

ENTDECKE DEINE SUPERKRÄFTE!



Save the Children



WILLKOMMEN AUF DEINER REISE!

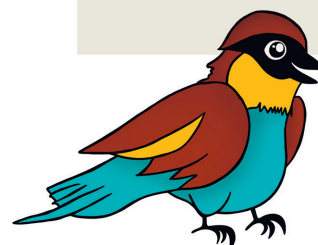
Wenn du dieses Heft bekommst, wohnst du wahrscheinlich mit vielen anderen Menschen in einer Unterkunft. Vielleicht bist du gerade erst in Deutschland angekommen oder du lebst schon länger hier.

Zurzeit reden die Erwachsenen in deiner Umgebung sicher oft über das Coronavirus. Das Virus ist auch der Grund, warum die Schulen geschlossen wurden und du andere Kinder nicht mehr einfach so treffen kannst. Das finden viele blöd und manchmal auch ganz schön schwierig.

Dieses Heft ist genau für solche Zeiten gemacht. Vielleicht hilft es dir, wenn du dich gerade nicht gut fühlst oder wenn dir langweilig ist. Schwierige Zeiten besteht man am besten mit Mut, Neugier und Kreativität. So wollen wir es gemeinsam versuchen. Seite für Seite kannst du entdecken, was alles in dir steckt. Das ist wahrscheinlich noch viel mehr, als du gerade denkst. Wer weiß, vielleicht hast du sogar ganz besondere Superkräfte.

Hast du Lust? Dann los, lass es uns gemeinsam herausfinden!

Dein Team von Save the Children



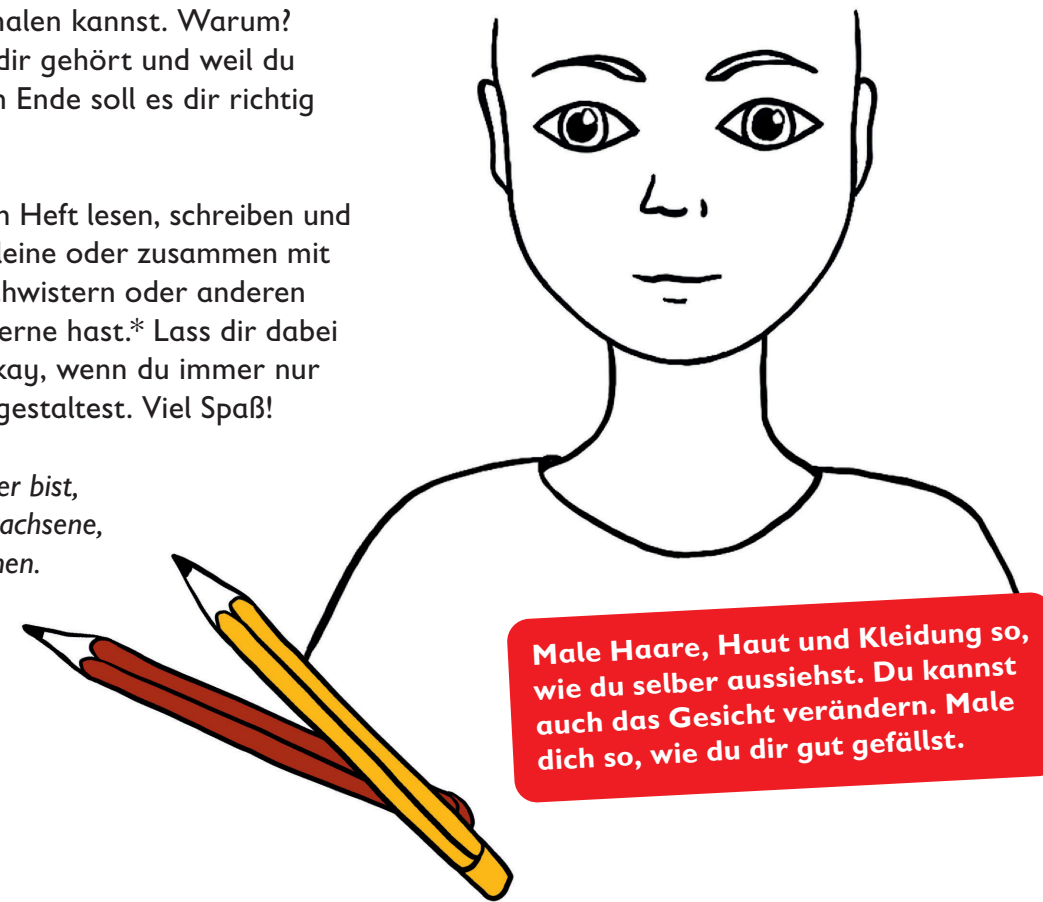
Und ich bin auch dabei!

DIES IST DEIN HEFT

Dieses Heft hat viele Seiten, die du selbst gestalten und ausmalen kannst. Warum? Weil das Heft nur dir gehört und weil du einzigartig bist. Am Ende soll es dir richtig gut gefallen.

Du kannst in diesem Heft lesen, schreiben und malen. Das geht alleine oder zusammen mit deinen Eltern, Geschwistern oder anderen Menschen, die du gerne hast.* Lass dir dabei ruhig Zeit. Es ist okay, wenn du immer nur eine Seite pro Tag gestaltest. Viel Spaß!

**Wenn du noch jünger bist, frage am besten Erwachsene, ob sie dir helfen können.*

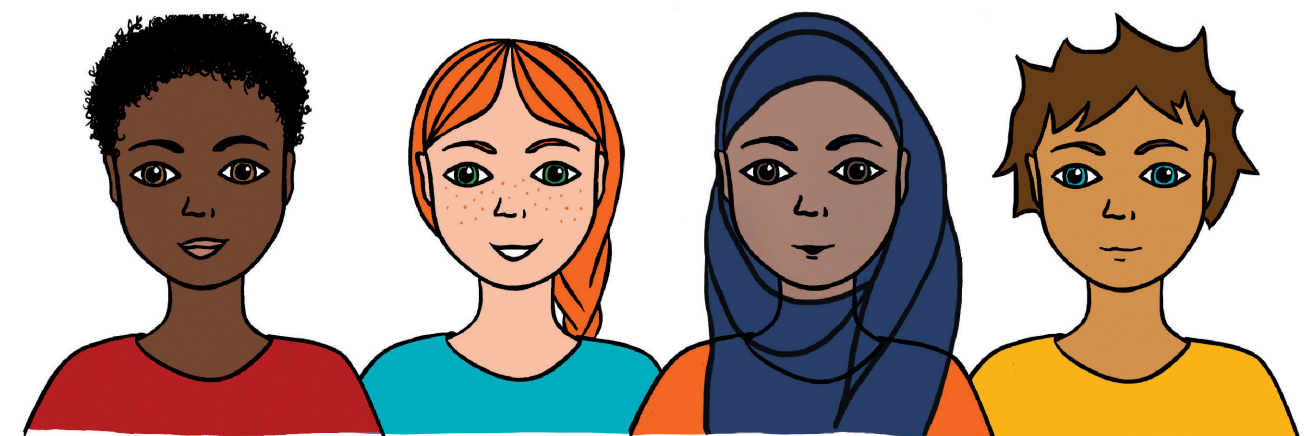


VIELLEICHT SO...

