.

A large area consisting of two columns of horizontal dotted lines, intended for handwritten notes.

Vorbereitende Selbstreflexion für die Gruppenleitung

Lege selbst einmal den Zeitstrahl nach. Welche Meilensteine fallen dir schwer oder leicht, zuzuordnen? Welche Meilensteine fallen dir noch ein? Sind dir einzelne Meilensteine unangenehm, wenn du sie in einer Gruppe besprechen müsstest? Welche Fragen hast du an den Zeitstrahl? Was sind deine eigenen Schlussfolgerungen? Überlege, welche Auswirkungen die Flucht- und Migrationserfahrungen der Familien auf die körperliche Entwicklung ihrer Kinder haben könnten. An welchen Stellen macht diese Erfahrung einen Unterschied, an welchen nicht? Warum?

Phase III.

Beratung in der Gruppe:

»Was heißt hier eigentlich normale Entwicklung!?

Fragen, Ängste, Sorgen teilen«

Einführung

- Die vorherigen Aktivitäten haben einen Einblick gegeben, was mögliche Diskussionspunkte in der Gruppe sind, aber auch, wo offene Fragen und Unterstützungs- oder Beratungsbedarf besteht. Auf diese Ergebnisse baut die folgende Phase auf.
- Die FMD-Gruppe kann keine professionelle Beratungssitzung zu speziellen Themen körperlicher Entwicklung ersetzen, aber sie kann etwas ganz anderes wertvolles sein: Sie kann in einer leichten Form der „Selbsthilfegruppe“ auf die Stärken und Ressourcen der ganzen Gruppe aufbauen und durch geteilte Fragen, Ängste oder Sorgen Verständnis, Bestärkung, Unterstützung und persönliche Erfahrungswertung zur Stärkung aller Elternteile in ihrer Rolle als unterstützende und fürsorgliche Eltern beitragen!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivität: Fragen, Ängste, Sorgen teilen

Ziel

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre Fragen, Ängste oder Sorgen zur (ggf. beeinträchtigten) Entwicklung ihrer Kinder zu teilen und aus der Runde Empathie, Bestärkung, Antworten oder Lösungsvorschläge zu erhalten. Diese Aktivität stärkt die Gruppenbeziehung und nutzt die möglichen vielfältigen Erfahrungswerte, Antworten und Lösungsvorschläge, die in der Gruppe vorhanden sind.

Ablauf

1. Die Teilnehmenden sitzen in einem Kreis und erhalten Zettel und Stift. Die Gruppenleitung ermutigt die Runde, jeweils 1-3 (je nach zeitlicher Kapazität) Fragen, Ängste oder Sorgen zu notieren, die die Elternteile mit Blick auf die körperliche Entwicklung ihrer Kinder haben.
2. Die Zettel werden gefaltet und in der Mitte in einem Behältnis gesammelt. (Online: Die digitalen Post-Its werden beschriftet und auf die digitale Pinnwand gesetzt.)
3. Wenn alle Zettel eingesammelt sind, beginnt die erste Person, einen Zettel aus dem Gefäß zu ziehen (Online: von der Pinnwand zu wählen) und laut vorzulesen. Nun kommt die Stärke der Gruppe zum Einsatz: Es werden für ca. drei Minuten Reaktionen aus der Gruppe gesammelt.

Diese können sein:

Antworten auf die Frage.

Teilen von Erfahrungen: Wie bin ich als Elternteil in ähnlicher Situation damit umgegangen? Wie würde ich damit umgehen?

Zustimmung oder Empathie, wenn die antwortende Person z. B. ähnliche Sorgen teilt.



30–45 Minuten



Funktioniert Online und in Präsenz



Ausreichend Zettel und Stifte (für alle Teilnehmenden mind. einen Zettel + Stift)

Ein Gefäß (z. B. Pappbox, Dose), um die beschrifteten Zettel zu sammeln
Für Online-Formate: Eine digitale Pinnwand (z. B. padlet) einrichten und Zugriff teilen

Kurzfilmempfehlung: »In My Language« (2007) von A. M. Baggs



Viele Entwicklungen, die aktuell medizinisch häufig noch als »Störung« bezeichnet werden, werden zunehmend als normale Diversität in der Entwicklung und Ausprägung menschlicher Gehirne verstanden.

#Gehirnentwicklung

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vorbereitende Selbstreflexion für die Gruppenleitung und mögliche Diskussionsfragen

- Oft ist von der »gesunden« oder »normalen« Entwicklung der Kinder und Jugendlichen die Rede. Was verstehen wir unter »gesunder« und »normaler« Entwicklung? Was impliziert das für Kinder, die von dieser normierten Vorstellung abweichen?

#ErnährungUndAbschluss

#StärkungUndEmpowerment

- Gehe die teilnehmenden Familien vor dem inneren Auge durch. Welche Unterstützungsbedarfe in Bezug auf die körperliche Entwicklung ihrer Kinder sind dir oder der Gruppe bereits bekannt? Wo fehlt dir die Kenntnis darüber?
- Wo und wann besteht zum Thema körperliche Entwicklung die Gefahr, dass Exklusionsprozesse vorangetrieben werden, das heißt, Kinder und Jugendliche ausgeschlossen, an den Rand gedrängt oder diskriminiert werden?
- Die Inanspruchnahme von Unterstützung, die außerhalb der Familie liegt, kann bei Eltern Unsicherheits- oder Schamgefühle hervorrufen:

Welche Ausschluss- und Diskriminierungserfahrungen musste die Familie bereits machen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Unsicherheiten können mit der körperlichen Entwicklung ihres Kindes verknüpft sein?

Welche Rolle können etwa Diskriminierungs- und Rassismuserfahrungen spielen?

Welche Ängste können die Familien in Bezug auf die Entwicklung ihrer Kinder haben? Wo können diese Ängste oder Sorgen durch ihren Status als Familie mit Flucht- oder Migrationsgeschichte noch verstärkt werden?

Phase IV.

**Reflexion: Wie begleite und
stärke ich mein Kind in seiner
Entwicklung?**

Aktivität: Unterstützungs- und Fürsorge-Mindmap



25–35 Minuten



Funktioniert Online und in Präsenz



Moderationskarten, bestenfalls 6-eckige, mindestens 14 Stück

Ein Sechseck oder kleines Papier in Form eines Blütenblattes für jede*n Teilnehmer*in

Stifte

Ein Sechseck wird mit »Kindliche Entwicklung« und eines mit »Jugend und Pubertät« beschriftet

Klebeband oder selbstklebende Moderationskarten

Online: digitale Pinnwand oder Mindmap-Tool, z. B. Miro einrichten

Teilnehmende bitten, sich ein kleines Stück Papier zurechtzulegen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ziel

Die Aktivität baut auf den Gesprächen und Erkenntnissen der bisherigen Aktivitäten auf. Sie trägt abschließend die Ideen der Gruppe zusammen, die über das Modul hinweg gesammelt und besprochen wurden, und formuliert diese in je sechs konkrete Unterstützungsmaßnahmen, mit denen Eltern ihre Kinder in den Phasen der frühen Kindheit und der Pubertät gezielt begleiten und stärken können. So wirkt die Aktivität auch für die Eltern bestärkend, die diese Handlungsschritte selbst erarbeitet haben.

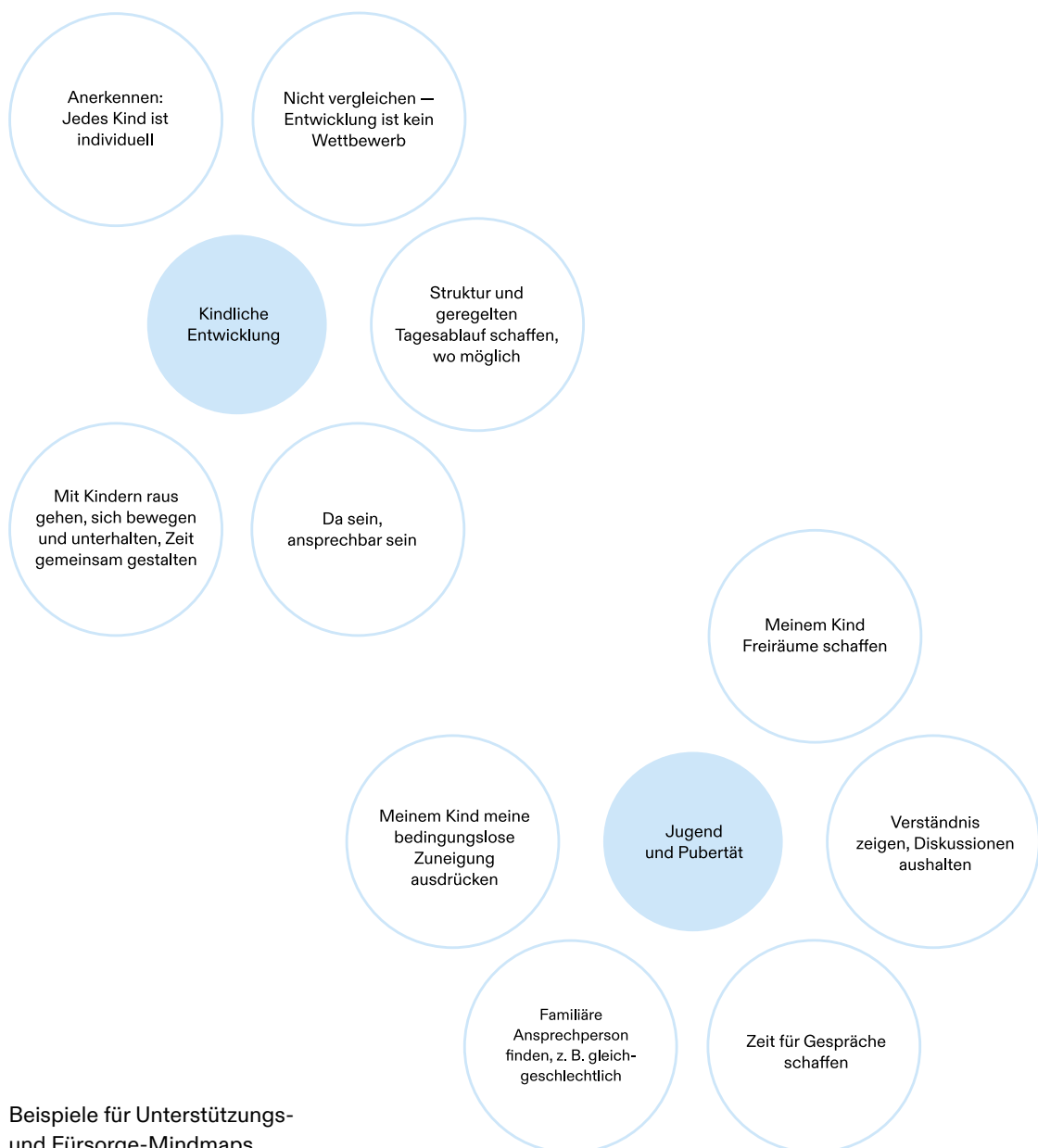
In einem zweiten Schritt erarbeiten sich Teilnehmenden zu mindestens zwei dieser konkreten Handlungsschritte einen Umsetzungsplan. Sie setzen sich als Ziel, 1-2 dieser Maßnahmen in den kommenden Wochen mit ihren Kindern umzusetzen.

Ablauf der Aktivitäten: siehe Folgeseiten



Teil I: Mindmap-Blume

- Ablauf**
1. Die Gruppenleitung stellt der Gruppe die Frage:
 »Wie begleite und stärke ich mein Kind in seiner Entwicklung?«
 2. Auf Moderationskarten werden die Ideen und Erfahrungen der Gruppe gesammelt und zu einer Mindmap-Blume zusammengelegt.



Teil II: Hosentaschen-Blütenblätter

Ablauf

Die Teilnehmenden werden nun eingeladen, sich in 5 Minuten Stillarbeit eine oder zwei dieser gemeinsam erarbeiteten Maßnahmen zur Begleitung und Stärkung ihrer Kinder anzuschauen und zu überlegen, wie sie diese konkret in den nächsten zwei Wochen zu Hause umsetzen könnten. Diese schreiben sie dann auf die »Blütenblätter« und verstauen sie an einer Stelle, an der sie regelmäßig nachschauen, z. B. in der Hosentasche, im Kalenderbuch, im Geldbeutel, etc. Zum Auftakt des nächsten Treffens kann die Gruppenleitung kurz darauf Bezug nehmen, ob es den Teilnehmenden gelungen ist, an die Umsetzung ihrer Blütenblätter zu denken und Fortschritte gemeinsam feiern.

Reflexion und mögliche Diskussionsfragen

Wo unterscheiden und verändern sich die Unterstützungs- und Begleitungsformen über die Phasen der frühen Kindheit und der Pubertät hinweg?

Wo ähneln sie sich oder sind gleich?

Was mache ich als Elternteil gut? Wo kann ich besser werden?

Was hätte ich mir damals von meinen Eltern/meiner Familie gewünscht?

Was weiß ich als Elternteil von meinem Kind, was es sich von mir wünscht? Wie setze ich es um?

»Ich sage meinen Kindern häufig, dass ich sie liebe. Einfach zwischendurch, aber grad auch, wenn wir zum Beispiel diskutiert haben.«

Phase V. Feedback und Abschluss

Vertiefung

Körperliche Entwicklung von Kleinkindern

Allgemein

Es gibt keinen »einheitlichen Zeit- oder Entwicklungsplan« — jedes Kind ist individuell und die komplexen körperlichen und geistigen Entwicklungen laufen abhängig voneinander und teilweise in unterschiedlicher Reihenfolge ab. So beginnen manche Kinder bereits zu sprechen, bevor sie sicher laufen, oder andersherum. Mit der körperlichen Entwicklung geht zudem die Entwicklung sozial-emotionaler Fähigkeiten einher.

#SpielbasiertesLernen

Was ist eine U-Untersuchung und wann findet sie statt? Auf der Seite von *Handbook Germany* erklärt ein einfaches Video, was U-Untersuchungen sind.



www.tinyurl.com/5xvejcey

Sprachentwicklung

- Im Alter von zwei Jahren haben die meisten Kleinkinder einen Wortschatz von bis zu 150 Wörtern.
- Kinder erlernen die Sprache ihres Umfeldes durch »Abhören« — zunächst einzelne Wörtern oder Silben, später erschließen Kinder die Funktion von Satzbau und Grammatik »automatisch«, ohne sich über die Regeln bewusst zu sein.
- Wachsen Kinder in mehr- oder vielsprachiger Umgebung auf, erlernen sie diese Sprachen parallel. Es kommt häufig vor, dass Kinder sich dann der Vokabel bedienen, die ihnen als erstes einfällt oder die sie gut kennen, und dann verschiedene Sprachen in einem Satz nutzen. Dies ist keinesfalls problematisch, sondern das sogenannte »Translanguaging« bezeugt die Kompetenz des Kindes, sich aller verfügbarer Mittel zur Kommunikation zu bedienen.

#Mehrsprachigkeit

Sinnesentwicklung (Seh- und Hörvermögen)

- Neugeborene erkennen zunächst nur den Unterschied zwischen hell und dunkel.
- Das Gehör bildet sich bereits im Mutterleib aus, entwickelt sich aber stetig weiter.
- Meist in den ersten zwei Lebensjahren erlernen Kinder das Erkennen von Konturen und Dreidimensionalität sowie das Einschätzen von Abständen. Die Sehschärfe nimmt weiter zu und auch das räumliche Sehvermögen ist meist bei Schulkindern mit ca. sechs Jahren voll entwickelt. Die Entwicklung des Gesichtsfeldes ist erst mit ca. 10-12 Jahren abgeschlossen.
- In den ersten drei Lebensjahren lernt das Gehirn, Hörinformationen richtig zu deuten.
- Bei Erreichen des Schulalters ist die Hörfähigkeit meist vollständig entwickelt, aber das Erlernen z. B. der exakten Lokalisierung von Geräuschen dauert manchmal weitere 2-3 Jahre an.

i Anregungen, wie die Teilnehmenden auch zu Hause die sozial-emotionale Entwicklung ihrer Kinder stärken und unterstützen können, findest du im Modul

#SpielbasiertesLernen

Die Entwicklung von Körper und Gehirn sind unmittelbar miteinander verknüpft. Körperliche Entwicklungen haben Auswirkungen auf geistige Fähigkeiten und andersherum. Auch im Jugendalter laufen die Entwicklungsprozesse in Hirn und Körper parallel bzw. abhängig voneinander ab.

Motorische Entwicklung

- Sehr individuell, auch typbedingt
- Mit circa zwei Jahren können viele Kinder eigenständig laufen
- Fortlaufende feinmotorische Entwicklung: Kleinkinder lernen über häufiges Wiederholen und Erfahrungswerte, etwa präzise Bewegungen auszuführen oder den nötigen Kraftaufwand einzuschätzen
- Ausreichende Bewegung und motorische Anreize sind wesentlich für die Gehirnentwicklung

#Gehirnentwicklung

Soziale und emotionale Entwicklung

- Im ersten Lebensjahr lernen Kinder, Gefühle wie Freude, Ärger oder Angst auszudrücken.
- Etwa mit Beginn des zweiten Lebensjahres erlernen Kinder, auch die Emotionen anderer Personen zu erkennen.
- Erst mit etwa fünf Jahren können sie sich in Andere hineinversetzen.
- Ausführliche Informationen unter

#PsychosozialeBedürfnisseVonKindern

Körperliche Entwicklung in Jugendalter und Pubertät

- Auch Gehirne jugendlicher Kinder sind noch nicht vollständig entwickelt.
- Fast die Hälfte (ca. 45%) der Skelettmasse eines Erwachsenen wird in der Pubertät angelegt. Eine ausgewogene Ernährung ist daher von Bedeutung, vor allem Calcium, Eisen und Zink sind wichtige Nährstoffe für Jugendliche.

Unrealistische Schönheitsideale und in sozialen Medien propagierte Diät- und Schönheitstrends setzen junge Menschen in der Pubertät enorm unter Druck. Hier in einer Phase von Umbruch, Unsicherheit und neuer Selbstwahrnehmung selbst die Balance zwischen gesunder Ernährung und Sport und ungesundem Diät- und Schönheitswahn zu finden, ist herausfordernd und kann Essstörungen begünstigen.

#ErnährungUndAbschluss

- Die Pubertät ist eine erstaunliche und herausfordernde Zeit. Kinder gehen körperlich, aber auch kognitiv (in ihrem Denken und Lernen) durch viele Veränderungen.

#Gehirnentwicklung

- Die jungen Menschen sind in einer besonderen Phase der Identitätsentwicklung.

#Identität(en)

- Jugendliche verlassen sich in der Regel mehr auf Gleichaltrige und identifizieren sich mit ihnen. Sie möchten häufig weniger Zeit mit Familie und mehr Zeit mit Freund*innen verbringen.

- In dieser Phase der (ganz normalen) Abgrenzung schwanken die jungen Menschen oft noch hin und her zwischen Autonomie (selbstständig sein und selbst bestimmen) und Hilfesuche oder Orientierung.

- Jugendliche haben oft das Gefühl, dass ihre Erfahrungen einzigartig sind und dass niemand verstehen kann, wie sie sich fühlen.

- Während der Pubertät erleben verschiedene Menschen unterschiedliche körperliche Veränderungen. Einige Veränderungen sind direkt sichtbar, wie etwa Wachstumsschübe oder Gesichtshaare, andere laufen unsichtbar im Inneren des Körpers ab, wie zum Beispiel die Eizellenreife in den Eierstöcken.

- Oft fühlen sich Jugendliche zunächst unwohl mit diesen Veränderungen oder erleben Verunsicherung.

- Mit Beginn der Pubertät produziert der Körper mehr Hormone. Diese Hormone verursachen die körperlichen Veränderungen, sie beeinflussen gleichzeitig unsere Stimmung und unsere sexuelle Funktion.

- Die Entwicklungsprozesse unterscheiden sich je nach Entwicklung der Geschlechtsorgane voneinander. Das Hormon Testosteron, das vor allem vermehrt in den Hoden produziert wird, sorgt für körperliche Veränderungen wie zum Beispiel:

Stärkerer Haarwuchs (z. B. Achselhaare, Bart)
 Stimmbruch
 Breitere Schultern
 Stärkeres Schwitzen
 Pickel und fettige Haut
 Produktion von Spermien, erster Samenerguss
 Mögliches Interesse an Geschlechtsverkehr

- Das Hormon Östrogen, das vor allem in den Eierstöcken, aber auch z. B. in Fettgewebe produziert wird, bewirkt körperliche Veränderungen wie:

Stärkere Körperbehaarung (Achsel- und Genitalhaare)
 Ausbildung einer Taille
 Brustwachstum
 Stärkeres Schwitzen
 Pickel und fettige Haut
 Eizellenreife in den Eierstöcken
 Einsetzen der Regelblutung
 Mögliches Interesse an Geschlechtsverkehr

Weiterführende Leseempfehlung



www.tinyurl.com/6h6m96mk

Im IRC-Projekt »Mädchen* Mischen Mit« ist ein Praxishandbuch für Mentor*innen zur Anleitung von Mädchen*gruppen entstanden. Hier wird in dem Kapitel »Wohlbefinden« (Teil III, S. 83-108) ausführlich auf Herausforderungen körperlicher Entwicklungen und Unterstützungsmöglichkeiten für Mädchen* in der Pubertät eingegangen. Das Kapitel enthält außerdem Hintergrundwissen zu den Themen Wohlfühlen im eigenen Körper, Psychische Gesundheit, Verliebtsein und Sexualität sowie passende Übungen zu den Themen. Das Praxishandbuch kann hier kostenfrei heruntergeladen werden:

i

Geschlechtliche Identität

Während der Pubertät entwickeln sich junge Menschen nicht nur körperlich, sondern auch in Bezug auf ihre geschlechtliche Identität. Einige erkennen, dass ihre Identität mit dem ihnen bei Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt, während andere feststellen können, dass sie sich mit einem anderen Geschlecht, keinem oder mehreren identifizieren. Dieser Prozess der Selbstentdeckung und Identitätsbildung ist fluide und genauso individuell und vielfältig wie die körperlichen Veränderungen, die in dieser Zeit auftreten. Es ist wichtig, Raum für offene Gespräche und eine unterstützende Umgebung zu schaffen, um die diversen Erfahrungen und das individuelle Erleben während der Pubertät zu respektieren und anzuerkennen.

Die Diversität körperlicher Entwicklung – Kinder mit Behinderung

Publikationen

Auf der Seite des *Berliner Instituts für den Situationsansatz (ISTA)* hat die Fachstelle Kinderwelten eine Kinderbücher-Mediathek (www.tinyurl.com/mr2a2j9x) zusammengestellt, die fortlaufend erweitert wird und in der Kinderbücher nach Themen und Altersgruppen gefiltert werden können. Hier finden sich zum Thema Behinderung, BIPoC, Körper und Vielfältiges Wissen unter anderem:

Sonja Eismann (2020): *Wie siehst du denn aus? Warum es normal nicht gibt.* Beltz & Gelberg.

→ Altersgruppe: 6-9, Themen: Behinderung, BIPoC, Gender, Körper, Vielfältiges Wissen

Ben Brooks, Quinton Winter (2019): *Stories for Kids who Dare to be Different – Vom Mut, anders zu sein.* Löwe Verlag.

→ Altersgruppe: 6-9, Themen: Adulismus und Starke Kinder, Behinderung, BIPoC, Gender, LGBTIQ*, Vielfältiges Wissen

Alexandra Haag, Carolina Moreno (2018): *Paula und die Zauberschuhe – Ein Bilderbuch über ein Kind mit einer körperlichen Behinderung.* Mabuse Verlag.

→ Altersgruppe 6-9, Themen: Behinderung.

Kate T. Parker (2018): *Wilde Mädchen – Am schönsten sind wir, wenn wir niemandem gefallen wollen.* mfg Verlag.

→ Altersgruppe 6-9, Themen: Adulismus und Starke Kinder, Behinderung, BIPoC, Gender, Vielfältiges Wissen

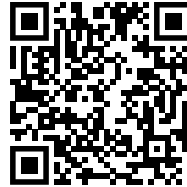
Quellen und weiterführende Links

Links

Auf der Seite der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Selbsthilfe gibt es ein großes Verzeichnis des Selbsthilfe-Netzwerks:
www.tinyurl.com/ynauvn4k

Videos

Gruppenleitungen können Eltern helfen, für ihre spezifischen Fragen die passende Selbsthilfegruppe vor Ort zu finden. Erklärvideo Selbsthilfegruppe, die mit Eltern geteilt werden können (verfügbar auf deutsch, russisch, französisch und türkisch).



[mehr-teilhabe.de/
materialien-fmd/](http://mehr-teilhabe.de/materialien-fmd/)

Beratungsstellen

Aktion Mensch

Der Familienratgeber der Aktion Mensch bietet Informationen und lokalen Adressen für Menschen mit Behinderung und ihre Familien

www.tinyurl.com/49sdvfrf

Ein Wörterbuch erklärt alle Begriffe rund um das Thema Behinderung und Gesundheit

www.tinyurl.com/f2vts2je

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Schlüsselbegriffe (und Definitionen)

Biologisches Geschlecht

Das biologische Geschlecht umfasst unsere Geschlechtsmerkmale (z. B. primäre Geschlechtsmerkmale: Vulva, Penis, Hoden, Ovarien; sekundäre Geschlechtsmerkmale: Bartwuchs, weibliche Brust; tertiäre Geschlechtsmerkmale: Körpergröße, Knochenbau). In unserer Gesellschaft sind aktuell drei biologische Geschlechter anerkannt – Mann, Frau und inter** Personen. Es existieren unterschiedliche Kombinationen dieser Geschlechtsmerkmale, die dazu benutzt werden, um Menschen als Mann, Frau oder inter** einzuteilen. Es ist wichtig zu beachten, dass das biologische Geschlecht nicht mit dem sozialen Geschlecht oder der Geschlechtsidentität verwechselt werden sollte. Das soziale Geschlecht bezieht sich auf die Rolle, die eine Person in der Gesellschaft einnimmt, und die Geschlechtsidentität bezieht sich auf die Art und Weise, wie sich eine Person selbst fühlt und identifiziert, unabhängig von den biologischen Merkmalen. Geschlechtsidentität kann von biologischem Geschlecht abweichen, und Menschen, die sich nicht mit ihrem biologischen Geschlecht identifizieren, werden oft als transgender bezeichnet. Respekt und Anerkennung der Geschlechtsidentität sind wichtige Aspekte der Geschlechtervielfalt und der Inklusion.

Hormonumstellung

Die Hormonumstellung bezieht sich auf Veränderungen im Hormonhaushalt des Körpers, die in der Regel im Laufe des Lebens auftreten. Diese Veränderungen können auf natürliche biologische Prozesse oder auf medizinische Interventionen zurückzuführen sein. Einige Beispiele sind die Pubertät oder die Menopause.

Menstruation

Die Menstruation, oft umgangssprachlich auch als »Periode«, »Tage«, »Monatsblutung« und ähnliche Begriffe bezeichnet, ist ein natürlicher Prozess, bei dem monatlich, Gewebe und Blut aus dem Uterus abgestoßen wird, wenn keine Schwangerschaft eingetreten ist. Dieser Vorgang ist ein integraler Bestandteil des Menstruationszyklus und tritt in der Regel alle 21 bis 35 Tage bei den meisten menstruierenden Menschen auf, wobei die genauen Zeitabstände variieren können. Die erste Menstruation tritt in der Regel zwischen dem 11. und 14. Lebensjahr auf. Es ist jedoch völlig normal, wenn die Periode entweder früher (möglicherweise schon mit 9 oder 10 Jahren) oder später (möglicherweise erst mit 16 Jahren) startet. Die Menopause ist der Zeitpunkt der letzten Menstruation. Der Zeitpunkt wird von der biologischen Uhr bestimmt.

Motorische Entwicklung

Die motorische Entwicklung bezieht sich auf die Fortschritte und Veränderungen in den motorischen Fähigkeiten und Bewegungen eines Individuums im Laufe seines Lebens. Diese Entwicklung umfasst die Kontrolle und Koordination von Muskelbewegungen, sowohl grobmotorisch (wie Gehen und Laufen) als auch feinmotorisch (wie Greifen und Schreiben). Die motorische Entwicklung ist ein wichtiger Aspekt der menschlichen Entwicklung und spielt eine entscheidende Rolle bei der Erforschung und Verbesserung der physischen Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Menschen.

Pubertät

Die Pubertät ist eine wichtige Phase in der Entwicklung eines Menschen, die typischerweise beim Erwachsenwerden beginnt. Während der Pubertät erleben Jugendliche körperliche, emotionale und soziale Veränderungen, die sie auf die Transition von der Kindheit zur Erwachsenenwelt vorbereiten. Dieser Prozess kann einige Jahre dauern und variiert von Person zu Person, obwohl er normalerweise zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr beginnt.

Stimmbruch

Der Stimmbruch, auch bekannt als Mutationsphase oder Pubertät der Stimme, ist ein biologischer Prozess, bei dem die Stimme während der Pubertät ihre Tonlage und Klangqualität verändert. Dieser Prozess tritt normalerweise bei Jugendlichen auf und wird hauptsächlich durch hormonelle Veränderungen gesteuert.

Sinnesentwicklung (Seh- und Hörvermögen)

Die Sinnesentwicklung bezieht sich auf die Fortschritte und Veränderungen in den Fähigkeiten des menschlichen Körpers, Sinnesreize wahrzunehmen, zu verarbeiten und darauf zu reagieren. Die Sinne sind die Wege, über die wir Informationen aus unserer Umgebung aufnehmen und verstehen. Die Sinnesentwicklung ist ein wichtiger Aspekt der kindlichen Entwicklung und spielt eine entscheidende Rolle bei der Wahrnehmung der Welt um uns herum.

Sprachentwicklung

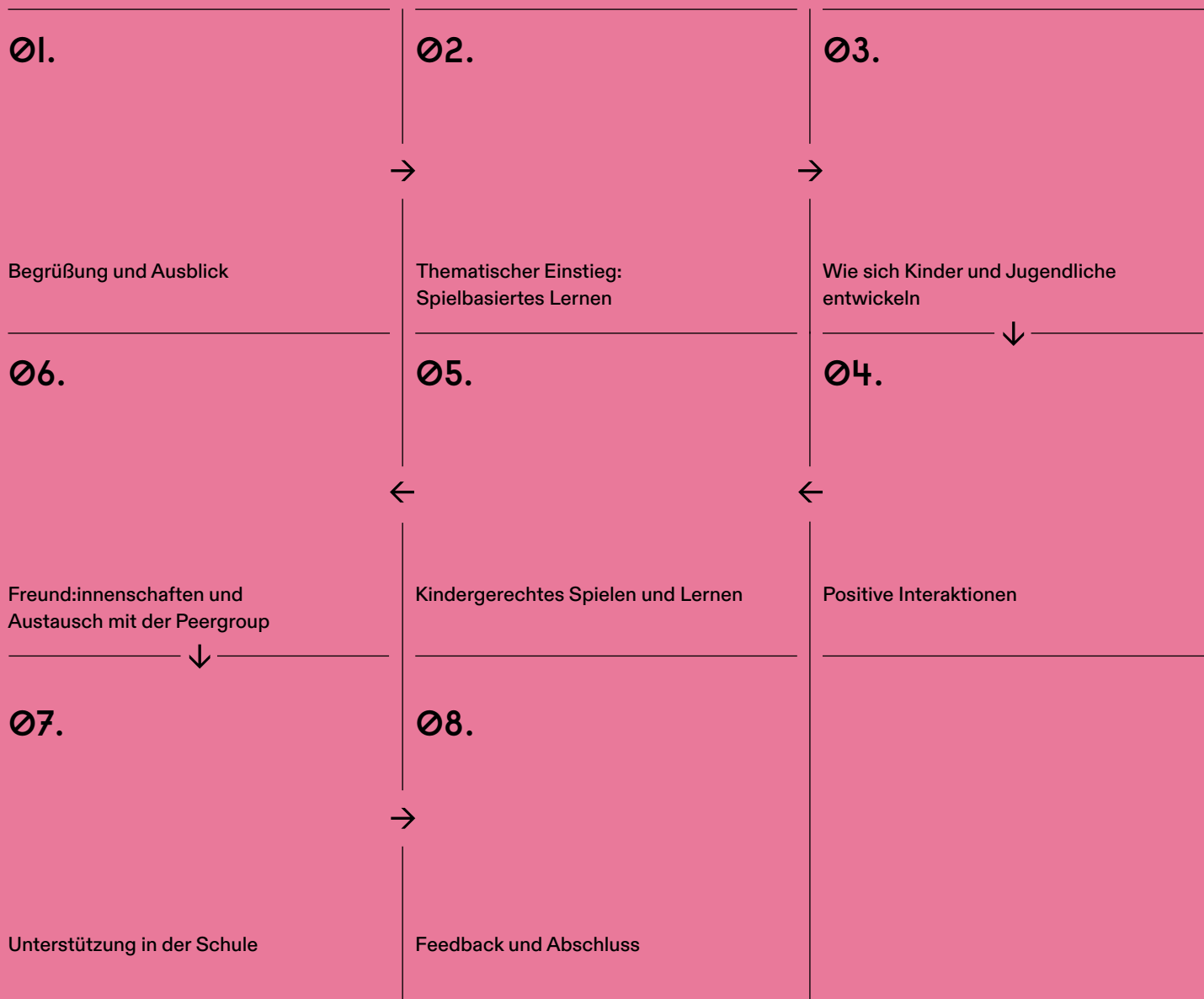
Die Sprachentwicklung bezieht sich auf den Prozess, durch den Menschen die Fähigkeit erlangen, eine oder mehrere gesprochene Sprachen zu verstehen, zu verwenden und zu entwickeln. Die Sprachentwicklung eines jeden Kindes läuft individuell ab. Bereits im Mutterleib reagiert der Fötus auf die Sprache der Mutter, Musik und andere Geräusche. Die Sprachentwicklung ist ein komplexer Prozess, der die Fähigkeit umfasst, Laute zu erkennen, Wörter zu bilden, Grammatik zu verwenden und Bedeutungen zu kommunizieren.

Soziale und emotionale Entwicklung

Die soziale und emotionale Entwicklung bezieht sich auf den Prozess, durch den Menschen die Fähigkeiten erlangen, die eigenen Emotionen zu verstehen, auszudrücken und auch mitteilen zu können. Zusammen mit dieser emotionalen Kompetenz wird gleichzeitig auch die soziale Kompetenz verbessert: Denn erst durch das Verständnis der eigenen Gefühle können diese auch in Anderen erkannt werden. Diese Entwicklung ist ein wichtiger Aspekt der menschlichen Entwicklung und beeinflusst, wie Menschen mit anderen interagieren, emotionale Intelligenz entwickeln und sich in der Gesellschaft zurechtfinden.

Spielbasiertes Lernen

Advance Organizer



Spielbasiertes Lernen

Einstieg		
Ziel des Moduls		01
Ablauf		02
Phasen		
I.	Begrüßung und Ausblick	03
II.	Thematischer Einstieg	05
III.	Wie sich Kinder und Jugendliche entwickeln	07
IV.	Positive Interaktionen	13
V.	Kindergerechtes Spielen und Lernen	17
VI.	Freund:innenschaften und Austausch mit der Peergroup	23
VII.	Unterstützung für die Schule	27
VIII.	Feedback und Abschluss	29
Vertiefung	Alternative Aktivitäten & weiterführende Informationen	31
	Quellen und weiterführende Links	36
	Schlüsselbegriffe	37

Ziel des Moduls

Die Teilnehmenden erhalten weitere Informationen über die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Die Teilnehmenden sprechen darüber, wie sie durch gezieltes Spielen und ermutigendes Loben die soziale, körperliche, kognitive und emotionale Entwicklung von ihren Kindern fördern können.

Die Teilnehmenden tauschen sich über Spiele aus, die das Lernen und die allgemeine Entwicklung von ihren Kindern fördern.

Die Teilnehmenden üben Spiele, die sie mit ihren Kindern zu Hause spielen können.

Die Teilnehmenden sprechen über außerschulisches Spielen und Lernen und die Bedeutung von gleichaltrigen Bezugspersonen.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2 Stunden

- | | | |
|-------|---|---|
| I. | Begrüßung und Ausblick | Begrüßung und Willkommen
Ggf. offene Fragen klären
Überblick mit Advance Organizer:
Was haben wir heute vor? |
| II. | Thematischer Einstieg | Austausch über eigene Erfahrungen mit spielbasiertem Lernen
Austausch über das Spielen mit den eigenen Kindern |
| III. | Wie sich Kinder und Jugendliche entwickeln | Gemeinsames Besprechen der vier Entwicklungsbereiche |
| IV. | Positive Interaktionen | Vorstellung von lernorientierten Spielen
Bedeutung von positiver Interaktion für das Wohlbefinden von Kindern |
| V. | Kindergerechtes Spielen und Lernen | Gemeinsames Besprechen von kindergerechtem Spielen und spielbasiertem Lernen
Aktivität: Rollenspiel |
| VI. | Freund:innenschaften und Austausch mit der Peergroup | Freund*innenschaft und Austausch mit der Peergroup
Was sind gesunde und ungesunde Freund*innenschaften?
Inwiefern können Freund*innen-schaften den Teilnehmenden Sorgen bereiten? |
| VII. | Unterstützung für die Schule | Wie können die Teilnehmenden ihre Kinder für die Schule unterstützen? |
| VIII. | Feedback und Abschluss | Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote weitergeben
Feedback einholen |

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Begrüßung und Ausblick



5–10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel

Positives Ankommen und gemeinsames Vorwissen erarbeiten.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung begrüßt die Teilnehmenden und fragt sie, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist und ob es Fragen oder Anmerkungen gibt? Dafür können u. A. Gefühlskarten genutzt werden, anhand derer die Teilnehmenden ihre emotionale Verfassung einordnen und bei Bedarf der Gruppe erläutern können. Anschließend steigen die Teilnehmenden über einen Austausch von positiven Erfahrungen ins heutige Treffen ein.

»Möchte jemand eine positive Erfahrung oder einen glücklichen Moment aus den letzten Wochen mit der Gruppe teilen?«

→ An dieser Stelle kann die Gruppenleitung erneut betonen, dass die Teilnahme an Gesprächen freiwillig ist und niemand Erfahrungen mit der Gruppe teilen muss, wenn er*sie das nicht möchte. Außerdem kann die Gruppenleitung noch einmal darauf hinweisen, dass sämtliche Inhalte und geteilte Erfahrungen aus den Gruppentreffen vertraulich zu behandeln sind.

2. Gemeinsamer Einstieg mit dem Advance Organizer: Über welche Inhalte sprechen wir heute? Was sind unsere Ziele und welche Methoden nutzen wir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase II.

Thematischer Einstieg

Einstiegsrunde: Spielbasiertes Lernen



15–20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Video »Fördernde Interaktionen« und »Gemeinsam Zeit verbringen«



Die Antworten der anderen Teilnehmenden sind oft für alle bereichernd. Daher ist es eine gute Idee, sie reihum nach den Spielen zu fragen, die sie gerne mit ihren Kindern spielen. So wird sichergestellt, dass jede*r zu Wort kommen kann.

Ziel

Vorwissen abfragen und Erfahrungsaustausch zum Thema »Spielbasiertes Lernen«. Die Antworten können auf dem Flipchart gesammelt werden.

Diskussionsfragen

- Welche Spiele spielen die Teilnehmenden mit ihren Kindern? Welche Spiele kommen besonders gut bei den Kindern an?
- Welche Spiele haben die Teilnehmenden selbst gerne gespielt, als sie Kinder waren?
- Wer möchte eigene Erfahrungen zur Vernetzung von Spielen und Lernen mit der Gruppe teilen?

Bei Bedarf können die Teilnehmenden gemeinsam die Videos »Fördernde Interaktionen« und »Gemeinsam Zeit verbringen« sichten und im Anschluss darüber sprechen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase III.

Wie sich Kinder und Jugendliche entwickeln

Interaktive Wissensvermittlung (1/2)



20 Minuten



Kleingruppen

Funktioniert Online
und in Präsenz

Ziel

Die Teilnehmenden tauschen sich über die Entwicklung von Fähigkeiten und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen aus. Durch das Benennen und das Besprechen der Entwicklungsbereiche soll die Komplexität der verschiedenen Entwicklungen von Kindern und Jugendlichen vermittelt werden.

Ablauf

1. Die Teilnehmenden werden in vier Gruppen aufgeteilt. Bei einem Onlinetreffen können dazu Breakout-Räume genutzt werden.
2. Jede Gruppe soll sich 5 Minuten mit einem der folgenden vier Entwicklungsbereiche beschäftigen: soziale Entwicklung, körperliche Entwicklung, kognitive Entwicklung und emotionale Entwicklung.
3. Dabei sollen Beispiele für Verhaltensweisen und Fähigkeiten gesammelt werden, die Kinder und Jugendliche in diesem Bereich entwickeln.
4. Anschließend sollen die Beispiele mit der gesamten Gruppe geteilt, ergänzt und diskutiert werden.

Beispiele für soziale Entwicklung

- Befolgen und Verhandeln von Regeln, z. B. Akzeptieren von Spielregeln
- Wichtigkeit von gleichaltrigen Bezugspersonen nimmt zu
- Ausbau von Beziehungen und Freund*innenschaften mit Gleichaltrigen
- Wunsch nach Anerkennung von Gleichaltrigen
- Begrüßen und Verabschieden von Familienmitgliedern und Bezugspersonen
- Zunehmende Unabhängigkeit und Interesse an Aktivitäten außerhalb der Familie
- Teilnahme an Gesprächen mit Erwachsenen

Beispiele für emotionale Entwicklung

- Erlernen von Wörtern, um Emotionen auszudrücken
- Lernen, eigene Emotionen wahrzunehmen und positiv zu steuern
- Lernen, mit unangenehmen Emotionen umzugehen
- Lernen, Emotionen bei anderen Personen wahrzunehmen und darauf einzugehen
- Identifizieren und Benennen von Gefühlen
- Entwicklung des Empathievermögens
- Lernen, für andere da zu sein und zu trösten / bestärken

#KommunikationKonflikteUndRegeln

Beispiele für körperliche Entwicklung

- Körpergröße und -gewicht verändern sich
- Kraft und Ausdauer nehmen zu
- Grob- und feinmotorische Fähigkeiten nehmen zu
- Koordination und Balance verbessern sich
- Entwicklung der Sinne (Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken)
- Pubertät und Geschlechtsreife, Menstruation, Stimmbruch etc.

#KörperlicheEntwicklung

Interaktive Wissensvermittlung (2/2)



20 Minuten



Kleingruppen



Funktioniert Online
und in Präsenz



Jedes Kind entwickelt sich individuell und in seinem eigenen Tempo. Die Teilnehmenden sollten versuchen, Kinder nicht zu sehr mit anderen Kindern im gleichen Alter zu vergleichen. Wenn die Teilnehmenden über die Entwicklung eines Kindes besorgt sind, sollten sie ihre Bedenken mit einem*r Kinderarzt*ärztin besprechen.

Beispiele für kognitive Entwicklung

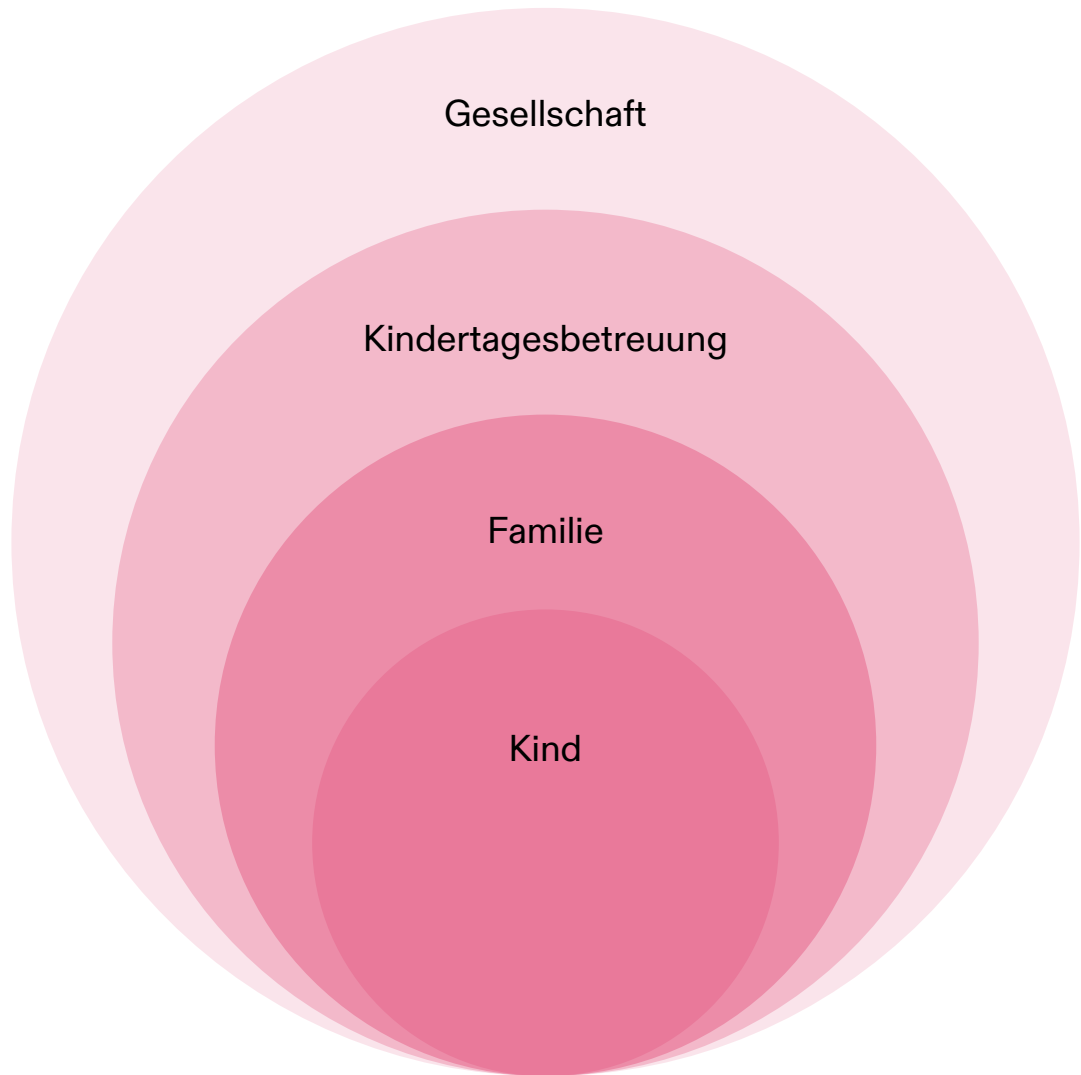
- Mathematische Fähigkeiten: Probleme lösen, Verorten von Gegenständen im Raum, Sortieren etc.
- Sich über einen längeren Zeitraum konzentrieren
- Lernen, komplexe Themen zu verstehen und wiederzugeben
- Lernen, unabhängige Meinungen zu bilden und zu vertreten
- Fähigkeit zur Selbstreflexion verbessert sich
- Gedächtnis entwickelt sich, das Erinnerungsvermögen nimmt zu
- Lernen, eigene Entscheidungen zu treffen
- Sprachentwicklung (Vokabular weiter sich aus, Koordination der Zunge, um bestimmte Klänge zu erzeugen)

#Gehirnentwicklung

Diskussions- fragen

- Wie können durch Spiele die verschiedenen Entwicklungsschritte von Kindern unterstützt werden?
- Wie verändert sich das Spiel- und Lernverhalten beim Älterwerden?

Wichtige Grundlagen für das spätere Leben und Lernen werden in der frühen Kindheit gelegt. Dabei wird die Entwicklung des Kindes von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst: den vererbten Genen, der Umwelt (Familie, soziales Umfeld, Gesellschaft, etc.), Aktivitäten (z. B. Bildungsangebote oder Freizeitaktivitäten) oder religiösen und kulturellen Bräuchen. Es nehmen also neben den Eltern und Familien noch viele weitere Personen aus dem erweiterten sozialen Umfeld des Kindes Einfluss auf dessen Entwicklung. Der Schlüssel zu einer gesunden Entwicklung von Kindern ist die positive Interaktion mit den Menschen um sie herum.



Phase IV.

Positive Interaktionen

Beispiele für Spiele und gemeinsame Aktivitäten



20 Minuten



Kleingruppen

Funktioniert Online
und in Präsenz

Handout »Ideen für Spiele«



Spiele können Kindern noch mehr Spaß bringen und einen größeren Effekt haben, wenn sie selbst das Spiel anleiten können, z. B. möchte ein Fünfjähriger vielleicht nicht die Buchstaben seines Namens malen, sondern stattdessen einen Elefanten oder eine Katze. Wenn Kinder selbst wählen können, was und wie sie spielen und ihre Eltern ihrem Beispiel folgen und sie loben, fördert das den Spaß am Spielen und Lernen sowie das Selbstwertgefühl, noch bevor ein Kind sprechen oder laufen kann.

Wo können Spiele bei älteren Kindern Wortwahl und Wortschatz verbessern? Das Spiel »Geschichten erzählen« stellt ein gutes Beispiel dar. Bei diesem Spiel werden Kinder dazu angeregt, aufgrund von Bildern oder einleitenden Sätzen ganze Geschichten zu erfinden. Die Teilnehmenden können ihre Kinder mit Fragen dabei unterstützen (z. B. »Was passiert als nächstes?«). Das Spiel »Geschichten erzählen« kann auch unterwegs oder im Alltag, z. B. beim Einkaufen oder Kochen, gespielt werden. Solche Spiele verbessern die Lese- und Schreibfähigkeiten von Kindern und Jugendlichen.

Ziel

In dieser Phase werden verschiedene Spiele und Aktivitäten vorgestellt, diskutiert und ausprobiert, die sich für die Entwicklungsunterstützung bei Kindern und Jugendlichen eignen. Die Teilnehmenden bekommen die Möglichkeit, Tipps für Spiele auszutauschen und voneinander zu lernen.

Hinweis

Je nach Alter ihrer Kinder können die Teilnehmenden für die Spiele auch in unterschiedliche Gruppen eingeteilt werden. Teilnehmende mit älteren Kindern können zusätzlich aus Erfahrung berichten, welche Spiele sie mit ihren Kindern gespielt haben, als sie noch jünger waren. Die Gruppe kann sich gemeinsam ein oder mehrere Spiele aussuchen und für ein paar Runden spielen. Falls sich die Kinder der Teilnehmenden in der Nähe befinden und sie Lust haben, können sie diese Aktivitäten auch gemeinsam durchführen.

Diskussionsfragen

Wie tragen diese Spiele zur kognitiven Entwicklung der Kinder bei?

Welche Ideen für Spiele, die man mit Kindern in verschiedenen Altersklassen spielen kann, haben sie?

Welche Spiele sind gleichzeitig sehr unterhaltsam und fördernd für die Kinder?

Junge Kinder (0 – 3 Jahre)

- sprechen und singen beim Anziehen, Füttern oder Baden
- rennen, laufen und tanzen
- Lieder singen, Bücher lesen und Geschichten erzählen
- einen Ball hin und her werfen
- verschiedene Objekte stapeln
- das Kind ermutigen, Dinge zu beschreiben, die es sieht oder Fragen, wie z. B. »Was isst du da?«, stellen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Junge Kinder
(3 – 5 Jahre)**

- Verstecken spielen
- Bücher vorlesen
- malen, mit Knete spielen, basteln
- mit Puppen oder Kuscheltieren spielen
- Sachen kombinieren und sortieren (z. B. einen Haufen Steine nach Größe sortieren)
- puzzeln
- Geschichten erzählen oder die Kinder Geschichten erzählen lassen

**Kinder und
Jugendliche
(6 – 18 Jahre)**

- lesen, vorlesen oder eigene Geschichten schreiben
- verschiedene Sportarten oder Sportgeräte ausprobieren
- Brettspiele spielen, z. B. »Mensch ärgere dich nicht«
- Konzentrations- und Erinnerungsspiele, z. B. »Unsere Katze«
- Denk- und Wortschatzspiele, z. B. Geschichten erzählen
- Rollenspiele, Theater und verkleiden
- singen und tanzen, z. B. Stopptanz oder Karaoke. Gemeinsam Lieder erfinden, Chorreographien ausdenken etc.
- basteln und dekorieren
- backen oder kochen

**Gemeinsames
Spielen**

Nun kann gemeinsam gespielt werden. Auf dem Handout »Ideen für Spiele« stehen einige Beispiele.

i Außerschulische Angebote und Aktivitäten, z. B. gemeinsame Unternehmungen oder Sport- und Musikurse, unterstützen die Kinder dabei, eigene Interessen und Stärken kennenzulernen und auszuleben sowie gleichzeitig ihre sozialen Kompetenzen auszubauen. Außerdem können regelmäßige Termine den Kindern Stabilität geben und ihnen dabei helfen, eine wöchentliche Struktur zu etablieren. Aktivitäten, die Bewegung beinhalten und an der frischen Luft stattfinden, fördern die motorischen Fähigkeiten und die Sinneswahrnehmung. Sie bieten einen Ausgleich zum vielen Sitzen in der Schule und fördern die Konzentrationsfähigkeit, indem die Durchblutung des Gehirns angeregt wird. Gleichzeitig werden dadurch das Immunsystem und der gesamte Bewegungsapparat gestärkt, wodurch Kinder einerseits kontinuierlich Kraft aufbauen und andererseits weniger anfällig für Krankheiten werden können. Durch das Einüben von Bewegungsabläufen werden zusätzlich Koordination und Geschicklichkeit ausgebaut. Schließlich kann sich Bewegung auch positiv auf das Selbstvertrauen auswirken und selbst abstraktes Denken und Fantasie fördern.

i Kinder, die sich in ihrer Erstsprache sicher und wohl fühlen, können weitere Sprachen schneller und einfacher lernen. Es lohnt sich also Spiele zu spielen, die die sprachlichen Fähigkeiten in der Erstsprache fördern!

#Mehrsprachigkeit

i Gemeinsame Mahlzeiten stellen eine gute Gelegenheit für die Teilnehmenden dar, Zeit mit ihren Kindern zu verbringen. Die Themen, die während der Mahlzeiten besprochen werden, sollten positive Themen sein. So werden die gemeinsamen Mahlzeiten zu einer angenehmen Zeit und die Kinder wissen, dass sie ein wichtiger Teil der Familie sind. Die Teilnehmenden können die gemeinsamen Mahlzeiten dazu nutzen, positive Verhaltensweisen zu fördern und ihre Beziehungen zu ihren Kindern zu stärken.

Phase V.

Kindergerechtes Spielen und Lernen

Interaktive Wissensvermittlung zu kindergerechtem Spielen



25 Minuten



Die gesamte Gruppe



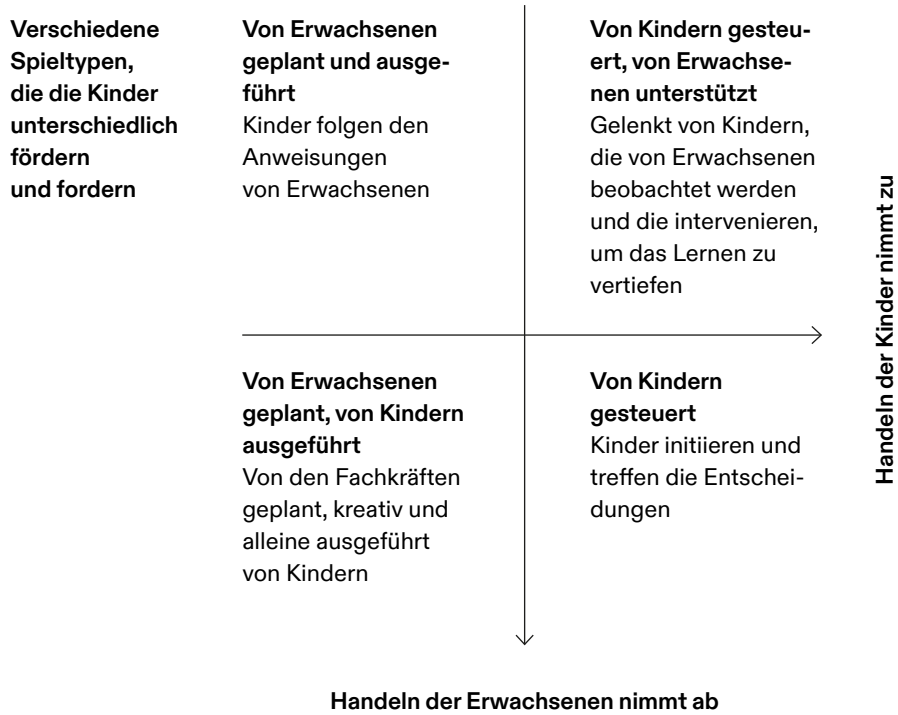
Flipchart, Stifte

Ziel Die Teilnehmenden tauschen sich über die wichtigsten Punkte beim kindergerechten Spielen aus.

Diskussionsfragen Was sind die wichtigsten Punkte beim kindergerechten Spielen? Inwiefern unterscheidet sich kindergerechtes Spielen bei Kindern und Jugendlichen?

- Beispiele**
- Sich zum Kind setzen und mit ihm auf Augenhöhe interagieren
 - Dem Beispiel des Kindes folgen
 - Auf nonverbale Hinweise achten, um festzustellen, wann das Kind müde, wütend, gelangweilt usw. wird
 - Mit dem Kind sprechen und beschreiben, was passiert oder was eventuell passieren wird
 - Spaß beim Spielen haben und positive Beziehungen zwischen Eltern und Kindern aufbauen
 - Dem Kind positive Aufmerksamkeit und Zustimmung schenken und es ermutigend loben
 - Das Kind das Spiel oder die Spielsachen möglichst selbst wählen lassen
 - Unangemessene oder gefährliche Spiele beenden. Wenn Kinder mit gefährlichen Gegenständen wie einem Messer spielen, oder wenn sie sich gegenseitig wehtun, sollten Erwachsene sofort eingreifen
 - Altersgerechte Spiele spielen, z. B. ältere Kinder intellektuell fördern.

Das spielbasierte Lernen hilft Kindern, all ihre Sinne zu entwickeln und Fähigkeiten in allen signifikanten Entwicklungsbereichen auszubauen. Spielen ist für junge Kinder die natürliche und bevorzugte Art und Weise zu lernen, soziale Kontakte zu knüpfen und zu festigen. Beim Spielen lernen Kinder Regeln zu befolgen, anderen zuzuhören, Beziehungen aufzubauen und Respekt zu zeigen. Eine Umgebung, in der spielerisch gelernt wird, praktiziert aktives Lernen und erlaubt es den Kindern, an Aktivitäten teilzuhaben. Dies fördert die Gehirnentwicklung, beeinflusst kognitives, körperliches und sozial-emotionales Wachstum positiv und fesselt das Interesse der Kinder. Spielbasiertes Lernen ermutigt dazu, positive Gefühle, wie z. B. Stolz und Selbstwertgefühl, zu erfahren und zu zeigen. Spielen ist sozial, indem es zu Interaktionen ermutigt und diese erleichtert.



Diese schematische Darstellung unterschiedlicher Spieltypen verdeutlicht, wie sehr Kinder und Erwachsene in die Anleitung und Ausführung von Spielen involviert sind. Die höchste Autonomie haben die Kinder, in den von ihnen gesteuerten Spielen.

