



MACH MIT! ÜBUNGEN FÜR DICH



Liebe/r _____

Nachdem du jetzt erfahren hast, wieso es für den kleinen Waschbären Wim keinen Samstag ohne rote Grütze gibt und wer die Expertein für unsichtbare Verletzungen ist, kannst du nun auf den folgenden Seiten zusammen mit Wim, Hector und den anderen Tieren aus Frau Eules Wartezimmer noch viele spannende Rätsel lösen. Wie sieht Wim aus, wenn er zornig ist? Warum geht es der Schnecke Susi nicht gut? Und welche Dinge gehören zu einem Psychotherapeuten? Los geht's!





1. Was sind Gefühle?

Der kleine Waschbär Wim fühlt sich in der Geschichte oft sehr traurig. Genau wie Wim hat auch jeder Mensch Gefühle. Sie sind einfach da und können angenehm oder unangenehm sein. Angst gehört zu den unangenehmen Gefühlen, so wie Trauer, Wut oder Scham. Angenehme Gefühle dagegen haben mit Freude, Zufriedenheit, Freundschaft oder Liebe zu tun. Gefühle zeigen uns, wie es in uns aussieht, also wie wir uns fühlen. Sie helfen, uns selbst und andere Menschen besser zu verstehen. Es gibt ganz viele unterschiedliche Gefühle. Sie entstehen zum Beispiel durch unsere Erlebnisse. Wenn du ein schönes Geburtstagsgeschenk bekommst, empfindest du Freude. Wenn du aber dein liebstes Kuscheltier verlierst, bist du traurig. Es gibt keine „falschen“ Gefühle. Was man fühlt, ist richtig. Manchmal hat man aber auch mehr als ein Gefühl. Wenn du dann ein neues, tolles Kuscheltier bekommst, freust du dich darüber, bist aber doch auch noch etwas traurig, dass du das alte, geliebte verloren hast.





Übungen



1. Verbinde die passenden Bilder mit den folgenden Gefühlen:



FREUDE

ANGST

WUT



TRAUER

ZUNEIGUNG

STOLZ



2. Gefühle erraten: Gruppenspiel (mind. 2 Spieler)



- Jeder Spieler bekommt **fünf Karteikarten** und schreibt auf jede Karteikarte **ein anderes Gefühl**. Dann mische alle Karten und lege sie verdeckt auf den Tisch. Jetzt nimmt der erste Spieler eine Karteikarte auf, liest still für sich, was auf der Karte steht und sagt „**jeden Samstag rote Grütze**“ mit dem Gefühl, das auf der Karte steht. Der Spieler versucht dabei, das Gefühl mithilfe des passenden Tonfalls, des passenden Gesichtsausdrucks und der passenden Körperhaltung darzustellen. Der Spieler, der als Erstes das richtige Gefühl errät, bekommt einen Punkt. Wurde das Gefühl erraten, ist der nächste Spieler an der Reihe und zieht eine weitere Karte.
- Wenn alle Karten aufgebraucht sind, ist das Spiel zu Ende.
- Bemerkst du einen Unterschied? Verändert sich die Bedeutung der Wörter, je nachdem, mit welchem Gefühl sie dargestellt werden?

Aber wie erkennt man seine Gefühle?



Gefühle sind manchmal sehr deutlich und du erkennst sie sofort. Manchmal empfindest du sie aber auch nicht so deutlich und du weißt gar nicht genau, was du gerade fühlst. Dabei ist es hilfreich, wenn du deinen eigenen Körper beobachtest. Gefühle zeigen sich oft in deinem Gesichtsausdruck oder in deiner Körperhaltung. Hast du zum Beispiel ein Lächeln im Gesicht und bewegst dich aufrecht? Dann empfindest du vermutlich Freude. Dein Herz schlägt sehr schnell, du fühlst ein Grummeln im Magen und du hast schwitzige Hände? Dann bist du vermutlich sehr nervös. Außer an deinem Körper erkennst du Gefühle auch daran, was du tust und denkst. Der kleine Waschbär Wim zum Beispiel fühlte sich sehr traurig, weshalb er kaum noch Pilze gesammelt und nicht mehr gesprochen hat. Seine Gedanken drehten sich nur noch um seine Trauer. Jedes Gefühl zeigt sich in einem anderen Gesichtsausdruck, in einer anderen Körperhaltung und löst unterschiedliche Gedanken und unterschiedliches Verhalten aus.



Übungen

1. Male den passenden Gesichtsausdruck zu den folgenden Gefühlen: glücklich, traurig, zornig, albern, ängstlich, überrascht



Falsche Gefühle



Es gibt keine „falschen“ Gefühle. Was man fühlt, ist richtig. Auch unangenehme Gefühle sind wichtig. So zeigt uns das Gefühl „Angst“ zum Beispiel eine mögliche Gefahr. Dann meiden wir diese Gefahr, wodurch uns die Angst vor Verletzung oder einer Notlage beschützt. Deshalb hat jedes Gefühl seine Berechtigung und ist gut. Wichtig dabei ist, dass du die Gefühle, ob unangenehm oder angenehm, auch zulässt. Es ist überhaupt nicht peinlich, seine Gefühle offen zu zeigen. Es ist sogar gut! Zum Beispiel tut es gut zu weinen, wenn du sehr traurig bist, anstatt deine Tränen zu unterdrücken. Gefühle möchten gefühlt werden. Wenn wir sie zulassen, helfen sie uns, dass es uns gut geht. Dasselbe gilt auch für Ärger, den wir herauslassen sollten. Doch hier ist es etwas komplizierter, da wir dabei auch niemanden verletzen möchten. Den Ärger sollte man daher in verträglicher Dosierung loswerden.



Umgang mit Gefühlen

Frau Eule erklärt dem kleinen Waschbären Wim, dass es ganz normal und manchmal sogar ganz gut ist, auch mal unangenehme Gefühle zu haben, wenn man danach auch wieder fröhlich ist. Blöd ist es nur, wenn man nur noch unangenehme Gefühle fühlt. Frau Eule erklärt, dass man die unangenehmen und die angenehmen Gefühle mit einer Waage vergleichen kann. Wenn jemand nur noch Traurigkeit, Wut oder Angst empfindet und fast gar keine Freude mehr, dann ist die Waage nicht mehr im Gleichgewicht. Dann stimmt mit dem Innenleben etwas nicht und dann kann man krank werden.



