

Aktuelles aus der Arbeit von FREUNDE, dem Präventionsprogramm für Kitas

Aus der Arbeit mit FREUNDE

Sophia Kümmeritz: FREUNDE - mein ganzes Studium in praktisch • *Andrea Beer:* Gefühlkarten im Einsatz: Wie Kinder lernen ihre Gefühle zu verstehen • *Jasna Krause:* Unser FREUNDE-Basisseminar in der kinderWelt Ingolstadt

Liebe Leserinnen und Leser,

in unserem Newsletter zum Jahresabschluss weichen wir etwas ab vom üblichen Muster und stellen Ihnen drei Berichte zur Arbeit mit dem FREUNDE-Programm vor. Im ersten Bericht auf S. 2 beschreibt *Sophia Kümmeritz* ihre Eindrücke und Erfahrungen als FREUNDE-Koordinatorin in Sachsen. *Andrea Beer* hat sich im Rahmen einer Facharbeit mit dem Thema „Gefühlvoll und stark – Wie kann ich als pädagogische Fachkraft Kindergartenkinder in ihrer Resilienz stärken?“ befasst. Basierend darauf sind Ihre Ausführungen auf S. 3 entstanden. *Jasna Krause*, Leiterin der kinderWelt in Ingolstadt, berichtet zusammen mit einer Mutter über das FREUNDE-Basisseminar in „ihrer“ Einrichtung (S. 4). Die Team-Schulung wurde durchgeführt von unserer Trainerin *Daniela Schneider*.

Die drei Beiträge stehen beinahe symbolisch für das, was unser FREUNDE-Programm so besonders macht: Die Förderung von Lebenskompetenzen in der Kita ist heute – anders als in der Startphase von FREUNDE vor über 25 Jahren – auch in der Ausbildung der Kita-Fachkräfte etabliert. Doch wie kommt man von der Theorie zur praktischen Umsetzung? Genau darin lagen von Anfang an Schwerpunkt und Stärke von FREUNDE. In über 25 Jahren ständiger Reflektion wurde dann ein umfangreicher Erfahrungsschatz mit unzähligen Umsetzungs-ideen aufgebaut. Aus dieser Schatzkiste können sich die Kita-Fachkräfte heute bei allen FREUNDE-Bausteinen bedienen und sich Anregungen für eigene Umsetzungs-ideen holen. *Sophia Kümmeritz* hat dies mit der Aussage „FREUNDE - mein ganzes Studium in praktisch“ treffend auf einen Nenner gebracht.

FREUNDE setzt **Standards in der praktischen Umsetzung der Lebenskompetenzförderung**. Unsere Trainerinnen und Trainer bauen dabei auf dem Wissens- und Erfahrungsstand des jeweiligen Kita-Personals auf und „rücken das Wesentliche ins Zentrum“, wie *Jasna Krause* es in ihrem Bericht hervorhebt. Zunächst passiert

dies im Team und in der Folge im Rahmen der Arbeit mit den Kindern.

Zentral ist dabei das FREUNDE-Modul „Mit viel Gefühl“, auf dem die weiteren FREUNDE-Bausteine aufbauen. Wie wichtig die Entdeckung der eigenen Gefühle und der Umgang damit sind, machen die Ausführungen von *Andrea Beer* deutlich: Die Kinder lernen, ihre Emotionen immer bewusster wahrzunehmen und auszudrücken. Dabei erleben sie, dass sich Gefühle verändern können, wenn man ihnen Raum gibt – der erste Schritt, um Emotionen zu verstehen und allmählich besser zu steuern. Kinder erfahren dabei, dass sie selbst etwas tun können, um sich wieder wohler zu fühlen. Diese Erfahrung von Selbstwirksamkeit stärkt ihr Vertrauen in sich selbst und bildet eine wichtige Grundlage für ihre Resilienzentwicklung.

Nehmen Sie sich die Zeit, die 3 Beiträge zu lesen. Sie zeigen anschaulich, warum sich unser aller Engagement für FREUNDE lohnt!

