



MIT LENA UND TAIU
IN DIE ANDERSWELT



Mein Reiseführer

... und Arbeitsheft



Mein Reiseführer

für Freundinnen und Freunde von Lena und Taio

Dein Name: _____

Einmal hast Du Dich bereits auf eine Abenteuerreise mit Lena und Taio in die AndersWelt begeben.

Da war alles noch ganz neu, unbekannt und aufregend für Dich.

Je öfter Du Dich jedoch zu einem Ort begibst, desto besser wirst Du ihn kennenlernen und vieles wird Dir schon bald vertraut sein.

- Du wirst eine Landkarte im Kopf haben, auf der Du sichere Orte und AnsprechpartnerInnen in Notlagen findest.
- Du wirst allen gegenüber laut und deutlich vertreten können, dass Du über Deinen Körper bestimmst und sonst keiner.
- Du wirst immer selbstbewusster.



Und: Du reist nicht alleine.

Reisebegleiter sind Deine Lehrerin / Dein Lehrer und natürlich Deine Krafttiere aus der AndersWelt.

Mitreisende sind Deine Klassenkameradinnen und Klassenkameraden.

Die Reise mit Lena und Taio in die AndersWelt ist zugleich auch eine Reise zu Dir selbst.

Also mach' Dich bereit für Dein ganz persönliches Reiseabenteuer!

Lerne Dein Kraft- und Schutztier kennen!



Eintrag ins Arbeitsheft

Benenne je 5 Eigenschaften, die Du mit einem Panther, einer Schlange, einem Affen und einem Adler verbindest. Unterstreiche die Eigenschaften in Rot, die Du auch besitzt! Unterstreiche die Eigenschaften in Blau, die Du gerne hättest.



Gesprächskreis oder Kleingruppenarbeit

Welches ist Dein persönliches Schutztier (es können auch mehrere sein)? Welche guten Tipps gibt es Dir mit auf den Weg, damit Du Dich stark, sicher und mutig fühlst, und die Dir helfen, die noch fehlenden Eigenschaften zu erwerben?



Schreibe die Ergebnisse in Dein Arbeitsheft!

Top secret: Wie rufst Du Dein Schutztier?
Sein / ihr Name ist geheim, nur Du kennst ihn!

Welche Du-darfst-Rechte hast Du?



Eintrag ins Arbeitsheft

Schreibe die wichtigsten Du-darfst-Rechte, die in der Geschichte von Taio und Lena benannt werden, einmal auf.



Gesprächskreis oder Kleingruppenarbeit

Kurze Wiederholung der Du-darfst-Rechte .

Wie sieht es in Deinem Alltag aus? Werden Deine Gefühle ernst genommen oder hörst Du öfter: Das war doch gar nicht so schlimm oder das hat doch gar nicht weh getan?

Darfst Du Nein sagen, wenn Du Dich gerade mal nicht knuddeln / küssen lassen möchtest oder nicht möchtest, wenn jemand ins Bad kommt?

Kannst Du mit mindestens einer Dir nahestehenden Person über alles sprechen und ihr alles erzählen, was Dir auf dem Herzen liegt?

Wenn ja, mit wem?



Schreibe die Ergebnisse in Dein Arbeitsheft!



Ich sage laut „Nein!“



Eintrag ins Arbeitsheft

Auf wie viele Arten kann man „Nein“ oder „Stopp“ äußern (in Worten, in Gesten, mit Zeichen)? Male und schreibe es auf. Probiere es mit Deinen Geschwistern, Freunden, Eltern ... einmal aus und berichte in der nächsten Unterrichtsstunde / im Morgenkreis davon.





Gesprächskreis oder Kleingruppenarbeit

Kannst Du gut laut und deutlich „Nein“ oder „Stopp“ sagen, wenn Dir jemand zu nahe kommt oder Dir etwas unangenehm ist, auch gegenüber Menschen, die Du gern hast? Probiere es einmal lautstark aus!

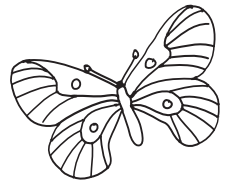


Deine Rettungsinseln



Finde und benenne Deine Rettungsinseln

Erstelle im Unterricht oder mit Hilfe deiner Eltern mit der vorliegenden Liste eine Landkarte mit Rettungsinseln (Geschäfte, Tankstellen, Arztpraxen ...), die auf Deinen Wegen liegen, die Du am häufigsten zurücklegst (z.B. zwischen Schule – Zuhause – Sportplatz).