Wenn bei dir einmal die Waage der Gefühle aus dem Gleichgewicht gerät, wie es bei unserem kleinen Waschbären Wim passiert ist, hilft es zum einen, die Gefühle erst einmal zuzulassen, sie also zu spüren. Zum anderen ist es wichtig, mit einer vertrauten Person darüber zu sprechen, so wie Wim mit Hector über seine Traurigkeit gesprochen hat. Oft bringt das die Waage schon wieder ins Gleichgewicht. Geht es dir danach allerdings nicht besser, so wie es bei Wim war, ist es wichtig, mit einem



Experten oder einer Expertin über deine unangenehmen Gefühle zu sprechen. In diesem Fall wäre das ein Psychotherapeut oder eine Psychotherapeutin.

Übungen



1. Gefühlswaage basteln

Bastle deine eigene Gefühlswaage und ordne jeden Tag deine angenehmen und unangenehmen Gefühle mithilfe von Wäscheklammern, die du in die Schälchen der Waage legst. Dafür brauchst du Wäscheklammern in zwei verschiedenen Farben: eine Farbe für die angenehmen Gefühle (z. B. Grün) und eine Farbe für die unangenehmen Gefühle (z. B. Rot). An jede einzelne Wäscheklammer wird ein Zettel geklemmt, der ein Gefühl (z. B. „Freude“ oder „Angst“) beschreibt, das du den Waageschälchen zuzuordnen möchtest. Wenn du die Gefühle dann den Waageschälchen zugeordnet hast, kannst du mit der Gefühlswaage sofort sehen, ob sich deine Gefühle gerade im Gleichgewicht befinden oder ob die angenehmen oder die unangenehmen Gefühle überwiegen. Wenn ein Schälchen tiefer hängt als das andere, zeigt das, dass gerade je nach Farbe der enthaltenen Klammern eine Art von Gefühlen stärker ist.

Bitte als Erstes einen Erwachsenen, dich beim Basteln der Waage zu unterstützen.



Hier ist die Bastelanleitung*:

Materialien

- Kleiderbügel mit Einkerbungen (Holz oder Kunststoff)
- Die Einkerbungen dienen normalerweise dazu, z. B. Trägerkleider aufzuhängen.
- Garn
- Zwei leere, ausgewaschene Joghurtbecher derselben Größe (400 ml) mit einem großen Rand
- Lochzange oder spitze Ahle
- Maßband
- 20 Wäscheklammern (jeweils zehn einer Farbe)
- Papier und Stift

* Die Bauanleitung wurde mit freundlicher Genehmigung von wikiHow aus dem Artikel „Eine Balkenwaage für Kinder bauen“ von wikiHow übernommen.

BASTELANLEITUNG

- 1.** Miss den Umfang der Joghurtbecher. Am besten verwendest du dafür ein Maßband. Teile den Umfang durch drei, da du drei Löcher gleichmäßig in die Becher piksen musst.
 - Beispiel: Bei einem Umfang von 15 cm machst du alle fünf Zentimeter eine Markierung.
- 2.** Markiere die Stellen mit einem Stift in der Nähe des Randes beider Becher.
- 3.** Pikse mit einer Ahle oder einer Lochzange jeweils ein Loch durch die markierten Stellen. Vielleicht brauchst du dabei Hilfe von einem Erwachsenen.
- 4.** Miss sechs 50 cm lange Stücke Garn ab.
- 5.** Fädle die einzelnen Stücke durch die Löcher und verknote sie auf der Innenseite der beiden Becher mit einem Doppelknoten. Knote die drei Bänder an beiden Bechern jeweils oben zusammen und binde auch eine Schlaufe hinein, sodass du die Becher in die Einkerbungen des

Kleiderbügel einhängen kannst. Binde die Schlaufen so, dass beide Becher ungefähr gleich lange Fäden haben.

6. Hänge die Becher an den Kleiderbügel. Achte darauf, dass sie ausbalanciert sind.
7. Hänge den Kleiderbügel an eine Tür oder eine Kleiderstange.



1. Ordne die eine Farbe der Wäscheklammern angenehmen Gefühlen und die andere Farbe der Wäscheklammern unangenehmen Gefühlen zu.
2. Schneide das Papier in zwanzig Rechtecke.
3. Schreibe auf zwölf der Rechtecke jeweils ein Gefühl: vergnügt, zufrieden, verliebt, mutig, neugierig, erstaunt, nervös, betrübt, neidisch, wütend, ängstlich, gelangweilt.
 - Auf die acht leeren Rechtecke kannst du weitere Gefühle schreiben, die du manchmal fühlst und die bisher noch fehlen.
4. Ordne die Gefühlszettel jeweils einer der beiden farbigen Wäscheklammergruppen zu. Die angenehmen Gefühle kommen zu der Farbe, die für angenehme Gefühle steht, und die unangenehmen Gefühle werden der Wäscheklammernfarbe zugeordnet, die für unangenehme Gefühle steht.
5. Klemme jede einzelne Wäscheklammer an einen Gefühlszettel. Öffne dafür die Klemme der Wäscheklammer, lege den Zettel zwischen die beiden Klemmarme und schließe die Klemme wieder. Nun wird der Zettel von der Wäscheklammer gehalten.

Jetzt kannst du die Gefühle, die du gerade empfindest, in die Schälchen der Gefühlswaage legen.

In ein Schälchen kommen **angenehme Gefühle** (z. B. die grünen Wäscheklammern) und in das andere Schälchen **unangenehme Gefühle** (z. B. die roten Wäscheklammern).

Ist deine Gefühlswaage ausbalanciert? Welche Zuordnung der Gefühle bringt die Waage aus dem Gleichgewicht?

Viel Spaß beim Ausprobieren!

2. Eigene Erfahrungen

Hattest du schon einmal den Eindruck, dass die Gefühlswaage nicht mehr im Gleichgewicht war?

.....

Wie hat sich das angefühlt?

.....

Woran hast du das gemerkt?

.....

Was hast du gemacht, damit die Waage wieder ausgeglichen war?

.....

Was hilft dir besonders gut, wenn du viele unangenehme Gefühle hast?

.....



2. Was sind psychische Krankheiten, woher kommen sie und wie behandelt man sie?



Als Wim und sein Freund Hector bei der alten Eiche eintreffen, begegnen sie im Wartezimmer einigen anderen Tieren. Diese Tiere haben auch Probleme und sind zu Frau Eule gekommen, damit sie ihnen helfen kann.

Erinnerst du dich noch an die anderen Tiere und welche Probleme sie mitbringen?

Versuche doch mal, jedem Tier sein Problem zuzuordnen. Auf der nächsten Seite kannst du herausfinden, ob du alles richtig gemacht hast.