Mädchen und Jungen entwickeln sich auf die gleiche Weise, werden aber gesellschaftlich und in der Schule noch häufig unterschiedlich geprägt. Einerseits wird Mädchen oft weniger Zeit und Raum zum Spielen gegeben, da von ihnen erwartet wird, dass sie mehr Verantwortung im Haushalt übernehmen. Andererseits werden Jungen häufig in andere Verantwortungen gezogen und dadurch ebenfalls vom Spielen abgehalten. Es ist wichtig, Mädchen und Jungen die gleichen Spielinhalte und Möglichkeiten zum Spielen zu geben, da beide Geschlechter die gleiche Fähigkeit und das gleiche Bedürfnis zu lernen und ihr volles Potential zu entfalten haben. Gleichzeitig ist jedes Kind anders. Einige benötigen möglicherweise mehr Zeit oder müssen stärker gefördert werden als andere.

Das Sprechen und Spielen mit Kindern ist ein wesentlicher Bestandteil gesunder Beziehungen und stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kindern. Von dem Moment an, in dem Kinder geboren werden, lernen sie von den Menschen in ihrem Umfeld. Das ruhige Sprechen mit Kindern in ganzen Sätzen kann ihnen helfen, Sprachen zu lernen und ihren Wortschatz zu erweitern, was sie wiederum auf die Schule vorbereitet bzw. ihren Lernprozess in der Schule unterstützt. Zudem können die Teilnehmenden den Kindern helfen, Kommunikation zu erlernen, indem sie Worte verwenden, um Emotionen zu beschreiben. Die Art und Weise, wie die Teilnehmenden mit Kindern sprechen und die Wörter, die sie verwenden, beeinflussen die Art und Weise, wie ihre Kinder später kommunizieren. Ohne es zu merken, wird sich eine andere Art der Kommunikation und des Umgangs mit Jungen und Mädchen auf deren Art und Weise auswirken, mit anderen zu kommunizieren. Deshalb ist es wichtig, mit Jungen und Mädchen auf die gleiche Weise zu sprechen und zu interagieren, damit sie sich gleich entwickeln können.

Rollenspiel: Wie wird kindergerecht gespielt? Wie wird nicht kindergerecht gespielt?



15 Minuten



Die gesamte Gruppe,
Zweierteams



Funktioniert Online
und in Präsenz



Wenn die Teilnehmenden sich in der Rolle als Schauspieler*in nicht wohl fühlen, können sie auch Handpuppen verwenden. Dadurch entsteht eine gewisse Distanz und auch Teilnehmende, die sich unwohl fühlen, können Freude an Rollenspielen entwickeln. Nach Rollenspielen sollten die Teilnehmenden auch immer aktiv aus ihrer Rolle entlassen werden, z. B. mit dem Satz »Jetzt beenden wir das Rollenspiel, ihr seid jetzt wieder (Namen nennen) und (Namen nennen)«.

Ziel

Die Teilnehmenden tauschen sich spielerisch über den Unterschied zwischen kindergerechtem Spielen und nicht kindergerechtem Spielen aus.

Option 1

1. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich in Paare aufzuteilen, um kindgerechtes Spielen in einem Rollenspiel zu üben.
2. Jedes Paar sollte sich für eine Aktivität entscheiden, von der es glaubt, dass sie ihren Kindern gefallen könnte.
3. Während des Rollenspiels spielt eine Person das Kind und die andere ein Elternteil. Online können entweder Breakout-Räume mit Zweierteams erstellt werden oder zwei Personen spielen für die gesamte Gruppe.

Beispielskript: Junge Kinder

Elternteil	»Was möchtest du gerne spielen?«
Kind (3 Jahre alt)	»Ich möchte mit einem Ball spielen. Ich möchte Fußball spielen.«
Elternteil (holt oder bastelt einen Ball)	»Okay, was soll ich jetzt tun?«
Kind	»Ich möchte versuchen, ein Tor zu schießen.«
	Sie beginnen zu spielen.
Elternteil	»Wow, du kannst richtig gut Fußball spielen!«

Alternative

Das Rollenspiel kann auch umgedreht werden und die Teilnehmenden können die Szene dementsprechend so gestalten, wie kindergerechtes Spielen **nicht** gemacht werden soll. Gerne dürfen die Teilnehmenden bei diesem Rollenspiel auch übertreiben und aufzeigen, was beim Spielen mit Kindern alles falsch gemacht werden kann. Diese Art Rollenspiel lockert die Stimmung auf, da die Teilnehmenden nicht unter dem Druck sind, alles richtig zu machen, sondern auch mal Sachen »falsch« machen und übertreiben können.

**Diskussions-
fragen**

Wie hat das Kind im Rollens-
spiel reagiert?

Wie haben sich die Teil-
nehmenden beim Spielen
gefühlt?

Konnten sie sich durch das
Rollenspiel besser in ihr
Kind hineinversetzen?



Phase VI.

Freund:innenschaften und regelmäßiger Austausch mit der Peergroup

Aktivität



20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Handout »Entspannungstechniken«, Flipchart-Papier, Stifte

Ziel

Die Teilnehmenden tauschen sich über Freund*innenschaften aus und besprechen gemeinsam, woran gesunde und ungesunde Freund*innenschaften zu erkennen sind.

Das Bedürfnis zu spielen ist individuell, also von Kind zu Kind unterschiedlich, und verändert sich im Laufe des Heranwachsens. Mit zunehmendem Alter werden die Kinder selbstständiger und der Wunsch, sich von ihren erwachsenen Bezugspersonen abzugrenzen, wächst. Gleichzeitig wird der Austausch mit der Peergroup und das Knüpfen von Freund*innenschaften immer wichtiger. Jugendliche finden es häufig spannend, Einblicke in andere Welten zu bekommen und Freund*innen zu haben, die anders aufgewachsen sind als sie und eine andere Normalität erleben als das, was sie selbst von zuhause kennen. Welche Freund*innen man wählt, kann für Jugendliche auch ein Ausdruck von Rebellion gegen das eigene Elternhaus sein. Freund*innenschaften oder Kontakte zu verbieten kann dann bei Jugendlichen den Reiz wecken, sich über eben diese Verbote hinwegzusetzen.

Diskussionsfragen

Was können Kinder von ihrer Peergroup lernen, das sie nicht von ihren Eltern lernen oder vorgelebt bekommen können?

Inwiefern ist ein regelmäßiger Austausch mit Gleichaltrigen wichtig für Kinder?

Wie können die Teilnehmenden ihre Kinder darin unterstützen, sich gesunde Freund*innenschaften aufzubauen und zu halten?

Was sind die Merkmale einer gesunden oder einer ungesunden Freund*innenschaft?

Manchmal können die Freund*innen des Kindes den Eltern auch Sorgen bereiten. Welche Sorgen könnten das sein?

Hat jemand aus der Gruppe Erfahrungen mit gesunden oder ungesunden Freund*innenschaften und möchte dies mit der Gruppe teilen?

Forschungen bestätigen, dass gesunde Freund*innenschaften wichtig für die soziale und emotionale Entwicklung in der Kindheit sind. Langzeitstudien zeigen, dass Kinder, die in ihrer Kindheit keine Freund*innen hatten, eher zu emotionalen und mentalen Problemen in ihrer Jugendzeit neigen. Später unterstützen positive Bindungen in der Schule bessere schulische Leistungen und fördern Kooperation, angemessene Kommunikation und ausgeprägte Sozialkompetenz. Wenn Kinder und Jugendliche positive Bindungen zu Gleichaltrigen aufbauen, erfahren sie Wertschätzung, Anerkennung und emotionale Unterstützung. Unterstützende Beziehungen können insbesondere wichtig sein, um von Krisen betroffenen Kindern zu helfen, traumatische Erlebnisse zu bewältigen und sich davon zu erholen. Alltagssituationen oder Aktivitäten, die Kinder in positive soziale Interaktionen einbinden, sowie Freund*innenschaften und Bindungen fördern, unterstützen die emotionale Sicherheit und Erholung. Darüber hinaus bieten sie Schutz gegen geistige und körperliche Belastungen und möglichen Erkrankungen.

Beispiel-antworten gesunde / ungesunde Freund*innenschaften

- Gesunde Freund*innenschaften sind nicht einseitig. Beide Menschen profitieren davon, sich zu kennen. In ungesunden Freund*innenschaften scheint eine Person immer viel mehr zu geben als die andere.
- Gesunde Freund*innenschaften basieren auf gegenseitigem Respekt. In ungesunden Freund*innenschaften verspotten sich Menschen gegenseitig, verbreiten Gerüchte übereinander oder sind gemein zueinander.
- Gesunde Freund*innenschaften ermöglichen es einander, zu wachsen und sich zu verändern. Ungesunde Freund*innenschaften sind bedroht/ geraten ins Wanken/können zerbrechen, wenn eine Person wächst oder sich verändert.
- Gesunde Freund*innenschaften sind nicht besitzergreifend. Ungesunde Freund*innenschaften sind oft geprägt von unverhältnismäßiger Eifersucht.
- In gesunden Freund*innenschaften wird die Person als das akzeptiert, was sie ist. Bei ungesunden Freund*innenschaften muss eine Person, um akzeptiert zu werden, so handeln, wie es jemand anderes möchte.
- Das gilt auch für Gefühle: Gesunde Freund*innenschaften ermöglichen es, Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten. In ungesunden Freund*innenschaften sind nur bestimmte Gefühle und Ausdrucksweisen akzeptabel, während andere belächelt oder abgelehnt werden.
- Gesunde Freund*innenschaften respektieren Unterschiede. Ungesunde Freund*innenschaften erfordern Konformität.

Beispiel-antworten Sorgen wegen Freund*innenschaften

- Freund*innen trinken Alkohol, rauchen, nehmen Drogen.
- Freund*innen halten vom Lernen ab.
- Freund*innen dürfen Dinge, die den eigenen Kindern nicht erlaubt werden möchten.
- Freund*innen behandeln das eigene Kind nicht gut.

Phase VII.

Unterstützung für die Schule

Aktivität



10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Die Schule ist für Kinder nicht immer ein angenehmer Ort. Es kann zu Mobbing-Fällen oder sonstigen Streitigkeiten kommen. Unter Mobbing versteht man die wiederholte, vorwiegend seelische Verletzung und Quälerei eines einzelnen Menschen durch eine Gruppe. Eltern sollten ihre Kinder ernst nehmen, wenn diese von Mobbing-Fällen berichten. Die Teilnehmenden sollten in solchen Fällen ein Gespräch mit der Schule suchen und die Vorfälle schildern. Alternativ können sie sich auch an Organisationen, die auf Mobbing spezialisiert sind, wenden.

#Mobbing

Im Anhang des Handbuchs ist eine Sammlung mit verschiedenen Links zu Unterstützungsangeboten, u. A. auch zu Hausaufgabenhilfe, Kostenübernahmemöglichkeiten für Klassenfahrten, außerschulischen Aktivitäten, Schulmaterialien etc.

Ziel

Die Teilnehmenden tauschen sich über Möglichkeiten aus, ihre Kinder in der Schule zu unterstützen.

Diskussionsfragen

Wie können die Teilnehmenden ihre Kinder in der Schule unterstützen?

Warum ist diese Unterstützung wichtig?

Welche Unterstützungsangebote kennen die Teilnehmenden?

Beispiele

- Hilfe bei den Hausaufgaben, zu Hause oder durch Unterstützungsangebote
- Wiederholung des Gelernten Zuhause
- Priorisierung und Thematisierung der Schule im Alltag
- Regelmäßiger Kontakt mit den Lehrer*innen
- Teilnahme an Schulaktivitäten
- Spiele, die Zählen, Lesen, Zeichnen, Ausmalen, Wiedergabe von Wörter und Buchstaben beinhalten spielen
- Zugang zu Büchern unterstützen
- Zuhause eine fördernde Atmosphäre zum Lernen schaffen (z. B. dem Kind einen ruhigen und ordentlichen Platz zum Lernen einrichten)
- Das Kind dabei unterstützen, Freund*innenschaften in der Schule zu etablieren
- Sich selbst in Elternvertretungen oder Elternräte einbringen, um das schulische Umfeld mitzugestalten

#BildungswegeBegleiten

Kinder verbringen sehr viel Zeit in der Schule und brauchen zuhause ein Umfeld, das sie beim Lernen unterstützt. Die Teilnehmenden können durch Fragen einen erheblichen Beitrag dafür leisten, dass Kinder gerne zur Schule gehen. Wie war die Schule? Welche Hausaufgaben stehen an? Kann etwas Gelerntes wiederholt werden? Stehen irgendwelche wichtigen Veranstaltungen in der Schule an? Auch in Bezug auf Schulaktivitäten können Regeln und eine wiederkehrende Struktur hilfreich sein. Beispielsweise sollten Hausaufgaben immer am gleichen Ort und zur gleichen Zeit (z. B. am eigenen Schreibtisch und direkt nach der Schule) gemacht werden.

Phase VIII.

Feedback und Abschluss

Feedback einholen



10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ablauf

Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden um Feedback:

- 1. Was hat den Teilnehmenden am besten gefallen?
- 2. Haben sie noch offene Fragen?
- 3. Welche Elemente des Moduls waren hilfreich und welche nicht?
- 4. Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um das Modul zu verbessern?
- 5. Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote sowie Hintergrundinformationen (wie z. B. Videos und Bücherempfehlungen aus dem Vertiefungsteil) können von der Gruppenleitung weitergegeben werden.
- 6. Die Gruppe kann eine Abmachung treffen: Wie bleiben wir zu diesen Themen in Kontakt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vertiefung

Die sechs Ebenen vom spielbasierten Lernen

Kindzentriert Die Kinder spielen die Hauptrolle – spielerische Aktivitäten können die Kinder zum ganzheitlichen Lernen führen. Dabei wird den Kindern die Möglichkeit gegeben, selbst Entscheidungen zu treffen, damit sie Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit entwickeln und ihren individuellen Interessen nachgehen können. Die Kinder beteiligen sich unter Anleitung eines*r Erwachsenen oder selbstgesteuert an spielerischen Aktivitäten. Dadurch bleibt das Kind im Zentrum des eigenen Lernens.

Experimentell und aktiv Junge Kinder lernen mit all ihren Sinnen. Mehr als 15 Minuten am Tisch zu sitzen, ist nicht förderlich für das Lernen in der frühen Kindheit. Wenn möglich, können Außenbereiche sowie unterschiedliche Räume für die ganzheitliche Anregung genutzt werden.

Spielbasiert Durch aktives Experimentieren sowie lustige und engagierte Aktivitäten lernen und erwerben Kinder wichtige Fähigkeiten, die als Grundlage für zukünftiges Lernen und Verhalten dienen. Eltern unterstützen verschiedene Arten des Spielens, wie zum Beispiel Bewegungsspiele, Spiele welche die Sinne aktivieren oder Spiele die festen Regeln folgen. Beim Spielen haben Kinder die Möglichkeit Erlebtes zu verarbeiten, sich auszuprobieren und ihre Grenzen auszutesten.

Relevant und praktisch Es ist wichtig, dass das Lernen die Lebensrealität der Kinder widerspiegelt. Dabei helfen Gewohnheiten und Aktivitäten, die den Kindern aus ihrem täglichen Leben vertraut sind. Dazu gehören auch Gegenstände oder Materialien, die den Kindern von zu Hause aus ihrer gewohnten Umgebung her bekannt und vertraut sind.

Unabhängig und selbstgesteuert Kinder lernen am besten, wenn sie Dinge selbst ausprobieren. Wenn sie etwas falsch machen, sollen sie zum Nachdenken angeregt und dazu ermutigt werden, neu zu beginnen und es noch einmal zu versuchen. Es ist wichtig, dass Kinder die Möglichkeit und die Bedingungen dazu haben, selbst zu lernen.

Vom Bekannten zum Neuen Das Lernen von neuen Elementen und Fähigkeiten gelingt am besten durch das Anknüpfen an die Lebenswelt der Kinder und an Dingen, die sie bereits kennen bzw. Fertigkeiten, über die sie bereits verfügen. Dies baut das Vertrauen der Kinder in ihr eigenes Wissen auf und ist besonders essentiell für die sprachlichen, mathematischen und sozialemotionalen Kompetenzen.

Das Konzept der ganzheitlichen Entwicklung

Der Schwerpunkt der ganzheitlichen Entwicklung erkennt die vielfältigen Bedürfnisse eines Kindes an, einschließlich Ernährung, Gesundheit, Pflege von Beziehungen, Kommunikation, Spielen und altersangemessener Lernaktivitäten. Die Berücksichtigung dieser vielfältigen Bedürfnisse stärkt die vier miteinander verbundenen Schlüsselbereiche der kindlichen Entwicklung: körperliche, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung. Eltern können die ganzheitliche Entwicklung von Kindern fördern, indem sie Aspekte der einzelnen Bereiche in Aktivitäten und Wochenpläne einbeziehen. Tatsächlich beziehen sich einige der effektivsten Methoden und Aktivitäten, wie Sing- und Bewegungsspiele, gleichzeitig auf alle diese Bereiche. Ein Beispiel dafür ist das (gemeinsame) Seilspringen. Die Kinder verwenden kognitive Fähigkeiten (Sprache zum Singen eines Liedes, Zählen usw.), sozial-emotionale Fähigkeiten (sich abwechseln, Regeln befolgen, mit anderen Personen interagieren) und körperliche Fähigkeiten (Springen und Hand-Augen-Koordination).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

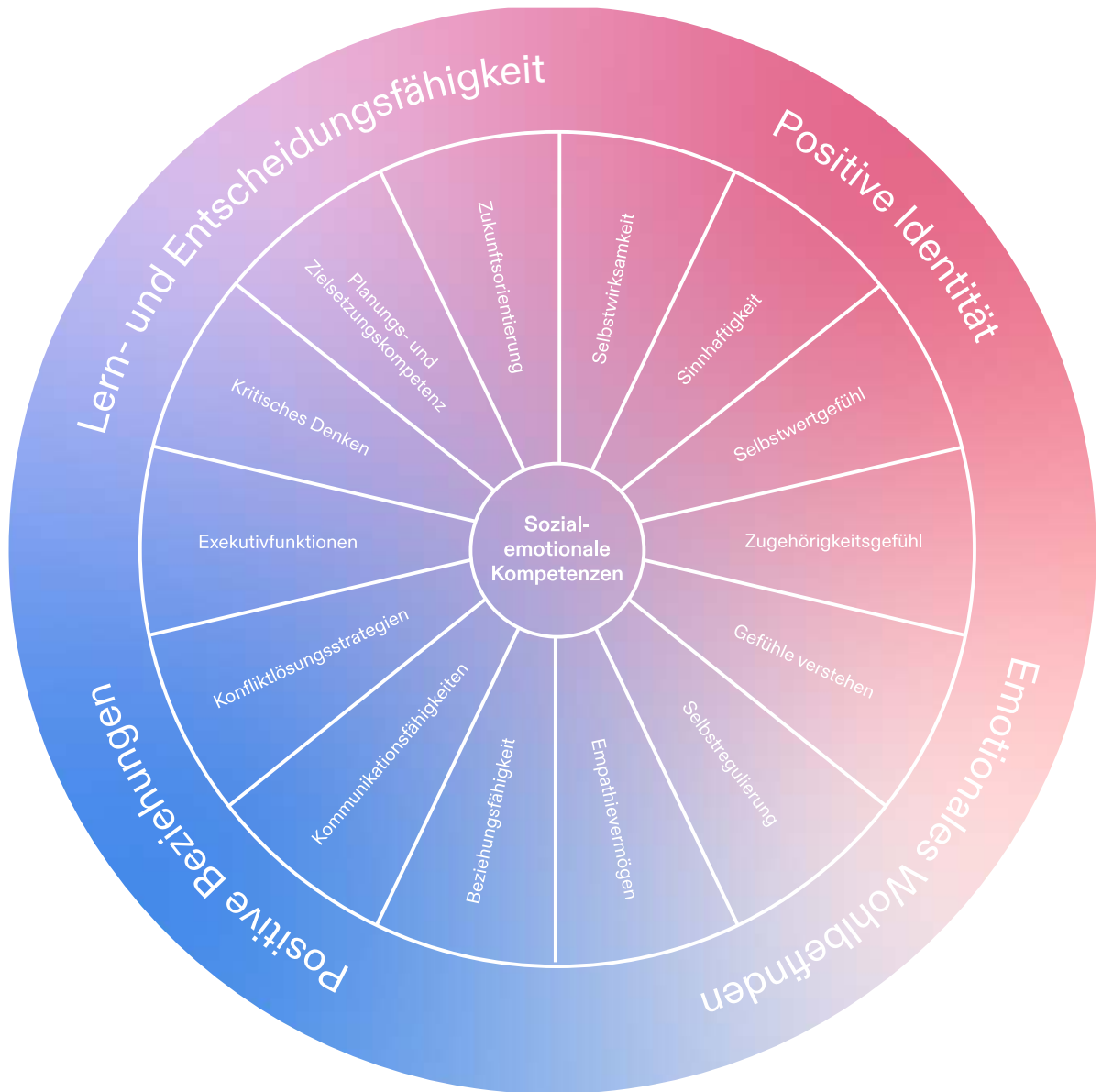
.....

Sozial-emotionales Lernen

Sozial-emotionales Lernen (SEL) ermöglicht es Kindern, Informationen konzentriert zu verarbeiten, sich zu erinnern, Impulse und Gefühle zu regulieren, mit anderen Menschen zu interagieren, Probleme zu lösen und Ausdauer zu beweisen. Bei der Förderung von sozial-emotionalem Lernen werden Kinder mit den notwendigen Fähigkeiten für ein erfüllendes und zuversichtliches Leben ausgestattet. Besonders wichtig ist SEL für diejenigen, die Widrigkeiten wie etwa Armut, Vertreibung und Gewalt ausgesetzt sind oder waren. SEL mindert nachweislich die Auswirkungen von toxischem Stress, indem es etwa Kindern die Fähigkeit verleiht, Stress und Herausforderungen zu bewältigen. Die Forschung zeigt, dass SEL am wirksamsten ist, wenn es von einer erwachsenen Person betreut und unterstützt wird, in unterschiedlichen Bereichen Anwendung findet sowie Eltern, Erziehungsberechtigte und das weitere Umfeld einbindet.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein wesentlicher Aspekt des gesamten Ansatzes von IRC und betrifft Fähigkeiten in allen Kompetenzbereichen. Achtsamkeit ist definiert als Zustand des Bewusstseins für und der Konzentration auf den Augenblick; das Akzeptieren des gegenwärtigen Augenblicks bei gleichzeitiger Offenheit und Interesse für das, was um uns herum und in uns passiert. Kinder lernen mit Achtsamkeit Angst und Stress zu reduzieren, sich zu konzentrieren und Ausdauer zu beweisen. Die Einbindung achtsamkeitsbasierter Konzepte in den Alltag kann den erlebten Stress reduzieren und die Sozialkompetenz sowie das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Durch Aktivitäten, die auf Fähigkeiten wie die Verbindung zwischen Körper und Geist, Visualisierung / Fokus, Mitgefühl für sich selbst und andere ausgerichtet sind, können Kinder lernen, ihre Stressreaktionen besser zu kontrollieren und ihr sozial-emotionales Wohlbefinden zu verbessern. Nicht nur für Kinder ist Achtsamkeit ein wichtiger Faktor, sondern auch für Eltern. Die Fähigkeit, achtsam mit sich umzugehen, kann für Menschen aller Altersklassen hilfreich sein.



Quellen und weiterführende Informationen

Lese- und Spiel-empfehlungen

Frag-mich-Buch

Sprachförderung für Kinder ab 4 Jahren

Minilük

Spielend Rechnen und Lesen lernen ab 3 Jahren

Wimmelbücher

Sprachförderung für Kinder unter 6 Jahren

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schlüsselbegriffe (und Definitionen)

Achtsamkeit Achtsamkeit ist ein wesentlicher Aspekt des gesamten Ansatzes von *IRC* und betrifft Fähigkeiten in allen Kompetenzbereichen. Achtsamkeit ist definiert als Zustand des Bewusstseins für und der Konzentration auf den Augenblick; das Akzeptieren des gegenwärtigen Augenblicks bei gleichzeitiger Offenheit und Interesse für das, was um uns herum und in uns passiert. Kinder lernen mit Achtsamkeit Angst und Stress zu reduzieren, sich zu konzentrieren und Ausdauer zu beweisen. Die Einbindung achtsamkeitsbasierter Konzepte in den Alltag kann den erlebten Stress reduzieren und die Sozialkompetenz sowie das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Durch Aktivitäten, die auf Fähigkeiten wie die Verbindung zwischen Körper und Geist, Visualisierung/Fokus, Mitgefühl für sich selbst und andere ausgerichtet sind, können Kinder lernen, ihre Stressreaktionen besser zu kontrollieren und ihr sozial-emotionales Wohlbefinden zu verbessern. Nicht nur für Kinder ist Achtsamkeit ein wichtiger Faktor, sondern auch für Eltern. Die Fähigkeit, achtsam mit sich umzugehen, kann für Menschen aller Altersklassen hilfreich sein.

**Entwicklungs-
bereiche** Die Entwicklung von Kindern lässt sich in die vier Bereiche soziale, emotionale, kognitive und körperliche Entwicklung einteilen. Jedes Kind entwickelt sich anders, es sollte also nicht zu stark zwischen Kindern verglichen werden. Sie werden von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst: den vererbten Genen, der Umwelt (Familie, soziales Umfeld, Gesellschaft, etc.), Aktivitäten (z. B. Bildungsangebote oder Freizeitaktivitäten) oder religiösen und kulturellen Bräuchen.

Kindergerecht Als kindergerecht werden Aktivitäten, Kommunikationsformen, Orte etc. bezeichnet, die für Kinder passend und dem Alter der Kinder entsprechend geeignet sind.

Peergroup Gruppe von etwa gleichaltrigen Kindern oder Jugendlichen, die als primäre soziale Bezugsgruppe neben das Elternhaus tritt.

**Spielbasiertes
Lernen** Spielbasiertes Lernen ist eine Lernform, in der sich Kinder Fähigkeiten und Kompetenzen spielerisch angeeignen können. Über gezielt eingesetzte Spiele können so u. A. die Problemlösefähigkeit, soziale Kompetenzen und kritisches Denken gefördert werden.

Kommunikation, Konflikte und Regeln

Advance Organizer



Kommunikation, Konflikte und Regeln

Einstieg

Ziel des Moduls	01
Ablauf	02

Phasen

I.	Begrüßung und Ausblick	03
II.	Thematischer Einstieg: Aktivität Jugendsprache	05
III.	Einfühlsame und gewaltfreie Kommunikation	07
IV.	Mit Konflikten umgehen, Regeln und Konsequenzen	15
V.	Streit zwischen Geschwistern	21
VI.	Feedback und Abschluss	25

Vertiefung

Alternative Aktivitäten & weiterführende Informationen	27
Quellen und weiterführende Links	30
Schlüsselbegriffe	31

Ziel des Moduls

Die Teilnehmenden sammeln ihre Fragen zum Thema Kommunikation, Konflikte und Regeln und reflektieren gemeinsam zu möglichen Antworten. Sie besprechen Techniken für eine empathische, respektvolle und lösungsorientierte Kommunikation mit ihren Kindern. Sie diskutieren gemeinsam darüber, wie Konflikte entstehen, welche Emotionen eine Rolle spielen, was Wege aus der »Konfliktspirale« sein können und wie klare Regeln und Konsequenzen kommuniziert werden können. Zudem besprechen die Teilnehmenden, wie sie reagieren können, wenn Kinder und Jugendliche gegen Regeln verstoßen oder sich nicht an Vereinbarungen halten.

Durch die gemeinsame Besprechung und Beratung von Fragen, Ängsten und Sorgen der Teilnehmenden wird der Mehrwert der Gruppenarbeit sichtbar und das Gruppengefüge und -vertrauen gestärkt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2 Stunden

I.	Begrüßung und Ausblick	Begrüßung und Willkommen Ggf. offene Fragen klären Überblick mit Advance Organizer: Was haben wir heute vor?
II.	Thematischer Einstieg: Aktivität Jugendsprache	Aktivierender und spielerischer Einstieg ins Thema: Meilensteine der Entwicklung werden zusammengetragen, sortiert, diskutiert; individuelle Kenntnisse und Erfahrungen fließen ein.
III.	Einfühlsame und gewaltfreie Kommunikation	Einfühlsame Kommunikation mit Jugendlichen Empathie Gewaltfreie Kommunikation
IV.	Mit Konflikten umgehen, Regeln und Konsequenzen	Eisberg Aufgabe Regeln, Grenzen und Konsequenzen
V.	Streit zwischen Geschwistern	Wie umgehen mit Streit zwischen Geschwistern? Wann ist Streit zwischen Geschwistern förderlich und wann wird er schädlich?
VI.	Feedback und Abschluss	Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote weitergeben Feedback einholen

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Begrüßung und Ausblick



5 – 10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel

Positives Ankommen und gemeinsames Vorwissen erarbeiten.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung begrüßt die Teilnehmenden und fragt sie, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist und ob es Fragen oder Anmerkungen gibt? Dafür können u. A. Gefühlskarten genutzt werden, anhand derer die Teilnehmenden ihre emotionale Verfassung einordnen und bei Bedarf der Gruppe erläutern können. Anschließend steigen die Teilnehmenden über einen Austausch von positiven Erfahrungen ins heutige Treffen ein.

»Möchte jemand eine positive Erfahrung oder einen glücklichen Moment aus den letzten Wochen mit der Gruppe teilen?«

→ An dieser Stelle kann die Gruppenleitung erneut betonen, dass die Teilnahme an Gesprächen freiwillig ist und niemand Erfahrungen mit der Gruppe teilen muss, wenn er*sie das nicht möchte. Außerdem kann die Gruppenleitung noch einmal darauf hinweisen, dass sämtliche Inhalte und geteilte Erfahrungen aus den Gruppentreffen vertraulich zu behandeln sind.

2. Gemeinsamer Einstieg mit dem Advance Organizer: Über welche Inhalte sprechen wir heute? Was sind unsere Ziele und welche Methoden nutzen wir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase II.

Thematischer Einstieg

Aktivität: Jugendsprache



10 – 20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Moderationskarten und Stifte / Jamboard / Zoom-Chat



Einige Begriffe der Jugendsprache können auch diskriminierende oder rassistische Hintergründe haben. Die

Gruppenleitung sollte am Anfang der Aktivität klarstellen, dass diese keinen Platz in der Gruppe haben.

Ablauf

Diese Aktivität kann als aktivierender Einstieg in das Thema der Kommunikation genutzt werden.

Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden Wörter, Ausdrücke und Gesten, die Jugendliche benutzen auf einzelne Moderationskarten zu schreiben. Die Karten werden anschließend in die Mitte gelegt. Die Teilnehmenden nehmen sich Zeit, um sich gemeinsam die verschiedenen Wörter, Ausdrücke und Gesten anzusehen und sich auszutauschen und ggf. die einzelnen Bedeutungen zu klären. Im zweiten Durchlauf wiederholt die Gruppenleitung diese Aktivität bittet jedoch die Teilnehmenden nun Wörter, Ausdrücke und Gesten aufzuschreiben, die sie selbst in ihrer Jugend benutzt haben. Auch diese Karten werden in die Mitte gelegt und die Gruppe tauscht sich aus.

Erkenntnisse aus der Aktivität

Untereinander benutzen viele Jugendliche eine eigene Sprache.

Die Wörter sind bewusst so gewählt, dass Erwachsene sie nicht verstehen können.

Das zeigt, wie eigenständig die Jugendlichen sind und sein wollen. Sie grenzen sich mehr und mehr von ihren Eltern ab.

Wichtig ist dennoch, dass die Teilnehmenden den Kontakt zu den Kindern halten und ihn zulassen, wann immer er möglich und von den Jugendlichen gewollt ist.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Phase III.

Einfühlsame und gewaltfreie Kommunikation



Die 4 Schritte empathischer Kommunikation

Die vier Schritte empathischer Kommunikation sind eine einfache Methode, die den Teilnehmenden hilft, die Gefühle und Handlungen ihres Kindes besser zu verstehen und auf sie zu reagieren

Schritt 1

Das Gefühl erkennen

Der erste Schritt besteht darin, dem*der Jugendlichen zuzuhören und die Gefühle der*des Jugendlichen zu identifizieren.

Die Teilnehmenden können zum Beispiel direkt fragen, was los ist oder wie er*sie sich fühlt. Forschung hat gezeigt, dass es Jugendlichen häufig schwerer fällt, ihre Gefühle selbst zu erkennen und zu benennen. Die Teilnehmenden können dann unterstützen und zum Beispiel sagen: »Du siehst traurig aus, bist du traurig?« Je häufiger sie mit ihren jugendlichen Kindern über Gefühle sprechen und diese gemeinsam erkunden und benennen, desto schneller können die Jugendlichen ihre Emotionen selbst einordnen, begreifen und verarbeiten.

Schritt 2

Den Grund für das Gefühl herausfinden

Der zweite Schritt besteht darin zu verstehen, warum der*die Jugendliche diese Gefühle hat, also zum Beispiel traurig ist.

Die Teilnehmenden können sagen: »Warum bist du traurig? Ich möchte dir gerne helfen, wenn ich kann.« Das Kind kann dann entscheiden, ob es den Grund, warum es traurig ist, mitteilen möchte. Wenn es das nicht möchte, ist es wichtig, es nicht zu sehr zu drängen. Die Teilnehmenden können das Schweigen akzeptieren, aber weiterhin Nähe und Hilfe anbieten, indem sie sagen: »Wenn du es dir anders überlegst, kannst du auch später gerne zu mir kommen und mit mir reden, wenn du bereit bist.«

Schritt 3

Das Gefühl respektieren und bestätigen

Der dritte Schritt ist das Respektieren und Anerkennen der Gefühle des*der Jugendlichen. Die Teilnehmenden sollten den Grund für das Gefühl des Kindes nicht außer Acht lassen, verharmlosen oder als unwichtig abtun.

Es ist ganz entscheidend, dass »Warum« anzuerkennen und zu respektieren. Das ist umso wichtiger, wenn Jugendliche Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle auszudrücken. Wenn Teilnehmende die Gefühle der Kinder herabsetzen oder zurückweisen, kann das dazu führen, dass die Kinder sich ihnen danach nicht mehr so oft anvertrauen möchten. Wenn das Kind nicht weiß, warum es traurig ist, sollte man seine Verwirrung anerkennen und sagen: »Ich weiß, dass du traurig bist, und es ist OK, traurig zu sein. Ich bin hier, um dir zu helfen, wenn du etwas brauchst.«

Schritt 4

Das Kind im Umgang mit seinen Gefühlen unterstützen

Der vierte Schritt besteht darin, die Jugendlichen im Umgang mit ihren Gefühlen zu unterstützen oder gemeinsam über eine Lösung des Problems nachzudenken.

So können Eltern und Jugendliche beispielsweise gemeinsam mögliche Maßnahmen besprechen, die helfen könnten. Die Teilnehmenden können sagen: »Lass uns herausfinden, was wir tun können, damit du dich besser fühlst.« Manchmal ist es aber auch ausreichend, Trost zu spenden, sich mit dem Kind zu freuen, es zu umarmen oder etwas Liebes zu sagen.



Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder. Von ihren Eltern lernen sie, wie sie mit anderen kommunizieren. Wenn die Eltern empathisch mit ihren Kindern kommunizieren, dann lernen sie dadurch selbst Empathie für andere zu zeigen, beispielsweise auch für ihre Geschwister.

Aktivität: Empathie

Ablauf

Die Gruppenleitung schreibt das Wort Empathie auf ein Flipchart oder ein Blatt Papier und fragt die Teilnehmenden, was es bedeutet. Die Gedanken und Ideen zu dem Begriff werden gesammelt und anschließend fragt die Gruppenleitung die Teilnehmenden, warum es wichtig ist, für Kinder Empathie zu zeigen.



Flipchart / Blatt Papier / Jamboard



Empathie ist die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzusetzen und die Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der anderen Person nachzuvollziehen. Für Eltern bedeutet dies, die Emotionen, Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kinder wahrzunehmen und auf fürsorgliche und liebevolle Weise auf sie zu reagieren. Indem Eltern ihren Kindern zuhören und sich in sie hineinversetzen, tragen sie zur gesunden Psyche und Entwicklung ihrer Kinder bei. Empathische Kommunikation ist eine liebevolle und fürsorgliche Erziehungspraxis, durch die Jugendliche sich verstanden fühlen und sich ihren Eltern gegenüber eher öffnen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gewaltfreie Kommunikation

i Es ist wichtig, dass die Gruppenleitung vermittelt, dass die gewaltfreie Kommunikation kein Allheilmittel ist und es Situationen gibt, in denen sie nicht funktioniert. Rennt das Kind z. B. plötzlich auf die Straße, sollten die Teilnehmenden sich nicht hinstellen und sagen: »Ich sehe, dass du vor ein fahrendes Auto läufst. Das finde ich bedenklich ...« Sobald es also für das Kind gefährlich wird, müssen die Teilnehmenden klare Ansagen machen, sofort handeln und ggf. Regeln aufstellen. Auch in Situationen, in denen absolut kein »Nein« akzeptieren werden kann, ist die GfK fehl am Platz. Es ist wichtig, sich vorher zu überlegen, worum das Kind gebeten wird und ob es für die Teilnehmenden okay ist, wenn es »nein« sagt.

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Methode, die darauf abzielt, Konflikte und Missverständnisse auf eine respektvolle und einfühlsame Weise zu lösen. Insbesondere im Kontext von Eltern und Kindern kann diese Art der Kommunikation zu einer gesunden und harmonischen Beziehung beitragen. Gewaltfreie Kommunikation basiert auf vier Schritten: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte. Eltern können durch genaue Beobachtung des Verhaltens ihrer Kinder verstehen, was sie fühlen und welche Bedürfnisse sie haben. Anstatt Vorwürfe zu machen oder zu bestrafen, können Eltern ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken und ihre Kinder ermutigen, dasselbe zu tun. Durch den Fokus auf Bedürfnisse und das Finden von Lösungen, die für alle Beteiligten akzeptabel sind, können Eltern und Kinder eine offene und vertrauensvolle Kommunikation aufbauen, die auf Respekt und Verständnis basiert.

Gewaltfreie Kommunikation

⊗ bewertend	→	✓ liebevoll
⊗ verletzend	→	✓ wertschätzend
⊗ beschuldigend	→	✓ verständnisvoll
⊗ befehlend	→	✓ bittend
⊗ von oben herab	→	✓ auf Augenhöhe

Ziel der GfK

Die Teilnehmenden erteilen keine »Befehle« und erwarten nicht, dass das Kind jetzt dieses oder jenes tut. Vielmehr schildern sie ihre Beobachtung, ihre Gefühle und äußern eine Bitte. Bei Konflikten geben sie keine Lösungen vor, sondern versuchen mit ihren Kindern gemeinsam eine Lösung zu finden. Der Erfinder der gewaltfreien Kommunikation – Marshall B. Rosenberg – nennt diese Form der Kommunikation auch »Giraffensprache«, da die Giraffe so ein großes Herz hat, alles von oben überblickt und daher voller Liebe, Verständnis und Einfühlungsvermögen mit anderen redet. Das Gegenteil davon ist die »Wolfssprache« – sie ist vorwurfsvoll, aggressiv und verletzend.

Ziel der GfK ist es, die Wolfssprache zu vermeiden. Gewaltfreie Kommunikation verzichtet auf:

- ⊗ **Verurteilungen**
»Wegen dir kommen wir jetzt zu spät.«

- ⊗ **Bewertungen und Vorwürfe**
»Du bist einfach unmöglich.«

- ⊗ **Verallgemeinerungen**
»Ständig muss man dir hinterherräumen.«

- ⊗ **Unterstellungen**
»Du hast doch garantiert wieder die Hausaufgaben vergessen.«

- ⊗ **Befehle**
»Räum jetzt hier gefälligst auf.«

Beispiel für GfK

- ✓ »Ich sehe im Flur die Schuhe, den Rucksack und die Jacke verstreut liegen. Ich merke, ich fühle mich unwohl, wenn Sachen auf dem Boden liegen. Mir ist Ordnung wichtig, weil ich sonst Angst habe, dass jemand über die Sachen stolpert. Ich würde mich freuen, wenn du deine Sachen wegräumst.«

Phase IV.

Mit Konflikten umgehen, Regeln und Konsequenzen

Durch Streit lernen

Die Pubertät ist eine einflussreiche Zeit mit vielen körperlichen Veränderungen, die für Jugendliche verwirrend oder anstrengend sein können. Das Gehirn entwickelt sich weiter und Jugendliche sind darauf programmiert, neue Erfahrungen zu machen, sich auszuprobieren und sich von ihren Eltern abzugrenzen. Sie verhalten sich oft impulsiver, launischer und können Bedürfnisse anderer schlechter einschätzen. Konflikte mit Eltern oder Geschwistern sind in dieser Phase verständlich und normal.

Konflikte und Streit sind wichtig für die Entwicklung von Kindern. Durch Streit lernen Jugendliche, ihre Meinung zu vertreten, Konflikte zu lösen und mit Frust und Wut umzugehen. Allerdings können ständige, sich wiederholende Konflikte den friedlichen Umgang miteinander stören, genauso wie eskalierende Konflikte oder solche, für die man keine Lösung findet.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivität: Eisberg

Ablauf

Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden, sich an einen wiederkehrenden Konflikt mit ihren Kindern oder zwischen den Kindern zu erinnern.

1. Die Teilnehmenden diskutieren, womit der Konflikt normalerweise beginnt und was die Auslöser sind.
2. Die Eltern identifizieren das Problem aus ihrer Sicht.
3. Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden, sich in die Perspektive des Kindes zu versetzen und sich vorzustellen, wie es das Problem sehen würde.
4. Die Gruppenleitung zeichnet einen Eisberg an das Flipchart und erklärt, dass Gefühle und Bedürfnisse oft unausgesprochen bleiben und wie der größte Teil des Eisbergs unter der Wasseroberfläche unsichtbar sind. Hinter vielen Konflikten stehen unterschiedliche Bedürfnisse der Konfliktparteien. Sie können besser mit Konflikten umgehen und sie lösen, wenn die Bedürfnisse dahinter erkennbar sind.
5. Die Teilnehmenden sammeln Beispiele für Bedürfnisse wie Harmonie, Ehrlichkeit, Unterstützung, Geborgenheit, Nähe, Distanz, Aufmerksamkeit, Zuneigung, Ruhe und Sicherheit.
6. Die Gruppenleitung zeigt die Bedürfnispyramide (Handout).
7. Die Teilnehmenden können sich nochmal den Konflikt anschauen, den sie sich aufgeschrieben haben und überlegen, welche Bedürfnisse hinter ihrer Position stehen könnten. Sie versetzen sich auch nochmal in die Sichtweise der Kinder und fragen sich, welche Bedürfnisse noch hinter dem Verhalten des Kindes stehen könnten.
8. Die Gruppenleitung fragt was noch hilft Konflikte zu deeskalieren.



20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Flipchart, Stifte

Erkenntnisse aus der Aktivität (Mögliche Antworten)

Machtkämpfe, also Kräfte-messen, in denen es mehr um das Prinzip als um die Sache selbst geht, sollten vermieden werden.

Jugendliche sind impulsiv und werden vielleicht beleidigend. Davon sollen sich die Teilnehmenden nicht zu schnell persönlich angegriffen fühlen. Häufig tut es Jugendlichen im Nachhinein leid. Trotzdem sollte deutlich gemacht werden, wenn Grenzen überschritten wurden.

Abwarten und Wut abdampfen lassen, bevor man miteinander redet.

Die Teilnehmenden sollten authentisch bleiben, also ruhig sagen, dass sie wütend sind, wenn sie sich so fühlen.

Sie sollten nicht persönlich werden und darauf achten, nicht die Charakterzüge oder Eigenschaften, sondern das konkrete Verhalten oder die Handlungen des*der Jugendlichen zu kritisieren.

Regeln, Grenzen und Konsequenzen

Das Schaffen von Strukturen und Grenzen ist wichtig, um Kindern Sicherheit zu geben und ihnen zu zeigen, was von ihnen erwartet wird. Dies gilt jedoch erst für etwas ältere Kinder, da Kinder unter drei Jahren noch nicht in der Lage sind, Regeln zu verstehen und zu befolgen. Im Alter von etwa drei Jahren beginnen Kinder damit, Regeln und Grenzen zu verstehen. Eltern sollten ihre Kinder altersgerecht über die Regeln informieren und sicherstellen, dass sie diese kennen. Außerdem sollten Eltern Kinder loben, wenn sie die Regeln befolgen. Es ist auch wichtig, Regeln so zu formulieren, dass sie für alle gelten. Neben Empathie, Zuneigung und Aufmerksamkeit sind Regeln ein wichtiger Bestandteil eines verlässlichen und fürsorglichen Familienalltags. Es ist jedoch auch wichtig, offen dafür zu sein, bestehende Regeln gelegentlich zu diskutieren und anzupassen. Strukturen und Grenzen helfen Kindern, sich sicher zu fühlen und zu wissen, was von ihnen erwartet wird. Regeln können ihnen Orientierung bieten und sie vor Gefahren schützen, die sie selbst noch nicht abschätzen können.

Konsequenzen

Konsequenzen bei Regelverstößen sollten nachvollziehbar, angemessen und

vorhersehbar sein. Es ist wichtig, dass die Regeln vorher gemeinsam beschlossen wurden und dem Kind die Gründe für die Regeln klar sind. Um positive Verhaltensweisen lernen zu können, müssen sie die Auswirkungen ihrer negativen Verhaltensweisen verstehen. Das Verständnis dieser Beziehung zwischen der Ursache („Fehlverhalten“) und der Wirkung (Konsequenz) ist der Schlüssel zur Verhaltensänderung. Folgende Regeln sollten bei der Wahl von Konsequenzen bei „Fehlverhalten“ von Kindern und Jugendlichen befolgt werden. **Die Konsequenzen sollten:**

respektvoll sein.

Die Kinder sollten sich durch die »Strafe« nicht gedemütigt fühlen.

vorhersehbar sein.

Die Teilnehmenden und die Kinder sollten sich vorher gemeinsam auf Regeln und Konsequenzen bei Regelverstößen einigen, sodass sie genau wissen, welche Folgen ihr Handeln haben wird.

verständlich sein.

Die Teilnehmenden sollten ihre Kinder bitten, Regeln und Konsequenzen zu wiederholen, damit die Kinder ein Gefühl von Kontrolle behalten.

nachvollziehbar sein.

Im direkten Zusammenhang mit dem »Fehlverhalten« stehen.

gerecht sein und direkt erfolgen.

In der Dauer und Härte angemessen sein und unmittelbar nach dem „Fehlverhalten“ folgen.

Aktivität: Konsequenzen

Ablauf

Die Gruppenleitung bittet die Eltern um Beispiele für angemessene Reaktionen auf diese »Fehlverhalten« von Kindern.

»Fehlverhalten«	Beispielreaktion
Zu spät nach Hause kommen	→ Das nächste Mal früher kommen müssen
Zu viel Zeit vor dem Computer verbringen	→ Erst an den Computer gehen dürfen, wenn alle anderen Aufgaben erledigt sind
Geschwister wurden beleidigt	→ Sich entschuldigen und eine Aufgabe für die Geschwister übernehmen
An die Wand malen	→ Die Wand reinigen
Nicht zu Abend essen wollen	→ Vor der nächsten Mahlzeit gibt es keine Snacks oder Süßigkeiten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Detalliertes Beispiel

Beispiel

Wenn das Kind sich nicht an die Vereinbarung hält, vor Einbruch der Dunkelheit nach Hause zu kommen, können die Teilnehmenden wie folgt reagieren:

1. Mit dem Kind sprechen und fragen, warum es zu spät gekommen ist. Sie sollten nach einem guten Grund fragen.
2. Dem Kind mitteilen, dass sich Sorgen gemacht wurden, und es an die gemeinsam getroffene Vereinbarung erinnern.
3. Besprechen, wie in Zukunft sichergestellt werden kann, dass die Regel eingehalten wird. Dem Kind klar und deutlich sagen, aber ohne laut zu werden, welche Konsequenz folgen wird, wenn es erneut gegen die Vereinbarung verstößt.
4. Es ist wichtig, dass die Regeln, die gemeinsam mit dem Kind aufgestellt werden, konsequent eingehalten werden. Dies kann für die Teilnehmenden manchmal schwierig sein.

Wenn die Teilnehmenden ähnliche Schwierigkeiten äußern, können die Gruppenleitungen die folgenden drei Schritte vorstellen, um vereinbarte Konsequenzen sinnvoll umzusetzen:

- a.

Erinnert an die Vereinbarung / Regel, wenn sie nicht eingehalten wird. Formuliert euer eigenes Bedürfnis klar: »Ich möchte sicher wissen, dass du zu Hause bist, weil ich mir sonst Sorgen um dich mache!«
- b.

Kündigt an, dass beim nächsten Verstoß eine Konsequenz folgt.
- c.

Lasst bei wiederholtem Nichteinhalten der Vereinbarung eine Konsequenz folgen. Denkt jedoch auch daran, dem Kind zu danken oder eure Freude auszudrücken, wenn Abmachungen eingehalten werden und gut funktionieren.

Phase V.

Streit zwischen Geschwistern

Konflikte konstruktiv lösen

i Wenn Teilnehmende von immer wiederkehrenden Konflikten berichten, die nicht zu lösen sind und die Gruppenleitung nicht weiterweiß, können sie auf die Möglichkeit externer Hilfe aufmerksam machen (z. B. bei der Familienberatung). Eine neutrale Person kann vermitteln und mit neuen Impulsen oder Lösungsvorschlägen helfen. Die Gruppenleitung sollte betonen, dass Hilfe in Anspruch zu nehmen nicht bedeutet, dass die Eltern zu wenig getan haben oder gar »schlechte« Eltern sind. Im Gegenteil: Hilfe von außen zu holen ist in manchen Situationen das Beste, was getan werden kann, um eine Eskalation des Konflikts zu verhindern. Die Gruppenleitung sollte die Eltern bei Interesse auf die Kontaktdaten von lokalen Organisationen und Anlaufstellen hinweisen.

- Streit zwischen Geschwistern ist normal und trägt auch zu einer gesunden Entwicklung bei. Kinder üben sich im sicheren Rahmen der Familie im Lösen von Konflikten, die sie so oder ähnlich auch mit Gleichaltrigen austragen. Sie lernen, Konflikte konstruktiv zu lösen und mit Frust und Wut umzugehen.

- Die Teilnehmenden sollten sich aus dem Streit der Kinder zurücknehmen, das heißt die Kinder ermutigen, so oft es geht, eigene Lösungen zu finden. So lernen die Kinder Konflikt- und Problemlösung. Sie sollten jedoch unbedingt eingreifen, wenn Kinder Gewalt gegeneinander anwenden.

- Wenn es den Teilnehmenden notwendig erscheint, können sie die Kinder bei der Konfliktlösung begleiten/unterstützen:

Jedes Kind, den Konflikt aus seiner*ihrer Sicht erzählen lassen und darauf achten, dass das andere zuhört und nicht unterbricht.

Kinder dabei unterstützen, ihre Empfindungen und Bedürfnisse zu formulieren (Was stört dich? Was brauchst du?)

Kinder auffordern, Lösungen zu finden (Wie könnte ein Kompromiss aussehen, der die Wünsche von euch beiden erfüllt?)

- Streitereien zwischen Geschwistern sind normal und fördern die Fähigkeit, Konflikte auszutragen. Es gibt jedoch Faktoren, die Geschwisterstreitigkeiten und die Konkurrenz zwischen den Geschwistern unnötig verstärken. Diese sollen vermieden werden.

Beispiele

Geschwister miteinander vergleichen: »Nimm dir ein Beispiel an deiner Schwester, die lernt immer für die Schule!«

Ein Kind dem anderen vorziehen und dadurch den Eindruck von Ungerechtigkeit erwecken (z. B. durch verschiedene Regeln für (fast) gleichaltrige Kinder)

Liebe und Aufmerksamkeit ungleich verteilen (Wie häufig wird den Kindern positive Aufmerksamkeit, z. B. durch Lob, gegeben? Gibt es Unterschiede zu den anderen?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Phase VI.

Feedback und Abschluss

Vertiefung

Familientreffen zu Regeln und Konsequenzen

**Vorschlag
Aktivität**

Die Gruppenleitung fragt die Teilnehmenden, ob es in ihrer Familie regelmäßige Familientreffen gibt, bei denen verschiedene Themen gemeinsam besprochen werden.

Bei älteren Kindern können solche Treffen hilfreich sein, um Regeln und Konsequenzen gemeinsam zu besprechen. Es ist wichtig, dass alle Familienmitglieder die Möglichkeit haben, ihre Perspektive darzustellen und dass die Diskussion in einer positiven Stimmung stattfindet. Die Meinungen und Positionen der einzelnen Familienmitglieder sollten respektiert werden, um zu einer Lösung zu kommen, mit der alle einverstanden sind. Es ist auch wichtig, positives Verhalten anzuerkennen. Solche Familientreffen können auch bei anderen Themen hilfreich sein, um Probleme anzusprechen und gemeinsam Lösungen zu finden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Regeln, Grenzen und Konsequenzen

**Vorschlag
Rollenspiel**

Die Gruppenleitung kann ein Rollenspiel durchführen, um zu üben, wie man einem Teenager hilft, aus Fehlern zu lernen. Dafür bittet sie zwei Freiwillige, die Rollen des Elternteils und des Teenagers zu übernehmen und das Rollenspiel vor der Gruppe zu präsentieren. Wenn keine Freiwilligen gefunden werden, kann das Rollenspiel auch in Kleingruppen durchgeführt werden.

Aufgabe

Stellt das Szenario vor, in dem das Elternteil den Teenager darauf anspricht, dass eine Vereinbarung nicht eingehalten wurde.

**Beispiel-
szenarios**

1. Kind kommt am Freitagabend später als vereinbart nach Hause.
2. Kind überzieht die ausgemachte Handyzeit.
3. Kind erledigt die Haushaltsaufgaben (z. B. Wäsche waschen) nicht.

Feedback

Die Gruppenleitung fragt die Teilnehmenden, wie es sich angefühlt hat, das Rollenspiel zu spielen? Wie ging es denjenigen, die gespielt haben? Was haben diejenigen, die zugeschaut haben, bemerkt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

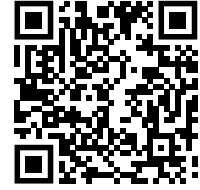
.....

.....

Quellen und weiterführende Links

Videos

Gewaltfreie Kommunikation
Empathie



www.mehr-teilhabe.de/materialien-fmd/

Webseiten

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation
www.tinyurl.com/2hss5z4y

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern
www.tinyurl.com/2s4neuax

Tipps für sinnvolle Konsequenzen nach »Fehlverhalten«
www.tinyurl.com/4a9zsez3

Was ist ein Konflikt?
www.tinyurl.com/3f559xwz

Das Kita-Handbuch:
Grenzen setzen und sinnvolle Konsequenzen einführen
www.tinyurl.com/2kcyssf8

Warum streiten Geschwister?
www.tinyurl.com/45vvzfh8

Gesunde Beziehungen zwischen Geschwistern begünstigen
www.tinyurl.com/4am97nru

Beratungsstellen

Profamilia
Sie bieten ihre Beratungen in Präsenz und online an und verfügen über ein Angebot zum Dolmetschen.
www.profamilia.de

Männerberatungsnetz
Spezielle Beratungsstellen für Jungen*, Männer* und Väter. Eventuell auch mehrsprachig.
www.maennerberatungsnetz.de

International Organization for Migration (IOM)
Unter diesem Link findet sich eine Sammlung an deutschlandweiten Unterstützungsangeboten in den Sprachen Arabisch, Kurdisch, Englisch und Deutsch.
www.tinyurl.com/ycyrh843

Schlüsselbegriffe (und Definitionen) (1/2)

Bedürfnis Ein Bedürfnis ist ein fundamentaler menschlicher Zustand, der eine grundlegende Anforderung darstellt, die erfüllt werden muss, um das Wohlbefinden, die Gesundheit und das Überleben einer Person zu gewährleisten. Bedürfnisse sind universell und gehören zu den grundlegenden Aspekten der menschlichen Existenz. Sie können physischer, emotionaler, sozialer oder psychologischer Natur sein.

Empathie Empathie ist die Fähigkeit, die Gefühle, Gedanken und Perspektiven anderer Menschen zu erkennen, zu verstehen und emotional nachzuvollziehen. Es beinhaltet die Fähigkeit, sich in die Lage einer anderen Person zu versetzen und deren Emotionen und Erfahrungen zu erfassen, als ob man selbst in dieser Situation wäre. Empathie ermöglicht es, Mitgefühl, Verständnis und Unterstützung für andere auszudrücken.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein von Marshall B. Rosenberg entwickelter, kommunikativer Ansatz, der darauf abzielt, eine effektive und harmonische Kommunikation in zwischenmenschlichen Beziehungen zu fördern. GFK ist auf Konfliktlösung, Empathie und die Förderung von Verständnis ausgerichtet. Es basiert auf den folgenden Grundprinzipien: Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten. Gewaltfreie Kommunikation zielt darauf ab, Missverständnisse und Konflikte zu reduzieren, indem sie Menschen dabei unterstützt, sich einfühlsam auszudrücken und auf die Bedürfnisse und Gefühle anderer zu achten. Durch die Anwendung dieser Prinzipien können Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen verbessert werden. GFK findet Anwendung in verschiedenen Kontexten, darunter Therapie, Konfliktlösung, Erziehung und berufliche Kommunikation.

Konflikt Ein Konflikt ist eine Situation, in der zwei oder mehr Parteien unterschiedliche Interessen, Meinungen, Bedürfnisse oder Ziele haben und diese in Konflikt miteinander stehen. Konflikte können in verschiedenen Bereichen auftreten, einschließlich zwischenmenschlicher Beziehungen, Organisationen, Gesellschaft und internationalen Beziehungen. Sie sind oft von Spannungen, Missverständnissen und Meinungsverschiedenheiten begleitet.

Kompromiss Ein Kompromiss ist eine Vereinbarung oder Lösung in einer Situation, in der zwei oder mehr Parteien mit unterschiedlichen Interessen, Standpunkten oder Zielen versuchen, einen Mittelweg zu finden, der für alle akzeptabel ist. In einem Kompromiss sind die beteiligten Parteien bereit, gewisse Zugeständnisse zu machen, um eine Einigung zu erzielen, selbst wenn sie nicht alle ihre ursprünglichen Ziele oder Forderungen erreichen.

Schlüsselbegriffe (und Definitionen) (2/2)

Konsequenz

Der Begriff »Konsequenz« bezieht sich auf die resultierenden Auswirkungen oder Folgen einer Handlung, Entscheidung oder eines Ereignisses. Konsequenzen sind die natürlichen oder logischen Resultate von dem, was zuvor getan wurde. Sie können positiv, negativ oder neutral sein, abhängig von der Situation und den Umständen.

