

## KEINE ANGST VOR ÄNGSTEN

### 4 TIPPS BEI ANGST

Liebe Eltern!

Es gibt viele Arten von Angst.  
Zum Beispiel:

- Angst vor Krankheit
- Angst vor Dunkelheit
- Angst vor Tieren

Angst ist ein Gefühl.

Das Gefühl ist wichtig für uns Menschen.

Bei Angst werden wir vorsichtig.

Das hilft uns zu überleben.

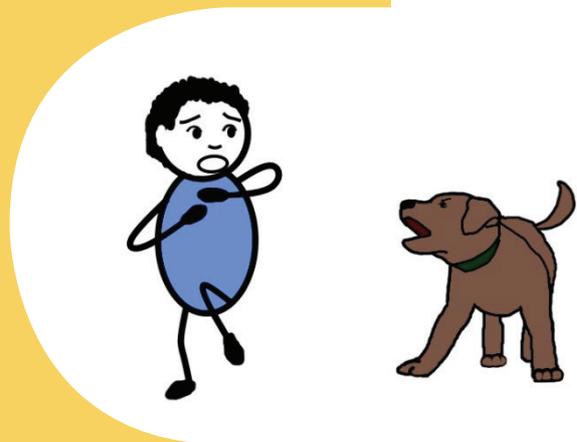
Egal wie alt wir sind.

Auch Kinder dürfen Angst haben.

Sicherheit und Liebe von der Familie hilft den Kindern bei Angst.

Der Sieg über die Angst macht Kinder stark.

Diese Tipps helfen Eltern und Kindern.





# 1. SO HELFEN SIE IHREM KIND

- **Nehmen Sie die Angst des Kindes ernst.**

Für Kinder sind Monster oder Geister echt.  
Lachen Sie Ihr Kind nicht aus.

- **Seien Sie für Ihr Kind da.**

Dann fühlt es sich sicher.

- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind.**

Fragen Sie: Was macht dir Angst?

Fragen Sie: Wie sieht die Angst aus?

Fragen Sie: Wie fühlt sich die Angst an?

Fragen Sie: Was hilft dir gegen die Angst?

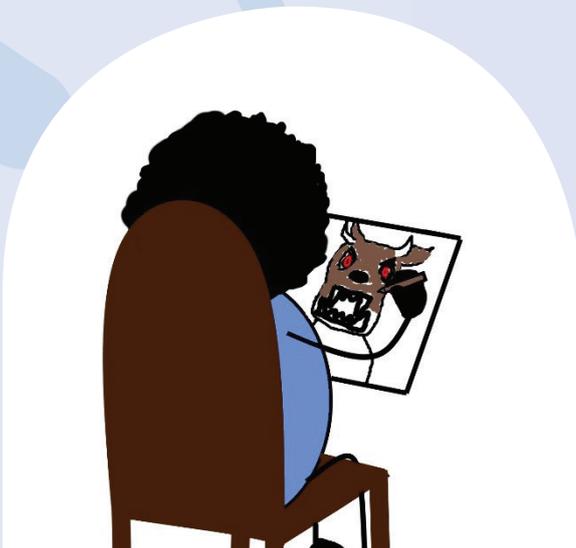
- **Hören Sie gut zu.**

- **Das kann gegen die Angst helfen:**

Ihr Kind kann ein Bild von der Angst malen.

Sie können mit ihm Beschützer basteln. (Tipp 2).

Sie können eine Geschichte gegen die Angst erzählen.





## 2. GEMEINSAM STARK SEIN

Angst kann man nicht immer verstehen.

Bleiben Sie mit Ihrer Angst nicht allein.

Sprechen Sie mit Freunden oder der Familie darüber.

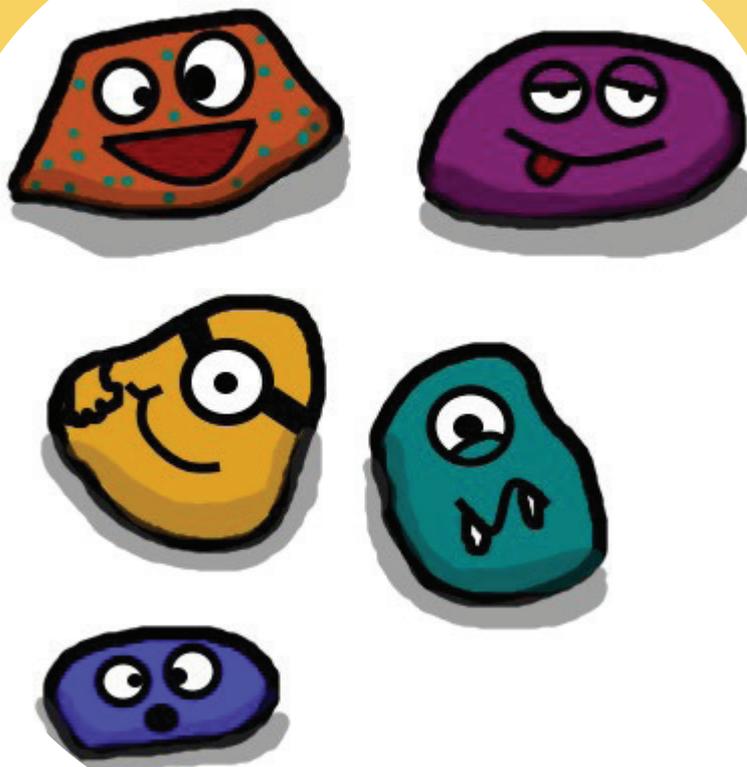
Auch andere Menschen hören Ihnen zu.

