Verletzte Person

In Notfällen, zum Beispiel wenn sich jemand verletzt hat, ist es wichtig zu helfen.
Dabei sollst du dich natürlich nicht selbst in Gefahr bringen.
Aber auch nicht wegschauen oder weggehen.

Schau dir die Bilder und die Fragen an. Kreuze an, welche Antworten du für richtig hältst.

?

Beim Spielen im Park sehen Leonie und Emma einen Jungen am Boden liegen. Er hält sich den Kopf und wimmert leise. Wie reagieren die beiden richtig?

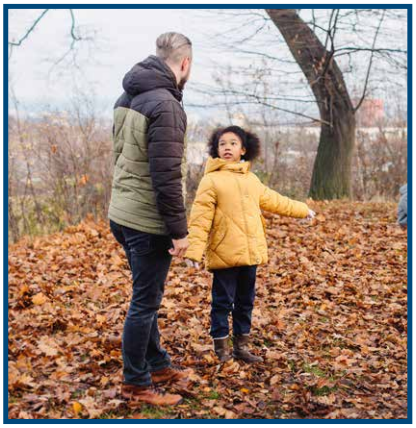
a) Sie gehen zu dem Jungen und fragen ihn, was passiert ist.
b) Sie beachten das Kind nicht und spielen weiter.

?

Die beiden Mädchen haben gut reagiert und gehen zu dem Jungen. Was sollten sie nun tun?

a) Sie setzen sich zu dem Jungen und warten darauf, dass jemand vorbeikommt.
b) Sie überlegen zusammen, wie sie schnell Hilfe holen können.

?



Da haben Emma und Leonie eine Idee!

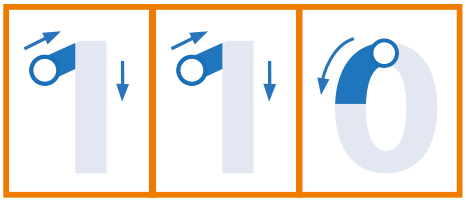
a) Weil sie sich alleine nicht trauen, gehen sie gemeinsam Hilfe holen.
b) Während Leonie Hilfe holt, bleibt Emma bei dem Jungen und beruhigt ihn.

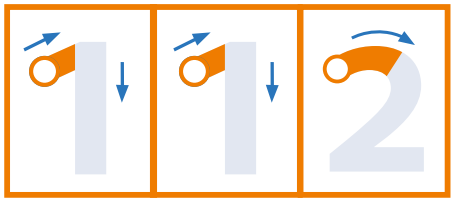
© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

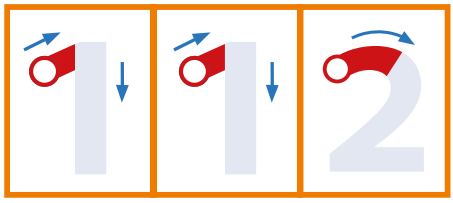
Die Notrufnummern

Es gibt zwei Notrufnummern, die du kennen solltest.
Sie sind leicht zu merken und du kannst Sie immer anrufen,
wenn du in Not bist.

Schreibe die Nummern für die Polizei mit blau, für den Krankenwagen mit orange und für die Feuerwehr mit rot nach. Fällt dir dabei etwas auf?







Tipp:

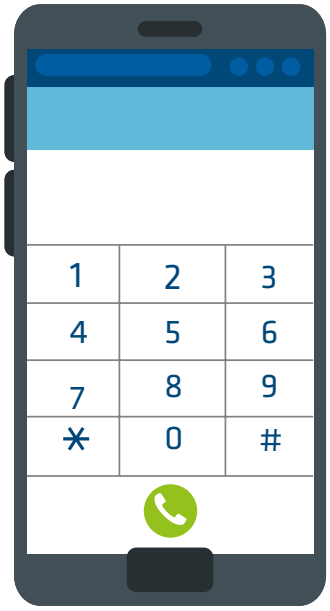
Auch wenn du nur eine der Notrufnummern kennst,
ist das schon ganz toll! Rufe diese Nummer an
und die richtigen Helfer werden geschickt.

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

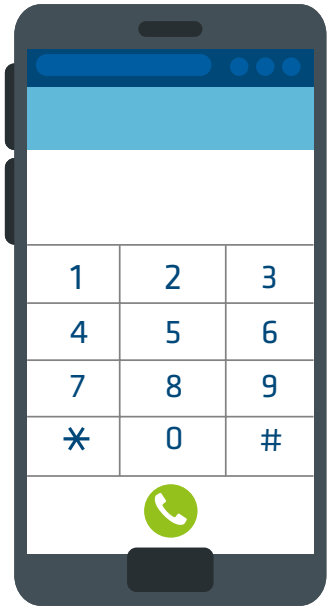
Die Notrufnummern

Schreibe die gelernten Notrufnummern in der richtigen Reihenfolge in das freie Feld.

Krankenwagen/ Feuerwehr

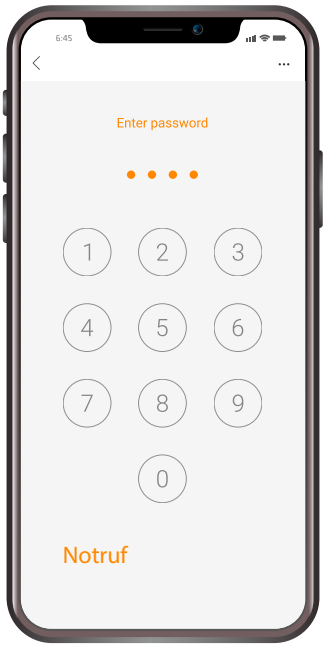


Polizei



Achtung:

Wähle die Notrufnummern aber nur im Notfall, nicht zum Spaß. Sonst ist die Telefonleitung für echte Notfälle blockiert.