Verständnis

Verständnis bezieht sich auf die Fähigkeit, Informationen, Konzepte, Ideen, Gefühle oder Perspektiven zu erfassen und zu begreifen. Es umfasst die geistige Fähigkeit, Dinge in einem bestimmten Kontext zu verstehen, Zusammenhänge herzustellen und Wissen zu erlangen. Verständnis ist eine grundlegende kognitive Fähigkeit, die in vielen Aspekten des menschlichen Lebens eine Rolle spielt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

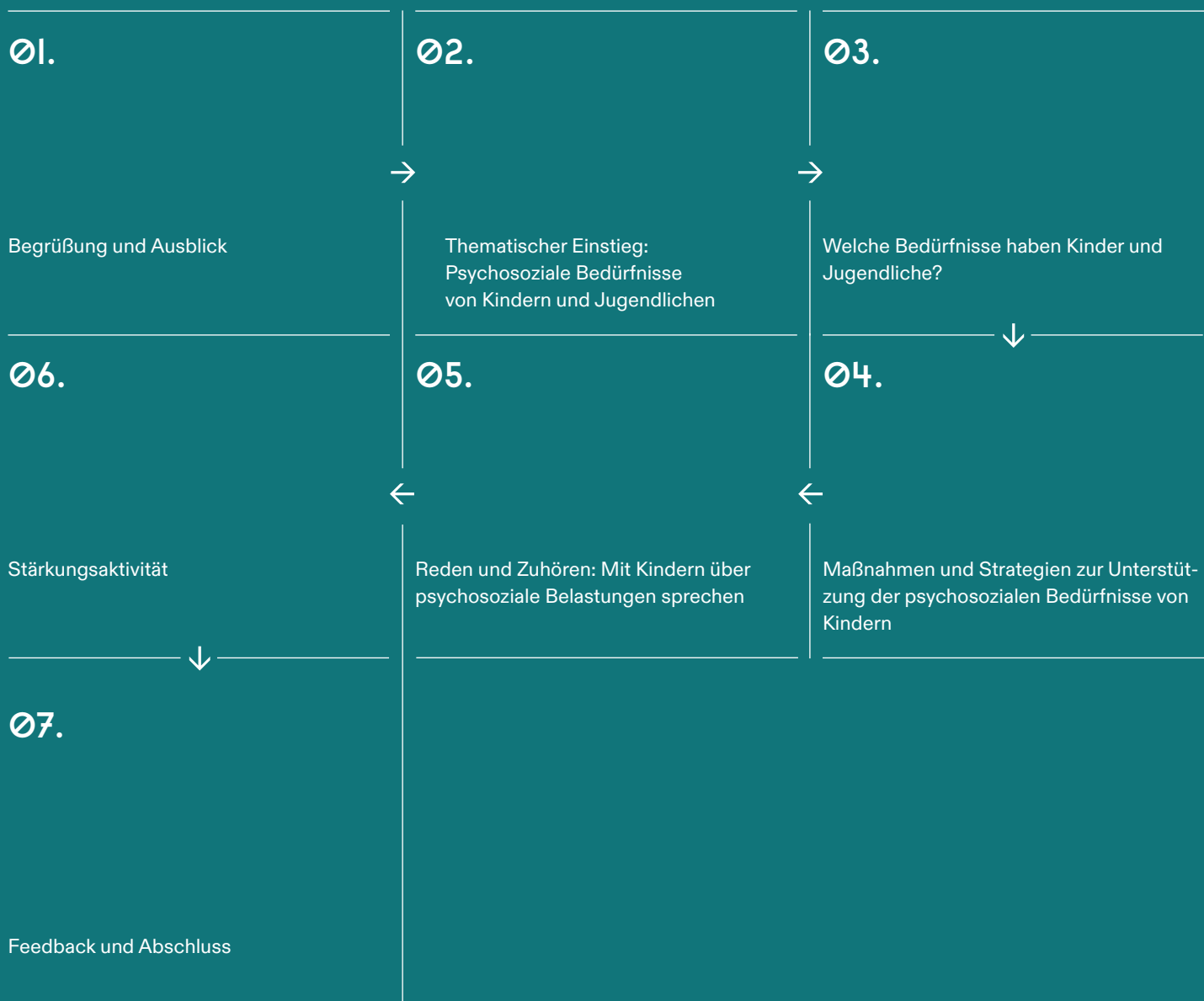
.....

.....

.....

Psychosoziale Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen

Advance Organizer



Psychosoziale Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen

Einstieg		
Ziel des Moduls		01
Ablauf		02
Phasen		
I.	Begrüßung und Ausblick	03
II.	Thematischer Einstieg	05
III.	Welche Bedürfnisse haben Kinder und Jugendliche?	09
IV.	Maßnahmen und Strategien zur Unterstützung der psychosozialen Bedürfnisse von Kindern	19
V.	Reden und Zuhören: Mit Kindern über psychosoziale Belastungen sprechen	23
VI.	Stärkungsaktivität	29
VII.	Feedback und Abschluss	31
Vertiefung		
	Alternative Aktivitäten & weiterführende Informationen	33
	Quellen und weiterführende Links	38
	Schlüsselbegriffe	39

Ziel des Moduls

Die Teilnehmenden besprechen gemeinsam die psychosozialen Bedürfnisse von Kindern. Die Teilnehmenden diskutieren effektive Strategien und Maßnahmen zur Förderung der psychosozialen Bedürfnisse ihrer Kinder.

Die Teilnehmenden reflektieren über die Wichtigkeit, mit ihren Kindern über psychosoziale Belastungen zu sprechen, und wie sie solche Gespräche effektiv führen können.

Die Teilnehmenden reflektieren über ihre Rolle bei der Unterstützung der psychosozialen Bedürfnisse ihrer Kinder.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2,5 Stunden

- I. **Begrüßung und Ausblick** Kurze Wiederholung des letzten Treffens, Raum für Rückfragen und Anmerkungen
Einstiegsgespräch über positive oder glückliche Erfahrungen

- II. **Thematischer Einstieg** Aktivität: Emotions-Scharade
Vorstellung des Themas und der Ziele des Moduls

- III. **Welche Bedürfnisse haben Kinder und Jugendliche?** Durchführung einer Aktivität mit den Teilnehmenden, wodurch sie die Bedürfnisse ihrer Kinder erkennen können
Jede Kleingruppe stellt vor, was sie besprochen hat
Vorstellen der verschiedenen Bedürfnisse der Kinder: physiologische Bedürfnisse, psychische Bedürfnisse und psychosoziale Bedürfnisse
Diskussion dieser Bedürfnisse im Plenum und möglicher Input durch Gruppenleitung

- IV. **Maßnahmen und Strategien zur Unterstützung der psychosozialen Bedürfnisse von Kindern** Zusammenarbeit in den Gruppen, in denen Teilnehmende Strategien zur Förderung der psychosozialen Bedürfnisse von Kindern sammeln.
Präsentation der Gruppenarbeit.
Diskussion dieser Strategien und Maßnahmen im Plenum sowie mögliche Anregungen durch die Gruppenleitung.

- V. **Reden und Zuhören: Mit Kindern über psychosoziale Belastungen sprechen** Input zu den Auswirkungen belastender Ereignisse auf Kinder
Brainstorming in der Gruppe und Diskussion über die Bedeutung, mit Kindern über belastende Ereignisse zu sprechen
Gemeinsame Erarbeitung von Schritten zur Durchführung eines guten Gesprächs mit dem Kind über belastende Ereignisse

- VI. **Stärkungsaktivität** Psychosozialen Bedürfnisse von Kindern und eigene Stärken erkennen

- VII. **Feedback und Abschluss** Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote weitergeben
Feedback einholen

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Begrüßung und Ausblick



5–10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel

Positives Ankommen und gemeinsames Vorwissen erarbeiten.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung begrüßt die Teilnehmenden und fragt sie, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist und ob es Fragen oder Anmerkungen gibt? Dafür können u. A. Gefühlskarten genutzt werden, anhand derer die Teilnehmenden ihre emotionale Verfassung einordnen und bei Bedarf der Gruppe erläutern können. Anschließend steigen die Teilnehmenden über einen Austausch von positiven Erfahrungen ins heutige Treffen ein.

»Möchte jemand eine positive Erfahrung oder einen glücklichen Moment aus den letzten Wochen mit der Gruppe teilen?«

→ An dieser Stelle kann die Gruppenleitung erneut betonen, dass die Teilnahme an Gesprächen freiwillig ist und niemand Erfahrungen mit der Gruppe teilen muss, wenn er*sie das nicht möchte. Außerdem kann die Gruppenleitung noch einmal darauf hinweisen, dass sämtliche Inhalte und geteilte Erfahrungen aus den Gruppentreffen vertraulich zu behandeln sind.

2. Gemeinsamer Einstieg mit dem Advance Organizer: Über welche Inhalte sprechen wir heute? Was sind unsere Ziele und welche Methoden nutzen wir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase II. Thematischer Einstieg

Einstiegsrunde: Psychosoziale Bedürfnisse von Kindern und Jugendliche



5 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Wir konzentrieren uns in dieser Einheit auf die psychischen und psychosozialen Bedürfnisse von Kindern, da diese Aspekte für das Wohlbefinden und die ganzheitliche Entwicklung von Kindern grundlegend sind. Kinder durchlaufen einen Entwicklungsprozess, der nicht nur körperliche, sondern auch emotionale, soziale und kognitive Aspekte umfasst. Indem wir diese Bedürfnisse berücksichtigen und auf sie eingehen, schaffen wir eine Umgebung, in der Kinder ihr volles Potenzial entfalten können.

Ziel

Einen Überblick zur Einheit und den Zielen geben sowie das Thema in den Fokus nehmen:

Einstiegsfragen

- Welche Bedürfnisse haben Kinder?
- Was sind psychosoziale Bedürfnisse?
- Wie unterscheiden sich psychosoziale Bedürfnisse von Kindern und von Erwachsenen?
- Wie können diese Bedürfnisse gefördert werden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivität: »Emotions-Scharade«

Ziel Die Teilnehmenden werden in das Thema des Treffens eingeführt und lernen ein Spiel kennen, das sie mit ihren Kindern spielen können, um ihnen dabei zu helfen, ihre Gefühle auszudrücken.

- Ablauf**
1. Die Gruppenleitung führt die Teilnehmenden in das Spiel ein: Im Spiel geht es darum, Gefühle non-verbal zu vermitteln. Sowohl Kinder als auch Erwachsene drücken ihre Gefühle häufig nonverbal aus. Es gehört zur sozialen Entwicklung von Kindern dazu, dass sie lernen, Gefühle sowohl bei sich selbst als auch bei anderen Personen zu erkennen. Damit Kinder über ihre Gefühle sprechen können, müssen sie diese erkennen und benennen können. Spiele wie „Emotions-Scharade“ können Kindern dabei helfen, Gefühle zu erkennen und mit Wörtern zu beschreiben.
 2. Die Gruppenleitung bittet eine*n Teilnehmer*in, sich freiwillig zu melden und nach vorne zu kommen.
 3. Dann flüstert sie dieser Person ein Gefühl ins Ohr, das er*sie der Gruppe anschließend ohne Worte vorspielen wird. Die Gruppe soll raten, welches Gefühl die Person vorspielt.

Beispiele	glücklich	verliebt
	traurig	ängstlich
	wütend	angewidert
	stolz	beschämt
	eifersüchtig	überrascht

Tipp Die Teilnehmenden können diese spielerische Aktivität in den täglichen Ablauf integrieren und sie beispielsweise vor dem Schlafengehen gemeinsam mit ihren Kindern durchführen. Dies ermöglicht es ihnen, sich gemeinsam mit ihren Kindern dem Thema Gefühle zu widmen.



10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Diese Einheit bietet einen Überblick über die psychosozialen Bedürfnisse von Kindern. Sie soll dazu dienen, das Bewusstsein der Teilnehmenden für diese Bedürfnisse zu schärfen und einen offenen Dialog über Möglichkeiten zur Erfüllung dieser Bedürfnisse zu ermöglichen. Das Thema ist sehr umfangreich und weist vielfältige Facetten auf.

Die Lebensrealitäten der Teilnehmenden können extrem belastend sein und eine professionelle Unterstützung bei der Klärung und Erfüllung psychosozialer Bedürfnisse nötig machen.

Phase III.

Welche Bedürfnisse haben Kinder und Jugendliche?



Input: Bedürfnisse von Kindern

Die Bedürfnisse von Kindern lassen sich grob in drei Kategorien einteilen:

Physiologische Bedürfnisse	Die physiologischen Bedürfnisse sind essenziell für das Überleben und Wohlbefinden eines Menschen. Sie umfassen die grundlegenden körperlichen Bedürfnisse und Existenzbedürfnisse. Zu den physiologischen Bedürfnissen gehören z. B. Nahrung und Flüssigkeitszufuhr, Schlaf, körperliche Hygiene, Sicherheit und Schutz vor Gefahr.
Psychische Bedürfnisse	Die psychischen Bedürfnisse beziehen sich auf die emotionalen und mentalen Bedürfnisse der Kinder, wie z. B. Bindung, Selbstwerterhöhung, Orientierung und Kontrolle sowie Lustgewinn und Vermeidung von Unlust.
Psychosoziale Bedürfnisse	Die psychosozialen Bedürfnisse sind die sozialen Interaktionen und Beziehungen eines Menschen, die einen entscheidenden Einfluss auf seinen*ihren psychischen Zustand haben, wie z. B. Akzeptanz und Respekt, Partizipation und soziale Interaktion.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Physiologische Bedürfnisse von Kindern (1/2)

Bindung

Das Bedürfnis nach einer positiven Bindung zeigt sich besonders in den ersten Lebensjahren eines Kindes. In dieser Phase brauchen Kinder eine verlässliche Bezugsperson, oft ihre Eltern oder andere nahestehende Personen, an die sie sich bei Ängsten und Unsicherheiten wenden können. Die Bezugspersonen vermittelt ihnen Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen.

Eine Erfüllung dieses Bedürfnisses äußert sich darin, dass das Kind fest daran glaubt, dass es von anderen Menschen in Schutz genommen wird und auf sie vertrauen kann.

Während der Jugendzeit wird die Bindung weniger abhängig und mehr autonom. Jugendliche streben nach Unabhängigkeit und Autonomie, was sich auf die Art und Weise auswirkt, wie sie Bindungen erleben und ausdrücken. In dieser Phase gewinnen Freund*innenschaften und romantische Beziehungen stark an Bedeutung für Jugendliche. Sie neigen dazu, ihre Emotionen und Gedanken mehr mit Gleichaltrigen zu teilen und romantische Beziehungen zu erkunden, da sie ihnen die Erfahrung emotionaler Nähe ermöglichen.

Selbstwert- schutz / Selbst- werterhöhung

Selbstwerterhöhung bei Kindern bedeutet, dass sie ein positives Selbstbild entwickeln und an sich glauben. Dazu gehört das Gefühl von Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein sowie Vertrauen in ihre Fähigkeiten.

Durch Lob und Anerkennung von anderen fühlen sich Kinder wertgeschätzt. Sie streben danach, sich als kompetent und erfolgreich zu erleben. Wenn Kinder positives Verhalten zeigen, erwarten sie in der Regel wertschätzende Rückmeldungen von ihren Bezugspersonen. Dadurch erfahren sie, dass ihr Verhalten geschätzt wird und sie in ihren Fähigkeiten und Bemühungen unterstützt werden.

Die Entwicklung des Selbstwertgefühls beginnt in der Kindheit mit der Entwicklung von Selbstreflexion und Selbstakzeptanz. In der Adoleszenz vertiefen Jugendliche ihr Verständnis von sich selbst, ihrer Identität und ihren Fähigkeiten.

Für die Entwicklung eines Selbstbewusstseins und die Erfüllung dieses Bedürfnisses ist eine empathische, wertschätzende und unterstützende Umgebung von zentraler Wichtigkeit.

Reflexionsfragen

Wie oft lobe ich mein Kind? Wann zeige ich ihm meine Anerkennung für sein Handeln? Lobe ich mein Kind genug?

Wie unterscheide ich zwischen Lob und Anerkennung? Welches der beiden möchte ich wann einsetzen, um mein Kind zu stärken?



Die Qualität der Bindungserfahrungen hat langfristige Auswirkungen auf das Verhalten und die psychische Gesundheit des Kindes und prägt seine Beziehungen im späteren Leben. Positive und liebevolle Bindungen und Beziehungen im Hier und Jetzt helfen Kindern, schwierige Erfahrungen in ihrem Leben zu überwinden.



Kinder können Schwierigkeiten haben, zwischen wirklich außergewöhnlichen Leistungen und alltäglichen Aufgaben zu unterscheiden, wenn sie immer gleich gelobt werden. Das kann die Kinder in ihrer Selbsteinschätzung verunsichern. Es ist daher wichtig, Lob bewusst und gezielt einzusetzen und Anerkennung auszudrücken, um die positiven Aspekte des Verhaltens zu verstärken.

Physiologische Bedürfnisse von Kindern (2/2)

Orientierung und Kontrolle

Diskussions- frage

Was verstehen die Teilnehmenden unter dem Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung bei Kindern und Jugendlichen?

Kinder möchten verstehen, was um sie herum geschieht, und das Gefühl haben, dass sie ihre Umgebung beeinflussen können. Wenn sie die nächsten Schritte, z. B. in ihrem Tagesablauf, vorhersehen können, schafft dies ein Gefühl der Sicherheit und legt die Grundlage für ein selbstbestimmtes Handeln.

Die Kontrolle über ihre eigenen Handlungen und Entscheidungen zu haben stärkt ein Gefühl von Autonomie und Selbstbestimmung, was im Jugendalter von großer Bedeutung ist. Jugendliche streben danach, die Kontrolle über ihr eigenes Leben und ihre Verantwortlichkeiten zu übernehmen.

Klaren Regeln, Strukturen, Routinen und Erwartungen bedienen dieses Bedürfnis. Kinder und Jugendliche benötigen Orientierung um zu verstehen, was von ihnen erwartet wird und wie sie sich in verschiedenen Situationen verhalten sollen. Dies verleiht ihnen Sicherheit und ermöglicht es ihnen, ihre Handlungen besser zu verstehen und zu steuern.

Wenn Kinder und Jugendliche ihre Umgebung durch klare Regeln, Transparenz und konsistentes Handeln nachvollziehen und verstehen können, können sie sich auch einfacher an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligen bzw. das eigenständige Treffen von Entscheidungen erlernen.

Reflexionsfrage

Wie unterscheidet sich mein eigenes Aufwachsen im Hinblick auf Orientierung und Kontrolle vom Aufwachsen meiner Kinder?

**Lustgewinn /
Unlustvermeidung**

Kinder haben ein angeborenes Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung.

Was bedeutet das?

Dies bedeutet, dass Kinder und Jugendliche danach streben, Freude, Vergnügen und positive Emotionen zu erfahren. Sie suchen nach Gelegenheiten, sich zu amüsieren, Spaß zu haben und sich wohlfühlen. Diese Erfahrungen können durch Spielen, soziale Interaktionen, Entdeckungen oder das Verfolgen persönlicher Interessen erreicht werden.

Gleichzeitig haben Kinder und Jugendliche auch das Bedürfnis, Unlust zu vermeiden. Sie bemühen sich, negative Emotionen oder Schmerzen zu minimieren oder zu verhindern. Sie möchten Situationen vermeiden, die ihnen Angst bereiten, sie traurig oder wütend machen oder psychische Beschwerden verursachen.

Eltern spielen eine bedeutende Rolle bei der Erfüllung dieser Bedürfnisse, indem sie eine unterstützende und förderliche Umgebung schaffen. Sie stellen sicher, dass Kinder Zugang zu positiven und angenehmen Erlebnissen haben, indem sie ihnen verschiedene Aktivitäten, Spiele und Spannungsmöglichkeiten bieten. Gleichzeitig sollten sie auch potenziell unangenehme oder schmerzhaft Situationen vermeiden oder angemessen darauf reagieren.

Reflexionsfragen Was bereitet meinem Kind Freude? Was macht meinem Kind Spaß?

Frage in einer Diskussionsrunde zum Austausch Es gibt Aufgaben, die unseren Kindern keinen Spaß machen, wie z. B. Hausaufgaben machen oder den Tisch abräumen. Dennoch müssen sie erledigt werden. Wie bespreche ich das mit meinem Kind?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Psychosozialen Bedürfnisse von Kindern

Soziale Interaktion

Kinder brauchen Kontakte und Beziehungen zu anderen Kindern und Erwachsenen. Sie suchen nach gemeinsamen Aktivitäten, Spiel und Kommunikation mit Gleichaltrigen und Erwachsenen, um ihre sozialen Bedürfnisse zu erfüllen.

Im Jugendalter sind Peer-Beziehungen besonders wichtig, Jugendliche suchen den Austausch mit Gleichaltrigen und entwickeln enge Freund*innenschaften sowie Beziehungen, die ihnen emotionale Unterstützung, Trost und Verständnis bieten.

Soziale Interaktion ermöglicht Kindern und Jugendlichen, Freund*innenschaften zu knüpfen, Empathie zu entwickeln und soziale Normen und Regeln zu verstehen.

Neben persönlichen Beziehungen ist für die Entwicklung der Persönlichkeit auch die Zugehörigkeit zu einer stabilen Gemeinschaft mit kultureller Kontinuität und gemeinschaftlich getragenen Werten und Normen von Bedeutung.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase IV. Maßnahmen und Strategien zur Unterstützung der psychosozialen Bedürfnisse von Kindern

Aktivität



ca. 30 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Poster oder Plakate, bunte Stifte

Ziel

Die Teilnehmenden erarbeiten Strategien und Maßnahmen zur Förderung der Bedürfnisse von Kindern.

Ablauf

1. Die Gruppe teilt sich in 3 Kleingruppen und sammelt zu den Begriffen »Partizipation«, »Selbstwerterhöhung«, »Bindung«, »Orientierung und Kontrolle«, »Lustgewinn/Unlustvermeidung«, »Soziale Interaktion«, »Akzeptanz und Respekt«, Strategien oder Methoden, die sie kennen und bereits anwenden, um psychosoziale Bedürfnisse ihrer Kinder zu erfüllen.
2. Nach der Gruppenarbeit versammeln sich alle Teilnehmenden gemeinsam, und jede Gruppe präsentiert ihre Diskussionsergebnisse. Die Gruppenleitung schafft Raum für Fragen, Diskussionen und Feedback von anderen Teilnehmenden und ergänzt die Diskussion durch einen Input zu weiteren Strategien zur Förderung der Kinderbedürfnisse.
3. Im Anschluss fasst die Gruppenleitung die wichtigsten Erkenntnisse aus den Gruppendiskussionen zusammen und leitet eine Reflexionsrunde ein, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und Lernpunkte teilen können.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Phase V.

Reden und Zuhören: Mit Kindern über psychoso- ziale Belastungen sprechen

Einstieg

Die Gruppenleitung stellt folgende Frage an die Teilnehmenden:

Was sind für euch Hindernisse bei der Unterstützung eurer Kinder bei der Erfüllung ihrer Bedürfnisse?

Belastende Lebensrealitäten und schwierige Situationen können es den Teilnehmenden erschweren, die Bedürfnisse ihrer Kinder angemessen zu erfüllen. Diese Herausforderungen können von finanziellen Schwierigkeiten über familiären Stress bis hin zu sozialem Druck reichen und beeinflussen die Fähigkeit der Teilnehmenden, ihren Kindern die notwendige Unterstützung, Zuwendung und emotionale Stabilität zu geben.

Belastende Ereignisse bei Kindern können einen tiefgreifenden Einfluss auf ihr Wohlbefinden und ihre Entwicklung haben. Sie können starke Emotionen wie Angst, Trauer, Wut, Verwirrung und Schuldgefühle auslösen. Kinder können Schwierigkeiten haben, diese Gefühle zu verstehen und zu verarbeiten, was zu emotionaler Instabilität führen kann. Kinder können auf belastende Ereignisse mit Verhaltensänderungen wie Rückzug, Aggressivität, Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten reagieren.

Ein offenes Gespräch mit Kindern über belastende Situationen ist von entscheidender Bedeutung, da es eine gesunde emotionale Entwicklung fördert und ihnen hilft, die Welt um sie herum zu verstehen und das Geschehene zu verarbeiten.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivität: Brainstorming in der Gruppe

Ziel Die Teilnehmenden setzen sich mit der Bedeutung von Gesprächen über psychosoziale Belastungen mit Kindern auseinander und schärfen ihr Bewusstsein dafür.



ca. 10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz

Ablauf 1. Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden, die folgende Frage im gemeinsamen Brainstorming zu diskutieren. Die Antworten können auf das Flipchart geschrieben werden.



Poster oder Plakate, bunte Stifte.

Für Online-Gruppen kann das Jamboard genutzt werden.

Warum ist es wichtig, mit Kindern über belastende Ereignisse zu sprechen?

Beispielantworten

Verhindert, dass Kinder Ängste und Sorgen in sich »hineinfressen«.

Die Teilnehmenden können Erklärungen für Situationen liefern und Missverständnisse aufklären.

Eltern verstehen besser, was ihre Kinder belastet.

Erleichtert das Verarbeiten von schlimmen Erlebnissen und schmerzhaften Erinnerungen.

Kann die Ängste und Sorgen von Kindern eventuell relativieren.

Kinder erfahren, dass ihre Gefühle in dieser Situation normal sind.

Ermöglicht eine frühzeitige Identifikation von Problemen, was rechtzeitige Hilfe und Unterstützung ermöglicht.

Stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstakzeptanz des Kindes.

Ermöglicht den Teilnehmenden, transparent zu machen, dass oder warum sie gerade vielleicht nicht in der Lage sind, voll für ihre Kinder da zu sein, und klarzustellen, dass dies nichts mit fehlender Liebe zu tun hat.

Die Teilnehmenden können gemeinsam mit ihren Kindern altersgerecht ermitteln, was das Kind benötigt und wer oder was in dieser Situation unterstützen könnte.

Wie rede ich mit meinem*n Kind*ern über belastende Ereignisse?



ca. 20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Poster oder Plakate, bunte Stifte. Für Online-Gruppen kann das Jamboard genutzt werden.



Mehr Informationen zu diesen Schritten auf S.36.

Ziel

Die Teilnehmenden wissen, wie sie ein gutes Gespräch mit ihren Kindern über belastende Ereignisse durchführen können.

Ablauf

Die Teilnehmenden und Gruppenleitungen diskutieren und sammeln gemeinsam in der Gruppe Aspekte, auf die sie achten sollten, um ein gutes Gespräch mit ihren Kindern über deren belastende Erfahrungen zu führen. Diese Aspekte können auf einem Flipchart festgehalten werden.

Hier sind einige Antwortbeispiele für diese Aspekte:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Phase VI. Stärkungsaktivität

Stärkungsaktivität



20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Karten und Stifte



Hier sind einige Fragenbeispiele, die den Teilnehmenden dabei helfen können ihre Stärke zu erkennen:

Stärke zu erkennen:

Was macht mir Spaß (mit meinem Kind)? Was fällt mir leicht? Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten schätzen meine Freund*innen oder Familie an mir? In welchen Situationen merke ich, dass mein Kind positiv auf mich reagiert? Wann fühle ich mich besonders kompetent und sicher in meiner Rolle als Elternteil? Was sind die häufigsten positiven Rückmeldungen, die ich von meinem Kind erhalte?

Diese Aktivität soll den Teilnehmenden dabei helfen, ihr Selbstvertrauen und ihre positive Selbstwahrnehmung zu stärken. Es ist wichtig, eine unterstützende Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Teilnehmenden sicher fühlen, ihre Stärken anzuerkennen und zu schätzen.

Ziel

Die Teilnehmenden reflektieren ihre Rolle bei der Förderung der psychosozialen Bedürfnisse ihrer Kinder und erkennen ihre eigenen Stärken.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden, sich zu entspannen und sich, wenn möglich, auf ihre Atmung zu konzentrieren.
2. Die Teilnehmenden werden ermutigt, sich bewusst zu machen, welche positiven Eigenschaften und Stärken sie als Eltern besitzen.
3. Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden diese Eigenschaften und Stärken auf Karten aufzuschreiben oder in Gedanken zu formulieren. Nach etwa 10 Minuten stellt die Gruppenleitung den Teilnehmenden die Reflexionsfrage:

Wie können diese positiven Eigenschaften als Eltern und die Stärken, die ihr habt, euch dabei helfen, die Bedürfnisse eurer Kinder zu erfüllen und zu fördern?
4. Die Eltern nehmen sich Zeit, darüber nachzudenken und sich mit ihrem Selbstwertgefühl zu verbinden. Es ist nicht notwendig, die Antworten in der Gruppe zu teilen, es sei denn, die Teilnehmenden möchten dies tun.
5. Die Gruppenleitung schließt die Aktivität ab, indem sie die Teilnehmenden ermutigt, ihre Stärken regelmäßig anzuerkennen und zu nutzen, um ein unterstützendes Umfeld für ihre Kinder zu schaffen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase VII.

Feedback und Abschluss

Vertiefung

Maßnahmen und Strategien zur Unterstützung der psychosozialen Bedürfnisse von Kindern

Eltern und Erziehungspersonen spielen eine entscheidende Rolle bei der Erfüllung der psychosozialen Bedürfnisse von Kindern. Hier sind einige Aspekte, die ihre Bedeutung verdeutlichen, sowie praktische Tipps, wie sie diese Bedürfnisse unterstützen können:



Mehr Information zu Routinen und Ritualen auf S.37

Liebevolle und unterstützende Beziehung durch die Kinder bedingungslose Liebe erfahren und Unterstützung in ihrer Entwicklung erhalten.

Emotionale Unterstützung um Kindern zu helfen, ihre Emotionen zu verstehen und konstruktive Wege zu finden, um damit umzugehen.

Offene Kommunikation bei der Kinder ihre Gedanken und Gefühle frei teilen können und sich gehört und respektiert fühlen. Dadurch entwickeln sie ein Gefühl der Wertschätzung und lernen gleichzeitig, anderen zuzuhören und Empathie zu entwickeln.

Positive Normen, Werte und Regeln Kinder sollten in einer Umgebung aufwachsen, in der positive Normen, Werte und Regeln des Zusammenlebens geachtet werden. Hierbei ist es wichtig, den Kindern moralische Urteilsfähigkeit zu vermitteln und sie respektvoll über Grenzen und Konsequenzen zu informieren. So entwickeln sie ein Verständnis für soziale Verantwortung und begreifen, wie ihre Handlungen andere beeinflussen. Zusätzlich ist es bedeutend, Kinder bei der Entwicklung positiver Werte wie Respekt, Empathie, Toleranz und Ehrlichkeit zu unterstützen. Eltern nehmen hier eine Vorbildfunktion ein.

Autonomie und Entscheidungsfindung Kindern sollte Raum gegeben werden, um ihre eigenen Interessen und Leidenschaften zu entdecken, damit sie ihre eigene Identität entfalten können. Die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen, sollte ihnen innerhalb geeigneter Grenzen geboten werden, sodass sie lernen, ihre Handlungen zu reflektieren und die Konsequenzen ihrer Entscheidungen zu verstehen.

Strukturierter und sicherer Alltag Kinder brauchen eine gewisse Struktur und Routine in ihrem Alltag, damit sie sich sicher und geborgen fühlen. Eine ausgewogene Balance zwischen Aktivitäten, Ruhezeiten, Spielen und Lernen sollte geschaffen werden, damit die Kinder ein Verständnis für Zeit und Abläufe entwickeln können. Eine Umgebung, die Sicherheit und Verlässlichkeit bietet, ist entscheidend, damit sich Kinder geborgen fühlen können.

Professionelle Unterstützung bei Bedarf Wenn ein Kind zusätzliche Unterstützung benötigt oder mit psychosozialen Herausforderungen kämpft, ist es wichtig, auf professionelle Hilfe zurückzugreifen. Kinder- und Jugendpsycholog*innen, Therapeut*innen oder Beratungsdienste stehen als wertvolle Ressourcen zur Verfügung, um Kindern in schwierigen Situationen zu helfen.

Wie rede ich mit meinem Kind über belastende Ereignisse?

Es gibt verschiedene Aspekte, die die Teilnehmenden beachten sollten, um ein gutes Gespräch mit ihren Kindern über belastende Ereignisse zu führen. Hier sind einige Fragen, die sich die Teilnehmenden stellen können, um sich gut auf ein Gespräch mit ihren Kindern vorzubereiten.

- Habe ich genügend Informationen über das Thema, das ich mit meinem Kind besprechen möchte?
- Wie stehe ich persönlich zu diesem Thema? Welche Gefühle habe ich? Welche davon kann und möchte ich mit meinem Kind teilen? Auf welche Aspekte sollte ich besonders achten?
- Bin ich bereit, meine eigenen Emotionen zu regulieren, um meinem Kind in schwierigen Gesprächen angemessen begegnen zu können?
- Welcher Ort und Zeitpunkt sind gut, damit mein Kind und ich genügend Zeit haben und uns wohl fühlen können?
- Was kann ich mein Kind fragen, um mehr von seinem Erleben zu erfahren? Wie kann ich Vertrauen schaffen und meinem Kind Sicherheit vermitteln?
-
- Wie kann ich meinem Kind die aktuelle Situation in einfachen und altersgerechten Worten erklären?
-
- Wie kann ich meinem Kind zeigen, dass ich ihm*ihr aufmerksam zuhöre und dass mir seine*ihre Gedanken wichtig sind?
-
- Welche Strategien kann ich anwenden, um die Aufmerksamkeit meines Kindes im Gespräch zu halten und es aktiv einzubeziehen?
-
- Wie kann ich meinem Kind Verständnis entgegenbringen und Akzeptanz für seine*ihre Gefühle zeigen?
-
- Welche Lösungen und Unterstützungsmöglichkeiten kann ich meinem Kind in dieser Situation anbieten?
-
- Bin ich in der Lage, meinem Kind Trost, Zuneigung und Nähe zu geben, um ihm*ihr zu zeigen, dass es Unterstützung hat und nicht alleine ist?
-
- Bin ich bereit, eine kontinuierliche und offene Kommunikation mit meinem Kind zu pflegen, damit es sich auch in Zukunft sicher fühlt, auch mit mir über belastende Situationen zu sprechen? Wie kann ich das meinem Kind vermitteln?
-
- Auf welche anderen Ressourcen oder Fachkräfte kann ich zurückgreifen, wenn mein Kind zusätzliche Unterstützung benötigt?
-
-
-
-

Rituale und Routine

Rituale sind eine Abfolge von Handlungen, die regelmäßig und in einer festgelegten Reihenfolge durchgeführt werden. Sie sind von großer Bedeutung, insbesondere für Kinder, da sie ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Stabilität vermitteln.

Rituale schaffen eine verlässliche Struktur im Alltag der Kinder und ermöglichen es ihnen, sich auf bekannte Abläufe zu verlassen, die nächsten Schritte vorherzusehen, und selbst in eine bestimmte Stimmung zu wechseln (z. B. Zu-Bett-geh-Rituale, damit das Kind gut zur Ruhe kommen kann).

Auch regelmäßige Tagesabläufe sind wichtig, um Kinder zu stabilisieren. Kinder fühlen sich sicher und geborgen, wenn sie wissen, was sie am Tag erwartet. Die Vorhersehbarkeit von täglichen Aktivitäten trägt wesentlich dazu bei, Unsicherheiten und Ängste zu reduzieren und selbstbestimmt Einfluss auf den Tagesablauf nehmen zu können.

Sowohl Routine als auch Rituale haben einen positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden von Kindern. Sie bieten nicht nur Sicherheit, sondern fördern auch die Entwicklung von Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Sie helfen den Kindern, Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen und am Geschehen um sie herum teilzuhaben.



Die Teilnehmenden sollten darauf hingewiesen werden, dass sie nicht alles umsetzen müssen und dass jede*r von ihnen ihre eigene Version finden sollte, die zu ihren individuellen Umständen passt.

Reflexion Welche Routinen und Rituale habt ihr in der Familie?

Beispiele

- Gemeinsames Zähneputzen am Morgen
- Gemeinsame Mahlzeiten, die mit einem Gebet oder guten Wünschen beginnen.
- Verabschiedungsritual bevor die Kinder morgens in die Schule gehen (z. B. Umarmung)
- Gemeinsam Hausaufgaben erledigen nach der Schule
- Eine Teestunde am Nachmittag, zu der die gesamte Familie zusammenkommt
- Wochenendrituale wie gemeinsame Ausflüge in den Park
- Zu-Bett-geh-Rituale wie Vorlesen oder ein Schlaflied singen

Reflexionsfrage

Welche regelmäßigen Abläufe und Rituale möchte ich in meiner Familien noch einführen? Warum?

Quellen und weiterführende Links

Publikationen

Frey, M. (2020). Grundbedürfnisse als Wegweiser in der Kinder- und Jugendpsychotherapie (S.3).
www.tinyurl.com/3vvp9mp2

Borg-Laufs, M. (2012) Die Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse als Weg und Ziel der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (S.15).
www.tinyurl.com/mrxftx77

Werner, A. (2006). Was brauchen Kinder, um sich altersgemäß entwickeln zu können? In: Kindler, Heinz; Lillig, Susanna; Blüml, Herbert; Meysen, Thomas; Werner, Annegret (Herausgeber): Handbuch Kindeswohlgefährdung nach §1666 und Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD). München: Verlag Deutsches Jugendinstitut.
www.tinyurl.com/ycpz4crw

Vaterfreuden.de
www.tinyurl.com/49j7jv4b

Kindersache.de
www.tinyurl.com/yece9ax6

Frädrich, J. (2010) Kinderbeteiligung: Kinder vertreten ihre Interessen selbst. In: Das Online-Familienhandbuch.
www.tinyurl.com/42cfjvda

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2005). Stärkung familiärer Beziehungs- und Erziehungskompetenzen.
www.tinyurl.com/2jcayud

Öven-Uslucan, J. (2017) Die spirituellen und psychosozialen Bedürfnisse von Bewohnern in Alten- und Pflegeheimen in Bayern. (S.13).
www.tinyurl.com/2s43a3cp

Brauner, S. (2022). 10-Punkte Plan: Arbeiten mit traumatisierten Kindern. In: Wolters Kluwer Deutschland.
www.tinyurl.com/5n6nswmw

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Mit Kindern über Krieg sprechen.
www.tinyurl.com/en6byws4

Ralf-Ingo S. (2023). Vernachlässigung von Kindern: Bedeutung, Folgen und Beratungsstellen. In: Kita.de.
www.tinyurl.com/mry55vr8

Tinz, S. (2023) Kann man seine Kinder zu viel loben? In: Wochenblatt-Newsletter.
www.tinyurl.com/2ar2mymy

Schlüsselbegriffe (und Definitionen)

Akzeptanz	Akzeptanz bedeutet, Kinder bedingungslos anzunehmen, unabhängig von ihren Eigenschaften, Fähigkeiten oder Verhaltensweisen.
Bindung	Bindung bezeichnet die emotionale und soziale Verbindung, die ein Kind zu seinen Bezugspersonen, in der Regel den Eltern oder anderen engen Vertrauenspersonen, aufbaut.
Kontrolle	Kontrolle bezieht sich auf das Bedürfnis von Kindern, einen gewissen Grad an Einfluss und Selbstbestimmung über ihr eigenes Leben zu haben.
Lustgewinn und Lustvermeidung	Lustgewinn und Lustvermeidung beschreiben das natürliche Streben eines Kindes danach, positive Emotionen, Freude und Vergnügen zu erfahren, während es gleichzeitig bestrebt ist, negative Emotionen und Schmerzen zu vermeiden
Orientierung	Orientierung bezieht sich darauf, dass Kinder klare Strukturen, Regeln und eine konsistente Umgebung benötigen, um sich sicher und verstanden zu fühlen.
Psychische Bedürfnisse	Psychische Bedürfnisse beziehen sich auf die emotionalen und mentalen Bedürfnisse der Kinder, wie z. B. Bindung, Selbstwerterhöhung, Orientierung und Kontrolle sowie Lustgewinn und Vermeidung von Unlust.
Psychosoziale Bedürfnisse	Psychosoziale Bedürfnisse sind die sozialen Interaktionen und Beziehungen eines Menschen, die einen entscheidenden Einfluss auf seinen*ihren psychischen Zustand haben, wie z. B. Akzeptanz und Respekt, Partizipation und soziale Interaktion.
Physiologische Bedürfnisse	Physiologische Bedürfnisse sind essenzielle Anforderungen für das Überleben und Wohlbefinden eines Menschen. Sie beziehen sich auf grundlegende körperliche und existenzielle Bedürfnisse, wie zum Beispiel Nahrung und Flüssigkeitszufuhr, Schlaf, körperliche Hygiene sowie Sicherheit und Schutz vor Gefahren.
Respekt	Respekt bezieht sich darauf, dass Kinder als eigenständige Individuen wahrgenommen werden, deren Gedanken, Gefühle und Meinungen ernst genommen werden.
Rituale	Rituale sind eine Abfolge von Handlungen, die regelmäßig und in einer festgelegten Reihenfolge durchgeführt werden. Sie sind von großer Bedeutung, insbesondere für Kinder, da sie ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Stabilität vermitteln.
Selbstwerterhöhung	Selbstwerterhöhung bedeutet, dass Kinder ein positives Selbstbild entwickeln und an sich glauben. Dazu gehört das Gefühl von Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein sowie Vertrauen in ihre Fähigkeiten.

Identität(en)

Advance Organizer



Identität(en)

Einstieg		
Ziel des Moduls		01
Ablauf		02
Phasen		
I.	Begrüßung und Ausblick	03
II.	Aktivität und Gespräch: Was ist eigentlich Identität?	05
III.	Identitäten und Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen stärken	11
IV.	Identität, Migrations- und/oder Fluchterfahrung und kulturelle Einflüsse	15
V.	Feedback und Abschluss	21
Vertiefung	Alternative Aktivitäten & weiterführende Informationen	23
	Quellen und weiterführende Links	26
	Schlüsselbegriffe	28

Ziel des Moduls

Die Teilnehmenden reflektieren und besprechen gemeinsam, was »Identität« für sie bedeutet.

Gemeinsam schaut die Gruppe auf ihre eigene(n) Identitätsfindung(en) zurück und diskutiert, wie wandelbar und fluide das eigene Selbstbild und soziale Zugehörigkeitsgefühle sein können.

Die Teilnehmenden erhalten Informationen über Einflussfaktoren in der Kindheit und Jugend, die für viele Menschen in ihrer frühen Identitätsfindung prägend sein können.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2 Stunden

- I. **Begrüßung und Ausblick**
 - Begrüßung und Willkommen
 - Ggf. offene Fragen klären
 - Überblick mit Advance Organizer:
 - Was haben wir heute vor?

- II. **Aktivität und Gespräch: Was ist eigentlich Identität?**
 - Thematischer Einstieg
 - Aktivität Identitätsmoleküle in zwei Runden
 - Anschließende Reflexion
 - Diskussion und Austausch
 - Selbst- vs. Fremdzuschreibungen
 - Weiterführende Identitäten

- III. **Identitäten und Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen stärken**
 - Entwicklung des Selbstbildes bei Kindern und Jugendlichen
 - Jugend als Phase der Abgrenzung von Familie; verstärkte Orientierung an Gleichaltrigen, sozialen Normen und Vorbildern; Umorientieren und Aus-testen
 - Trotz solcher Abgrenzungen brauchen insbesondere Jugendliche, aber auch Kinder, Rückhalt ihrer Eltern und die Familie als Rückzugsort, in dem sie Akzeptanz und Unterstützung finden.
 - Was ist gesundes Selbstbewusstsein?
 - Wie stärken wir das Selbstbewusstsein unserer Kinder?

- IV. **Identität, Migrations- und / oder Fluchterfahrung und kulturelle Einflüsse**
 - Was bedeutet der Begriff »Kultur«?
 - Welche Traditionen, Werte und Erfahrungen möchten wir an unsere Kinder weitergeben?
 - Unsere Kultur(en) zelebrieren und wertschätzen in einer Gesellschaft, in der diese möglicherweise abgewertet und stereotypisiert werden.
 - Den Begriff »Drittkulturkinder« kritisch besprechen und diskutieren
 - Kinder, die mit verschiedenen kulturellen Einflüssen aufwachsen, sind nicht »Entweder oder«, sie sind beides, und gleichzeitig viel mehr als das!

- V. **Feedback und Abschluss**
 - Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote weitergeben
 - Feedback einholen

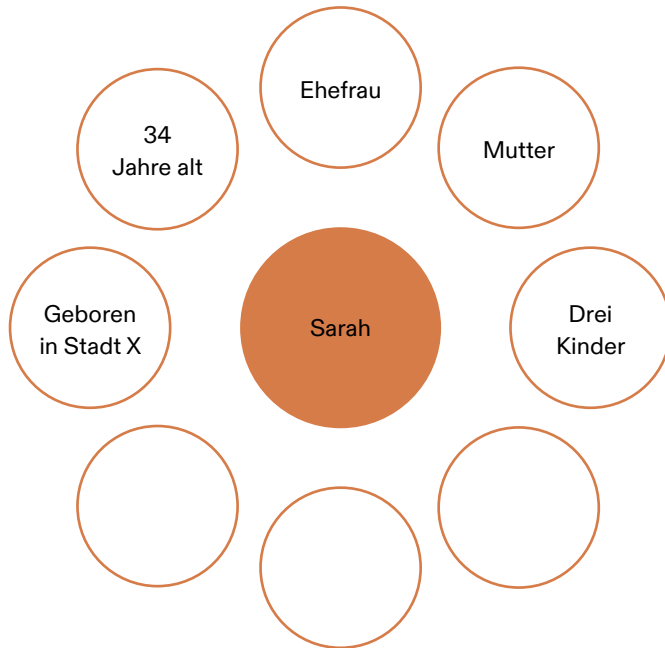
Phase I. Begrüßung und Ausblick

Phase II.

Was ist eigentlich Identität?

Runde 1

1. In der Mitte des Identitätsmoleküls schreiben wir jeweils unsere Namen.
2. Die Gruppenleitung bittet alle Teilnehmenden, sich an das erste Treffen der Gruppe zurückzuerinnern. Am ersten Tag gab es eine Vorstellungsrunde. Wisst ihr noch, was ihr in dieser Runde von euch erzählt hab, um euch den anderen Teilnehmenden vorzustellen?
3. Die Teilnehmenden tragen nach und nach in dem Molekül ein, mit welchen Informationen sie sich vorgestellt haben. Das kann z. B. so aussehen:
4. Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden, das erste Blatt zur Seite zu legen (aber nicht wegzuwerfen)



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Aktivität: Identitätsmoleküle (2/2)

i Die Begriffe »weiß« und »Weißsein« sind, genauso wie »Schwarz« und »Schwarzsein«, politische und soziale Konstruktionen, die im Machtverhältnis Rassismus unterschiedliche Positionen innehaben. Es handelt sich bei beiden Bezeichnungen weder um eine biologische Kategorie, noch um eine Hautfarbe (weshalb »weiß« in diesem Kontext, wie auch hier, oft kursiv geschrieben wird). Vielmehr soll durch das Benennen von »Weißsein« die dominante und privilegierte Position von »weißen« Menschen gegenüber People of Color kritisch reflektiert werden, da »Weißsein« in der Gesellschaft häufig als vermeintliche Norm behandelt wird und dadurch unbenannt bleibt. Das durch unausgesprochene, strukturelle Bevorzugung von »weißen« Menschen entstehende Selbstbild, prägt diese unbewusst in Bezug auf ihr Verhalten und ihren privilegierten Platz in der Gesellschaft.

Runde 2

Wir füllen nun ein weiteres Molekül aus. Dieses Mal bittet die Gruppenleitung die Teilnehmenden, sich eine der folgenden Situationen vorzustellen:

- A** Euer Kind hat eine*n neue*n Freund*in in der Kita/ in der Schule. Die Eltern dieses Kindes, die *weiße*, deutsch-sprachige Personen sind, möchten euch gern kennenlernen. Wie würdet ihr euch in dieser Situation vorstellen?
- B** Wie würdet ihr euch vorstellen, wenn ihr hier in Deutschland eine neue Arbeit anfangen würdet? Was würdet ihr euren neuen Kolleg*innen, von denen viele weiß sind und nur Deutsch sprechen, am ersten Tag von euch erzählen?
- C** erinnert euch an eure eigene Teenager-Zeit zurück. Als ihr damals neue Personen in eurem Alter kennengelernt habt, was habt ihr da über euch erzählt?

Das Ausfüllen der eigenen Moleküle funktioniert wie in der ersten Runde. Es könnte für die Situation B z. B. so aussehen:



Reflexion und Gespräch

- Wenn alle Teilnehmenden ihr zweites Blatt beschriftet haben, kann die Gruppe gemeinsam überlegen, wie diese Aktivität für sie war.
- Was hat sich in der zweiten Runde verändert? Was ist gleich geblieben? Warum?
- Wie hätten wir uns selbst vor zwei oder drei Jahren vorgestellt?
- Welche Aspekte meiner Identität sind frei von mir gewählt – welche werden mir von außen zugeschrieben? In welche wurde ich hineingeboren?

Wir alle sind komplex und vielschichtig. In verschiedenen Kontexten nehmen wir verschiedene Rollen ein, und jeweils andere Aspekte unseres Selbst sind wichtig – für uns oder für andere. Wie wir also über uns selbst nachdenken, hängt immer auch von unserem Umfeld und dem Zeitpunkt ab.

»Identitätsbildung ist ein ständiger Prozess des Hin und Her. Wer wir sind, erfahren wir durch die Beobachtung der Anderen, die wiederum uns beobachten.«

Herfried Münkler, Professor für Politikwissenschaften, im Interview mit der Zeitschrift *fluter*

Identität ist fluide, das heißt, nicht fest oder starr. Unsere Identitäten entwickeln sich mit uns – wir befinden uns in einem ständigen Prozess. Die Rollen, die wir einnehmen, und die Facetten unserer Identitäten wechseln wir – manchmal mehrmals pro Tag. Wie Hüte, die wir uns aufsetzen, je nachdem, was von uns erwartet wird und was die Situation erfordert.

Das schließt nicht aus, dass wir einen „Kern“ haben, den wir als unsere eigene, stabile Identität empfinden und der sich nicht ändert. Wir bleiben wir selbst – und doch haben wir viele Seiten. Deswegen sprechen wir hier von Identitäten. Diese ändern sich mit dem Alter, dem Ort, unseren Rollen und den damit verknüpften Erwartungen von anderen.

Phase III.

Identitäten und Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen stärken

Aktivität

Ziel

Die Teilnehmenden reflektieren gemeinsam über die Identitätsbildung in der Jugend und finden Lösungen dafür, wie sie das Selbstbewusstsein ihrer Kinder und Jugendlichen stärken können.



20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert online und in Präsenz



Alternative: Selbstbewusstsein der Teilnehmenden stärken mit der Aktivität

»Ich erzähle über mich«, zu finden im Vertiefungsteil.

- Vor allem während der Jugend und der Pubertät setzen sich Menschen verstärkt und bewusst damit auseinander, wer sie sind, wer sie sein möchten, und wo sie hingehören.
- Erste Selbstbilder entwickeln Kinder aber schon viel früher - und dementsprechend beginnt auch der Prozess unserer Identitätsfindung schon im Kindesalter.
- Schuld- und Schamgefühle setzen voraus, dass wir uns dessen bewusst sind, dass wir oder unsere Handlungen von anderen wahrgenommen und bewertet werden; und schon zwei- oder dreijährige Kinder können solche Empfindungen ausdrücken.
- Kinder und insbesondere Jugendliche befinden sich also – genau wie wir – in permanenten, herausfordernden Prozessen, in denen sie ihre eigenen Stärken und Schwächen kennenlernen und Zugehörigkeiten zu verschiedenen Gruppen verhandeln.
- Jugendliche orientieren sich stark an Gleichaltrigen und Freund*innen. Akzeptanz und Gruppenzugehörigkeit geben Sicherheit. Die eigene Persönlichkeit und auch Grenzen auszutesten bedeutet oft auch, sich bewusst von Familie und Erwachsenen abzugrenzen.
- Solche Abgrenzungsprozesse können sich für die Eltern oder Sorgeberechtigten anfühlen wie Ablehnung. Die Pubertät ist eine sensible Zeit, in der es trotz allem wichtig ist, dass die Familie ein Raum der Akzeptanz und des Rückhalts ist, der das Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen stärkt.

#KommunikationKonflikteUndRegeln

#KörperlicheEntwicklungen

#Gehirnentwicklung

Ein gesundes Selbstbewusstsein

Selbstvertrauen spielt eine entscheidende Rolle in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Es hilft ihnen, die Herausforderungen, Zweifel, Unzufriedenheiten sowie Höhen und Tiefen des Lebens zu meistern. Faktoren wie Beziehungen, Emotionen, Gruppenzwang, Konkurrenz und die Erwartungen an sich selbst und andere beeinflussen das Selbstvertrauen erheblich. Ein starkes Selbstvertrauen befähigt Kinder und Jugendliche, ihre Ziele zu verfolgen und zu erreichen, ihre Kindheit/Jugend sinnvoll zu gestalten, bessere Beziehungen aufzubauen und zu glücklichen, mental starken Individuen heranzuwachsen.



Vertiefung / Alternative:
Affirmationen

Eigene Stärken und Schwächen kennen	→	Ich weiß, was ich kann und was mir nicht liegt.
Sich geliebt und akzeptiert fühlen	→	Ich weiß, dass ich wertvoll bin, so wie ich bin.
Motiviert sein und Neues ausprobieren	→	Ich traue mir etwas zu.
Optimistisch in die Zukunft schauen	→	Ich freue mich auf das, was kommt.
Rückschläge oder Enttäuschungen akzeptieren können	→	Das hat nicht geklappt, aber ich lerne daraus und mache weiter.
Nicht ständig den Vergleich mit anderen suchen	→	Ich bin nicht besser oder schlechter als andere. Wir sind alle auf unsere eigene Art wichtig und wertvoll.
Auf sich Acht geben und sich vor Belastungen und unangenehmen Situationen schützen	→	Ich passe auf mich auf.

Diskussion und Reflexion in der Gruppe

Über welche Interessen und Gruppen habt ihr euch als Kinder und Jugendliche definiert? Sport, Musik, Religion – was war für euch wichtig und sinnstiftend?

Was hat euch Sicherheit und Selbstbewusstsein gegeben? Inwiefern war eure Familie ein sicherer Raum, der euch stärkte?

Wie stärken wir das Selbstbewusstsein unserer Kinder?

Eltern spielen eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Selbstvertrauens ihrer Kinder. Sie sind die Hauptbezugspersonen, die durch ihre Verhaltensmuster dazu beitragen können, das Selbstvertrauen ihrer Kinder zu stärken. Eine der wichtigsten Maßnahmen und Bemühungen der Eltern sollte darin bestehen, eine positive Lebenseinstellung zu fördern. Indem Eltern ihren Kindern eine positive Sicht auf sich selbst und die Welt vermitteln, eröffnen sie ihren Kindern die Möglichkeit, ihre eigenen Stärken besser zu erkennen. Das Verständnis und die Kenntnis der eigenen Stärken tragen erheblich zur Steigerung des Selbstvertrauens bei.



Phase IV. Identität, Migrations- und / oder Fluchterfahrungen und kulturelle Einflüsse

Aktivität



20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz

Ziel

Die Teilnehmenden reflektieren gemeinsam über die Auswirkungen von unterschiedlichen kulturellen Einflüssen und Diskriminierungserfahrungen im Kontext von Migrations- oder Fluchterfahrungen auf sich und ihre Kinder.

- Die Identitätsmoleküle haben uns gezeigt, dass Identität von einer Vielzahl an Faktoren bestimmt wird, und sich mit der Zeit, mit Erfahrungen und in neuen Kontexten ändern kann.
- Alle Kinder wachsen in einem anderen Kontext auf als ihre Eltern – und zur eigenen Identitätsbildung gehört auch, sich mit der familiären Identität sowie den gemeinsamen Regeln und Werten auseinanderzusetzen.
- Insbesondere für Jugendliche ist es oft wichtig, sich von den Eltern, erwachsenen Bezugspersonen oder der Familie abzugrenzen. Sie suchen sich Räume, die losgelöst vom familiären Umfeld stehen und in denen sie sich selbst ausprobieren können.
- Für die Erwachsenen ist das manchmal ein schmerzhafter Prozess: die Kinder werden selbstständiger, suchen vielleicht nicht mehr so häufig den Rat oder den Schutz der Familie. Das ist völlig normal – und auch wichtig. Zum Erwachsenwerden gehört auch, eigenständiger zu werden und eigene Entscheidungen treffen zu wollen.
- Für Kinder und Jugendliche, die eine eigene oder familiäre Flucht- und / oder Migrationserfahrung haben, kann dieser Prozess mit Ausgrenzungs- oder Diskriminierungserfahrungen einhergehen. Die Frage, zu welchen Gruppen man sich zugehörig fühlt und wo man Wertschätzung erfährt, ist schon für jüngere Kinder wichtig und spürbar.

#StärkungUndEmpowerment

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Es ist ganz natürlich, dass wir unsere Kinder vor Ausgrenzung, Diskriminierung und Schmerz beschützen möchten. Das Selbstbewusstsein unserer Kinder von klein auf zu stärken, sie in ihrem Aussehen, ihren Fähigkeiten und ihrem ganzen Selbst zu akzeptieren und wertzuschätzen, spielt eine große Rolle. Familie kann ein Schutzraum sein vor einer Gesellschaft, die bestimmte Menschen, Identitäten und Kulturen noch immer abwertet.

Reflexionsfragen

Wie viele Kulturen, oder Aspekte unterschiedlicher Kulturen, lebt ihr in eurer Familie?

Was für Traditionen, Geschichten, Rituale, Feiertage oder Werte verbindet ihr mit eurer*euere Kultur*en?

Was bedeutet für euch das Wort »Kultur«?

Wie lebt ihr diese gemeinsam mit euren Kindern?

Habt ihr neue Aspekte in eure Familien aufgenommen seit ihr in Deutschland lebt?

- In öffentlichen Diskursen oder Räumen wird das Wort »Kultur« auch oft verwendet. In solchen Kontexten werden dabei nicht immer die positiven, schönen und bereichernden Aspekte in den Vordergrund gestellt. Stattdessen wird eine vermeintliche Trennung geschaffen zwischen »uns« und »unserer« Kultur und »den Anderen«, wobei diese vermeintlich anderen Kulturen abgewertet werden.
- Das kann auch in privaten Gesprächen passieren. Uns über unsere Prägungen, Rituale, Routinen und Kulturen auszutauschen, kann angenehm und wertschätzend sein! Leider passiert aber so ein Austausch nicht immer auf Augenhöhe, und die in der Mehrheitsgesellschaft vorherrschenden Annahmen gegenüber den sog. »Anderen« sind verletzend oder ignorant. Wenn sich Betroffene gegen solche Zuschreibungen wehren oder sie korrigieren wollen, ist das ein sehr anstrengender Prozess. Wissenschaftler*innen sprechen hierbei von dem Wort »Kultur« als sprachliches Versteck, über das manche Menschen rassistische Ideen und Vorurteile transportieren.
- Wenn wir Kultur*en, Religion*en oder Traditionen leben, die in Deutschland nicht der Mehrheitsgesellschaft entsprechen, bedeutet das also oft, dass wir auf diese reduziert oder mit vereinfachten Annahmen und Stereotypen über unsere »Kultur« konfrontiert werden.

#StärkungUndEmpowerment

Was macht das mit unseren Kindern?