SO...

SO...

...ODER SO



Willkommen auf deiner Reise.....	02
Dies ist dein Heft.....	03
Du bist besonders.....	04
Manchmal steht alles Kopf.....	06
Was ist ein Virus?.....	09
Angst und Mut.....	10
Echte Held*innen.....	12
Was sind deine Superkräfte?.....	14
Koffer und Kompass.....	16
Dein Schlüssel zur Macht.....	18
Unsere Gefühle.....	20
Liebungsgefühle und Aktivitäten.....	22
Wenn dir mal langweilig ist.....	26
Deine Reise geht weiter.....	28
Kenne deine Rechte.....	30

IMPRESSUM:

Herausgegeben von:
Save the Children Deutschland e. V.
Seesener Straße 10-13
10709 Berlin

Konzept, Inhalt, Gestaltung & Illustration:
Carolyn Krüger (www.kidscreate.design)

Redaktion: Jenny Kaireitis, Britt Kalla,
Verena Schmidt, Tessa Vorbohle

Druck: Ruksaldruck GmbH & Co. KG

Das Heft ist zum Download in sieben Sprachen
verfügbar: www.superkraefte-toolkit.de

WEISST DU EIGENTLICH, WIE

Es gibt dich auf der ganzen Welt nur ein einziges Mal. Wie du vielleicht weißt, hat die Wissenschaft schon vor langer Zeit herausgefunden, dass jeder Mensch auf der Erde völlig einzigartig ist. Jeder ist auf eine ganz besondere Weise zusammengesetzt.

Aber da ist noch mehr. Denke einmal daran, wie viele Milliarden von kleinen Ereignissen passieren mussten, damit genau du auf diese Welt gekommen bist. Deine Großeltern mussten aufeinandertreffen, um deine Eltern zu bekommen. Auch deine Eltern mussten sich begegnen und dich genau zu dem Zeitpunkt bekommen, an dem du geboren wurdest. Das sind nur wenige Beispiele von all den Ereignissen, die zu dir geführt haben, genauso wie du heute bist. Du bist also ein echtes Wunder!

BESONDERS DU BIST?



Ich zum Beispiel bin seeeehr besonders! Ich bin ein Zugvogel und an verschiedenen Orten zuhause. Im Sommer wohne ich in Europa und im Winter in Afrika.



MANCHMAL STEHT ALLES KOPF...

Unsere Welt ist voll verschiedener Menschen, Tiere und Pflanzen. Alle sind immerzu in Bewegung und verändern sich ständig. Trotzdem haben wir oft eine Vorstellung davon, wie die nächste Woche, der nächste Monat oder das nächste Jahr aussehen sollen ... und dann kommt alles anders, als man denkt.

Einige Veränderungen finden wir schön, andere sind unangenehm oder sogar traurig. Diese Veränderungen mögen wir meistens gar nicht. Vielleicht hast du schon einige solcher Veränderungen erlebt. Ja, vielleicht ist sogar genau jetzt so eine Zeit in deinem Leben.

So ist diese Welt. Manchmal kann sie uns ganz schön verrückt vorkommen. Familien und Orte können sich verändern und in einigen Ländern, wie in Deutschland, ändert sich auch das Wetter viermal im Jahr. Mal tragen wir nur T-Shirts und schwitzen dabei, wenige Monate später tragen wir Schals und Handschuhe, damit wir nicht frieren müssen.



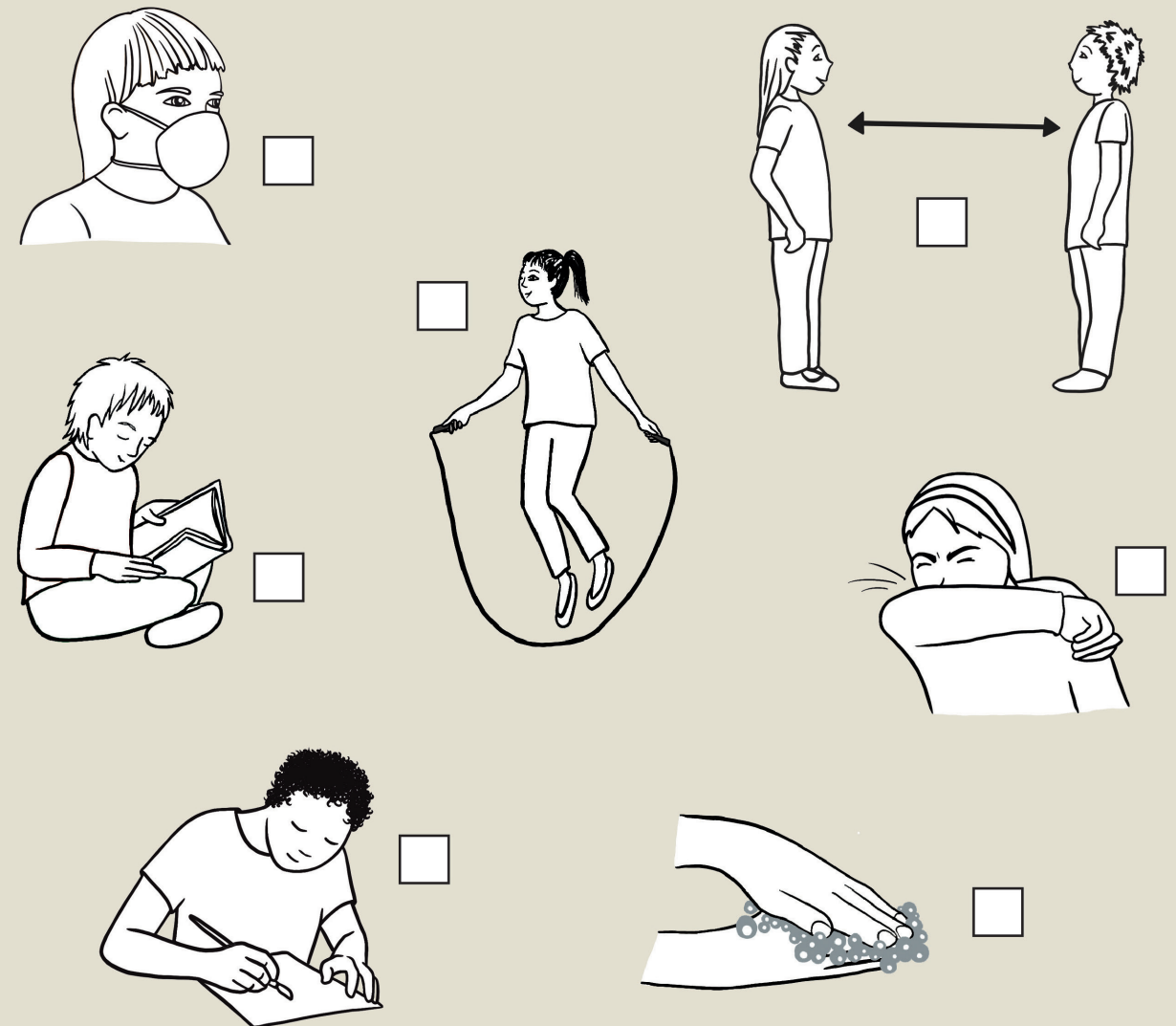
VERÄNDERUNGEN IN DER CORONAZEIT

Besonders in letzter Zeit fanden es viele Menschen nicht schön, dass es so viele Veränderungen gab. Das lag vor allem an den Maßnahmen gegen das Coronavirus. Das Coronavirus verursacht eine Krankheit und hat sich schnell auf der ganzen Welt verbreitet.

