

# BEGLEITHEFT ZUM BILDERTHEATER «Oh Li/a!»



Mit schwierigen Situationen  
umgehen können bedeutet auch  
Hilfe zu holen

Hilfsmittel zur Entwicklung und  
Unterstützung von wichtigen  
Lebenskompetenzen bei Kindern

Heute heissen wir



SUCHT | INFO | SCHWEIZ

Drogenprobleme  
Dres toxicomanies  
Dre tossicomanie

[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
Ziel und Aufbau von «Oh Lila!»	4
<b>Teil 1 Grundlagen</b>	<b>5</b>
Prävention und Gesundheitsförderung bei Kindern	5
Soziale Unterstützung in Anspruch nehmen	5
Einbezug der Eltern	7
Ein Nebenthema von «Oh Lila!»: Umgehen mit Geheimnissen	8
Ein weiteres Nebenthema von «Oh Lila!»: Was bedeutet «helfen»?	8
<b>Teil 2 Einbettung und Einsatz des Theaters</b>	<b>9</b>
Ankündigung	9
Vorbereitung	9
Einstimmung	9
Erzählen	10
Nachbearbeiten	11
Kontinuität	11
<b>Teil 3 Zur Umsetzung der inhaltlichen Einheiten</b>	<b>12</b>
Schwerpunkte 1 und 2:	
Situationen einschätzen und herausfinden, wer helfen kann	12
Schwerpunkt 3: Scham und Angst überwinden	17
Weiterführende Auseinandersetzung	18
<b>Weitere Hilfsmittel</b>	<b>19</b>

**sfa/ispa** 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA, 2007  
Postfach 870, 1001 Lausanne, Telefon 021 321 29 11, Fax 021 321 29 40, [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)  
Illustrationen: Catherine Louis, Layout: PS Grafik Agathe Pulfer, Druck: Jost Druck AG, Hünibach

## EINLEITUNG

Was kann ich tun, wenn ich mir weh getan habe? Was kann ich tun, wenn ich Angst habe? Was kann ich tun, wenn ich mich einsam fühle? Das sind Fragen, mit denen alle im Verlauf des Lebens immer wieder konfrontiert werden. Antworten darauf erlauben es, sich aus belastenden Situationen befreien zu können und sich wieder wohl zu fühlen.

Natürlich kann man sich oft selbst helfen. Aber oft geht es mit Hilfe von anderen schneller wieder besser oder wir finden passendere Lösungen. Manchmal ist es auch absolut unabdingbar, sich Hilfe zu holen. Mit «Oh Lila!» erfahren Kinder zwischen 6 und 8 Jahren, dass es wichtig sein kann, Hilfe zu holen: Das Bildertheater erzählt die Geschichte vom Hasenmädchen Lila, das sich bei einem verbotenen Ausflug verletzt. Ihr Freund Eric das Eichhörnchen ist besorgt und möchte, dass sie sich Hilfe holt. Lila aber getraut sich zuerst nicht, denn: Sie hat sich verletzt, weil sie eine Regel missachtet hat. Schliesslich aber tut sie den Schritt doch: Sie wendet sich an den alten Hasen Grumpel, der ihre Wunde mit Heilpflanzen behandelt.



## ZIEL UND AUFBAU VON «OH LILA!»

Ziel dieses pädagogischen Hilfsmittels ist es, Kindern zwischen 6 und 8 Jahren Kompetenzen zu vermitteln, die ihnen helfen...

- Situationen einzuschätzen: Wie schwerwiegend ist ein Problem?
- zu erkennen, wer helfen kann.
- Scham und Angst zu überwinden, um sich Hilfe zu holen. Die Kinder sollen das Hilfeholen als kompetentes Verhalten und nicht als Schwäche bewerten.

Im Teil 3 des Begleithefts wird zu jedem dieser inhaltlichen Ziele beschrieben, wie diese Themen mit den Kindern im Anschluss an das Theatererlebnis bearbeitet werden können.

### Das Hilfsmittel «Oh Lila!» setzt sich aus folgenden Bestandteilen zusammen:

- Bildertheater («Kamishibai») (16 Bilder). Der Holzrahmen, in den die Bilder zum Erzählen eingelegt werden, kann separat bestellt werden (vgl. Rückseite dieser Broschüre).
- pädagogisches Begleitheft
- Spielheft für Kinder

# TEIL 1 – GRUNDLAGEN

## PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEI KINDERN

Ziel von Prävention und Gesundheitsförderung bei kleinen Kindern ist es, sie zu stärken. Denn: Vermittelt man Kindern Schutzfaktoren, sind sie später weniger gefährdet, Probleme z.B. mit Suchtmitteln lösen zu wollen. Verschiedene der so genannten personalen Schutzfaktoren spielen dabei eine zentrale Rolle, wie beispielsweise die Fähigkeit, Beziehungen zu pflegen und Konflikte auszutragen, genießen zu können oder eben auch Probleme zu lösen. Doch nicht nur personale Schutzfaktoren sind für Prävention und Gesundheitsförderung bedeutsam. Auch im sozialen und weiteren Umfeld gibt es Schutzfaktoren, wie zum Beispiel ein sozial und emotional günstiges Erziehungsklima, eine feste emotionale Bezugsperson, ein gutes Klima in Krippe, Kindergarten oder Schule oder auch eine Umwelt, welche die individuelle Entfaltung unterstützt.