Telefonnummern finden Sie im Erste-Hilfe-Kasten in der Eltern-Post.

Auch kleine Mutmacher helfen.

Sie können sie selbst basteln.

- Ein Beschützerstein zum Festhalten.
- Ein Sorgenfresser (siehe Basteltipp)





### 3. ENTSPANNUNG LERNEN

Erwachsene und Kinder haben Angst.

Das ist normal.

Entspannung hilft bei Angst.

Mit diesen Gedanken finden Sie Entspannung und Sicherheit.

Lesen Sie den Text:

*Kennst du einen Ort, wo es dir gut geht?*

*Wo du ganz sicher bist?*

*Stelle dir den Ort genau vor.*

*Schließe dabei die Augen.*

- *Was kannst du sehen?*
- *Was hörst du?*
- *Was riechst du?*
- *Was spürst du?*

*Kannst du den Ort wie ein Bild sehen?*

*Halte das Bild in deinen Gedanken fest.*

*Mache eine Bewegung zu dem Bild.*

*Fasse zum Beispiel an dein Ohr.*

*Oder tippe auf deine Hand.*

*Diese Bewegung erinnert dich an deinen sicheren Ort.*

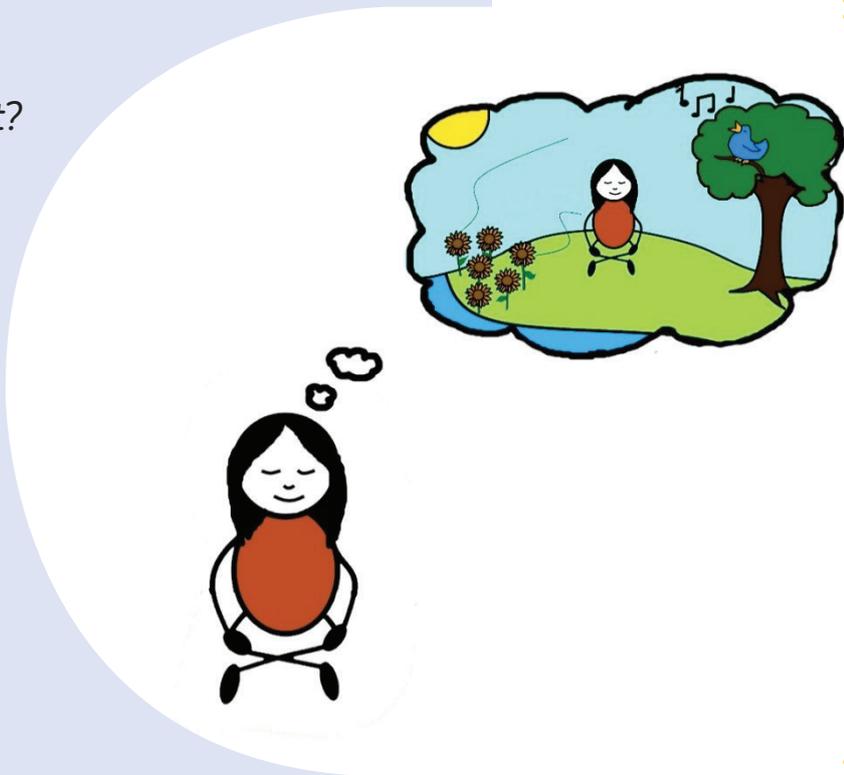
*Sie bringt dich an deinen sicheren Ort, wenn du Angst hast.*

Machen Sie die Bewegung, wenn Sie Angst haben.

Denke Sie dabei an Ihr Bild.

So bekommen Sie Ruhe und Sicherheit.

Sie haben Ihren sicheren Ort immer dabei.





## 4. SAMMELN SIE IHRE STÄRKEN

Manchmal ist die Angst sehr groß.

Groß wie ein Berg.

Gute Dinge helfen Ihnen.

Sie machen Mut.

Überlegen Sie:

Was machen Sie gerne?

Was macht Sie fröhlich?

Was können Sie gut?

Was haben Sie heute gut geschafft?

Wer hört Ihnen zu?

Mit wem können Sie sprechen?

Wen können Sie anrufen?



Schreiben Sie die guten Dinge auf ein Stück Papier

- Namen
- Telefonnummern
- Aktivitäten

Legen Sie das Papier in ein Glas.

Machen Sie das jeden Tag.

Das Glas wird immer voller.

Sie sehen:

Ich habe Kraft.

Ich kann die Angst besiegen.

Ich schaffe das.

Das Glas gibt Ihnen Ideen gegen die Angst.

