



Download-Material zum Buch

# Sicherer Hafen voraus!

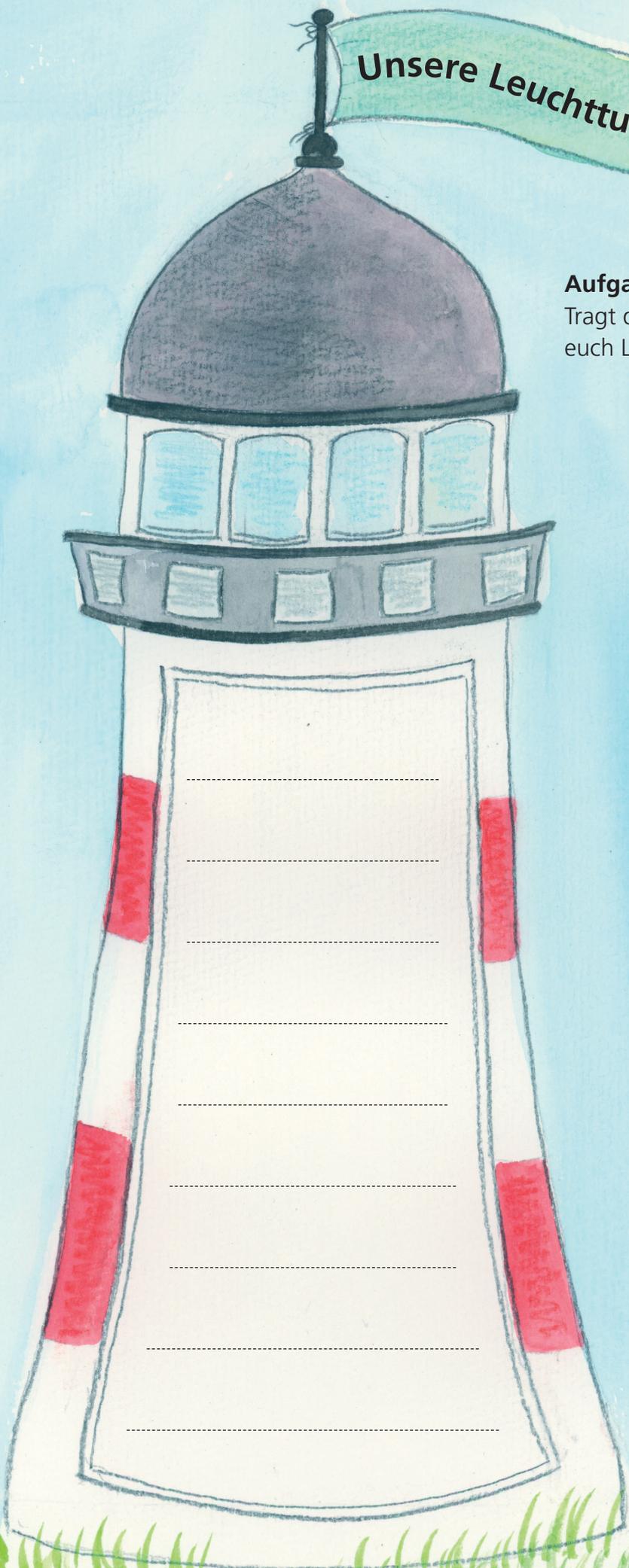
Ein Kinderfachbuch über Bindungsbedürfnisse