Auch wenn der ausführliche Jahresbericht immer der ersten Ausgabe des Folgejahres vorbehalten ist, nun noch einige Worte zum FREUNDE-Jahr 2025: Es war ein ausgesprochen arbeitsreiches Jahr, was hauptsächlich der **Neukonzeption des Basisseminars** geschuldet war. Unserem fachlichen Programmleiter *Heribert Holzinger* und seinem Team ist dabei unseres Erachtens ein großer Wurf gelungen, mit dem wir 2026 in den Kitas starten. Natürlich werden wir Ihnen die Neuerungen über verschiedene Formate Anfang nächsten Jahres ausführlicher präsentieren.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen Beteiligten für den großen Einsatz. Ein besonderer Dank geht an *Helme Heine*, der der fachlichen Arbeit mit vielen neuen Zeichnungen ein neues Gesicht gegeben hat.

Zum Jahresausklang danken wir natürlich auch einmal mehr unseren Mitgliedern und allen, die FREUNDE auch in diesem Jahr wieder unterstützt haben oder dies in den nächsten Wochen noch tun werden, sehr herzlich für Ihre Hilfe und Mitwirkung zum Wohl unserer Kleinsten. Die (Welt)Geschehnisse verdeutlichen uns mehr als uns allen lieb ist, wie wichtig Lebenskompetenzförderung und Sucht- und Gewaltprävention sind.

Ihr
Karl-Heinz Sporer



FREUNDE - „mein ganzes Studium in praktisch“



Sophia Kümmeritz ist staatlich anerkannte Kindheitspädagogin (B. A.) und seit Juli 2023 bei der SLfG tätig. Sie koordiniert dort die FREUNDE-Fortbildungen in Sachsen. Wir haben mit ihr über ihren Weg zu FREUNDE und ihre Eindrücke und Erfahrungen in der Arbeit mit dem Programm gesprochen.

F: Wie sind Sie mit FREUNDE in Berührung gekommen?

K: Im Rahmen meiner vorherigen Tätigkeit in der Regionalstelle Gesundheitsförderung in der Kita im Gesundheitsamt des Landkreises Görlitz sprach mich 2021 ein Kollege vom Jugendamt an, ob ich Interesse daran hätte, mich zur FREUNDE-Trainerin ausbilden zu lassen. Es passe gut zu meinem Aufgabenprofil und wir könnten dann künftig gemeinsam FREUNDE-Seminare im Landkreis anbieten. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch nicht viel über das Programm gehört, doch schon bald sollte eine Qualifizierung in Sachsen stattfinden. Aufgrund der damaligen Corona-Situation fand der erste Teil der Ausbildung digital statt, der zweite dann in Präsenz. Ich erinnere mich noch gut daran, wie begeistert ich nach diesen zwei Ausbildungstagen vom FREUNDE-Programm war und bis heute bin – ich fasse es gern immer wieder mit den Worten „mein ganzes Studium in praktisch“ zusammen.

F: Wie ging es nach der Ausbildung zur FREUNDE-Trainerin weiter?

*K: Im Frühjahr 2023 führte ich gemeinsam mit besagtem Kollegen und einer weiteren Trainerin meine erste Inhouse-Schulung in einer Kita durch. Das war ein ganz besonderer Moment für mich – der offizielle Start als FREUNDE-Trainerin in der Praxis und gleichzeitig der erste Schritt, das Programm in die Kitas zu bringen. Durch meinen Umzug nach Dresden und den damit verbundenen Stellenwechsel erhielt ich im September 2023 die Möglichkeit, das FREUNDE-Programm nicht mehr nur als Trainerin in die Kitas im Landkreis zu bringen, sondern es gemeinsam mit meiner Kollegin *Kerstin Schnepel* sachsenweit zu koordinieren. Meine Reichweite hat sich dadurch deutlich erhöht und das gibt mir das Gefühl, für die Kinder hier in Sachsen wirklich etwas bewegen und zu ihrem gesunden Aufwachsen beitragen zu können.*

F: Was hat Sie überzeugt, sich langfristig zu engagieren?