Schon gewusst?

Notrufnummern kann man auch vom Handy aus kostenfrei anrufen. Dafür musst du das Handy nicht entsperren können. Es gibt einen Extra Notrufbutton (siehe Bild links).

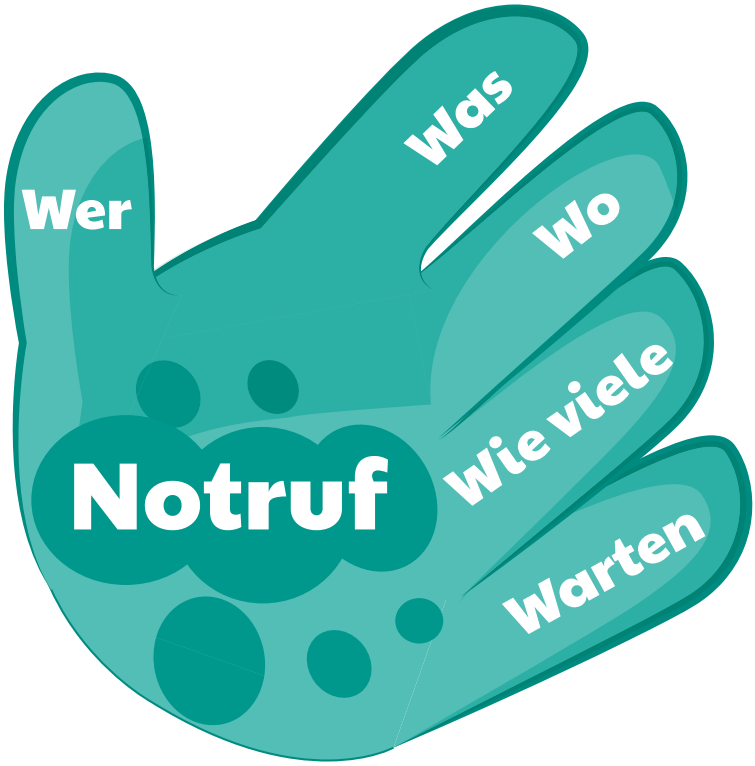
Notrufnummern kann man rund um die Uhr und von jedem Ort aus anrufen.

Auch aus Telefonzellen kannst du kostenlos den Notruf wählen. Im Notfall muss man einfach den Hörer abnehmen und 110 oder 112 eintippen.

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Die Notfallhand

Die Notfallhand soll dir dabei helfen, dich an die wichtigen Fragen in einer Notsituation zu erinnern. Beginnend am Daumen mit der Frage **„Wer bin ich", endet sie am kleinen Finger mit dem letzten W für "Warten auf Rückfragen"**. Wiederhole die W-Fragen in regelmäßigen Abständen, damit du sie im Notfall kennst.



1. **Wer** bin ich ?
2. **Was** ist geschehen?
3. **Wo** ist es geschehen?
4. **Wie** viel Verletzte gibt es?
5. **Warten** auf Rückfragen!

Zwei falsche Fragen haben sich bei den W-Fragen eingeschlichen. Findest du sie? Kreise die richtigen W-Fragen ein.

- Wer bin ich?
- Wie viele Verletzte gibt es?
- Welche Farbe hat der Pullover des Verletzten?
- Warten auf Rückfragen!
- Wo ist es geschehen?
- Was für ein Tag ist heute?

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Die Notfallkarte

Manchmal kommt es auch zu Hause zu Notfällen. Dann kann es dir helfen, wenn eine so genannte **Notfallkarte** neben dem Telefon liegt. Auf dieser findest du ganz schnell die Nummern, die dann wichtig sein können ... von Mama und Papa, Oma und Opa oder auch einer anderen Person, die deiner Familie nahe steht und welche dir in einer Notsituation weiterhelfen kann. Und natürlich dürfen auch die Notrufnummern von Polizei und Rettungsdienst nicht fehlen. Fülle die Karte mit Hilfe deiner Eltern aus.

Nummern für den Notfall

.....
Mama

.....
Papa

.....
Rettungsdienst

.....
Polizei

.....
Oma/Opa

.....
Vertrauensperson

Tipp:

Schneide die Karte aus und lege sie neben das Telefon. Vielleicht habt ihr zu Hause aber auch eine Pinwand oder ähnliches, an welche man die Notfallkarte hängen kann.

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Notfallsituationen

Wenn du einen Notruf wählen musst, ist eine möglichst **genaue Beschreibung des Ortes, der Personen und der Situation notwendig, damit Rettungskräfte oder andere Helfer schnellst möglich helfen können.**

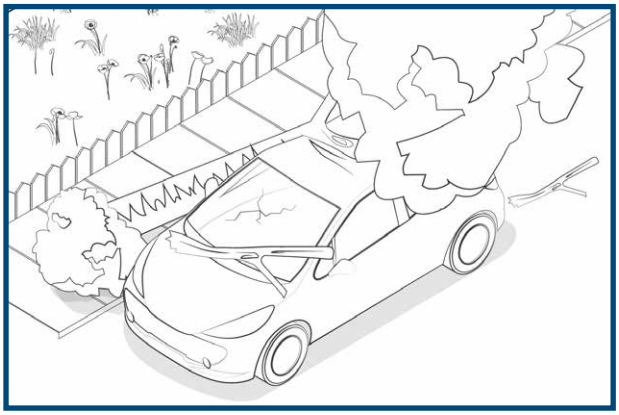
Schaue dir die folgenden Bilder an und finde gemeinsam mit deinen Freunden, deinen Erziehern oder deinen Eltern Antworten auf die folgenden Fragen:

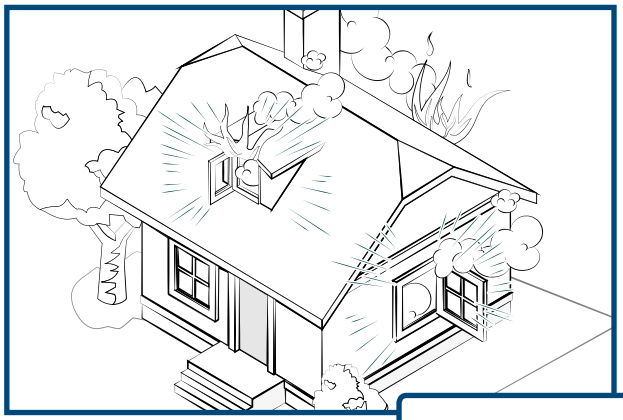
1. Was ist passiert?
Beschreibe was du siehst.

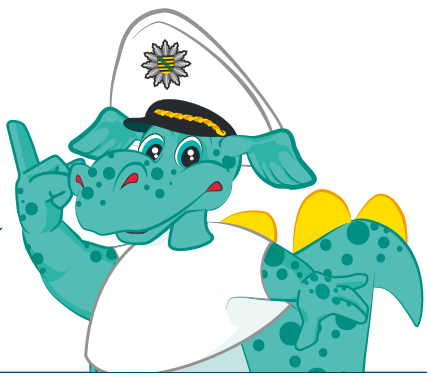
2. Wie kannst du helfen?
z. B. Erwachsene in der Nähe um Hilfe bitten, in Geschäfte gehen oder an Wohnungstüren klingeln und Hilfe einzufordern

3. Welche Helfer kann man anrufen?
Polizei, Krankenwagen, Feuerwehr?

4. Was sollte ich nicht tun?
z. B. so tun als hätte ich nichts gesehen, mich selbst in Gefahr bringen







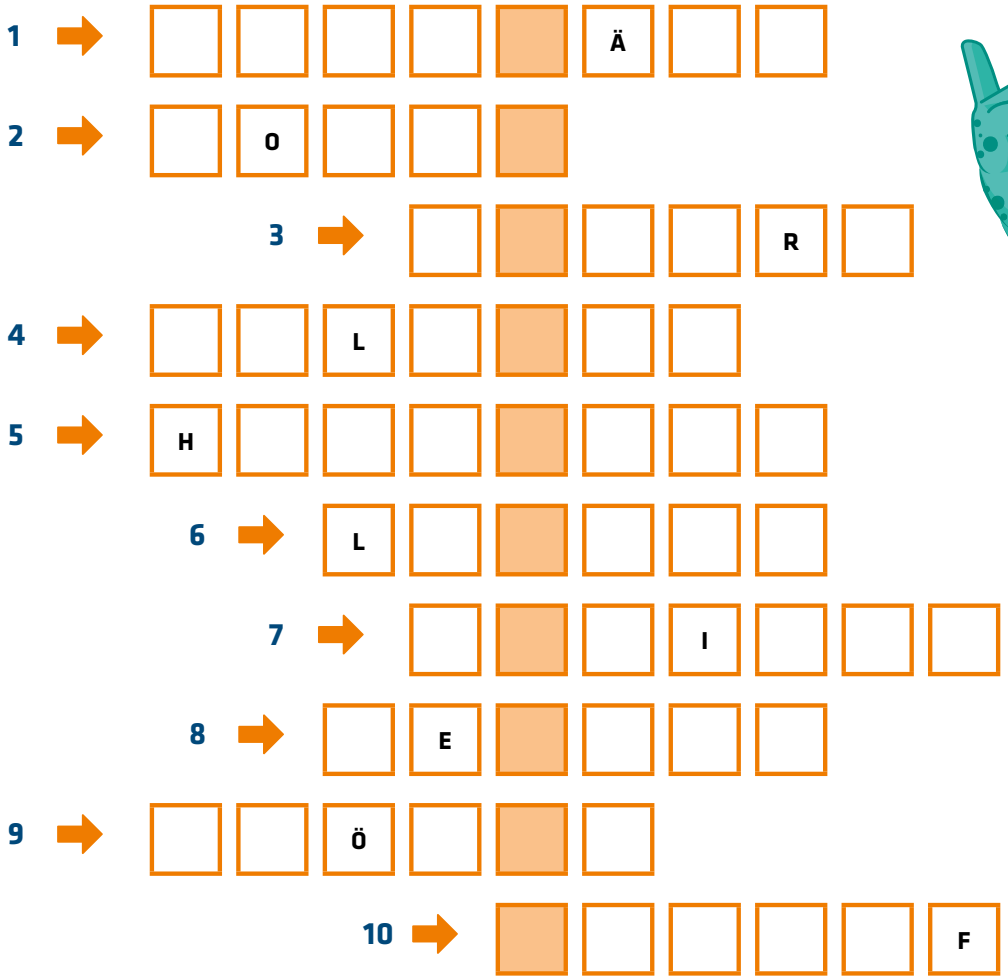
Wenn du Lust hast, male die Bilder aus.

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Hilfe holen in Notsituationen

Teste dein Wissen … das Notfall-Quiz

Wenn du die Fragen richtig beantwortest, erfährst du, was man in einem Notfall immer tun kann.



1. Wo kannst du Hilfe holen, wenn du kein Telefon hast?
2. Wie heißt der dicke, grüne Kinderpolizist?
3. Mit wem besprichst du, was du in einem Notfall tun kannst?
4. Was brauchst du, um den Notruf zu wählen?
5. Jemand hat sich verletzt. Was tust du als erstes?
6. Wer kann dir helfen, wenn es einen Notfall in der Schule gibt?
7. Wen kannst du in einem Notfall immer anrufen?
8. Was kann jeder tun, wenn er eine Notsituation beobachtet?
9. Wenn sich jemand verletzt hat oder ängstlich ist, was kannst du dann tun?
10. Wie nennt man die Telefonnummer der Polizei, die man in einem Notfall wählt?