Lesen Sie Ihre Papiere.

Sie helfen Ihnen.



## 5. BASTELTIPP FÜR KINDER - SORGENFRESSER

Aus einem Briefumschlag kannst du einen lustigen Sorgenfresser basteln.

Male den Briefumschlag bunt an.

Beklebe den Briefumschlag mit Ohren, Füßen oder Zähnen aus Papier.

Stecke in seinen Bauch alle deine Sorgen und Ängste.

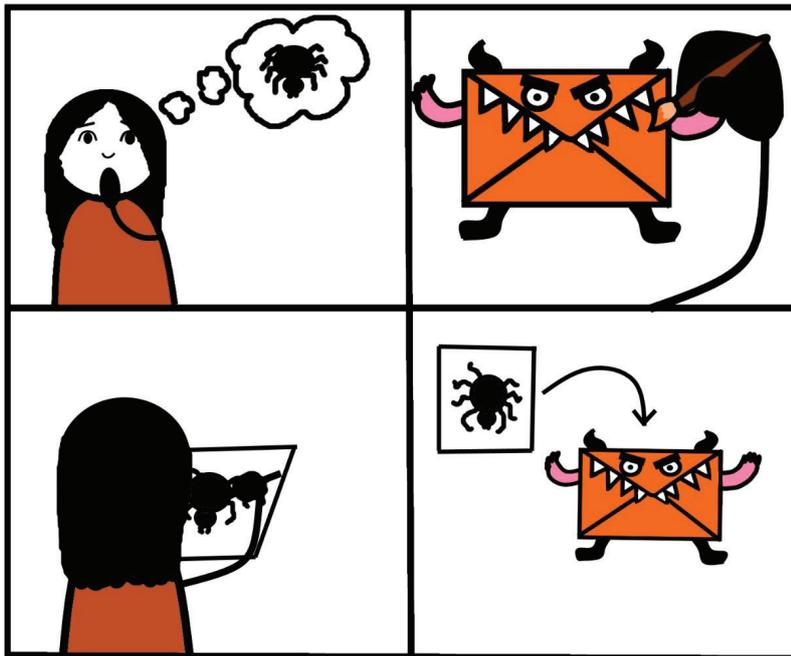
Male ein Bild von der Angst.

Oder schreibe die Angst auf ein Stück Papier.

Falte das Papier.

Stecke es in den Briefumschlag.

Dein Sorgenfresser passt darauf auf.



# ERSTE HILFE KASTEN: TELEFONISCHE UND ONLINE BERATUNGS-ANGEBOTE BEI SEELISCHEN BELASTUNGEN

**TelefonSeelsorge: 0800 1110111 oder 0800 111 0 222**

Täglich, 24h

**Online-Beratung:** [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

Sprache: Deutsch

**SeeleFon für Geflüchtete oder ihre Angehörigen: 0228 71002425**

Montag, Dienstag, Mittwoch 10-12 Uhr und 14-15 Uhr

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch

**SeeleFon für psychisch erkrankte Menschen oder ihre Angehörigen: 0228 71002424**

Montag - Donnerstag 10 - 12 Uhr und 14 - 20 Uhr, Mittwoch 10 - 12 Uhr und 14 - 21 Uhr, Freitag 10 - 12 Uhr und 14-18 Uhr

Online-Beratung: [seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)

Sprache: Deutsch

**Muslimisches Seelsorgetelefon: 030 - 44 35 09 821**

Täglich, 24h - Sprachen: Deutsch, Dienstags auf Türkisch, nach Absprache auch in Englisch, Französisch, Arabisch, Persisch, Somali, Indonesisch, Urdu, Hindi und Bosnisch

**Telefonseelsorge Doweria: 030 440308 454**

Täglich, 24h

Online-Beratung: [www.doweria-chat.de](http://www.doweria-chat.de)

Dienstag, Donnerstag 20 - 22 Uhr - Sprachen: Deutsch und Russisch

**Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“: 0800 - 111 0 550**

Montag-Freitag 9 - 17 Uhr, Dienstag und Donnerstag 17 - 19 Uhr - Sprache: Deutsch

**Kinder und Jugendtelefon - Nummer gegen Kummer e.V.: 0800 - 1 16111**

Montag - Samstag 14 - 20 Uhr, Montag, Mittwoch und Donnerstag 10 - 12 Uhr -

Sprache: Deutsch

Dieser Elternbrief entstand im Rahmen des Projektes „Interkulturelle Elternbildung“



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration



Wir in den Sozialen Medien:



**Kontakt**

Der Kinderschutzbund Landesverband Bayern e.V.

Goethestr. 17

80336 München

Tel.: 089-92 00 89- 0

E-Mail: [info@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:info@kinderschutzbund-bayern.de)

[www.kinderschutzbund-bayern.de](http://www.kinderschutzbund-bayern.de)

Grafiken: Ronja Hauke

>> Sie möchten die ElternPost künftig per Mail erhalten?

Schicken Sie bitte eine Mail an [info@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:info@kinderschutzbund-bayern.de) mit dem Betreff „Aufnahme in den ElternPost-Verteiler“.