- Sogenanntes »Othering« zu erfahren, also als »anders« und damit auch »nicht zugehörig« markiert zu werden, beeinflusst auch unsere Kinder. Zu ihrem Selbstverständnis und ihren Identitäten kommt also die Frage: Gehöre ich »hier« dazu, auch wenn ich mit meiner Familie Aspekte einer vermeintlich »anderen« Kultur, Religion oder Tradition lebe?
- Gleichzeitig haben Kinder auch einen anderen Zugang zu eben diesen Traditionen, Sprache(n), Religionen oder kulturellen Prägungen ihrer Familie als ihre Eltern oder Bezugspersonen.
- Die Realität ist: Kinder entscheiden sich nicht zwischen diesen verschiedenen Kontexten und Erfahrungen. Sie nehmen vielmehr Vielfalt in sich auf und verhandeln diese Widersprüche.
- Vielleicht kennen einige Teilnehmende den Begriff »Drittkulturkinder«. Er beschreibt Kinder oder Jugendliche, die mit verschiedenen kulturellen Einflüssen aufwachsen, z. B. weil sie den Wohnort oder das Land wechseln. Neben der "Kultur" ihres Herkunftslandes/Familie sowie denen ihrer weiteren Wohnorte, ist ihr persönliches Ausleben von Kultur dabei ein globaler, transnationaler Kulturraum (also die »dritte Kultur«).
- Wir möchten den Begriff »Drittkulturkinder«, der oft Verwendung findet, um die Entwicklung einer sogenannten »dritten« Kultur fassbar zu machen, zu »Mehrkulturenkinder« erweitern. Die Binarität von "Kultur am Ort A" vs. »Kultur am Ort B« ist nämlich falsch: innerhalb von einem Ort gibt es eine Vielzahl an kulturellen Prägungen, Lebenswelten und Traditionen! Es ist schon schwierig zu fassen, was z. B. »deutsche« Kultur eigentlich sein soll. Durch Austausch, globale Vernetzung und Jahrtausende von Migration entstehen viel mehr neue, komplexe, vielfältige Kulturen.
- So können Kinder muslimisch und Deutsch gleichzeitig sein, oder nicht-»weiß« und Deutsch, oder Russisch und Deutsch, oder Kurdisch und Deutsch: sie sind in diesen Fällen beides und gleichzeitig mehr als die einzelnen Kategorien!
- Sprache kann Fremdwörter aufnehmen und sich weiterentwickeln, verschiedene Kleidungsstile ergänzen und vermengen sich und ergeben Neues.
- Kultur findet nämlich auch (und vor allem) im Kleinen, Alltäglichen statt: Kultur als gemeinsame Regeln, Werte, Bräuche, z. B. in einem Fußballverein, einer Schule, einer Familie.

Phase V. Feedback und Abschluss

Feedback einholen



10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ablauf

Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden um Feedback:

1. Was hat den Teilnehmenden am besten gefallen?
2. Haben sie noch offene Fragen?
3. Welche Elemente des Moduls waren hilfreich und welche nicht?
4. Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um das Modul zu verbessern?
5. Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote sowie Hintergrundinformationen (wie z. B. Videos und Bücherempfehlungen aus dem Vertiefungsteil) können von der Gruppenleitung weitergegeben werden.
6. Die Gruppe kann eine Abmachung treffen: Wie bleiben wir zu diesen Themen in Kontakt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vertiefung

Affirmationen – Positive Selbstzuschreibungen

Affirmationen (aus dem Englischen: Affirmations) sind einfache, kurze Sätze mit positivem Inhalt, die von einer Person laut ausgesprochen und regelmäßig wiederholt werden. Das Ziel ist, in unserem Unterbewusstsein ein positives Selbstbild zu festigen. Unser Unterbewusstsein kann eine große Rolle darin spielen, wie sehr wir auf uns selbst vertrauen, wie wir mit schwierigen Situationen umgehen können, was wir uns zutrauen und wie wir Herausforderungen angehen.

- Affirmationen sind**
- in der »Ich«-Form formuliert
 - positiv formulierte Sätze (betonen Eigenschaften, die man an sich selbst mag oder sich wünscht, und verwenden keine Verneinungen)
 - in Präsenz Form, also in der Jetzt-Zeit, geschrieben

Psychologische Studien zeigen, dass Affirmationen uns dabei helfen, mit Stress umzugehen und unser allgemeines psychisches Wohlbefinden steigern können.

Viele Menschen, die Kinder großziehen, etablieren mit ihnen Affirmationen, die sie in ihre Routine einbauen. Sie können z. B. jeden Tag zu derselben Zeit (morgens oder abends im Badezimmer, vor der Schule oder der Kita) wiederholt werden. Dabei sprechen meist die Erwachsenen vor und die Kinder wiederholen das Gesagte. Die »Ich«-Botschaften beziehen sich dabei auf das Kind.

#StressUndUmgangMitStress

#PsychozialeBedürfnisseVonKindern

Unter folgendem Link sind Videos zu finden, bei denen sich die Erwachsenen mit ihren Kindern bei den Affirmationen aufgenommen haben:



www.mehr-teilhabe.de/materialien-fmd/

Quellen und weiterführende Links

Publikationen

Canan, C. & Foroutan, N. (2016). Deutschland postmigrantisch III. Migrantische Perspektiven auf deutsche Identitäten – Einstellungen von Personen mit und ohne Migrationshintergrund zu nationaler Identität in Deutschland. Berliner Institut für empirische Integrations- und Migrationsforschung.
www.tinyurl.com/muw7kwrr

Cohen, G.L. & Sherman, D.K. (2014). The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention. In: Annual Review of Psychology.
www.tinyurl.com/mryhh6x4

Cottle, T.J. (2003). The Role of Affirmation in the Development of Self. In: Journal of Child and Youth Care Work.
www.tinyurl.com/4ec5jts6

Fluter (Winter 2016-2017). Identität: Kann ich nicht mal nicht ich sein? Magazin der Bundeszentrale für politische Bildung. Nr. 61.
www.fluter.de/heft61

Weitere aktuelle Beiträge zum Thema Identität von fluter
www.fluter.de/identitaet

Lijadi, A. A. (2018). Third Culture Kids – Weltbürger oder irgendwo dazwischen? In: Bundeszentrale für politische Bildung, Kurzdossiers: Kinder- und Jugendmigration.
www.tinyurl.com/53s5e97r

Pro Kita-Portal (2020): Selbstwertgefühl und Identität: Kinder in ihrer Persönlichkeit stärken.
www.tinyurl.com/y6r67wvv

Qasem, S. & Karakuyu, E. (2018). Ein Zuhause, Zwei Zuhause, Drei Zuhause – Das Heft über Identitäten, Sprachen und Grenzen. Aus der Reihe: Was geht? der Bundeszentrale für politische Bildung.
www.tinyurl.com/mryj2b4x

Rana, M. (2018). Positive Affirmations and its Benefits on Psychological Well-Being. In: Edu World.
www.tinyurl.com/yckx3ebh

Verkuyten, M., Wiley, S., Deaux, K., Fleischmann, F. (2019). To be both (and More): Immigration and Identity Multiplicity. Journal of Social Issues, Vol. 75, No. 23. doi: 10.1111/josi.12324
www.tinyurl.com/2zerj7e4

Will, A. (2019). The German statistical category »migration background«: Historical roots, revisions and shortcomings. In: Ethnicities, Vol. 19 (3). Special Issue: Measuring Ethnicity, Religion and Migration.
www.tinyurl.com/hfz876cz

Schlüsselbegriffe (und Definitionen)

Affirmationen	Kurze, in der »Ich«-Form und im Präsens formulierte Sätze, die positive Eigenschaften oder Ergebnisse benennen. Affirmationen werden laut ausgesprochen, häufig auch vor dem Spiegel. Diese Routine kann uns in unserem Umgang mit Stress stärken sowie unser allgemeines psychologisches Wohlbefinden steigern
Drittkulturkinder	Kinder oder Jugendliche, die mit verschiedenen kulturellen Einflüssen aufwachsen, z. B. weil sie den Wohnort oder das Land wechseln. Neben der "Kultur" ihres Herkunftslandes/Familie sowie denen ihrer weiteren Wohnorte, ist ihr persönliches Ausleben von Kultur dabei ein globaler, transnationaler Kulturraum.
Facette	Ein Aspekt oder ein Detail eines größeren Ganzen.
Identitäten	Die verschiedenen Rollen und Eigenschaften, die wir als unser Selbst begreifen.
Kollektive Identitäten	Ein Kollektiv bezeichnet eine Gruppe von Menschen, die basierend auf gemeinsamen Werten, Erfahrungen oder Normen zusammengefasst werden kann und die durch gemeinsame Ziele oder Handlungen auch ein Gefühl der Verbundenheit erleben.
Othering	Kommt von dem englischen Wort »other«, das »Andere*r« oder »anders« bedeutet. Auf Deutsch könnte »Othering« mit Fremd-Machen übersetzt werden. Es beschreibt den Prozess, Menschen in ein »Wir« und »Die Anderen« einzuteilen, wobei die vermeintlichen »Anderen« meist abgewertet oder stereotypisiert werden.
Selbstbestimmt	Etwas nach den eigenen Vorstellungen oder Wünschen tun; eigenständig und nicht eingeschränkt, ohne dabei verurteilt oder an etwas gehindert zu werden.
Selbstbewusstsein	Das Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten, die eigene Persönlichkeit und das eigene Vermögen. Auch: das Bewusstsein des eigenen Ich, auch in Abgrenzung von anderen Menschen.
Soziale Rolle	Eine soziale Rolle bezeichnet Verhalten, das in bestimmten Situationen oder basierend auf bestimmten Beziehungen von uns erwartet wird. Diese Erwartungen sind oft zeitlich stabil und von gesellschaftlichen Werten und Normen beeinflusst. Jede Person vereint eine Vielzahl verschiedener Rollen in sich, die auch miteinander in Konflikt stehen können.
Unterbewusstsein	Der Begriff kommt aus der Psychologie und bezeichnet geistige Vorgänge, die wir nicht bewusst wahrnehmen.

→

Vertiefung

**(Emotional)
Validieren**

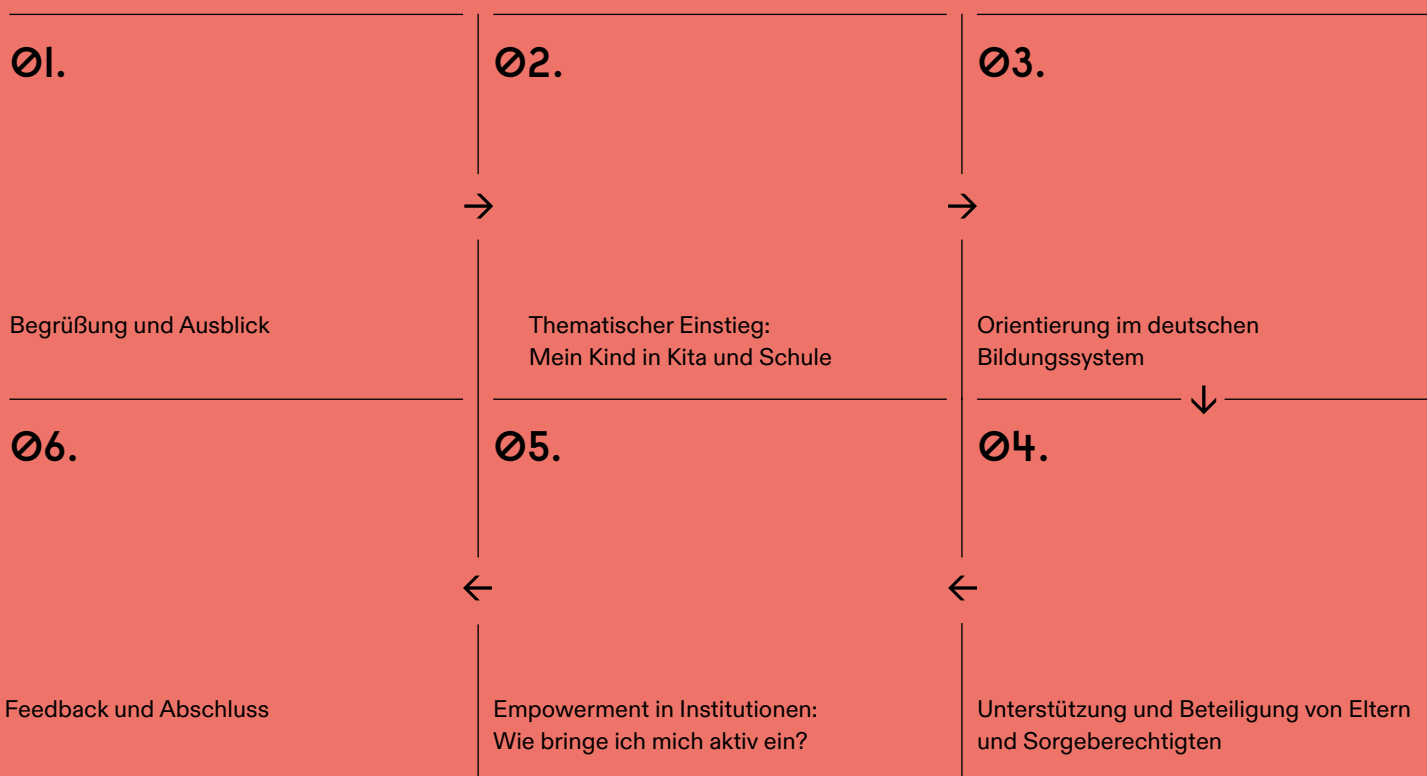
Eine Erfahrung oder ein Gefühl als richtig, wahr oder gültig zu bestätigen. Zum Beispiel: Ein Kind hat nachts Angst und drückt das aus. Eine validierende Antwort könnte sein: »Ich sehe, dass du Angst hast. Wie fühlt sich die Angst an? Was kann ich tun, damit du dich besser fühlst?«

Vorbild

Ein Vorbild ist eine Person, zu der wir aufschauen. Wir bewundern bestimmte Eigenschaften oder Verhaltensweisen und orientieren uns an diesen.

Bildungswege begleiten

Advance Organizer



Bildungswege begleiten

Einstieg		
Ziel des Moduls		01
Ablauf		02
Phasen		
I.	Begrüßung und Ausblick	03
II.	Thematischer Einstieg : Mein Kind in Kita und Schule	05
III.	Orientierung im deutschen Bildungssystem	09
IV.	Unterstützung und Beteili- gung von Eltern und Sorge- berechtigten	17
V.	Empowerment in Institu- tionen: Wie bringe ich mich aktiv ein?	25
VI:	Feedback und Abschluss	29
Vertiefung	Alternative Aktivitäten & weiterführende Informationen	31
	Quellen und weiterführende Links	38
	Schlüsselbegriffe	39

Ziel des Moduls

Die Teilnehmenden kommen in den Austausch zu ihren Erfahrungen mit den Institutionen Kita, Schule, Jugendamt.

Die Teilnehmenden kennen die Aufgaben und Pflichten der Institutionen Kita, Schule und Jugendamt,

Die Teilnehmenden kennen ihre eigenen Rechte und Möglichkeiten der Partizipation und Mitbestimmung in den Institutionen.

Die Teilnehmenden erhalten einen Raum, um Sorgen und Fragen rund um das Thema auszutauschen und über Recherche, gegenseitige Unterstützung und Information Lösungswege zu entwickeln.

Die Teilnehmenden wissen, wo sie weitere Informationen und Beratung rund um das deutsche Bildungssystem und Unterstützung durch Institutionen erhalten können.




.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....


Phase I. Begrüßung und Ausblick

Phase II.


Thematischer Einstieg: Mein Kind in Kita und Schule

Aktivität: Institutionen-Barometer

-  10 Minuten
-  Die gesamte Gruppe
-  Funktioniert Online und in Präsenz

 Im Raum wird eine ca. 5m lange Skala z. B. auf dem Boden vorbereitet, an deren einen Enden eine grüne Moderationskarte mit »Ich stimme voll zu« bzw. am anderen Enden eine rote Moderationskarte mit »Ich stimme nicht zu« liegt.

Online: Die Teilnehmenden werden gebeten, je einen grünen, einen gelben und einen roten Post-It / Zettel / Gegenstand bereit zu legen. Die Gruppenleitung liest die Aussagen vor und Teilnehmende stimmen mit den Farben ab, indem sie den Post-It/ Gegenstand in der entsprechenden Farbe in die Kamera halten (gelb-grün steht für »Ich stimme eher zu«, gelb-rot für »Ich stimme eher nicht zu«, nur gelb bedeutet »von beidem etwas«.)

 Die Aktivität kann auch gekürzt oder in den Fragen abgeändert werden, wenn sich die Gruppe untereinander schon gut kennt und auch die Gruppenleitung die Fragen und Erfahrungen der Teilnehmenden recht gut einschätzen kann.

Ziel

Die Gruppe bekommt einen schnellen optischen Überblick über den Wissensstand, die Stimmung und Einschätzung der Teilnehmenden zu den Institutionen Kita, Schule, Jugendamt, ohne inhaltlich tief einsteigen zu müssen. Tipp: Die Aktivität eignet sich auch als Orientierung für die Gruppenleitung, um ein Gefühl für die Fragen und Erfahrungswerte der Gruppe zu bekommen und entscheiden zu können, welchen Schwerpunkt sie im Folgenden setzt.

Ablauf

Die Gruppenleitung liest Aussagen vor und die Teilnehmenden positionieren sich entlang der Skala, je nachdem, inwiefern sie der Aussage zustimmen. Die Teilnehmenden müssen ihre Positionierung nicht kommentieren. Einzelne können ihre Erfahrung kurz teilen, wenn sie möchten und es die Zeit zulässt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mögliche
Aussagen
können sein**

»Ich fühle mich sicher in der Orientierung im deutschen Bildungssystem.«

»Ich fühle mich gut informiert über die Bildungsmöglichkeiten für mein Kind in Deutschland.«

»Ich habe eine Vorstellung, welche Möglichkeiten der Kindertagesbetreuung es gibt und was dort geschieht.« / »Ich habe eine Vorstellung, welche Schulformen es gibt und wie ein Schultag verläuft.«

»Ich fühle mich sicher in Bezug auf die Möglichkeiten zur Förderung der schulischen Bildung meines Kindes.«

»Ich weiß, wo ich Informationen und Beratung zu Themen rund um Bildung bekommen kann.«

»Ich finde es schwer, die relevanten Informationen über das Bildungssystem in Deutschland zu finden.«

»Ich kenne die Aufgaben und Beratungsangebote des Jugendamtes.«

»Ich weiß, wie und wann ich mit Kita/Schule/Jugendamt in Kontakt treten kann.«

»Ich weiß, mit wem ich in der Kita/Schule sprechen kann und wie ich den Kontakt aufbaue/halte.«

»Ich fühle mich wohl im Kontakt mit der Kita/Schule.«

»Ich weiß nicht genau, wie die Kommunikation zwischen Eltern und Bildungseinrichtungen in Deutschland geregelt ist.«

»Ich kenne Möglichkeiten und Gruppen, um mich selbst aktiv in die Gestaltung von Kita und Schule einzubringen.«

Phase III. Orientierung im deutschen Bildungssystem



Je nach Interessen und Bedarfen in der Gruppe kann die Gruppenleitung gemeinsam mit der Gruppe überlegen, ob für diese Phase eine Aufteilung in »Gruppe Kita« und »Gruppe Schule« sinnvoll ist.

Check-In: Die Bildungsinstitutionen Kita und Schule



Informationen zur Kindertagesbetreuung, Beitragsfreiheit und Eingewöhnung finden sich im Vertiefungsteil dieser Einheit! Ebenso ein Handout zu Kita-Konzepten zum Aushändigen an die Teilnehmenden.

Tipp: Die Elternbroschüre »Kita und Tagespflege« von LAMSA e.V. erklärt die Kindertagesbetreuung in einfachen Worten und kann kostenfrei unter folgendem Link

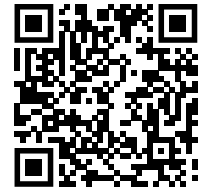
www.tinyurl.com/533t99wa

auf Arabisch, Englisch, Persisch und Russisch heruntergeladen oder als Print-Version bei LAMSA e.V. bestellt werden.

Vorbereitung

Die Teilnehmenden schauen den kurzen Film des Landesnetzwerk Migrantenorganisationen Sachsen-Anhalt (LAMSA e.V., Länge: 10 Minuten; es können auch nur Ausschnitte daraus geschaut werden) »Kita in der Vielfaltsgesellschaft – Eltern aus Sachsen Anhalt erzählen« und bekommen darüber Einblicke in verschiedene Erfahrungen und Eindrücke von Menschen mit gelebter Migrations- oder Fluchterfahrung, deren Kinder eine Kita besuchen. Im Anschluss können Verständnisfragen aus dem Film geklärt werden.

→ Das Video ist auf der folgenden Website verlinkt:



www.mehr-teilhabe.de/materialien-fmd/

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ablauf

2. Die Gruppe kann danach in die Diskussion der eigenen Erfahrungen einsteigen, z. B. entlang dieser Fragen:
 - Welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden bei der Suche nach einem Kita-Platz für ihre Kinder gemacht? Welche Unterstützung bei der Suche können sie empfehlen? Welche Tipps können sie geben?
 - Welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden mit den Spiel- und Lernangeboten in Kitas gemacht?
 - Welche Bedenken haben die Teilnehmenden in Bezug auf die Betreuung ihrer Kinder in einer Kita?
 - Was sind die Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit der Kita, wo treffen sich Kita- und Familienkultur, an welchen Stellen gehen sie auseinander?
 - Wie erleben die Teilnehmenden die Kommunikation in der Kita? Welche Sprache(n) wird (werden) gesprochen?
 - Welche Unterstützung oder Ressourcen haben die Teilnehmenden in Anspruch genommen, um ihre Kinder in der Kita zu begleiten und zu fördern? Welche Empfehlungen können sie anderen Teilnehmenden geben?
3. Zu den Fragen der Teilnehmenden werden aus der Gruppe mit Unterstützung der Gruppenleitung erste Antworten oder Vorgehensvorschläge gesammelt. Für das spätere Nachschlagen kann die Gruppenleitung die Antworten und Tipps auf einem Padlet digital dokumentieren und den Teilnehmenden anschließend den Link zum Padlet weiterleiten.



Es ist möglich, dass die Teilnehmenden auch mehrfach negative Erfahrungen z. B. aufgrund von Kommunikationsschwierigkeiten, struktureller Diskriminierung und Kita-Platzmangel, Sprachbarrieren oder dem Aufeinandertreffen unterschiedlicher Bildungsverständnisse und -erwartungen gemacht haben. Diesen Erfahrungen Raum zu geben, und gleichzeitig nach Vorschlägen aus der Gruppe zum Umgang damit zu suchen, trägt zur Stärkung der Teilnehmenden bei.

Ablauf

2. Die Gruppe kann danach in die Diskussion der eigenen Erfahrungen einsteigen, z. B. entlang dieser Fragen:
 - Welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden bei der Suche nach und Anmeldung ihres Kindes an einer Schule gemacht? Welche Unterstützung bei der Suche und Anmeldung können sie empfehlen? Welche Tipps können sie geben?
 - Welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden und ihre Kinder mit den Lernangeboten in der Schule gemacht?
 - Welche Bedenken haben die Teilnehmenden in Bezug auf den Schulbesuch ihrer Kinder?
 - Was sind die Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit der Schule?
 - Welche Unterstützung oder Ressourcen haben die Teilnehmenden bei der Suche und Anmeldung in Anspruch genommen? Gab es Beratungsstellen, Informationsveranstaltungen oder andere Quellen, die ihnen geholfen haben?
 - Welche Kriterien waren bei der Auswahl der Schule besonders wichtig? Gehörten dazu beispielsweise die Qualität der Bildung, die Lage der Schule oder besondere schulische Angebote?
3. Zu den Fragen der Teilnehmenden werden aus der Gruppe mit Unterstützung der Gruppenleitung erste Antworten oder Vorgehensvorschläge gesammelt. Für das spätere Nachschlagen kann die Gruppenleitung die Antworten und Tipps auf einem Padlet digital dokumentieren und den Teilnehmenden anschließend den Link zum Padlet weiterleiten.

Aktivität: Institutionen-Barometer



20–30 Minuten



Kleingruppen



Funktioniert Online
und in Präsenz



Es kann auch ein Online-
Tool, wie z. B. das kosten-
freie Mentimeter genutzt

werden, um zum Beispiel die ersten
beiden Fragen online als Wortwolke
beantworten zu lassen.



Kinder, die in ihren Bildungs-,
Entwicklungs- und Lernmög-
lichkeiten in einer Weise
beeinträchtigt sind, dass sie

einen erhöhten Betreuungs- oder För-
derbedarf haben, können in der Kita
und Schule spezielle Hilfen erhalten.
Das Jugendamt berät und informiert
Eltern zur Beantragung einer zusätz-
lichen Förderung für das Kind. Meist
ist dafür ein kinderärztliches Gut-
achten nötig. Auf Grundlage dieses
Fachgutachtens prüft das Jugendamt
dann die Voraussetzungen für einen
zusätzlichen Förderbedarf. Für die
Eltern entstehen keine zusätzlichen
Betreuungskosten. Sogenannte Fach-
erzieher*innen für Integration erarbei-
ten gemeinsam mit den Eltern und ggf.
der Kinder- und Jugendambulanz oder
dem Sozialpädiatrischem Zentrum
(SPZ) einen individuellen Förderplan
für das Kind.

Ziel

Die Teilnehmenden steigen über eigene
Erfahrungen in das Thema „Bildungsinsti-
tutionen Kita und Schule“ ein. Die Aktivi-
tät unterstützt eine offene und bestärkende
Atmosphäre, in der die Teilnehmenden dazu
angeregt werden, zu reflektieren, was ihnen
selbst an dem Kita- und Schulbesuch ihrer
Kinder wichtig ist. Sie werden angeregt, in
diesem Zusammenhang die Rahmenbedin-
gungen für das Wohlbefinden ihrer Kinder
zu identifizieren oder zu benennen. Verschie-
dene Perspektiven und Erfahrungen können
gehört und Fragen der Teilnehmenden unter-
einander beantwortet werden.

Ablauf

1. Die Gruppe wird in Teilnehmende, deren Kinder bereits die
Schule besuchen/die Kita besuchen / noch nicht die Kita besu-
chen / kurz vor Schuleinstieg stehen, geteilt.
2. Je nach Gruppengröße und Zusammensetzung (siehe vier
Kategorien oben) teilt sich die Großgruppe in Untergruppen,
sodass jeweils Teilnehmende mit und ggf. ohne Kita-Erfahrung
zusammenkommen, ebenso mit und ohne Kinder in der Schule.
3. Die Teilnehmenden sammeln Antworten zu zwei bis drei Fragen,
z. B. auf Post-Its (online: einem Padlet), und tauschen sich dazu
jeweils ca. 10 Minuten aus.

#KörperlicheEntwicklung

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mögliche
Fragen sind**

- Wo sehe ich die Vorteile darin, dass mein Kind die Kita besucht?
 - Diese Frage kann positive Aspekte der Kindertagesbetreuung zusammentragen und Teilnehmenden, die vor der Entscheidung stehen, ob und ab welchem Alter sie ihr Kind in die Kindertagesbetreuung geben, eine Entscheidungshilfe sein.
 - Was ist mir wichtig in Bezug auf den Kita-/Schul-Besuch meines Kindes?
 - Diese Frage kann zur Reflektion des eigenen Bildungsverständnisses und der Ziele und Wünsche von Familien hilfreich sein. Aber auch Vorstellungen und Erwartungen der Teilnehmenden an die Einrichtungen werden sichtbar. Die eigene Verdeutlichung dieser Punkte ist eine gute und hilfreiche Vorbereitung für Gespräche mit Fachkräften der Einrichtungen, um ggf. Bildungsverständnis und Erwartungen abzugleichen.
 - Was nehme ich wahr:
 - Wie bin ich bisher mit offenen Fragen umgegangen?
 - Was hat geholfen?
 - Wo kam ich (noch) nicht weiter?
 - Diese Fragen lenken die Aufmerksamkeit auf das Reflektieren und Teilen erfolgreicher Lösungswege für offene Fragen und Sorgen der Teilnehmenden zur Betreuung und Bildung ihrer Kinder in den Institutionen Kita und Schule, der Selbsthilfe-Aspekt der Gruppe wird aktiviert.
4. Die Gruppen können anschließend je eine Kern-Erkenntnis ihres Austausches der Restgruppe vorstellen.

Phase IV. Unterstützung und Beteiligung von Eltern und Sorgeberechtigten

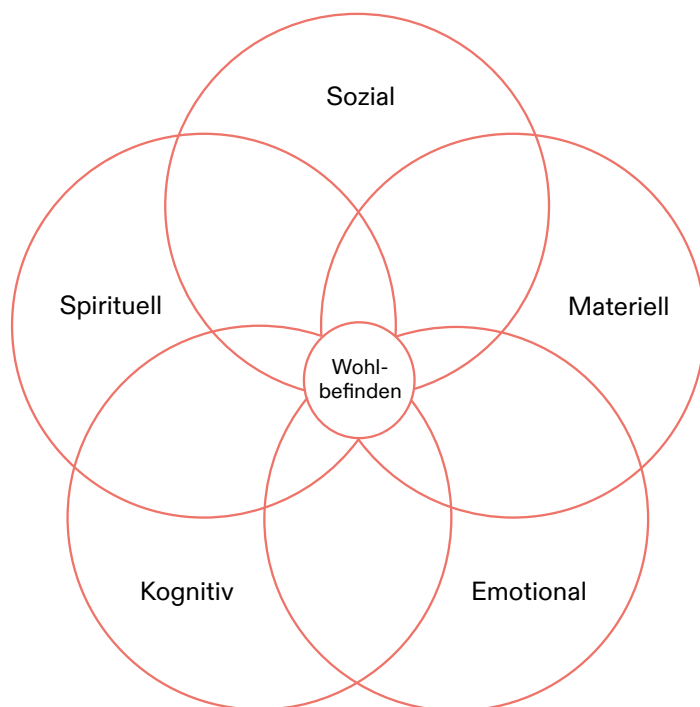
Input: Das Wohlbefinden des Kindes in seiner Bildung und Entwicklung

Ziel Nachdem die Teilnehmenden bereits viel zur Orientierung im Bildungssystem gehört und sich zu ihren eigenen Erfahrungen und Fragen ausgetauscht haben, soll in dieser Phase noch einmal die Rolle der Eltern und Sorgeberechtigten in der Bildung und Erziehung ihrer Kinder beleuchtet und gestärkt werden, indem sowohl externe Unterstützungsangebote als auch Möglichkeiten zur Beteiligung und Elternzusammenarbeit in Kita und Schule thematisiert werden.

Jedes Kind und jeder junge Mensch hat das Recht auf Bildung und Entwicklung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit. Dies ist in der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen verankert, die Deutschland unterzeichnet hat. Daraus leitet sich z. B. auch das Recht auf einen Schulbesuch beziehungsweise die Schulpflicht ab. Ebenso besteht für alle Kinder ab dem ersten Lebensjahr ein Anspruch auf einen Platz in der Kindertagesbetreuung. In Artikel 6 des Grundgesetzes wiederum ist das Recht der Eltern auf und gleichzeitig die Pflicht zur Erziehung ihrer Kinder verankert. Eltern sind also hauptverantwortlich für die Erziehung, und haben auch das Recht, sich in der Ausgestaltung der institutionellen Bildung durch die Bildungseinrichtungen Kita und Schule einzubringen und zu beteiligen. Im Zentrum stehen dabei das Kind und sein persönliches Wohlbefinden.

Spirituell	Hoffnung haben, Glauben haben, das Gefühl haben, dass das Leben einen Sinn hat.
Sozial	Freunde haben, mit anderen Menschen zu interagieren, eine gute Beziehungen zur eigenen Familie und Community zu haben.
Materiell	Kleidung, Unterkunft und Essen zu haben.
Emotional	Sich gut mit sich selbst fühlen.
Kognitiv	Die Fähigkeit haben zu lernen.

Eltern können das Gefühl der Kontrolle, das Zugehörigkeitsgefühl, das Selbstwertgefühl, positive Beziehungen und intellektuelle Stimulation bei Kindern stärken. All dies trägt zum allgemeinen Wohlbefinden von Kindern bei.



Die Aufgaben des Jugendamtes

Reflexion für die Gruppenleitung

Das Thema »Jugendamt« kann bei Eltern und Sorgeberechtigten auf Ängste, Sorgen oder Unsicherheiten treffen. Dies kann auf falschen Informationen oder Gerüchten, die zum Jugendamt vor allem gehäuft in sozialen Medien kursieren, oder tatsächlich gemachten, schlechten Erfahrungen von bekannten Familien beruhen. Das Thema mit der nötigen Sensibilität, aber auch Aufklärung anzugehen, ist zentral.

Welche Erfahrungen mit dem Jugendamt sind bereits bekannt? Haben sich in den bisherigen Gruppentreffen Fragen, Sorgen oder Probleme zum Thema Jugendamt abgezeichnet? Könnte es hilfreich sein, eine Fachkraft aus dem lokalen Jugendamt zu einem Teil der Sitzung einzuladen, um Fragen direkt zu klären? Kann bei größeren Fragen oder Problemen ggf. ein gesondertes Gespräch mit den betreffenden Teilnehmenden und der Gruppenleitung hilfreich sein?

In erster Linie liegt es in der Verantwortung der Eltern und Sorgeberechtigten, das beschriebene Recht ihres Kindes auf Bildung und Entwicklung sicherzustellen, da die Erziehung ihrer Kinder das Recht und die Pflicht von Eltern ist. Es ist die Aufgabe der Kinder- und Jugendhilfe, die Eltern dabei zu unterstützen. Hierbei kann das Jugendamt und die dort angesiedelten Unterstützungsangebote eine zentrale Rolle spielen.

Neben den Hilfen zur Erziehung und den Angeboten des Jugendamtes gibt außerdem ein breites unabhängiges Beratungs- und Unterstützungsangebot, das Eltern und Familien dabei hilft, ihre Erziehungsaufgaben erfüllen zu können und zu Fragen und Problemen berät.



Hinweis zum Thema Inobhutnahme des Jugendamtes:

Nur als allerletzten Ausweg und im Fall einer akuten Gefahr für das Kind hat das Jugendamt die Pflicht, das Kind in seine Obhut zu nehmen. Die Inobhutnahme bedeutet, dass das Kind vorläufig in einer Pflegefamilie oder in einer Einrichtung untergebracht wird. Bis es dazu kommt, werden die Fälle jedoch sorgfältig geprüft und ausführliche Gespräche mit den Eltern und Kindern geführt. Häufig entwickeln die Mitarbeitenden der Jugendämter gemeinsam mit den Eltern Lösungen. Die Jugendämter verfügen über qualifiziertes Personal, das unter Berücksichtigung des Wohls des Kindes und der Rechte der Eltern ausgewogen entscheidet.



Sollte die Gruppe erste Erfahrungen mit dem Thema »Hilfen zur Erziehung« haben oder sollte die Gruppenleitung den Eindruck gewinnen, dass dies für einige Familien hilfreich sein könnte, kann alternativ die Aktivität »Hilfen zur Erziehung – Wie funktioniert das Angebot?« aus dem Vertiefungsteil durchgeführt werden.

Aktivität Teil I: Unterstützung von außen annehmen



15 Minuten



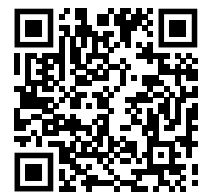
Kleingruppen

Funktioniert Online
und in PräsenzVideo-Link zum Film:
www.tinyurl.com/39wkmzneGgf. Laptop und Beamer, um das
Video abspielen zu könnenModerationskarten (online: digitale
Pinnwand)

Ziel

Die Gruppe trägt anhand eines kurzen Filmes Wissen über die Rolle und Aufgaben des Jugendamtes zusammen. Durch einen anschließenden Abgleich mit den eigenen Erfahrungen werden Lücken aber auch Hinweise identifiziert, wo Teilnehmende zusätzliche, z. B. unabhängige Beratung finden oder gefunden haben.

→ Das Video ist auf der
folgenden Website verlinkt:



www.mehr-teilhabe.de/materialien-fmd/

Ablauf

1. Die Teilnehmenden schauen gemeinsam den kurzen Film von Handbook Germany zum Thema Jugendamt an (Länge: ca. 2 Minuten, Sprache: Arabisch und Deutsch mit deutschen Untertiteln).
2. Im Anschluss können Verständnisfragen aus dem Film geklärt werden.
3. Die Gruppe kann danach in eine mündliche Auswertung übergehen, z. B. entlang dieser Fragen:
 - Was habe ich erfahren: Wofür ist das Jugendamt zuständig?
 - Was war neu für mich? Was wusste ich noch nicht über das Jugendamt?
 - Welche Erfahrungen von Razan Skeif mit dem Jugendamt teile ich auch?
 - Welche Rechte und Pflichten habe ich im Umgang mit dem Jugendamt, und was braucht es für eine effektive Zusammenarbeit?
 - In welchen konkreten Situationen kann ich mich an das Jugendamt wenden, und welche Unterstützung kann ich in Anspruch nehmen?
 - Gibt es konkrete Beispiele oder Erfahrungen aus der Gruppe, die zeigen, wie das Jugendamt Familien und Kinder unterstützt hat?

Die folgende Liste kann dabei helfen, die Aufgaben des Jugendamtes zusammenzutragen oder den Teilnehmenden auszuhändigen:

Bereiche, in denen das Jugendamt Unterstützung für Eltern und Sorgeberechtigte, Kinder und Jugendliche anbietet

- Allgemeine Beratung und Familienförderung
- Informationen und Unterstützung in Krisen- und Konfliktsituationen, beispielsweise durch Beratungsgespräche und Weitervermittlung an geeignete psychosoziale Unterstützungsangebote in Fragen der Partner*innen-schaft, Trennung und Scheidung und bei der Ausübung der Sorge für ihre Kinder
- Bereitstellen von Informationen zu Angeboten der Tagesbetreuung für Kinder in Kindertageseinrichtungen und in der Kindertagespflege
- Förderung der Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit, beispielsweise durch das Bereitstellen von Freizeit- und Kulturangeboten durch Jugendliche
- Hilfe zur Erziehung, Eingliederungshilfe für seelisch behinderte Kinder und Jugendliche und Hilfe für junge Volljährige beispielsweise durch Beratungsgespräche und Hausbesuche durch Sozialpädagog*innen
- Beratung und Unterstützung bei der Vaterschaftsfeststellung und bei der Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen
- Mitwirkung in Verfahren vor den Familiengerichten (z. B. bei der Regelung der elterlichen Sorge/Sorgerecht oder des Umgangsrechts)
- Übernahme einer gesetzlichen Vertretung (z. B. Vormundschaften), wenn hierfür Einzelpersonen nicht zur Verfügung stehen
- Beteiligung an Gerichtsverfahren, bei denen es um Straftaten von Jugendlichen geht
- Weitere Leistungen: Bereitstellung von Spielplätzen und Spielgeräten für Kinder und Jugendliche in der Kommune



Sollte die Gruppe erste Erfahrungen mit dem Thema »Hilfen zur Erziehung« haben oder sollte die Gruppenleitung den Eindruck gewinnen, dass dies für einige Familien hilfreich sein könnte, kann alternativ die Aktivität »Hilfen zur Erziehung – Wie funktioniert das Angebot?« aus dem Vertiefungsteil durchgeführt werden.

Phase V.

Empowerment in Institutionen – Wie bringe ich mich aktiv ein?

Das Recht auf Elternbeteiligung

Wie oben beschrieben, ist die Erziehungsverantwortung von Eltern und Sorgeberechtigten für ihre Kinder in Deutschland durch das Grundgesetz gesichert. Dies bedeutet auch, dass Eltern ein Recht auf das Einbringen ihrer Anliegen in Kita und Schule, also auf Elternbeteiligung haben. Um die Zusammenarbeit von Bildungseinrichtungen mit Familien zu beschreiben, gibt es viele Begriffe: Erziehungs- und Bildungspartnerschaft, Eltern(zusammen)arbeit, Elternbeteiligung, Elternpartizipation oder Elternmitwirkung sind die häufigsten Beispiele. Gemeint ist ein kooperatives, in manchen Fällen als partnerschaftlich beschriebenes Verhältnis zwischen Eltern/Sorgeberechtigten und Bildungseinrichtungen, das von beiden Seiten angestrebt werden sollte.

Das Gespräch mit den Institutionen zu suchen, ist nicht immer leicht. Sprachbarrieren, Diskriminierungserfahrungen, fehlende Informationen und viele weitere Beispiele können im Weg stehen und Eltern mit eigener Migrations- oder Fluchterfahrung davon abhalten, die Fachkräfte in Kita, Schule und Jugendamt anzusprechen.

Elternvertretungen, Elternbeirat, Elterngruppen

Das Recht auf Zusammenarbeit und Elternbeteiligung wird vor allem durch Elternvertretungen gewährleistet, die es sowohl in Kindertageseinrichtungen als auch in Schulen gibt. Elternräte oder Elternbeiräte sind ebenfalls selbstorganisierte Gremien mit bestimmten Entscheidungs- oder Mitbestimmungsbefugnissen. Aber auch weniger stark organisierte Gruppen, wie Elterncafés oder Elterngruppen und -initiativen, können Ausgangspunkt für eine organisierte Beteiligung von Eltern in den Bildungsinstitutionen sein.

Elternvereine und -initiativen von Migrant*innen setzen sich in vielen Regionen Deutschlands für die Bildung ihrer Kinder ohne Diskriminierung und Mobbing ein.
www.tinyurl.com/yc8hvpmz

Diskussionsfrage

Welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden bereits mit den oben vorgestellten Formen der selbstorganisierten Beteiligung in Kita und Schule gemacht? Welche Initiativen können sie empfehlen?



Phase VI.

Feedback und Abschluss

Vertiefung

Kindertagesbetreuung vor dem Schulalter

Die Kindertagesbetreuung für Kinder, die noch nicht in die Schule gehen, kann in Bildungsinstitutionen wie Kita oder Kindergarten, oder durch Tagesmütter* oder -väter* erfolgen.

»Kita« steht für »Kindertagesstätte« oder »Kindertageseinrichtung« und ist eine Sammelbezeichnung für Institutionen zur Bildung, Erziehung und Betreuung von jungen Kindern vor dem Eintritt in die Grundschule. Darunter fallen Kinderkrippen (für Kinder bis zum vollendeten dritten Lebensjahr), Kindergärten (ab dem dritten Lebensjahr bis zum Eintritt in die Schule), Kinderhorte (Nachmittagsbetreuung für Schulkinder und Jugendliche, die keine Ganztagschulen besuchen), sowie unterschiedliche kombinierte Angebote und Spielgruppen, die z. B. von freien, staatlichen oder kirchlichen Einrichtungen und Familienzentren angeboten werden.

Mögliche Vorteile der Betreuung eines Kindes in der Kita

Kinder

- werden von ausgebildeten Erzieher*innen betreut und individuell gefördert
- entwickeln in der Interaktion mit anderen Kindern soziale Fähigkeiten
- schließen Freund*innenschaften mit anderen Kindern
- lernen sehr schnell Deutsch
- werden auf die Schule vorbereitet

Eltern und Familien

- gewinnen, während die Kinder in der Kita betreut sind, Zeit, um sich um ihre eigenen Interessen, Bedürfnisse und Anliegen zu kümmern
- können den Erzieher*innen Fragen zu Themen der Kindererziehung stellen und Tipps bekommen
- erhalten die Möglichkeit, andere Eltern und Familien kennenzulernen und selbst neue Freund*innenschaften zu schließen oder hilfreiche Kontakte zu knüpfen

In Deutschland besteht grundsätzlich ein Rechtsanspruch auf Kindertagesbetreuung für alle Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr bis zum Eintritt in die Grundschule. Eltern / Sorgeberechtigte müssen nicht berufstätig sein, um Anspruch auf einen Kita-Platz zu haben. Wenn Eltern nicht Vollzeit arbeiten, haben sie aber meist nur einen Anspruch auf Halbtagsbetreuung. Leider gibt es in den meisten Städten in Deutschland mehr Familien, die Betreuung für ihre Kinder in Anspruch nehmen wollen, als es Plätze in den Kitas gibt. Das heißt, dass der Rechtsanspruch auf ein Betreuungsangebot/einen Kita-Platz nicht geltend gemacht werden kann, da es einen Platzmangel gibt. Die strukturelle Benachteiligung von Familien mit Flucht- oder Migrationserfahrung führt dazu, dass viele Familien zusätzliche Schwierigkeiten haben, ihren Anspruch auf einen Betreuungsplatz tatsächlich durchzusetzen. Dazu gehören u. A. Sprachbarrieren, ein erschwerter Zugang zu Informationen und rechtlicher Lobby und Konkurrenzsituationen um Betreuungsplätze. Rassismuserfahrungen können eine zusätzliche enorme Belastung für Familien auf der Suche nach einem Kitaplatz darstellen.

Das Jugendamt kann Eltern bei der Suche nach Kita-Plätzen beraten und unterstützen. Die Kosten für die Kindertagesbetreuung können von Region zu Region unterschiedlich sein. In der Regel hängt der finanzielle Beitrag, den die Eltern pro Kind zahlen müssen, von ihrem Einkommen ab. Theoretisch sollten Eltern die Wahl zwischen mehreren unterschiedlichen Kitas haben. Das ist jedoch aufgrund der begrenzten Anzahl der Plätze nicht immer der Fall. In Großstädten können Eltern oft froh sein, wenn sie überhaupt einen Betreuungsplatz für ihre Kinder bekommen.

Für geflüchtete Familien ist es häufig besonders schwierig, ihren Anspruch auf einen Kita-Platz geltend zu machen. Eltern mit Fluchterfahrung wissen oft gar nicht, dass dieser Anspruch besteht, oder wie sie ihn durchsetzen können. Die Suche nach einem Kita-Platz erfordert in vielen Regionen und Städten in Deutschland ein großes Ausmaß an Hartnäckigkeit und Durchsetzungsfähigkeit. Eltern mit Fluchterfahrung trauen sich jedoch oft nicht, ihre Rechte mit der gleichen Hartnäckigkeit einzufordern, wie Familien, die schon lange in Deutschland leben. Die Gruppenleitung sollte die Eltern unbedingt dazu ermutigen, ihren Anspruch auf einen Kita-Platz durchzusetzen und sich dabei vom Jugendamt oder anderen Beratungsstellen für Eltern unterstützen zu lassen.

Eingewöhnung in der Kita

Wenn Kinder neu in die Kita kommen, gibt es in der Regel einige wichtige Schritte und Prozesse, die durchlaufen werden. Die genauen Abläufe und Prozesse der Eingewöhnung können je nach Kita und Region variieren. Wichtig ist, dass die Eingewöhnung behutsam und auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt erfolgt, um den Übergang in die Kita so angenehm wie möglich zu gestalten. Eltern sollten in dieser Phase eng mit den Erzieher*innen zusammenarbeiten (können), um sicherzustellen, dass sich ihr Kind gut eingewöhnt und wohlfühlt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivität: Erfahrungen mit der Eingewöhnung der Kinder in der Kita

Ziel Die Teilnehmenden überlegen gemeinsam, was sie und andere Familienmitglieder/-unterstützer*innen tun können, um ihren Kindern die Kita-Eingewöhnung zu erleichtern.



10–15 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz

- Beispiele**
- Vorherige gemeinsame Besichtigung der Kita
 - Einladung der Erzieher*innen in die Familien
 - Mentale Vorbereitung des Kindes auf die Kita, beispielsweise indem die Eltern oder Geschwister den Weg zur Kita gemeinsam mit dem Kind üben, oder das Thema »Kita« positiv in Gespräche und Spiele mit dem Kind einbeziehen
 - Gemeinsame praktische Vorbereitung auf die Kita (z. B. das Kind einen Rucksack für die Kita auswählen lassen)
 - Aktive Mitwirkung der Eltern an dem von der Kita vorgeschlagenem Eingewöhnungskonzept
 - Dem Kind am Anfang einen vertrauten Gegenstand (z. B. ein Kuscheltier, Spielzeug oder Kleidungsstück) mitgeben, der es an die Familie erinnert
 - Kommunikation mit den Erzieher*innen der Kita, die viel Erfahrung mit der Eingewöhnung haben und gute Tipps geben können
 - Aktive Teilnahme der Eltern an der Eingewöhnung mit Erzieher*innen absprechen

Aktivität: Hilfen zur Erziehung – Wie funktioniert das Angebot?



15 Minuten



Kleingruppen



Funktioniert Online
und in Präsenz



Genügend internetfähige
Handys/Endgeräte unter
den Teilnehmenden

Link zur Homepage: www.tinyurl.com/3sf28srw (auf Deutsch und in
Leichter Sprache verfügbar)

Übersetzungsdienst in Erstsprache,
z. B. DeepL (www.deepl.com)

Ziel

Die Teilnehmenden führen in Kleingruppen eine Handyrecherche zum Thema Hilfen zur Erziehung durch und eignen sich Wissen zu Form, Ablauf und Rechten & Pflichten der Hilfen zur Erziehung, z. B. anhand der Homepage www.unterstuetzung-die-ankommt.de, an.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung stellt den Teilnehmenden einleitend folgendes Zitat zur Verfügung:

»Nach dem Gesetz haben Eltern einen Rechtsanspruch auf Hilfen zur Erziehung für sich und ihr Kind, wenn sie diese benötigen. Dies ist immer dann der Fall, wenn eine Erziehung zum Wohle der Kinder nicht mehr gewährleistet ist. Durch den Einsatz dieser Hilfen soll sichergestellt werden, dass Kinder ausreichend versorgt und gefördert werden. Für junge Volljährige gibt es Hilfen zur Verselbständigung. Wer diese Hilfen in Anspruch nehmen möchte, kann sich an das Jugendamt wenden. Wenn das Jugendamt Unterstützungsbedarf sieht, kann es auch von sich aus auf die Eltern zugehen und die Inanspruchnahme von Hilfen empfehlen. Ob Eltern diese Hilfen annehmen wollen, entscheiden sie selbst.«

Quelle: Das Jugendamt. Unterstützung,
die ankommt, 2023.

2. Außerdem erhalten die Teilnehmenden den Link zur Homepage »Das Jugendamt« (s.o.) sowie ggf. einen Hinweis auf Übersetzungsangebote wie z. B. DeepL, und werden in Kleingruppen (zu zweit oder dritt) mit je einer Frage für eine Selbstrecherche beauftragt.

Mögliche Fragen sind

- Wer bekommt Hilfen zur Erziehung?
- Was passiert bei einer Hilfe zur Erziehung?
- Wie bekommt man Hilfen zur Erziehung beim Jugendamt?
- Wer trägt die Kosten für die Hilfen zur Erziehung?

3. Die Teilnehmenden kommen nach ca. 10 Minuten Recherche wieder zusammen und teilen in der Gruppe kurze Antworten auf die gestellten Fragen. Auch wenn nicht alle Fragen vollständig geklärt werden konnten, hat die Gruppe eine Idee gewonnen, wo sie Informationen zu diesem Angebot finden können – die Aktivität kann daher auch mit offenen Fragen abgeschlossen werden.

Förderschulen

Förderschulen und Förderzentren, früher auch Sonderschulen oder Hilfsschulen genannt, sind spezielle, allgemeinbildende Schulen, für Kinder und Jugendliche, die einen sonderpädagogischen Förderbedarf haben. Diese unterschiedlichen Förderbedarfe, z. B. Lernen, Sprechen, Hören, etc., können ein Grund dafür sein, dass Kinder auf allgemeinen Schulen nicht ausreichend gefördert werden können. Je nach Kind und dessen Bedürfnissen kann entweder dauerhaft oder über einen bestimmten Zeitraum hinweg eine Förderschule besucht werden, um die notwendige sozialpädagogische Unterstützung zu erhalten. Die Förderschulen können sich je nach Ausrichtung und Bundesland in ihren Abläufen, Anmeldeverfahren, etc. unterscheiden.

Der Besuch einer Förderschule kann den Sorgeberechtigten zwar empfohlen werden, letztendlich entscheiden sie aber darüber, ob ihr Kind auf eine allgemeine Schule, eine Förderschule oder eine integrative Schule gehen wird.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quellen und weiterführende Links

Webseiten

Kita-Gebühren – Beitragsfreiheit

www.tinyurl.com/bmd2y63n

Übergang Kita – Schule

Auf der Homepage www.kita-grundschule.de finden sich zahlreiche Informationen zum Thema Übergangsgestaltung von der Kita in die Grundschule

Elternhotline

Kostenfreie, vertrauliche Beratung über die Elternhotline www.elternhotline.de/de per Telefon oder Mail

Lern Fair

Kostenfreie Lernunterstützung für benachteiligte Schüler*innen www.lern-fair.de/

Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)

www.tinyurl.com/mr4dcv64

Kinderrechte

»Wir haben Rechte« – Kindgerecht und diversitätssensibel gestaltetes Kamishibai-Bildkartenset vom Don Bosco-Verlag www.tinyurl.com/mr232sn7

bbt

Bundeselternnetzwerk der Migrantenorganisationen für Bildung & Teilhabe www.bundeselternnetzwerk.de

Menschen mit Behinderung in Kita und Schule

Der Familienratgeber der Aktion Mensch bietet Informationen und lokalen Adressen für Menschen mit Behinderung und ihre Familien: www.tinyurl.com/bdd5epw3

Ein Wörterbuch erklärt alle Begriffe rund um das Thema Behinderung und Gesundheit.

www.familienratgeber.de/woerterbuch.php

Schlüsselbegriffe (und Definitionen)

Elterliche Sorge / Sorgerecht

Das Sorgerecht, auch die elterliche Sorge genannt, umfasst alle Rechte und Pflichten von Eltern gegenüber ihren Kindern. Die Bereiche der Erziehung und der Versorgung des Kindes sind wesentliche Bestandteile des Sorgerechts. Insgesamt ist das Sorgerecht ein Fürsorge- und Schutzverhältnis für minderjährige Kinder, das grundlegend am Wohl des Kindes ausgerichtet ist.

Förderschulen

Förderschulen und Förderzentren, früher auch Sonderschulen oder Hilfsschulen genannt, sind spezielle, allgemeinbildende Schulen, für Kinder und Jugendliche, die einen sonderpädagogischen Förderbedarf haben. Diese unterschiedlichen Förderbedarfe, z. B. Lernen, Sprechen, Hören, etc., können ein Grund dafür sein, dass Kinder auf allgemeinen Schulen nicht ausreichend gefördert werden können. Je nach Kind und dessen Bedürfnissen kann entweder dauerhaft oder über einen bestimmten Zeitraum hinweg eine Förderschule besucht werden, um die notwendige sozialpädagogische Unterstützung zu erhalten. Die Förderschulen können sich je nach Ausrichtung und Bundesland in ihren Abläufen, Anmeldeverfahren, etc. unterscheiden.

Der Besuch einer Förderschule kann den Sorgeberechtigten zwar empfohlen werden, letztendlich entscheiden sie aber darüber, ob ihr Kind auf eine allgemeine Schule, eine Förderschule oder eine integrative Schule gehen wird.

Hilfen zur Erziehung

Nach dem Gesetz haben Eltern einen Rechtsanspruch auf Hilfen zur Erziehung für sich und ihr Kind, wenn sie diese benötigen. Dies ist immer dann der Fall, wenn eine Erziehung zum Wohle der Kinder nicht mehr gewährleistet ist. Durch den Einsatz dieser Hilfen soll sichergestellt werden, dass Kinder ausreichend versorgt und gefördert werden. Für junge Volljährige gibt es Hilfen zur Verselbständigung. Wer diese Hilfen in Anspruch nehmen möchte, kann sich an das Jugendamt wenden. Wenn das Jugendamt Unterstützungsbedarf sieht, kann es auch von sich aus auf die Eltern zugehen und die Inanspruchnahme von Hilfen empfehlen. Ob Eltern diese Hilfen annehmen wollen, entscheiden sie selbst. (Quelle: Das Jugendamt. Unterstützung, die ankommt. www.tinyurl.com/3sf28srw)

Sorgeberechtigt

Der Begriff »sorgeberechtigt« wird oft synonym mit erziehungsberechtigt genutzt. Wer das Sorgerecht für ein Kind hat, also sorgeberechtigt ist, ist gesetzlich festgelegt und umfasst im Regelfall die Rechte der (leiblichen) Eltern und Adoptiveltern gegenüber ihren Kindern. Vormundschaft umfasst ebenfalls die Sorgeberechtigung. Pflegepersonen oder Erzieher*innen im Rahmen einer Hilfe zur Erziehung nach §27 oder einer Eingliederungshilfe nach §35a können über eine Vertretungsregelung ebenfalls erziehungsberechtigt sein und die Personensorge übernehmen. Babysitter, Hausaufgabenbetreuer*innen oder Jugendgruppenleiter*innen sind nicht erziehungsberechtigt, da sie nicht auf eine gewisse Dauer und nur für einzelne Tätigkeiten Aufgaben der Personensorge wahrnehmen.

Mobbing

Advance Organizer



Mobbing

Einstieg		
Ziel des Moduls		01
Ablauf		02
Phasen		
I.	Begrüßung und Ausblick	03
II.	Thematischer Einstieg	05
III.	Wissenswertes zu Mobbing	11
IV.	Rollenspiele	15
V.	Abschlussdiskussion	21
VI.	Feedback und Abschluss	23
Vertiefung & Alternativen	Quellen und weiterführende Links	25
	Schlüsselbegriffe	28

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2 Stunden

- I. **Begrüßung und Ausblick** Begrüßung und Willkommen
Ggf. offene Fragen klären
Überblick mit Advance Organizer:
Was haben wir heute vor?

- II. **Thematischer Einstieg** Start Bildkarten oder Soziometrie

- III. **Wissenswertes zu Mobbing** Was ist das, wie funktioniert das, und wie können die Teilnehmenden dazu beitragen, dass Mobbing verhindert wird?

- IV. **Rollenspiele** Rollenspiel Mobbing als Gruppenprozess:

Präsenz: Nach der Schule an der Bushaltestelle
Online: Nach der Schule im Klassenchat bei WhatsApp

- V. **Abschlussdiskussion** Wie können wir, die wir Verantwortung für Kinder und Jugendliche tragen, sie gut unterstützen?
Wie können wir mit unseren Kindern über das Thema reden?
Was braucht es, um als Person, die Sorge und Verantwortung für ein Kind oder eine jugendliche Person hat, gut mit Mobbing umzugehen?

- VI. **Feedback und Abschluss** Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote weitergeben
Feedback einholen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Phase II. Thematischer Einstieg



Aktivität: Soziometrie



ca. 15–20 Minuten



Die gesamte Gruppe

Funktioniert Online
und in Präsenz

Ziel

Sensibilisierung für das Thema Mobbing.

1. Alle positionieren sich auf einer imaginären Linie, die sich durch den Raum zieht.
2. Hier reihen sie sich je nach Frage anhand von einer Skala von 1 (niedrig, nein) bis 10 (hoch, ja) auf, die Gruppenleitung zeigt auf, wo die Skala beginnt (z. B. ganz links) und wo die Skala endet (z. B. ganz rechts).
3. Die Teilnehmenden positionieren sich immer dorthin auf der Skala, wo sie sich verorten würden. In der Mitte der Skala zu sein heißt, sich eher neutral zu positionieren.
4. Die Gruppenleitung kann je nach Frage einzelne Personen auffordern, freiwillig etwas mehr zu ihrer Positionierung auf der Skala zu sagen.

Einige Aufwärmfragen

- Wie ist die Stimmung heute?
 - Wer von euch hat gefrühstückt?
 - Bitte denkt an eure Jugendzeit, z. B. 13- bis 18-jährig. War das die beste Zeit eures Lebens (10) oder seid ihr froh, dass diese Jahre vorbei sind (1)?
 - Hattet ihr in der Jugend einen besten Freund, eine beste Freundin? (10)
 - Hattet ihr eine Gruppe von Freund*innen? (10)
 - Habt ihr Mobbing im Schulkontext in eurer Jugend mitbekommen? (10 ja, bis 1 nein)
 - Freiwillig, alle anderen bleiben in der Mitte: Wart ihr auch mal Zielscheibe, oder Betroffene, von Mobbing? (10 ja, bis 1 nein)
 - Freiwillig, alle anderen bleiben in der Mitte: Wart ihr auch mal aktiv dabei, wenn gemobbt wurde, also wart ihr mal (Mit-)Täter*in beim Mobbing?
- **Online:** Soziometriefragen: Anzahl der Finger in die Kamera halten, 1-10.