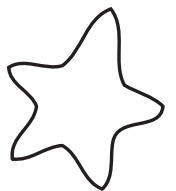


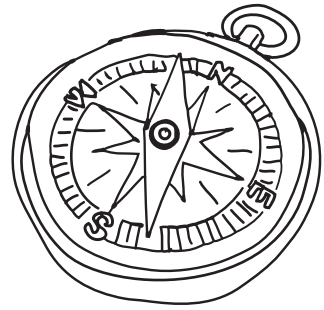
1. RETTUNGSINSEL

2. RETTUNGSINSEL

3. RETTUNGSINSEL

MEIN



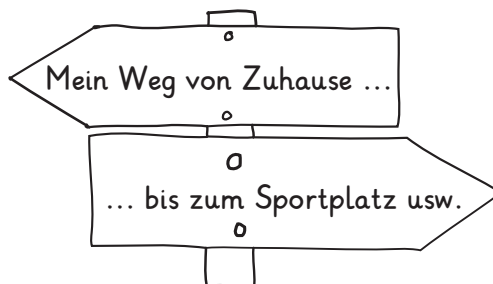


1. RETTUNGSINSEL

2. RETTUNGSINSEL

3. RETTUNGSINSEL

4. RETTUNGSINSEL



Gute und schlechte Geheimnisse



Eintrag ins Arbeitsheft

Was ist der Unterschied zwischen einem guten und einem schlechten Geheimnis? Benenne mindestens ein Beispiel für ein gutes und für ein schlechtes Geheimnis!



Gesprächskreis oder Kleingruppenarbeit



Stelle Deine Hausaufgabe vor.

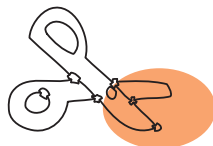
Du weißt ja, schlechte Geheimnisse darf man jederzeit verraten und Hilfe holen ist kein Petzen! Welchem Erwachsenen kannst Du ein schlechtes Geheimnis anvertrauen?

Schutz- und Krafttiere to-go!

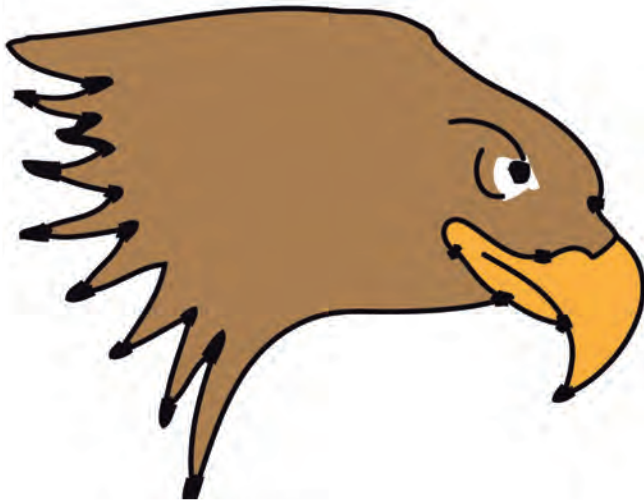


Gestalte die Kärtchen auf der rechten Seite

Gestalte Dir Deine eigenen Schutz- und Krafttierkarten für unterwegs. Sie begleiten Dich wie ein Talisman und erinnern Dich an Deine Stärken und positiven Fähigkeiten. Auf der Rückseite kannst Du die Eigenschaften Deines Krafttieres benennen.



