

# Ich brauche das nicht!

## 1. Kapitel: Den Ärger nicht in sich hinein fressen ...

Den Ärger in sich hineinfressen ...

Weißt du, was das bedeutet, den Ärger in sich hineinzufressen?

Wenn du ihn nicht raus lässt, nicht sagst, was du denkst, deine Probleme nicht lösen kannst, dann frisst du den Ärger in dich hinein oder du verkriechst dich oder flüchtest dich in eine andere Welt.

Meist ist ein solches Verhalten ein kleiner Trostspender oder eine Ablenkung von deinen Problemen:

- mit anderen Kindern,
- in der Schule
- oder zu Hause.

Vor etwas Angst zu haben, macht dich schwach.

Wenn du schwach bist, greifst du wieder zum vermeintlichen Trostspender.

Wenn du deine Probleme nicht löst, wächst deine Angst davor.

Und du wirst wieder schwach ...

Das kommt immer wieder und löst sich nie auf. Man nennt das auch einen Teufelskreis. Aus dem du nie rauskommst und immer dicker wirst.

## 2. Kapitel: Das tut mir gut – das ist schlecht für mich

Was tut dir gut und was tut dir nicht gut?

Wer süchtig nach Süßem ist, der wird dick und bekommt oft Probleme mit schlechten Zähnen. Andere Jugendliche essen immer weniger und immer weniger. Man nennt dies Magersucht.

Magersüchtig werden, zu viel und ungesund oder zu viel Süßes essen tut dir nicht gut!

Eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse und Salaten und Bewegung, auch an der frischen Luft – das tut mir gut!

Angst zu haben und sich zurückzuziehen, stundenlang fernzusehen oder alleine Spiele zu spielen – tut dir nicht gut!

Rauszugehen und mit anderen zu spielen – das tut mir gut!

Sich von anderen gar zum Rauchen oder zum Probieren von Alkohol überreden zu lassen – das darf nicht sein!

Es ist ungesund, macht krank und kann abhängig und süchtig machen. Sag Nein!

### 3. Kapitel: „Nein“ sagen ist stark!

Manche Kinder tun Dinge, die ihnen schaden, nur weil sie Angst haben, angebliche Freunde zu verlieren oder nicht dazuzugehören.

Immer alles nachzumachen und selber keine Meinung zu haben – ist nicht stark.

Du weißt am besten, was dir guttut!

Du weißt am besten, was du magst und was du nicht willst!

Leon hat von seinem großen Bruder Zigaretten bekommen.

Er hat schon ein paar Mal probiert.

Tim will unbedingt auch probieren.

Jan überlegt es sich erst, denkt dann aber ... NEIN!

Sie lachen ihn aus.

Als Tim vom Rauchen ganz schlecht wird ...kann Jan darüber lachen!

Nein sagen zu können tut gut!

Gefährliche oder verbotene Mutprobe? – Daniel sagt Nein!

Schlabberkuss von Onkel Christoph? – Michelle sagt Nein!

Einladung zum heimlichen Schauen eines Horrorfilmes? – Max sagt Nein!

Opa meint, ein Schluck schadet nichts ... – Sophie sagt Nein!

Nein sagen macht stark!

## 4. Kapitel: Das bin ich!

Das ist Anne. Sie weiß, dass ihr Körper etwas ganz Besonderes ist. Und er gehört nur ihr! Sie fühlt sich wohl, wenn sie ihre Lieblingssachen anzieht. Genießt es, barfuß über Wiesen zu laufen. Und sie wickelt sich gerne in warme Decken ein.

Auch Nico mag seinen Körper. Er findet, dass man sich im warmen Wasser am wohlsten fühlt. Auch das Gefühl, nachdem er beim Fußball richtig Gas gegeben hat, findet er irgendwie toll. Anne und Nico würden nichts tun, von dem sie wüssten, dass es ihrem Körper schadet.

Wieso sollten wir etwas tun, das uns schadet? Jana fühlt sich wohl. Sie findet, es geht ihr gut. Sie will später Reporterin werden. Sie spielt gerne mit anderen Kindern und am liebsten mit ihrer Freundin.

Jana ist auch gerne mal alleine.

Da beobachtet sie, wie das Wasser fließt ... es glitzert so schön.

Dann freut sie sich einfach so auf der Welt zu sein, an ihrem Leben und sagt sich: Ich bin Jana!

Und du? Wer bist du? Weißt du schon, was du werden willst?

Was gefällt dir? Wann bist du glücklich?

Wann fühlst du dich gut?

## 5. Kapitel: Probleme lösen

Und wenn es einmal ein Problem gibt in deiner Freizeit, zu Hause oder in der Schule, dann hilft es darüber zu reden. Oft kann man die Probleme direkt klären und es geht dir gleich wieder viel besser.

Du kannst aber auch mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund darüber reden. Auch mit deinen Eltern. Oder mit deiner Lehrerin. Eigentlich kannst du mit jedem Menschen, den du gut kennst und zu dem du Vertrauen hast, reden. Lea beispielsweise mit ihrer Lieblingstante Jule.

In deiner Schule gibt es oft auch so genannte Vertrauenslehrer, die für dich da sind. Und wenn du deine Probleme gelöst hast, geht es dir wieder gut.

Sei einfach du, dann brauchst du all diese Tröster, diese Ablenkung, die Angst und all diese Dinge, die dir nicht gut tun, nicht!