Lösungen: 1. Geschäft, 2. POLDI, 3. Eltern, 4. Telefon, 5. Hingehen, 6. Lehrer, 7. Polizei, 8. Helfen, 9. Trösten, 10. Notruf

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Hilf mir bitte!

Notfälle, die dringende Hilfe erfordern, können jederzeit und überall geschehen – unterwegs oder zu Hause. Schnelles und richtiges Handeln ist dann wichtig. Doch wie bekommt man schnelle Hilfe? Was müssen Kinder wissen, wenn sie selbst oder Dritte in eine Notsituation geraten? Und wie können sie helfen, ohne sich in Gefahr zu bringen? Bei der Beantwortung dieser Fragen geht es um grundlegende Dinge, wie beispielsweise das Kennen der Notrufnummern. Es geht aber auch um Verhaltensregeln, die im Elternhaus aufgestellt werden und die Kinder in die Lage versetzen, gute Entscheidungen zu treffen, wenn sie oder Andere in einer Notsituation sind. Für pädagogische Fachkräfte ergibt sich in diesem Zusammenhang die Möglichkeit gemeinsam mit den Kindern, Handlungsspielräume zu erweitern. Zum einen können sich die Kinder zu den Möglichkeiten des Handelns, die sie bereits kennen, austauschen. Sie können aber auch gemeinsam kreative und neue Möglichkeiten des Handelns finden.

Wichtig: Kinder orientieren sich in ihrem Tun in erster Linie am Verhalten ihrer Eltern. Aber auch von anderen erwachsenen Bezugspersonen, z. B. Lehrern und Erziehern, lernen Kinder. Für das Handeln in Notfällen (insbesondere auch für Andere) gilt diese Vorbildfunktion ebenfalls. Wenn Kinder beobachten, dass Erwachsene in Notsituationen hinschauen und handeln, dann wird es auch ihnen leichter fallen, im Notfall Hilfe zu holen.

Handlungsmöglichkeiten erarbeiten

Erarbeiten Sie mit den Kindern anhand des POLDI-Filmes "Hilfe holen in Notsituationen" Handlungsmöglichkeiten.

1. Spielen Sie dazu den Film bis zu der Stelle ab, an welcher der Junge vom Baum gefallen ist und verletzt am Boden liegt.

2. Sammeln Sie gemeinsam mit den Kindern Ideen zu folgenden Fragen:
- Was können Emma und Leonie jetzt tun?
- Was habt ihr für solche Notfälle mit euren Eltern besprochen?

Einsatz des Arbeitsblattes K 1

Empfehlenswerte Inhalte zur Beschäftigung mit dem Thema "Hilfe holen in Notsituationen":

1. Ruhe bewahren bei Notfällen (AB P 2)
2. mit Unsicherheit und Angst umgehen (AB P 3)
3. Erwachsene/andere Kinder um Hilfe zu bitten (AB P 4)
4. Situationen beschreiben können und Notrufnummern kennen (AB P 5)

Hinweis:
Im Film und in den Begleitmaterialien "Hilfe holen in Notsituationen" geht es um Notfälle i. S. einer Verletzung, eines Unfalls, eines Feuers etc. Ausgelassen wurden Notsituationen, in denen Kinder oder Erwachsene durch Andere bedroht bzw. geschlagen werden. Auch in diesen Fällen ist es wichtig, dass Kinder wissen, dass sie Hilfe holen können und auch dürfen. In diesem Kontext sind die Themen "Petzen", aber auch "Freundschaft/Loyalität", "Empathie" und "Zivilcourage" stärker in den Fokus zu nehmen. Die vorliegenden Materialien bilden einen guten Einstieg in das komplexe Thema "Hilfe holen in Notsituationen".

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Ruhig bleiben und mit Angst umgehen

In Stresssituationen ist es wichtig, besonnen zu reagieren bzw. sich schnell wieder zu beruhigen, um nach Lösungen zu suchen. Das ist manchmal gar nicht so einfach. Das gilt nicht nur für Notfälle, sondern auch für andere schwierige Situationen, die unsere Aufmerksamkeit und Konzentration verlangen. Auch Angst kann Auslöser für Stress sein, der unser analytisches Denken blockiert und verhindert, dass wir zu konstruktiven Lösungen kommen. Kinder sollten deshalb lernen, wie sie sich selbst beruhigen und mit Angst umgehen können.

1. Sich selbst beruhigen

Trainieren Sie mit den Kindern folgende Entspannungsübungen:

- **Bäumchen rüttle und schüttle dich**

  Die schnellste und effektivste Art Stress abzubauen ist Bewegung. Die Kinder stellen sich hin und hüpfen eine Weile ganz locker auf der Stelle. Dabei werden Schultern, Arme und Hände geschüttelt.

- **Zischende Schlange**

  Diese Übung ist einfach und effektiv und kann auch von jüngeren Kindern leicht praktiziert werden. Die Kinder atmen tief durch die Nase ein und zählen dabei bis vier. Dabei achten sie darauf, wie ihre Bäuche anschwellen. Danach lassen sie die Luft wieder hinaus und machen dabei das Geräusch einer Schlange: ein klangvolles Zischen, das so lange wie möglich dauern sollte.

- **Riesenluftballon aufblasen**

  Die Kinder stellen sich vor, langsam einen buntschillernden Luftballon aufzublasen, der sehr groß werden soll. Um dies zu schaffen, müssen sie tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen bzw. „in den Ballon blasen". Der Luftballon wird dabei gedanklich immer größer und größer...