K: Meine Erfahrungen in den einzelnen Einrichtungen haben mir gezeigt, wie unterschiedlich die jeweiligen Haltungen gegenüber den Kindern sind, wie verschieden sich der Umgang mit starken Gefühlen wie Wut und das Mitspracherecht der Kinder gestalten. Das FREUNDE-Programm vertritt einen Blick auf das Kind, der sich mit meinem deckt. Diesen Ansatz möchte ich verbreiten, damit sich Kinder zu lebenskompetenten Menschen entwickeln und kommenden Herausforderungen standhalten können. Lebenskompetenzen sind aus meiner Sicht heutzutage wichtiger denn je. Und manche Inhalte des FREUNDE-Programms haben noch nicht einmal Erwachsene gelernt – beispielsweise, wie man richtig streitet.

F: Welche Aspekte in der landesweiten Koordination gefallen Ihnen besonders gut?

*K: Da fallen mir mehrere Aspekte ein: die FREUNDE-Auszeichnung, das jährliche Vernetzungstreffen und der bundesweite Fachaustausch. Die FREUNDE-Auszeichnung als Zeichen der Wertschätzung für engagiertes Kita-Personal zur Förderung der Lebenskompetenzen der Kinder ist immer wieder ein bewegender Moment, für den sich auch kommunale Vertreter*innen, Fachberatung und Eltern Zeit nehmen. Am Vernetzungstreffen schätze ich besonders den kollegialen Austausch mit (fast) allen Trainer*innen über neue Entwicklungen, Methoden und Materialien. Ebenfalls schätze ich den Fachaustausch mit der FREUNDE-Programmleitung und den Koordinationsstellen in den anderen FREUNDE-Regionen, der zweimal pro Jahr stattfindet und wichtige Impulse für die Umsetzung gibt. Das bestärkt und motiviert.*

F: Gibt es besondere Herausforderungen bei der landesweiten Koordination in Sachsen?

*K: Das FREUNDE-Programm gibt es seit 2008 in Sachsen und es ist inzwischen zu einem etablierten Präventionsprogramm in unserem Bundesland gewachsen. Wir haben derzeit 19 FREUNDE-Trainer*innen, die Seminare in den Regionen durchführen. Die Nachfrage steigt und wir können inzwischen nicht mehr alle Anfragen sofort bedienen. Einige Trainer*innen sind schon bis 2027 ausgebucht. Das zeigt, wie wichtig die Förderung der Lebenskompetenzen der Kinder mittlerweile geworden ist. Wir planen alle zwei Jahre eine Qualifizierung, um neue FREUNDE-Trainer*innen zu gewinnen und unseren Pool an Trainer*innen zu vergrößern. Wir haben allerdings auch Regionen, in denen bisher keine Trainer*innen*

verortet sind. Das versuchen wir als Landeskoordination aufzufangen, aber unsere Kapazitäten für FREUNDE-Seminare sind ebenfalls begrenzt. Auch die für lange Zeit unklare Haushaltslage in Sachsen für 2026 stellte für uns dieses Jahr eine besondere Herausforderung dar.

Welche Rückmeldungen erhalten Sie aus der Praxis?

Mir wird oft gespiegelt, dass es ein alltagstaugliches Programm ist, welches an den Ressourcen der Kita anknüpft. Besonders durch die Anteile der Selbstreflexion geht es immer wieder um die Haltung der Fachkräfte, sodass die Wirkung von FREUNDE in der Praxis nicht

davon abhängt, ob alle Methoden 1:1 umgesetzt werden. Auch für die vielen praktischen Anregungen sind die Fachkräfte dankbar. Und natürlich kommen die drei FREUNDE von Helme Heine nicht nur bei den Kleinsten gut an. Insgesamt ist das Feedback sehr positiv.

Und zum Schluss: Wenn Sie FREUNDE mit drei Worten beschreiben müssten – welche wären das?

Alltagstauglich, praktisch und essenziell!