von Christina Herr, Schirin Homeier, Mechthild Sckell

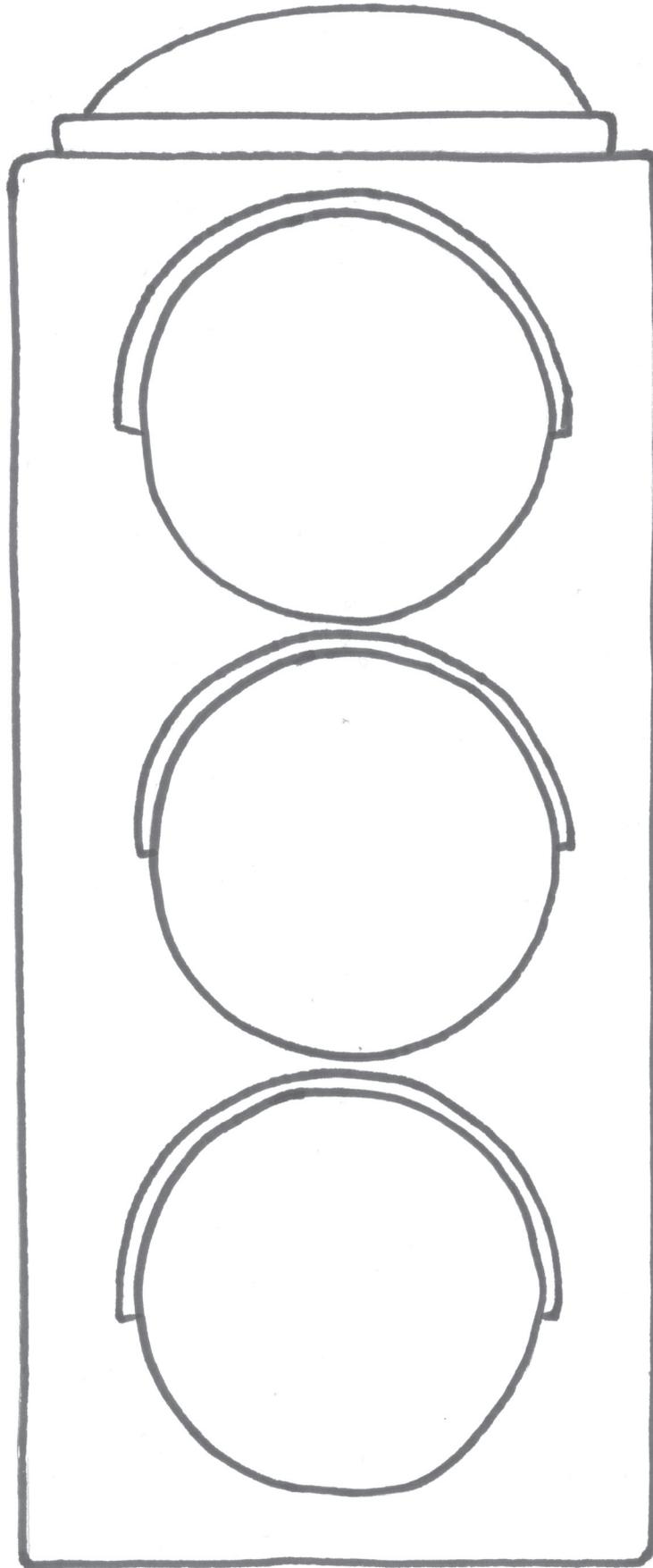
# Unsere Leuchtturm-Menschen

## Aufgabe:

Tragt die Personen ein, die für euch Leuchtturm-Menschen sind.