Darum versuchen Leute auf der ganzen Welt zu verhindern, dass sich das Coronavirus zwischen uns überträgt und viele Menschen auf einmal krank macht. Sicher hast du auch dabei geholfen.

Für alte und kranke Menschen ist es besonders gefährlich. Wen das Virus sehr krank macht, der braucht besonders viel Hilfe und muss manchmal ins Krankenhaus.

Sieh dir einmal diese Beispiele an. Was kommt dir bekannt vor? Ist einiges auch totaler Quatsch? Kreuze an, welche Maßnahmen uns vor dem Coronavirus schützen.

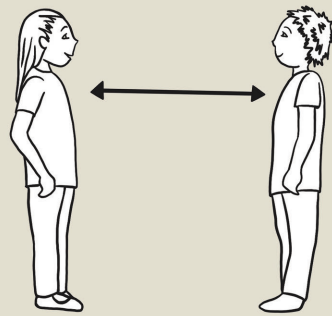


HIER IST DIE AUFLÖSUNG:

Dies sind Maßnahmen, die uns und andere vor dem Coronavirus und anderen Viren schützen können. Sicher weißt du auch, dass kleine Kinder keine Masken tragen müssen. Aber die Erwachsenen schon. Händewaschen und Abstandhalten, das können wir alle füreinander machen.



Erwachsene und ältere Kinder tragen Masken, zum Beispiel im Bus oder beim Einkaufen.



Wir geben uns nicht die Hände und halten Abstand zu allen, die wir treffen.

Wir versuchen, uns oft die Hände zu waschen, zum Beispiel, wenn wir auf dem Spielplatz oder beim Einkaufen waren.



Wir husten nicht in die Luft oder in die Hand, sondern in die Armbeuge.

Bücher lesen, kreativ sein, Spiele und Sport: Das sind alles Dinge, die uns Spaß machen können. Spaß und Bewegung sind wichtig, damit wir uns gut und gesund fühlen. Versuche also möglichst viel von dem zu machen, das dir Spaß macht. Zum Schutz vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus gehören diese Dinge aber nicht direkt. Warum das so ist, kannst du auf der nächsten Seite lesen.



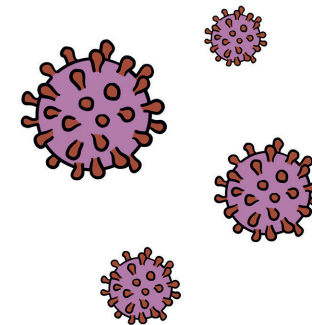
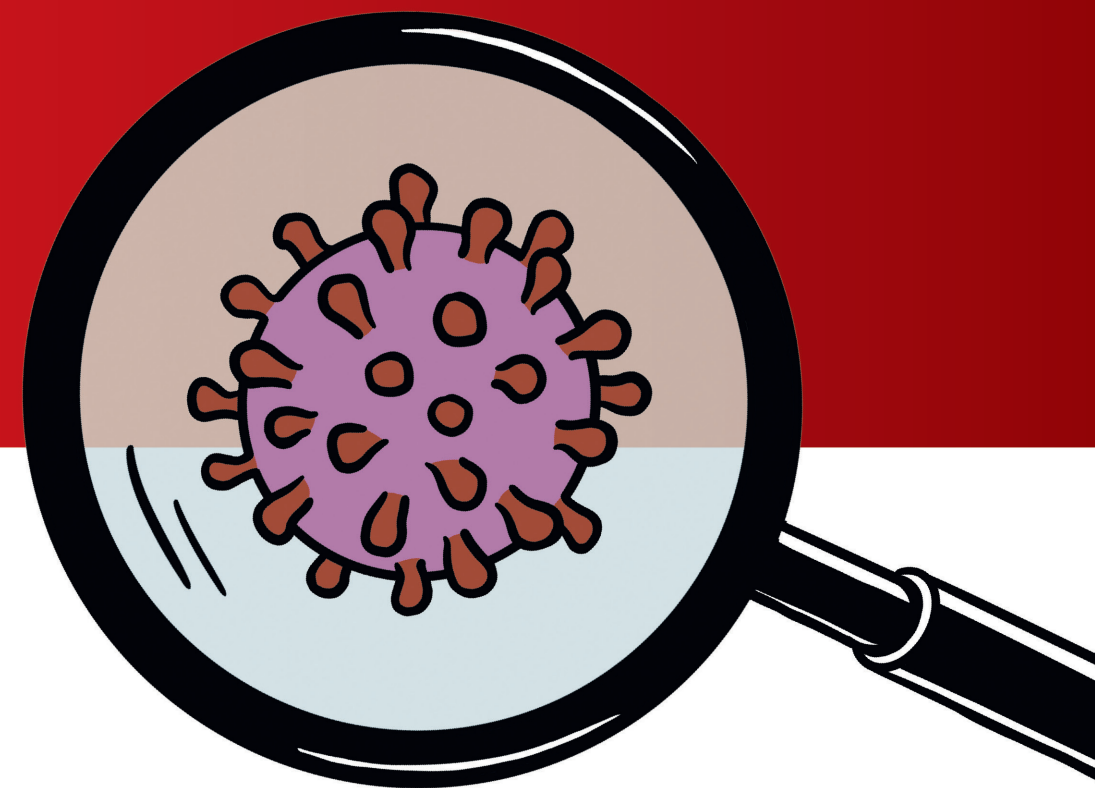
Bücher lesen



Bilder malen

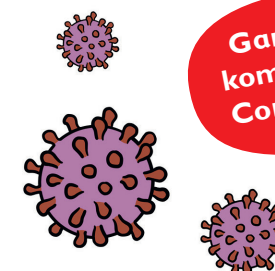


Seil springen



WAS IST EIGENTLICH EIN VIRUS UND WARUM MACHEN WIR DAS ALLES?

- 1 Viren gibt es immer und überall. Das ist meist auch gar nicht weiter schlimm. Wie wir Menschen sind auch sie ganz unterschiedlich. Allerdings sind sie so winzig, dass wir sie mit bloßem Auge nicht sehen können.
- 2 Manche Viren – wie das Coronavirus – können krank machen. Sie gelangen durch Kontakt von einem Menschen zum anderen. Darum ist es gut, Abstand zu halten.
- 3 Besonders wenn wir sprechen oder wenn wir husten müssen, fliegen kleine Tröpfchen und vielleicht auch Viren aus unserem Mund. Damit das nicht passiert, tragen wir Masken und husten in unsere Armbeuge.
- 4 Viren können auf unseren Händen sitzen. So gelangen sie auf andere Gegenstände oder Menschen, sobald wir etwas anfassen. Darum husten wir nicht in die Hände und waschen sie auch öfter.
- 5 Die Wissenschaft arbeitet an Impfungen und Medikamenten, damit wir uns wieder treffen und – wenn wir möchten – umarmen können.