Gefühlekarten im Einsatz: Wie Kinder lernen, ihre Gefühle zu verstehen

Ein Bericht von Andrea Beer



Andrea Beer war früher Lehrerin in Bayern und Hamburg, heute ist sie Fachkraft in Kindertageseinrichtungen mit Zusatzqualifikationen durch Fortbildungen in den Bereichen Autismus, Gesprächs- und Gestalttherapie. Ihr Ziel: Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung begleiten und ihre Resilienz stärken

Wenn ein Kind zum ersten Mal Worte für das findet, was es fühlt, beginnt ein Prozess, der seine Resilienzentwicklung stärkt. Mit der Zeit lernen Kinder, ihre Emotionen immer bewusster wahrzunehmen und auszudrücken und dabei zu erleben, dass sich Gefühle verändern können, wenn man ihnen Raum gibt. Für mich ist dieses Ausdrücken der erste Schritt, um Emotionen zu verstehen und allmählich besser zu steuern. Dabei erfahren Kinder, dass sie selbst etwas tun können, um sich wieder wohler zu fühlen. Diese Erfahrung von Selbstwirksamkeit stärkt ihr Vertrauen in sich selbst und bildet eine wichtige Grundlage für ihre Resilienzentwicklung.

In unserer Naturgruppe im Lkr. Erding habe ich Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren beim Entdecken und Benennen ihrer Gefühle begleitet, unterstützt durch die Gefühlekarten des FREUNDE-Programms. Diese Erfahrungen habe ich in meiner Facharbeit für die Weiterbildung zur „Fachkraft in Kindertageseinrichtungen“ aufgegriffen und unter dem Titel Gefühlvoll und stark – Wie kann ich als pädagogische Fachkraft Kindergartenkinder in ihrer Resilienz stärken? näher beschrieben. Besonders bereichernd war für mich der Praxisteil, in dem ich die Arbeit mit den Gefühlekarten reflektieren konnte.

Das FREUNDE-Programm ist seit 2003 fester Bestandteil unserer Kindertageseinrichtung. Neben dem Baustein „Mit viel Gefühl“, in dem es um die Emotionsentwicklung geht, setzen wir auch den „Selber Mach Tag“ und „Kinder reden mit“ um, die die Partizipation der Kinder ermöglichen. Nach einem FREUNDE-Elternabend und einer FREUNDE-Teamfortbildung im Frühsommer 2024 starteten wir mit frischem Schwung in die weitere Arbeit mit dem Programm.

Los ging es in einem Morgenkreis: Wir Erzieherinnen führten die drei Freunde als Stofftiere ein und ließen sie die Geschichten aus dem Buch Freunde von Helme Heine mit unserer Stimme erzählen. Gemeinsam mit uns staunten die Kinder über die Abenteuer unserer drei Freunde, die uns von da an im Alltag begleiteten.

Fast zeitgleich starteten wir mit den „FREUNDE-Gefühlekarten“. Diese Karten bestehen aus 18 DIN A4-Karten, auf denen Waldemar, Franz von Hahn oder Johnny Mauser jeweils eine emotionale Körperhaltung zeigen. In der ersten Runde legten wir neun Karten, u.a. mit den Basisemotionen Freude, Trauer, Angst und Wut, im Morgenkreis aus. Die Kinder wählten Karten, stellten die Posen nach und benannten die Gefühle, die sie spielten. Bei Bedarf unterstützten wir Erwachsenen oder auch andere Kinder. Im Abschlusskreis durfte jedes Kind über sein Tagesgefühl sprechen. Die Karten halfen, sich zu erinnern, und es war spannend zu hören, über welches Gefühl jemand sprechen wollte, vor allem wenn man das Kind so noch nicht erlebt hatte.

Die Karten machten die Kinder aufmerksamer, förderten das Zuhören und bauten Brücken zum Erzählen. Manchmal wurden Karten anders benannt, etwa „Mut“ statt „Stolz“ oder „ausgeschlossen sein“ statt „einsam“. Wir bewerteten diese Umbenennungen nicht, solange sie passten. Einmal wählte Steffi die Karte „traurig“, weil Ina nicht mit ihr spielen wollte. Ina wollte sich gleich rechtfertigen, aber ich erklärte, dass es gerade um Steffis Gefühl ging. Später durfte Ina ihr eigenes Gefühl dazu

wählen. Sie verstand, dass es in Ordnung ist, wenn Steffi dieselbe Situation anders empfindet.