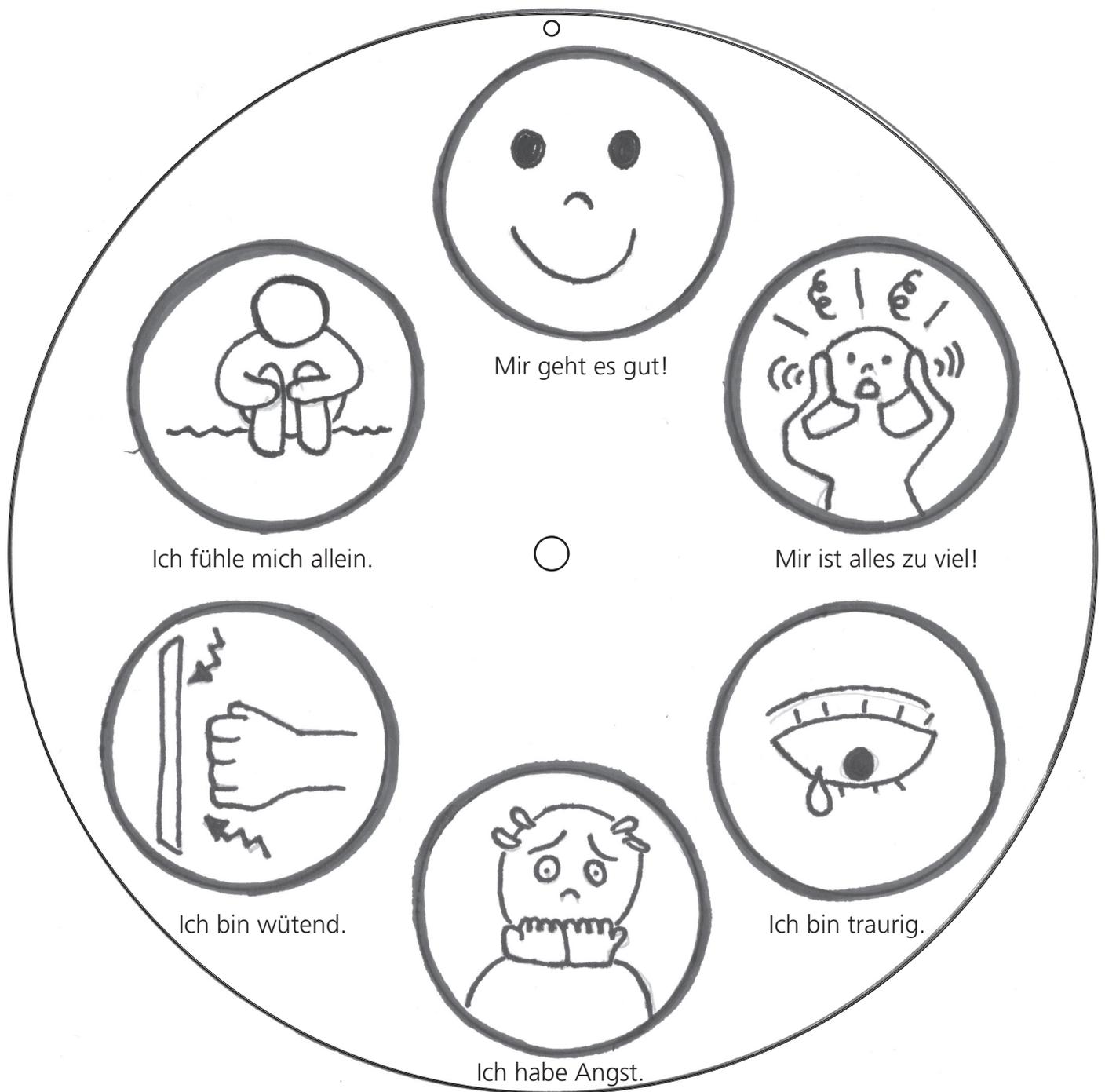
# SOS-Ampel



## Anleitung:

1. Klebe die Ampel auf feste Pappe und schneide sie aus.
2. Male die Felder aus. Oben ist Rot, in der Mitte Gelb und unten Grün.
3. Nimm eine Wäscheklammer und klemme sie immer an das Feld, das zeigt, wie du dich gerade fühlst. Rot steht für „Ich bin in Not!“, Gelb bedeutet: „Ich weiß nicht, was mit mir los ist ...“ und Grün heißt: „Mir geht es gut!“

# SOS-Uhr



## Anleitung:

1. Male die Bilder aus.
2. Klebe die Uhr und den Zeiger auf feste Pappe und schneide beides aus.
3. Steche die markierten Löcher von Uhr und Zeiger durch und befestige den Zeiger in der Mitte der Uhr mit einer Musterbeutelklammer.
4. Hänge die Uhr gut sichtbar auf und stelle mit dem Zeiger ein, wie es dir geht.