Ganz schön komisch, dieses Coronavirus!



ANGST UND MUT IN SCHWIERIGEN ZEITEN

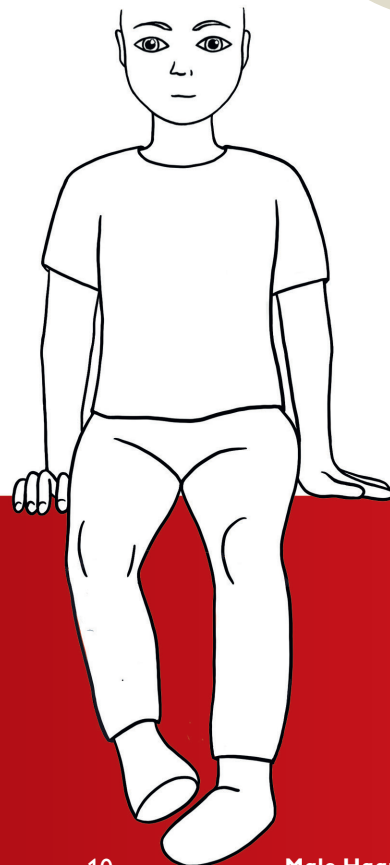
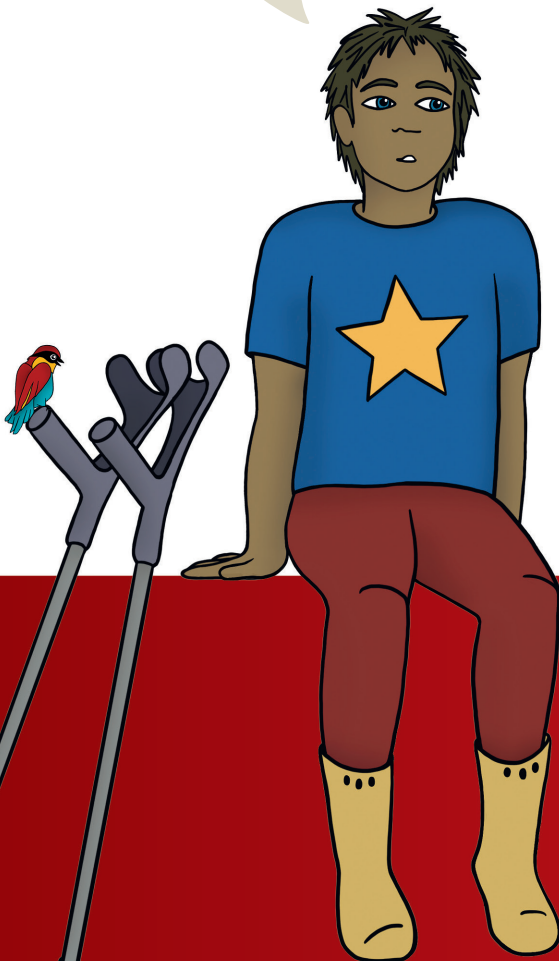
Wenn sich etwas verändert, kann uns das Angst machen. Wir fühlen uns unsicher. Manchmal ärgern wir uns und finden alles richtig blöd! Kennst du diese Gefühle auch? Viele Kinder fanden es in letzter Zeit schwierig, dass sie sich nicht mit anderen treffen konnten. So oft alleine zu spielen, kann ganz schön langweilig und einsam sein.

Oft sind auch die Erwachsenen gestresst. Manche haben wegen der Coronaregeln besonders viel zu tun oder sie haben Angst, krank zu werden. In Zeiten mit vielen Herausforderungen brauchen wir oft ganz schön viel Geduld und einiges an Mut.

Mir ist so oft langweilig. Dann soll ich auch noch leise sein, weil die Erwachsenen keinen Lärm wollen. Das ist echt blöd!

Was findest du gerade schwierig oder blöd? Schreibe es in deine Sprechblase.

Meine Mutter hat die ganze Zeit Angst. Das macht mir dann auch Angst. Ich möchte nicht, dass jemand von uns krank wird.



Hast du in letzter Zeit auch etwas Schönes erlebt? Wenn du jemanden anrufen könntest, der dir zuhört und dem du vertraust: Was würdest du erzählen? Male oder schreibe hier auf, was du sagen würdest.

Manchmal gibt es auch Momente, in denen wir Hilfe brauchen und niemanden haben, mit dem wir sprechen können. Dafür haben wir auf Seite 31 eine Telefonnummer aufgeschrieben. Dort kannst du mit Erwachsenen sprechen, die dir zuhören und weiterhelfen.

DER WEG VON ECHTEN HELD*INNEN

Hast du bisher gedacht, dass echte Held*innen besser sind oder mehr können als andere Menschen? Dann sieh mal genau hin. Stimmt das wirklich?

Die meisten Held*innen, die wir aus Büchern und Filmen kennen, haben sogar einiges mit uns gemeinsam. Fast alle haben manchmal Angst oder fühlen sich alleine. Viele haben jemanden verloren und finden die Herausforderungen, die sie bestehen müssen, ganz schön schwierig. Und sie müssen erstmal viel üben, bevor sie ihre Superkräfte gut benutzen können. Am Anfang der Geschichte wissen sie oft noch gar nicht, was sie alles können. Das ist, bevor ihre Held*innen-Reise beginnt.

Auf dieser und den folgenden Seiten können wir zusammen überlegen, wie deine Held*innen-Reise aussieht. Was macht dich besonders? Was kannst nur du für diese Welt tun? Vielleicht bestehst du große Abenteuer. Oder du wirst etwas erfinden, das noch nie da gewesen ist. Vielleicht hilfst du der Natur, Tieren oder anderen Menschen. Vielleicht weißt du noch gar nicht so richtig, wie großartig du bist. Das ist okay, deine Geschichte hat ja gerade erst angefangen.