Als die Kinder mit den Gefühlkarten zunehmend vertraut waren, durften sie eigene Geschichten aus ihrer Vergangenheit zu den Karten erzählen. So konnten sie zurückliegende Erlebnisse verarbeiten und zugleich Mitgefühl von den anderen erfahren. Besonders deutlich wurde das bei Ina: Sie erzählte, dass sie immer noch traurig war, weil sie vor zwei Tagen nicht zu ihrem Lieblingsthema im Morgenkreis erzählen konnte. Man spürte, dass sie sich über die Tage hinweg damit beschäftigt hatte. Während wir ihr aufmerksam zuhörten, konnte sie diese Traurigkeit loslassen.

Nach etwa zwei Wochen lagen schließlich alle Gefühlkarten aus, und die Kinder erzählten gerne, teils mit voller Begeisterung ihre Erlebnisse dazu.

Anfangs beobachteten wir, dass Don und Berni (sechs und vier Jahre alt) ihre Emotionen nicht verbal ausdrücken konnten. Aber die Karten halfen: Sie beteiligten sich am Thema, vielleicht weil die Karten eine Brücke zu ihren Gefühlen schlugen und sie zum Sprechen anregten. Timo, vier Jahre alt, sprach nie über Gefühle, bis er eines Tages mit einer Raupe im Kreis saß und erkannte, dass er sich freute. Mit einer kleinen Hilfestellung verband er die Karte „Freude“ mit seinem eigenen Erleben. Melli, die sonst sehr still war, griff eines Tages, als sie große Angst verspürte, für mich überraschend zur Angstkarte und beschrieb ihr Gefühl. Offensichtlich hatte sie durch die Arbeit mit den Gefühlkarten Vertrauen in die Gruppe gewonnen – Vertrauen, dass sie ihre Gefühle offen zeigen kann und dass diese ernst genommen und behutsam begleitet werden.

Um den Kindern die Wahrnehmung ihrer Gefühle im Körper zu erleichtern, stellte ich ihnen zunehmend die Frage: „Wo spürst du dieses Gefühl in deinem Körper?“

Dabei unterstützte uns „Das große Buch der Gefühle“ von *Piroddi*. Beeindruckend war zu beobachten, wie sich die Ausdrucksweise der Kinder verfeinerte und das Thema Körperwahrnehmung in vielen Situationen ganz von selbst auftauchte.

Einmal, mitten im Abschlusskreis, platzte der hibbelige Don in die Runde: „Ich hab ein Gefüüühh!“ Neugierig fragte ich: „Ja, was denn für eins?“ Er antwortete: „Ich bin aufgeregt!“ Das überraschte mich: „Ja, warum denn?“ Don erklärte: „Ja, wegen meinem Geburtstag.“ Sofort stimmten mehrere Kinder ein: „Ich hab auch das Gefühl!“ Also fragte ich weiter: „Und wo spürst du das?“ Don antwortete: „Im Bauch!“ Dann fügte er noch hinzu: „Und im Kopf!“ Er war ganz stolz auf seine Entdeckung. Ich freute mich besonders darüber, dass Don, der sich oft schwer konzentrieren kann und sehr unruhig ist, immer besser lernt, seine Gefühle wahrzunehmen. Dies könnte ein Schritt sein, der ihm hilft, seine Gefühle in Zukunft bewusster zu steuern. Besonders erfreulich fand ich, dass alle Kinder verstanden, dass sie ein Gefühl spüren, und dass niemand es komisch fand, darüber ganz selbstverständlich zu sprechen.