«Oh Lila!» ist Teil einer breiten Palette an Möglichkeiten, die Schutzfaktoren von Kindern zu stärken. Besonders wichtig ist die erzieherische Haltung im Alltag. Daneben stehen viele Hilfsmittel zur Verfügung, die ähnlich wie das vorliegende Bildertheater spezifische Schutzfaktoren aufbauen und stützen. Unter «Weitere Hilfsmittel» (Seite 19) finden Sie einige Hinweise.

## SOZIALE UNTERSTÜTZUNG IN ANSPRUCH NEHMEN

Etwas, das Kinder stark macht, ist die Fähigkeit, angemessen und konstruktiv mit schwierigen Situationen umzugehen: Erfahrungen darin zu haben, wie man Probleme lösen kann und auch das Vertrauen zu haben, dies zu können, sind bedeutende Kompetenzen. Beim Lösen von Problemen ist es oft unabdingbar, auf soziale Ressourcen zurückzugreifen, das heisst, sich eine Form von **Unterstützung durch andere Personen** zu holen. *Lila tut dies, indem sie sich an den alten Hasen Grumpel wendet.*

Natürlich ist das Zurückgreifen auf soziale Ressourcen nicht nur im «Notfall» eine wichtige Strategie. Der Kontakt mit Menschen kann auch bei einer weniger dramatischen Situation zur Lösung eines Problems beitragen und unter Umständen auch zu einer besseren Lösung führen. Sich Unterstützung zu holen ist grundsätzlich ein Vorgehen, das positiv gewertet werden soll. Wenn man sich helfen lässt, kann man etwas lernen. So werden Kompetenzen vermittelt, die ein

nächstes Mal vielleicht dazu führen, dass ein Kind die Situation selbst meistern kann.

Es ist dann besonders **schwierig, sich Hilfe zu holen**, wenn man eine Dummheit gemacht hat. Auch aus Schamgefühl kann es schwierig sein, den Schritt hin zu jemandem zu tun, der weiterhelfen kann. In solchen Situationen ist die Unterstützung aber häufig besonders nötig. Für Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern bedeutet dies, dass sie das Hilfeholen eines Kindes – trotz Regelübertretung oder «Unvermögen» – als etwas Wichtiges anerkennen sollen.

**Lila hat sich über eine Regel hinweggesetzt und sich deswegen verletzt.**

**Sie getraut sich zuerst nicht, Hilfe zu holen, weil sie fürchtet, dass man mit ihr schimpfen wird. Sie erkennt dann aber, dass sie sich trotzdem an jemanden wenden muss. Der alte Hase Grumpel gratuliert Lila zu diesem Schritt, im Sinn: «Du hast zwar eine Dummheit gemacht, aber es ist gut, dass du zu mir gekommen bist.»**

Zu spüren, dass man Hilfe braucht oder dass mit Unterstützung ein besseres Resultat erzielt werden kann, ist wichtig. Dann stellt sich die Frage, **wer helfen kann**. Natürlich sind die Eltern in der Regel die bedeutsamsten Bezugspersonen. Aber je nachdem, worum es geht, kann es für Kinder leichter sein, sich an andere Personen zu wenden. Hinzu kommt: Es ist möglich, dass sich Eltern in einer schwierigen Situation befinden. Dies kann dazu führen, dass es für Kinder schwierig oder wenig ergiebig ist, sich an sie zu wenden.

Den Kindern soll bewusst sein, dass verschiedenste Menschen als Helfer/innen in Frage kommen können und sie sollen sich überlegen, wer wann helfen kann. Neben Erwachsenen können auch Gleichaltrige in verschiedener Weise unterstützend sein. **In der Geschichte von Lila ist es ein alter, weiser Hase, der Lila weiterhilft. Aber auch das Eichhörnchen Eric hat eine unterstützende Rolle: Es hilft Lila, das Problem richtig einzuschätzen, und motiviert sie dazu, sich Hilfe zu holen.**

---

## Unterstützung holen: der Bezug zur Suchtprävention

Die Kompetenz, Probleme lösen zu können – wenn nötig eben auch mit Unterstützung – kann dazu beitragen, dass später nicht Alkohol und andere Drogen konsumiert werden, um sich von einem Problem kurzfristig zu entlasten, sondern dass man sich der Ursache des Problems zuwendet und Belastungen auf wirksame, grundsätzliche Weise angeht.

---

## EINBEZUG DER ELTERN

Bei einem Projekt wie diesem ist es auch wichtig, mit den Eltern zusammenzuarbeiten: Erzieherische und präventive Projekte können dann besonders wirkungsvoll sein, wenn verschiedene Akteure am gleichen Strick ziehen. Wir schlagen Ihnen hier verschiedene Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit den Eltern vor.