Tipp:

Entspannungsübungen müssen trainiert werden. Regelmäßig! Dann können sie im Notfall Wirkung entfalten.

- **Entspannen mit Grimassen**

  Die Kinder halten sich die Hände vor das Gesicht und schließen die Augen. Sie atmen tief ein, bis sich der Bauch wölbt, halten die Luft kurz an und atmen dann langsam aus. Dabei sollen sie sich an ein schönes Erlebnis erinnern oder bis fünf zählen. Nach etwa fünf tiefen Atemzügen ziehen die Kinder Grimassen hinter den Händen. Durch die Übung wird nicht nur das Gesicht gelockert und entspannt, sondern auch der ganze Körper.

- **Gorilla-Atmung**

  Unter Stress und Anspannung wird auch die Atmung oberflächlicher. Um wieder zu einer gleichmäßigen, ruhigen Atmung zu gelangen, können sich die Kinder vorstellen, ein Gorilla zu sein. Sie atmen tief ein, brüllen beim Ausatmen wie ein Gorilla und trommeln sich dabei auf den Brustkorb. Dadurch wird der ganze Körper gelockert und durch das Brüllen die mentale Anspannung gelöst.

Alle hier genannten Entspannungsübungen wurden von folgenden Internetseiten entnommen:
- **www.gedankenwelt.de/4-lustige-atemuebungen-fuerkinder sowie**
- **www.magazin.sofatutor.com/eltern/entspannungsuebungen-fuer-kinder**

Auf diesen Seiten finden Sie weitere nützliche Hinweise.

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Mit Angst umgehen

Wenn Kinder Zeuge eines Notfalls geworden bzw. selber in einer misslichen Lage sind, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie unsicher sind und vielleicht Angst haben. Insbesondere kann es sein, dass Kinder dann Probleme haben, Andere um Hilfe zu bitten.

Als allgemein anerkannt gilt der Erziehungsgrundsatz, die Gefühle von Kindern ernst zu nehmen, auch wenn sie aus der Erwachsenen-Perspektive naiv oder unbegründet erscheinen. Dies gilt auch für den Fall, dass Kinder äußern, dass sie Angst hätten, andere um Hilfe zu bitten. Antworten wie **„du braucht keine Angst haben“** und **„du musst nur mutig sein“** helfen den Kindern nicht, weil sie nicht erklären, wie man mit Angst umgehen kann. Um diese Ängste in einer solchen oder anderen Situation zu überwinden, braucht es eine gehörige Portion Mut. Mut kann man jedoch niemandem einreden, aber es gibt Möglichkeiten, um sich selbst Mut zu zusprechen und handlungsfähig zu werden.

Möglichkeiten, um Mut zu fassen und die eigene Angst zu überwinden:

1. Sich selbst Mut zusprechen: „Ich schaffe das!“
2. Mutmach-Lied singen oder Mutmach-Vers aufsagen
3. Glücksbringer, der immer dabei ist, fest drücken
4. vorher überlegen, was man im Notfall tun kann

Tipp:

Sammeln Sie gemeinsam mit den Kindern weitere Ideen zum Mut fassen!

Hinweis:
Es sollte jedoch auch besprochen werden, dass Angst manchmal hilfreich sein kann und man auf sie hören soll, nämlich dann, wenn etwas gefährlich ist. Beispielsweise ist es nicht mutig, sondern sehr gefährlich, wenn man in ein brennendes Haus rennt oder auf einen zugefrorenen See, wenn schon ein Anderer eingebrochen ist.

Wo finden Kinder im Notfall Hilfe?

In einem Notfall sind in erster Linie Erwachsene dafür verantwortlich, Hilfe zu holen. Manchmal ist aber kein Erwachsener in der Nähe. Deswegen ist es wichtig, dass Kinder dann wissen, was sie tun können.

Tragen Sie gemeinsam mit den Kindern Orte zusammen, an denen Kinder auf jeden Fall Hilfe erhalten sollten. Achten Sie darauf, dass dies vor allem öffentliche Einrichtungen und Geschäfte wie beispielsweise Lebensmittelläden, Apotheken, Cafés oder Arztpraxen sind.

In einer Wohngegend können die Kinder auch an Wohnungstüren klingeln und Hilfe einfordern.

Tipp:

Auch in Notsituationen sollten Kinder nicht ohne die Erlaubnis ihrer Eltern mit Erwachsenen mitgehen oder mitfahren. Kinder können jedoch Erwachsene bitten, die Eltern zu informieren oder den Notruf zu wählen.

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Erwachsene um Hilfe bitten

Wenn Kinder bereits ein eigenes Handy haben, erscheint das Hilfe holen in einem Notfall recht banal – man wählt einfach den Notruf bzw. ruft die Eltern an. Es sollte aber nicht unberücksichtigt bleiben, dass es vielleicht keinen Empfang gibt bzw. der Akku vom Handy leer ist. Es lohnt sich also in jedem Fall, mit Kindern – unabhängig davon, ob sie im Besitz eines Handys sind oder nicht – darüber zu reden, was sie in einem Notfall tun können. Hierzu gehört insbesondere das Ansprechen anderer Kinder oder Erwachsener, mit dem Ziel, um Hilfe zu bitten.

Rollenspiele als Übungsmöglichkeit

Trainieren Sie mit den Kindern das Ansprechen von Erwachsenen und das „Um-Hilfe-bitten“ mit kleinen Rollenspielen. Bei allen Übungen ist es wichtig, die Kinder darauf hinzuweisen, dass sich die Übungssituationen vielleicht etwas komisch anfühlen, ihnen aber helfen sollen, sich in eine Notsituation hineinversetzen zu können.