**Meine SOS-Vereinbarung**

**Mein SOS-Signal:**

**Wer versteht  
mein Signal:**

**Was ist los:**

# Ideen für einen Anker

## Das hilft mir:

Ich rede mit: \_\_\_\_\_

Ich kuschele mit: \_\_\_\_\_,

das tut mir dabei gut (z. B. Umarmung): \_\_\_\_\_.

Ich lege meine Hand auf mein Herz und atme tief ein und aus.

Ich kuschele mit meinem Haustier.

Ich kuschele mit meinem Lieblingsstofftier.

Ich bewege mich draußen oder drinnen, z. B. laufen, hüpfen, tanzen

Ich höre Musik.

Ich singe oder mache Musik.

Ich lese oder lasse mir etwas vorlesen.

Ich mache eine Entspannungsübung (wie Traumreisen oder Yogaübungen) und dabei hilft mir:

\_\_\_\_\_.

Ich puzzle, male oder bastele.

Ich schreibe in mein Tagebuch.

Ich mache Atemübungen und dabei hilft mir; \_\_\_\_\_.

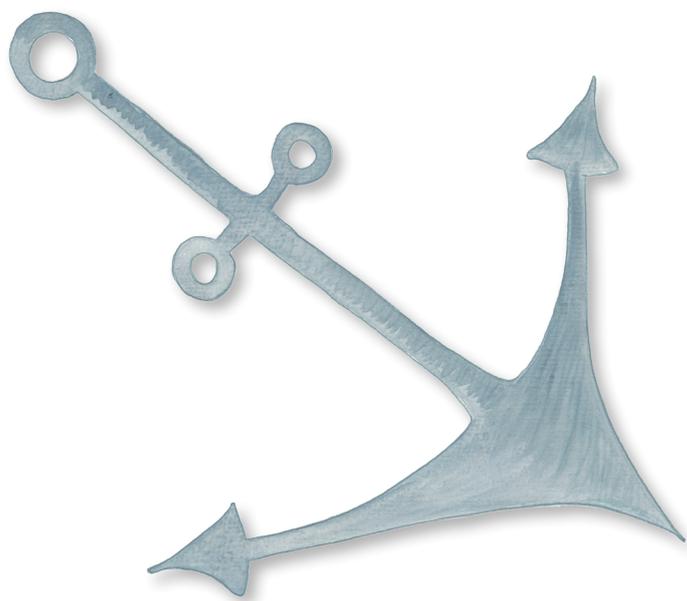
(Beispiel für eine Atemübung: Atme mehrmals langsam wie durch einen Strohhalm ein und schnaube beim Ausatmen wie ein Pferd. Wenn du das komisch findest, lach einfach dabei.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Mein wichtigster Anker

Four sets of horizontal lines for writing, each set consisting of a top line, a middle line, and a bottom line, all set against a background of light blue wavy patterns.



# Hilfenummern in Deutschland:

- Das Kinder- und Jugendtelefon – Die Nummer gegen Kummer: 116111  
<http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung>
- Telefonseelsorge: Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222,  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- Kindernotdienst: Tel.: 030/610061,  
[www.berlin.de/notdienst-kinderschutz](http://www.berlin.de/notdienst-kinderschutz)

*Diese Adressen sind in meiner Nähe:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Hilfenummern in der Schweiz:

- Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche: Tel.: 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)
- Die Dargebotene Hand: Tel.: 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)
- Tschau.ch: E-Beratung und Jugendinformation, [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

*Diese Adressen sind in meiner Nähe:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Hilfenummern in Österreich:

- Rat auf Draht: Tel.: 147, [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)
- Telefonseelsorge: Tel.: 142, [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

*Diese Adressen sind in meiner Nähe:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_