Sie finden in der Mitte dieser Broschüre einen Vorschlag für einen Brief an die Eltern. Sie können diesen gleich so übernehmen (indem Sie ihn herausnehmen und fotokopieren) oder Sie können sich von dieser Vorlage inspirieren lassen und einen eigenen Brief formulieren. Dieser Text erlaubt es, die Eltern darüber zu informieren, dass Sie an diesem Thema arbeiten (werden). Eine solche Information ist die Grundlage für eine Zusammenarbeit mit den Familien.

Wenn Sie möchten, können Sie in der Zusammenarbeit einen Schritt weiter gehen, indem Sie die Eltern an eine Kamishibai-Vorführung einladen und ihnen das von den Kindern selbst erarbeitete Theater zeigen (vgl. Seite 18). Sie können ihnen auch die Geschichte von Lila präsentieren oder an eine Ausstellung einladen, in der die von den Kindern im Rahmen dieses Projektes umgesetzten Bilder und Texte gezeigt werden. In solchen Begegnungen können Sie den Eltern Informationen vermitteln und mit ihnen über allfällige Fragen sprechen.

Die Rückseite dieses Briefes ist leer. Hier kann eine Einladung formuliert werden oder man kann eine oder mehrere Zeichnungen einfügen oder einen Text, den die Kinder, inspiriert von der Geschichte von Lila, verfasst haben.

### **EIN NEBENTHEMA VON «OH LILA!»: UMGEHEN MIT GEHEIMNISSEN**

Die Frage rund um das Bewahren von Geheimnissen ist interessant, auch wenn sie nicht im Zentrum der Geschichte von Lila steht. Es gibt Geheimnisse, die keine sein sollten, weil sie eine Belastung darstellen. Sie können die Geschichte von Lila auch zu einer Auseinandersetzung mit dieser Fragestellung nutzen: Wenn Lila sich nicht Hilfe geholt hätte: Soll Eric dieses Geheimnis wirklich für sich behalten? Welche Geheimnisse soll man für sich behalten? Welche nicht? Auch hier geht es im Grunde vor allem darum, die eigenen Gefühle gut wahrzunehmen. Bei einem Geheimnis, das auf einem lastet, ist es besser, darüber zu sprechen.

### **EIN WEITERES NEBENTHEMA VON «OH LILA!»: WAS BEDEUTET «HELFE»?**

Die Frage, was denn unter «helfen» zu verstehen ist, ist spannend, gerade weil manche Kinder darunter einfach verstehen, dass jemand die Person, die um Hilfe bittet, einfach «ersetzt», indem sie zum Beispiel die Hausaufgaben macht. Hier können spannende Gespräche entstehen: Helfen bedeutet nicht immer «jemandem eine Aufgabe abnehmen», sondern eben auch «jemandem dabei helfen, etwas selbst tun zu können».



## TEIL 2 – EINBETTUNG UND EINSATZ DES THEATERS

Hier finden Sie einige Vorschläge und Tipps rund um den Einsatz von «Oh Lila!».

### ANKÜNDIGUNG

Eine Ankündigung lenkt die Aufmerksamkeit und trägt dazu bei, dass der Einsatz des Bildertheaters als etwas Besonderes wahrgenommen wird. Erzählen Sie z.B. den Kindern am Vorabend von der bevorstehenden Theateraufführung. Kündigen Sie den Kindern an, dass sie über das, was sie im Theater sehen werden, sprechen und sie dazu ein Spielheft erhalten werden.

### VORBEREITUNG

**Gruppengrösse:** Die Vorlagen des Bildertheaters sind zwar nicht sehr gross, aber sie sind für eine Präsentation in Gruppen von Klassengrösse vorgesehen. Die erzählende Person installiert sich hinter einem Tisch, vor sich das Bildertheater, und die Kinder setzen sich in einem Halbkreis davor.

**Umgebung:** Schaffen Sie eine möglichst ablenkungsfreie Umgebung, bei der alle Kinder eine gute und nicht allzu entfernte Sicht auf das Bildtheater haben. Wenn möglich sollte die anschliessende Bearbeitung gleich in der Nähe des Bildertheaters erfolgen. So können je nach Bedarf einzelne Szenen noch einmal gemeinsam angeschaut werden.

**Bilder ins Theater einlegen:** Trennen Sie die leicht zusammengeklebten Bildertafeln voneinander. Die Bilder sind auf der Vorderseite nummeriert. Ordnen Sie die Bilder der Reihe nach von 1 bis 16. Schieben Sie den Bilderstapel so in den Theaterrahmen. Sie sehen auf Ihrer Seite die Rückseite der Bildertafel 16, d.h. den Text zum Bild 1, welches das Publikum sieht.

**Material:** Spielhefte «Lila und ich» (vergleiche Rückseite der Broschüre), Bleistifte und Farbstifte für die anschliessende Bearbeitung bereitstellen.