Grundsätzlich

Fragen können gut angepasst werden — achtet darauf, zuerst leichte, witzige oder belanglose Fragen zum Einstieg zu stellen, bevor ihr dann auf die thematische Ebene wechselt.

**Zum Schluss
(Präsenz
und Online)**

Zum Schluss ist eine zusammenfassende Schlussbetrachtung durch die Gruppenleitung wichtig. Einige Ideen:

- Freund*innenschaften — nicht alle haben das gehabt, aber es ist auch ein starker Wunsch von vielen — aber nicht von allen! Normativ (sehr stark durch Bilder, wie die Dinge normalerweise sind) geprägtes Thema. Aber jede Person ist anders! Eine Aufgabe von Menschen, die Verantwortung für ein Kind tragen: Freund*innenschaften für Kinder und Jugendliche ermöglichen.

#SpielbasiertesLernen

- Mobbing: Kommt immer wieder und überall vor! Lässt sich aber auch verhindern. Ziel der heutigen Sitzung: Besser verstehen, um besser reagieren zu können.
- Eventuell auch schon hier: Anmerkung: Um Mobbing genauer anschauen zu können, werden wir Begriffe wie Betroffene (von Mobbing) und (Mit-)Täter*innen (von Mobbing) nutzen. Diese dienen uns dazu, Mechanismen und Dynamiken genauer benennen und analysieren zu können. Sie sind nicht als Charakterbeschreibung der involvierten Personen gedacht!!

Phase III.

Wissenswertes zu Mobbing

Aktivität: Wissenswertes zu Mobbing (1/2)



ca. 20 Minuten



Die gesamte Gruppe

Funktioniert Online
und in Präsenz

Ziel

Wissen vermitteln

Definition Mobbing

- Aggressives Verhalten, absichtlich
- Unterschiedliche Formen: Körperlich (schlagen, treten etc.), verbal (anschreien, schimpfen etc.), relational (auf der Beziehungsebene: ausschließen, Gerüchte verbreiten etc.)

Mobbing nutzt auch oft sexistisches und rassistisches «Material»

- Cybermobbing: ähnlich wie Mobbing, aber im digitalen Raum
- Machtungleichgewicht – real existierend oder zumindest von den Beteiligten so wahrgenommen
- Systematisch gegen eine Person gerichtet
- Über einen längeren Zeitraum wiederholt – Wochen bis Jahre
- Mobbing ist ein Gruppenprozess
- Mobbing passiert da, wo sich Menschen ihre Gruppen nicht freiwillig aussuchen können – und Schule ist da ein Beispiel! Mobbing kann aber auch in anderen Gruppen entstehen (Sport, Arbeitsplatz, religiöse Communities), überall da, wo es nicht so leicht ist, einfach die Gruppe zu verlassen!

Was Mobbing nicht ist

- Auseinandersetzung zwischen zwei gleich »starken« Kindern – das ist Aggression, Gerangel, und muss eventuell auch (pädagogisch oder durch Sorgetragende oder Eltern) bearbeitet werden, aber ist kein Mobbing.
 - Spaßhaftes Gerangel zwischen Kindern und Jugendlichen. Hier muss sichergestellt werden, dass wirklich alle Kinder Spaß bei der Sache haben!
 - Eine Auseinandersetzung, die schnell, vielleicht nach einigen Tagen, wieder vergessen und vorbei ist.
- Das heißt nicht, dass in all diesen Fällen manchmal nicht auch eingegriffen werden sollte – aber es ist eben kein Mobbing!

**Mobbing und
Rassismus /
Sexismus /
Heterosexismus**

Manchmal werden Kinder und Jugendliche aufgrund ihres Migrationshintergrunds, weil sie Personen of Colour sind, weil sie Geschlechterbildern nicht entsprechen oder mit Vermutungen, real oder imaginiert, ob Kinder und Jugendliche nicht nur heterosexuell sind, gemobbt. Dies erfordert, nicht nur über Mobbing, sondern auch über diese Themen zu sprechen!

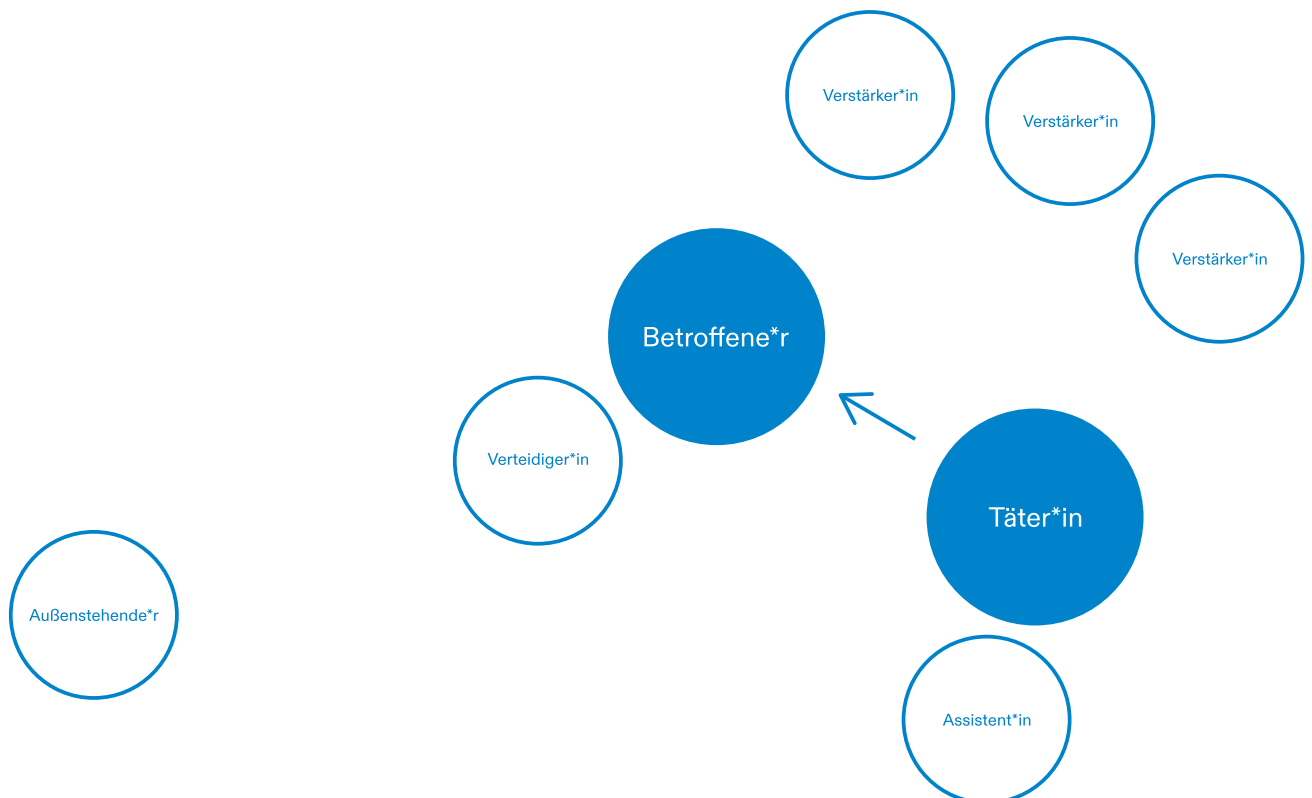
#StärkungUndEmpowerment

#KennenlernenUndEinstieg

**Mobbing als ein
Gruppenprozess**

Neben Täter*in und Betroffenen*r

- Assistent*innen des*der Täter*in
- Verstärker*innen des*der Täter*in
- Verteidiger*innen der*des Betroffenen
- Außenstehende



Aktivität: Wissenswertes zu Mobbing (2/2)



ca. 20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz

Mobbing muss nicht passieren

Hierzu muss bei einigen wichtigen Schlüsselmomenten darauf geachtet werden, dass Kinder und Jugendliche Unterstützung und besondere Aufmerksamkeit (durch Sorgetragende, Eltern, Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen) bekommen:

- Krisenanfällig: Schulwechsel auf eine weiterführende Schule
 - In neu entstehenden Gruppen (neue Klasse, neue Lehrperson etc.)
 - Manchmal: nach Dominanz strebende Kinder schikanieren ihnen unterlegene Mitschüler*innen, um so die soziale Macht in der Gruppe zu gewinnen.
- Der Erfolg dieses Vorgehens hängt von den sozialen Strukturen und Normen der Klasse ab.
- Möglichkeit: Mitschüler*innen lehnen das aggressive Verhalten des*der Mobber*in ab und die Schikanen stoppen. Bei dieser Möglichkeit nimmt der*die Mobber*in (zumindest zeitweise) einen niedrigen sozialen Status ein. Im Gegensatz dazu erlangen die Verteidiger*innen aufgrund ihres prosozialen und freundlichen Verhaltens einen hohen sozialen Status.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase IV. Rollenspiele

Präsenz: Mobbing als Gruppenprozess



45 – 60 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online
und in Präsenz



Bei großen Gruppen: Spielende und Beobachter*innen, die aktiv mitdiskutieren!

Ziel

Mobbing als Gruppenprozess verstehen und sich emotional in die einzelnen Rollen hineinversetzen. Erkennen, dass alle an Mobbing beteiligt sind und dazu Lösungsansätze finden.

Ablauf

1. Gruppen von je 6-10 Personen
2. In der Kleingruppen werden die Rollenbeschreibungen gelesen, dann in verteilten Rollen geübt. Eine Lösung wird gemeinsam überlegt, dann gespielt.
3. Präsentation in der Großgruppe: Erst stellt sich jede Person mit seiner*ihrer Rolle vor, dann wird gespielt.
4. Auswertung nach Auge, Herz, Transfer
→ u.a. Gruppenleitung fragt jede Person, wie sie*er sich in der Rolle gefühlt hat, was zur Körpersprache zu beachten war

Tag in der Schule

- Jens, der eher schüchterne, fleißige Klassenbeste, hat mal wieder top-Noten in Mathematik bekommen. Er hat keine wirklichen Freund*innen in der Klasse, ist meist unsichtbar. In letzter Zeit wird er aber immer mehr zur Zielscheibe von Uwe.
- Uwe hat einen schlechten Tag, er hat schon wieder eine schlechte Note in Mathe. Und letzten Monat hat ihn seine Freundin Miriam verlassen. Er vermutet, dass sie schon eine neue Beziehung hat. Uwe ist cool und laut, und obwohl er keine engen Freund*innen hat, kommt er mit den meisten anderen in der Klasse zurecht.
- Miriam weiß, dass sie Uwe verletzt hat. Sie will aber einfach nichts mehr mit seinem Drama und seinen schlechten Launen zu tun haben. Sie versucht, sich aus allem rauszuhalten. Sie ist ganz beliebt in der Klasse.
- Tina und Jennifer sind beste Freundinnen – und wissen immer über alle Bescheid. Sie kichern gerne und kommen eigentlich mit allen in der Klasse gut zurecht.
- Oliver ist eher wenig involviert in der Klasse - Sport ist ihm wichtig und er verbringt seine Freizeit meist mit seinem Team. Aber in der Schule muss er einigermaßen gut sein, um weiter im Team dabei sein zu dürfen, was ihm gelingt. Er ist ganz beliebt, mit vielen Bekannten, aber meist hat er keine Zeit für all die Dramen in der Klasse.

**Nach der Schule
an der Bushaltestelle**

- Uwe fängt an, erst über die unfaire Mathelehrerin zu schimpfen. Die anderen reagieren kaum. Dann fängt er an, sich über Jens lustig zu machen — wie er steht, dass er ein Streber ist, eine Brille trägt, ein Nerd ist. Übrigens nicht zum ersten Mal! Es wird kaum reagiert, nur die Mädchen Tina und Jennifer reagieren und lachen.
- Uwe legt zu und wird ausfällig und gemein, versucht, ihn zu schubsen.
- Jens bittet darum, aufzuhören.
- Dies stachelt ihn noch mehr an.
- Oliver gefällt das alles nicht mehr — er will jetzt etwas sagen..
- Miriam überlegt, ob sie sich einmischen soll...

**Arbeits-
instruktionen**

1. Verteilt 6 Rollen: Jens, Uwe, Miriam, Tina und Jennifer, Oliver.
2. Versucht, euch in die Rollen hineinzusetzen.
3. Spielt diese Szene ein paar Mal.
4. Versucht, das Rollenspiel eine Weile laufen zu lassen.
5. Pausiert dann und überlegt euch, wie ihr euch ein Ende vorstellen könnt (es muss keine perfekte Lösung sein) und spielt das auch noch.
6. Dann diskutiert:
 - **Auge:** Was ist passiert? Was habt ihr gesehen? Körpersprache?
 - **Herz:** Wie ging es euch in den jeweiligen Rollen? Welche Gefühle?
7. Dann besprecht:
 - Wie kann eine Lösung gefunden werden?
 - Für die Situation und langfristig?
 - Was ist realistisch?
 - Hier sind insbesondere Außenstehende und potenzielle Verteidiger*innen gefragt!
8. Spielt die Lösung!
9. Rückkehr in die Großgruppe zur Präsentation!

**Optionen**

(Online und in Präsenz)

1. Die jeweilige Geschichte altersgemäß anpassen, je nach Alter der Kinder. Achtet darauf, dass die unterschiedlichen Rollen repräsentiert sind!
2. Alle Kinder sind zu einem Kindergeburtstag eingeladen, nur ein Kind nicht. Ein Kind fängt an, das nicht eingeladene Kind zu hänseln.
3. Ein Kind wird wegen seiner Kleidung gehänselt und ausgeschlossen.

Online: Mobbing als Gruppenprozess



45 – 60 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online
und in Präsenz



Bei großen Gruppen: Spielende und Beobachter*innen, die aktiv mitdiskutieren!



Hinweis für die Gruppenleitung: Unter <https://zumpad.zum.de/> könnt ihr kostenfrei pro Kleingruppe ein Zumpad erstellen.

Jedes Zumpad braucht einen Namen, z. B. IRC_LEIPZIG_MOBBING1, dann IRC_LEIPZIG_MOBBING2 etc.

Dann habt ihr ein Pad, auf das ihr den Text »Ein Tag in der Schule« und »Nach der Schule im Klassenchat« und die Arbeitsanweisungen hin kopieren könnt.

Zumpads haben eine praktische Chatfunktion, die Teilnehmenden können sich also Namen geben und dann in den Chat tippen. Diese Chats könnt ihr dann für die Präsentation für alle einblenden.

Die Links verschwinden nach 30 Tagen wieder, dann müsst ihr sie für eine neue Gruppe neu anlegen.

Achtung: Diese Form des Rollenspiels erfordert, dass sich die Schreibenden gut sprachlich ausdrücken können und einigermaßen gut tippen können. Wenn es nicht so viele Teilnehmende gibt, die das können, dann macht nur eine Gruppe, die tippt und alle anderen beobachten das Geschehen und lesen mit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ziel

Mobbing als Gruppenprozess verstehen und sich emotional in die einzelnen Rollen hineinversetzen. Erkennen, dass alle an Mobbing beteiligt sind und dazu Lösungsansätze finden.

Ablauf

1. Gruppen von je 6-10 Personen
2. In der Kleingruppen werden die Rollenbeschreibungen gelesen, dann in verteilten Rollen in einen Chat (z. B. bei Zumpad) getippt. Eine Lösung wird gemeinsam überlegt, dann getippt.
3. Präsentation in der Großgruppe: Gemeinsam werden die Chats der Kleingruppen vorgestellt/vorgelesen/eingeblendet.
4. Auswertung nach Auge, Herz, Transfer
→ U.a. Gruppenleitung fragt jede Person, wie sie*er sich in der Rolle gefühlt hat, was zur Dynamik zu beobachten war.

Tag in der Schule

- Jens, der eher schüchterne, fleißige Klassenbeste, hat mal wieder top-Noten in Mathematik bekommen. Er hat keine wirklichen Freund*innen in der Klasse, ist meist unsichtbar. In letzter Zeit wird er aber immer mehr zur Zielscheibe von Uwe.
- Uwe hat einen schlechten Tag, er hat schon wieder eine schlechte Note in Mathe. Und letzten Monat hat ihn seine Freundin Miriam verlassen. Er vermutet, dass sie schon eine neue Beziehung hat. Uwe ist cool und laut, und obwohl er keine engen Freund*innen hat, kommt er mit den meisten anderen in der Klasse zurecht.
- Miriam weiß, dass sie Uwe verletzt hat. Sie will aber einfach nichts mehr mit seinem Drama und seinen schlechten Launen zu tun haben. Sie versucht, sich aus allem rauszuhalten. Sie ist ganz beliebt in der Klasse.
- Tina und Jennifer sind beste Freundinnen – und wissen immer über alle Bescheid. Sie kichern gerne und kommen eigentlich mit allen in der Klasse gut zurecht.
- Oliver ist eher wenig involviert in der Klasse - Sport ist ihm wichtig und er verbringt seine Freizeit meist mit seinem Team. Aber in der Schule muss er einigermaßen gut sein, um weiter im Team dabei sein zu dürfen, was ihm gelingt. Er ist ganz beliebt, mit vielen Bekannten, aber meist hat er keine Zeit für all die Dramen in der Klasse.

**Nach der Schule
im Klassen-Chat**

- Uwe fängt an, erst über die unfaire Mathelehrerin zu schimpfen, die anderen reagieren kaum. Dann fängt er an, sich über Jens lustig zu machen — wie er steht, dass er ein Streber ist, eine Brille trägt, ein Nerd ist. Übrigens nicht zum ersten Mal! Es wird kaum reagiert, nur die Mädchen Tina und Jennifer reagieren und lachen.
- Uwe legt zu und wird ausfällig und gemein, versucht, Gerüchte zu verbreiten.
- Jens bittet darum, aufzuhören.
- Dies stachelt ihn noch mehr an.
- Oliver gefällt das alles nicht mehr — er will jetzt etwas sagen..
- Miriam überlegt, ob sie sich einmischen soll...

**Arbeits-
instruktionen**

1. Verteilt 6 Rollen: Jens, Uwe, Miriam, Tina und Jennifer, Oliver.
2. Versucht, euch in die Rollen hineinzusetzen.
3. Tippt den Chat weiter.
4. Versucht, den Chat eine Weile laufen zu lassen.
5. Pausiert dann den Chat und überlegt euch in eurem Breakout-Raum, wie dieser Chat wohl ein (zeitweiliges) Ende findet, es braucht aber noch keine Lösung. Tippt das auch noch.
6. Dann diskutiert:
 - **Auge:** Was ist passiert? Was habt ihr gesehen? Körpersprache?
 - **Herz:** Wie ging es euch in den jeweiligen Rollen? Welche Gefühle?
7. Dann besprecht:
 - Wie kann eine Lösung gefunden werden?
 - Für die Situation und langfristig?
 - Was ist realistisch?
 - Hier sind insbesondere Außenstehende und potenzielle Verteidiger*innen gefragt!
8. Tippt die Lösung — stellt euch den darauf folgenden Nachmittag im Klassenchat vor.

**Optionen**

(Online und in Präsenz)

1. Die jeweilige Geschichte altersgemäß anpassen, je nach Alter der Kinder. Achtet darauf, dass die unterschiedlichen Rollen repräsentiert sind!
2. Alle Kinder sind zu einem Kindergeburtstag eingeladen, nur ein Kind nicht. Ein Kind fängt an, das nicht eingeladene Kind zu hänseln.
3. Ein Kind wird wegen seiner Kleidung gehänselt und ausgeschlossen.

Phase V. Abschlussdiskussion

Aktivität



15 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel

Wissen festhalten, Lösungen entwickeln, Kinder und Jugendliche unterstützen.

Reflexion

Wie können wir, die wir Verantwortung für Kinder und Jugendliche haben, sie gut unterstützen? Wie können wir mit unseren Kindern über das Thema reden?

- Stichpunkte auf einem Flipchart festhalten

Was braucht es, um als Person, die Sorge und Verantwortung für ein Kind oder eine jugendliche Person hat, gut mit Mobbing umzugehen?

- Immer wieder nachfragen, sich erzählen lassen, wer die Kinder sind, mit denen sie gerne Zeit verbringen, Freund*innenschaften unterstützen, nach Hobbies und Interessen fragen, bei Lehrer*innen nicht nur nach Noten, sondern auch nach sozialen Dingen fragen!
- Mit Kindern und Jugendlichen über Gruppen, Dynamiken, Rollen sprechen – auch mit Blick auf die Grafik. Fragen: Wie geht es bei Dir in der Klasse?

Aufklären: Mobbing ist nicht nur körperliche Gewalt!

Auch akzeptieren, dass die eigenen Kinder und Jugendlichen sich in (Mit-)Täter*innendynamiken reinziehen lassen können! Verständnis zeigen, aber auch Wege da hinaus aufzeigen.

- Über die eigene Jugend, Freund*innenschaften, aber auch Schwierigkeiten sprechen und fragen, wie es denn bei ihnen ist.
- Bei Grenzverletzungen (Erpressungen, Nacktbildern, starker Gewalt) nicht nur die Schule, sondern auch die Polizei einschalten!
- Lehrer*innen, Schulleitungen, Schulsozialarbeiter*innen, Jugendhelfemitarbeiter*innen: Partner*innen, um gemeinsam mit euch Mobbing zu stoppen, keine Feind*innen, die bekämpft werden müssen! Haltung: «Was können wir gemeinsam tun?»

Wenn keine Unterstützung kommt, nach neuen Partner*innen suchen: Erziehungsberatung, Anti-Diskriminierungsstellen, Jugendhilfe etc.

Phase VI. Feedback und Abschluss

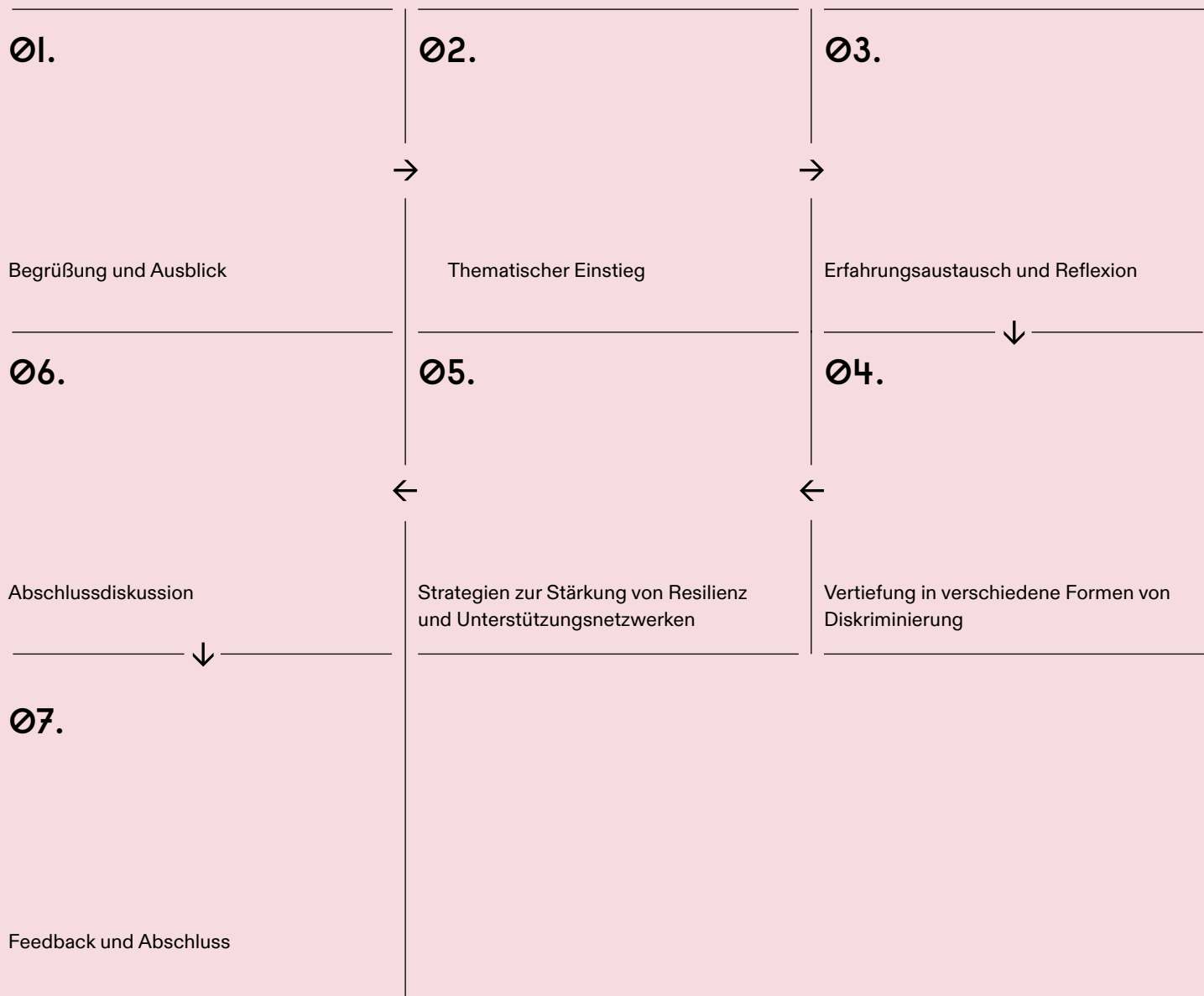
Vertiefung

Schlüsselbegriffe (und Definitionen)

Assistent*in	Diese Person unterstützt den*die Täter*in aktiv und ist an den körperlichen, verbalen oder relationalen Angriffen beteiligt. Dabei orientiert sie sich am Verhalten des*der Täter*in.
Außenstehende	Diese Personen bekommen zwar etwas vom Mobbing mit, positionieren sich aber weder dafür noch dagegen. Dadurch, dass sie passiv und unbeteiligt reagieren, tolerieren und akzeptieren sie Mobbing auch wenn das ggf. keine bewusste Entscheidung ist.
Betroffene Person	Diese Person ist die Zielscheibe des Mobbing und wird körperlich, verbal oder relational angegriffen, z. B. Treten, Schlagen, Anschreien, Beleidigen und aktives Ausschließen aus der Gruppe.
Cybermobbing	Ähnlich wie Mobbing, aber im digitalen Raum – Handy, Webseite, Social Media etc.
Grenzüberschreitung	Die beabsichtigte oder unbeabsichtigte Überschreitung von persönlichen Grenzen einer anderen Person. Grenzüberschreitungen können u. A. auf körperlicher oder verbaler Ebene passieren, wenn eine Person bedrängt, gegen ihren Willen angefasst oder angesprochen wird.
Mobbing	Mobbing ist ein Gruppenprozess und wird als systematisches, absichtliches und aggressives Verhalten gegenüber einer Person definiert. Es kann sich durch körperliche, verbale und relationale Gewalt äußern, die über einen längeren Zeitraum wiederholt wird. Mobbing kann z. B. aufgrund von real existierenden oder von den Beteiligten so wahrgenommene Machtungleichgewichte entstehen und bedient sich oft auch sexistischem und rassistischem »Material«.
No Blame-Ansatz / Ansatz ohne Schuldzuweisung	In diesem stark lösungsorientierten Vorgehen geht es darum, konkrete Lösungen und Ideen zu entwickeln, wie es von Mobbing betroffenen Schüler*innen sofort und nachhaltig besser gehen kann. Es wird sich nur auf eine Lösungsfindung konzentriert, die das Mobbing stoppt, ohne Täter*innen herauszustellen oder zu bestrafen. Es wird stark ressourcenorientiert geschaut, da die Lösungen, die junge Menschen selbst entwickeln, am besten wirken.
Verstärker*in	Diese Person unterstützt den*die Täter*in dadurch, dass sie beim Mobbing zusieht und die Angriffe z. B. durch Lachen oder Kommentieren verstärkt.
Verteidiger*in	Diese Person unterstützt das Opfer und stellt sich auf dessen Seite. Sie versucht aktiv etwas gegen die Angriffe zu tun.

Stärkung und Empowerment

Advance Organizer



Stärkung und Empowerment

Einstieg		
Ziel des Moduls		01
Ablauf		02
Phasen		
I.	Begrüßung und Ausblick	03
II.	Thematischer Einstieg	05
III.	Erfahrungsaustausch und Reflexion	09
IV.	Vertiefung in verschiedene Formen von Diskriminierung	15
V.	Strategien zur Stärkung von Resilienz und Unterstützungsnetzwerken	19
VI.	Abschluss und Ausblick	25
VII.	Feedback und Abschluss	27
Vertiefung		
	Quellen und weiterführende Links	29
	Schlüsselbegriffe	31

Ziel des Moduls

Die Unterscheidung zwischen Rassismus und anderen Diskriminierungsarten verstehen und erkennen, dass Rassismus ein erlerntes Verhalten ist.

Die Erkennung und Vermeidung von unbewusster Diskriminierung, insbesondere in der Sprache, fördern.

Das Bewusstsein für die verschiedenen Ebenen der Diskriminierung schärfen, von alltäglichen bis hin zu strukturellen Aspekten.

Kenntnisse über rechtliche Schutzmöglichkeiten bei Diskriminierung und Anlaufstellen erwerben.

Die Wichtigkeit der Vernetzung und des Aufbaus von Unterstützungsstrukturen erkennen.

Eltern stärken und befähigen, ihre Kinder Freunde sowie Familienmitglieder in der Auseinandersetzung mit Diskriminierung zu unterstützen und zu empowern.

Die Notwendigkeit der Vermeidung der Einnahme der Opferrolle, Selbstablehnung und Selbsthass hervorheben.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2 Stunden

- | | | |
|------|---|---|
| I. | Begrüßung und Ausblick | Begrüßung und Willkommen
Ggf. offene Fragen klären
Überblick mit Advance Organizer:
Was haben wir heute vor? |
| II. | Thematischer Einstieg | Die Teilnehmenden mit dem Thema vertraut machen und Erwartungen klären.
Ein sicheres und vertrauensvolles Umfeld zu schaffen, indem Gruppenregeln etabliert und die Wichtigkeit der Vertraulichkeit betont wird. |
| III. | Erfahrungsaustausch und Reflexion | Die Teilnehmenden dazu anregen, ihre eigenen Erfahrungen mit Rassismus oder Diskriminierung zu reflektieren und zu teilen.
Bewusstsein für Alltags bis hin zur strukturellen Rassismus schärfen. |
| IV. | Vertiefung in verschiedene Formen von Diskriminierung | Den Teilnehmenden verschiedene Erscheinungsformen von Diskriminierung näherbringen und aufzeigen, wie diese im Alltag vorkommen können.
Eine tiefere Beschäftigung mit speziellen Aspekten wie Alltagsrassismus, sprachlicher Diskriminierung und strukturellem Rassismus ermöglichen. |
| V. | Strategien zur Stärkung von Resilienz und Unterstützungsnetzwerken | Den Teilnehmenden konkrete Werkzeuge und Strategien an die Hand geben, mit denen sie sich selbst und ihre Kinder stärken können.
Über rechtliche Schutzmöglichkeiten bei Diskriminierung informieren und Anlaufstellen präsentieren. |
| VI. | Abschlussdiskussion | Die Teilnehmenden durch Erfolgsgeschichten motivieren und inspirieren, den eingeschlagenen Weg der Offenheit und Inklusion fortzusetzen.
Eine Feedbackrunde bieten, in der reflektiert wird, was gelernt wurde und welche Schritte die Teilnehmenden in ihrem Alltag umsetzen möchten. |
| VII. | Feedback und Abschluss | Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote weitergeben
Feedback einholen |

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Begrüßung und Ausblick



20 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel

Positives Ankommen und gemeinsames Vorwissen erarbeiten.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung begrüßt die Teilnehmenden und fragt sie, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist und ob es Fragen oder Anmerkungen gibt. Dafür können u. A. Gefühlskarten genutzt werden, anhand derer die Teilnehmenden ihre emotionale Verfassung einordnen und bei Bedarf der Gruppe erläutern können. Anschließend steigen die Teilnehmenden über einen Austausch von positiven Erfahrungen ins heutige Treffen ein.

»Möchte jemand eine positive Erfahrung oder einen glücklichen Moment aus den letzten Wochen mit der Gruppe teilen?«

→ An dieser Stelle kann die Gruppenleitung erneut betonen, dass die Teilnahme an Gesprächen freiwillig ist und niemand Erfahrungen mit der Gruppe teilen muss, wenn er*sie das nicht möchte. Außerdem kann die Gruppenleitung noch einmal darauf hinweisen, dass sämtliche Inhalte und geteilte Erfahrungen aus den Gruppentreffen vertraulich zu behandeln sind.

2. Gemeinsamer Einstieg mit dem Advance Organizer: Über welche Inhalte sprechen wir heute? Was sind unsere Ziele und welche Methoden nutzen wir?

Einladung zu einem *brave space* und sensiblen Raum

Zur Auseinandersetzung mit Rassismus: Rassismus ist ein komplexes und sensibles Thema, das oft mit Unsicherheiten und Irritationen verbunden ist. Es berührt persönliche Bereiche wie unsere Biografie und Identität und ist häufig tabuisiert. Viele Menschen müssen noch lernen, adäquat darüber zu sprechen. Besonders im Austausch zwischen Menschen unterschiedlicher Hintergründe gibt es viele Risiken für Verletzungen und Konflikte. Dennoch ist es für eine tiefere und intensivere Auseinandersetzung wichtig, Emotionen, existierende Haltungen und Kontroversen in einem offenen Diskurs zu thematisieren. Um dies zu ermöglichen, bedarf es einer achtsamen, offenen und diskriminierungssensiblen Interaktion und Kommunikation. Das bedeutet, anderen das Wort zu lassen, nicht zu viel Raum einzunehmen, Übergriffigkeiten zu vermeiden und eine empathische Kommunikationshaltung einzunehmen.

Phase II.

Thematischer Einstieg

Aktivität: Vertrauensbrücke



10–15 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Präsenz: Papier, Stifte, ein leerer Raum oder ein großer Kreis von Stühlen.

Online: Ein Online-Meeting-Tool mit Breakout-Room-Funktion, wie Zoom oder Teams.



Die Gruppenleitung kann betonen, wie wichtig es ist, die festgelegten Regeln zu respektieren, um ein sicheres und unterstützendes Umfeld für alle zu gewährleisten. So können die Teilnehmenden daran erinnert werden, dass sie jederzeit Pausen einlegen oder den Raum verlassen können, wenn sie sich unwohl fühlen.

Ziel

Die Teilnehmenden mit dem Thema Rassismus vertraut machen und Erwartungen klären.

Ein sicheres und vertrauensvolles Umfeld zu schaffen, in dem Gruppenregeln etabliert und die Wichtigkeit der Vertraulichkeit betont wird.

Ablauf

1. Die Teilnehmenden werden in Gruppen bzw. Paare aufgeteilt. Jedes Paar erhält 5 Minuten, um sich gegenseitig vorzustellen und folgende Punkte zu besprechen: »Warum sollen / wollen wir uns mit den Themen Rassismus und Diskriminierung auseinandersetzen? Welche zwei Regeln sind Ihnen wichtig für unsere Sitzung? Was würden Sie gemeinsam unternehmen, wenn Sie in der Zukunft etwas zusammen machen könnten?«
2. Nach dieser Zeit kommen alle Paare wieder in der Hauptgruppe (oder im Haupt-Online-Raum) zusammen und teilen ihre Vorschläge für die Regeln sowie die gefundenen gemeinsamen Aktivitäten mit allen.
3. Die vorgeschlagenen Regeln werden gut sichtbar für alle notiert und dienen als Grundlage für die Interaktion und Diskussion während des gesamten Workshops. Eine Clusterbildung der Regeln ist nicht unbedingt erforderlich.

Diskussionsfragen

Wer seid ihr?

Was würdet ihr gemeinsam unternehmen, wenn ihr in der Zukunft etwas zusammen machen könntet?

Warum sollen/wollen wir uns mit den Themen Rassismus und Diskriminierung auseinandersetzen?

Warum sind diese Regeln wichtig für unsere Diskussion heute?

Welche zwei Regeln sind euch wichtig für unsere Sitzung?

Welche Rolle spielt Vertraulichkeit in unseren Diskussionen über Rassismus und Diskriminierung?

Sammlung der Regeln

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beispiel von Ergebnissen



Phase III. Erfahrungsaustausch und Reflexion

Aktivität: Erfahrungswolke

Ziel Die Teilnehmenden reflektieren und teilen (wenn sie das möchten) ihre eigenen Erfahrungen mit Rassismus oder Diskriminierung. Sie erkennen verschiedene Formen von Diskriminierung und wie sie sich im Alltag manifestieren können.

- Ablauf**
1. Die Teilnehmenden werden eingeladen, auf einem Blatt Papier oder digital, kurze Stichpunkte oder Schlagwörter zu notieren, die eine Erfahrung mit Rassismus oder Diskriminierung, die sie erleben oder beobachten haben. Es ist nicht notwendig, die komplette Geschichte zu erzählen. Beispiele könnten sein: »Erfahrung beim Umzug«, »Diskriminierung meines Kindes in der Kita«, »Rassismuserfahrung in der Nachbarschaft« usw.
 2. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre Notizen anonym abzugeben oder zu posten. Bei Präsenzveranstaltungen können die Zettel gesammelt und dann auf einer Pinnwand oder einem großen Blatt präsentiert werden, um eine »Erfahrungswolke« zu erstellen. Online können Beiträge direkt auf der digitalen Plattform gesammelt werden.
 3. Die Gruppenleitung präsentiert die Erfahrungswolke und nutzt sie als Ausgangspunkt für eine Diskussion über Rassismus und Diskriminierung.

Diskussionsfragen

Wie fühlen sich die Teilnehmenden, wenn sie diese Erfahrungen hören oder lesen?

Welche Erfahrungen sind überraschend oder besonders berührend?

Welche von den Erfahrungen werden als rassistisch betrachtet? Und warum?

Gibt es gemeinsame Themen oder Muster in den geteilten Erfahrungen?

Welche Strategien haben die Teilnehmenden entwickelt, um mit solchen Erfahrungen umzugehen?

Was wünschen sich die Teilnehmenden von ihrer Umgebung, um solche Erfahrungen in der Zukunft zu verhindern?



Aktivität: Mein Erlebnisbaum



20–30 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online
und in Präsenz



Zeichenblätter und Stifte
oder digitale Zeichenwerk-
zeuge.

Ziel

Die Teilnehmenden reflektieren und teilen (falls gewünscht) ihre eigenen Erfahrungen mit Rassismus und Diskriminierung.

Ablauf

1. Jede*r Teilnehmende zeichnet einen Baum. Die Wurzeln stehen für verwurzelte Diskriminierungserfahrungen, die sie erlebt haben. Der Stamm repräsentiert die daraus entstandene Gefühle und die Äste die Reaktionen.
2. Nachdem jeder sein oder ihrer Baum gezeichnet hat, werden die Teilnehmenden eingeladen, in Kleingruppen oder im Plenum den Baum vorzustellen. Wer möchte, kann den Baum mit der Gruppe teilen. Es sollte jedoch darauf hingewiesen werden, dass niemand gezwungen ist, seine oder ihre Erfahrungen zu teilen.
3. Nach jeder Erzählung bzw. Vorstellung nehmen sich die Teilnehmenden einen Moment innezuhalten und sich in die Lage der erzählenden Person zu versetzen.
4. Die Teilnehmenden reflektieren individuell über die Erfahrung und notieren, welche Gefühle und Gedanken sie hätten, wenn sie selbst die Hauptperson in der Geschichte wären.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Diskussions-
fragen**

Was an den geteilten Erfah-
rungen hat euch überrascht
oder besonders berührt?

Erkennt ihr gemeinsame
Themen oder Muster in
den Erfahrungen, die geteilt
wurden?

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr
diese Erfahrungen hört oder
darüber lest?

Welche Strategien habt ihr
selbst entwickelt, um mit
ähnlichen Erfahrungen um-
zugehen?

Es ist auch wichtig zu
zeigen, dass die gleiche
Erfahrungen unterschied-
liche Reaktionen verursa-
chen. Gibt es gemeinsame
Themen oder Muster in den
geteilten Erfahrungen?

Was wünscht ihr euch von
eurer Umgebung, um solche
Situationen in Zukunft zu
bewältigen?

Welche der geteilten Er-
fahrungen würdet ihr als
rassistisch betrachten und
warum?

- 5. Die Gruppenleitung betont abschließend die Wichtigkeit von Empathie und Verständnis beim Umgang mit Diskriminierung sowie die Rolle des Perspektivenwechsels beim Abbau von Vorurteilen und Stereotypen. Es wird unterstrichen, dass gleiche Erfahrungen unterschiedliche Reaktionen auslösen können, und darauf hingewiesen, dass niemand zum Teilen persönlicher Gedanken oder Gefühle gezwungen ist, um einen sicheren und unterstützenden Raum zu schaffen.

Bei starken Emotionen unter den Teilnehme-
nden sollte zusätzliche Unterstützung angeboten werden. Die
Gruppenleitung macht klar, dass sowohl gleiche als auch un-
terschiedliche Erfahrungen zu verschiedenen Gefühlen und
Reaktionen führen können, was verdeutlicht, dass es keine
einheitliche Strategie oder Wahrnehmung für Diskriminierung
oder Rassismus gibt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase IV.

Vertiefung in verschiedene Formen von Diskriminierung

Aktivität: Begriffsraten – Diskriminierung im Fokus



15–20 Minuten



Die gesamte Gruppe

Funktioniert Online
und in Präsenz

Präsenz: Karten mit verschiedenen Diskriminierungsformen und deren

Definition vorbereiten. Diese sollten in einem Beutel oder einer Box gemischt werden. Es könnte auch eine PowerPoint Präsentation sein, wo die Begriffe zuerst erscheinen und dann die Definitionen.

Online: Eine Liste mit Begriffen, die per Zufallsauswahl an die Teilnehmenden verteilt werden können. Tools wie ein digitales Glücksrad (<https://tinyurl.com/vv92y493>) oder ähnliches können hierbei hilfreich sein.

Ziel

Den Teilnehmenden verschiedene Erscheinungsformen von Diskriminierung näherbringen und aufzeigen, wie diese im Alltag vorkommen können. Eine tiefere Beschäftigung mit speziellen Aspekten wie Alltagsrassismus, sprachlicher Diskriminierung und struktureller Diskriminierung ermöglichen.

Ablauf

1. Eine Person zieht (oder wählt digital) einen Begriff und beschreibt den Begriff so präzise wie möglich. An dieser Stelle kann eine Verbindung zu einer vorher geteilten Erfahrung hergestellt werden.
2. Am Ende teilt die Gruppenleitung eine kurze Erklärung oder Diskussion über den Begriff und seine Bedeutung im Kontext von Diskriminierung und Rassismus, bevor zum nächsten Begriff übergegangen wird.

Diskussionsfragen

Was sind wichtige Aspekte, wenn wir über Rassismus sprechen?

Wenn wir nochmal an die gesammelte Erfahrungen denken, an welche Punkte erkennen wir um welche diskriminierungsformen es sich handeln?

Wer ist oder kann von Rassismus betroffen sein?

Sind wir oder kennen wir Leute die potentiell von vielen Diskriminierungsformen betroffen sein können ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Diskussion zielt darauf ab, den Teilnehmenden deutlich zu machen, dass es verschiedene Formen von Diskriminierung gibt, ohne dabei in eine Hierarchisierung dieser Formen einzusteigen. Es soll verstanden werden, dass Rassismus eine Form der Diskriminierung ist, wobei nicht jede Diskriminierung zwischen einer schwarzen und einer weißen Person automatisch Rassismus darstellt. Am Ende soll den Teilnehmenden auch bewusst sein, dass es schwierig ist, die verschiedenen Formen der Diskriminierung klar voneinander abzugrenzen. Eine Person kann von mehreren Diskriminierungsformen betroffen sein, was als Intersektionalität bezeichnet wird.

Diskriminierung Diskriminierung leitet sich vom lateinischen Wort »discriminare« ab, was »trennen« oder "unterscheiden" bedeutet. Es bezieht sich auf die Ungleichbehandlung von Menschen aufgrund verschiedener Merkmale wie Geschlecht, Alter, Behinderung, Herkunft, Sprache, Religion oder sexueller Identität. Diskriminierung bedeutet also, Personen aufgrund bestimmter Merkmale anders zu behandeln, oft auf eine Weise, die unfair oder benachteiligend ist.

Rassismus Rassismus ist eine spezifische Form der Diskriminierung, bei der Menschen aufgrund von Merkmalen wie Hautfarbe, Herkunft oder Kultur abgewertet und ausgegrenzt werden. Er geht oft von der falschen Annahme aus, dass Menschen in verschiedene »Rassen« eingeteilt werden können und dass diese »Rassen« eine hierarchische Ordnung haben. Rassismus zeigt sich in Verhaltensweisen, Gesetzen und Anschauungen, die Menschen aufgrund ihrer »Rasse« benachteiligen. Er kann sowohl auf individueller Ebene (Alltagsrassismus) als auch auf gesellschaftlicher Ebene (struktureller Rassismus) auftreten.

Alltagsrassismus Alltagsrassismus beschreibt rassistische Handlungen und Äußerungen im täglichen Leben, die oft unbewusst und unbeabsichtigt sind. Er zeigt sich in Fragen, Aussagen oder Gesten, die Menschen aufgrund rassifizierter Merkmale wie Aussehen, Sprache oder Namen als „anders“ kennzeichnen. Dies kann durch übergriffige Handlungen oder unangebrachte Komplimente geschehen. Alltagsrassismus ist durch seine Regelmäßigkeit gekennzeichnet und hat oft schwerwiegende Auswirkungen auf das Selbstbild der betroffenen Personen.

Rassismuserfahrungen zu machen bedeutet, (potentiell) auf zwischenmenschlicher (z.B. in Begegnungen), gesellschaftlicher (z.B. in Medien) und institutioneller Ebene (z.B. im Bildungssystem) diskriminiert zu werden. Die verschiedenen Ebenen beeinflussen sich gegenseitig und müssen gemeinsam betrachtet werden.

i Hinweis für die Gruppenleitung: Nach der Übung kann eine kurze Reflexion darüber stattfinden, wie sich die Teilnehmenden gefühlt haben und was sie aus der Übung mitgenommen haben.

Hinweis für die Erklärung der Definition von Rassismus und Diskriminierung: Nebenstehende Definitionen von allgemeiner Diskriminierung und Rassismus können beim Austausch im Plenum helfen.

Vorschläge für Begriffe im Kontext von Diskriminierung, Rassismus und Inklusion



Detaillierte Erklärungen zu diesen Begriffen im Vertiefungsteil.

Ableismus — Diskriminierung aufgrund körperlicher oder psychischer Beeinträchtigungen oder Lernschwierigkeiten.

Diskriminierung — Ungerechtfertigte Benachteiligung oder ungleiche Behandlung von Personen aufgrund verschiedener Merkmale.

Gleichberechtigung — Rechtliche und soziale Gleichstellung aller Menschen.

Homophobie — Ablehnende oder feindselige Haltung gegenüber Personen in gleichgeschlechtlichen Beziehungen.

Intersektionalität — Konzept, das beschreibt, wie verschiedene Arten von Diskriminierung sich überschneiden und beeinflussen.

Marginalisierung — Prozess, bei dem Individuen oder Gruppen an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden.

N-Wort — Kolonial-rassistischer Begriff für Schwarze Menschen, der entwürdigend ist und vermieden werden muss.

Racial Profiling — Praxis, bei der Menschen aufgrund ethnischer Merkmale überprüft werden.

Sexismus — Diskriminierung basierend auf dem Geschlecht einer Person.

Tokenismus — Kritische Bezeichnung für eine symbolische Geste, bei der Personen aufgrund einer zugeschriebenen „Kategorie“ eine Minderheit in einer dominanten Gruppe darstellen.

Trigger — In der Psychologie ein Reiz, der Erinnerungen an ein Trauma hervorrufen kann.

Z-Wort — Fremdbezeichnung, die von Angehörigen der Roma-Minderheiten abgelehnt wird, da sie rassistische Stereotype beinhaltet.

Ally — Person, die sich für die Rechte und Interessen marginalisierter Gruppen einsetzt.

Empowerment — Ermächtigung, Selbstbefähigung und Stärkung von Eigenmacht und Autonomie.

Farbig / Farbige — Abgelehnte koloniale Fremdbezeichnung, die Schwarze Menschen und People of Color als Abweichung von der weißen »Norm« betrachtet.

Inklusion — Einbeziehung aller Menschen, unabhängig von äußeren Merkmalen, Sprache oder Behinderungen.

Kulturelle Aneignung — Übernahme von Elementen einer Kultur durch Mitglieder einer anderen kulturellen Gruppe.

Mikroaggression — Subtile, oft unbeabsichtigte beleidigende Äußerungen oder Handlungen gegenüber Mitgliedern einer marginalisierten Gruppe.

Privileg — Vorrecht oder Vorteil, der bestimmten Personengruppen gewährt wird.

Schwarz — Politische Selbstbezeichnung vieler afrodiasporischer Menschen und Initiativen.

Stereotyp — Vereinfachte und verallgemeinerte Vorstellung über eine Gruppe von Menschen.

Transphobier — Angst und Ablehnung gegenüber transgeschlechtlichen Menschen.

Weiß — Bezeichnet eine gesellschaftspolitische Norm und Machtposition.

Phase V.

Strategien zur Stärkung von Resilienz und Unterstützungsnetzwerken

Aktivität: Elterliche Beratungsrunde – Gemeinsam Strategien entwickeln (1/2)



30 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online
und in Präsenz



Präsenz: Szenariokarten mit Beispielen für Diskriminierungssituationen. Notizblöcke und Stifte für jeden Teilnehmer*in sowie Stühle und Tische für Kleingruppenarbeit.

Online: Digitale Kopien der Szenariokarten, zugänglich für alle Teilnehmenden.

Online-Kommunikationsplattform mit Breakout-Room-Funktionalität für die Kleingruppenarbeit sowie digitales Dokument oder Notiz-App für Notizen.

Ziel

Den Teilnehmenden werden konkrete Werkzeuge und Strategien an die Hand geben, mit denen sie sich selbst und ihre Kinder stärken können. Sie informieren sich über rechtliche Schutzmöglichkeiten bei Diskriminierung und präsentieren Anlaufstellen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Ablauf**
1. Die Teilnehmenden bilden Dreier- oder Viergruppen. Eine Person ist das ratsuchende Elternteil, zwei Personen agieren als Berater/innen und bei größeren Gruppen übernimmt eine weitere Person die Beobachterrolle.
 2. Jede Gruppe wählt ein Szenario aus den vorgeschlagenen Beispielen.
 3. Rollen werden innerhalb der Gruppe zugewiesen.
 4. Der ratsuchende Elternteil beginnt mit der Schilderung des Szenarios und stellt spezifische Fragen darüber, wie er / sie am besten mit der Situation umgehen und das Kind unterstützen kann.
 5. Die Berater/innen hören zu, tauschen sich aus und bieten praktische Ratschläge, Perspektiven und Empfehlungen an.
 6. Der ratsuchende Elternteil kann auf die Vorschläge reagieren, nachfragen und vertiefende Fragen stellen.
 7. Der / die Beobachter*in macht Notizen über die gestellten Fragen, Antworten, hilfreiche Kommentare und kritische Punkte
 8. Jede Gruppe teilt kurz ihre Diskussionen und die wichtigsten Ratschläge. Der/die Beobachter*in präsentiert die Notizen und hebt Schlüsselpunkte hervor.
 9. Im Anschluss erfolgt eine gemeinsame Diskussion über verschiedene Herangehensweisen und gewonnene Einsichten.

Diskussionsfragen

Wie können Eltern empathisch und unterstützend auf ihr Kind reagieren, wenn es von einer Diskriminierungssituation bzw. Rassismuserfahrung berichtet?

Welche Rolle spielen die eigenen Erfahrungen und Perspektiven der Eltern in ihrer Reaktion auf die Erzählungen ihres Kindes?

Wie können Eltern die Widerstandsfähigkeit und das Selbstbewusstsein ihres Kindes in Situationen der Diskriminierung stärken?

Welche Bedeutung hat der Austausch mit anderen Eltern für das Verständnis und die Bewältigung solcher Situationen?

Aktivität: Elterliche Beratungsrunde – Gemeinsam Strategien entwickeln (2/2)

**Weiterer
Ablauf**

- 10. Am Ende der Übung betont die Gruppenleitung, dass das Rollenspiel und die damit verbundenen Diskussionen nun endgültig abgeschlossen sind. Sie erinnert die Teilnehmenden daran, dass persönliche Erfahrungen und Gespräche, die innerhalb des Kreises geteilt wurden, vertraulich behandeln und nicht außerhalb des Gruppenkontextes weitererzählt werden sollten.
- 11. Zum Abschluss der »Elterlichen Beratungsrunde« erstellen die Teilnehmenden mit der Gruppenleitung eine Mind-Map, um vielfältige Ressourcen gegen Diskriminierung zu sammeln. Sie tragen dazu Kategorien wie »lokale Organisationen« und »Beratungsstellen« bei, ergänzt durch persönliche Empfehlungen und Erfahrungen. Diese unsortierte Sammlung kann Links, Kinderbüchern und -materialien, die Vielfalt und Inklusion fördern und wichtige Kontakte umfassen. Nachdem alle ihre Beiträge geleistet haben, ergänzt die Leitung die Mind-Map online oder auf einer Flipchart um zusätzliche, wertvolle Ressourcen, (rechtlichen Rahmenbedingungen und Anlaufstellen, etc) die während der Diskussion eventuell nicht genannt wurden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beispiele

Hier einige Beispiele von Szenarien. Ihr könnt auch Situationen aus den Übungen von Phase II (Erlebnisbaum oder Erfahrungswolke) nehmen.

- **Schulsituation:** Ein Kind kommt nach Hause und erzählt, dass es in der Schule wegen seiner Hautfarbe oder Herkunft gehänselt wurde. Das Kind ist verunsichert und will nicht mehr zu Schule.
- **Sportverein:** Ein Kind berichtet, dass es im Sportverein nicht in Spiele einbezogen wird oder dass Kommentare über seine ethnische Zugehörigkeit gemacht werden. Es fühlt sich ausgeschlossen und weiß nicht, wie es sich verhalten soll. Er ist unsicher und hat Angst mehr diskriminiert zu sein, falls es nicht gut spielt.
- **Online-Erlebnisse:** Ein Kind erzählt von negativen Kommentaren in sozialen Medien oder Online-Spielen, die sich auf seine Identität beziehen. Es ist verunsichert und sucht Rat bei den Eltern, wie es mit solchen Online-Interaktionen umgehen soll.
- **Freundschaftskreis:** Das Kind berichtet von einem Vorfall, bei dem ein Freund oder eine Freundin unangebrachte Witze oder Bemerkungen über seine Kultur oder Religion gemacht hat. Das Kind will keine Freundschaft mehr und zu keine Geburtstag oder Feier mehr gehen .
- **Öffentliche Situationen:** Ein Kind erlebt, wie seine Eltern in der Öffentlichkeit, beispielsweise in einem Geschäft, Restaurant oder auf der Straße, rassistisch diskriminiert werden. Verwirrt und besorgt stellt das Kind anschließend Fragen darüber, was passiert ist und warum die Situation so war, wie sie war.
- **Erfahrung mit Schulpersonal:** Ein Kind kommt nach Hause und erzählt den Eltern von einem Vorfall in der Schule, bei dem es sich vom Lehrpersonal ungerecht behandelt oder aufgrund seiner Herkunft, Hautfarbe, Religion oder einer anderen persönlichen Eigenschaft diskriminiert gefühlt hat. Das Kind ist verletzt und verwirrt über das Verhalten des Lehrers oder der Lehrerin.

Phase VI.

Abschluss und Ausblick

Aktivität: Vision Board: Zukunft ohne Rassismus



15–20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online
und in Präsenz



Präsenz: Diverse Zeitschriften (möglichst vielfältige Themenbereiche, um eine breite Auswahl an Bildern und Worten zu bieten), Schere, Kleber, großes Papier für das Vision Board.

Online: Digitale Collage-Tools oder Plattformen wie Canva, wo die Teilnehmenden Bilder und Texte kombinieren können.



Vision Boards sind sehr persönlich. Es sollte den Teilnehmenden klar gemacht werden, dass es keine »richtige« oder »falsche« Art gibt, ein Vision Board zu erstellen. Jedes Board ist einzigartig und repräsentiert die individuellen Hoffnungen und Träume des*der Ersteller*in. Das Teilen sollte immer freiwillig sein.

Ziel

Die Teilnehmenden durch Erfolgsgeschichten motivieren und inspirieren, den eingeschlagenen Weg der Offenheit und Inklusion fortzusetzen. Eine Feedbackrunde, in der reflektiert wird, was gelernt wurde und welche Schritte die Teilnehmenden in ihren Alltag umsetzen möchten.

Ablauf

1. Einführung in das Konzept des Vision Boards: Ein visuelles Werkzeug, um Hoffnungen, Wünsche und Ziele darzustellen.
2. Die Teilnehmenden bilden kleine Gruppen (Drei bis fünf Personen).
3. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, über ihre Vision einer inklusiven und diskriminierungsfreien Zukunft nachzudenken. Was möchten sie in der Gesellschaft sehen? Welche Veränderungen wünschen sie sich?
4. Die Teilnehmenden durchsuchen die Zeitschriften (oder die digitalen Bilderbanken) und schneiden Bilder, Worte und Sätze aus, die ihre Vision repräsentieren und arrangieren und kleben die ausgewählten Elemente auf das Papier.
5. Nach Fertigstellung präsentiert jede Gruppe kurz ihre Vision Board und teilt die Gedanken und Bedeutungen hinter den gewählten Bildern und Worten.
6. Die Gruppenleitung kann abschließend betonen, wie wichtig es ist, diese Visionen im Alltag zu leben und als Inspiration für zukünftige Handlungen zu verwenden.

Phase VII.

Feedback und Abschluss

Feedback einholen



10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ablauf

Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden um Feedback:

1. Was hat den Teilnehmenden am besten gefallen?
2. Haben sie noch offene Fragen?
3. Welche Elemente des Moduls waren hilfreich und welche nicht?
4. Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um das Modul zu verbessern?
5. Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote sowie Hintergrundinformationen (wie z. B. Videos und Bücherempfehlungen aus dem Vertiefungsteil) können von der Gruppenleitung weitergegeben werden.
6. Die Gruppe kann eine Abmachung treffen: Wie bleiben wir zu diesen Themen in Kontakt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vertiefung

Quellen und Leseempfehlungen

Webseiten

Vielfalt Mediathek

www.tinyurl.com/yee9yumu

Amadeu Antonio Stiftung

www.tinyurl.com/ss3z5kjh

Migrations-Geschichten

www.tinyurl.com/544keut8ail

Bpb

www.tinyurl.com/38vuu7w

Idaev

www.tinyurl.com/yn9x4pa4

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schlüsselbegriffe (und Definitionen) (1/3)

Ableismus Ableismus ist das Fachwort für die ungerechtfertigte Ungleichbehandlung (»Diskriminierung«) wegen einer körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung oder aufgrund von Lernschwierigkeiten. Es ist also »Ableismus«, wenn ein Mensch wegen einer bestimmten, oft äußerlich wahrnehmbaren Eigenschaft oder einer Fähigkeit – seinem »Behindertsein« – bewertet wird. Bei Veranstaltungen müssen sich Menschen mit Behinderung im Vorfeld extra ankündigen und die Gegebenheiten vor Ort klären. Zum Beispiel müssen sie sich darüber informieren, ob es einen barrierefreien Eingang gibt oder eine Übersetzung in Gebärdensprache gewährleistet ist. Auch in den Medien erfahren Menschen mit Behinderung durch stereotype Darstellungsmuster Ableismus.