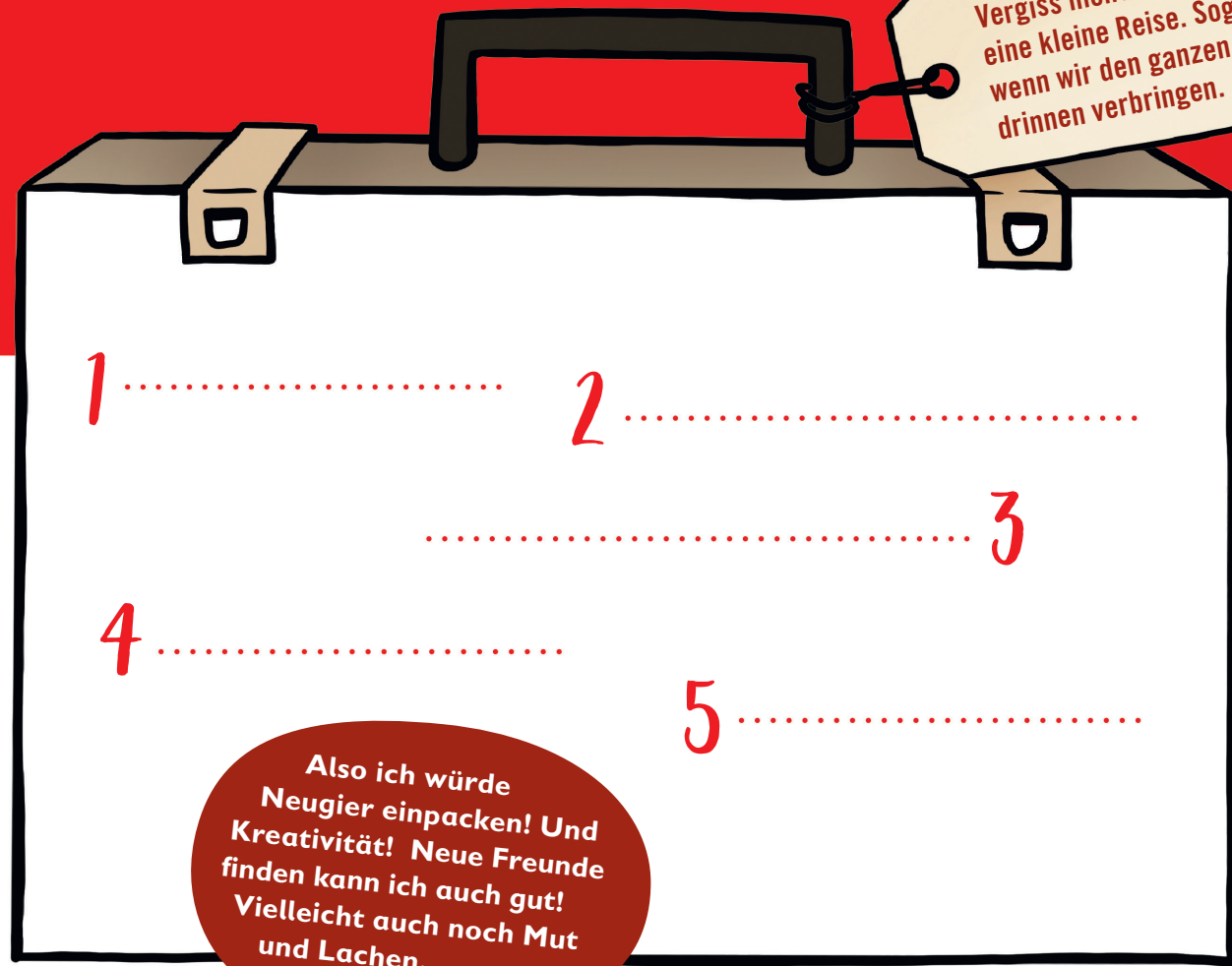


Mit dem * in Held*innen sind immer alle Kinder gemeint. Egal, ob du ein Mädchen oder Junge bist oder dich irgendwie anders fühlst. Alle können Held*innen sein. Also auch du.

Male dich selbst als Held*in. Gibt es Tiere, Zauberwesen oder Menschen, die du ganz besonders gerne magst? Vielleicht habt ihr ja etwas gemeinsam.



Vergiss nicht: Jeder Tag ist eine kleine Reise. Sogar, wenn wir den ganzen Tag drinnen verbringen.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Also ich würde Neugier einpacken! Und Kreativität! Neue Freunde finden kann ich auch gut! Vielleicht auch noch Mut und Lachen.



DEIN MAGISCHER REISEKOFFER

Hast du etwas entdeckt, das du besonders gut kannst? Wenn nicht, hast du auch noch Zeit dafür. Denn meist werden Held*innen erst auf ihrer Reise superstark. Das liegt daran, dass sie in dieser Zeit viele Abenteuer bestehen müssen, Fehler machen und daraus lernen. Weil das ganz schön schwierig ist, hat man besser eine hilfreiche Ausrüstung dabei.

Besonders schlaue Held*innen nehmen einen magischen Reisekoffer mit. Weil der Koffer magisch ist, wiegt er gar nicht viel. Er kann winzig klein und manchmal sogar unsichtbar sein. Du denkst jetzt sicher an Dinge, die du normalerweise in deinem Gepäck brauchst, wie Kleidung und Zahnbürsten. Aber der magische Koffer ist für etwas anderes da. Man kann ihn nämlich mit Fähigkeiten vollpacken, die auf der Reise helfen. Diese Fähigkeiten hat man dann immer bei sich, ganz egal, wo man gerade ist. Was würdest du einpacken?



WAS IST DIR WICHTIG?



Wenn ich nicht weiter weiß, sagt mein Herz mir, ich soll auf meinen Mut vertrauen.

KOMPASS UND LANDKARTE

Weißt du, was ein Kompass ist? Das ist ein kleiner Gegenstand, der uns die Himmelsrichtungen und so den richtigen Weg zeigen kann. Ein guter Kompass und eine Landkarte sind auf einer Reise also sehr wichtig.

Oft sagen Menschen: „Folge deinem Herzen“. Was damit wohl gemeint ist? Unser Herz funktioniert wie ein innerer Kompass. Es kann uns helfen, indem es uns zeigt, was uns wichtig ist. Höre mal, was dein Herz dir erzählt. Vielleicht ist dir wichtig, dass es deiner Familie gut geht. Oder die Wahrheit zu sagen. Vielleicht erzählt dein Herz dir auch etwas ganz anderes? Schreibe es auf deine Landkarte.



Ich habe gelernt, dass es nicht in meiner Macht liegt, wenn andere Leute doofe oder gemeine Dinge sagen. Aber es liegt in meiner Macht, wie ich darauf reagiere. Ich kann laut brüllen oder einfach jemanden um Hilfe bitten.



DEIN SCHLÜSSEL ZUR MACHT

Macht, das ist unsere eigene Fähigkeit, etwas zu verändern. Natürlich ist es nicht immer möglich, alles zu verändern, das uns nicht gefällt. Für Held*innen ist es darum wichtig zu wissen, was in ihrer Macht liegt und was nicht. Dieses Wissen ist wie der Schlüssel zu unserer eigenen Macht, die uns dabei hilft, unsere Welt mitzugestalten und zu verändern.

Wenn wir uns große Sorgen machen oder Dinge ändern wollen, die gar nicht in unserer Macht liegen, kann das Leben anstrengend und frustrierend sein. Vielleicht liegt aber auch viel mehr in deiner Macht, als du jemals gedacht hast. Du kannst entscheiden, was du damit machst. Vielleicht willst du etwas Gutes tun? Dein innerer Kompass wird dir dabei helfen.

Klebe die Sticker an die richtige Stelle:
Was du selbst ändern oder beeinflussen kannst, klebst du in das Schlüsselloch.
Was du nicht alleine ändern kannst, klebst du um das Schlüsselloch herum.

Vergiss nicht: Wenn wir versuchen, etwas außerhalb unserer Macht zu ändern, kann das sehr anstrengend sein. Darum ist es besser, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die wir selbst beeinflussen können.

NICHT IN MEINER
MACHT LIEGT ...

IN MEINER MACHT LIEGT ...



Male dich, wie du selber aussiehst.