### EINSTIMMUNG

**Ruhige Atmosphäre schaffen:** Wenn in der Gruppe Unruhe herrscht, lohnt es sich, zuerst die Aufmerksamkeit der Kinder auf das Theater zu lenken, indem man z.B. zusammen ein Lied singt, eine kurze Entspannungsübung macht etc. Man kann z.B. eine Entspannungsübung machen, die das Umfeld der Geschichte einbezieht: «Stellt euch vor, ihr seid in einem Wald ...»

**Einleitung:** Eine kurze Einführung in die Geschichte hilft den Kindern ebenfalls, aufmerksam zu werden: «Sitzt ihr alle bequem und seht ihr alle dieses Bildertheater gut? ... Dann erzähle ich euch jetzt eine Geschichte von Lila, einem kleinen Hasenmädchen. Achtet gut darauf, was ihr passiert und was sie tut.»

## ERZÄHLEN

**Hinweise zur Sprache:** In der Deutschschweiz sollte die Geschichte auf Schweizerdeutsch erzählt werden, wenn alle anwesenden Kinder dieser Sprache mächtig sind. Der Text ist entsprechend bereits in Schweizerdeutsch strukturiertem Hochdeutsch formuliert. Wenn Kinder mit fremder Muttersprache im Publikum sind, muss die Geschichte unter Umständen einmal auf Hochdeutsch und einmal in Dialekt erzählt werden. An verschiedenen Stellen spricht oder singt Grumpel, der alte Hase, in Reimen. Lesen Sie diese auf Hochdeutsch. Dies verleiht ihnen etwas Besonderes, «Magisches».

**Vorbereitung:** Es empfiehlt sich natürlich, den Text zu üben. Auch die Handhabung der Bilder, deren Anordnung und Abfolge bedürfen einer gewissen Vorbereitung. Das Üben vor einem Spiegel hilft, sich die Technik des Kamishibai gut anzueignen.

**Erzählerische Freiheiten:** Lesen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus, sprechen Sie aber nicht zu schnell. Es empfiehlt sich, den Rand des Bildes stets in der Hand zu halten, um die Tafel angenehm und ohne Störungen herausziehen zu können. Sie können auch Geräusche machen, die Geschichte verändern oder Anmerkungen machen – kurz: Sie können persönliche Elemente in die Aufführung einbringen.

**Gestaltung des Dialoges:** Die Textvorlage besteht zu einem grossen Teil aus direkter Rede, was die Geschichte lebendig macht. Sie können, wenn Sie das wollen und sich damit wohlfühlen, den einzelnen Stimmen beim Erzählen einen charakteristischen Ausdruck verleihen. Wenn Sie lieber beschreibend erzählen möchten, können Sie dies tun, indem Sie jeweils Überleitungen wie «Lila sagt erleichtert: ...», «Eichhörnchen Eric ruft: ...» etc. hinzufügen.

LIEBE ELTERN



Liebe Eltern

Wir arbeiten mit Ihren Kindern an der Geschichte des kleinen Hasenmädchens Lila. Diese wird in der Form eines Bildertheaters (Kamishibai) erzählt. Lilas Erlebnisse bieten eine Grundlage dafür, mit den Kindern die Themen «Probleme lösen» und «sich Hilfe holen» zu besprechen.

In dieser Geschichte bringt sich Lila in eine schwierige Situation. Weil sie den Eltern nicht gehorcht hat, geht sie ein Risiko ein und verletzt sich. Lila wird dann vor eine heikle Entscheidung gestellt: Soll sie nichts sagen? Soll sie versuchen, zu verbergen, dass sie eine Dummheit gemacht hat und so riskieren, dass sich ihre Verletzung verschlimmert? Oder soll sie erzählen, was geschehen ist und sich Hilfe holen? Der alte, weise Hase Grumpel, an den sich Lila schliesslich wendet, gratuliert Lila zu ihrer Entscheidung, sich an ihn zu wenden: Man soll sich durch Angst oder Scham nicht daran hindern lassen, sich Hilfe zu holen.

Diese Arbeit in der Gruppe ist ein Beitrag für die Prävention und für die Stärkung der Kinder. Es ist eine wichtige Fähigkeit, ein Problem einschätzen zu können und zu wissen, dass es manchmal sehr wichtig ist, sich Hilfe zu holen.

Sie fragen sich vielleicht, was Sie als Eltern tun können, um Ihr Kind ebenfalls in diesem Sinn zu unterstützen. Sie können natürlich mit Ihrem Kind über die Geschichte von Lila diskutieren und das Thema des Hilfeholens auf diese Weise wieder aufgreifen. Wenn Ihr Kind im Alltag diese Kompetenzen nutzt, können Sie es darin bestärken. Wenn Ihr Kind eine Dummheit gemacht hat und mit Ihnen darüber spricht, vergessen Sie trotz Regelverletzung nicht, dass es auch wichtig ist, dass es sich an Sie wendet und sich getraut, darüber zu sprechen. Und wenn Ihr Kind sich in einem solchen Fall nicht an Sie wendet: Besprechen Sie mit ihm wieder die Geschichte von Lila und sprechen Sie darüber, warum es manchmal schwierig ist, sich Hilfe zu holen – aber warum es eben wichtig ist, diesen Schritt dennoch zu tun.