Beispiele für Rollenspiele

A

1. Ein Kind versucht, eine gestellte Aufgabe alleine zu lösen (z. B.: großen Tisch wegtragen, einen Erwachsenen wegschieben, ein Kind mit einer Decke hochheben)
2. Wenn die Aufgabe alleine nicht gelingt, sucht sich das Kind ein weiteres Kind und bittet es um Hilfe (genau erklären, was zu tun ist und für was es Hilfe benötigt).
3. Wenn dies beiden Kindern noch nicht gelingt, wird eine dritte Person um Hilfe gebeten.
4. **Auswertung:** Wie hast du dich/wie habt ihr euch gefühlt?

Hinweis!

Bei diesen Rollenspielen gibt es kein Richtig oder Falsch. Und niemand darf ausgelacht werden!

B

1. Kind 1 erhält die Beschreibung einer Notsituation, ohne dass die anderen diese hören oder lesen können (z. B.: selbst Verlaufen oder Verfahren, Seniorin ist gestürzt, Hund ist weggelaufen).
2. Kind 2 spielt unbekannten Erwachsenen, der entgegenkommt
3. Kind 1 spricht Kind 2 an und berichtet, was passiert ist und bittet um Hilfe
4. **Auswertung:** Wie hast du dich gefühlt? Was war gut? Was könnte man noch anders machen?

Einsatz des Arbeitsblattes K 6

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Notrufnummern kennen

Da sich der Bewegungsradius für Grundschulkinder altersentsprechend sukzessive erweitert, erhöht sich auch die Bandbreite möglicher Notsituationen, mit denen Kinder konfrontiert werden können. Kinder darauf vorzubereiten, bei Notfällen Hilfe holen zu können, ist in erster Linie Aufgabe der Eltern. Aber auch pädagogische Fachkräfte können insbesondere durch die Vermittlung von Wissen und durch das gemeinsame Besprechen verschiedener Handlungsoptionen dazu beitragen, dass Kinder sicher und schnell Hilfe holen können.

Altersentsprechend sollten Kinder darüber Bescheid wissen:

- Welche Notrufnummern gibt es?
- Welche Hilfe-Institution verbirgt sich hinter welchem Notruf?
- Welche Institution ist für welche Hilfeleistungen zuständig?
- Bei jüngeren Kindern ist es ausreichend, wenn sie sich eine der Notrufnummern merken, da die Notrufzentrale den Notruf immer an die „passende" Hilfe-Institution weitervermittelt.
- Notrufnummern dürfen **niemals aus Spaß angerufen** werden, weil die Telefonleitung sonst in dieser Zeit für echte Notrufe blockiert wird.

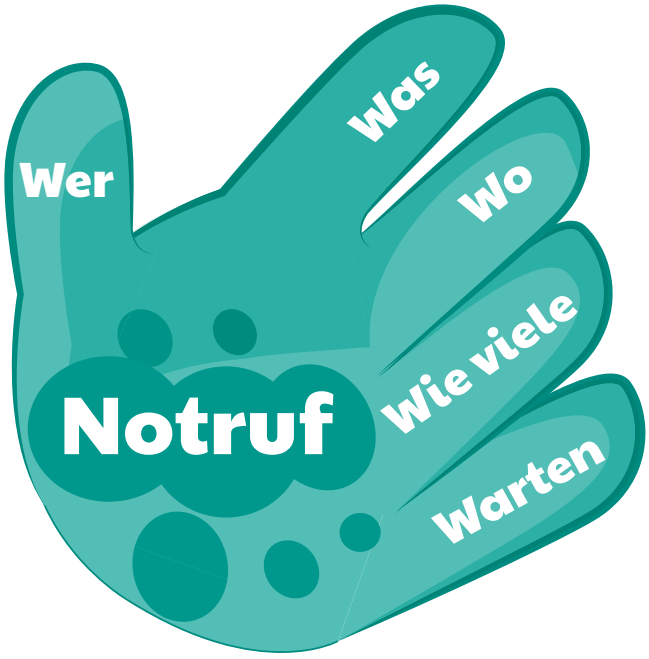
Einsatz der Arbeitsblätter K 2, K 3

Üben der W-Fragen

Natürlich wird es immer so sein, dass, wenn Kinder den Notruf wählen, die Helfer am anderen Ende der Leitung die richtigen Fragen stellen, um dann die geeignete Hilfe zu veranlassen.

Trotzdem kann es Kindern Sicherheit geben, zu wissen, was sie erwartet, wenn sie den Notruf wählen müssen. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, die so genannten W-Fragen (4 – 5) mit den Kindern – auch an konkreten Beispielen – zu besprechen und zu üben.

Einsatz der Arbeitsblätter K 4, K 6



© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Vorbild sein und Absprachen treffen

Notfälle, die dringende Hilfe erfordern, können überall und jederzeit passieren – zu Hause oder unterwegs. Schnelles und richtiges Handeln ist dann wichtig. Hilfe holen ist dabei etwas, das bereits junge Kinder tun können. Das erfordert nicht nur das Kennen wichtiger Notrufnummern, sondern auch den Mut und das Selbstbewusstsein, Hilfe von Anderen, insbesondere von Erwachsenen, einzufordern. Manche Kinder werden damit keine Probleme haben. Manchen Kindern wird dies jedoch schwerfallen. Auf den folgenden Seiten haben wir aus diesem Grund, neben konkreten Hinweisen zu richtigem Verhalten in Notfällen, auch Empfehlungen zusammengestellt, die Eltern dabei helfen können, Unsicherheiten und Ängste bei Kindern zu reduzieren.