IN UNSERER MACHT: UNSERE GEFÜHLE

Hat dir die letzte Übung gezeigt, was alles in deiner Macht liegt? Vielleicht hast du auch deine Gefühle in das Schlüsselloch geklebt. Gefühle sind meist viel in Bewegung. So kann es sein, dass wir uns erst furchtbar traurig fühlen und dann wieder voller Freude. Wenn wir gar nichts tun können, um eine Situation besser zu machen, ist das oft besonders schwer. Wir können dann nur unsere Gefühle dazu beeinflussen oder akzeptieren. Dort liegt ein Schlüssel zu unserer Macht. Lass es uns einmal versuchen.

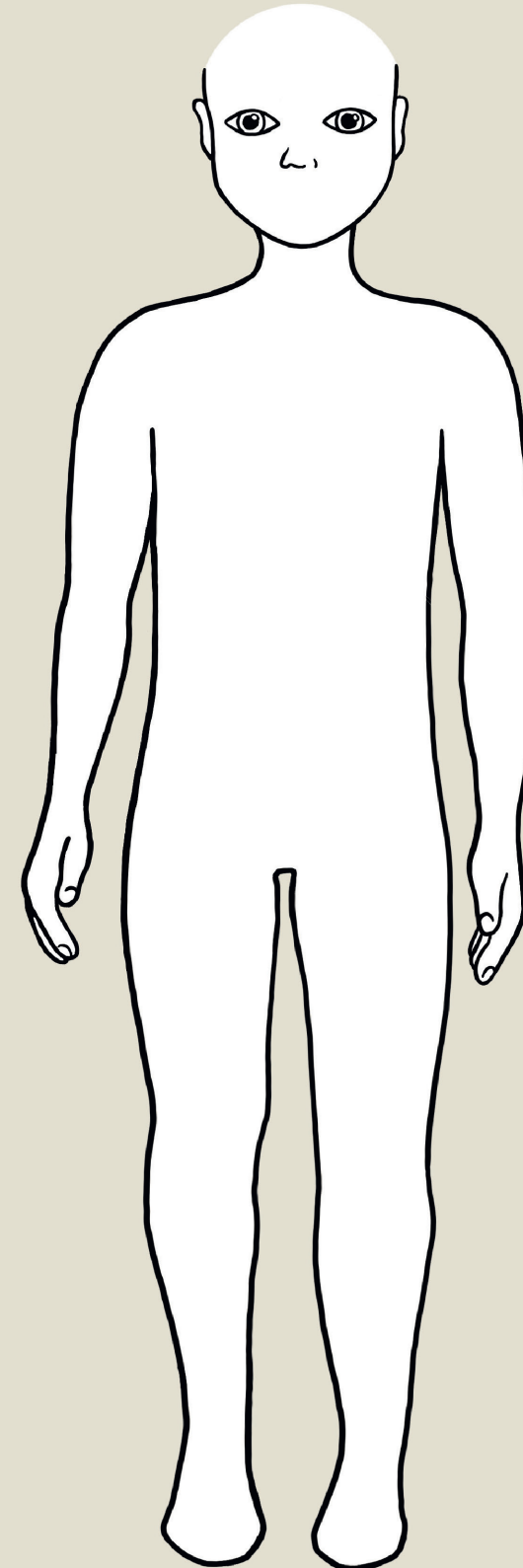


Gibt es Gefühle, die du besonders oft hast? Welche Gedanken fliegen dir dann im Kopf herum? Male oder schreibe sie auf die Zettel.

Auf der rechten Seite sehen wir uns ein Gefühl näher an.

Vergiss nicht: Alle Gefühle sind okay. Du kannst diese Übung zum Beispiel machen, wenn du wütend oder traurig bist. Oder wenn du vor Freude platzen könntest.

Male dich und deine Kleidung, wie es zu dir passt.



Wie sieht dein Gesicht aus, wenn du das Gefühl hast? Sieh mal im Spiegel nach und zeichne Mund und Augenbrauen selbst ein.

GEFÜHLE SPÜREN

Welches Gefühl hast du gerade?

.....

Wo in deinem Körper fühlst du das Gefühl?

.....

Hat das Gefühl eine bestimmte Farbe? Male, wie du es fühlst.

.....

Jetzt atme einmal ganz tief ein. Am besten ungefähr dahin, wo das Gefühl gerade im Körper ist.

Du kannst diese Übung mit jedem Gefühl wiederholen. Nimm dir einfach ein Blatt Papier und schreibe oder male auf, was du fühlst und denkst.



Weiter geht's auf der nächsten Seite.

WAS SIND DEINE LIEBLINGSGEFÜHLE?

Hast du deine Gedanken aufgeschrieben und deine Gefühle im Körper gespürt? Großartig! Dann hast du schon jede Menge geschafft. Denn das ist oft gar nicht so einfach. Manchmal haben wir sogar richtig unangenehme Gedanken. Zum Beispiel, wenn wir traurig oder wütend sind. Ist dir das auch aufgefallen?

Dann hast du bestimmt auch gemerkt, dass wir manche Gefühle lieber fühlen als andere. Das wollen wir uns einmal näher ansehen. Jetzt geht es nämlich um Lieblingsgefühle. Also die Gefühle, die du am liebsten fühlst. Darüber hast du noch nie nachgedacht? Kein Problem, probiere es einfach und schreibe sie auf.

Also ich mag Freude, Liebe und Aufregung.



MEINE LIEBLINGS-

GEFÜHLE SIND:

1

..... 2

3



Hast du drei Lieblingsgefühle gefunden? Super, dann lass uns mal überlegen, wann du sie oft fühlst. Manchmal hat das nämlich auch damit zu tun, was wir gerade machen. Auf den nächsten Seiten findest du einige Beispiele, die dir beim Überlegen helfen. Schau sie dir einmal an und probiere sie aus. Wann fühlst du deine Lieblingsgefühle?

... BEIM SPORT?

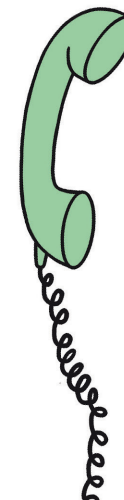


Viele Menschen fühlen sich gut, wenn sie sich bewegen. Manche mögen es, dabei alleine zu sein, zum Beispiel beim Joggen oder Tanzen. Andere machen lieber gemeinsam in der Gruppe Sport, wie beim Fussball oder Basketball. Wie ist das bei dir?



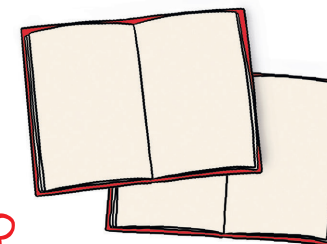
... BEIM REDEN?

Meist verbringen wir gerne Zeit mit Leuten, die wir mögen. Leider ist es nicht immer möglich, sich zum Spielen zu treffen. Zum Beispiel, wenn man weit weg lebt. Oder während der Corona-Zeit. Viele Leute reden dann am Telefon. Wie machst du das?



... BEIM LESEN?

Liest du gerne Geschichten? In Büchern können wir die Abenteuer von anderen miterleben und sogar etwas aus ihren Fehlern lernen. Versuche es mal.



... IN DER NATUR?