Natürlich stehen wir Ihnen für alle Fragen, die Sie im Zusammenhang mit diesem Projekt haben, zur Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen

**Bilderwechsel:** Bei einem Bilderwechsel ziehen Sie jeweils das vorderste Bild des Stapels, d.h. dasjenige heraus, welches die Kinder gerade sehen, und schieben es mit der für Sie sichtbaren Textseite vor sich in den Rahmen. Manche Bilder werden in einem ersten Schritt nur bis zu einer bestimmten Markierung gezogen. So wird das nächste Bild für die Kinder etappenweise enthüllt und Spannung aufgebaut. Die entsprechenden Anweisungen sind im Text des Bildertheaters eingefügt.

**Wiederholen:** Die Geschichte kann ohne Weiteres – und unter Umständen mit Vorteil – zwei Mal oder sogar noch öfters erzählt werden. Viele Kinder werden das Geschehen dann besser verstehen und mehr Beobachtungen machen.

### **NACHBEARBEITEN**

Eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Geschichte ist wichtig, damit die Kinder einen Eigenbezug schaffen und von den präventiven Inhalten möglichst viel profitieren können. Ein Spielheft steht dafür zur Verfügung (vgl. Rückseite dieser Broschüre). Es werden drei Themen zur Nachbearbeitung empfohlen. Sie finden ausführliche Informationen zu den Inhalten und Methoden der Nachbearbeitung im Teil 3 dieses Begleithefts (ab Seite 12).

### **KONTINUITÄT**

Bestimmt ergeben sich im Alltag der Kindergruppe/Schulklasse Situationen, in denen Sie auf die Geschichte von Lila zurückkommen können um Parallelen zu ziehen. So erinnern sich die Kinder wieder an das Gelernte und stellen Bezüge zu ihrer Realität her.

Bauen Sie Ansätze von Gesundheitsförderung und Prävention im Krippen-/Kindergarten-/Schulalltag auf: Sowohl auf der Ebene von Strukturen (Gestaltung des Raumes, Regeln zum Umgang miteinander, Gestaltung des Tagesablaufs etc.) wie auch mit dem Einsatz von Hilfsmitteln wie «Oh Lila!» können Sie für die Beständigkeit sorgen, die für eine wirksame Gesundheitsförderung und Prävention notwendig ist. Hinweise auf didaktische Hilfsmittel finden Sie unter «Weitere Hilfsmittel» (Seite 19).

## TEIL 3 – ZUR UMSETZUNG DER INHALTLICHEN EINHEITEN

Drei Themen sind für die Bearbeitung von «Oh Lila!» zentral: Zuerst muss Lila die Situation, in der sie sich befindet, richtig einschätzen können. Dann muss sie sich entscheiden, wer ihr helfen kann. Und sie muss dafür die Angst überwinden, dass man mit ihr schimpfen wird, weil sie eine Regel gebrochen hat. Diese drei Situationen bedürfen jeweils spezifischer Kompetenzen. Diese sollen in einer Nachbearbeitung vertieft und geübt werden.



### SCHWERPUNKTE 1 UND 2: SITUATIONEN EINSCHÄTZEN UND HERAUSFINDEN, WER HELFEN KANN.

**Ausgangspunkt und Ziele:** Es ist nicht immer einfach einzuschätzen, wie schwerwiegend eine Situation ist. Ziel ist, dass die Kinder Anhaltspunkte haben, die ihnen erlauben, Situationen besser einzuschätzen. Sie trauen sich und den eigenen Gefühlen und entscheiden sich im Zweifelsfall dafür, Hilfe zu holen. Bestimmt sind die Eltern für Kinder in der Regel die wichtigsten Ansprechpersonen und die Personen, die Hilfe bieten. Aber manchmal ist es auch so, dass sich Kinder lieber an jemand anderen als an die eigenen Eltern wenden. Die Gründe dafür sind sehr unterschiedlich und sollen hier nicht weiter ausgeführt werden. Wichtig ist, zu vermitteln, dass auch andere Personen Hilfestellungen bieten können. Die Bandbreite an Personen, die in schwierigen Situationen weiterhelfen können, soll aufgerollt werden.