Durch die Arbeit mit dem FREUNDE-Programm konnte ich die Kinder für ihre Gefühle sensibilisieren. Sie lernten, ihre eigenen Emotionen besser zu verstehen und entwickelten Empathie für die Gefühle anderer. Für mich ist ein achtsamer und wertschätzender Umgang mit Gefühlen, nicht nur bei Kindern, wichtig. Er hilft den Kindern, sicherer im Miteinander zu werden und auf dieser Grundlage vertrauensvolle und gesunde Beziehungen zu entwickeln.

(Namen und Details zum Schutz der Privatsphäre geändert.)

Unser FREUNDE-Basisseminar in der kinderWelt Ingolstadt - Leiterin *Jasna Krause* und Mama *Kristin* haben uns berichtet

Im Frühjahr 2025 fand in der kinderWelt in Ingolstadt die Schulung mit dem FREUNDE-Basisseminar statt. Träger der Einrichtung ist die bürgerhilfe ingolstadt KiTa GmbH. Die Leiterin der kinderWelt *Jasna Krause* und *Kristin S.* haben uns über das „Haus-Projekt“ des KiTajahres 24/25 berichtet.



Jasna Krause hatte vor 2 Jahren von dem Präventionsangebot starke Kinder – gute FREUNDE gehört und die kinderWelt für das KiTajahr 2024/2025 angemeldet. Als von FREUNDE-Trainerin *Daniela Schneider* die Nachricht kam, dass wir dabei sind, war die Freude groß, sagt sie und fährt fort: „Was mich von Anfang an

abgeholt hat, war der Satz von *Helme Heine*, dem Buchautor und Schöpfer der 3 Freunde: FREUNDE sind kostbar, weil man sie nicht kaufen kann.

Er sagte: „Die Menschen, und besonders die Kinder, brauchen wieder ein Wertebewusstsein. Unsere gefährdete, materialistische Gesellschaft muss begreifen, dass alle kostbaren Dinge im Leben wie LIEBE, GLÜCK, GESUNDHEIT, und FREUNDSCHAFT nicht käuflich sind.“ Schön, dass die Stiftung FREUNDE seit 1998 mit ihrem Programm hilft, diesen so einfachen Gedanken wieder aufzugreifen mitzuteilen und vorzuleben. SCHÖN, dass wir Dank *Daniela* diesen so einfachen Ge-

danken auch im Team, wieder viel mehr in den Fokus gerückt haben.“

Besonders angetan war das Team der kinderWelt vom Pflicht-Modul „Mit viel Gefühl“, erklärt *Jasna Krause*.

„Auch wenn uns das Thema Gefühle täglich in unserem Alltag begegnet und wir die Lebenskompetenzen der Kinder bereits im frühen Alter zu fördern beginnen: Wie zum Beispiel: Sich selbst kennen und mögen - Empathisch sein - Kritisch und kreativ denken - Kommunizieren und Beziehungen führen können - Durchdachte Entscheidungen treffen, -Erfolgreich Probleme lösen - Gefühle und Stress bewältigen

... hat uns das GEFÜHLE-Projekt wieder das Wesentliche vor Augen gehalten.“



Seminar mit Daniela Schneider und dem Team

Das Team hat während des zweitägigen Basisseminars konkrete Umsetzungsmöglichkeiten der theoretischen Inhalte für die Arbeit mit den Kindern vorgestellt bekommen. Am Ende wurde gemeinsam reflektiert und mittlerweile wurden einige Inhalte der LEBENSKOMPETENZ-FÖRDERUNG der Kinder in den KITA-Alltag verankert. *Jasna* nennt als Beispiele.:

- Gefühle der Kinder annehmen und akzeptieren
 - tägliche Frage im Morgen- oder Mittagskreis WIE FÜHLE ICH MICH?
 - Gefühle Ampel im Einsatz (Wütend – Traurig – Glücklich)