Bist du gerne in der Natur? Dann hast du deine Lieblingsgefühle vielleicht in einem Park oder im Wald. Gibt es Pflanzen und Bäume in deiner Nähe, die du besuchen kannst?



... BEIM HELFEN?

Mein Lieblingsgefühl ist Freude. Ich fühle das oft, wenn ich Leuten helfe. Letzte Woche habe ich unserer Nachbarin beim Einkaufen geholfen. Sie war sehr dankbar und ich habe mich gefreut.



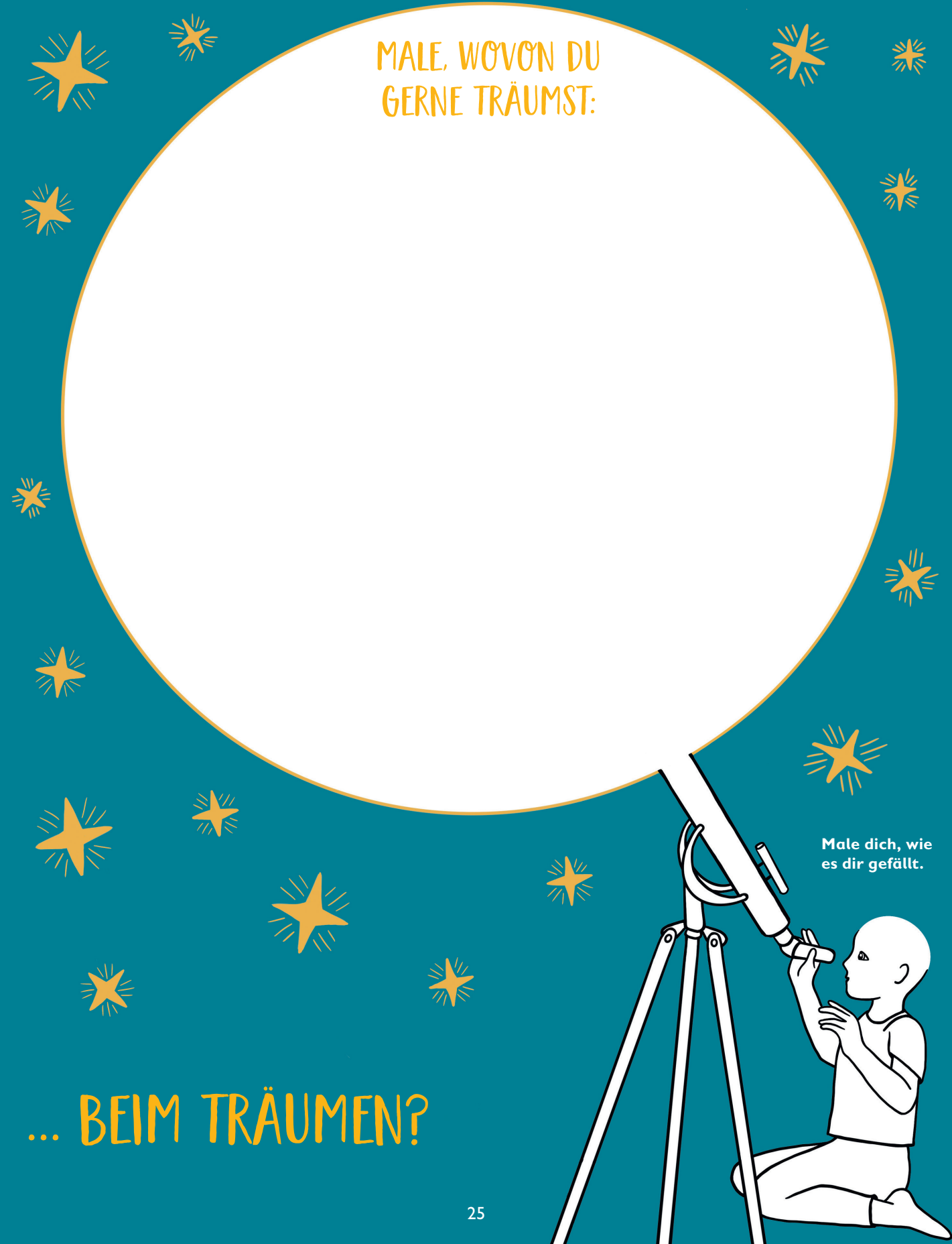


... BEIM SQUIGGLE-SPIEL?

Das Squiggle-Spiel kann man gut alleine oder zu zweit spielen. Es geht sehr einfach. Siehst du die Kritzel in den Kästen? Schau mal ganz genau hin. Was siehst du darin? Vielleicht ein Tier, einen Gegenstand oder ein Gebäude? Male es hinein, du kannst dafür Farben benutzen und neue Linien hinzufügen.



MALE, WOVON DU
GERNE TRÄUMST:



... BEIM TRÄUMEN?

WENN DIR MAL LANGWEILIG IST

Weil wir uns und andere vor dem Coronavirus schützen müssen, ist vieles gerade nicht erlaubt. Zum Beispiel können wir nicht wie sonst mit anderen Kindern spielen oder Sport zusammen machen. Es ist viel langweiliger als sonst! Bestimmt kennst du auch Tage, in denen dir gar nichts mehr einfällt.

Medien sind in der Coronazeit sehr wichtig geworden, weil sie uns Kontakt aus der Ferne möglich machen. Gerade jetzt sind wir froh, dass es das Internet und unsere Smartphones gibt. Wenn man sich Fotos ansieht, miteinander chattet oder Videos anschaut, vergeht die Zeit meist schneller.

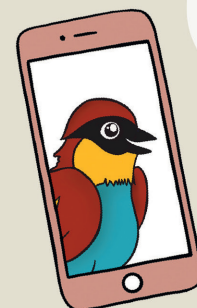


WAS SOLLTEN WIR IM INTERNET BEACHTEN?

Im Internet zu surfen, Videos anzuschauen und mit Freunden zu chatten, macht Spaß. Weil das Internet so viele Menschen auf der Welt verbindet, trifft man aber auch ganz fremde Leute dort, die man nicht einmal sehen kann. Es kann vorkommen, dass jemand etwas tut, das du nicht möchtest, oder gemein zu dir ist. Wenn dir etwas im Internet Sorgen oder Angst macht, dann erzähle es am besten sofort Erwachsenen. So beschützt du dich und andere Kinder.

Du kannst auch eine E-Mail an diese Adresse schreiben. Dann antworten dir Erwachsene, die sich mit dem Schutz im Internet gut auskennen.

beratung@save-me-online.de



Gemeinheiten sind auch im Internet nicht erlaubt!

#4!



Das Internet wird von vielen Menschen genutzt. Es hilft uns zum Beispiel, mit anderen Kindern oder unseren Verwandten zu sprechen, wenn wir sie nicht treffen können. Mit Online-Programmen können wir auch von zuhause aus lernen und arbeiten. Manche Leute benutzen Apps und Videos zum Sportmachen oder sie lesen Geschichten auf Blogs und Websites.