Ally Der Begriff »Ally« stammt aus dem Englischen und bedeutet wörtlich übersetzt »Verbündeter« oder »Unterstützer«. In sozialen und politischen Kontexten, insbesondere in Bezug auf Minderheiten oder marginalisierte Gruppen, bezieht sich ein Ally auf eine Person, die sich aktiv für die Interessen und Rechte dieser Gruppen einsetzt, auch wenn sie selbst nicht zu dieser Gruppe gehört.

BIPoC BIPoC steht für »Black, Indigenous, and People of Color« und bezieht sich auf Schwarze Menschen, indigene Völker und andere nicht-weiße Personen. Der Begriff hebt die spezifischen Erfahrungen von Antischwarzem Rassismus und der Unsichtbarkeit indigener Gemeinschaften hervor. Er betont die unterschiedliche Gewalt, kulturelle Auslöschung und Diskriminierung, die diese Gruppen erfahren, und fördert gleichzeitig die Einheit unter ihnen. Der Begriff ist politisch und dient der Selbstdefinition und Ermächtigung. Er wird sowohl in der Aktivismus- als auch in der Wissenschaftsszene verwendet. »People of Color« umfasst alle Menschen und Gruppen von Menschen, die Rassismus in verschiedenen Formen erfahren und wird oft genutzt, um antirassistische Allianzen und Interventionen zu stärken

Diskriminierung Diskriminierung bezeichnet jegliche ungerechtfertigte Benachteiligung oder ungleiche Behandlung von Einzelpersonen oder Gruppen aufgrund unterschiedlicher, sowohl offensichtlicher als auch nicht unmittelbar ersichtlicher Merkmale. Offensichtliche Merkmale können beispielsweise Alter, ethnische Zugehörigkeit oder Behinderung sein, während nicht unmittelbar ersichtliche Merkmale Weltanschauung, Religion oder sexuelle Orientierung umfassen können.

Empowerment Empowerment ist ein englischer Begriff, der auf Deutsch als »Ermächtigung«, »Selbstbefähigung« oder »Stärkung von Eigenmacht und Autonomie« übersetzt wird. Das Ziel des Empowerments ist es, Menschen mehr Mitspracherecht, Autonomie und Handlungsspielraum zu verschaffen. Die Absicht besteht darin, dass Individuen ihre Interessen eigenständig und selbstbestimmt vertreten können und in der Lage sind, ihr Leben eigenständig zu gestalten.

Schlüsselbegriffe (und Definitionen) (2/3)

Gleichberechtigung

Gleichberechtigung bedeutet, dass alle Menschen die gleichen Rechte besitzen, wie es in unserem Grundgesetz verankert ist. Dennoch bestehen weiterhin zahlreiche Benachteiligungen, von denen beispielsweise Frauen, Menschen mit schwarzer Hautfarbe oder Menschen mit Behinderungen betroffen sind. Verschiedene Organisationen setzen sich aktiv dafür ein, dass gleiche Rechte tatsächlich für alle Menschen gelten.

Homophobie

Im alltäglichen Sprachgebrauch bezieht sich Homophobie auf eine ablehnende oder feindselige Haltung gegenüber Personen, die sich in gleichgeschlechtlichen Beziehungen befinden oder gleichgeschlechtliche Liebe praktizieren. Eine homophobe Einstellung geht davon aus, dass alle Menschen heterosexuell sein sollten und dementsprechend leben sollten. Menschen, die diesem Ideal nicht entsprechen, werden oft herabgewürdigt, verspottet oder anderweitig diskriminiert.

Inklusion

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch automatisch einbezogen ist. Anders ausgedrückt: Inklusion ist gegeben, wenn jeder die Möglichkeit hat, teilzunehmen, unabhängig von äußerlichen Merkmalen, Sprache oder eventuellen Behinderungen. Ein Beispiel hierfür wäre, dass Kinder mit und ohne Behinderung gemeinsam in der Schule lernen. Inklusion zeigt sich, wenn jeder Mensch überall, sei es am Arbeitsplatz, im Wohnbereich oder in der Freizeit, die Möglichkeit hat, dabei zu sein.

Intersektionalität

Der Begriff »Intersektionalität« leitet sich vom englischen Wort »intersection« ab, was auf Deutsch »Kreuzung« oder »Schnittpunkt« bedeutet. Intersektionalität bedeutet, dass manche Menschen gleichzeitig mehreren Arten von Diskriminierung ausgesetzt sind. Beispielsweise kann eine schwarze lesbische Frau gleichzeitig Rassismus, Sexismus und Homophobie erleben. Diese Formen der Diskriminierung überlagern sich, wobei jede einzelne zur Gesamterfahrung der betroffenen Person beiträgt und eine komplexe, nicht einfach aufsummierbare Form der Unterdrückung erzeugt. Stellen Sie sich eine Kreuzung vor, an der verschiedene Straßen der Diskriminierung aufeinandertreffen – so veranschaulicht Intersektionalität, wie sich unterschiedliche Diskriminierungsarten kreuzen und beeinflussen.

Der Begriff wurde 1989 von Kimberlé Crenshaw geprägt. Das Konzept analysiert, wie sich verschiedene Formen der Diskriminierung überschneiden und zusammenwirken. Diese Idee wurde bereits 1851 von Sojourner Truth in ihrer Rede »Ain't I a Woman?« thematisiert.

Kulturelle Aneignung

Kulturelle Aneignung, auch als »cultural appropriation« bekannt, bezieht sich auf die Übernahme von Elementen einer Kultur durch Mitglieder einer anderen kulturellen Gruppe. Dies ist insbesondere problematisch, wenn Angehörige einer gesellschaftlich privilegierten Gruppe Elemente aus der Kultur einer Minderheit oder einer diskriminierten Gruppe übernehmen.

Marginalisierung Marginalisierung bezeichnet den Prozess, bei dem Individuen oder Bevölkerungsgruppen an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden. Diese Ausgrenzung kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden, sei es geografisch, wirtschaftlich, sozial oder kulturell. Oftmals manifestiert sich die Marginalisierung auf mehreren Ebenen gleichzeitig.

Mikroaggression Eine subtile, aber beleidigende Bemerkung oder Handlung, gerichtet an ein Mitglied einer marginalisierten Gruppe, insbesondere einer ethnischen Minderheit. Diese ist oft unbeabsichtigt beleidigend und verstärkt unbewusst Stereotypen

Privileg Ein Privileg, abgeleitet vom lateinischen »privilegium« (Ausnahmegesetz), beschreibt ein Vorrecht oder einen Vorteil, der bestimmten Personengruppen gewährt wird. Es existieren diverse Arten von Privilegien, die sich aus unterschiedlichen Merkmalen ergeben, darunter körperliche/psychische (wie Geschlecht, Hautfarbe, Gesundheit), soziale (wie Bildung, finanzielle Ressourcen) und andere Aspekte.

Racial Profiling Unter dem Begriff »racial profiling« versteht man die Praxis, bei der Menschen allein aufgrund ihrer ethnischen Merkmale, wie beispielsweise ihrer Hautfarbe, von Behörden wie der Polizei, Sicherheitsdiensten, Einwanderungsbehörden oder Zollkontrollen überprüft werden. Diese Praxis birgt erhebliche Gefahren, da sie den täglichen Rassismus und Fremdenfeindlichkeit fördert, insbesondere auf staatlicher und offizieller Ebene. »Racial profiling« wird daher auch als institutionalisierter Rassismus bezeichnet.

Schwarz ist eine Eigenbezeichnung, die viele afrodiasporische Menschen und Initiativen verwenden. Sie kommt aus dem englischsprachigen Rassismuskurs (»Black«). Auch hier geht es nicht um Hautfarbe, sondern um den Gegensatz zu »weiß« (vgl. PoC). Als politische Selbstbezeichnung wird Schwarz groß geschrieben – auch von immer mehr Medien. Seit Juli 2020 hat bspw. die New York Times die Großschreibung von »Black« in ihren redaktionellen Stilvorschriften festgelegt. Die spezifische Rassismuserfahrung, die Schwarze Menschen machen, wird als Anti-Schwarzer Rassismus bezeichnet. Der Begriff kommt aus Bewegungsfreiheit wie »Black lives Matter«.

Sexismus Diskriminierung aufgrund des Geschlechts wird als Sexismus bezeichnet. Dies umfasst die Benachteiligung, Abwertung, Verletzung und Unterdrückung von Einzelpersonen oder Gruppen basierend auf ihrem Geschlecht. Sexismus beinhaltet auch die Vorstellung einer hierarchischen Anordnung der Geschlechter, wie etwa die Überzeugung, dass Männer einen höheren Wert haben als Frauen.

Schlüsselbegriffe (und Definitionen) (3/3)

Stereotyp Ein Stereotyp ist eine vereinfachte und verallgemeinerte Vorstellung oder Annahme über eine Gruppe von Menschen oder Dinge. Diese Vorstellungen beruhen oft auf festgelegten Annahmen, die nicht unbedingt der individuellen Realität entsprechen. Stereotypen können auf Geschlecht, Ethnizität, Religion, Nationalität, Beruf oder anderen Merkmalen basieren. Sie neigen dazu, Klischees zu verstärken und können zu falschen oder voreingenommenen Einstellungen gegenüber bestimmten Gruppen führen.

Tokenismus Tokenismus beschreibt kritisch eine symbolische Geste, bei der Menschen, die aufgrund einer (ihnen zugeschriebenen) »Kategorie«, wie beispielsweise Frau oder Schwarz positioniert, eine Minderheit in einer dominanten Gruppe darstellt. Die davon betroffenen Menschen werden von Kanter als tokens bezeichnet, was als »Zeichen« oder »Symbol« übersetzt werden kann. Sie werden dabei lediglich als Repräsentant:innen der ihnen zugeordneten Kategorien und als Vertreter:innen ihrer »Gruppe« angesehen.

Das Konzept des Tokenismus, auf Deutsch auch Tokenismus, und die daraus hervorgehende Bezeichnung tokens wurden von der Soziologin Rosabeth Moss Kanter in den 1970er Jahren geprägt. Sie untersuchte die Einstellungspraxis von multinationalen Konzernen und stellte dabei fest, dass die wenigen Frauen, die in diesen Konzernen arbeiteten vor allem eine Alibifunktion erfüllten. Das bedeutet, dass sie nicht als Individuen angesehen wurden, sondern als Repräsentantinnen der Kategorie Frau.

Transphobie Transphobie bezeichnet eine Angst und Ablehnung gegenüber transgeschlechtlichen Menschen, was zu Gewalt, Diskriminierung und sozialer Ausgrenzung führen kann. Ähnlich wie Homophobie basiert Transphobie auf einem System, das zwanghaft eine binäre Geschlechterauffassung aufrechterhält.

Trigger In der Psychologie bezeichnet der Begriff »Trigger« einen Reiz, der bewusst oder unbewusst Erinnerungen an ein möglicherweise nicht einmal bewusst wahrgenommenes Trauma in einer Person hervorruft. Dies kann durch Gerüche, Orte, Worte, Gesten, visuelle Eindrücke und gelegentlich auch durch Beziehungsdynamiken, Atmosphäre oder eine bestimmte Energie ausgelöst werden.

Weiß Geht es um Zugehörigkeit, Teilhabe und Rassismus, ist immer öfter von »Weißen Menschen« die Rede. Häufig herrscht das Missverständnis, es ginge dabei um eine Hautfarbe. Tatsächlich meint »weiß« eine gesellschaftspolitische Norm und Machtposition und wird deshalb in wissenschaftlichen Texten oft klein und kursiv geschrieben. Der Begriff wird als Gegensatz zu »People of Color« und »Schwarzen Menschen« verwendet. Dabei müssen sich z.B. »weiße« Deutsche nicht selbst als »weiß« oder privilegiert fühlen.

Begriffe, die nicht verwendet werden sollten

Farbig / Farbige

Farbig / Farbige ist eine koloniale Fremdbezeichnung, die Schwarze Menschen und People of Color als Abweichung von der weißen »Norm« betrachtet und eine vermeintliche Hautfarbe beschreibt. Als rassistische Bezeichnung wird sie von vielen deshalb ebenso abgelehnt, wie der Begriff Dunkelhäutige. Zudem meint »Farbige« im Deutschen nicht das Gleiche, wie in den englischen Selbstbezeichnungen People of Color oder Black and People of Color (BPoC) ausgesagt wird und ist deshalb nicht synonym verwendbar. Farbig wird als Colored übersetzt und ist nicht das gleiche wie People of Color wo das Wort People, Mensch in Vordergrund steht.

N-Wort

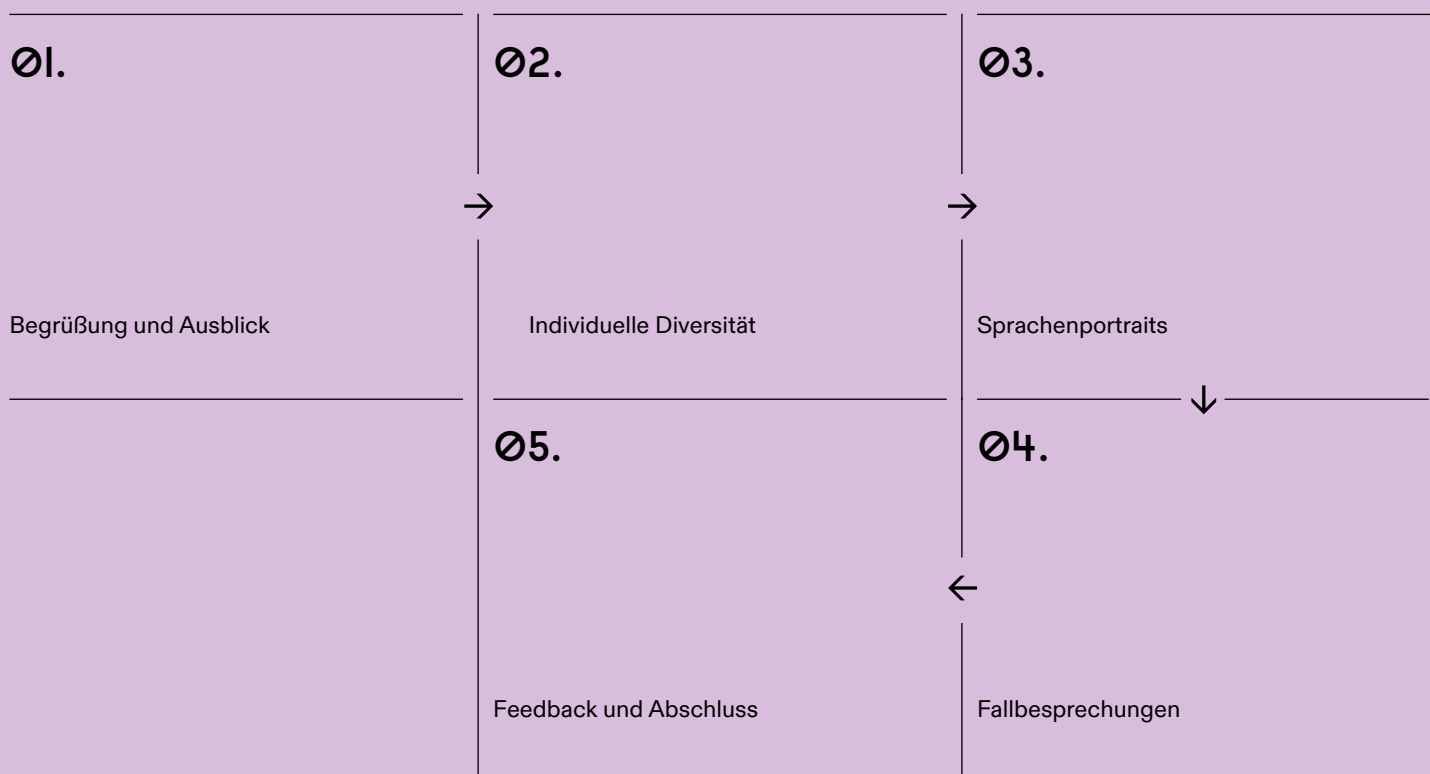
Das N-Wort ist ein kolonial-rassistischer Begriff für Schwarze Menschen. Im Sprachgebrauch findet er sich noch als N.-Kuss, vor allem aber als Alltagsbeleidigung. In (Kinder-) Literatur kommt er beispielsweise als N-Sklave oder N-König vor, wie in (älteren) Auflagen von Astrid Lindgrens Büchern. Die Abkürzung N-Wort dient dazu, den rassistischen Begriff nicht zu reproduzieren. Der Begriff sollte nicht ausgesprochen oder geschrieben werden, da er nie neutral gemeint war, sondern in Rassentheorien sowie der Versklavung Schwarzer Menschen verwurzelt ist und Schwarze entwürdigt. Auch in Zitaten sollte darauf verzichtet werden oder eine Triggerwarnung vorangestellt werden: »Wir zeigen ein Archiv-Stück, in dem rassistische Begriffe vorkommen. Sie können verletzend oder retraumatisierend sein«.

Z-Wort

Das Z-Wort ist eine Fremdbezeichnung und wird von Angehörigen der Roma-Minderheiten abgelehnt. Die verunglimpfende Bezeichnung ist Jahrtausende alt und hält sich bis heute hartnäckig im öffentlichen Sprachgebrauch. Der Begriff schreibt der diversen Minderheit negative, teilweise romantisierende und in jedem Fall rassistische Stereotype zu. Sogar Soßen und Schnitzel werden noch nach dem Schimpfwort benannt. Und das, obwohl hunderttausende Sinti*zze und Rom*nja im Nationalsozialismus mit »Z« markiert und in Konzentrationslagern umgebracht wurden. Das ist auch der Grund, warum viele Angehörige der Minderheit die Abkürzung »Z-Wort« (analog zu N-Wort) ablehnen. Übrigens sind Sinti*zze und Rom*nja schon seit Jahrhunderten in Deutschland zuhause, viele Angehörige der Minderheit sind autochthone Deutsche und keine Menschen mit Migrationshintergrund.

Mehrsprachigkeit

Advance Organizer



Mehrsprachigkeit

Einstieg

Ziel des Moduls 01

Ablauf 02

Phasen

I. Begrüßung und Ausblick 03

II. Individuelle Diversität 05

III. Sprachenportraits 11

IV. Fallbesprechungen 17

V. Feedback und Abschluss 23

Vertiefung

Weiterführende Informationen 25

Schlüsselbegriffe 30

Ziel des Moduls

Die Teilnehmenden sprechen über ihre individuelle Diversität. Sowohl in Bezug auf Mehrsprachigkeit, als auch in Bezug auf Interessen, Persönlichkeit etc.

Die Teilnehmenden erstellen ihr ganz persönliches Sprachenportrait und visualisieren so ihren Bezug zu verschiedenen Sprachen.

Die Teilnehmenden können Fragen zu mehrsprachiger Erziehung besprechen und dazu Antworten von Expert*innen bekommen.

Die Teilnehmenden tauschen sich über Erstellung und Auswirkungen von Prestigesprachen aus.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2 Stunden

- I. **Begrüßung und Ausblick** Begrüßung und Willkommen
Ggf. offene Fragen klären
Überblick mit Advance Organizer:
Was haben wir heute vor?

- II. **Individuelle Diversität** Einstiegsrunde über Mehrsprachigkeit der Teilnehmenden
Eine gemeinsame Sprache ist nur eine von vielen möglichen Gemeinsamkeiten. Gleichzeitig kann eine gemeinsame Sprache auch eine der wenigen Gemeinsamkeiten sein.

- III. **Sprachenportraits** Aktivität: Sprachenportraits. Zu welchen Sprachen haben die Teilnehmenden einen Bezug? Wie sieht dieser Bezug aus? Wo positionieren sie diese Sprachen in ihrem Körper?
Sprache ist alles!

- IV. **Fallbesprechungen** Häufig gestellte Fragen zu mehrsprachiger Erziehung und Diskussion im Plenum.
Expert*innen geben Antworten dazu.

- V. **Feedback und Abschluss** Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote weitergeben
Feedback einholen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Begrüßung und Ausblick



5–10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel

Positives Ankommen und gemeinsames Vorwissen erarbeiten.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung begrüßt die Teilnehmenden und fragt sie, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist und ob es Fragen oder Anmerkungen gibt? Dafür können u. A. Gefühlskarten genutzt werden, anhand derer die Teilnehmenden ihre emotionale Verfassung einordnen und bei Bedarf der Gruppe erläutern können. Anschließend steigen die Teilnehmenden über einen Austausch von positiven Erfahrungen ins heutige Treffen ein.

»Möchte jemand eine positive Erfahrung oder einen glücklichen Moment aus den letzten Wochen mit der Gruppe teilen?«

→ An dieser Stelle kann die Gruppenleitung erneut betonen, dass die Teilnahme an Gesprächen freiwillig ist und niemand Erfahrungen mit der Gruppe teilen muss, wenn er*sie das nicht möchte. Außerdem kann die Gruppenleitung noch einmal darauf hinweisen, dass sämtliche Inhalte und geteilte Erfahrungen aus den Gruppentreffen vertraulich zu behandeln sind.

2. Gemeinsamer Einstieg mit dem Advance Organizer: Über welche Inhalte sprechen wir heute? Was sind unsere Ziele und welche Methoden nutzen wir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

Phase II.

Individuelle Diversität

Einstiegsrunde: Mehrsprachigkeit und individuelle Diversität (I/2)

-  30 Minuten
-  Die gesamte Gruppe
-  Funktioniert in Präsenz
-  Weiße A4 Zettel und je ein Stift pro Person, Handout »Raster«

Ziel

Die Teilnehmenden entdecken ihre eigene Individualität und die Diversität ihrer (zugeschriebenen) Gruppe und somit auch ihre Diversität innerhalb der Gesellschaft (neu).

Ablauf

1. Die Gruppenleitung kommt mit den Teilnehmenden über Mehrsprachigkeit ins Gespräch. Dabei kann sie fragen, welche Sprachen die Teilnehmenden sprechen können. Sie können gemeinsam zählen, auf wie viele unterschiedliche Sprachen die Gruppe gemeinsam kommt. Sie können auch zählen, wie viele gemeinsame Sprachen die Gruppe sprechen kann. Ob sie Sprachen in der Schule gelernt haben, die sie heute noch brauchen, oder die sie heute nicht mehr brauchen.
2. Im Anschluss teilt die Gruppenleitung allen Teilnehmenden entweder das Raster aus, oder bittet sie, es abzuzeichnen. Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden, alle Namen der Teilnehmenden in die linke Spalte untereinander aufzuschreiben.
3. Danach bittet die Gruppenleitung die Teilnehmenden sich in einer U-Form zu positionieren.
4. Die Gruppenleitung fordert die Teilnehmenden auf, in die zweite Spalte die Lieblingstiere der Teilnehmenden in die jeweilige Zeile aufzuschreiben.
5. Häufig kommt folgende Aussage oder Frage seitens der Teilnehmenden: »Das weiß ich doch nicht!« bzw. »Woher soll ich das wissen?«
6. Als Gegenfrage, um die Stimmung aufzulockern, hat sich die Gegenfrage »Was könnten wir machen, damit wir das herausfinden?« erwiesen. Die Antwort »Wir könnten fragen!« kommt in der Regel von den Teilnehmenden selbst und die Situation entlockt manchen ein Lächeln und trägt zur entspannten Atmosphäre bei.
7. Die Gruppenleitung erklärt nun den Teilnehmenden die Regeln.

Vorbereitung: Tische in U-Form aufstellen, um eine freie Fläche in der Mitte zu erzeugen.

i In einer sich monolingual verstehenden Gesellschaft werden Menschen mit »gleichen Sprachen« in einen Topf geworfen. Menschen sind divers. Sprache als gemeinsamer Nenner ist eine bedeutende Gemeinsamkeit, aber nicht die einzige. Was sagt es über eine Person aus, wenn ich weiß, dass ihre Erstsprache zum Beispiel Arabisch ist? Weiß ich, welche Filme sie mag? Welches ihr Lieblingstier ist? Ob sie lieber den farbenfrohen Herbst bevorzugt, oder doch lieber den blühenden Frühling? Ob sie auf dem Land oder in einer Stadt aufgewachsen ist? Ob und wie viele Geschwister sie hat? Welche Hobbys sie in ihrer Freizeit verfolgt? Welchen Bildungsgrad ihre Eltern haben? Ob sie Links- oder Rechtshänderin ist? All das sind Aspekte, die zweifelsohne einen Menschen prägen. Wenn Menschen aber auf ihre Sprache(n) reduziert und einer bestimmten Gruppe zugeschrieben werden, verlieren sie dabei ihre Individualität. Wir alle sind individuell divers. Unsere »Sprachgruppe«, der wir uns zugehörig fühlen, oder der wir zugeschrieben werden, ist genauso divers. Und unsere Gemeinsamkeiten beschränken sich nicht auf unsere eigene (Sprach)Gruppe. Wir haben mit vielen Menschen außerhalb unserer (Sprach)Gruppe zahlreiche Gemeinsamkeiten.

.....

.....

.....

.....

Folgende Regeln sind empfehlenswert, sofern sie körperlich möglich sind

- Zettel und Stifte bleiben auf dem Platz und dürfen nicht von Platz zu Platz mitgetragen werden.
- Die Teilnehmenden bewegen sich innerhalb der U-Form aufeinander zu und fragen sich gegenseitig nach den Lieblingstieren. Danach bewegen sie sich auf ihren Platz zurück und schreiben das Tier zum Namen der Person in die zweite Spalte auf.
- Die Teilnehmenden müssen sich stets innerhalb der U-Form bewegen. Teilnehmende bewegen sich also nicht rundherum an ihren Platz, um die Antwort auf die Frage aufzuschreiben, sondern positionieren sich innerhalb der U-Form.

8. Wenn alle Teilnehmenden alle Tiere aufgeschrieben haben, sollen sich jene, die die gleichen Lieblingstiere haben, zusammenfinden. Je nach Gruppe werden sich größere und kleinere Gruppen finden. Manche werden alleine sein, weil sie ein Tier gewählt haben, das niemand in der Gruppe gewählt hat. Das ist in Ordnung und gewünscht.

9. Danach geht es in die zweite Runde. Die Teilnehmenden werden nun aufgefordert, in die dritte Spalte eine Serie, einen Film oder ein Buch aufzuschreiben, welche der jeweiligen Person gefällt.

Es muss nicht das Lieblingsbuch, der Lieblingsfilm oder die Lieblingsserie sein. Häufig blockiert die Aufforderung, die Lieblings- _____ aufzuschreiben.

10. Nachdem alle fertig sind, sollen sich auch hier wieder jene zusammenfinden, die das gleiche Buch, den gleichen Film oder die gleiche Serie ausgewählt haben.

11. Erfahrungsgemäß werden hier die meisten etwas ausgewählt haben, was andere nicht haben, so dass nun die meisten allein im Raum verteilt sind.

12. Diese Aktivität kann beliebig weiter fortgesetzt werden. Wenn der Wunsch besteht, kann auch eine dritte Kategorie ausgewählt werden.

13. Die Gruppenleitung fordert nun die Teilnehmenden auf, zusammenzukommen, da nun die Aktivität eine andere Form annehmen wird.

14. Die Gruppenleitung erklärt, dass sie eine Frage stellen wird und die Teilnehmenden sich im Raum aufteilen werden.

15. Mit Ausnahme der ersten Frage gibt es bei den darauffolgenden Fragen immer zwei Seiten, auf die sich die Teilnehmenden aufteilen können, z. B. bewegen sich die Teilnehmenden bei »Ja« nach rechts, bei »Nein« nach links.



Je nach Gruppenkonstellation ist es wichtig zu berücksichtigen, ob die Fragen persönliche Wunden aufreißen können. Wenn die Gruppenleitung die Gruppe noch nicht gut kennt, oder Kenntnis darüber hat, dass Fragen bezüglich Eltern, Geschwister, Kindheit, oder andere persönliche Themen Teilnehmende aufwühlen und belasten könnten, können Fragen auch auf persönliche Interessen und Vorlieben beschränkt werden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Einstiegsrunde: Mehrsprachigkeit und individuelle Diversität (2/2)

Folgende und weitere ähnliche Fragen können gestellt werden

- Welche ist deine Lieblingsjahreszeit?

Je nach Jahreszeit sollen sich die Teilnehmenden an einer der vier Seiten des Raumes positionieren.

Wer keine Lieblingsjahreszeit hat, muss sich trotzdem für eine entscheiden.
- Bist du in einem Haus aufgewachsen?
- Bist du in einer Stadt aufgewachsen?
- Hast du Geschwister?
- Bist du das älteste Kind?
- Hattest du ein Kinderzimmer?
- Schreibst du mit der rechten Hand?
- Trinkst du lieber Kaffee oder lieber Tee?
- Isst du lieber Schokolade oder lieber Chips?
- Kannst du ein Musikinstrument spielen?
- Hast du schon einmal vor anderen Menschen gesungen?
- Hast du schon einmal vor anderen Menschen getanzt?

16. Nachdem diese und ähnliche Fragen gestellt wurden, können die Teilnehmenden Platz nehmen.

17. Die Gruppenleitung fragt die Teilnehmenden nach dem Empfinden und den Gedanken zur Einführung:

- Was denkt ihr über diese Aktivität?
- Welchen Sinn könnte diese Aktivität gehabt haben?
- Was könnte diese Aktivität mit Mehrsprachigkeit zu tun haben?

.....

.....

.....

.....





18. Nach einem kurzen Austausch betont die Gruppenleitung die Individualität der Teilnehmenden. Die gemeinsame Sprache ist zwar X, aber wir sind dennoch verschieden. Nur weil wir eine gemeinsame Erstsprache haben, heißt das nicht, dass wir alle gleich sind. Wir sind verschieden, auch wenn häufig die Gesellschaft uns alle in einen Topf wirft. Und unsere Gemeinsamkeiten gehen über unsere sprachlichen Grenzen hinaus. Egal, welche Sprache(n) ich spreche, ich kann mit allen Menschen jenseits der Sprache(n) Gemeinsamkeiten und Interessen haben.
19. Wir sind mehr als nur die Kategorie, in die wir gesteckt werden. Wichtig ist, dass wir diese Kategorie nicht selbst übernehmen und uns bewusst machen, dass jede*r einzelne von uns mehr ist als die Sprache(n), die wir sprechen.



Phase III.

Sprachenportraits

Aktivität: Sprachenportraits (1/2)

-  60 Minuten
-  Die gesamte Gruppe
-  Funktioniert Online und in Präsenz
-  Weiße A4 Zettel und Farbstifte, Tafel/Flipchart und Kreide/Farbstifte, Moderationskarten, Pinnwand, um Moderationskarten anzubringen (nur notwendig, wenn es keine Tafel und keine Magnete gibt), Magnete (oder Nadeln)

Ziel Die Teilnehmenden entdecken ihre eigene Mehrsprachigkeit neu. Dabei werden sie hinsichtlich der Tragweite sprachlicher Diskriminierung sensibilisiert. Die Teilnehmenden erkennen, was es bedeuten kann, vorurteils-behaftete oder abschätzende Bemerkungen über andere Sprachen zu äußern. Sie werden für einen umsichtigen Umgang mit Sprachen sensibilisiert.

- Ablauf**
1. Die Gruppenleitung erklärt, dass die Gruppe gemeinsam Sprachenportraits zeichnen und malen wird.
 2. Die Gruppenleitung zeichnet eine Silhouette an die Tafel und erklärt, dass die Silhouette sie selbst repräsentiert.
 3. Die Gruppenleitung erklärt, dass die Teilnehmenden für sich selbst Gedanken machen sollen, welche Sprachen in ihrem Leben eine Rolle spielen und wo diese Sprachen zu finden sind.
 4. Dann malen sie das jeweilige Körperteil in einer Farbe ihrer Wahl an. Die Teilnehmenden müssen die Sprachen weder sprechen noch verstehen können. Die Gruppenleitung kann Beispiele von sich selbst oder allgemeine Beispiele geben.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beispiele für Sprachenportraits

Die Teilnehmenden können die Silhouetten frei gestalten. Sie können Ohren, Augen oder andere Körperteile dazu malen, wenn sie das möchten. Nachdem alle Teilnehmenden mit ihren Silhouetten fertig sind, bespricht die Gruppe ihr Sprachenportrait.



5. Die Gruppenleitung bittet Personen freiwillig, eine Sprache vorzustellen und zu erzählen, warum diese Sprache ausgewählt wurde und warum sie an der jeweiligen Stelle angemalt wurde. Das kann folgendermaßen aussehen:

- »Ich habe meine Ohren Japanisch angemalt, weil ich Animes liebe. Ich schaue Filme und Serien immer in Originalsprache und höre deswegen viel Japanisch.«
- »Ich habe meinen rechten Arm Ungarisch angemalt, weil ich mit meinem Basketballverein jahrelang in Ungarn auf einem Basketballturnier war. Dort habe ich viel Ungarisch gehört. Ich dribble und werfen mit rechts. Deswegen ist mein rechter Arm Ungarisch.«
- »Ich habe meine Beine Serbisch angemalt, weil ich zu Hause mit meiner Familie zu serbischer Musik tanze.«

6. Nach jeder im Plenum vorgestellten Sprache versuchen die Teilnehmenden eine Überschrift zu finden. Beim zuvor genannten Beispiel Japanisch könnte die Überschrift »Serien« sein. Beim zuvor genannten Beispiel Ungarisch könnte die Überschrift »Sport« sein. Bei manchen Beispielen können mehrere Überschriften gefunden werden, wie beim zuvor genannten Beispiel Serbisch. Hier könnte »Musik«, »Tanzen« sowie »Familie« passen.

Aktivität: Sprachenportraits (2/2)

7. Die Überschrift wird auf eine Moderationskarte geschrieben und an der Tafel mit einem Magneten (oder Pinnwand mit Nadel) befestigt. Online kann hierfür ein Jamboard genutzt werden. Die Anordnung ist zu Beginn willkürlich. Überschriften können nicht doppelt aufgeschrieben werden.
8. Häufige Überschriften sind: Familie, Freund*innen, Kultur, Heimat, Erstsprache, Reisen, Essen, Religion, Sport, Schule, Lernen, Lesen, Arbeit und viele weitere.
9. Nachdem zahlreiche Überschriften an der Tafel angebracht wurden, ordnet die Gruppenleitung unter Anleitung der Teilnehmenden die Überschriften. Manche Überschriften haben eine thematische Nähe und können sich berühren, z. B. Freund*innen können zu Familie werden. Mit der Familie oder mit Freund*innen können wir reisen. Viele Menschen verbinden Reisen mit Essen. Essen kann Menschen an die Heimat erinnern, usw.
10. Die Gruppenleitung fragt die Teilnehmenden, was sie bei diesem Anblick denken. Die Gruppenleitung fasst die Aktivität mit folgenden Worten zusammen: »Sprache ist nicht bloß *Baum* auf Deutsch, Türkisch oder Albanisch zu sagen.« Sprache sind all die Begriffe, die auf der Tafel stehen, und noch viele mehr. Die Conclusio lautet:
Sprache ist ALLES! Schätze ich die Sprache eines Menschen wert, schätze ich ALLES wert! Schließe ich die Sprache eines Menschen aus, schließe ich ALLES aus!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase IV.

Fallbesprechungen

Aktivität: Fallbesprechungen (1/3)



60 Minuten



Die gesamte Gruppe

Funktioniert Online
und in Präsenz

Weiße A4 Zettel



Um die Lesbarkeit zu erhöhen und die Beschreibungen nicht auf eine bestimmte Sprache zu beziehen, werden

im folgenden Teil die Buchstaben X und Y eingesetzt. Diese symbolisieren, dass hier eine beliebige Erstsprache eingesetzt werden kann. Es ist ebenso wichtig zu beachten, dass Kinder mit mehrere Erstsprachen aufwachsen können. Wenn von Geburt an mehr als eine Sprache in der Familie und mit dem Kind kommuniziert wurde, müssen sich Eltern nicht entscheiden, welche der Sprachen die Erstsprache sein soll.

Ziel

Die Teilnehmenden tauschen Gedanken, Erfahrungen und Argumente über (ihre) Mehrsprachigkeit (oder die ihrer Kinder) aus. Sie benennen (erlebte) Vorurteile zu (ihrer) Mehrsprachigkeit. Die Teilnehmenden besprechen alltägliche Fallbeispiele. Sie erhalten Input über häufig gestellte Fragen zu mehrsprachiger Erziehung.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung erklärt den Teilnehmenden den Ablauf: Zunächst wird die Frage vorgelesen.
2. Danach bekommen die Teilnehmenden Zeit zur Reflexion.
3. Wenn die Gruppe entscheidet, dass sie bereit ist, wird im Plenum diskutiert und im Anschluss der Input des*r Expert*in eingeblendet/vorgelesen.
4. Die Gruppenleitung stellt sicher, dass alle Teilnehmenden in Ruhe das Fallbeispiel lesen/hören können.
5. Möglichkeiten (je nach Raumausstattung):
 - Die Gruppenleitung schreibt das Beispiel an die Tafel oder liest es laut vor.
 - Die Gruppenleitung druckt auf je eine A4 Seite das Fallbeispiel und auf der Rückseite den Input des*r Expert*in aus.
 - Die Gruppenleitung teilt Online seinen*ihren Bildschirm, damit die Teilnehmenden zunächst die Frage lesen können.
6. Die Gruppenleitung liest den Teilnehmenden den Fall vor. Die Teilnehmenden bekommen Zeit, über den Fall zu reflektieren. Das kann je nach Gruppe und Situation unterschiedlich sein. Die Teilnehmenden sprechen im Plenum darüber, was sie über diese Situation denken. Sie können hier Meinungen sowie Erfahrungen austauschen.
7. Bei emotional besetzten Themen tendieren Menschen dazu, sich ausführlich mitzuteilen und, sofern sie sich sicher fühlen, einen Austausch zu suchen. Die Einheit ist auf 60 Minuten beschränkt, kann aber nach Ermessen der Gruppenleitung verlängert werden. Vier Fälle zu besprechen könnte hier den zeitlichen Rahmen sprengen.

8. Mehrere Möglichkeiten stehen für die Gruppenleitung zur Auswahl:
 - Die Gruppenleitung kann alle Fälle im Vorfeld präsentieren und drei auswählen lassen. Diese Fälle werden dann besprochen.
 - Die Gruppenleitung kann in Absprache mit den Teilnehmenden die Fälle nach Wichtigkeit für die Gruppe reihen und sie nach der gewünschten Reihenfolge besprechen lassen.

9. Es ist ratsam, immer wieder auf das Ergebnis der Sprachenportraits hinzuweisen, wenn die Wichtigkeit der Sprachen besprochen werden. Menschen übernehmen und internalisieren rassistische Narrative über Mehrsprachigkeit und auch über ihre eigenen Erstsprachen. Die Gruppenleitung hat hier die Möglichkeit, auf das Ergebnis des Sprachenportraits zu verweisen und zur Reflexion einzuladen. Mögliche Leitfragen hierzu können sein:
 - Welche Message sendet die Aussage im Kontext der Sprachenportraits?
 - Vermittelt die Aussage Wertschätzung, Anerkennung und Wichtigkeit gegenüber der Erstsprache?
Was vermittelt die Aussage im Kontext Mehrsprachigkeit an die betroffenen Personen?
 - Könnte die Aussage negative Folgen auf das Selbstwertgefühl haben?
 - Könnte die Aussage negative Folgen auf die Beziehung zur Erstsprache haben?
 - Welche Vorbildwirkungen für (die eigenen) Kinder können durch die Aussage entstehen?

Aktivität: Fallbesprechungen (2/3)

Frage

Ich rede mit meinem Kind (5 Jahre alt) auf X. Mein Kind antwortet auf Deutsch. Wenn ich Deutsch rede, habe ich Angst, dass mein Kind X nicht mehr mögen wird. Ich möchte, dass mein Kind mit mir X redet. Wenn es Deutsch spricht, antworte ich nicht. Ich sage dann, dass es X sprechen soll. Ist das in Ordnung? Was soll ich tun?

Antwort

Wenn die Antwort des Kindes adäquat ist, dann ist das ein gutes Zeichen. Es zeigt, dass das Kind die Äußerung/Frage verstanden hat. Das Kind hat somit eine hohe Kompetenz in beiden Sprachen entwickelt. Es hat X verstanden und antwortet auf Deutsch. Das kann unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht hat das Kind im Kindergarten eine*n neue*n Freund*in gewonnen. Vielleicht hat es eine neue positive Bezugsperson im Kindergarten gewonnen, die Deutsch spricht. Vielleicht hat dem Kind ein neues Spiel besonders gut gefallen, das auf Deutsch gespielt wurde. Es kann aber auch sein, dass das Kind Rassismuserfahrungen gemacht hat, weil eine Bezugsperson im Kindergarten, oder eine fremde Person im Bus negativ auf die Sprache X reagiert hat.

Ich würde mich nicht fragen, warum das Kind auf Deutsch antwortet. Ich würde mich fragen: Was kann ich machen, damit wir als Familie Freude und Lust an der Sprache X vermitteln können? Diese Sichtweise ist positiv und lädt zur Entdeckung der Sprache ein. Die Förderung der Sprache X ist essenziell. Ich fördere aber eine Sprache nicht, indem ich mir Strategien überlege, wie ich eine andere Sprache verbieten oder verdrängen kann.

Durch Zwang und Druck könnte sich Gegendruck und Unlust zur Sprache X entwickeln. Zwang und Druck könnten sich auch negativ auf die Beziehung des Kindes zu den Eltern auswirken. Und zu allem, was im Abschnitt „Sprachenportrait“ erarbeitet wurde. Ich empfehle, auf Kommunikationsversuche des Kindes positiv zu reagieren. Wenn möglich, empfehle ich Spiele zu spielen, Märchen zu lesen, Lieder zu singen und vor allem viele Freund*innen für das Kind zu finden, damit es X mit anderen Kindern spielerisch entdecken kann.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Frage

Ich spreche mit meinem Kind zu Hause in der Sprache X. Soll ich draußen Deutsch sprechen? Wenn wir im Park, im Bus oder beim Einkaufen sind, sollen wir Deutsch sprechen, hat unsere Nachbarin gesagt. Damit die Menschen sehen, dass ich Deutsch mit dem Kind rede. Und weil wir in Deutschland sind und mein Kind die Sprache lernen soll. Was soll ich tun?



Manche Eltern haben Angst, wenn sie eine bestimmte Sprache sprechen. Das ist verständlich. Auch hier empfiehlt sich die Antidiskriminierungsstelle:

www.tinyurl.com/3drt54xm

Antwort

Grundsätzlich spricht nichts dagegen, in der Öffentlichkeit Deutsch zu sprechen. Die Frage ist: Aus welchen Gründen mache ich es? Ein Kind kann Deutsch lernen, auch wenn die Eltern in der Öffentlichkeit in ihrer Familiensprache*n sprechen.

Zur Erinnerung: Kinder können mehrere Sprachen gleichzeitig lernen. Genauso wie das Kind zu Deutschland und zur Gesellschaft gehört, gehören auch alle Sprachen, die das Kind spricht, zu Deutschland und zur Gesellschaft. Dazu gehört auch, dass Menschen in der Öffentlichkeit nicht nur Deutsch hören können, sondern alle Sprachen.

Die Gefahr könnte sein, dass wir dem Kind vermitteln, dass Sprache X eine Sprache ist, die das Kind verstecken soll. Hier möchte ich an das erinnern, was wir bei den Sprachenportraits besprochen haben. Sprache ist alles! Wenn ich dem Kind beibringe, Sprache X in der Öffentlichkeit nicht zu sprechen, könnte für das Kind der Eindruck entstehen, alles, was an der Tafel steht, hätte keinen Platz in der Öffentlichkeit und somit auch keinen Platz in Deutschland.

Es ist wichtig, dem Kind zu vermitteln, dass es seine Sprache(n) nicht verstecken muss und trotzdem Deutsch lernen kann. Deutsch ist unsere gemeinsame Sprache. Deutsch ist aber nicht die einzige wichtige Sprache in unserem Leben. Es ist in Ordnung, alle Sprachen in der Öffentlichkeit zu sprechen. Eltern können gerne Deutsch beim Einkaufen reden, aber auch genauso gerne Sprache X, Y, oder Z.

Aktivität: Fallbesprechungen (3/3)



Wenn medizinisches, oder pädagogisches Fachpersonal nicht über ausreichend Wissen über Mehrsprachigkeit und Sprachentwicklung verfügt, dann kann es leider passieren, dass Kinder später therapiert werden, obwohl Eltern schon früh bewusst war, dass ihr Kind Hilfe benötigen könnte. Man spricht hier von einer sogenannten »missed identity«, wenn die Sprachentwicklungsverzögerung oder Störung nicht erkannt wird.

Frage

Ich spreche X und eine weitere Sprache (z. B. Englisch, oder eine andere Sprache) gleich gut. Der*die Erzieher*in hat gesagt, dass ich mit meinem Kind nur X sprechen soll. Das ist für mich nicht natürlich. Jetzt traue ich mich nicht mehr, Englisch (oder eine andere Sprache) zu sprechen. Was soll ich tun?

Antwort

Grundsätzlich können Kinder mehrere Sprachen gleichzeitig lernen. Wenn also Eltern kompetent in mehr als einer Sprache sind, dann können sie auch in mehr als einer Sprache mit ihren Kindern kommunizieren. Wichtig ist, dass sich die Kommunikation und die Verwendung der Sprache(n) natürlich für die Eltern anfühlt.

Wenn die Eltern neben der Erstsprache noch auf Englisch mit ihren Kindern kommunizieren möchten, empfehle ich, zu beachten, dass Englisch in Deutschland neben Deutsch eine Bildungssprache ist. Dadurch wird das Kind ausreichend qualitativen Input auf Englisch erhalten. Deswegen ist es ratsam, auch auf einen qualitativ hochwertigen Input in der Erstsprache Wert zu legen.

Frage

Unser Kind ist fast 3 Jahre alt und spricht noch nicht so viel. Es sagt nur Mama und Papa. Meine Frau spricht X mit dem Kind. Ich spreche Y mit dem Kind. Zusammen sprechen wir in der Familie X. Im Kindergarten spricht es Deutsch. Ich war bei der*m Kinderarzt*ärztin. Er*Sie hat mir gesagt, das Kind braucht noch ein bisschen länger, weil es mehr als eine Sprache lernt. Wir sollen noch ein halbes Jahr warten. Was soll ich tun? Ich habe Angst, dass die vielen Sprachen unser Kind verwirren könnten. Sollen wir zu Hause nur X sprechen?

Antwort

Mehrsprachigkeit verursacht keine Sprachentwicklungsverzögerungen! Viele Sprachen verwirren das Kind nicht!

Grundsätzlich können Kinder mehrere Sprachen gleichzeitig lernen. Wenn das Kind eine Sprachentwicklungsverzögerung hat, dann wird diese Verzögerung in mehr als einer Sprache erkennbar sein. Die Sprachen sind nicht die Ursache der Verzögerung.

Wenn Eltern das Gefühl haben, dass die Sprachentwicklung ihres Kindes auffällig ist, dann empfehle ich, das Kind logopädisch begutachten zu lassen und nicht zu warten. Wenn das Kind eine Therapie braucht, dann sollte so schnell wie möglich mit der Therapie begonnen werden. In meiner Praxis erlebe ich oft Eltern, die erzählen, dass sie schon vor 6 Monaten, oder sogar vor einem Jahr beim*bei der Kinderarzt*ärztin waren. Ihnen wurde geraten, dass sie warten sollen. Dadurch ging wertvolle Therapiezeit verloren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase V.

Feedback und Abschluss

Vertiefung

Weiterführende Informationen (1/2)



*Linguizismus bezeichnet Vorurteile, Geringschätzung oder eine nicht sachlich begründete Ablehnung gegenüber Sprachen und ihren Sprecher*innen

Der folgende Beitrag stammt aus Österreich, aber er kann auf Deutschland übertragen werden.

www.tinyurl.com/2hudwzec

Wenn wir von „prestigereichen Sprachen“ sprechen, so neigen wir zu vergessen, woher dieses Ansehen kommt. Sprachen stehen nicht für sich, sondern erhalten durch Menschen ihre Wertigkeit. Dieses Ansehen wird am wirkungsvollsten geprägt, wenn Personen mit Vorbildwirkung und Autorität auf Kinder und Jugendliche treffen: Willkommen in der Schule.

»Hört auf, Türkisch zu reden. In der Schule wird Deutsch gesprochen!«

Schüler*innen, Eltern und auch Lehrpersonen berichten mir regelmäßig von linguizistischen Praktiken*. Einmal erzählte mir ein Junge, dass die Klassensprecherin es der Lehrerin meldet, wenn Kinder Türkisch miteinander sprechen. Eine befreundete Lehrperson muss sich sogar vor ihren Kolleg*innen rechtfertigen, warum sie „sowas“ (nicht-deutsche Sprachen – sic!) in ihrer Klasse zulässt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sprache strukturiert unsere Gesellschaft. Wir sprechen häufig darüber, wie sich geringes Sprachprestige auf den Selbstwert von mehrsprachigen Kindern und Jugendlichen auswirkt. Aber wie wirkt sich „geringes Sprachprestige“ bestimmter Sprachen auf Schüler*innen aus, die davon nicht betroffen sind? Wir sollten stärker über die Vorbildwirkung für Kinder mit Deutsch als Erstsprache sprechen. Ihr Bild von der Schule ist häufig ein Ort, an dem sie als „native speaker“ jene sind, denen sich alle anderen sprachlich unterordnen müssen. Hannah Arendt beschrieb Macht im Sinne einer Ermächtigung, die jemandem verliehen wird. Die Lehrperson im oben genannten Beispiel verleiht bestimmten Schüler*innen Macht, sprachlich über andere zu bestimmen. Sprachprestige ist keine physikalische Gesetzmäßigkeit, die für sich existiert, sondern ein vorgelebtes Verhalten, das sich Schüler*innen bereits in der Schule (eigentlich schon früher im Kindergarten) aneignen.

**»Nützliche«
Sprachen**

Viele Schüler*innen in Österreich sind mehrsprachig. Und auch die österreichische Schule ist mehrsprachig. Englisch ist ein integraler Bestandteil des österreichischen Schulsystems. Je nach Schultyp können weitere Sprachen dazu kommen. Es entsteht die absurde Situation, dass Schüler*innen in der Pause für das Sprechen von bestimmten nicht-deutschen Sprachen ermahnt werden und mit Stundenbeginn eine andere nicht-deutsche Sprache lernen müssen. Was ist der Grund dafür, dass bestimmte Sprachen, die hunderttausende Schüler*innen in Österreich sprechen, einen so geringen Stellenwert im österreichischen Bildungssystem und in der Gesellschaft haben?

Englisch ist eine internationale Sprache, ähnlich ist es mit Französisch. Außerdem sei Französisch eine sehr schöne Sprache, heißt es oft. Im Grunde geht es um eine Kosten-Nutzen-Analyse. Jene Sprachen, die der Dominanzgesellschaft „nützlich“ erscheinen, sind auch gleichzeitig sogenannte „prestigereiche“ Sprachen. Der Umgang mit Sprachen leitet sich unter anderem durch den Umgang mit ihren Sprecher*innen ab. Sprachprestige in der Schule lässt die Schlussfolgerung zu, welche Sprecher*innen im österreichischen Bildungssystem und auch in der Gesellschaft hoch angesehen werden und welche nicht. Sprachprestige ist somit keine abstrakte Theorie, sondern hat Auswirkungen auf alle Schüler*innen und prägt unser gesellschaftliches Zusammenleben.

Eine Frage drängt sich dennoch auf: Wenn Schule und Schüler*innen in Österreich mehrsprachig sind, wie kann der Satz „In der Schule wird Deutsch gesprochen?“ dennoch seine Position im pädagogischen Alltag behaupten?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Weiterführende Informationen (2/2)

Wie wird Sprachprestige etabliert? Das böse Wort mit R

Wenn wir über Rassismus sprechen, verbinden wir damit häufig die bewusste Diskriminierung von Menschen aufgrund der sozialen Kategorie „Hautfarbe“. Die Erkenntnis, dass Rassismus auch verinnerlicht, unbewusst, unbeabsichtigt, ja sogar „gut gemeint“ sein und verschiedene Formen haben kann, sind zentrale Herausforderungen antirassistischer Bildung. Es ist oft schwierig, das Thema nüchtern und sachlich zu führen, weil Sprache und Emotion stark verknüpft sind. Gleichzeitig entsteht auch der Eindruck von Schuldzuweisung an Lehrpersonen.

Es handelt sich grundsätzlich um ein systemisches Problem. Lehrpersonen haben, als sie selbst Schüler*innen waren, Mehrsprachigkeit als Problem erlebt. Es wäre respektlos, eine Sprache zu sprechen, wenn jemand in Hörweite war, der diese Sprache nicht verstand, unabhängig davon, ob er*sie Teil der Konversation war oder nicht. In der Ausbildung sind Mehrsprachigkeit und Rassismus auch keine Ausbildungsschwerpunkte. Wir alle sind in einem Schulsystem und in einer Gesellschaft sozialisiert, in der wir sprachliche Ausschlusspraktiken beobachtet haben und von ihnen geprägt wurden. Umso wichtiger ist es nun, diese Sozialisation kritisch zu reflektieren. Es ist wichtig, sich Wissen zum Thema Mehrsprachigkeit und Rassismus anzueignen.

Was können wir machen, um Sprachprestige von wenig angesehenen Sprachen aufzuwerten?

Es ist wichtig zu erkennen, dass Lehrpersonen nicht die Möglichkeit haben, „neutral“ zu sein. Auch das Nicht-Eingreifen und Schweigen signalisiert Schüler*innen, welche Verhaltensweisen toleriert werden und welche nicht. Lehrpersonen müssen lernen, wie sie respektvollen Umgang miteinander vermitteln können. Mehrsprachigkeit ist nämlich Teil des Alltags. Ziel sollte sein, ein mehrsprachiges Bildungssystem zu gestalten, das Schüler*innen in ihrer sprachlichen Ganzheit erfasst und ihnen Raum für Mehrsprachigkeit bietet. Wenn wir uns in der Schule nicht an den Klang bestimmter Sprachen gewöhnen, werden wir diese Sprachen als Erwachsene weniger ertragen.

In meinen Seminaren zu Mehrsprachigkeit hatte ich häufig ausschließlich mehrsprachige Erwachsene, die in der Pause in unterschiedlichen Sprachen (Arabisch, Bosnisch, Deutsch, Farsi, Kroatisch, ...) kommunizierten. Deutsch war die gemeinsame Sprache, die immer wieder zum Einsatz kam. Respektvolles mehrsprachiges Miteinander muss bereits in der Schule beigebracht werden. „Deutsch als gemeinsame Sprache“ ist ein wichtiges Element für das Zusammenleben, aber wir dürfen nicht vergessen, dass Deutsch auch die Erstsprache der Mehrheit der Schüler*innen und Lehrpersonen ist. Die Herausforderung besteht darin, das Gleichgewicht der Gemeinsamkeit zu finden, ohne eine sprachliche Hierarchie zu etablieren.

**Problematische
Argumente für
Sprachgebote**

Neben der offenen Diskriminierung von Schüler*innen aufgrund ihrer Sprache haben auch pädagogisch anmutende („Deutsch als gemeinsame Sprache“) und sprachwissenschaftlich anmutende („Damit Kinder Deutsch lernen“) Sprachgebote ihre Position in die Schule etabliert.

Schüler*innen können andere ausgrenzen. Ausgrenzung muss thematisiert werden. Wertschätzender Umgang ist aber nicht gesichert, nur weil alle Schüler*innen Deutsch reden. Wenn zwei Kinder in der Pause ein privates Gespräch auf Bosnisch führen, ist das kein Problem. Wenn diese Kinder in normaler Lautstärke miteinander Deutsch sprächen, würde sie niemand dazu auffordern, lauter zu sprechen, weil nicht alle in der Klasse verstehen können, was sie sagen. Es sei denn, es ist offensichtlich, dass sie über eine*n andere*n Schüler*in lästern. Kontext ist wichtig.

Es mag zwar gut gemeint sein, aber Sprachgebote sind kein geeignetes Mittel der Sprachförderung. Positive Motivation, Sprechfreude und positive Sprechanlässe sind dagegen effektive und wünschenswerte Methoden. Die Wirkung dieser gut gemeinten Sprachgebote (die einem Sprachverbot gleichkommen) ist die gleiche wie die der offenen Diskriminierung: es entstehen „Räume“, in denen bestimmte Sprecher*innen mit bestimmten Sprachen keinen Platz haben. Die rassistische Parole „In Österreich wird Deutsch gesprochen! Geh da hin, wo du herkommst!“ die mehrsprachige Menschen zu hören bekommen, kommt nicht von ungefähr.

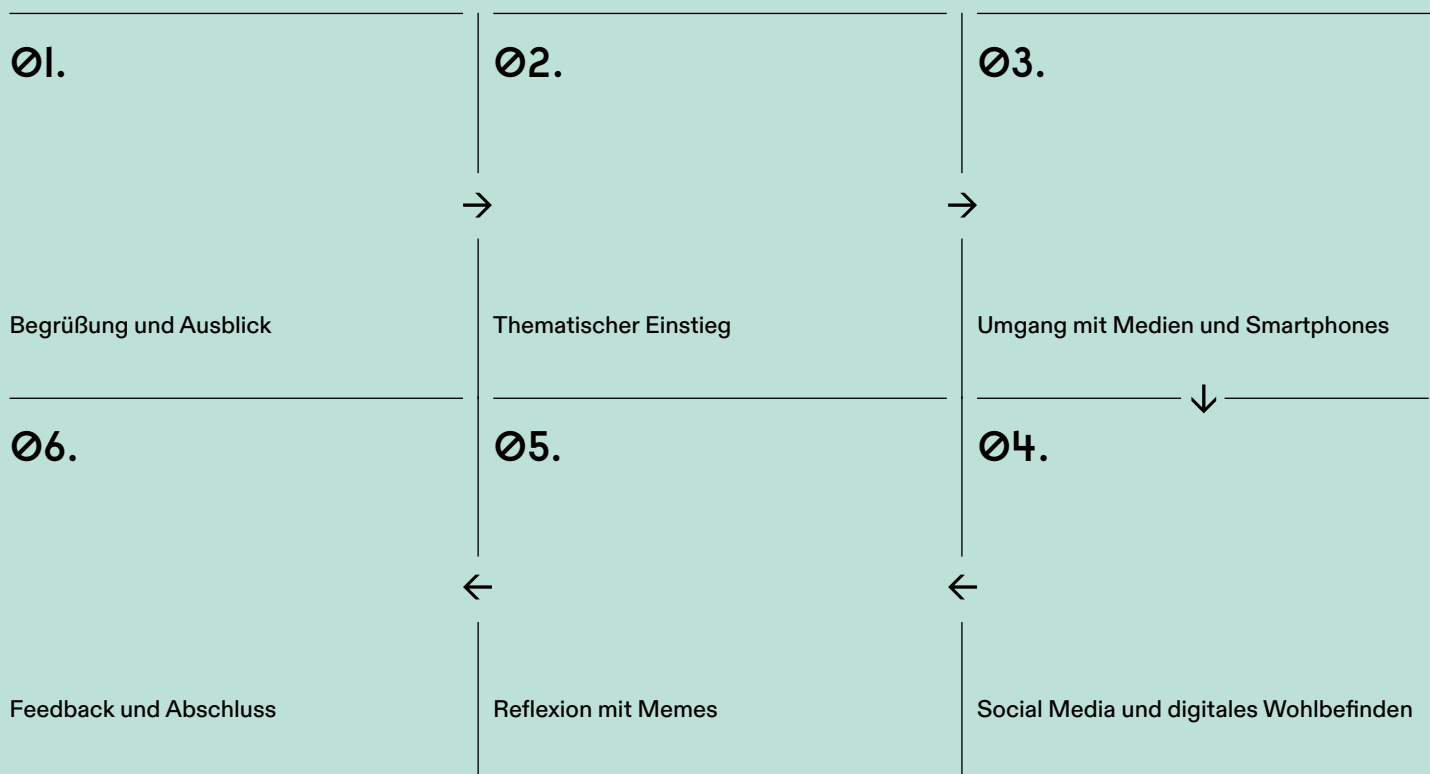
Sprachverbote kommen einer „Kriminalisierung der Schüler*innen“ gleich, weil das Sprechen bestimmter Sprachen bestraft wird. Die Schule nimmt in Form der Lehrperson die Rolle einer Kontrollinstanz ein. Schüler*innen lernen durch vorgelebtes Verhalten, welche Sprachen positiv verstärkt und welche bestraft werden. Sie lernen sich gegenseitig zu verdächtigen („Sie könnten über mich sprechen“), zu kontrollieren und zu ermahnen. Auch mehrsprachige Schüler*innen eignen sich dieses Verhalten an und ermahnen sich gegenseitig. Mehrsprachige Schüler*innen brauchen Sprechgelegenheiten und Wertschätzung in ihren Erstsprachen, stattdessen werden sie auf ihre Deutschkenntnisse reduziert.