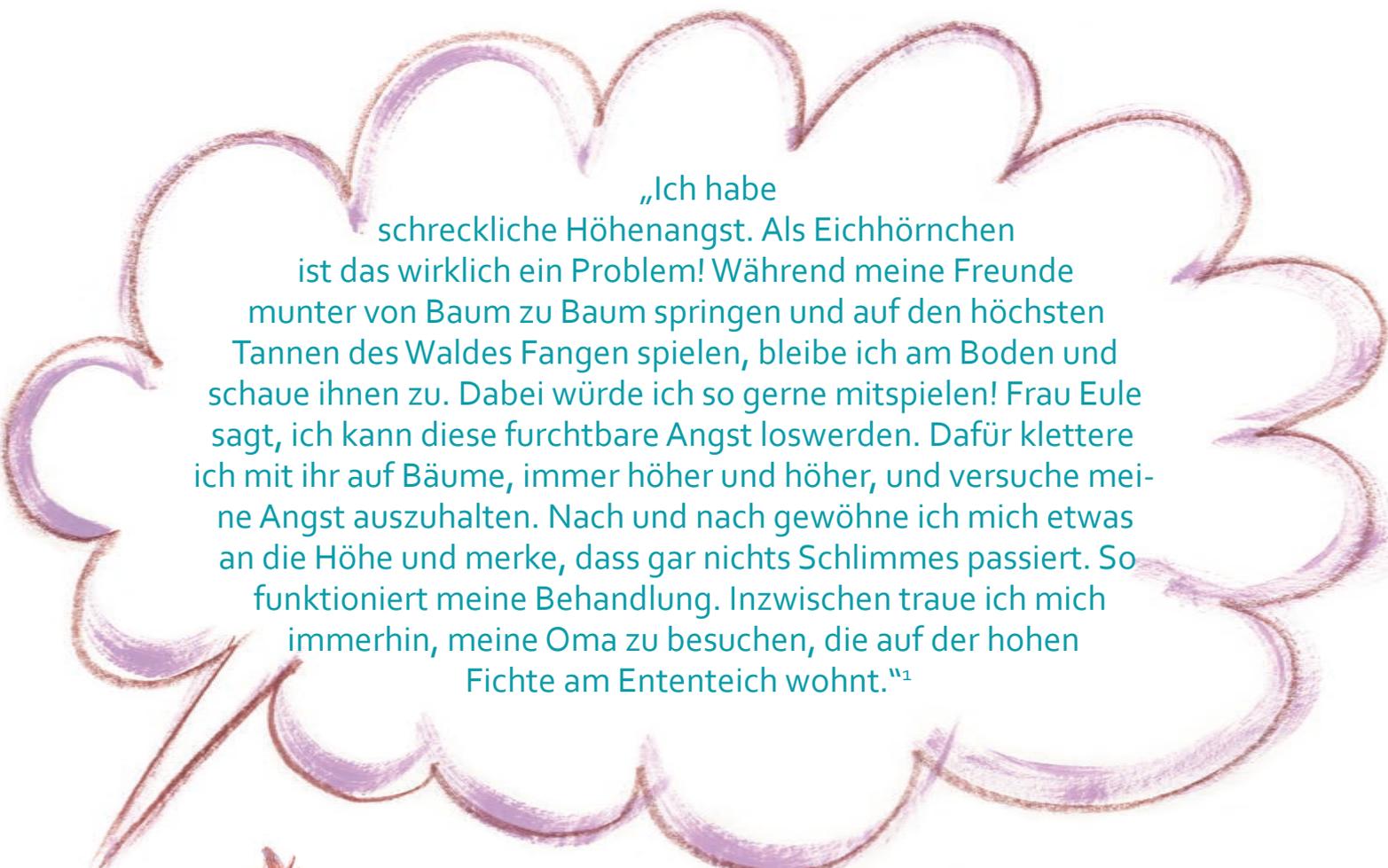
hat ständig Streit
mit der Familie

kann nie stillsitzen

ist sehr traurig

hat Höhenangst

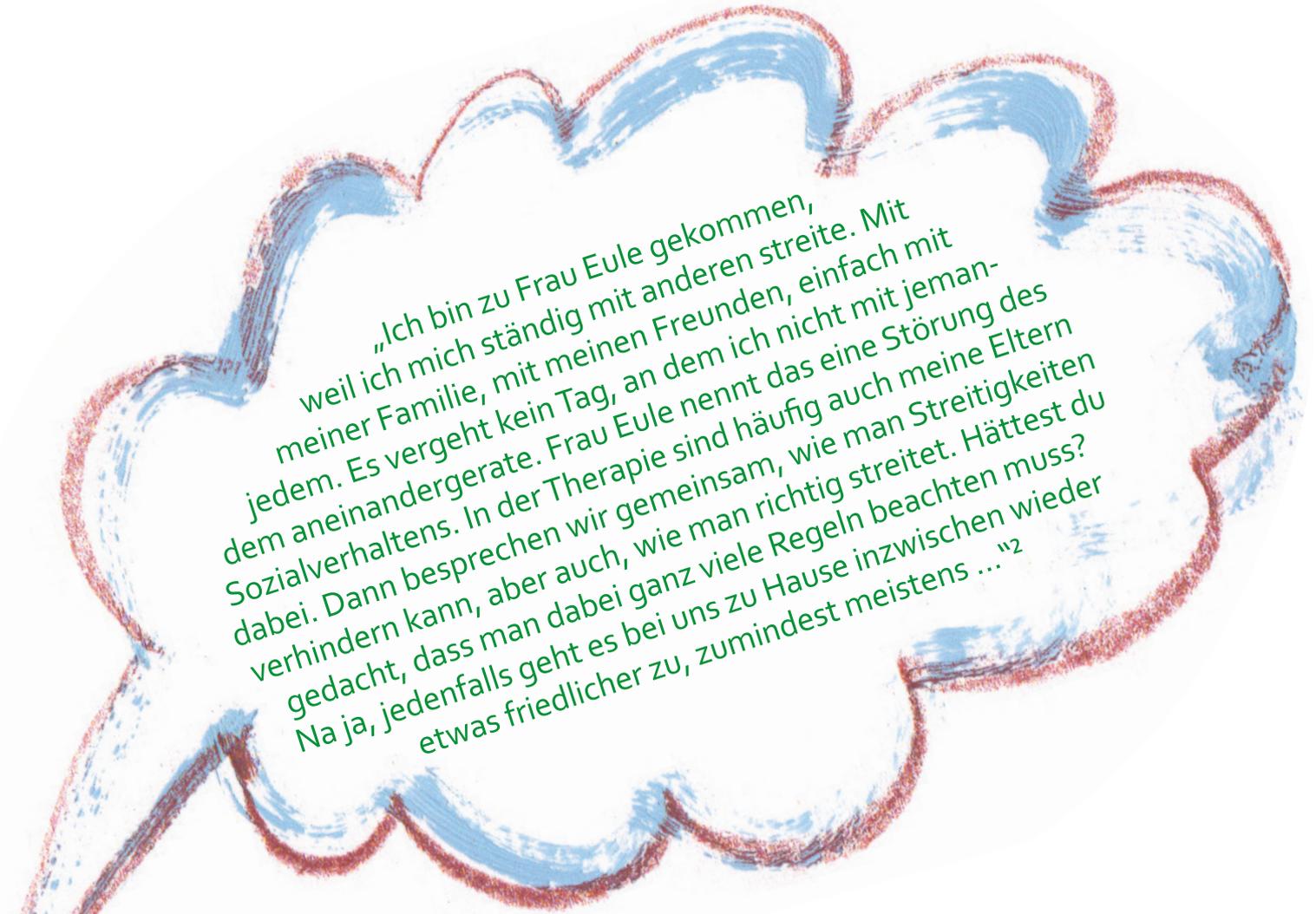




„Ich habe schreckliche Höhenangst. Als Eichhörnchen ist das wirklich ein Problem! Während meine Freunde munter von Baum zu Baum springen und auf den höchsten Tannen des Waldes Fangen spielen, bleibe ich am Boden und schaue ihnen zu. Dabei würde ich so gerne mitspielen! Frau Eule sagt, ich kann diese furchtbare Angst loswerden. Dafür klettere ich mit ihr auf Bäume, immer höher und höher, und versuche meine Angst auszuhalten. Nach und nach gewöhne ich mich etwas an die Höhe und merke, dass gar nichts Schlimmes passiert. So funktioniert meine Behandlung. Inzwischen traue ich mich immerhin, meine Oma zu besuchen, die auf der hohen Fichte am Ententeich wohnt.“¹