Wichtig: Kinder orientieren sich in ihrem Tun in erster Linie am Verhalten ihrer Eltern. Aber auch von anderen erwachsenen Bezugspersonen, z. B. Lehrern und Erziehern, lernen Kinder. Das gilt auch für das Handeln in Notfällen. Wenn Kinder beobachten, dass Erwachsene in Notsituation hinschauen und handeln, dann wird es auch ihnen leichter fallen, im Notfall Hilfe zu holen.

Handlungsmöglichkeiten

Erarbeiten Sie mit den Kindern anhand des POLDI-Filmes „Hilfe holen in Notsituationen“ Handlungsmöglichkeiten.

1. Spielen Sie dazu den Film bis zu der Stelle ab, an welcher der Junge vom Baum gefallen ist und verletzt am Boden liegt.

2. Sammeln Sie gemeinsam mit den Kindern Ideen zu folgenden Fragen:
- Was können Emma und Leonie jetzt tun?
- Was habt ihr für solche Notfälle mit euren Eltern besprochen?

Einsatz des Arbeitsblattes K 1

Natürlich sollen Kinder sich nicht selbst in Gefahr bringen. Was Kinder aber immer tun können ist Hilfe holen. Um mit Ihrem Kind über das Thema Hilfe holen in Notsituationen zu sprechen, empfehlen wir folgende Inhalte und Übungen:

1. Ruhe bewahren bei Notfällen (AB E 2)
2. mit Unsicherheit und Angst umgehen (AB E 3)
3. Erwachsene/andere Kinder um Hilfe zu bitten (AB E 4)
4. Situationen beschreiben können und Notrufnummern kennen (AB E 4)

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

In Notfällen Ruhe bewahren

In Stresssituationen ist es wichtig, besonnen zu reagieren bzw. sich schnell wieder zu beruhigen, um nach Lösungen zu suchen. Das ist manchmal gar nicht so einfach. Das gilt nicht nur für Notfälle, sondern auch für andere schwierige Situationen, die unsere Aufmerksamkeit und Konzentration verlangen. Auch Angst kann Auslöser für Stress sein, der unser analytisches Denken blockiert und verhindert, dass wir zu konstruktiven Lösungen kommen. Kinder sollten deshalb lernen, wie sie sich selbst beruhigen und mit Angst umgehen können.

1. Sich selbst beruhigen

Die nachfolgenden Übungen dienen als Anregung und sind eine kleine Auswahl an Entspannungsübungen, die Sie mit Ihrem Kind ausprobieren und regelmäßig üben sollten:

- **Bäumchen rüttle und schüttle dich**

  Die schnellste und effektivste Art Stress abzubauen, ist Bewegung. Das Kind stellt sich hin und hüpft eine Weile ganz locker auf der Stelle. Dabei werden Schultern, Arme und Hände geschüttelt.

- **Zischende Schlange**

  Diese Übung ist einfach und effektiv und kann auch von jüngeren Kindern leicht praktiziert werden. Das Kind atmet tief durch die Nase ein und zählt dabei bis vier. Lenken Sie seine Aufmerksamkeit darauf, wie der Bauch dabei anschwillt. Danach lässt es die Luft wieder hinaus und macht dabei das Geräusch einer Schlange: ein klangvolles Zischen, das so lange wie möglich dauern sollte.

- **Riesenluftballon aufblasen**

  Ihr Kind soll sich vorstellen, langsam einen buntschillernden Luftballon aufzublasen, der sehr groß werden soll. Um dies zu schaffen, muss es tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen bzw. „in den Ballon blasen". Der Luftballon wird dabei gedanklich immer größer und größer ...

- **Entspannen mit Grimassen**

  Das Kind hält sich die Hände vor das Gesicht und schließt die Augen. Es atmet tief ein, bis sich der Bauch wölbt, hält die Luft kurz an und atmet dann langsam aus. Dabei soll es sich an ein schönes Erlebnis erinnern oder bis 5 zählen. Nach etwa fünf tiefen Atemzügen zieht das Kind Grimassen hinter den Händen. Durch die Übung wird nicht nur das Gesicht gelockert und entspannt, sondern auch der ganze Körper.

- **Gorilla-Atmung**

  Unter Stress und Anspannung wird auch die Atmung oberflächlicher. Um wieder zu einer gleichmäßigen, ruhigen Atmung zu gelangen, kann sich das Kind vorstellen, ein Gorilla zu sein. Es atmet tief ein, brüllt beim Ausatmen wie ein Gorilla und trommelt sich dabei auf den Brustkorb. Dadurch wird der ganze Körper gelockert und durch das Brüllen die mentale Anspannung gelöst.

Alle hier genannten Entspannungsübungen wurden von folgenden Internetseiten entnommen:
- **www.gedankenwelt.de/4-lustige-atemuebungen-fuerkinder sowie**
- **www.magazin.sofatutor.com/eltern/entspannungsuebungen-fuer-kinder**

Auf diesen Seiten finden Sie weitere nützliche Hinweise.

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Hilfe holen in Notsituationen

2. Mit Angst umgehen

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihr Kind Angst verspürt, wenn es selbst in einen Notfall verwickelt ist oder Andere in einer Notsituation sind. In dieser (Stress-) Situation eine fremde Person anzusprechen und um Hilfe zu bitten, das kann für ein Kind schwer oder sogar peinlich bis nicht umsetzbar sein. Ein Grundsatz, der immer gilt, ist: Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes immer ernst, egal um welche Situation es sich handelt. Wenn ein Kind ängstlich ist, helfen Antworten wie "du braucht keine Angst haben" und "du musst nur mutig sein" dem Kind nicht weiter, weil sie nicht erklären, wie es mit Angst umgehen kann. Um Ängste zu überwinden, braucht es immer auch Mut. Mut kann m an jedoch niemandem einreden, aber es gibt Möglichkeiten, um sich selbst Mut zuzusprechen und handlungsfähig zu werden.