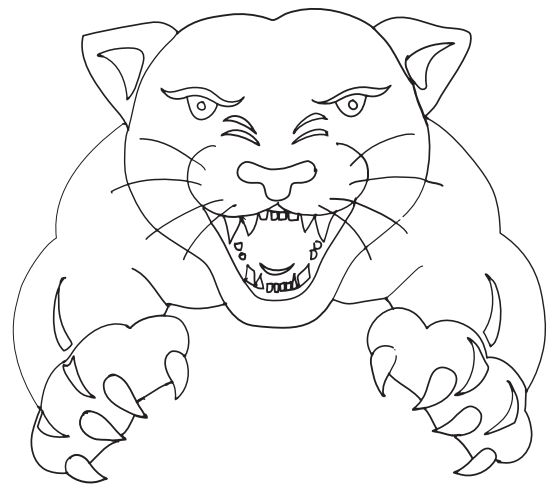
Mein Schutz- und Krafttier



Mein Schutz- und Krafttier

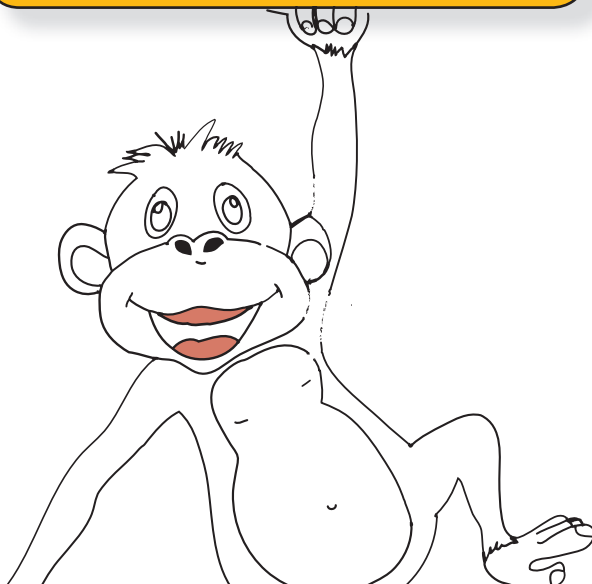
Mein Schutz- und Krafttier

Mein Schutz- und Krafttier



Mein Schutz- und Krafttier

Mein Schutz- und Krafttier



Der Adler

Der Panther

Der Affe

Die fünf Botschaften

1. Meine Gefühle sind wichtig und richtig.

Ich kann meinem Bauchgefühl vertrauen. Ich weiß, was sich richtig und was sich falsch anfühlt.

2. Mein Körper gehört mir, ich bestimme über meinen Körper.

Es gibt schöne und blöde Berührungen. Ich entscheide selbst, was ich mag und wer mich wo berühren darf.

3. Ich darf laut und deutlich „Nein“ sagen.

Ich darf deutlich zeigen, wenn mir etwas unangenehm ist – auch gegenüber Menschen, die ich mag.

4. Es gibt gute und schlechte Geheimnisse.

Ich kenne den Unterschied. Schlechte Geheimnisse darf ich verraten.

5. Hilfe holen, ist kein Petzen.

Ich weiß genau, bei wem ich Hilfe bekommen kann.



Das Wörter-Rätsel



Löse das Wörterrätsel!

Tipp für das Lösungswort: es beginnt mit einem **A** und endet mit einem **T** und ist das Reiseziel von Lena und Taio.

Ein anderes Wort für Nein ...

Mein Körper gehört ...

Krafttier mit SCH ...

Ein schlechtes Geheimnis darf ich ...

Hilfe holen ist kein ...

Ein geflügeltes Krafttier mit A ...

Keiner darf mich anfassen, wenn ich es nicht ...

Wie heißt Taios Krafttier?

Wie soll ich um Hilfe rufen ...

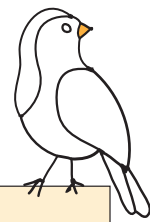
Wie heißt das 4. Krafttier in der Geschichte?

Wie heißt das Lösungswort?





	10								
			5						
6									
							8		
	4								
	3								
7									
		2							
9									
1									



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dein Gefühlsbarometer



Eintrag ins Arbeitsheft

Alle kennen Gefühle wie Liebe, Freude, Trauer, Wut, Angst, Glück, Stolz ... Manche Gefühle empfindest Du als angenehm und andere als unangenehm. Trage neben dem Barometer ein, wo Du die Gefühle: Liebe, Freude, Trauer, Wut, Angst, Glück, Stolz oder auch Langeweile einordnen würdest. Kreuze an, wie oft Du das jeweilige Gefühl hast.