1. Wenn du mehr über das Thema Angst erfahren möchtest, wirf doch mal einen Blick in das Buch **Die kleine Eule Luna**, oder lies die Geschichte **Paul und der rote Luftballon**. Auch das Buch **In Gedanken ein Fuchs** beschäftigt sich mit Ängsten.

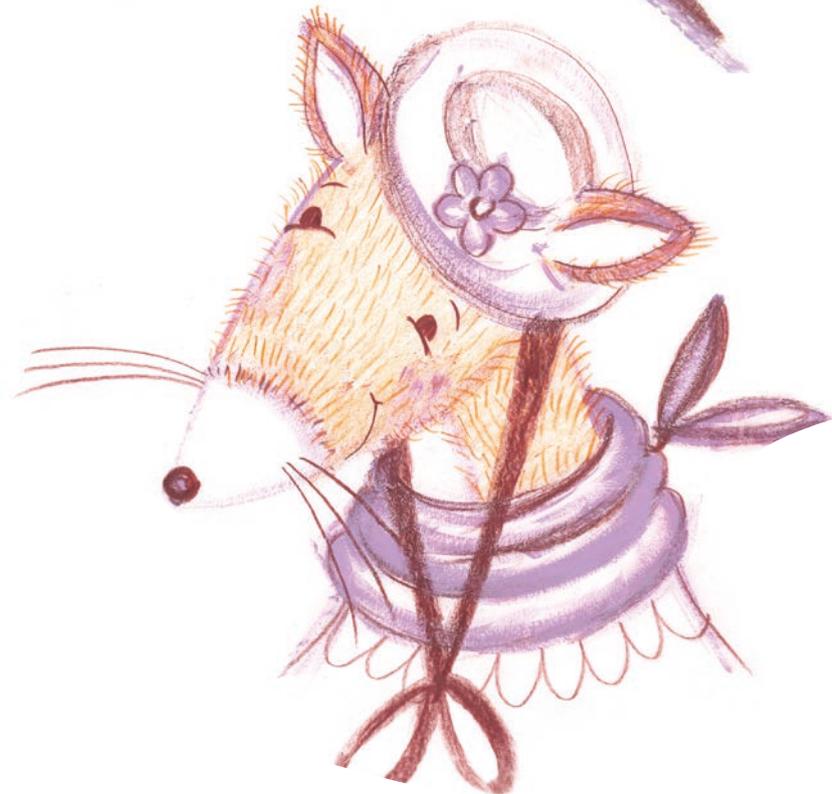


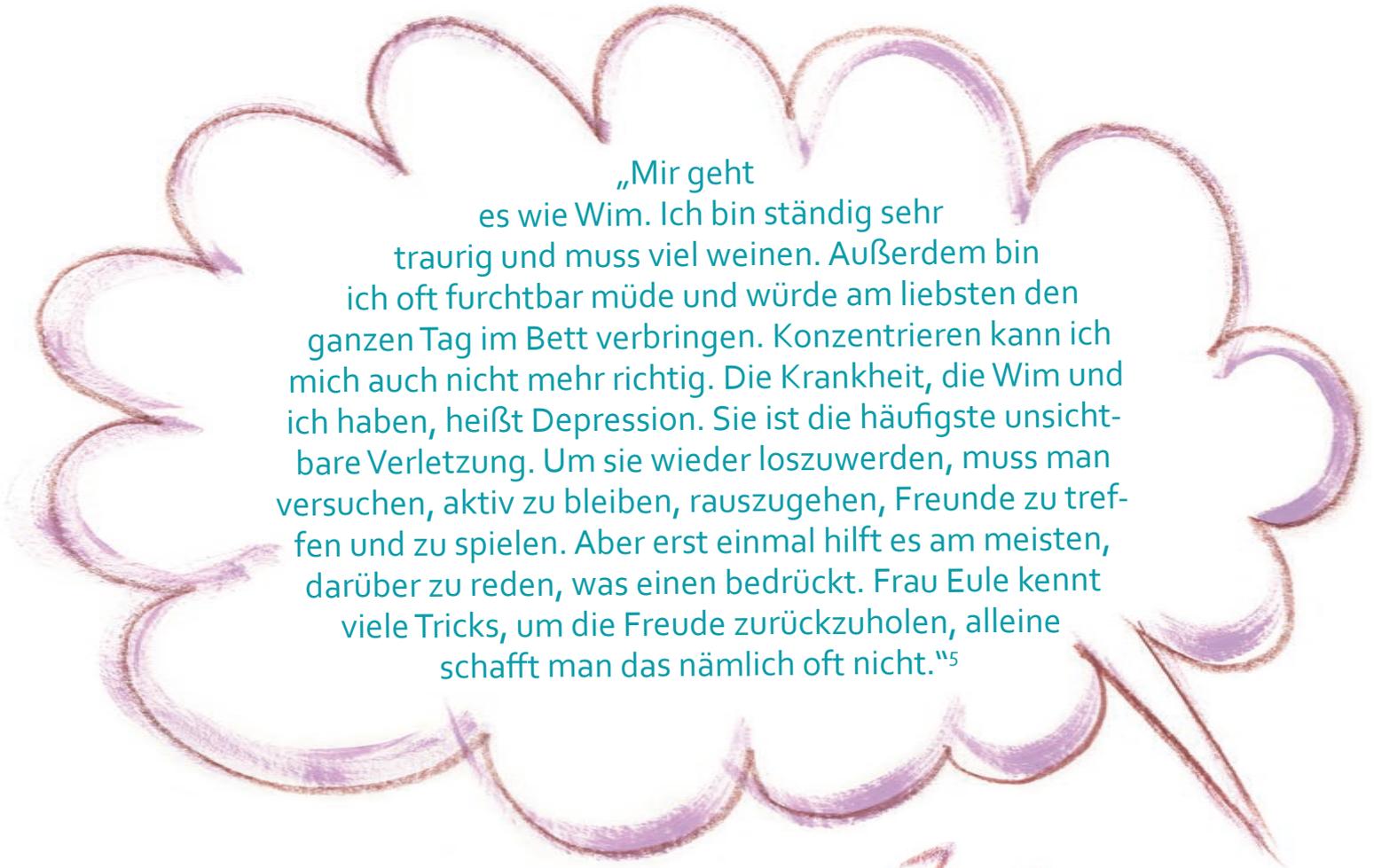
„Ich bin zu Frau Eule gekommen, weil ich mich ständig mit anderen streite. Mit meiner Familie, mit meinen Freunden, einfach mit jedem. Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht mit jemandem aneinandergerate. Frau Eule nennt das eine Störung des Sozialverhaltens. In der Therapie sind häufig auch meine Eltern dabei. Dann besprechen wir gemeinsam, wie man Streitigkeiten verhindern kann, aber auch, wie man richtig streitet. Hättest du gedacht, dass man dabei ganz viele Regeln beachten muss? Na ja, jedenfalls geht es bei uns zu Hause inzwischen wieder etwas friedlicher zu, zumindest meistens ...“²