© Matthias Popp

Tipp:

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welches Ritual ihm helfen könnte, um Mut zu fassen und die eigene Angst zu überwinden! Was hat Ihnen oder Ihrem Kind schon einmal in einer angstmachenden Situation geholfen? Wie fühlt man sich, wenn man die Angst überwinden konnte?

Vorschläge für Mutmach-Rituale:

- Dreimal hintereinander sich selbst Mut zusprechen: „Ich schaffe das!“
- Mutmach-Lied singen oder Mutmach-Vers aufsagen
- Glücksbringer, der immer dabei ist, fest drücken

Hinweis:

Sie sollten mit Ihrem Kind jedoch auch besprechen, dass Angst manchmal hilfreich sein kann. Immer dann, wenn eine Situation oder ein Verhalten einer Person gefährlich ist oder jemandem schaden kann, sollte man unbedingt auf sein Angstgefühl hören! Beispielsweise ist es nicht mutig, in ein brennendes Haus zu rennen oder selbst auf einen zugefrorenen See zu gehen, wenn ein Anderer bereits eingebrochen ist.

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Erwachsene um Hilfe bitten

Selbstbewussten Kindern fällt es in herausfordernden Situationen leichter, andere Kinder und Erwachsene anzusprechen und um Hilfe zu bitten. Insbesondere, wenn diese Ihnen unbekannt sind. Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes und lassen Sie es im Alltag kleine Interaktionen mit Erwachsenen (z. B.: Brötchen beim Bäcker kaufen) selbst durchführen.

Notsituationen altersentsprechend anpassen und beschreiben

Da sich der Bewegungsradius für Grundschulkinder altersentsprechend sukzessive erweitert, erhöht sich auch die Bandbreite möglicher Notsituationen, mit denen Kinder konfrontiert werden können, ohne dass Mama und Papa mit vor Ort sind. Dies gilt auch für den häuslichen Bereich. Vielleicht ist ihr Kind auch schon mal allein zu Hause bzw. es passiert etwas, wo ein Familienangehöriger Hilfe braucht und kein Anderer im Haus ist. Um Ihre Kinder gut vorzubereiten ist es deswegen hilfreich, mit den Kindern regelmäßig neu zu besprechen, welche Notfälle passieren können (ohne zu dramatisieren) und das Kind durch Bereitstellung von Wissen und klare Absprachen in die Lage zu versetzen, sicher und schnell Hilfe zu holen.

Einsatz des Arbeitsblattes K 6

Tipp:

Bei jüngeren Kindern ist es ausreichend, wenn sie eine der Notrufnummern kennen, da die Notrufzentrale den Notruf immer an die „passende“ Hilfeinstitution weitervermittelt.

Notrufnummern kennen

Altersangepasst sollte Ihr Kind über folgendes Wissen verfügen:

- **Welche Notrufnummern gibt es?**
- **Welche Hilfe-Institution verbirgt sich hinter welchem Notruf?**
- **Welche Institution ist für welche Hilfeleistungen zuständig?**
- **Notrufnummern dürfen niemals aus Spaß angerufen werden, weil die Telefonleitung sonst in dieser Zeit für „echte“ Notrufe blockiert wird!**

Einsatz der Arbeitsblätter K 2, K 3

112

110

112

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.

Kontaktdaten wissen

Damit Ihr Kind im Notfall – insbesondere im häuslichen Umfeld – schnell Hilfe holen kann, ist es wichtig, dass es möglichst frühzeitig seinen vollständigen Namen und die Wohnanschrift kennt. Auch die Telefon- bzw. Handynummern der Eltern oder anderer Vertrauenspersonen sind wichtige Informationen, die Ihr Kind an einem sicheren Ort notiert oder sogar auswendig gelernt haben sollte.

Einsatz des Arbeitsblattes K 5

Tipp zum Auswendiglernen von langen Telefonnummern:

Nicht nur Kindern bereitet das Auswendiglernen von langen Zahlenfolgen, wie z. B. Handy-Nummern, Schwierigkeiten. Gedächtniskünstler wenden dazu einen besonderen Trick an:

1. Die Zahlen 0 bis 9 werden durch Symbole ersetzt und die Zuordnung eingeprägt, z. B.:

2. Dann wird die Zahlenfolge in die entsprechende Symbolfolge umgewandelt. Zum Üben eignet sich die eigene Telefonnummer, zum Beispiel: 0123 45 67 89

3. Nun ist Phantasie gefragt: Die aufgereihten Symbole werden zu einer Kurzgeschichte verbunden. Je verrückter und lustiger sie ist, desto besser lässt sie sich merken. Im Bedarfsfall lässt die Telefonnummer sich so leichter herleiten.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Für zu Hause

Stellen Sie wichtige Telefonnummern zusammen für den Fall, dass Ihr Kind zu Hause Hilfe braucht. Das können Sie mit Hilfe einer Notfallkarte tun, die Sie an einem gut sichtbaren Ort hinterlegen. Sie können aber auch die Nummern von Mama, Papa, Oma, Opa, einer Nachbarin bzw. jeder anderen Vertrauensperson unter deren Namen bzw. als Kurzwahl im Telefon abspeichern, so dass Ihrem Kind ein Anruf im Notfall leichter fällt.

Wichtig ist, dass Sie auch dies mit Ihrem Kind regelmäßig besprechen und üben.

Einsatz des Arbeitsblattes K 5

Nummern für den Notfall

Mama .....

Papa .....

Rettungsdienst .....

Polizei .....

Oma/Opa .....

Vertrauensperson .....

© Landeskriminalamt Sachsen; Stand: März 2020
Nicht für werbliche Zwecke.