**Hinweise:** Merkmale, die Kindern helfen können, eine schwierige Situation zu erkennen:

- körperliche Schmerzen
- Gefühle von Verwirrung und Hilflosigkeit  
(«Ich weiss nicht weiter.»  
«Ich verstehe nicht, was passiert.»)
- Gefühle von Angst und Bedrohung
- Gefühle von Traurigkeit, Bedrücktheit



Die individuellen Unterschiede im Erleben von Belastung sind gross. Schwierig ist grundsätzlich jede Situation, in der sich ein Kind überfordert fühlt oder in der es negative Gefühle wie Verwirrung, Angst oder Traurigkeit erlebt. Die Schwelle zur Situation, in der Hilfe von aussen nötig wird, kann nicht genau angegeben werden. Grundsätzlich sollte man vermitteln: Besser Hilfe holen, auch wenn es vielleicht im Nachhinein gesehen nicht «nötig» gewesen wäre.

In den Übungen sollte man vor allem von den Einschätzungen der Kinder ausgehen und bei konkreten Situationen ansetzen, in denen sie sich an jemanden gewendet haben, um Hilfe zu erhalten. Die Kinder sollen sich frei äussern und das ansprechen können, was sie in diesem Rahmen ansprechen wollen. Es geht natürlich nicht darum, dass zudringlich Fragen gestellt werden oder dass die Kinder dazu gebracht werden sollen, belastende Geheimnisse zu besprechen. Aber es kann sein, dass Kinder von Situationen berichten, die für sie grosse Belastungen darstellen und die Ihnen Hinweise darauf geben, dass ein Kind gefährdet sein könnte. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an die Schulleitung oder an die bestehenden Hilfesysteme.



## Umsetzung mit den Kindern:

### Erster Schritt: Schwierige Situationen identifizieren lernen

**Diskussion:** «Lila holt sich Hilfe beim weisen alten Hasen Grumpel. Was hättet ihr getan?» «Wann habt ihr euch schon Hilfe von Erwachsenen geholt?»

Die Situationen, in denen die Kinder Hilfe geholt haben, werden gesammelt und besprochen: Wann habt ihr euch Hilfe geholt? Wie habt ihr euch gefühlt, das heisst: Wie habt ihr gespürt, dass ihr Hilfe braucht? Man kann versuchen, diese Situationen gleich entsprechend der Themen und der Bilder im Spielheft zu ordnen:

Schmerzen	körperliche Verletzung oder Krankheit (körperliche Risiken)	Bild: Lila hat sich verletzt.
Gefühle von Hilflosigkeit	z.B. Probleme mit Leistungssituationen, Anforderungen nicht genügen können	Bild: Lila sitzt traurig vor ihren Schulheften und weiss nicht mehr weiter.
Gefühle von Angst	z.B. bedrohliche Situation mit älteren Schulkindern	Bild: Lila hat Angst, weil ältere Hasenkinder ihr drohen.
Gefühle von Traurigkeit/ Bedrücktheit	z.B. ausgeschlossen werden	Bild: Lila ist traurig, weil sie ausgeschlossen wird.

Bitte beachten Sie, dass diese Tabelle nur beispielhaft ist. Kinder können auch andere Gefühle mit schwierigen Situationen verbinden oder andere Situationen als besonders schwerwiegend betrachten. Es gibt keine «richtigen» oder «falschen» Antworten.

An das Gespräch und das Sammeln von Situationen, in denen sich die Kinder schon selbst Hilfe geholt haben, wird eine Übung im Spielheft angeschlossen: Auf der ersten Doppelseite werden die Kinder aufgefordert, Lilas Kleid je nach Situation in einer entsprechenden Farbe anzumalen.

Sagen Sie den Kindern, dass sie auch zwei Farben verwenden können, wenn sie denken, dass Lila in einer bestimmten Situation zum Beispiel Angst hat **und** nicht weiterweiss.

Die Erziehenden sprechen die Situationen noch einmal an: «Lila holt sich Hilfe, weil sie sich verletzt hat, Lila kann sich Hilfe holen, wenn sie bei den Schulaufgaben oder anderen Aufgaben nicht weiterweiss. Lila kann sich Hilfe holen, weil sie Angst hat, wenn ältere Kinder sie plagen, oder wenn sie traurig ist, weil die anderen Kinder sie ausschliessen. Manchmal kann Lila sich selbst helfen: Wenn sie sich zum Beispiel mal mit Eric streitet, entschliesst sie sich, mit ihm zu sprechen und wieder Frieden zu schliessen. Manchmal können wir uns selbst helfen. Manchmal ist es wichtig, dass wir uns Hilfe holen. Werdet ihr das auch so machen?»



### Zweiter Schritt:

### Personen identifizieren, die helfen

**Diskussion, Gespräch:** Zeigen Sie jeweils die im Spielheft abgebildete Situation (vgl. erste Doppelseite des Spielhefts).

- «Stellt euch vor, ihr habt euch weh getan, wie Lila. Was würdet ihr tun? Wer könnte euch helfen?»
- «Stellt euch vor, ihr wisst mit den Hausaufgaben nicht weiter. Was würdet ihr tun? Wer könnte euch helfen?»
- «Stellt euch vor, ihr habt Angst, dass andere Kinder euch weh tun. Was würdet ihr tun? Wer könnte euch helfen?»