2. Möchtest du mehr über Susis Problem erfahren? Das Buch **Zum Kuckuck mit den Regeln** beschäftigt sich mit ihrer Krankheit, der Störung des Sozialverhaltens.
3. Das heißt „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung“
4. Friedas Erkrankung, ADHS, wird in dem Buch **Zappel-Zirkus Zacharias** ausführlich erklärt.

„Vielleicht kennst du auch das Gefühl, nicht stillsitzen zu können? So geht es mir ganz häufig. Dann will ich durch den Wald rennen, Höhlen bauen und Abenteuer erleben. Mit meiner Familie ruhig am Tisch zu sitzen und zu essen, scheint mir dann unmöglich, dafür bin ich viel zu hibbelig. Manchmal kann daraus ein echtes Problem werden: Wenn ich zum Beispiel meine Hausaufgaben machen soll, kann ich mich gar nicht konzentrieren und sitze stundenlang davor. Mein Problem hat einen sehr komplizierten Namen, abgekürzt nennt man es ADHS.³ Zum Glück kann auch mir geholfen werden: Zusammen mit Frau Eule übe ich zum Beispiel, mir selbst in meinem Kopf vorzusagen, was zu tun ist, und ich versuche, insgesamt etwas langsamer zu werden, zum Beispiel indem ich erst einmal bis 3 zähle oder dreimal tief ein- und ausatme.“⁴





„Mir geht es wie Wim. Ich bin ständig sehr traurig und muss viel weinen. Außerdem bin ich oft furchtbar müde und würde am liebsten den ganzen Tag im Bett verbringen. Konzentrieren kann ich mich auch nicht mehr richtig. Die Krankheit, die Wim und ich haben, heißt Depression. Sie ist die häufigste unsichtbare Verletzung. Um sie wieder loszuwerden, muss man versuchen, aktiv zu bleiben, rauszugehen, Freunde zu treffen und zu spielen. Aber erst einmal hilft es am meisten, darüber zu reden, was einen bedrückt. Frau Eule kennt viele Tricks, um die Freude zurückzuholen, alleine schafft man das nämlich oft nicht.“⁵



5. Interessiert dich die Krankheit von Wim und Ingmar? In der Geschichte **Linns Licht** erfährst du mehr über das Thema Depression.



Wie du siehst, gibt es viele verschiedene unsichtbare Verletzungen. Wie der Hase Hector seinem Freund Wim ja schon erklärt hat, handelt es sich dabei um psychische Störungen. Wenn du mehr über die psychischen Störungen der Waldbewohner herausfinden möchtest, kannst du einen Blick in die anderen Bücher dieser Reihe werfen.

Psychische Störungen sind oft unsichtbar, wie bei Ängsten oder Depressionen, oder stören die anderen, wie bei ADHS oder Aggressionen. Leider sind sie gar nicht so selten. Fast 20 % aller Kinder, das bedeutet 20 von 100 Kindern, haben irgendwann einmal eine psychische Störung.

Zum selber Ausmalen!.....



Du fragst dich vielleicht, woher psychische Störungen kommen. Wie Frau Eule Wim erklärt hat, gibt es viele verschiedene Gründe für unsichtbare Verletzungen.

Oft ist es so, dass etwas passiert ist, das dafür sorgt, dass man anfälliger ist für eine unsichtbare Verletzung. Man hat dann sozusagen einen unsichtbaren Kratzer. Wenn dann noch eine schwierige oder stressige

Situation hinzukommt, die viele unangenehme Gefühle, wie zum Beispiel Trauer und Wut, auslöst, kann es sein, dass der Kratzer sich vergrößert und zu einer unsichtbaren Verletzung wird. Dann ist man psychisch krank. Zum Glück gibt es aber auch viele Dinge, die uns vor unsichtbaren Verletzungen schützen und die dafür sorgen, dass wir selbst in schwierigen Situationen gesund bleiben.

Wichtig ist jedoch, eine Verletzung rechtzeitig zu erkennen, so wie es Hector bei Wim gelungen ist, damit diese erfolgreich behandelt werden kann. Dafür geht man zum Beispiel in eine **Psychotherapie**.



3. Das unsichtbare Pflaster:



Psychotherapie

Jetzt ist es Zeit für eine kleine **Fantasiereise**. Bist du schon neugierig, was dir auf deiner Reise alles begegnen wird? Vielleicht ja etwas aus der Welt von Hector und Wim? Oder du findest einen Schatz? Am besten fragst du deine Eltern oder jemand anderen, ob er oder sie dir die Geschichte langsam vorlesen mag. Du kannst die Geschichte natürlich auch selbst lesen. Viel Spaß und eine gute Reise!