- Näheres Eingehen auf einzelne Gefühle, z.B. mit den Gefühle-Karten --> Kinder ziehen eine Karte, erzählen, was es für ein Gefühl man auf dem Bild sieht und ob sie das Gefühl schon selbst erlebt haben.
- Nutzung der Affirmationskarten - gestaltete Bildkarten für Kinder mit positiven Sätzen – sie stärken ihr Selbstbewusstsein. Durch die regelmäßige Wiederholung verankern sich positive Botschaften und ermutigen die Kinder z. B., mit Herausforderungen umzugehen.
- Tiptoi-Spiele (interaktive Lernspiele, die sich aus einem Digitalstift und einem Buch zusammensetzen) zu unterschiedlichsten Gefühlen anbieten. Jeder Band

der tiptoi Bilderbuchreihe stellt ein Gefühl und die entsprechenden sozialen Kompetenzen in den Mittelpunkt. Es geht z.B. um Selbstvertrauen, den Umgang mit Konflikten, um Empathie und Toleranz.

- Täglich MIKRO TRANSITIONEN schaffen, um Kinder rechtzeitig auf alles vorzubereiten. Der alltägliche Wechsel zwischen verschiedenen Aktivitäten, Räumen, Bezugspersonen etc. kann Stress verursachen. Da helfen Routinen, Rituale, klare Signale.... Zum Beispiel singen wir das Aufräumlied, bevor wir alle zusammenhelfen oder wir gehen immer als erstes zum Händewaschen bevor es Mittagessen gibt. Das gibt Kindern Sicherheit.
- Materialien nutzen wie z.B.: das Memory- und Gefühle-Lotto oder Spiele und Anregungen aus der Fachliteratur.
- Spezifische Bilderbücher zu verschiedenen Gefühlen wurden in diesem Zuge gekauft, diese setzen wir bewusst ein und lesen sie gemeinsam mit den Kindern.
- Der neue Boxsack kann bei Bedarf eingesetzt werden.



- Gefühle-Körbe stehen in der Gruppe zum Reingreifen und beinhalten beispielsweise ein „Plüschtier“, das Sorgenfresserchen. Die Kinder malen ihren Ärger, ihre Sorge auf ein Blatt Papier, holen sich das Sorgenfresserchen und knüllen das Bild in seinen Mund. Am nächsten Tag ist der Mund leer und die Sorge ist weg. 😊

Der Korb beinhaltet unter anderem auch einen knautschigen Antistressball, einen Igelball, Taschentücher, Themenbücher zu Gefühlen, ...



Das Resümee von *Jasna Krause*:

„Unser Bild vom Kind und die positive Grundhaltung zu den Kindern sowie die lange Bindung (die ersten 6 Lebensjahre des Kindes) haben maßgeblich dazu beigetragen, beim Gefühle-Projekt so in die Tiefe gehen zu können. Viele Kinder haben sich uns nochmal mehr geöffnet und uns ihre Freuden, Sorgen und auch Ängste mitgeteilt.

Die Kinder hatten viel Freude beim Gefühle-Projekt; vor allem die älteren Kinder merkten, wie wichtig Freunde sind. Auch die Rückmeldungen der Eltern, wie ihre Kinder nun mit den unterschiedlichen Gefühlen zu Hause umgehen, waren durchweg positiv.

Ich würde mir wünschen, dass das Gefühle-Projekt nachhaltig in unseren Köpfen bleibt.

Denn: Die Menschen, und besonders die Kinder, brauchen wieder ein Wertebewusstsein.“

Der Elternabend zum FREUNDE-Basisseminar in Ingolstadt

Vor dem Anfang des Hausprojekts wurden auch die Eltern über das FREUNDE-Programm und seine Zielsetzung informiert. Über den pädagogischen Elternabend hat Mama *Kristin S.* folgenden Bericht beigesteuert:

Um Transparenz gegenüber den Eltern zu schaffen, wurden an diesem pädagogischen Elternabend die Inhalte der Fortbildung und die praktische Umsetzung im Hausprojekt geteilt.

Dazu wurde die Referentin *Daniela Schneider* eingeladen, die das Programm FREUNDE praxisnah erklärte und auf dessen Ziel „Die Stärkung der Lebenskompetenzen“ und die dazugehörigen Bausteine einging. In einem Kurzfilm mit dem Titel „Was macht stark“ wurde das Thema „Gefühle“ aufgegriffen.