- «Stellt euch vor, ihr seid traurig, weil die anderen Kinder nicht mit euch spielen wollen. Zu wem würdet ihr gehen, um getröstet zu werden und Hilfe zu erhalten?»

Die Antworten werden gesammelt. Und als Fazit wird einfach zusammengefasst: «Es gibt also viele Menschen, die euch helfen können. Sie helfen euch, wenn ihr euch weh getan habt. Sie sind aber auch für euch da, wenn ihr nicht mehr weiterwisst oder traurig seid. Die Eltern sind für euch da. Aber auch andere können helfen. Der Opa, die Oma, die Gotte, ein Freund etc.»

Die Kinder zeichnen auf die zweite Doppelseite des Spielheftes Personen, die ihnen helfen können, und auch sich selbst. Besprechen Sie nach Möglichkeit mit jedem Kind einzeln, welche Personen es malen will. Fragen Sie zuerst offen und machen Sie dann noch Vorschläge, um die Liste zu erweitern:

- Mama, Papa, Mama und Papa oder andere Familienkonstellationen
- Grossvater/-väter, Grossmutter/-mütter
- Onkel/s, Tante/n
- Krippenleiter/innen
- Lehrer/innen
- Freund/in
- Nachbar/in
- «Ich selbst»
- ...



Übernehmen Sie bei Kindern, die noch nicht schreiben können, die Aufgabe, bei den Zeichnungen zu notieren, wer dargestellt wird.

### SCHWERPUNKT 3: SCHAM UND ANGST ÜBERWINDEN

**Ausgangspunkt und Ziel:** Manchmal gibt es Umstände, die es erschweren, dass man sich Hilfe holt. In der Geschichte hat Lila zum Beispiel Angst, bestraft zu werden, denn eigentlich ist sie in Schwierigkeiten geraten, weil sie eine Dummheit gemacht hat.

Oft hindern Angst oder Scham daran, sich Hilfe zu holen. Die Kinder sollen sich bewusst werden, dass man wegen solcher Gefühle manchmal (zu) lange wartet. Anhand einer Auseinandersetzung mit der Situation von Lila, in die sich die Kinder hineinversetzen, sollen sie den Schluss ziehen, dass auch andere solche Ängste haben und dass es sich lohnt, diese zu überwinden.

**Hinweise:** Vielleicht haben einzelne Kinder schon bei der Bearbeitung der Schwerpunkte 1 und 2 Situationen beschrieben, in denen sie sich geschämt haben oder Angst hatten, sich Hilfe zu holen. Dies kommt vor allem dann vor, wenn man – wie Lila in der Geschichte – eine Dummheit gemacht hat. Es kann auch dann vorkommen, wenn man das Gefühl hat, Probleme zu haben, die man eigentlich gar nicht haben sollte, zum Beispiel: «Eigentlich sollte ich das können, ich bin dumm ...» oder «Alle anderen wissen das, warum weiss ich es nicht?» Wenn Kinder solche Situationen beschrieben haben, können Sie natürlich auch diese noch einmal aufgreifen und erreichen so zusätzlich, dass sich das Kind in seinem damaligen Entscheid, Hilfe zu holen, bestärkt fühlt.

#### Umsetzung mit den Kindern:

**Gespräch anregen:** «Warum hat der alte Hase Grumpel Lila gratuliert, dass sie sich bei ihm Hilfe geholt hat?» Antworten abwarten, nachfragen.

**Zusammenfassen:** «Eigentlich hat Lila eine Dummheit gemacht. Sie ist den Abhang hinunter gehüpft, obschon ihre Mama ihr das verboten hat. Und dann hat sie sich verletzt. Zuerst hat sie sich nicht getraut, Hilfe zu holen. Sie hatte Angst, dass man mit ihr schimpft. Aber es war wichtig, dass sie sich Hilfe geholt hat!»

Auf der dritten Doppelseite des Spielheftes suchen die Kinder für Lila einen Weg aus dem Labyrinth. Lila sitzt da, sie ist verletzt und sie muss den alten Hasen Grumpel finden, der in einer anderen Ecke steht des Labyrinths steht. Es gibt

zwei mögliche Wege, damit auch klar wird, dass es verschiedene Lösungsmöglichkeiten gibt. Dann ist Lila wieder glücklich, weil sie bei Grumpel Hilfe gefunden hat. Die Kinder zeichnen Lila, wie sie wieder glücklich ist, neben Grumpel hin.

**Abschliessen:** «Ihr habt Lila den Weg zum alten Hasen Grumpel gezeigt, damit er ihr helfen kann. Wenn man sich verletzt hat, traurig ist oder nicht mehr weiterweiss, soll man nicht lange zögern. Es ist wichtig, sich schnell Hilfe zu holen. Lila ist jetzt wieder zufrieden!»