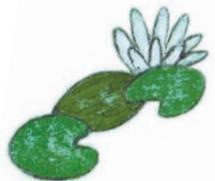
FANTASIEREISE: Der alte Holzschrank

Leg dich bequem auf deinem Rücken auf dein Bett

- schliesse deine Augen
- du spürst die Matratze unter dir
- deine Beine liegen hüftbreit auseinander und deine Füße sind locker nach außen gedreht
- deine Arme liegen neben deinem Körper
- deine Handflächen zeigen nach oben
- dein Kopf liegt ganz bequem auf deinem Kopfkissen
- dein Nacken fühlt sich leicht an
- deine Schultern sind entspannt und locker
- deine Brust hebt und senkt sich mit jedem Atemzug
- dein Bauch fühlt sich warm und weich an
- dein Po ist locker
- deine Beine sind auch ganz locker
- deine Füße sind schön warm
- dein Atem fließt langsam

durch deinen ganzen Körper • er fließt hinein und hinaus • hinein und hinaus • alles ist angenehm warm und weich • du lässt dir Zeit, spürst deinen Atem, spürst deinen Körper und die Wärme, die dich umgibt • dein Körper fühlt sich so wunderbar leicht an • dein Atem geht hinein und hinaus • alles ist ruhig und entspannt • hinein und hinaus • ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt • völlig ruhig und entspannt • hinein und hinaus.

Stell dir vor, du stehst nun vor einem großen alten Holzschrank • sein Holz ist dunkel und an einigen Stellen hat er kleine Macken • langsam hebst du deinen Arm und streichst vorsichtig über sein Holz • das Holz fühlt sich angenehm an • angenehm warm und glatt • deine Finger fahren über die kleinen Macken • langsam löst du deine Hand wieder von dem Schrank • du betrachtest ihn jetzt genauer • er hat schöne große Holzfüße • sie haben eine merkwürdige Form • auch die Türgriffe sehen nicht wie normale Türgriffe aus • du legst deine Hand auf einen Türgriff und ertastest seine Form • und langsam beginnst du dich zu fragen, was bloß in dem Schrank sein mag • er ist sehr alt, vielleicht befindet sich in ihm ein Schatz aus längst vergessenen Zeiten • du möchtest es unbedingt wissen • vorsichtig öffnest du eine Schranktür • sie knarrt leise beim Öffnen • dir kommt eine kleine Staubwolke entgegen • du blickst dich in dem Schrank um • seine Wände und sein Boden sind von einer dicken Staubschicht bedeckt • es sieht so aus, als sei der Schrank komplett leer • du bist etwas enttäuscht, weil du sehr gehofft hast, einen Schatz zu finden • deshalb gibst du dich noch nicht zufrieden und beginnst, mit deinen Händen den Boden des Schranks abzutasten • als deine Hände die hinterste Ecke erreichen, stoßen sie auf etwas Hartes • du blickst in die Ecke • eine Blechkiste • du hast einen Schatz gefunden • vorsichtig hebst du die Kiste aus dem Schrank eine Staubschicht bedeckt sie • du streichst den Staub von dem Deckel • du öffnest die Kiste • die Kiste ist prall gefüllt mit ganz vielen unterschiedlichen Dingen • du beginnst, vorsichtig einen Gegenstand nach dem anderen aus der Kiste zu nehmen, ihn genau zu betrachten und neben dir auf den Boden zu legen • einen nach dem anderen • der nächste Gegenstand gefällt dir besonders gut • du hast das Gefühl, dass dieser Gegenstand zu dir gehört • du hast das Gefühl, dass dieser Ge-





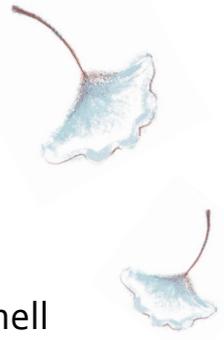
genstand nur in dem Schrank lag, um von dir entdeckt zu werden • der Gegenstand ist ein Pflaster • kein gewöhnliches Pflaster, du erkennst, dass es dein persönliches unsichtbares Pflaster ist • dieses Pflaster kannst nur du sehen • es hilft nur dir • es hilft dir, wenn du dich traurig fühlst, wenn du ängstlich bist und bei jedem anderen unangenehmen Gefühl • du nimmst das Pflaster in die Hand • Wärme durchströmt deinen Körper • mit diesem Pflaster fühlst du dich stark • du freust dich, endlich dein unsichtbares Pflaster gefunden zu haben • lächelnd betrachtest du es jetzt genauer • nur du kannst seine Form sehen • es hat ein einzigartiges Muster • auch die Farbe des Pflasters ist wunderschön • du streichst sacht mit deinen Fingern über seine Oberfläche • es fühlt sich ganz anders an als gewöhnliche Pflaster • es fühlt sich so angenehm an • du legst dein unsichtbares Pflaster nun wieder in die Kiste • du weißt, dass es dort sicher verwahrt wird • die anderen Gegenstände legst du auch wieder in die Kiste • du schließt den Deckel der Kiste und stellst sie vorsichtig wieder in den Schrank • nun schließt du auch die Schranktür wieder • du bist glücklich – du hast dein unsichtbares Pflaster gefunden • du weißt jetzt, wo es ist, und kannst es zu jeder Zeit an jedem Ort einsetzen • es kann dir jetzt zu jeder Zeit bei unangenehmen Gefühlen helfen • du fühlst dich stark und gelöst • mit diesem Gefühl schließt du den alten Holzschrank langsam wieder • du nimmst dieses Gefühl aus deiner Traumwelt in das Hier und Jetzt mit • du bist wieder auf deinem Bett • du spürst deine Matratze unter dir • du atmest tief ein und aus • spüre deine Arme und deine Beine • spüre deine Hände und deine Füße • beginne, langsam deine Finger und Zehen zu bewegen • strecke und räkle dich jetzt wie eine Katze – fühle die Kraft und Energie in dir • ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0 • bei 0 öffnest du deine Augen • du wirst erfrischt und wach sein und dich angenehm und wohl fühlen.



5 – 4 – 3 – 2 – 1 und 0.



Die Begegnung mit der Expertin für unsichtbare Verletzungen



Als der Waschbär sich einen Dorn in den Fuß getreten hat, ist er schnell zum Tierarzt, Herrn Dr. Luchs, gehumpelt, der die Wunde behandelt und ihm ein Pflaster gegeben hat. Schon bald ist es ihm besser gegangen. Mit unsichtbaren Verletzungen ist das nicht so einfach, weil man diese Verletzungen gar nicht sehen kann. Deshalb ist es wichtig, dass du mit deinen Eltern oder anderen Menschen, denen du vertraust, über deinen Kummer redest. Oft ist das nicht so leicht, weil du manchmal selbst nicht weißt, warum du traurig, ängstlich oder wütend bist. Auch Wim ist es am Anfang sehr schwergefallen, Hector von seinem Leiden zu erzählen, aber er hat sich überwunden und nur so konnte der Hase ihm helfen. Die beiden sind dann zu einer Expertin für unsichtbare Verletzungen gegangen, der Psychotherapeutin Frau Eule. Die ist für Kinder da, die großen Kummer haben.