Schlüsselbegriffe (und Definitionen)

adäquat	angemessen
Anime	Japanische Zeichentrickfilme (z. B. Dragon Ball oder Naruto)
Dribbeln (beim Basketball)	Den Ball immer wieder auf den Boden stoßen und sich dabei bewegen.
Erstsprache	Der Begriff Muttersprache ist wissenschaftlich nicht eindeutig definierbar. Deswegen hat sich im Moment der Begriff Erstsprache durchgesetzt. Damit wird häufig die Sprache gemeint, die das Kind zu Hause von den Eltern lernt. Wenn das Kind mehrere Sprachen von klein auf gleichzeitig lernt, spricht man von zwei Erstsprachen .
internalisieren	Verinnerlichen. Rassismus verinnerlichen bedeutet, rassistische Sichtweisen zu übernehmen. Menschen verinnerlichen Rassismus über Gruppen, zu denen sie gehören bzw. denen sie gesellschaftlich zugeschrieben werden.
Logopädie	Sprachtherapie
Mistaken identity	Wenn bei einem mehrsprachigen Kind durch zu wenig Wissen der medizinischen (z. B. Kinderarzt*ärztin) oder pädagogischen (z. B. Erzieher*in, Lehrperson) Ansprechperson eine Störung vermutet wird.
Missed identity	Wenn eine Sprachstörung eines mehrsprachigen Kindes durch zu wenig Wissen der medizinischen (z. B. Kinderarzt*ärztin) oder pädagogischen (z. B. Erzieher*in, Lehrperson) Ansprechperson nicht erkannt wird und somit wertvolle Therapiezeit verloren geht.
Monolingualität	Einsprachigkeit; z. B. kann ein Kind monolingual (einsprachig) aufwachsen.
Narrativ	Erzählung. Rassistische Narrative sind Geschichten, mit denen Menschen überzeugt werden, rassistische Positionen zu übernehmen.
Plenum	Vollversammlung. Im Plenum besprechen bedeutet, dass die Gruppenleitung ein Thema mit allen Teilnehmenden gemeinsam bespricht.
Silhouette	Umriss einer Person
Sprachenportrait	Künstlerische Darstellung aller Sprachen einer Person.
Sprachentwicklungsverzögerung / Sprachentwicklungsstörung	Diese Begriffe werden oft gleich verwendet. Gemeint ist, dass die Sprachentwicklung des Kindes nicht dem Alter entspricht, z. B. kann ein dreijähriges Kind auf dem Niveau eines zweijährigen Kindes sein. Auch hier noch mal: Mehrsprachigkeit verursacht keine Störung! Mehrsprachigkeit verwirrt Kinder nicht!

Medienkompetenz

Advance Organizer



Medienkompetenz

Einstieg

Ziel des Moduls 01

Ablauf 02

Phasen

I. Begrüßung und Ausblick 03

II. Thematischer Einstieg 05

III. Umgang mit Medien und Smartphones 11

IV. Social Media und digitales Wohlbefinden 17

V. Reflexion mit Memes 21

VI. Feedback und Abschluss 23

Vertiefung & Alternativen Alternative Aktivitäten & weiterführende Informationen 25

Quellen und weiterführende Links 28

Schlüsselbegriffe 31

Ziel des Moduls

Die Teilnehmenden werden für das Thema Medienkompetenz sensibilisiert und tauschen sich zu ihren Haltungen dazu aus.

Die Teilnehmenden tauschen sich über sichere Onlineorte und eine altersgerechte Mediennutzung aus.

Die Teilnehmenden sprechen über ihren persönlichen Umgang mit Medien und Smartphones.

Die Teilnehmenden tauschen sich darüber aus, wie sie ihre Kinder vor Risiken, die mit der Nutzung von Medien zusammenhängen, schützen können.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2 Stunden

- | | | |
|------|--|--|
| I. | Begrüßung und Ausblick | Begrüßung und Willkommen
Ggf. offene Fragen klären
Überblick mit Advance Organizer:
Was haben wir heute vor? |
| II. | Thematischer Einstieg | Aktivität: 4 Ecken
Sensibilisierung für das Thema Medien
und die Haltungen dazu
Grundlagen der Medienkompetenz |
| III. | Umgang mit Medien und Smartphones | Reflexion der eigenen Mediennutzung
und Entwicklung
Aktivität: Test: Sichere Onlineorte
(0-10 Jahre)
Mediennutzungsvertrag (ab 6 Jahre)
Erstes Smartphone-Checkliste
(10-18 Jahre) |
| IV. | Social Media und digitales Wohlbefinden | Social Media-Apps kennenlernen
Input Social Media |
| V. | Reflexion mit Memes | Aktivität: Reflexion mit Memes |
| VI. | Feedback und Abschluss | Zentrale und lokale Hilfs- und
Beratungsangebote weitergeben
Feedback einholen |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Begrüßung und Ausblick



5–10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel

Positives Ankommen und gemeinsames Vorwissen erarbeiten.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung begrüßt die Teilnehmenden und fragt sie, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist und ob es Fragen oder Anmerkungen gibt? Dafür können u. A. Gefühlskarten genutzt werden, anhand derer die Teilnehmenden ihre emotionale Verfassung einordnen und bei Bedarf der Gruppe erläutern können. Anschließend steigen die Teilnehmenden über einen Austausch von positiven Erfahrungen ins heutige Treffen ein.

»Möchte jemand eine positive Erfahrung oder einen glücklichen Moment aus den letzten Wochen mit der Gruppe teilen?«

→ An dieser Stelle kann die Gruppenleitung erneut betonen, dass die Teilnahme an Gesprächen freiwillig ist und niemand Erfahrungen mit der Gruppe teilen muss, wenn er*sie das nicht möchte. Außerdem kann die Gruppenleitung noch einmal darauf hinweisen, dass sämtliche Inhalte und geteilte Erfahrungen aus den Gruppentreffen vertraulich zu behandeln sind.

2. Gemeinsamer Einstieg mit dem Advance Organizer: Über welche Inhalte sprechen wir heute? Was sind unsere Ziele und welche Methoden nutzen wir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase II.

Thematischer Einstieg

Aktivität: 4 Ecken



15–20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Fragenset, Post-its

Ziel

Sensibilisierung für das Thema Medien und die Haltungen dazu.

Ablauf Positionierungs- spiel

Es werden die Ecken im Raum oder Stühle im Raum mit den Zahlen 1-4 beklebt (Post-its sind ausreichend). Die Gruppenleitung liest eine Frage vor und stellt vier Antwortmöglichkeiten zur Auswahl. Die Teilnehmenden bewegen sich zu der Position, die am ehesten auf sie zutrifft. Wenn keine der Positionen zutrifft, darf der*die Teilnehmende auch in der neutralen, mittleren Zone bleiben. Danach wird gemeinsam ausgewertet, welche Erfahrungen und Ansichten zum Thema vorhanden sind. Es kommen alle Teilnehmenden in der Mitte des Raumes zusammen und die nächste Frage wird vorgelesen. Je nach Diskussionsfreude können 3-4 Fragen besprochen werden.

Online können die Teilnehmenden die entsprechende Anzahl von Fingern (1-4) in die Kamera halten oder auf einer Whiteboardfunktion ihre Nummer hinterlassen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mögliche Fragen mit den vier Positionen

Wenn ich mich informieren will, dann nutze ich:

- 1. Google
- 2. Social Media (z. B. Instagram oder TikTok)
- 3. TV, Radio, Zeitung
- 4. Familie und Freund*innen

Pro Tag bin ich ungefähr ... Stunden am Smartphone:

- 1. 0 – 2 Stunden
- 2. 2 – 4 Stunden
- 3. 4 – 6 Stunden
- 4. Mehr als 6 Stunden

Zu diesem Thema möchte ich mehr lernen:

- 1. Cybermobbing
- 2. Social Media
- 3. Influencer*innen
- 4. Datensicherheit

Ich nutze regelmäßig:

- 1. TikTok, Instagram, Snapchat oder Facebook
- 2. Wikipedia
- 3. Netflix oder Spotify
- 4. Keines davon





Wenn ich online eine Freundschaftsanfrage (z. B. bei Instagram) von einer unbekanntenen Person erhalte, dann mache ich Folgendes:

- 1. Ich nehme die Anfrage an
- 2. Ich lösche die Anfrage
- 3. Ich frage nach, wer es ist
- 4. Das ist bisher nicht vorgekommen

Das gefällt mir besonders gut am Smartphone:

- 1. Schnelle Kommunikation mit Familie und Freund*innen
- 2. Spiele
- 3. Schnelles Informieren
- 4. Fotos und Videos machen

Thematischer Input: Themen der Medienkompetenz

-  ca. 15 Minuten
-  Die gesamte Gruppe
-  Funktioniert Online und in Präsenz
-  Präsentation: Themen der Medienkompetenz

Ziel Grundlagen vermitteln

Thema heute Medienkompetenz für Menschen, die Verantwortung für ein Kind*Kinder tragen:

Was ist damit gemeint, welche Themenfelder gibt es und wie können die Teilnehmenden sich darüber informieren, um ihre Kinder und Jugendlichen sicher zu begleiten?

Für die Gruppenleitung sind ein paar Hintergrundinformationen zum Thema Medienkompetenz und deren Vermittlung hilfreich.

Einleitend soll hier der Medienbegriff definiert werden:

Was sind Medien? Medien sind Kommunikationsmittel (z. B. Zeitung, Radio, Fernsehen, Internet, soziale Medien), die Informationen zwischen Menschen transportieren.

Viele der Teilnehmenden nutzen Medien in ihrem täglichen Leben, und wenn sie die potenziellen Gefahren durch die Medien kennen, können sie sich und andere besser schützen.

Die Medienkompetenz (nach Dieter Baake) umfasst vier Kernbereiche: Medienkritik, Medienkunde, Mediengestaltung und Mediennutzung. Medienkompetenz ist in der modernen Welt zur Schlüsselkompetenz geworden. Daher ist es wichtig, bereits im Kindergarten damit zu beginnen und die Kinder kontinuierlich im Umgang mit Medien zu begleiten.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Medienkompetent zu sein bedeutet:

- Medieninhalte nicht einfach unreflektiert aufzunehmen, sondern zu hinterfragen.
- den Sinn und Zweck von Medien stets kritisch zu reflektieren und in Hinblick auf ethische, moralische und soziale Aspekte unter die Lupe zu nehmen.
- die Wirkung, Absichten und Funktionen von Medienträgern und Inhalten analysieren zu können.
- die unterschiedlichen Medien bedienen zu können und einen Einblick in die technischen Grundlagen zu haben.
- Medienangebote und -inhalte für die eigenen Zwecke auszusuchen und zu nutzen.
- Medien als Kommunikationsmittel zum Ausdruck eigener Ideen einzusetzen und sie als Werkzeuge zur kreativen Arbeit bzw. zur Gestaltung eigener Medienprodukte zu verwenden.
- Medien sinnvoll in den Alltag integrieren zu können und auch zu erkennen, wenn die Nutzung nicht notwendig ist (digitale Auszeiten).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase III.

Umgang mit Medien und Smartphones

Aktivität: Medienbiografie



20 Minuten



Einzelarbeit

Funktioniert Online
und in PräsenzPro Person ein Arbeitsblatt:
Vorlage »Medienbiografie«,
Beispiel Medienbiografie der
Gruppenleitung

Ziel

Reflektion der eigenen Mediennutzung und
Entwicklung

Ablauf





1. Die Gruppenleitung fragt nach Kindheitserinnerungen der Teilnehmenden: Welche Medien und welche Medieninhalte (Bücher, Filme, Comics, Musik etc.) waren ihnen schon als Kind wichtig? Was hinterlässt einen bleibenden Eindruck? Was waren positive und was waren negative Medienerfahrungen? Wie alt waren die Teilnehmenden da?
2. Die Teilnehmenden erhalten eine Vorlage der Medienbiografie (leer) mit Zeitstrahl. Die Gruppenleitung zeigt ein eigenes, »ausgefülltes« Beispiel einer Medienbiografie im Verlauf nach Alter und Entwicklung sowie dem eigenen Zugang zu Medieninhalten (z. B.: Meine erste CD bekam ich mit XX) und auch eine Einschätzung nach positiven und negativen Medienerlebnissen.
3. Danach erstellen die Teilnehmenden ihre Medienbiografie. Im Anschluss können einzelne Biografien vorgestellt werden.
4. Die Gruppenleitung macht eine zusammenfassende Schlussbetrachtung.

Hintergrund- wissen zu dieser Methode

- Medienerfahrungen sind untrennbar mit Alltagserfahrungen verbunden.
- Medien tragen zur Definition von »kindlich« und »erwachsen« bei.
- Die Nutzung von Medien ist untrennbar mit der Identitätsbildung verknüpft.



Aktivität: Test: Sichere Onlineorte (0 – 10 Jahre)

-  30 Minuten
-  Gruppenarbeit
-  Funktioniert Online und in Präsenz
-  Arbeitsblatt: Sichere Onlineorte

Webseiten

www.internet-abc.de

(mit Surfschein)

www.blinde-kuh.de

www.fragfinn.de

(Suchmaschinen für Kinder)

www.seitenstark.de

(Wissenseite)

Ziel Webseitenempfehlungen für Eltern — was ist eine sichere Webseite für Kinder?

Ablauf

Schritt 1 (5 Minuten) Auftaktfrage der Gruppenleitung: Wo suchen die Teilnehmenden im Netz, wenn sie etwas wissen wollen oder sich informieren wollen? Wahrscheinlich werden die Teilnehmenden Suchmaschinen wie Google oder Webseiten wie Wikipedia beschreiben.

Anschlussfrage: Warum kann der Zugang zu Google bzw. dem ganzen Internet problematisch für ein Kind sein? Auch hier Antworten sammeln und ergänzen (Werbung, verstörende Bilder und Videos, sexualisierte und gewaltvolle Inhalte etc.)

Schritt 2 (10 Minuten) In drei Gruppen werden mit Hilfe eines Handouts von den Teilnehmenden am Smartphone Webseiten besucht und im Anschluss den anderen vorgestellt.

Schritt 3 (15 Minuten) Vorstellung der jeweiligen Webseiten durch die Gruppen. Die Gruppenleitung fragt die Teilnehmenden, wie sie persönlich diese Webseiten für ihre Kinder nutzen möchten.

- Die vorgestellten Webseiten sind nur eine Empfehlung. Es gibt immer wieder neue Webseiten, die für die Teilnehmenden und ihre Kinder hilfreich sind. Wichtig bei dieser Methode ist die generelle Sensibilisierung der Teilnehmenden für das Thema, sichere Orte im Internet für ihre Kinder zu schaffen und nicht einfach einen komplett freien Zugang zu gewähren.

- Die Teilnehmenden können auch dazu eingeladen werden, den Surfschein auf www.internet-abc.de selbst zu machen oder gemeinsam mit ihren Kindern. Auf diese Weise kann vermittelt werden, dass wenn es um Technik und das Internet geht, alle immer wieder neue Sachen dazulernen können.

Aktivität: Erstes Smartphone-Checkliste (10 – 18 Jahre)

Ziel Entscheidungshilfe für Teilnehmende — wann ist der richtige Zeitpunkt für ein eigenes Smartphone?

Ablauf Geführte Diskussion durch die Gruppenleitung

Schritt 1 (10 Minuten) Moderationseinstieg durch eine kleine Diskussionsrunde:

Was spricht FÜR ein Smartphone?
Was spricht GEGEN ein Smartphone? Und ab welchem Alter ist das erste Smartphone passend?

Schritt 2 (15 Minuten) Die Vordrucke der Checklisten werden an die Teilnehmenden ausgeteilt. Gemeinsam in der Gruppe werden die Themen besprochen (sprachliche Klärung), danach können die Teilnehmenden selber für ihre Kinder die Checkliste überprüfen.

- Durch die Checklisten (z. B. von [klicksafe.eu](https://www.klicksafe.eu) oder [schau-hin.info](https://www.schau-hin.info)) können die Teilnehmenden überprüfen, was sie ihrem Kind zutrauen und wo sie noch Hilfebedarf sehen. Auf dieser Grundlage lässt sich dann leichter entscheiden, ob ein erstes Smartphone bereits angeschafft werden kann und zu welchen Bedingungen.



30 Minuten



Gruppenarbeit



Funktioniert Online und in Präsenz



Pro Person ein Arbeitsblatt: Checkliste Erstes Smartphone

Phase IV.

Social Media und digitales Wohlbefinden

Aktivität: Test: Social Media-Apps (10 – 18 Jahre)



30 Minuten



Die gesamte Gruppe

Funktioniert Online
und in PräsenzDrei Arbeitsblätter:
Social Media Apptest für
Instagram, Snapchat und
TikTokApptest auf www.handysektor.de

Ziel

Social Media-Apps kennenlernen

Ablauf

Geführte Diskussion durch die Gruppenleitung

Schritt 1
(5 Minuten)

Auftaktfrage der Gruppenleitung: Welche Social Media-Apps nutzen die Teilnehmenden? Und wie viel Zeit verbringen sie dort?

→

Kleiner Test: Wenn sie es genau wissen wollen, dann können sie in ihrem Smartphone unter Einstellungen im Bereich »Digitales Wohlbefinden« (Android) oder »Bildschirmzeit« (iOS) nachschauen. Da die sozialen Netzwerke viel Zeit von den Teilnehmenden, ihren Kindern und ihren Jugendlichen einnehmen, werden wir uns genauer mit ihnen beschäftigen.

Schritt 2
(10 Minuten)

In drei Gruppen werden mit Hilfe eines Handouts von den Teilnehmenden am Smartphone die Apptests von handysektor.de zu Instagram, TikTok und Snapchat besucht und die wichtigsten Informationen für die Teilnehmenden notiert. Wenn sie die App auf dem eigenen Handy nutzen, können sie auch gerne ein paar der Jugendschutzeinstellungen suchen und später erklären.

Schritt 3
(15 Minuten)

Vorstellung der jeweiligen Apps mit den wichtigsten Funktionen und Jugendschutzmöglichkeiten durch die Gruppen. Die Gruppenleitung fragt die Teilnehmenden, wie sie persönlich die Apps einschätzen und wo sie Hilfebedarf bei der Nutzung für ihre Kinder / Jugendlichen sehen.

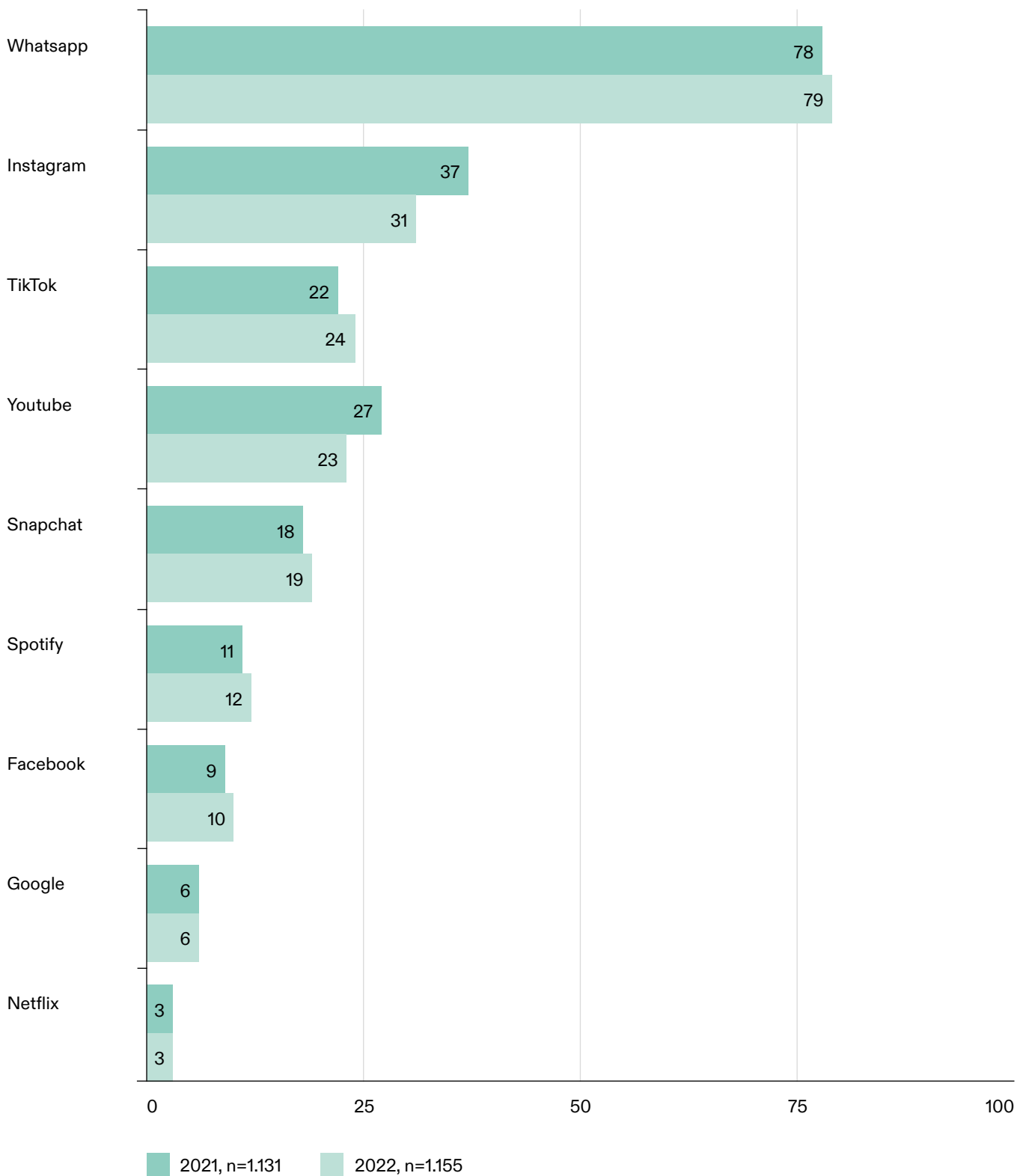
**Hintergrund-
wissen Social
Media**

- Sie sind digital. Genauer gesagt, handelt es sich bei sozialen Medien um digitale Plattformen, auf denen Personen miteinander kommunizieren können. Deswegen sind diese Arten von Medien auch sozial: Sie ermöglichen einen schnellen Austausch von Informationen, Nachrichten, Bildern oder Videos zwischen den Nutzenden des Internets. Eine weitere Chance von Social Media besteht darin, sich mit völlig fremden Personen auszutauschen, z. B. über gemeinsame Interessen. Soziale Medien bieten allerdings nicht nur Chancen, es gibt auch Gefahren, wie z. B. Cybermobbing (also Mobbing im Internet), Stalking, Betrug, sexuelle Belästigung, Datendiebstahl oder auch die Verbreitung von Falschinformationen.
- Jede App bietet Vor- und Nachteile. Es geht nicht darum eine App zu verbieten, sondern darum auf mögliche Probleme hinzuweisen und, sofern möglich, den Teilnehmenden Tipps zu geben, um ihren Kindern eine kompetente und sichere Nutzung zu ermöglichen. Letztendlich müssen die Teilnehmenden selbst abwägen, ob die eigenen Kinder damit umgehen können.
- Smartphone-Einstellungen in den Bereichen »Digitales Wohlbefinden« (Android) oder »Bildschirmzeit« (iOS)
- Die drei Apps (Instagram, TikTok, Snapchat) orientieren sich an der Beliebtheitsskala der letzten JIM-Studie in Deutschland. Im Gegensatz zu WhatsApp, wo sich Kinder vorwiegend mit Einzel- und Gruppenkommunikation mit ihnen bekannten Personen beschäftigen, oder Youtube, dessen Nutzung ohne Privatkommunikation funktioniert, bergen die sozialen Netzwerke, wo Kinder vermehrt auf Fremdinhalte (in Form von Text, Bild oder Video) und fremde Personen treffen, andere Risiken und sollten besonders in Augenschein genommen werden. (siehe Abbildung A.01, Seite 20)

Wichtigste Apps 2022 – Vergleich 2021

Abbildung A.01

Bis zu drei Nennungen ohne Antwortvorgabe



Quelle: JIM 2021, JIM 2022, Angaben in Prozent, Nennung ab 3 Prozent (Gesamt)

Basis: Befragte, die ein Handy / Smartphone besitzen

Phase V.

Reflektion mit Memes

Aktivität



15 Minuten



Die gesamte Gruppe

Funktioniert Online
und in PräsenzPräsentation
Anleitung Reflektion mit
Memes

Webseite

www.imgflip.com/memegenerator

Beispiel der Gruppenleitung

Ziel

Wissen festhalten, Tipps weitergeben, Kinder und Jugendliche unterstützen

Ablauf

Schritt 1 (5 Minuten)

Moderationseinstieg durch eine kleine Diskussionsrunde:

Wie können die Teilnehmenden ihre Kinder und Jugendlichen besser beim Umgang mit Social Media und digitalen Technologien begleiten?

Die Gruppe hat heute viele Themen kennengelernt, nun sollen abschließend durch ein MEME ein paar Tipps festgehalten werden.

Was ist ein Meme?

→ Hier ein Beispiel: Die Gruppenleitung zeigt ein allgemeines Beispiel, dann die Aufgabenstellung und ein dazu passendes Meme.

Schritt 2 (5 Minuten)

Die Teilnehmenden erstellen ein Meme, das einen Tipp zum Umgang mit Social Media auf unterhaltsame Art zeigt. Dafür können sie folgende Webseite nutzen:
www.imgflip.com/memegenerator

→ Memes helfen auf unterhaltsame Art, das Gelernte zu reflektieren.

Schritt 3 (5 Minuten)

Abschließend werden die Ergebnisse (z. B. über WhatsApp-Gruppe oder Email) gesammelt und gemeinsam ausgewertet. Die Teilnehmenden geben in einer kleinen Runde Feedback zu den Inhalten, die sie für sich und ihre Familie aus dem heutigen Workshop mitnehmen.

Hintergrundwissen für die Gruppenleitung: Was ist ein Meme?

- Ein Bild, GIF oder kurzes Video, das mit einem Text versehen wird.
- Das Bild oder das Video wird meist aus seinem ursprünglichen Kontext gerissen.
- Durch den Text erhält das Bild/Video eine neue Bedeutung.

Phase VI.

Feedback und Abschluss

Feedback einholen



10 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ablauf

Die Gruppenleitung bittet die Teilnehmenden um Feedback:

1. Was hat den Teilnehmenden am besten gefallen?
2. Haben sie noch offene Fragen?
3. Welche Elemente des Moduls waren hilfreich und welche nicht?
4. Haben sie Kommentare oder Vorschläge, um das Modul zu verbessern?
5. Zentrale und lokale Hilfs- und Beratungsangebote sowie Hintergrundinformationen (wie z. B. Videos und Bücherempfehlungen aus dem Vertiefungsteil) können von der Gruppenleitung weitergegeben werden.
6. Die Gruppe kann eine Abmachung treffen: Wie bleiben wir zu diesen Themen in Kontakt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vertiefung

Alternativer Start: Aktivität: Medien-High 5



ca. 15 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert in Präsenz



Fragen

Ziel

Sensibilisierung für Medienverhalten
(besonders geeignet bei großen Gruppen)

Ablauf

Stuhlkreis mit Diskussion

1. Es wird ein Stuhlkreis gebildet.
2. Die Gruppenleitung steht in der Mitte (hat ihren*seinen Stuhl entfernt) und fragt vor Spielbeginn, ob die Teilnehmenden ein paar Beispiele für »Medien« aufzählen können. Hier kann die Spielleitung gerne eine Erklärung zum Begriff Medien (»Mittel zur Kommunikation zwischen Menschen«) und zur Unterscheidung von alten (Buch, Zeitung, Radio) und neuen Medien (Social Media, Games) geben.
3. Danach folgen die Spielregeln: Es werden nacheinander »ich mag...« / »ich mag nicht...«-Aussagen zur Mediennutzung gestellt.
4. Wenn die Aussage auf eine Person zutrifft, dann kommt sie in die Mitte und gibt allen anderen Personen in der Mitte ein High 5 und sucht sich danach einen neuen Platz. Beispielfragen: »Ich mag es, auf dem Handy Spiele zu spielen?«, »Ich mag es nicht, auf Instagram zu posten?«, etc.
5. Nach einem Probedurchlauf sucht sich die Gruppenleitung einen Platz und eine Person ohne Platz überlegt sich eine Aussage zum Thema Medien. Falls die Aussage zu persönlich oder die Antwort als peinlich empfunden werden könnte, kann die Gruppenleitung den Vorschlag »blocken« oder ein Stoppzeichen machen. Wenn manche Begriffe oder Apps etc. unklar sind, kann die Gruppenleitung das Spiel kurz stoppen und die Fragen klären.

Weitere Aussagen

- »Ich mag es, mein Handy als Wecker zu nutzen?«
- »Ich mag es, Bilder von meinem Kind / meinen Kindern online zu posten?«
- »Ich mag Facebook/Instagram/Snapchat/TikTok?«
- »Ich möchte kein*e Influencer*in sein?«
- »Ich mag es nicht, online einzukaufen?«

→ Weitere Informationen zum Thema Medienkompetenz und die vielfältigen Modelle und Theorien gibt es hier: www.tinyurl.com/3up64mmz

Aktivität: Medienquiz

Ziel Reflektion zu Medien und eigenem Verhalten



30 Minuten

Ablauf

1. Die Gruppenleitung (online) teilt ihren Bildschirm / (in Präsenz mit Beamer) und zeigt den Startbildschirm des Spiels mit PIN und der Webseite zum Einloggen.
2. Die Teilnehmenden (online und in Präsenz) öffnen entweder die Kahoot-App (falls sie diese herunterladen möchten) oder öffnen die Website, www.kahoot.it, im Browser und geben einen 6-stelligen PIN ein.
3. Die Teilnehmenden geben einen Nickname ein und sind anschließend auf der Startspielfläche der Gruppenleitung zu sehen. Wenn alle online sind → Start.
4. Die Gruppenleitung liest die Fragen und Antwortmöglichkeiten vor. Die Teilnehmenden wählen auf ihrer Screenfläche die Farbe der richtigen Antwort.



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Vorlage in Kahoot (Online), Arbeitsblatt: Medienquiz, Papier & Stifte (in Präsenz)

Nach Abschluss der zehn Fragen bespricht die Gruppenleitung z. B. die Fragen:

Fragen

- »War etwas unklar oder unverständlich?«
- »Welche Frage war besonders leicht oder besonders schwer?«
- »Welche Information hat die Teilnehmenden überrascht?«
→ Viele Teilnehmende wissen z. B. nicht, dass WhatsApp ab 16 Jahren ist. Man kann hier gut auf das Thema Alter und Smartphone-nutzung / Appnutzung zu sprechen kommen.
- Ausstattung (digital spielen): Die Gruppenleitung braucht einen Laptop mit Internet und Präsentationsform (geteilter Screen oder Projektor), die Teilnehmenden nutzen ein eigenes Smartphone mit Wifi.
- Anmeldung bei www.kahoot.com (als Gruppenleitung mit IRC- oder eigenem Account).
→ Danach auf »Continue with Basic« klicken. Unter »Meine Kahoots« das »Medienkompetenzquiz« mit zehn Fragen öffnen und auf »Start« klicken.
- Im Anhang sind Beispielfragen mit einer Antwortauswahl.

Quellen und weiterführende Links (1/2)

Webseiten für Gruppenleitungen

Cybergrooming-Ratgeber (Sexuelle Belästigung online):
www.tinyurl.com/3jhtrmru

Webhelm

Webhelm ist ein Infoangebot für pädagogische Fachkräfte und interessierte Erwachsene. Hier sind viele Erklärungen, Methoden und Artikel zu medienpädagogischen Themen versammelt.

www.webhelm.de/

Bundeszentrale für politische Bildung

Infomaterial zu Medienpädagogik. Artikel, Spiele, Medieninhalte (DVDs, Bücher, Poster etc.)

www.tinyurl.com/ykxpxj3m

Mediasmart

Die gemeinnützige Bildungsinitiative Media Smart e. V. setzt sich für die Förderung von Medien- und Werbekompetenz bei Kindern und Jugendlichen ein.

www.tinyurl.com/29ce3v9n

Kompass Social Media

Infowebseite mit einem App-Kompass und aktuellen Artikeln zu wichtigen Themen und Tipps.

www.tinyurl.com/y5wrxv38

www.tinyurl.com/236z99xw

Jugendschutz.net

Ist ein gemeinsames Kompetenzzentrum von Bund und Ländern für den Schutz von Kindern und Jugendlichen im Internet.

www.jugendschutz.net

Kindersache.de

Das Kindersache-Team erklärt Gesetze, die für Kinder wichtig sind.

www.kindersache.de

JIM Studie

Jugend, Information und Medien. Seit 1998 wird mit der JIM-Studie im jährlichen Turnus eine Basisstudie zum Medienumgang der 12- bis 19-Jährigen durchgeführt.

www.tinyurl.com/ymafnpur

KIM Studie

Die KIM-Studie (Kindheit, Internet, Medien) ist ein Langzeitprojekt des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest (mpfs) zum Stellenwert der Medien im Alltag von Kindern (6 bis 13 Jahre), das seit 1999 regelmäßig durchgeführt wird.

www.tinyurl.com/5bud4xr5

Hilfeseite

ZEBRA

ZEBRA ist die Online-Beratungsplattform für alle Bürger*innen rund um digitale Themen und Medien. Welche Online-Spiele sind derzeit bei Kindern und Jugendlichen beliebt? Wie können Kinder präventiv vor Cybergrooming und Cybermobbing geschützt werden? Ein Team von Medienexpert*innen gibt die Antworten individuell, zuverlässig und kostenlos. Die Beratung erfolgt per Live-Chat, über WhatsApp (+49 173 4122 193) oder über das Eingabefeld auf www.fragzebra.de

Webseiten für die Teilnehmenden

Schau hin

Der Medienratgeber für Familien informiert Eltern und Erziehende über aktuelle Entwicklungen der Medienwelt und Wissenswertes zu den verschiedensten Medienthemen (z. B. Smartphone & Tablet, soziale Netzwerke, Games & Apps, Medienzeiten etc.) www.schau-hin.info

Flimmo

Elternratgeber für TV, Streaming & YouTube www.flimmo.de

Spielbar

Spielbar.de informiert über Computerspiele und erstellt pädagogische Beurteilungen. Das Online-Angebot unterstützt die medienpädagogische Arbeit von Eltern und Lehrkräften. www.spielbar.de/spiele

Internet ABC

Für Menschen, die Verantwortung für Kinder tragen www.tinyurl.com/2p8ywkjw

Handysektor

Der Handysektor ist eine unabhängige Anlaufstelle für den digitalen Alltag – mit vielen Tipps, Informationen und auch kreativen Ideen rund um Smartphones, Tablets und Apps. Mit digitalem Erste-Hilfe-Kasten und App Tests www.tinyurl.com/2cvbmcnk
www.tinyurl.com/2s44xej3

Klicksafe

Für Menschen, die Verantwortung für Kinder tragen www.klicksafe.de

Digitalcheck NRW

Onlineangebot mit Selbsttest zu unterschiedlichen Themenfeldern der Medienkompetenz. <https://checkup.digitalcheck.nrw>

Checkliste erstes Smartphone und weiterführende Webseiten auf Klicksafe:

www.tinyurl.com/2xxcz2c
oder
www.tinyurl.com/rj68kv39

Quellen und weiterführende Links (2/2)

Webseiten und alternative Suchmaschinen für Kinder

Internet ABC

Für Kinder

www.internet-abc.de

Klicksafe

Für Kinder

www.klicksafe.de/kinder

Frag Finn

Kindersuchmaschine und sicherer Surfraum für Kinder bis 12 Jahre. Kinder finden nur kindgeeignete und von Medienpädagog*innen überprüfte Internetseiten.

www.fragfinn.de

Binde Kuh

Die Kindersuchmaschine Blinde Kuh bietet Kindern einen einfachen Einstieg ins Internet.

www.tinyurl.com/5ermhwxw

Helles Köpfchen

www.helles-koepfchen.de

Wissenseiten für Kinder

Seitenstark

www.seitenstark.de

Google Safe Search

(ab 10 Jahre)

Hier lassen sich Filter wie in den Sucheinstellungen aktivieren

www.tinyurl.com/3ts6aabf

Gute Webseiten für Kinder

Infos & Checklisten

Schauhin

www.tinyurl.com/mt5d82x2

Seitenstark

www.tinyurl.com/5n8pcpr8

Schlüsselbegriffe (und Definitionen) (1/2)

Bildschirmzeit

Die gesammelte, vor einem Bildschirm verbrachte Zeit. Dazu gehören sämtliche Bildschirme, also Smartphones, Computer, Laptops, Tablets, Fernseher und Spielekonsolen (z. B. Nintendo Switch etc.). Es ist dabei zu beachten, dass sowohl die Entwicklungspsychologie als auch die Pädagogik empfiehlt, Kleinkinder (0–3 Jahre) nicht einem Bildschirm auszusetzen. Es kann nachweislich zu Störungen der Gehirnentwicklung durch die Reizüberflutung kommen. Weitere Informationen hierzu gibt es in nebenstehendem Video. Auch in den folgenden Jahren wird Eltern geraten, die Bildschirmzeit dem Alter angemessen zu begrenzen.



www.mehr-teilhabe.de/materialien-fmd/

Cybergrooming

Das gezielte Kontaktieren von Minderjährigen durch Erwachsene, mit der Absicht, sich als Gleichaltrige auszugeben um sie zu sexuellen Handlungen zu überreden. Der Ablauf ist meistens sehr ähnlich: Zunächst wird Vertrauen aufgebaut und anschließend das Opfer sexuell belästigt. Die Folgen können sexuell motivierte Übergriffe und Vergewaltigung sein.

Digitales Wohlbefinden (Android) / Bildschirmzeit (iOS)

Diese Funktion soll dabei helfen, die Bildschirmzeit und die Smartphone Nutzung zu begrenzen, indem sie die Dauer und die Art der Nutzung dokumentiert. Gleichzeitig können bestimmte Einstellungen vorgenommen werden, um den*die Nutzer*in daran zu erinnern, weniger Zeit vor Bildschirmen zu verbringen. Das Ziel dabei ist, Smartphone- und Internetsucht vorzubeugen.

Medienbiografie

Die chronologische Darstellung der Zeitpunkte des Kennenlernens und Anwendens von verschiedenen Medien im bisherigen Leben einer Person.

Medienkompetenz

Medienkompetenz bedeutet, Medien aktiv zu nutzen und kritisch zu hinterfragen, sie zu gestalten und Meinungen darüber kommunizieren zu können und somit eine Teilhabe an verschiedenen gesellschaftlichen Diskursen zu haben. Sie wird unterteilt in vier Bereiche: Medienkritik, Medienkunde, Mediennutzung und Mediengestaltung.

Medienkritik

Die Inhalte von Medien werden kritisch hinterfragt, bewertet und eingeordnet bevor daraus Erkenntnisse oder Schlüsse gezogen werden.

Medienkunde

Das Wissen darüber, wie Medien und Mediensysteme funktionieren. Dazu gehören einerseits die Informationen über Abläufe und Strukturen sowie andererseits die Informationen über die Bedienung und technische Handhabung von Medien.

Schlüsselbegriffe (und Definitionen) (2/2)

Mediennutzung Die Mediennutzung wird in zwei Bereiche unterteilt: einerseits die rezeptive Anwendung und andererseits die interaktive Anwendung.

Mediengestaltung Die aktive Gestaltung von Medien teilt sich in zwei Unterbereiche; einerseits die innovative Gestaltung, die bestehenden Systeme werden weiterentwickelt, und andererseits die kreative Gestaltung, das Aufbrechen der Kommunikations-Routine.

Messenger / Nachrichtendienste Programme, mit denen auf dem Smartphone, dem Tablet oder dem Computer Nachrichten versendet werden können. Weil diese Dienste oft persönliche Daten (Namen, Telefonnummer, Adressbuch des Smartphones) sammeln, gibt es Regeln, die beachtet werden sollten. So dürfen Dienste wie z. B. WhatsApp, Telegram oder Signal erst ab 16 Jahre genutzt werden oder die Sorgeberechtigten müssen ihre Einwilligung geben.

Social Media / Soziale Medien Das sind digitale Kommunikationskanäle, die der Vernetzung von Nutzenden dienen. User können über Social Media Kanäle miteinander kommunizieren und selbst Inhalte erstellen oder teilen. Zu den beliebtesten Netzwerken gehören Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat und X (früher Twitter).

Webseite Eine einzelne Seite oder Internetseite, die Teil eines Internetauftritts, also einer Website, sein kann.

Website Der ganze Internetauftritt, also die Gesamtheit aller Webseiten, eines Anbieters, Unternehmens etc.

Ernährung und Abschluss

Advance Organizer

Ø1.

Begrüßung und Ausblick

Ø2.

Gemeinsames Buffet:
was haben wir mitgebracht?

Ø3.

Kinder und Essen

Ø4.

Rückblick auf die gemeinsame Zeit



Ernährung und Abschluss

Einstieg		
Ziel des Moduls		01
Ablauf		02
Phasen		
I.	Begrüßung und Ausblick	03
II.	Gemeinsames Buffet: was haben wir mitgebracht?	05
III.	Kinder und Essen	09
IV.	Rückblick auf die gemeinsame Zeit	13
Vertiefung		
	Alternative Aktivitäten & weiterführende Informationen	17
	Quellen und weiterführende Links	20

Ein möglicher Ablauf des Moduls



2 Stunden

- | | | |
|------|---|---|
| I. | Begrüßung und Ausblick | Die Gruppenleitung heißt die Teilnehmenden zum letzten gemeinsamen Treffen willkommen; bedankt sich für die Teilnahme, die Beiträge und die schönen gemeinsamen Stunden bisher |
| II. | Gemeinsames Buffet: was haben wir mitgebracht? | Alle Teilnehmende können, wenn sie die Möglichkeit und Lust dazu haben, eine Kleinigkeit mitbringen, sodass ein buntes Buffet entsteht.
Wenn die Teilnehmenden Lust haben und sich währenddessen konzentrieren können und möchten, kann das Gespräch auf das Thema Essen und gesunde Ernährung gelenkt werden. |
| III. | Kinder und Essen | Warum mögen Kinder süße Nahrung besonders gern?
Wie etablieren wir Essen als eine schöne, gemeinsame Aktivität, die Spaß macht – und bringen unsere Kinder dazu, neugierig auf neues Essen zu sein?
Wo ist die Grenze zwischen dem individuellen Geschmack meines Kindes und dem Verweigern von Essen, auf das es keine Lust hat? |
| IV. | Rückblick auf die gemeinsame Zeit | Möglicher Einstieg: Thema Gesundheit – in welchen Themen ging es um Gesundheit im ganzheitlichen Sinne?
Beispiele aus anderen Modulen: Umgang mit Stress; Achtsamkeitsübungen; Körperliche Entwicklung und was heißt eigentlich »gesund«?
Weitere mögliche Fragen und Feedback |

Phase I. Begrüßung und Ausblick

Begrüßung und Ausblick



20 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel

Positives Ankommen und gemeinsames Vorwissen erarbeiten.

Ablauf

1. Die Gruppenleitung begrüßt die Teilnehmenden und fragt sie, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist und ob es Fragen oder Anmerkungen gibt? Dafür können u. A. Gefühlskarten genutzt werden, anhand derer die Teilnehmenden ihre emotionale Verfassung einordnen und bei Bedarf der Gruppe erläutern können. Anschließend steigen die Teilnehmenden über einen Austausch von positiven Erfahrungen ins heutige Treffen ein.

»Möchte jemand eine positive Erfahrung oder einen glücklichen Moment aus den letzten Wochen mit der Gruppe teilen?«

→ An dieser Stelle kann die Gruppenleitung erneut betonen, dass die Teilnahme an Gesprächen freiwillig ist und niemand Erfahrungen mit der Gruppe teilen muss, wenn er*sie das nicht möchte. Außerdem kann die Gruppenleitung noch einmal darauf hinweisen, dass sämtliche Inhalte und geteilte Erfahrungen aus den Gruppentreffen vertraulich zu behandeln sind.

2. Gemeinsamer Einstieg mit dem Advance Organizer: Über welche Inhalte sprechen wir heute? Was sind unsere Ziele und welche Methoden nutzen wir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase II.

Unser gemeinsames Buffet

Unser gemeinsames Buffet



Gesundes, frisches Essen ist leider teuer und zeitaufwändig. Damit ist es für viele Menschen nicht möglich, sich immer oder größtenteils gesund und frisch zu ernähren. Insbesondere auch geflüchtete Menschen sind, selbst wenn sie in reichen Ländern wie Deutschland, Norwegen oder Australien leben, häufiger von Ernährungsunsicherheit betroffen. Hinzu kommt, dass nicht alle Lebensmittel, mit denen sie in ihren Herkunftsländern gekocht haben, verfügbar oder erschwinglich sind und diese Umstellung, neben allen anderen Herausforderungen des Ankommens, nicht einfach ist. Es ist wichtig, das Thema gesunde Ernährung anzusprechen, ohne Entscheidungen und Ernährungsweisen der Teilnehmenden zu stigmatisieren oder Schuld- und Schamgefühle hervorzurufen.

Essen hat für uns Menschen eine große Bedeutung. Einerseits wirkt sich eine ausgewogene Ernährung auf unsere körperliche, aber auch unsere mentale Gesundheit aus, aber häufig sind Nahrungsmittel, Mahlzeiten oder bestimmte Traditionen, die im Zusammenhang mit Essen stehen, auch zentral für unsere Identität(en) und stark an Erinnerungen gebunden. Auch für Familien können gemeinsame Mahlzeiten eine zentrale, stärkende und gemeinschaftliche Zeit in einem anstrengenden oder hektischen Alltag sein, Kommunikation, Zusammenhalt und Bindung fördern.

Die gemeinsame Zeit als Gruppe kann daher mit einem Buffet oder einem gemeinsamen Essen abgeschlossen werden. Dabei kann jede*r etwas mitbringen, oder es kann gemeinsam ein Restaurant besucht werden. In digitalen Räumen kann jede*r sein oder ihr Lieblingsgericht zeigen oder davon erzählen. Die Gruppenleitung kann dabei das Essen nutzen, um Austausch und Gespräche zum Thema Gesundheit und Essen anzustoßen.

Reflexions- und Austauschfragen können sein

Welche Essensrituale gab es, als ihr aufgewachsen seid?

Gibt es Essenstraditionen oder -rituale, die ihr neu für euch entdeckt habt?

Bestehen diese Rituale in eurem Alltag weiterhin fort?

Welche Gewohnheiten oder Kenntnisse zum Thema Essen und Ernährung möchtet ihr an eure Kinder weitergeben?

Welches Gericht weckt in euch besonders schöne Erinnerungen?

→ Optional kann die Gruppenleitung neben diesen Reflexionsfragen auch anhand des Buffets Inhaltsstoffe einiger Lebensmittel besprechen. Dabei können die Teilnehmende ihr kollektives Wissen zusammentragen und natürlich auch online nachschauen! Zum Beispiel: Linsen enthalten unter anderem Mineralstoffe, Eisen und auch Vitamine (B, A und E).

Wenn die Gruppenleitung sich dafür entscheidet, die Inhaltsstoffe einzelner Gerichte ist der oben aufgeführte Hinweis, keine Schamgefühle hervorzurufen, aber besonders wichtig! Wenn ein*e Teilnehmende leckeren Kuchen mitgebracht hat, der aber mehr Zucker enthält, dann sollte dieser nicht als ungesund oder schlecht dastehen. Ausgewogene, gesunde Ernährung bedeutet nicht, dass überhaupt kein Zucker gegessen werden darf oder akribisch auf Inhaltsstoffe und Grammmzahlen geachtet werden sollte. Genuss und Freude sollten in jedem Fall im Vordergrund stehen – bei dem Abschlusstreffen der Gruppe, und auch im Alltag der Familien.



Phase III. Kinder und Essen

Kinder und Essen



Es kann sein, dass es in der Gruppe Teilnehmende gibt, die Fragen zum Stillen von Neugeborenen haben. Muttermilch und Stillen sind für viele keine einfachen Themen und häufig mit Erwartungen, Druck oder Ängsten verbunden. In der Vertiefung sind ein paar Fakten zum Thema Stillen gesammelt. Wichtig ist aber vor allem: jeder Weg, den Mütter wählen, ist in Ordnung. Sollte das Stillen nicht möglich oder im Alltag nicht umsetzbar sein, ist es ok und nicht schädlich, Säuglingsnahrung zuzufüttern. Frauenärzt*innen, aber auch Hebammen oder Stillspezialist*innen können besser individuell beraten und begleiten als es im Kontext der Elterngruppe möglich ist.

Kinder entwickeln früh individuelle Verhaltensweisen und Einstellungen zu Nahrungsmitteln und zum Essen. Babys und Kleinkinder probieren Neues oft unkompliziert aus und essen gern, was sie von ihren Eltern oder Bezugspersonen bekommen.

Es ist völlig normal, dass sich das häufig im Alter von etwa zwei Jahren ändert. Viele Kinder zeigen im Alter zwischen (etwa) zwei und sechs Jahren »Neophobie«, also die Angst oder die Ablehnung von Neuem. Sie entwickeln ab diesem Alter mehr und mehr einen eigenen Willen und Vorlieben. Dazu gehört auch, dass sie einfordern, Dinge allein tun zu dürfen (zum Beispiel allein den Löffel zum Mund zu führen) und einen eigenen Geschmack entwickeln. Wie auch erwachsene Menschen mögen Kinder manche Gerichte und Zutaten und andere nicht.

Für die Familien kann es dann sehr anstrengend werden, wenn Kinder sehr wählerisch sind, Essen immer wieder ablehnen, ausspucken, keine neuen Dinge ausprobieren oder nur ganz bestimmte Gerichte einfordern.

Vor allem saure und bittere Lebensmittel sind bei Kindern oft unbeliebt. Menschen sind evolutionär darauf eingestellt, süße Geschmäcker lieber zu mögen – giftige Pflanzen sind nämlich häufig bitter. Kinder- und Jugendärzt*innen empfehlen aber, bei der Ernährung von Kindern auf zugesetzten Zucker so gut es geht zu verzichten. Zugesetzter Zucker ist solcher, der nicht natürlich in Lebensmitteln vorkommt, sondern von Firmen und Herstellern hinzugefügt wird. Eine Mango enthält also keinen zugesetzten Zucker, aber einem Mango Smoothie könnte in der Produktion zusätzlicher Zucker beigefügt worden sein. Unser frühes Essverhalten prägt unsere Vorlieben und Gewohnheiten. Bekommen kleine Kinder allerdings von früh an verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten, lernen sie neuartige Lebensmittel eher zu akzeptieren. Die angeborene, leider ungesunde Vorliebe für Süßes können Eltern also durch frühe Erfahrungen mit Lebensmitteln beeinflussen.

Kinderärzt*innen empfehlen für zwei- bis vierjährige Kinder nur 3,5 Teelöffel (d.h. 15–16g) zugesetztem Zucker am Tag. Diese Menge erhöht sich langsam; bei Fünfzehn- bis Neunzehnjährigen werden von ca. 8 Teelöffel (etwa 28–37g) . Nicht bei allen Produkten ist offensichtlich, dass sie viel Zucker enthalten; in den Inhaltsstoffen lässt es sich aber ablesen.

Quelle: Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte e.V. (2022). Bei Kindern auf zugesetzten Zucker verzichten.

Tipps

Die folgenden Tipps erfordern Zeit und Ressourcen; sie können aber dabei helfen, Kindern Lust auf gesundes Essen und an neuen Lebensmitteln zu bereiten:

- Möglichst gelassen bleiben und keinen Zwang oder Druck ausüben
- Routinen aufrechterhalten: z.B. ähnliche Tageszeiten für die einzelnen Mahlzeiten zu etablieren, damit Kinder sich daran orientieren können
- Die gemeinsame Zeit beim Essen auch als Familienzeit nutzen, sodass Kinder Essen als gemeinschaftliche, schöne Aktivität kennenlernen
- Den eigenen Geschmack von Kindern akzeptieren und berücksichtigen
- Neue Lebensmittel immer mal wieder ausprobieren: in kleinen Portionen und zusammen mit bereits bekanntem Essen. Auch, wenn ein Kind etwas beim ersten Probieren nicht mag, kann sich das nach einigen Wochen vielleicht ändern
- Akzeptieren, wenn ein Kind nicht probieren oder zum Beispiel erst einmal nur an etwas riechen möchte
- Neue Lebensmittel oder Gerichte spielerisch einführen; Kinder mögen zum Beispiel Farben und Texturen, die sie beim Essen erforschen können. Ein Teller mit verschiedenen Farben oder Wasser mit einem Schuss Saft kann Kinder zum Essen oder Trinken animieren
- Kinder beim Kochen mithelfen und mitkochen lassen

Phase IV. Rückblick auf die gemeinsame Zeit

Feedback einholen



10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Das Abschlusstreffen sollte vordergründig der Gruppe Spaß machen und eine Feier der gemeinsamen Zeit und des Miteinanders sein. Für die Gruppenleitung ist es auch eine Möglichkeit, die Rückmeldungen der Teilnehmenden zu sammeln, ggf. auch schriftlich, und an IRC Deutschland weiterzugeben, um das Projekt anhand der Wünsche, Vorschläge und Bedürfnisse der Teilnehmenden stetig weiterzuentwickeln.

Ziel

Während des letzten Treffens ist es schön, gemeinsam die Treffen als Gruppe Revue passieren zu lassen. Das Thema Essen und Ernährung kann genutzt werden, um über Gesundheit als ganzheitliches und inklusives Konzept zu sprechen und auch psychisches Wohlbefinden als wichtigen Bestandteil dessen hervorzuheben. Vielleicht erinnern sich die Teilnehmenden an weitere Treffen, in denen dies besprochen wurde? Dabei sollte nicht der Eindruck eines Tests oder einer Wissensabfrage entstehen; vielmehr ist das Ziel, den Teilnehmenden noch einmal Zeit zu geben, sich die gemeinsamen Gespräche in Erinnerung zu rufen und gemeinsam zu reflektieren.

Beispiele sind

- Körperliche Entwicklungen – was ist »gesund«? Was ist »normal«?
- Psychosoziale Bedürfnisse – Mentale Gesundheit als wichtiger Bestandteil unseres Wohlbefindens
- Stress und Umgang mit Stress – Selbstfürsorge und Achtsamkeit als »Psychohygiene«

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vertiefung

Für kleinere Fragen und interessante Tipps und Perspektiven gibt es auf der Website der US-amerikanischen Organisation Swehl kurze Videos mit Expert*innen, in denen Informationen rund um das Stillen und Säuglingsnahrung aufbereitet und zugänglich gemacht werden. Die Videos sind auf Englisch und behandeln u.A. folgende Themen:

Videos



www.mehr-teilhabe.de/materialien-fmd/

Breastfeeding Positions

Inequity in Parental Care

Mixed Feeding — It Takes Two

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quellen und weiterführende Links

Publikationen

Aktaş-Polat, S. & Polat, S. (2020). A theoretical analysis of food meaning in anthropology and sociology.
www.tinyurl.com/3fm6bvhy

Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte e.V. (2022). Bei Kindern auf zugesetzten Zucker verzichten.
www.tinyurl.com/m4yra393

Dharoud, J.M., Croom, J.E., Sady, C.G. (2013). Food insecurity: its relationship to dietary intake and body weight among Somali refugee women in the United States
www.tinyurl.com/mpse2npf

Izumi, C., Trigg, J., Stephens, J.H. (2023). A systematic review of migrant women’s experience of successful exclusive breastfeeding in high-income countries. In: Maternal & Child Nutrition.
www.tinyurl.com/4pv4usx9

Kamelkova, D., Strømme, E.M., Diaz, E. (2023). Food insecurity and its association with mental health among Syrian refugees resettled in Norway: A cross-sectional study. In: Journal of Migration and Health.
www.tinyurl.com/mpse2npf

Lawrence, B. and Tushman, M. (2020) Food Traditions and Its National Identity
www.tinyurl.com/4p6w5pd6

Netzwerk Gesund ins Leben (2022). Aktualisierte Handlungsempfehlungen: Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter.
www.tinyurl.com/yc6v4crw

**Weitere
Publikationen**

Seifert, U. (2022) Mama Stilla – mit Stillspezialistin Ulli. In: Podcast Mama Lauda.

www.tinyurl.com/yx8ux9x7

Techniker Krankenkasse (2022). So lernen Kinder essen.

www.tinyurl.com/c6cba7tw

Valdesolo, F. (2023). 11 Breastfeeding Myths, Debunked By a Lactation Consultant. In: Vogue

www.tinyurl.com/tbnw49tv

Werschler, M. (2021). So bringst du Kinder dazu, Neues zu probieren.

www.tinyurl.com/4beej3f2

World Health Organization (2021). Fact sheet: Infant and young child feeding.

www.tinyurl.com/yckxw86m

World Health Organization (2022). World Health Report on Refugees and Migrants

www.tinyurl.com/5dw5fptt

Zhang, J. & Zhang, E. (2023). Cultivating a Curious Palate

www.cookingforlevi.com

Handouts

Atem-Rhythmus

Unser Atem begleitet uns, egal wo wir uns befinden und was wir machen. Daher können wir jederzeit auf unseren Atmen zurückgreifen. Unsere Atmung ist direkt damit verbunden, ob wir uns entspannt oder gestresst fühlen. Flaches, schnelles Atmen ist z. B. häufig ein Zeichen für Unruhe und Nervosität. Umgekehrt kann es uns in stressigen Momenten helfen, bewusst tief und langsam zu atmen.