Damit wir uns gut und gesund fühlen, ist es allerdings wichtig, darauf zu achten, dass wir nicht immer nur vor dem Computer oder Smartphone sitzen. Zum Beispiel ist es eine gute Idee, täglich etwas Zeit draußen zu verbringen oder etwas Kreatives zu machen. Damit du besser überlegen kannst, was du alles machen kannst, wenn dir langweilig ist, haben wir dir eine „Aktivitäten-Drehscheibe“ zum Basteln in dieses Heft gelegt. Vielleicht gibt sie dir ein paar Ideen. Probier es doch mal aus!

Schau dir die Anleitung an. Einige Vorschläge für Aktivitäten findest du schon auf den Stickern. Du hast aber auch Platz für eigene Ideen.

Wenn dir mal langweilig ist, nimm dir deine Drehscheibe. Mach die Augen zu und drehe. Irgendwann sagst du laut: Stopp! Dann mache genau das, was du siehst.



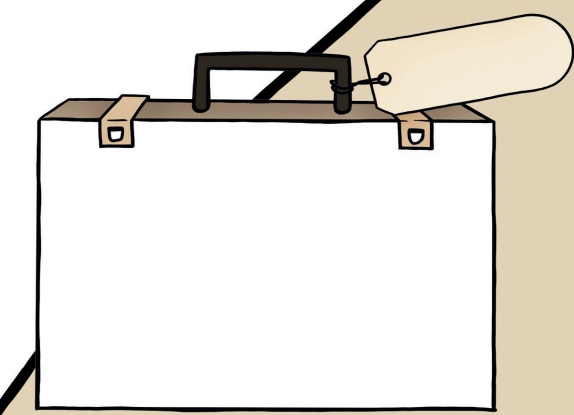
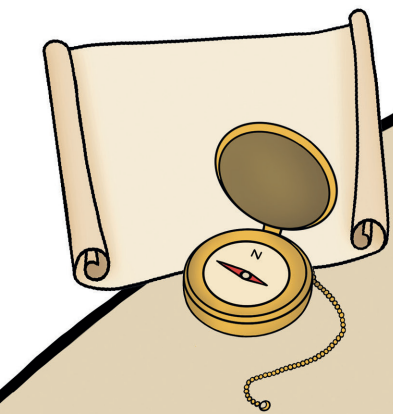


BRIEF AN DEIN ZUKÜNFTIGES ICH

Hast du schon einmal einen Brief an dein zukünftiges Ich verschickt? Schreibe oder male etwas für dich, wie du später einmal sein willst. Vielleicht erzählst du von Dingen, die du gelernt hast und anderen beibringen möchtest.



DEINE REISE GEHT WEITER.
HAST DU ALLES DABEI,
WAS DU BRAUCHST?



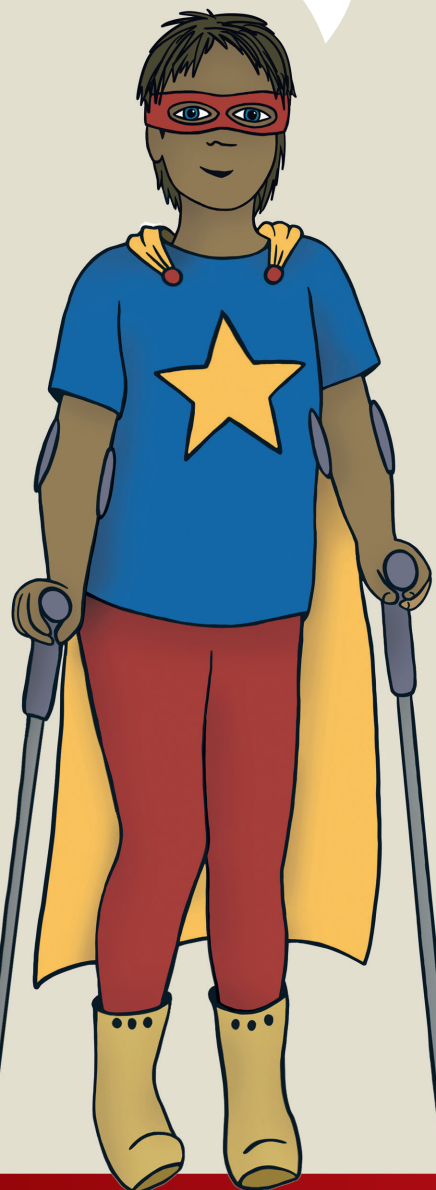
KENNE DEINE RECHTE!

Auf unserer Held*innen-Reise müssen wir gut auf uns selbst aufpassen. Wir können aber auch anderen Kindern helfen. Das klappt besonders gut, wenn wir unsere Rechte kennen. Jedes Kind darf verlangen, dass es gut und gesund aufwächst und lernen kann. Dafür setzen sich auch Erwachsene ein. Wenn es dir nicht gut geht oder wenn du Hilfe brauchst, kannst du die Nummer im blauen Kasten (rechts) anrufen und ihnen davon erzählen.

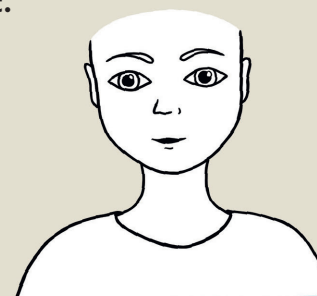
Manchmal brauche ich Hilfe, aber viele Dinge kann ich auch ganz alleine. Frag' mich doch danach!

Niemand darf etwas mit mir machen, das ich selber nicht möchte. Ich mag zum Beispiel nicht, wenn jemand Fotos von mir im Internet zeigt!

Ich möchte, dass man mir zuhört und für mich da ist! Ich habe ein Recht darauf zu lernen, in der Schule und zuhause.



Male dich, wie es dir gefällt.



Was ist dir wichtig?
Schreibe es in deine Sprechblase.

Es ist verboten, Kinder anzuschreien oder ihnen irgendwie weh zu tun!



Ich habe das Recht, mich wohl und sicher zu fühlen. Auch in dieser doofen Corona-Zeit!



Kennst du jemanden, der dringend Hilfe braucht, oder weißt du gerade selber nicht weiter? Dann sprich mit einer erwachsenen Person darüber, der du vertraust. Vielleicht redest du mit deinen Eltern, Lehrer*innen oder Betreuenden in der Unterkunft. Oder du rufst bei der „Nummer gegen Kummer“ an:



Du kannst montags bis samstags von 14-20 Uhr anrufen. Dein Anruf kostet nichts und du musst nicht sagen, wer du bist.



Hast du auch ein Bild von dir als Held*in gemalt und möchtest es allen zeigen? Dann bitte deine Eltern oder eine erwachsene Person in der Unterkunft, es uns per Post oder als Foto per E-Mail zu schicken.



Save the Children wurde im Jahr 1919 von der englischen Lehrerin Eglantyne Jebb gegründet und ist heute die größte unabhängige Kinderrechtsorganisation der Welt. Wir setzen uns ein für eine Welt, die die Rechte von Kindern achtet. Eine Welt, in der alle Kinder gesund und sicher leben, in der sie lernen und frei und selbstbestimmt aufwachsen können.

Danke an Enesa, Nefise, Malak, Fatima und Tim für ihre Beratung und an Hanifa für ihr Heldinnen-Bild (siehe oben).

Mehr Infos auf: www.superkraefte-toolkit.de

Das Projekt wird gefördert von:

Vielen Dank!