Frau Eule konnte Wims Gefühle besonders gut verstehen und wusste, wie sie Wim helfen konnte.

Die Tiere aus dem Wald, in dem Wim und Hector wohnen, sind verletzt, wissen aber nicht, ob sie lieber zum Kinderarzt Dr. Luchs oder zu der Psychotherapeutin Frau Eule gehen sollen. Kannst du ihnen helfen? **Ordne die Tiere Dr. Luchs oder Frau Eule zu.**



Marie hat Angst vor Spinnen

Wim ist schon eine ganze Weile sehr traurig



Jonas hat sich in den Finger geschnitten



Max hat Heuschnupfen

Seit ein paar Tagen hat Johanna Fieber



Als Wim und sein Freund Hector das erste Mal zu Frau Eule gehen, hat Wim ein mulmiges Gefühl im Bauch, weil er nicht weiß, was ihn erwartet. Schnell merkt er aber, dass es in der alten Eiche sehr gemütlich ist. Er erkennt Unterschiede bei der Kleidung, der Einrichtung und den Untersuchungsgegenständen. Hast auch du im Laufe der Geschichte einen Unterschied bemerkt? **Verbinde die unten abgebildeten Dinge mit ihren Besitzern!**





Was ist eine Psychotherapie?.....

Hast du bei den Dingen aus der letzten Übung auch die Sprechblase bemerkt? Wem hast du sie zugeordnet? Richtig, sie gehört zu Frau Eule, weil es in der Psychotherapie ganz viel ums Reden geht. Frau Eule ist nämlich eine Expertin für Gedanken, Gefühle und Verhalten. Sie kann Wim und die anderen Tiere gut verstehen und ihnen helfen, mit ihren Problemen umzugehen. Dafür ist es aber wichtig, dass Wim mit Frau Eule über seine Gefühle redet. Wim hat Frau Eule viel über seine Gedanken und Gefühle erzählt und hat sogar oft vor ihr geweint. Das konnte er, weil er Frau Eule vertraut und sich wohl bei ihr gefühlt hat. Er wusste, dass er ihr alles erzählen kann, und dass sie es nicht weitersagen wird. Schon allein das hat Wim geholfen, sich besser zu fühlen. Solange du der Therapeutin oder dem Therapeuten nichts erzählst, was für dich oder andere gefährlich ist, bleibt auch alles, was du erzählst, unter euch.



Was macht man in der Psychotherapie?.....

Frau Eule kannte Wim am Anfang noch gar nicht gut, deshalb hat sie ihn vieles gefragt und eventuell auch ein paar Tests mit ihm gemacht, um ihn und sein Problem besser kennenzulernen. Diesen Teil der Therapie nennt man „Diagnostik“. Dabei geht es nicht darum, besonders gut zu sein, und es gibt auch kein „richtig“ oder „falsch“.

Nachdem Frau Eule Wims Traurigkeit genauer untersucht hat, hat sie Wim erklärt, was genau es mit seiner Traurigkeit auf sich hat und wieso es gar nicht so leicht ist, von allein wieder fröhlich zu werden. Sie haben auch noch ein paar Übungen gemacht, die so ähnlich waren wie die Übungen, die du auf den letzten Seiten gemacht hast. Außerdem haben die beiden viel miteinander gespielt, dabei hat Wim meistens viel Spaß gehabt.



Was passiert, wenn die Psychotherapie vorbei ist?.....

Zum Schluss haben die beiden noch besprochen, was Wim tun kann, wenn er nicht mehr regelmäßig zu Frau Eule geht, die Traurigkeit aber wieder zurückkommt. Im Notfall, hat Frau Eule ihm versprochen, kann er auch jederzeit zu ihr kommen. Das hat Wim ein gutes Gefühl gegeben.



Wim ist sehr froh darüber, dass er in Frau Eule jemanden gefunden hat, der ihm in seiner schwierigen Zeit geholfen hat, wieder fröhlicher zu werden.

Trau du dich ruhig, dir Hilfe zu suchen, wenn es dir einmal nicht so gut geht!



Rezepte



Jetzt wird es Zeit für eine Belohnung! Wie wäre es mit Wims Lieblingsessen oder der leckeren roten Grütze, die Hector für Wim kocht? Oder magst du beides?

Zum Glück hat Hector extra für dich seine beiden Geheimrezepte verraten. Auf den folgenden Seiten ist genau beschrieben, wie man diese zubereitet.

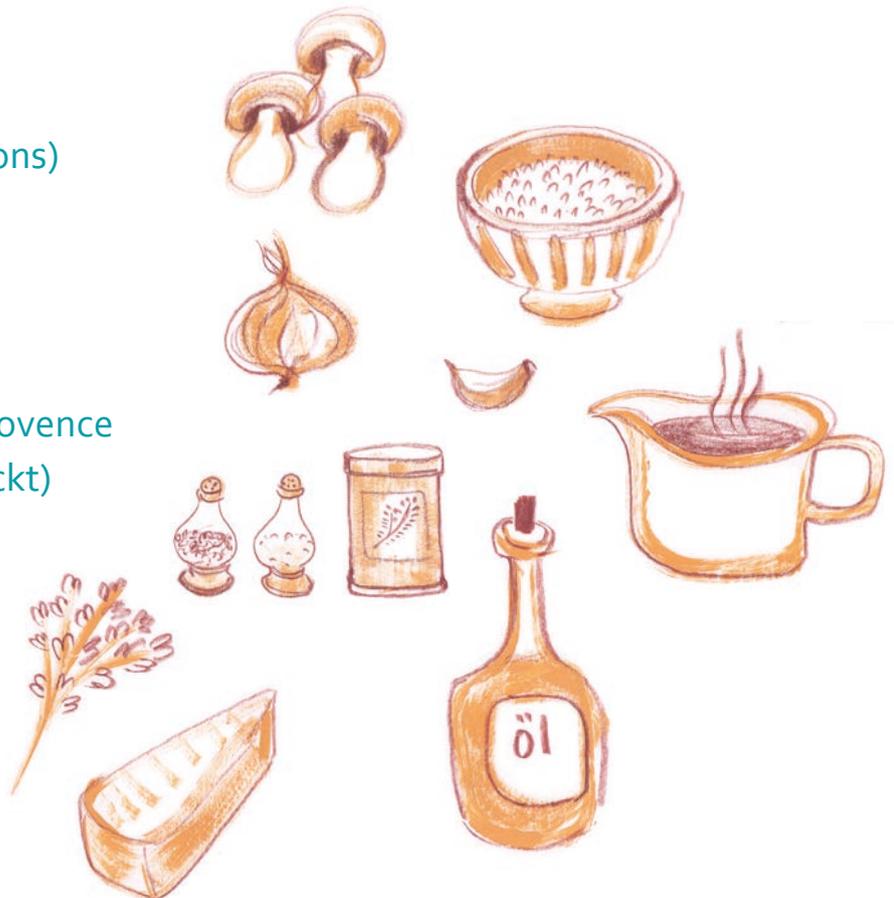
Brauchst du Hilfe von einem Erwachsenen, um Hectors Gerichte zu kochen? Dann frag doch deine Eltern oder jemand anderen. Anschließend könnt ihr gemeinsam das leckere Essen genießen!