Ablauf

1. Die Teilnehmenden setzen sich bequem auf den Stuhl und schließen die Augen. Wenn sie sich mit geschlossenen Augen unwohl fühlen, können sie ihren Blick auch nach unten, auf ihre Oberschenkel richten. Jetzt werden die Teilnehmenden gebeten, sich auf ihren Atem zu konzentrieren und den Rhythmus ihres Atems wahrzunehmen. Sie werden gebeten, darauf zu achten, wie die Luft durch die Nasenlöcher ein- und ausströmt.
2. Nun können die Teilnehmenden die Atmung tiefer werden lassen, dabei können sie tief durch die Nase ein- und tief durch den Mund wieder ausatmen. Wenn sie durch die Nase einatmen, können sie sich vorstellen, dass sie an einer Blume riechen und den Duft tief aufnehmen wollen. Bei der Ausatmung können sie sich vorstellen, sie würden eine Kerze auspusten. Vor jedem Atemzug können sie eine kurze Pause einlegen.
3. Sie werden gebeten, wahrzunehmen, wie sich der Brustkorb beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Außerdem, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Die Teilnehmenden legen nun zunächst eine oder beide Hände auf den Brustkorb und spüren das Ein- und Ausatmen. Nun legen sie eine oder beide Hände auf den Bauch und spüren das Ein- und Ausatmen.
4. Bei jeder Ausatmung zählen sie innerlich mit. Sie werden gebeten, zu versuchen, ihre Atmung dabei erst einmal nicht zu verändern, sondern nur zu beobachten: Atmen sie länger aus oder ein?
5. Wenn die Teilnehmenden möchten, können sie nun versuchen, ihre Ein- und Ausatmung anzupassen. Sie zählen dafür innerlich bis 6 und beginnen danach wieder bei 1.



10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Diese Aktivität können die Teilnehmenden auch vor dem Einschlafen anwenden.

Sie kann so lange durchgeführt werden, wie sie möchten. Die Gedanken, die sie ablenken, können dabei vorbeiziehen wie die Wolken am Himmel.

.....

Stressoren und Stressverstärker

Beispiel für Stressoren: »Ich fühle mich gestresst, wenn ich mit dem Jugendamt kommunizieren muss, weil ich Angst habe, etwas nicht direkt zu verstehen und deshalb »falsch« zu machen.«

Innere Stressverstärker / innere Antreiber nach Taibi Kahler

»Sei perfekt.«	»Mach es (anderen) recht.«
»Sei stark.«	»Streng dich an.«
»Beeil dich.«	

Beispiel für Stressverstärker: »Ich stresse mich selbst dadurch, es allen recht machen zu wollen. Ich erwarte zu viel von mir und verurteile mich selber für meine Überforderung in Bezug auf Sprache/Schulsystem/strukturelle Barrieren/Diskriminierungserfahrungen.«

Beispiel für Erlaubnisse und Leitsätze zu diesem Stressverstärker

»Es ist okay, sich überfordert zu fühlen. Ich bin kein*e schlechte*r Mutter*Vater, nur weil ich die deutsche Sprache/ das deutsche Schulsystem/ administrative Abläufe nicht direkt und ohne Unsicherheiten/Probleme verstehe und beherrsche.«

Beispiel für langanhaltende Stressreaktionen

Bereich 1: Emotionen
Wie fühle ich mich?

»Ich fühle mich häufig frustriert und überfordert.«

Bereich 2: Körper
Was spüre ich körperlich?

»Ich habe häufig Kopfschmerzen und bin müde und erschöpft.«

Bereich 3: Verhalten
Wie verhalte ich mich?

»Dadurch bin ich schnell gereizt und nicht so geduldig mit meinen Kindern, wie ich es gerne wäre.«

Bereich 4: Gedanken
Was denke ich?

»Meine typischen Gedanken sind, dass ich andere nicht enttäuschen darf, gleichzeitig mache ich mir Vorwürfe, dass ich nicht alles unter einen Hut bekomme. Wieso schaffe ich das nicht?«

Handout Umgang mit Stress und Belastungen

Bereich 1: Emotionen

Wie fühle ich mich? Was fühle ich?

Bereich 2: Körper

Was spüre ich körperlich?

Bereich 3: Verhalten

Was tue ich? Wie verhalte ich mich?

Bereich 4: Gedanken

Was denke ich? Wie denke ich?

Wo liegen die Ursachen für mein Stressempfinden?

Was soll sich ändern? Wie möchte ich mich fühlen?

Wie kann ich die Situation ändern?

Handout: Meilensteine der Entwicklung

Meilensteine der Entwicklung (1/4)

i Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Die Meilensteine in diesem Handout sind nur als Anhaltspunkte gedacht. Die Teilnehmenden müssen sich keine Sorgen machen, wenn ein Kind einen Meilenstein noch nicht erreicht haben sollte oder wenn sich andere Kinder in ihrem Umfeld etwas schneller oder langsamer entwickeln — das ist völlig normal. Es ist ratsam, Kinder untereinander nicht so sehr zu vergleichen. Falls die Teilnehmenden zur Entwicklung eines Kindes Fragen haben oder sich Sorgen machen, sollten sie Kontakt mit einer*m Kinderarzt*ärztin aufnehmen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soziale / emotionale Entwicklung (soziale Interaktionen)

2 Monate

Beginnt, Leute anzulächeln

Kann sich für kurze Zeit selbst beruhigen (z. B. indem es an der eigenen Hand nuckelt)

Versucht, die Eltern anzusehen

6 Monate

Kennt bekannte Gesichter und beginnt zu wissen, ob jemand ein Fremder ist

Spielt gerne mit anderen, insbesondere mit Eltern

Reagiert auf die Emotionen anderer Menschen und wirkt oft glücklich

1 Jahr

Reagiert Fremden gegenüber schüchtern oder nervös

Weint, wenn die Mama oder Papa ihn*sie verlassen

Hat Lieblingsdinge und -personen

Zeigt in manchen Situationen Angst

Wiederholt Geräusche oder Aktionen, um Aufmerksamkeit zu erregen

Streckt Arm oder Bein aus, um beim Anziehen zu helfen

4 Monate

Lächelt spontan, besonders als Reaktion auf Menschen

Spielt gerne mit Menschen und weint, wenn das Spielen aufhört

Kopiert einige Bewegungen und Gesichtsausdrücke (wie Lächeln oder Stirnrunzeln)

9 Monate

Kann Angst vor Fremden haben

Kann bei bekannten Erwachsenen anhänglich sein

Hat Lieblingsspielzeuge / Kuscheltiere

18 Monate

Gibt gerne Dinge an andere weiter (zum Spiel)

Kann Trotz- oder Wutanfälle haben

Kann Angst vor Fremden haben

Zeigt Zuneigung zu vertrauten Menschen

Spielt einfache Scheinspiele, wie z. B. das Füttern einer Puppe

Kann sich in neuen Situationen an die Eltern klammern

Zeigt mit den Fingern, um anderen etwas zu zeigen

Soziale / emotionale Entwicklung (soziale Interaktionen)

2 Jahre

Kopiert andere, insbesondere Erwachsene und ältere Kinder

Aufgedreht, wenn er*sie mit anderen Kindern zusammen ist

Zeigt mehr und mehr Unabhängigkeit

Zeigt trotziges Verhalten (will nicht das tun, was ihm*ihr gesagt wurde)

Spielt hauptsächlich neben anderen Kindern, beginnt aber auch andere Kinder ins Spiel einzubeziehen

4 Jahre

Genießt neue Dinge

Spielt »Mutter, Vater, Kind«

Ist zunehmend kreativ mit Fantasiespielen

Spielt zusammen mit anderen Kindern

Kann oft nicht unterscheiden, was real ist und was vorgetäuscht ist

Spricht darüber, was ihm*ihr gefällt und woran er*sie interessiert ist

3 Jahre

Kopiert Erwachsene und Freund*innen

Zeigt ohne Aufforderung Zuneigung zu Freund*innen
Wechselt sich beim Spielen ab

Zeigt Sorge um weinende Freund*innen

Versteht die Idee von »meins« und »deins«

Zeigt ein breites Spektrum an Emotionen
Trennt sich leicht von Mutter und Vater

Kann bei größeren Änderungen in der Routine verärgert sein

5 Jahre

Möchte Freund*innen gefallen

Will wie seine*ihre Freund*innen sein

Besseres Einverständnis mit Regeln

Singt, tanzt und schauspielert gerne

Ist sich des eigenen Geschlechts bewusst

Kann unterscheiden, was real ist und was vorgetäuscht ist

Zeigt mehr Unabhängigkeit (z. B. kann er*sie eine*n Nachbar*in von nebenan selbst besuchen)

Meilensteine der Entwicklung (2/4)

Sprachliche Entwicklung (Kommunikation)

2 Monate

Brabbelt, macht glucksende Geräusche

Dreht den Kopf zu Geräuschen

6 Monate

Reagiert auf Geräusche, indem er*sie selbst Geräusche erzeugt

Reiht Vokale aneinander, wenn er*sie plappert (»ah«, »eh«, »oh«,) und wechselt sich gerne mit den Eltern ab, während er*sie Geräusche macht

Reagiert auf den eigenen Namen

Macht Geräusche, um Freude und Missfallen zu zeigen

1 Jahr

Reagiert auf einfache gesprochene Anfragen

Verwendet einfache Gesten, wie z. B. Kopfschütteln für »Nein« oder Winken für »Tschüss«

Sagt »Mama«, »Dada« und Ausrufe wie »uh-oh!«

Versucht, Worte nachzusprechen

4 Monate

Beginnt zu plappern

Lacht mit Ausdruck und kopiert Geräusche, die er*sie hört

Weint auf verschiedene Weise, um Hunger, Schmerz oder Müdigkeit zu zeigen

9 Monate

Versteht das Wort »Nein«

Macht viele verschiedene Geräusche wie »mamama« und »bababababa«

Kopiert Geräusche und Gesten von anderen

Zeigt mit den Fingern auf Dinge

18 Monate

Spricht einige einzelne Worte

Sagt »Nein« und schüttelt dabei den Kopf

Deutet auf etwas, um zu zeigen, dass er*sie es haben will

Meilensteine der Entwicklung (3/4)

Kognitive Entwicklung (Lernen, Denken, Problemlösen)

2 Monate

Achtet auf Gesichter

Beginnt, den Dingen mit den Augen zu folgen und erkennt Menschen aus der Ferne

Fängt an, gelangweilt zu handeln (Schreie, hektisch), wenn sich die Aktivität nicht ändert

6 Monate

Schaut sich nach Dingen in der Nähe um

Führt Dinge zum Mund

Zeigt Neugierde auf Dinge und versucht, Dinge zu erreichen, die außerhalb der Reichweite liegen

Beginnt, die Dinge von einer Hand in die andere zu geben

1 Jahr

Erkundet die Dinge auf verschiedene Weise, wie z. B. Schütteln, Klopfen, Werfen

Sieht auf das Objekt, wenn es genannt wird

Kopiert Gesten

Beginnt, die Dinge richtig zu verwenden, z. B. trinkt aus einer Tasse, bürstet die Haare

Legt Dinge in einen Behälter, nimmt Dinge aus einem Behälter heraus

Folgt einfachen Anweisungen wie „Heb das Spielzeug auf“

4 Monate

Zeigt, dass er*sie glücklich oder traurig ist

Reagiert auf Zuneigung

Verwendet Hände und Augen zusammen, z. B. um ein Spielzeug zu sehen und nach ihm zu greifen

Folgt beweglichen Dingen mit Augen von einer Seite zur anderen

Erkennt vertraute Menschen und Dinge aus der Ferne

9 Monate

Beobachtet die Richtung von einem Objekt, wenn es fällt

Sucht nach Dingen, die man vor seinen*ihren Augen versteckt

Steckt Dinge in seinen*ihren Mund

Bewegt die Dinge problemlos von einer Hand zur anderen

18 Monate

Weiß, wozu gewöhnliche Dinge dienen, z. B. Telefon, Bürste, Löffel

Deutet auf etwas, um die Aufmerksamkeit anderer zu erregen

Zeigt auf ein Körperteil

Kritzelt selbstständig

Kann einfachen verbalen Befehlen ohne Gesten folgen; z. B. sich setzen, wenn jemand sagt: „Hinsetzen“

Kognitive Entwicklung (Lernen, Denken, Problemlösen)

2 Jahre

Beginnt, Formen und Farben zu sortieren

Vervollständigt Sätze und Reime in bekannten Büchern

Spielt einfache Fantasiespiele

Baut Türme aus vier oder mehr Bauklötzen

Befolgt zweistufige Anweisungen wie „Nimm deine Schuhe und stelle sie in den Schrank.“

Benennt Gegenstände in einem Bilderbuch

4 Jahre

Benennt einige Farben und Zahlen

Versteht das Konzept des „Zählens“

Beginnt, ein Zeitverständnis zu haben

Erinnert sich an Teile einer Geschichte

Zeichnet eine Person mit zwei oder vier Körperteilen

Spielt Brett- oder Kartenspiele

Erzählt, was er*sie denkt, was als nächstes in einem Buch passieren wird

3 Jahre

Kann Spielzeug mit Knöpfen, Hebeln und beweglichen Teilen handhaben

Spielt Fantasiespiele mit Puppen, Tieren und Menschen

Kann Puzzles mit drei oder vier Teilen lösen

Versteht, was „zwei“ bedeutet

Ab- und Zuschrauben von Deckeln oder Betätigen der Türklinke

5 Jahre

Zählt 10 oder mehr Dinge

Kann eine Person mit mindestens sechs Körperteilen zeichnen

Kann einige Buchstaben oder Zahlen kopieren

Kopiert ein Dreieck und andere geometrische Formen

Kennt Dinge, die täglich benutzt werden, wie Geld und Lebensmittel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meilensteine der Entwicklung (4/4)

Körperliche Entwicklung (Bewegung)

2 Monate

Kann den Kopf hochhalten und beginnt sich in Bauchlage nach oben zu drücken

Macht sanftere Bewegungen mit Armen und Beinen

6 Monate

Dreht sich in beide Richtungen (vom Bauch auf den Rücken, vom Rücken auf den Bauch)

Beginnt ohne Halt zu sitzen

Trägt Gewicht auf den Beinen und kann wippen

Wippt hin und her, krabbelt manchmal zunächst rückwärts und dann vorwärts

1 Jahr

Setzt sich ohne Hilfe hin

Zieht sich zum Stehen hoch, läuft an Möbeln entlang (hält sich dabei daran fest)

Kann ein paar Schritte machen, ohne sich festzuhalten

Kann alleine stehen

4 Monate

Hält den Kopf ruhig und ohne Stütze

Drückt sich auf den Beinen ab, wenn die Füße auf einer harten Oberfläche sind

Kann sich möglicherweise vom Bauch auf den Rücken drehen

Kann ein Spielzeug halten und schütteln und mit baumelnden Spielzeugen spielen

Kann sich in Bauchlage auf den Ellbogen abdrücken

9 Monate

Steht, hält sich fest

Kann selbständig in die Sitzposition gelangen

Sitzt ohne jeglichen Halt

Zieht sich hoch, um aufzustehen

Krabbelt

18 Monate

Läuft alleine

Kann Stufen hinaufgehen und rennen

Zieht Spielzeug beim Gehen

Kann beim Ausziehen helfen

Trinkt aus einer Tasse

Isst mit einem Löffel

Ideen für Spiele: Für 1 – 5 Jährige

Wo ist etwas Blaues

Ablauf

- 1. Eltern mit Kindern ab einem Jahr können ihren Kindern Fragen wie »Wo ist etwas Blaues?« stellen und das Kind auf all die blauen Dinge im Raum zeigen lassen. Oder die Kinder können draußen gefragt werden: »Wo ist ein Baum?«. Sie können dann auf alle Bäume zeigen, die sie sehen.
- 2. Dieses Spiel kann auch ausgebaut werden. Beispielsweise können die Eltern nach einem blauen und kleinem Gegenstand fragen.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ich sehe was, was du nicht siehst

Ablauf

1. Eine Person sucht sich schweigend etwas aus, das sie um sich herum sehen kann, ohne zu verraten, was es ist. Dann sagt sie: »Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist...« und geben einen Hinweis auf das, was sie identifiziert haben. Zum Beispiel »Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist gerade«.
2. Andere versuchen, das zu erraten, indem sie Fragen stellen, die nur mit »ja« oder »nein« beantwortet werden können.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ideen für Spiele: Für 6 – 11 Jährige

Konzentrations-Spiel

Ablauf

1. Spiele und Übungen, in denen die Konzentration gefördert wird, sind für Kinder wie auch für Eltern sehr wichtig. Konzentration kann man spielerisch üben, indem eine Person vier verschiedene Gegenstände für alle anderen sichtbar auf den Tisch legt.
2. Nach nur fünf Sekunden werden alle Gegenstände wieder verdeckt.
3. Nun kann jemand aus der Gruppe die gesehenen Gegenstände nennen.
4. Das Spiel kann mit anderen Gegenständen wiederholt und ggf. kann die Anzahl der Gegenstände erhöht werden.

→ Bei kleineren Kinder kann mit drei Gegenständen gestartet werden. Wenn es für ältere Kinder mit vier Gegenständen zu einfach wird, kann die Anzahl Gegenstände jederzeit erhöht werden: erst fünf, dann sechs, vielleicht sogar sieben Gegenstände! Alternativ kann auch eine Liste von Wörter oder Zahlen gezeigt werden, die dann von den Kindern wiedergegeben wird.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A bis Z-Rennen

Ablauf

1. Es sollen zwei Gruppen gebildet werden. Jede Gruppe braucht Papier und Stifte. Es soll gemeinsam ein Thema gewählt werden (z. B. Lebensmittel, Sport oder Orte). Die Kategorie sollte möglichst vielfältig sein.
2. In jedem Team beginnt eine Person, indem sie ein Wort mit dem Anfangsbuchstaben »A« bezogen auf die Kategorie schreibt. Wird die Kategorie »Lebensmittel« ausgewählt, so könnte »Apfel« als Begriff aufgeschrieben werden.
3. Das Papier und der Stift werden dann an die nächste Person weitergegeben. Diese schreibt ein Begriff mit dem Anfangsbuchstaben »B« auf (z. B. Banane). Wird zu einem Buchstaben kein Wort gefunden, kann dieser frei gelassen werden.
4. Das erste Team, das den Buchstaben »Z« erreicht, ruft Stopp.
5. Jetzt werden die aufgeschriebenen Wörter gezählt – das Team, das die meisten Begriffe gefunden hat, gewinnt!



Dieses Spiel ist nicht geeignet, wenn die Teilnehmenden nicht lesen oder schreiben können. Die Gruppenleitung sollten aufpassen, dass die Teilnehmenden nicht überfordert sind oder sich schlecht fühlen, wenn sie nicht perfekt Schreiben und Lesen können. Zudem sollte die Gruppenleitung die Teilnehmenden, die Analphabet*innen sind, ermutigen, dass sie ihre Kinder trotzdem in den schulischen Fähigkeiten unterstützen können. Spiele, wie Geschichten erzählen oder verschiedenen Konzentrationsspiele können ohne Schreiben und Lesen gespielt werden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ideen für Spiele: Für ältere Kinder

Bis zehn zählen

Ziel Konzentrieren und zusammenarbeiten, um als Team bis zehn zu zählen.

Ablauf Das Spiel ist komplizierter, als es scheint, da oftmals zwei Personen dieselbe Zahl gleichzeitig aussprechen werden.

1. Eine Person beginnt mit »eins« und eine andere Person zählt dann weiter, bis die Gruppe bei »zehn« angekommen ist.
2. Jedes Mal, wenn zwei Personen gleichzeitig sprechen, muss die Gruppe wieder mit »eins« beginnen. Es darf nicht die gleich Person zwei Zahlen hintereinander nennen. Die Kinder dürfen nicht miteinander sprechen, um sich abzusprechen — sie dürfen lediglich Blickkontakt und Gesten verwenden.



10 Minuten



Kompetenz: Lern- und Entscheidungsfähigkeit

Altersgruppe: ab 5 Jahren

Sprachkompetenz: Hörverständnis



Es kann auch auf einer anderen Sprache gemeinsam bis zehn gezählt werden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vier Ecken

Ziel Sich konzentrieren, um ein bekanntes Lied zu singen und dabei immer mehr Wörter durch stille Handbewegungen zu ersetzen



20–30 Minuten



Kompetenz: Lern- und Entscheidungsfähigkeit

Altersgruppe: ab 4 Jahren

Sprachkompetenz: keine

Ablauf 1. Die teilnehmenden Personen lernen das folgende Lied und die folgenden Handbewegungen:

»Mein Hut, der hat vier Ecken, vier Ecken hat mein Hut. Und hätt' er nicht vier Ecken, dann wär' er nicht mein Hut.«

Bewegungen

- Zeige auf dich selbst, wenn du das Wort »mein« singst.
- Strecke beide Hände flach aus, wenn du das Wort »Hut« singst.
- Halte vier Finger für das Wort »vier« hoch.
- Zeige auf einen angewinkelten Ellenbogen für das Wort »Ecken«. Schüttle einen Finger für die Worte »hätt' er nicht« und »wär' er nicht«.
- Der Gesang wird mehrere Male wiederholt. Beim ersten Mal sollen die Kinder das Wort »Ecken« auslassen und stattdessen die korrekte Handbewegung ausführen.
- Beim zweiten Mal sollen die Kinder die Worte »Ecke« und »Hut« auslassen und durch die korrekten Handbewegungen ersetzen.
- Beim dritten Mal sollen die Kinder die Worte »Ecke«, »Hut« und »vier« auslassen usw.



Dieses Spiel kann mit jedem beliebigen Lied oder Kanon mit Handbewegungen gespielt werden. Um die Herausforderung zu erhöhen, kann die Reihenfolge der Wörter, die die Kinder auslassen sollen, geändert werden.

Nachbesprechung

Was war für euch bei diesem Spiel leicht? Was war schwer?
Wann ist es sonst wichtig, sich etwas zu merken?

Geschichten erzählen

Ziel Gemeinsam mit Gefühlskarten eine Geschichte entwickeln.

- Ablauf**
1. Gemeinsam werden Antworten auf die folgenden Fragen gefunden: Wo wird diese Geschichte stattfinden? Wer sind die Hauptfiguren der Geschichte? Was gehört noch zu unserer Geschichte?
 2. Die Kinder können zehn bis zwölf beliebige Dinge angeben, die in der Geschichte enthalten sein sollten (z. B. Hunde, Mond, Badezimmer etc.). Die Vorschläge können aufgemalt werden. Alternativ können die Kinder auch gebeten werden, Dinge aus der Umgebung zu holen, die in der Geschichte vorkommen sollen.
 3. Nun wird eine beliebige Karte hochgehalten, sodass sie für alle sichtbar ist. Die Kinder sollen das auf der Karte dargestellte Gefühl benennen und sich dann eine Zeichnung bzw. einen Gegenstand, den sie ausgesucht haben, aussuchen. Beides soll nun von den Kindern miteinander verbunden werden, z. B. »Unsere Heldin geht mit ihrem Hund in den Wald. Sie hat ein bisschen Angst.«. Die Geschichte kann jeden beliebigen Verlauf nehmen, solange das Gefühl auf der Karte verwendet wird. Nach ein bis zwei Zeilen der Geschichte kann eine andere Gefühlskarte hochgehalten werden.
 4. Das nächste Kind kann die Geschichte mit der neuen Gefühlskarte und den Gegenständen bzw. Den gemalten Elementen fortsetzen. Die Geschichte ist zu Ende, wenn alle an der Reihe waren und alle Elemente der Geschichte genutzt wurden.



30 Minuten



Kompetenz: Emotionales Wohlbefinden

Altersgruppe: ab 4 Jahren

Sprachkompetenz: keine



Sechs verschiedene Gefühlskarten basteln, indem auf ein Blatt Papier je

ein Gefühl gemalt wird. (Vorschläge: fröhlich, ängstlich, wütend, traurig, überrascht, stark, furchtsam, schüchtern, besorgt, müde). Sie werden für alle sichtbar aufgehängt.



Nicht jedes Kind schafft es auf Anhieb, die Elemente auf dem Flipchart und die gezeigten Gefühle miteinander zu verknüpfen. Wenn Kinder damit

Schwierigkeiten haben, können sie erst einmal nur die Geschichte anhand der Gegenstände erzählen. Dann kann gefragt werden, wie sich die Held*innen in der Situation fühlen könnten und die Kinder können die passende Karte selber raussuchen. Die Kinder können mit sprachanregenden Fragen dazu motiviert werden, mit dem Erzählen fortzufahren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gefühlspantomime

Ziel Das dargestellte Gefühl erraten

- Ablauf**
1. Wenn möglich werden zwei Gruppen gebildet, diese heißen z. B. Team A und Team B.
 2. Ein Kind aus Team A nimmt einen Zettel und stellt das Gefühl pantomimisch dar. Die anderen Mitglieder aus Team A dürfen dreimal raten, um welches Gefühl es sich handelt.
 3. Die Kinder dürfen erzählen wann sie dieses Gefühl schon mal erlebt haben. Wenn das Team A das Gefühl nicht errät, dürfen die anderen Teams jeweils einmal raten, um welches Gefühl es sich handelt.
 4. Wenn die Gruppe zu klein ist, kann jeweils eine Person ein Gefühl pantomimisch darstellen und die anderen raten gemeinsam.



30 Minuten



Kompetenz: Emotionales Wohlbefinden

Altersgruppe: ab 4 Jahren

Sprachkompetenz: keine



20 Blatt Papier mit verschiedenen Gefühlen

Verschiedene Gefühle auf 20 Blätter Papier aufmalen (Vorschläge: fröhlich, einsam, ängstlich, gelangweilt, wütend, traurig, aufgeregt, überrascht, stark, stolz, furchtsam, glücklich, schüchtern, besorgt, müde). Pro Blatt sollte nur ein Gefühl zu sehen sein.



Das Spiel kann für kleinere Kinder angepasst werden, indem nur einfache Gefühle, wie etwa fröhlich, ängstlich, wütend, traurig, überrascht, stark, furchtsam, schüchtern oder müde verwendet werden. Kinder können die Gefühle wiederholen. Die Anzahl der Zettel mit Gefühlen kann erhöht werden und die Kinder können weitere Gefühle hinzufügen lassen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bringe die Statue zum Lachen

Ziel Die Statuen zum Lachen bringen



30 Minuten

Ablauf

1. Wenn möglich werden zwei unterschiedlich große Teams gebildet. Das kleinere Team startet als »Lachmaschine« und das andere als Statuen. Die »Lachmaschinen« sind Kinder, die um Statuen herumgehen und versuchen, sie zum Lachen zu bringen, ohne sie zu berühren. Sie können lustige Grimassen schneiden oder lustige Bewegungen oder Geräusche machen.
2. Das Spiel beginnt, wenn »Los!« gesagt wird. Alle müssen zunächst ihr Lieblingstier nachahmen.
3. Wenn »Statuen stillstehen!« gesagt wird, stehen alle Statuen still und das Lachmaschinen-Team geht um die Statuen herum und versucht, sie zum Lachen zu bringen. Alle Statuen, die lachen, müssen sich hinsetzen. Wenn jüngere Kinder die Anweisungen möglicherweise nicht verstehen, können die Anweisungen vorgespielt werden. Es kann gezeigt werden, wie eine Statue stillsteht und wie die Lachmaschinen sie zum Lachen bringen könnten. Das Lachmaschinen-Team erhält ein bisschen Zeit, um die Anderen zum Lachen zu bringen.



Kompetenz: Positive Beziehungen

Altersgruppe: ab 4 Jahren

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pizza backen (Achtsamkeitsübung)

Ziel Zur Ruhe kommen

Ablauf

1. Alle teilnehmenden Personen finden sich in Paaren zusammen. Ein Kind sitzt oder liegt auf dem Boden, es symbolisiert die Pizza, das andere Kind den*die Bäcker*in.
2. Die Bäcker*innen bekommen die Anweisungen: Zunächst muss die Arbeitsfläche sauber gemacht werden, dafür wischt man dem Kind über den Rücken.
3. Dann wird die Arbeitsfläche mit Mehl bestreut, indem mit den Fingern sanft auf den Rücken geklopft wird.
4. Danach wird der Teig geknetet und der Rücken des Kindes sanft massiert.
5. Um den Teig danach auszurollen, streicht man von der Mitte des Rückens nach außen.
6. Jetzt wird die Tomatensoße verteilt, dazu in kreisförmigen Bewegungen über den Rücken gehen.
7. Das Belegen der Pizza macht besonders viel Spaß. Als erstes nehmen wir Tomatenscheiben, indem wir mit unseren Fäusten sanft in den Rücken drücken. Für die Paprika malen wir Streifen auf den Rücken. Ein paar Pilze werden mit dem Daumen in den Rücken gedrückt und die Zwiebeln tragen wir mit kreisenden Bewegungen der Finger auf. Zum Schluss kommt noch der Käse, den wir mit gespreizten Fingern auf den Rücken trommeln.
8. Nun kann die Pizza in den Ofen, dafür wird das Kind sanft nach vorne geschoben. Um die Wärme des Ofens zu symbolisieren reiben die Bäcker*innen ihre Hände schnell aneinander und legen sie dann auf den Rücken ihrer Pizza.
9. Jetzt ist die Pizza fertig und wir können sie essen, dafür reiben wir mit unseren Händen über den Rücken.
10. Nun tauschen die Kinder die Rollen.
11. Die Zutaten können beliebig ausgetauscht oder ausgeweitet werden.



20 Minuten



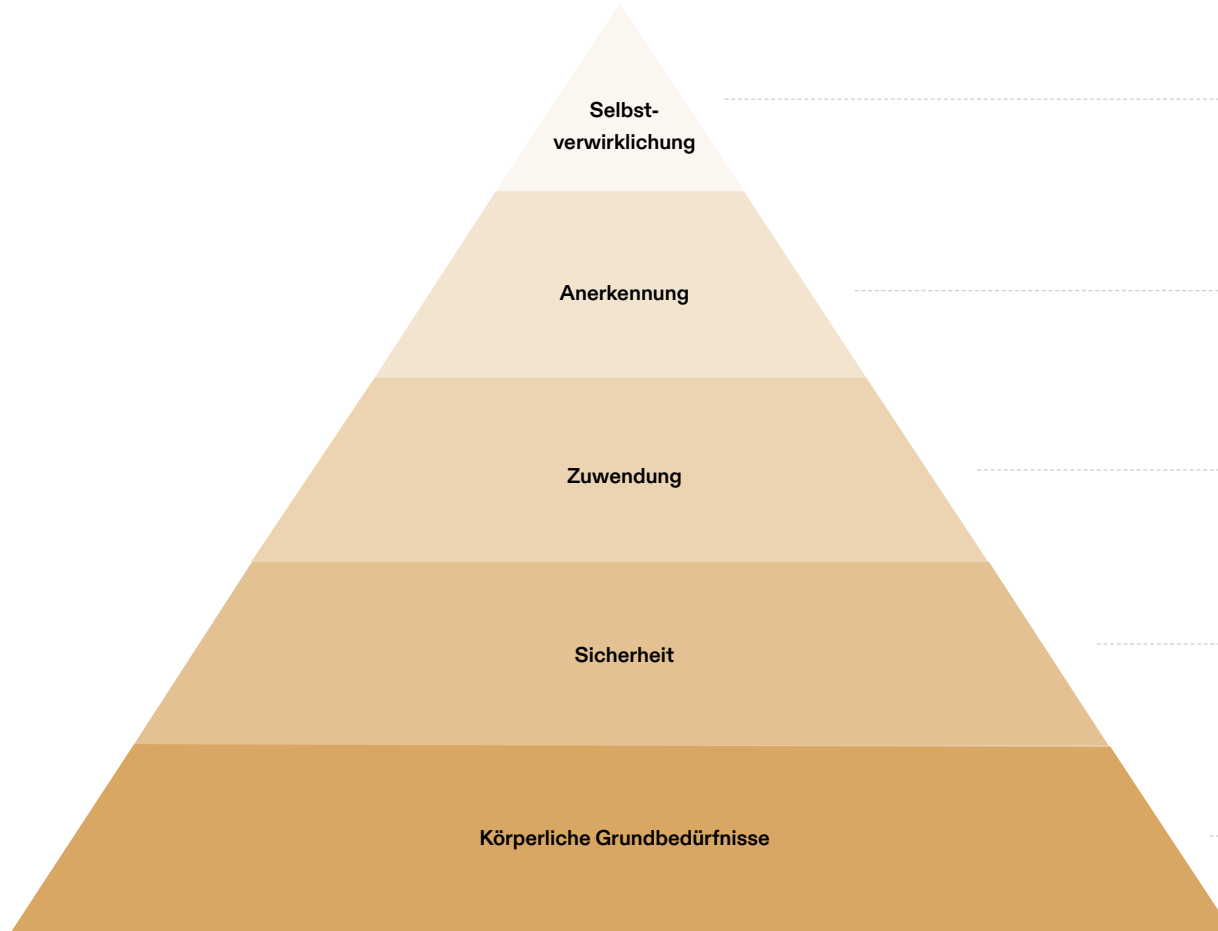
Zweierteam



Vor dieser Übung werden gemeinsam Signale vereinbart, die als Stoppsignal gelten. Die Übung ist am besten geeignet für Personen, die sich schon kennen und Vertrauen zu einander haben. Die Kinder dürfen selbst entscheiden ob sie den Rücken oder die Handfläche für das Spiel benutzen möchten.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bedürfnispyramide



Im Rahmen des **Bedürfnisses nach Selbstverwirklichung** möchte der Mensch seine Fähigkeiten, seine Persönlichkeit und seine Kreativität entwickeln, um seinem Leben Sinn zu geben.

Nach **Individualbedürfnissen** streben Menschen, wenn alle bisherigen Bedürfnisse erfüllt sind. Das sind z. B. Aufmerksamkeit, Anerkennung und Wertschätzung.

Zu den **Soziale Bedürfnissen** gehören das Bedürfnis nach Kommunikation, Gemeinschaft (Familie, Freundschaft usw.) und sozialem Austausch (Zärtlichkeit, Geborgenheit, Fürsorge).

Sicherheitsbedürfnisse umfassen den Wunsch nach Schutz, Stabilität und Ordnung

Körperliche Bedürfnisse sind alle Grundbedürfnisse, die für das menschliche Überleben notwendig sind (Nahrung, Schlaf, Ruhe).

Checkliste klicksafe

Ist mein Kind fit für ein eigenes Smartphone?

Sollte es schon alleine Apps installieren? Weiß es, welche Daten und Fotos nicht geteilt werden sollten? Ist WhatsApp oder TikTok für mein Kind okay? Die Beantwortung dieser und ähnlicher Fragen fällt vielen Eltern schwer. Mit der folgenden Checkliste wollen wir Ihnen bei der Entscheidung »Smartphone – ja oder nein?« helfen. Kreuzen Sie an, was Ihr Kind bei der Handynutzung schon kann. Je mehr Punkte mit einem Haken versehen wurden, desto eher ist Ihr Kind schon »fit« für ein eigenes Smartphone. Wir empfehlen, dass Sie mit Ihrem Kind die noch ausstehenden Punkte besprechen.

Das kann Ihr Kind

- Sicherheitseinstellungen aufrufen und dort Einstellungen ändern (PIN oder Passwort erstellen und ändern, Bildschirmsperre einrichten)
- Kosten der (monatlichen) Smartphone-Nutzung (Prepaid oder Tarif) überschauen
- Erkennen, wo Kosten anfallen (z. B. In-App-Käufe) und entsprechende Einstellungen am Gerät vornehmen
- GPS-Signal, W-LAN und Bluetooth selbständig aktivieren und deaktivieren
- Datenroaming für Urlaube außerhalb der EU ein- oder ausschalten
- Apps auswählen und vor einer Installation kritisch prüfen, ob die Anwendungen sicher und dem eigenen Alter angemessen sind
- Datenschutzrisiken und die Angemessenheit von App-Berechtigungen einschätzen; wissen, wo man sich hierzu informieren kann (z. B. in den AGB, in Foren etc.) und welche Einstellungsmöglichkeiten es gibt
- Vorsichtig mit eigenen Informationen/Fotos im Internet umgehen und wissen, was man lieber nicht teilen sollte
- Rechte anderer auch im Digitalen beachten (z. B. niemanden über Messenger beleidigen, Daten, Bilder und andere Informationen anderer nicht ungefragt weitergeben, Hass im Netz melden, usw.)
- Wissen, bei welchen Problemen man Eltern oder anderen Vertrauenspersonen Bescheid sagen sollte (ängstigende Nachrichten, Anfragen nach Adresse oder freizügigen Bildern, Abzock-Versuche etc.)
- Vereinbarte Regeln für die Handynutzung verstehen und akzeptieren (z. B. nicht am Esstisch, nach 21 Uhr Handy aus etc.)
- Handynutzung und Stellenwert des Handys im Alltag kritisch hinterfragen (vor allem hinsichtlich der Nutzungszeiten)
- Werbung erkennen und den Umgang mit verschiedenen Werbeformen verstehen



Weitere Ideen und Tipps rund um Handys und Apps finden Sie unter:

www.klicksafe.de/smartphones

www.klicksafe.de/apps

www.handysektor.de

klicksafe wird kofinanziert von der Europäischen Union.

Sichere Onlineorte für Kinder

Besucht die Webseiten und macht Notizen

Einstieg ins Internet

www.internet-abc.de

Teste dein Wissen mit dem Surfschein

Suchmaschinen

www.blinde-kuh.de
www.fragfinn.de

Wissensseite

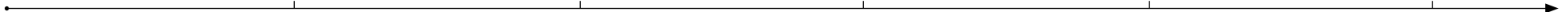
www.seitenstark.de

Meine Medienbiografie

Positiv



Negativ



0 5 10 15 20 25

Dein Alter

Sammlung Spiele und Energizer

Die Ente und das Krokodil



10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert in Präsenz

Ziel

Die Teilnehmenden treten in spielerische Interaktion miteinander und bewegen sich.

Ablauf

1. Die Teilnehmenden werden gebeten, aufzustehen und sich in einen Kreis zu stellen. In diesem Spiel geht es darum, verschiedene Impulse weiterzugeben.
2. Die Impulse werden innerhalb des Kreises an die nächste Person weitergegeben, bis sie wieder beim Ausgangspunkt ankommen.
3. Alle Impulse werden pantomimisch dargestellt und teilweise mit Geräuschen oder kurzen Sätzen ergänzt. Die nachfolgende kurze Geschichte wird erzählt und mit Impulsen in der Runde dargestellt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Geschichte

»Unsere Gruppe befindet sich am Ufer eines Flusses. Wir sehen eine junge Ente, die über den Fluss schwimmt. Damit die Ente vorwärtskommt, paddelt sie mit den Füßen.«

Der Impuls »Paddeln mit den Füßen« wird durch Paddeln mit beiden Händen dargestellt. Er wird im Uhrzeigersinn losgeschickt.

»Die Ente wird jedoch verfolgt. Ein Krokodil taucht auf und versucht die Ente zu schnappen.«

Der Impuls »ein beißendes Krokodil« wird mit gestreckten Armen, die sich wie ein großes Maul auf und zu bewegen, dargestellt. Das Krokodil schwimmt der Ente hinterher, daher wird auch dieser Impuls im Uhrzeigersinn losgeschickt. Erst kommt der Enten-Impuls, dann der Krokodil-Impuls.

»Eine Fotografin verfolgt die Szene und will unbedingt ein Foto davon machen. Damit das Foto perfekt wird, geht sie auf die Ente und das Krokodil zu.«

Der Impuls »Fotografin« wird mit Händen, die zu einer Kamera geformt sind und der Nachahmung eines Klick-Geräuschs dargestellt. Er geht gegen den Uhrzeigersinn durch die Gruppe.

»Nun wird aber ein Tierschützer auf die Szene aufmerksam und verfolgt die Fotografin. Denn Fotografieren ist hier verboten. Er sagt »Hier ist Fotografieren verboten!«.

Dieser Impuls wird mit Kopfschütteln und dem Ausrufen von »Hier ist Fotografieren verboten!« dargestellt. Er wird nach dem Impuls der Fotografin auch gegen den Uhrzeigersinn losgeschickt.

- 4. Nun werden alle Impulse nacheinander losgeschickt. Wenn die Übung gut funktioniert, kann die Geschwindigkeit gesteigert werden. Zusätzlich können auch Teilnehmende, die un- aufmerksam sind oder Fehler machen, ausscheiden. Der Kreis wird so immer kleiner, bis nur noch ein paar Personen im Kreis verbleiben. Diese haben das Spiel gewonnen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOBA DOBA!



10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online
und in Präsenz

Ziel

Die Teilnehmenden treten in spielerische Interaktion miteinander und bewegen sich.

Ablauf

1. Bei diesem Spiel müssen die Teilnehmenden dem folgen, was sie hören, und nicht dem, was sie sehen. Die Teilnehmenden stellen sich in einen großen Kreis auf.
2. Zunächst werden die verschiedenen Anweisungen eingeübt:
 - DO** bedeutet, dass die Teilnehmenden ihre Arme nach vorne strecken sollen.
 - DOBA** bedeutet, dass die Teilnehmenden ihre Arme über den Kopf strecken sollen.
 - DOBA DOBA** bedeutet, dass die Teilnehmenden ihre Arme zur Seite strecken sollen.
4. Zu Beginn wird eine Person bestimmt, die in der Runde »DO-BA«-Master sein und die Anweisungen geben wird.
5. Das Spiel beginnt, indem die richtige Anweisung mit der richtigen Armbewegung kombiniert wird. Dann wird die falsche Armbewegung mit dem »falschen« Begriff kombiniert, z. B. indem »DO« gesagt und die Arme zur Seite gestreckt werden, oder indem »DOBA-DOBA« gesagt und die Arme nach vorne gestreckt werden. Einige Personen werden dem folgen, was sie sehen und nicht dem, was sie hören. Sie scheiden aus dem Spiel aus und müssen sich setzen.
6. Es wird so lange gespielt, bis nur noch eine Person übrig ist! Die Person, die gewonnen hat, ist in der nächsten Runde »DO-BA«-Master und gibt die Anweisungen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

I-2-3 – Gehirn wach auf!



10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Online: Breakout-Räume

Ziel

Die Teilnehmenden treten in spielerische Interaktion miteinander und bewegen sich.

Ablauf

1. Bei diesem Energizer stehen sich jeweils zwei Personen gegenüber. Jetzt wird gemeinsam abwechselnd bis Drei gezählt.

Person A	„Eins“	Person B	Zwei
Person A	Drei	Person B	Eins

... und so weiter.

2. Sobald das funktioniert, wird die „1“ durch eine Geste ersetzt, die sich Person A aussucht. Dies wird wieder ca. eine Minute durchgeführt. Danach wird auch die „2“ durch eine weitere Geste ersetzt, die dieses Mal von Person B bestimmt wird. Wiederum wird dies eine Minute (oder bis es klappt) durchgeführt. Letztendlich wird auch noch die „3“ durch eine weitere Geste ersetzt. Wenn die Durchläufe gut klappen, können die Teilnehmenden versuchen, immer schneller zu werden!

3. Nach einer Weile können sich andere Personen zusammenfinden und von vorne anfangen.

→ Online können die verschiedenen Zweiertteams die Übung in Breakout-Räumen durchführen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Honigdusche



20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Präsenz: Stifte und Papier
Online: Jamboard mit einer Seite pro Teilnehmer*in

Ziel

Die Teilnehmenden üben sich darin, Komplimente zu geben – und anzunehmen! Das stärkt unser Selbstwertgefühl und den Gruppenzusammenhalt.

Ablauf in Präsenz

1. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich in einen Stuhlkreis zu setzen. Jede Person erhält ein Blatt Papier, faltet es in der Mitte und schreibt von außen den eigenen Namen darauf.
2. Jede*r gibt nun das Blatt Papier mit dem eigenen Namen an die Person links von sich weiter. Jede*r erhält also ein neues Blatt Papier mit dem Namen eines*einer anderen Teilnehmenden, auf das er*sie ein Kompliment schreibt. Die Komplimente können sich auf die Inhalte der letzten Treffen beziehen – müssen es aber nicht.
3. Die Gruppenleitung sollte darauf achten, dass nach 1–2 Minuten die Blätter erneut weitergegeben werden. Das geht so lange, bis jede Person wieder das Blatt mit dem eigenen Namen darauf erhält. Es sollte nun voll wertschätzender Beobachtungen sein!

Ablauf Online

1. Bei Online-Treffen teilt die Gruppenleitung den Link zum Jamboard. Für jede Person sollte es ein eigenes Jamboard mit dem jeweiligen Namen als Überschrift geben.
2. Die Gruppenleitung gibt nun allen etwa 10 Minuten Zeit, um auf möglichst jede der Jamboard Seiten ein Kompliment, einen bewundernden oder wertschätzenden Kommentar zu schreiben!
3. 2–3 Minuten vor Ablauf der Zeit gibt die Gruppenleitung Bescheid – und notfalls gewährt sie auch einige Minuten mehr, um sicherzugehen, dass alle Komplimente aufgeschrieben werden können. Schön ist auch, wenn die gesamte Gruppe – vor allem aber die Leitung – darauf achtet, dass jede Person mindestens zwei Kompliment erhält und keine der Seiten leer bleibt!

Bei beiden Übungen werden Komplimente schriftlich gegeben und empfangen. Das hat einige Vorteile: einerseits ist es manchmal einfacher, Dinge aufzuschreiben, als sie vor der gesamten Gruppe laut zu sagen. Außerdem können die Zettel mit den Komplimenten, die die Teilnehmenden erhalten haben – oder auch die Seite des Jamboards – mit nach Hause genommen und sich so an die von anderen wahrgenommenen Stärken erinnert werden!

Körperklopfen

Ziel Die Teilnehmenden klopfen ihren ganzen Körper entweder mit der flachen Handinnenfläche oder mit einer lockeren Faust ab. Dies soll eine entspannende Wirkung auf sie haben.



5 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz

- Ablauf**
1. Dieser Energizer kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Das Klopfen soll sich angenehm, wie eine Massage anfühlen und keinesfalls Schmerzen bereiten. Angefangen wird bei den Füßen und Beinen. Zuerst wird das eine, dann das andere Bein von unten nach oben abgeklopft.
 2. Danach geht es über den Rücken und Bauch in Richtung Brustkorb. Es folgen abwechslungsweise die Arme und Hände. Bevor das Klopfen in Richtung Kopf geht, wird bewusst auf das Schlüsselbein geklopft. Beim Kopf soll besonders vorsichtig geklopft werden, jedoch sollen der Nacken und das Gesicht nicht ausgelassen werden.
 3. Wurden alle Körperteile mit einer Klopfmassage verwöhnt, werden die Beine, die Arme und der Rumpf ausgeschüttelt. Ziel ist es, den ganzen Körper zu lockern.

Die Gruppe kann das Körperklopfen gemeinsam durchführen, jede*r sollte aber sein* ihr optimales Tempo finden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lieder raten



10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz

Ziel

Die Teilnehmenden treten in spielerische Interaktion miteinander und singen gemeinsam.

Ablauf in Präsenz

1. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich in einem großen Kreis aufzustellen.
2. Eine Person beginnt ein Lied zu singen (wenn der Text nicht parat ist, lalala singen), die anderen versuchen miteinzustimmen.
3. Sobald andere Personen mitsingen, ist die Person abgelöst. Natürlich kann das Lied dennoch gemeinsam weitergesungen werden.
4. Dann ist eine andere Person an der Reihe: Jede Person, der ein Lied einfällt, singt sein / ihr Lied, bis andere Personen miteinstimmen. Wichtig dabei ist, dass die singende Person nicht hängen gelassen, sondern zügig abgelöst wird.

Ablauf Online

Online funktioniert diese Übung auch mit der ganzen Gruppe. Die Person, die als erstes anfangen möchte zu singen, stellt ihr Mikrofon an uns singt sein/ihr Lied. Die anderen können mit einstimmen und die Person so ablösen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ming-Mang-Mong!



ca. 20 Minuten



Die gesamte Gruppe

Ziel

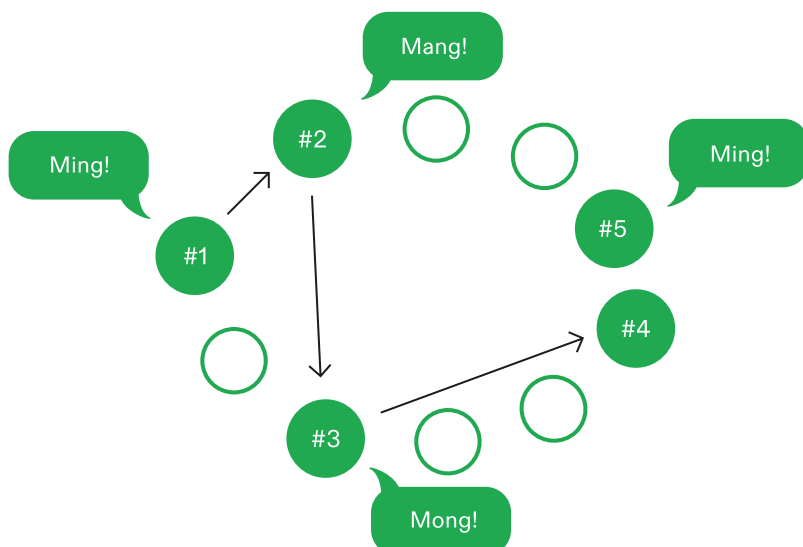
Die Teilnehmenden werden aktiviert, stehen auf und bewegen sich. Das Spiel bringt unsere Synapsen in Schwung — wir lernen neue Regeln und müssen diese schneller und schneller anwenden!

Ablauf

Die Gruppe steht auf und bildet einen engen Kreis. Die Gruppenleitung kann das Spiel beginnen und erklärt in einer Proberunde die Regeln:

1. Die erste Person schaut eine andere Person an, zeigt auf sie*ihn, und sagt: »Ming!«
2. Die Person, die das „Ming!“ empfangen hat, ist als Nächstes dran. Auch sie schaut jetzt jemand anderen an, zeigt auf die Person und sagt »Mang!«
3. Die Person, die das »Mang!« empfangen hat, schaut jetzt jemand anderen an, zeigt auf die Person und sagt »Mong!«
4. Die Person, die das »Mong!« empfangen hat, tut gar nichts.
5. Stattdessen ist die Person rechts von ihr*ihm an der Reihe und beginnt eine neue Runde! Hier muss also eine Person reagieren, die nicht direkt angeschaut wurde. Und eine andere Person, die direkt angeschaut wurde, muss den Impuls zu reagieren zurückhalten. Das ist gar nicht so einfach!

Nach ein oder zwei langsamen Runden kann sich die Geschwindigkeit langsam erhöhen. Die Regel ist: wer nach den Proberunden einen Fehler macht (also den Einsatz verpasst oder reagiert, obwohl er*sie nicht dran war), scheidet aus und setzt sich wieder hin. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch fünf Spielende übrig sind. Diese fünf Personen haben das Spiel gewonnen!



Sam sagt

Ziel Verbesserung der Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit, Stärkung der Gruppendynamik und Teamarbeit.



10–20 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz

- Ablauf in Präsenz**
1. Die Teilnehmenden bilden einen großen Kreis. Eine Person stellt sich in die Mitte des Kreises, wo sie jede*r sehen kann. Sie ist für diese Runde Sam, genannt Sam.
 2. Wenn Sam sagt: »Sam sagt ...« (z. B. »Sam sagt: Tippt euch auf den Kopf«), müssen alle tun, was Sam sagt. Wenn Sam den Befehl nicht mit »Sam sagt...« beginnt (z. B. »Tippt euch auf den Kopf«) und die Aktion trotzdem ausgeführt wird, scheiden diese Personen aus und müssen sich hinsetzen.
 3. Wichtig ist, dass Sam alle Befehle, die er*sie mit oder ohne „»Sam sagt« beginnt, selber ausführt, um die anderen Teilnehmenden zu verwirren. Das Spiel beginnt langsam, die Geschwindigkeit der Befehle wird nach und nach erhöht. Es wird gespielt, bis nur noch eine Person übrig ist.

Ablauf Online Online müssten für dieses Spiel alle Kameras angeschaltet sein, die Person, die für diese Runde Sam ist, muss besonders gut sichtbar sein. Ausgeschiedene Personen können für die Dauer der Runde ihre Kameras ausschalten.

Variationen Der Name »Sam« kann natürlich durch einen anderen Namen ersetzt werden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Theater und Spiel



10 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz

Ziel

Die Teilnehmenden treten in spielerische Interaktion miteinander und bewegen sich.

Ablauf

1. Die Teilnehmenden stellen sich in einem großen Kreis auf.
2. Eine Person geht in die Mitte und stellt pantomimisch etwas dar und sagt gleichzeitig, was er/sie darstellt. Zum Beispiel stellt sie sich in die Mitte des Kreises, streckt beide Arme über den Kopf und sagt „Ich bin ein Baum“.
3. Nun darf jede*r, der oder dem etwas zu dem Baum einfällt zu Person A in die Mitte treten. Beispiel: Person B kommt in die Mitte läuft um den Baum herum und sagt „Ich bin eine Biene“. Eine weitere Person darf dazukommen. Beispiel: Person C kommt in die Mitte, macht die Arme nach oben und schwingt ein Bein nach vorne und nach hinten und sagt „Ich bin eine Schaukel unter dem Baum.“
4. Person A darf nun entscheiden, welche Idee ihr besser gefallen hat, die von Person B oder Person C. Die Person mit der besseren Idee darf in der Mitte bleiben und eine neue Pantomime vorstellen.

Variationen

Alternativ können auch mehrere Personen zu Person A in die Mitte treten und die Szene durch weitere Pantomime komplexer gestalten. Zum Beispiel könnten so noch ein Pferd, ein Hund, ein Mensch, ein Rasenmäher, eine Blume etc. in der Szene Platz finden.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zwei verschiedene Bälle

Ziel Die Teilnehmenden treten in spielerische Interaktion miteinander und bewegen sich.

- Ablauf in Präsenz**
1. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich in einem Kreis aufzustellen.
 2. Nun wird zunächst mit einem Ball gespielt, der von einer Person zur nächsten geworfen werden soll. Bevor der Ball jemandem zugeworfen wird, muss erst Blickkontakt zu dieser Person aufgenommen werden, um zu signalisieren, dass ihr der Ball zugeworfen werden wird.
 3. Die Teilnehmenden müssen sich merken, von wem sie den Ball erhalten haben und wem sie ihn als nächstes zugeworfen haben. Jede Person soll den Ball nur einmal erhalten. Wer den Ball noch nicht erhalten hat, kann es die anderen wissen lassen, bis jede/r den Ball einmal gefangen hat.
 4. Die so entstandene Reihenfolge kann ein paar Runden lang wiederholt werden, indem sich der Ball immer wieder in der gleichen Reihenfolge zugeworfen wird. Dabei kann sich mit der Zeit das Tempo erhöhen.
 5. Nun kann ein zweiter Ball in einer anderen Farbe oder Größe ins Spiel aufgenommen werden. Die Teilnehmenden werfen sich diesen Ball in einer anderen Reihenfolge zu. Auch mit dem neuen Ball sollen sie sich merken, von wem sie den Ball erhalten und an wen sie ihn weitergegeben haben. Diese neue Reihenfolge kann für ein paar Runden geübt werden.
 6. Anschließend können die beiden unterschiedlichen Reihenfolgen und Bälle kombiniert werden. Die Teilnehmenden starten mit dem ersten Ball und der Reihenfolge, die sie mit diesem Ball eingeübt haben. Nach ein paar Sekunden kann auch der zweite Ball mit der jeweiligen Reihenfolge eingeführt werden. Das Ziel ist es, so schnell wie möglich beide Bälle zu werfen, ohne dabei durcheinander zu kommen.



15 Minuten



Die gesamte Gruppe



Funktioniert nur in Präsenz



Zwei unterschiedliche Bälle



In diesem Spiel geht es darum, konzentriert zu bleiben und mit der Gruppe zusammenzuarbeiten. Es wird nur funktionieren, wenn die Teilnehmenden aufeinander achten und Augenkontakt haben, wenn sie sich den Ball zuwerfen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zwei Wahrheiten und eine Lüge



15 Minuten



Zweierteams oder die gesamte Gruppe



Funktioniert Online und in Präsenz



Präsenz: Stifte und Papier
Online: Breakout-Räume

Ziel

Die Teilnehmenden treten in spielerische Interaktion miteinander und bewegen sich.

Ablauf in Präsenz

1. Die Teilnehmenden werden gebeten, zwei Wahrheiten und eine Lüge über sich selbst aufzuschreiben.
2. Es werden kleine Gruppen oder Zweierteams gebildet, in denen der Reihen nach jede Person den anderen ihre drei Fakten vorträgt. Die anderen Personen sollen versuchen, die Lüge zu erkennen.
3. Dann ist die nächste Person an der Reihe und trägt ihre drei Fakten vor.

Ablauf Online

Online funktioniert dieses Spiel entweder durch Breakout-Räume oder mit der ganzen Gruppe.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Danksagung

Wir danken der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration sowie für Antirassismus für die Förderung und damit die Möglichkeit, das Families Make the Difference Projekt seit 2019 umsetzen zu können.

Das Projekt *Families Make the Difference* sowie auch das vorliegende Handbuch könnten nicht ohne die Arbeit, das Netzwerk und die Expertise unserer wundervollen Gruppenleitungen existieren. Wir möchten ihnen für ihr teilweise jahrelanges Engagement, ihr Wissen, ihre Freude und Motivation danken, von denen wir täglich profitieren und die in all diese Texte eingeflossen sind.

Ein besonderer Dank gilt außerdem unserem Review Committee, dessen Mitglieder uns durch den gesamten Überarbeitungs- und Schreibprozess kontinuierlich unterstützt haben. Ihre Anregungen, ihr Feedback und ihre Erfahrungen waren unerlässlich und wertvoll und wir danken Adilaa, Echlas, Kajaw, Jamil, Majdi und Irem für ihr Wissen, ihre Geduld und ihre wertschätzende Kritik.



Impressum

© 2023

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wattstraße 11, 13355 Berlin

Niederlassung Bonn:

Friedrichstraße 57, 53111 Bonn

Handelsregister	Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
Eintragsnummer	181447 B
Steuernummer	27/614/04217
Geschäftsführerin	Corina Pfitzner, Harlém Desir
Aufsichtsrat	Kathrin Jungehülsing (Vorsitz), Anna Sophie Herken, Thomas Matussek, Solveigh Hieronimus, Walid Nakschbandi
Web	https://de.rescue.org
E-Mail	irc.deutschland@rescue.org
Inhaltliche Expertise und Mitarbeit	
Prozessbegleitung und Modul »Mobbing«	Lalitha Chamakalayil, www.fhnw.ch/de/personen/lalitha-chamakalayil
Rassismuskritisches Lektorat und Modul »Stärkung und Empowerment«	Nicole Amoussou, www.amoussou.de
Modul »Mehrsprachigkeit«	Ali Dönmez www.ali-doenmez.at
Modul »Medienkompetenz«	Britta Senn www.britta-senn.de
IRC-interne Autorinnen	Charlotte Prokop, Israa Alassi, Jian Mohamad, Marlies Knoops, Schirin Senger
Inhaltliche Prüfung und Feedback	Adilaa Zurmati, Echlas Khdir, Kajaw Ahmed Mohamed, Jamil Jawabra, Majdi Laktinah, Irem Pfeiffer
Layout und Gestaltung	FFINE, www.ffine.de
Druck	Oktoberdruck, www.oktoberdruck.de
Illustrationen	Irem Kurt, www.iremkurt.com

Dieses Handbuch profitierte zudem erheblich von der Arbeit, Expertise und Unterstützung von: Maysa Othman, Abeer Alkak, Micol Alberizzi, Marina Gysin, Laura Timm, Laura Resaei, Rafia Shahnaz Harzer, Maya Wilbraham, Franz Mohorn, Johannes Wießner, Franziska Mönnich, Maria Busse, Nina Alerić, Eva Herrmann, Luai El Shibani, Rishab Reitz, Anna Welke, Felicia Henschler.

Die in diesen Texten dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autor*innen und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber*innen wider. Einige Inhalte sind (in teils abgeänderter Form) bereits zuvor in anderen IRC Publikationen erschienen. Diese sind in den Quellen und Leseempfehlungen samt jeweiliger Fördergeber und Verlinkung zur Originalpublikation angegeben.