### **WEITERFÜHRENDE AUSEINANDERSETZUNG**

Die Kinder erfinden unter Anleitung einer erwachsenen Person gemeinsam eine Geschichte. Zuerst bestimmen sie, was für ein Tier die Hauptrolle spielen soll. Dann müssen sie gemeinsam entscheiden, welches Problem diese Hauptperson hat und wie sie sich Hilfe holt: Wer soll helfen, und wie sagt die Hauptperson dies dem Helfenden? Wie geht die Geschichte aus? Dann wird die Erzählung so aufgeteilt, dass etappenweise Bilder gezeichnet werden können.

Dann wird gezeichnet. Damit die Figuren auf den aufeinander folgenden Seiten stets erkennbar bleiben, und um eine gewisse Einheitlichkeit der Seiten zu gewährleisten, empfiehlt es sich, jedes Kind für ein bestimmtes Motiv verantwortlich zu machen: Ein Kind zeichnet die Hauptfigur, ein anderes das Haus, ein drittes die Bäume, ein viertes Blumen etc.

Am einfachsten ist es, wenn jedes Kind seine Zeichnung(en) auf ein eigenes Blatt malt. Anschliessend werden die Zeichnungen ausgeschnitten und auf einen Karton (etwas kleiner als A3) geklebt. Dann kann diese Geschichte wiederum mit dem Kamishibai-Rahmen erzählt werden.

Die Bilder der Geschichte können kleiner kopiert und dem Spielheft beigelegt werden.

Die Eltern können eingeladen werden und die Kinder erzählen ihnen die Geschichte, die sie erfunden haben. Dazu können z.B. Rollen verteilt werden, die Kinder stehen neben dem Bildertheater und sprechen ihre Texte (vgl. «Einbezug der Eltern», Seite 7).

## WEITERE HILFSMITTEL

Es gibt eine Vielzahl von Hilfsmitteln zur Förderung von Schutzfaktoren von Kindern. In spezialisierten Mediotheken und Bibliotheken können solche ausgeliehen werden.

### In der SFA erhältlich:

Komplettes Set «Amidou – das Selbstwertgefühl stärken» mit 16 Bildertafeln, pädagogischem Begleitheft und 25 Spielheften: Fr. 64.50. Die Bestandteile können auch einzeln bestellt werden:

- «Amidou», Bilderset, 16 Bildertafeln mit deutsch-französischem Text, Format 27,5 cm x 37 cm, Callicéphale, Strasbourg, 2002, Fr. 52.–
- «Amidou und ich», Spielheft, 16 Seiten, A5, SFA, Lausanne, 2002, Fr. 1.–
- «Amidou – das Selbstwertgefühl stärken», pädagogisches Begleitheft, 34 Seiten, A5, SFA, Lausanne 2002, Fr. 8.–

Clever Club, ein Hilfsmittel zur Entwicklungs- und Gesundheitsförderung für Kinder im Primarschulalter (Inhalt: 1 Handbuch (24 Seiten), 24 Karten der Spielothek, 1 CD mit Hörspielgeschichten), SFA, Lausanne, 2005, ISBN 2-88183-112-5, Fr. 25.–

### Bestellungen:

[www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch), Telefon 021 321 29 35 oder [buchhandlung@sfa-isp.ch](mailto:buchhandlung@sfa-isp.ch)

Dieses Begleitheft ist Bestandteil eines pädagogischen Hilfsmittels, das Kinder zwischen 6 und 8 Jahren dazu anregt, sich mit dem Thema «Sich Hilfe holen» auseinander zu setzen.

Natürlich kann man sich oft selbst helfen, wenn man ein Problem hat. Aber oft geht es mit Hilfe von anderen schneller besser oder wir finden mit Hilfe von anderen passendere Lösungen. Manchmal ist es auch absolut unabdingbar, sich Hilfe zu holen, um sich aus belastenden Situationen zu befreien und sich wieder wohl zu fühlen.

#### **Das pädagogische Hilfsmittel setzt sich aus drei Teilen zusammen:**

- Bildertheater «Oh Lila!» von Marina Janssens und Catherine Louis, mit deutschem und französischem Text, SFA/ISPA und Callicéphale, 2007, Fr. 45.–. ISBN: 978-2-88183-123-2

Um der Geschichte den passenden Rahmen zu geben, kann ein hölzernes Theater (Modell «Standard») bestellt werden, in welches die Bildtafeln eingeschoben werden (Fr. 70.–). Bestellungen werden von der SFA weitergeleitet an die Stiftung La Belle Etoile in Châtel-St-Denis.

- Spielheft für Kinder «Lila und ich», SFA/ISPA, 2007, Fr. 1.–
- Das hier vorliegende Begleitheft zum Bildertheater «Oh Lila!», SFA/ISPA, 2007, Fr. 5.–

Man kann auch ein ganzes Set «Oh Lila!» bestellen, mit 16 Bildtafeln, pädagogischem Begleitheft und 20 Spielheften, Fr. 55.–

#### **Bestellungen:**

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA

Postfach 870

1001 Lausanne

Telefon 021 321 29 35

[www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

[buchhandlung@sfa-ispa.ch](mailto:buchhandlung@sfa-ispa.ch)