Viel Spaß beim Kochen! Vielleicht gibt es ab jetzt bei dir auch jeden Samstag extra leckere rote Grütze!

Wims Pilzrisotto

für 4 Personen

- 250 g Pilze (z. B. Champignons)
- 450 g Risottoreis
- ca. 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
- 2 EL Petersilie (frisch, gehackt)
- geriebener Parmesan
- etwas Öl zum Anbraten





Zubereitung

1. Putze zuerst die Pilze.
2. Sobald sie ganz sauber sind, schneidest du die Hälfte der Pilze und die Knoblauchzehe in kleine Würfel.
3. Schneide nun auch die Zwiebeln klein und dünste sie zusammen mit den Pilzwürfeln und den Knoblauchwürfeln im Öl an, bis sie glasig sind.
4. Gib als Nächstes den Reis hinzu und rühre kräftig um.
5. Der Reis wird ebenfalls ca. 2 Minuten gedünstet, dabei muss man gut aufpassen, dass er nicht braun wird.
6. Schütte nun die Hälfte der Brühe zum Reis und lasse ihn ca. 20 Minuten bei geringer Hitze im offenen Topf kochen. Dabei ist es ganz wichtig, immer wieder umzurühren und etwas Brühe nachzugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.
7. Zum Schluss sollte das Risotto eine cremige Konsistenz haben – dann schmeckt es Wim nämlich besonders gut. Der Topf mit dem Risotto kann nun mit geschlossenem Deckel noch etwas neben der Herdplatte stehen bleiben.
8. Schneide in der Zwischenzeit die restlichen Pilze in dünne Scheiben und brate sie in einer Pfanne mit etwas Öl an.
9. Dann wird etwas geriebener Parmesan und die Petersilie unter das Risotto gerührt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Zuletzt wird das Risotto mit den angebratenen Pilzen angerichtet und serviert.

Fertig ist Wims Lieblingsessen!



Rote Grütze



für 4 Personen

- 1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 350 g)
- 4 EL Kirschsafft
- 750 g Beeren (gemischt, tiefgekühlt)
- 2 EL Zucker
- 2 EL Stärke
- 1 EL Zitronensaft
- Vanillesoße



Zubereitung

1. Rühre 4 Esslöffel Kirschsafft und Stärke mithilfe eines Schneebesens glatt.
2. Bringe die Sauerkirschen zusammen mit den Beeren und dem Zucker zum Kochen.
3. Gib anschließend den Stärke-Kirsch-Saft in das kochende Beeren-gemisch und rühre den Zitronensaft dazu. Lass alles zusammen zwei Minuten kochen. Dabei ist es ganz wichtig, gut umzurühren!
4. Fülle dann die dampfende rote Grütze in eine große Schale.
5. Wenn du magst, kannst du die rote Grütze mit Vanillesoße servieren, das macht Hector auch manchmal.

Lass es dir schmecken!





Adressen und Kontakte

DEUTSCHLAND

Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern: www.bag-kipe.de

Netz und Boden: www.netz-und-boden.de/beratung-austausch/beratung.html

Bundeskongress für Erziehungsberatung e. V.: www.bke.de

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.: www.bapk.de

Übersicht über ambulante Angebote für Kinder und Jugendliche: www.psychenet.de/de/hilfe-finden/hilfesystem-im-ueberblick/ambulante-angebote-kj.html

Dachverband Gemeindepsychiatrie e. V.: www.kinder.mapcms.de

PSYCHOTHERAPEUTENSUCHE IM INTERNET



Bundesweit: www.bptk.de/service/therapeutensuche.html

Bundesländer:

Berlin, Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Saarland:

www.psych-info.de

Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen:

www.opk-info.de/patienten/kassenaerztliche-vereinigungen

Baden-Württemberg: www.lpk-bw.de/archiv/psd_suche.php

Bayern: www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html

Hessen: www.lppkjp.de/fur-patienten-und-ratsuchende/psychotherapeutensuche

Nordrhein-Westfalen:

www.ptk-nrw.de/de/patienten/nrw-wbrpsychotherapeutensuche.html

Rheinland-Pfalz: www.lpk-rlp.de/psychotherapeutensuche

BERATUNGSSTELLEN



Caritas: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinderjugendelternfamilie

Diakonie: hilfe.diakonie.de/hilfe-vor-ort/erziehungsberatung-und-familienberatung/

Schulpsychologischer Dienst (Stadt/Landkreis): www.schulpsychologie.de/wws/265546.php

Nummer gegen Kummer: www.nummergegenkummer.de

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 oder 0800 111 0 333

Elterntelefon: 0800 111 0 550



ÖSTERREICH

PSYCHOTHERAPEUTENSUCHE IM INTERNET

www.psyonline.at

BERATUNGSSTELLEN

Bundesweit: www.beratungsstellen.at

Familienberatung: www.familienberatung.gv.at

Kindernotruf: www.verein-lichtblick.at/kindernotruf-3

Tel.: 0800/ 567567

E-Mail: kindernotruf@kindernotruf.at



SCHWEIZ

PSYCHOTHERAPEUTENSUCHE IM INTERNET

www.psychotherapie.ch

BERATUNGSSTELLEN

Die dargebotene Hand: www.143.ch

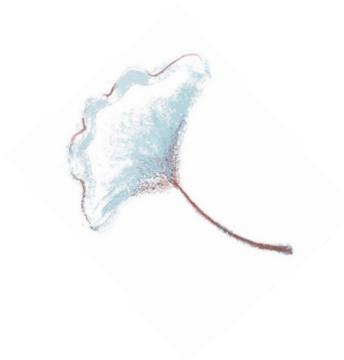
Familienberatung: <https://www.projuventute.ch/Elternberatung.2585.o.html>

Psychotherapeutisches Zentrum der Universität Zürich, Beratung und Therapie für Kinder/Jugendliche und Familien: www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/hea/kjpsych/pz/kjpsych.html

Notrufnummer für Kinder und Jugendliche: www.147.ch

Tel.: 147

E-Mail: 147@projuventute.ch



*Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt, Erziehungsberatungsstellen in Ihrer Nähe, Psychologen oder Psychotherapeuten.
Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.*