Ein besonderer Fokus des Abends lag auf der Definition und Bedeutung von Lebenskompetenzen: Wie lernen Kinder, mit Herausforderungen umzugehen? Wie stärken wir sie darin, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken? Auch der Umgang mit Konflikten und Konfliktlösungsstrategien eigenständig zu entwickeln, ist ein wichtiger Baustein des Programms – denn „Konflikte sind wichtig und richtig“, wodurch auch wiederum das Selbstvertrauen von Kindern gestärkt wird.

Im Abschlussteil des Elternabends ging es um die praktische Umsetzung des Programms in der Kinderwelt. Die Rückmeldung des anwesenden Teams in Bezug auf die Kinder war sehr positiv. Sie hatten große Freude an dem Projekt. Besonders schön war zu beobachten, wie offen, ehrlich und mutig sie sich gezeigt haben. Aus dem Hausprojekt heraus ist in einigen Gruppen u.a. eine „Schatzkiste“ entstanden, aus der sich die Kinder in verschiedenen Situationen bedienen können. Auch ein „Sorgenfresser“ ist in einigen Gruppen fester Bestandteil des Alltags geworden; ebenso die Gefühle-Ampel, die den Kindern geholfen hat, ihre Emotionen besser zu erkennen und auszudrücken.

Es wurden bewusst Rückzugsmöglichkeiten geschaffen: bspw. im „Bücherwürfel“, in der „Entspannungswerk-



Elternabend mit Daniela Schneider

statt“ sowie in den jeweiligen Gruppenräumen. Mit verschiedenen Affirmationssätzen (z. B. „Ich bin ich, ich hab´ mich. Das sag ich laut, kannst du es hör´n“) stärkten sich die Kinder in den Gruppen. Mit der Neuanschaffung eines Boxsacks im Zuge des Projekts lernten sie, dass auch starke Gefühle wie Ärger und Wut Raum haben dürfen – ohne anderen oder sich selbst zu schaden. Diese Beispiele stellen einen kleinen Ausschnitt dessen dar, was mit den Kindern im Rahmen des Hausprojekts gestaltet wurde. Im Zuge des Projekts wurde außerdem das Beschwerdeplakat erneuert und aktualisiert. Es macht deutlich, dass Kinder jederzeit ihre Gefühle äußern dürfen – denn jedes Gefühl ist richtig und wichtig.

Es war ein sehr aufschlussreicher Elternabend, der den anwesenden Eltern die Möglichkeit gegeben hat, einen wertvollen Einblick in die pädagogische Arbeit des Teams zu bekommen.

„Du wirst glücklich werden“ – sagte das Leben „doch zuerst mache ich dich stark“.

Helfen Sie FREUNDE weiterhin mit der Gewinnung neuer Mitglieder, mit Spenden und aktiver Mitarbeit!

Impressum

Herausgeber:

Förderverein Stiftung FREUNDE e. V.
Zur Alm 7 • 85452 Moosinning • Tel.: +49 (0)8123 990160
info@stiftung-freunde.de • stiftung-freunde.de

Vorstand:

Karl-Heinz Sporer (Vorsitzender), Peter Heider (stv. Vorsitzender), Angelika von Eicken (Öffentlichkeitsarbeit) Christoph Unmann (Schatzmeister), Helmut Reitberger (Schriftführer)

Verantwortlich für den Inhalt: Karl-Heinz Sporer

Gestaltung: Michaela Schöberl

Hinweis an unsere Spender:

Spenden können Sie in Ihrer Einkommensteuererklärung als Sonderausgaben geltend machen. Für **Spenden bis zu 300 €** benötigen Sie als Nachweis keine Spendenbescheinigung. Es genügt ein Kontoauszug oder ein Überweisungsbeleg. Für gemeinnützige Organisationen wie unseren Förderverein/unsere Stiftung ist dies eine große Arbeitserleichterung. Falls Sie dennoch eine Spendenbescheinigung benötigen, geben Sie bei Ihrer Überweisung bitte Ihren Namen, Vornamen und Ihre Adresse an. Danke!