oft manchmal selten

oft manchmal selten

oft manchmal selten

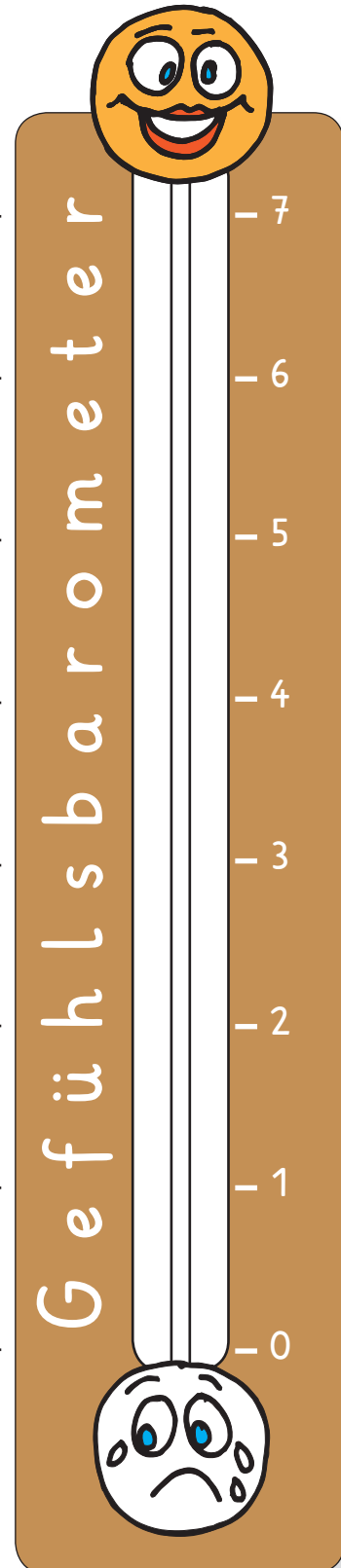
oft manchmal selten

oft manchmal selten

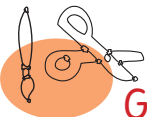
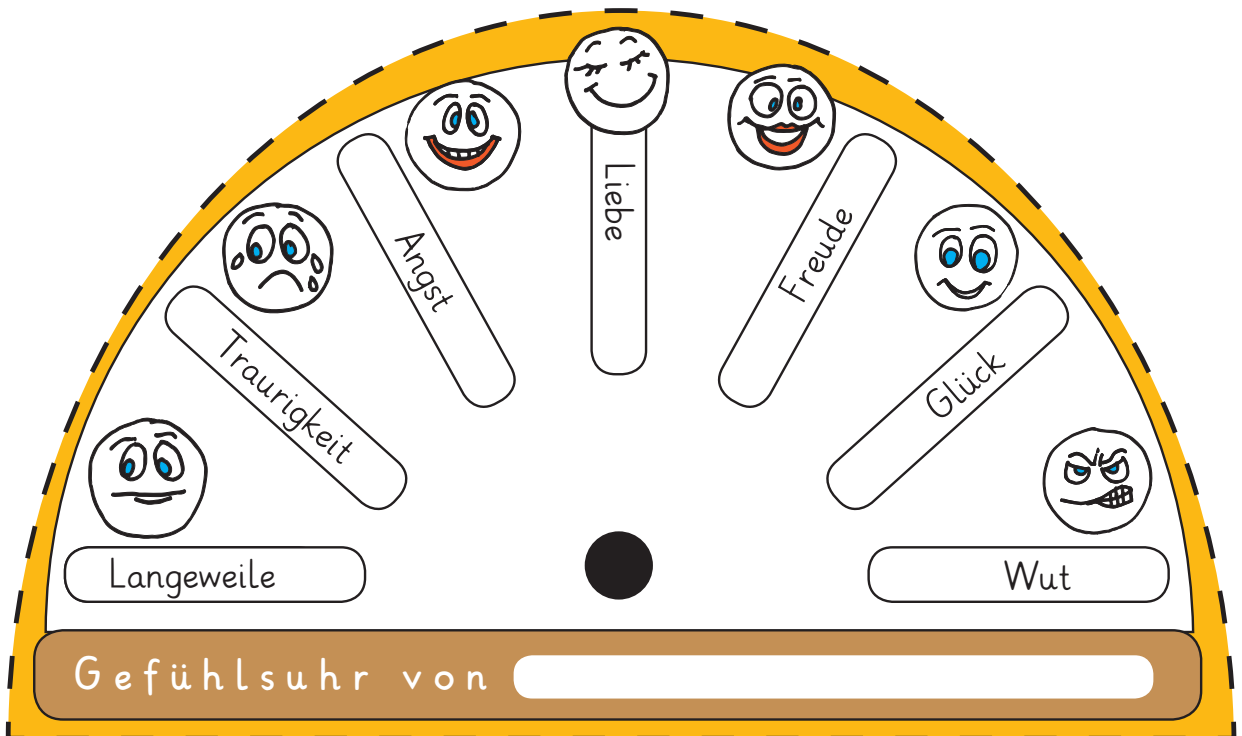
oft manchmal selten

oft manchmal selten

oft manchmal selten



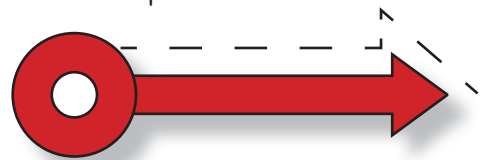
Bunte Regenbogen-Gefühle



Gefühle sind wie ein Regenbogen

Welche Farbe passt für Dich zu welchem Gefühl? Male die Farben in die Gefühlsuhr. Schneide Uhr und Zeiger aus und bastel Dir mit Hilfe einer Musterbeutelklammer Deine eigene Gefühlsuhr.

Du kannst jeden Tag Dein Gefühl einstellen und besprechen, was Du brauchst.



Herzlichen Glückwunsch!

Geschafft! Du hast Dein Ziel erreicht und hältst mit Deinem persönlichen Reiseführer einen Kompass in Händen, der Dir anzeigt, wie Du Dich in der AndersWelt und in Deiner Alltagswelt gut zurecht finden kannst.



gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



**StädteRegion
Aachen**

Herausgeberin
StädteRegion Aachen
Der Städteregionsrat
A 51 | Amt für Kinder, Jugend und Familie
51.4 Fachstelle gegen sexuelle Gewalt

Konzept und Text
Sabine Rommel

Gestaltung und Illustration
ermdesign+kunst projekte, Brigitte Erm

