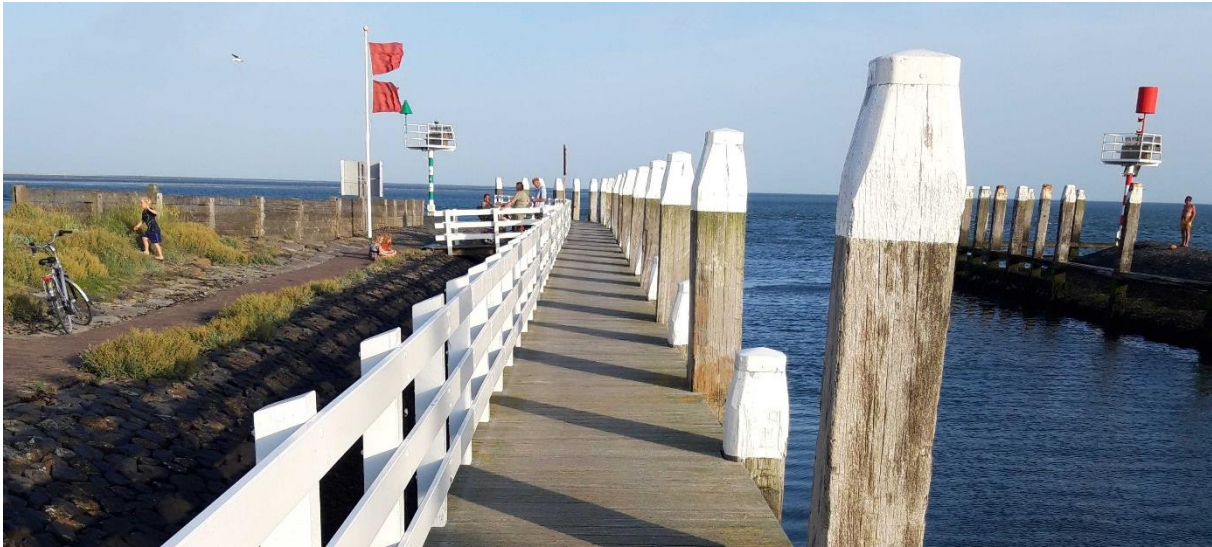


Jugenderholung in Coronazeiten 24 – Groß werden 1: „Große“ Kinder



Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Sie teilen die Zeit des „Großwerdens“ Ihrer Kinder miteinander. Insbesondere die Zeitspanne der Sommerferien trägt mit der Möglichkeit, viel draußen sein zu können und jede Menge neuer Erfahrungen zu sammeln, dazu bei, dass Kinder und Jugendliche „groß“ werden.

Wir kennen die Entwicklungsschübe, die Neugeborene (bis zum 28. Lebensstag), Säuglinge (29. Lebensstag bis zum vollendeten 12. Lebensmonat), Kleinkinder (2. bis zum vollendeten 3. Lebensjahr), Kinder (4-12 Jahre), Jugendliche (13-18 Jahre) und Erwachsene (ab 19 Jahre) durchleben.

Das Angebot der Ferienfreizeiten des JEWs richtet sich an sogenannte „große“ Kinder und Jugendliche – 8-15 Jährige. Als große Kinder werden gemeinhin 6-12jährige bezeichnet. Im JEW beginnt die untere Altersgrenze für die Reisen mit 8 Jahren, um den kindlichen Reifungsgrad möglichst zu garantieren, dem eine Trennung von Familie und Zuhause für längere Zeit in jedem Fall zumutbar ist und für den eine Freizeit förderlich ist. In dem Alter von 8 Jahren kann man davon ausgehen, dass die Kinder - unterschiedlich wie sie auch immer sind - in ihrer Entwicklung so weit sind, den ersten Schritt alleine in die Welt zu gehen und durch die Ferienfreizeit vieles dazu zu gewinnen.



Im Folgenden konzentrieren wir uns also entsprechend unserer JEW-Expertise auf die Darstellung der besonderen Situation und Bedürfnisse von „großen“ Kindern zwischen 8 und 12 Jahren, im nächsten Newsletter 25 „Groß werden 2“ auf die Jugendlichen zwischen 13 und 15 Jahre, und lassen die anderen o.g. Lebensphasen außen vor.

Große Kinder (8-12/13 Jahre)

Für „große“ Kinder sind wichtig:

Andere Kinder

Kinder zwischen 6 und 13 Jahren verbringen ihre Freizeit am liebsten mit anderen Kindern. Für viele Kinder ist das einzig Positive und für sie wirklich Wichtige an Schule oder anderen Situationen, dass sie dort andere Kinder treffen. Das Zusammensein mit anderen Kindern wirkt sich positiv auf ihr Wohlbefinden aus.

Warum sind andere Kinder so wichtig?

- ⇒ Kinder, die Freunde haben, sind psychisch gesünder und stabiler.
- ⇒ Die Begegnung und Auseinandersetzung mit anderen Kindern fördert soziale Kompetenz: Teamfähigkeit, Rücksichtnahme, Toleranz, Verlässlichkeit, Taktgefühl...
- ⇒ Im Zusammensein mit Gleichaltrigen erproben Kinder die Gesetze des sozialen Miteinanders: Regeln und Sanktionen aushandeln, sich streiten und vertragen, intrigieren und vermitteln...
- ⇒ Die Bedeutung von Umgangsformen wird geklärt: was ist fair, was gemein, was anständig, was brutal, was respektvoll, kameradschaftlich, hilfsbereit, höflich...
- ⇒ In der Gemeinschaft mit anderen Kindern lernen Kinder gesellschaftlich wichtige Rollen kennen und mit ihnen umzugehen: Bestimmer, Antreiber, Mitläufer, Mahner, Verräter, Beschützer...
- ⇒ In ihren Gruppen und Cliquen erleben Kinder wichtige Gruppengesetze: Gruppenidentität, Zusammenhalt, Ausgrenzung...
- ⇒ Kinder erfahren von anderen Kindern wer sie sind und wo sie im Vergleich zu anderen stehen: Sie korrigieren und unterstützen sich und regen einander an, sich weiter zu entwickeln. Sie lernen sich selbst einzuschätzen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen und mit ihnen umzugehen.

Große Kinder brauchen deshalb:

- Mehr Zeit und mehr sichere, altersgerechte Orte, wo sie sich mit anderen Kindern treffen können, ohne von Erwachsenen angeleitet oder direkt beaufsichtigt zu sein.
- Freizeitangebote, die dem Bedürfnis nach eigenständigem Zusammensein mit Gleichaltrigen, nach Erkunden und Erproben der Welt, gemeinsam mit Freunden, gerecht werden.
- Vertrauen der Erwachsenen in die Fähigkeit der Kinder mit Risiken umzugehen, Konflikte selbst zu regulieren, sich gegenseitig zu unterstützen und von- und miteinander zu lernen.

Selbstbestimmte Aktivitäten

Ab etwa 6 Jahren wollen Kinder die Welt im Wohnumfeld eigenständig, aber vor allem mit Freunden erkunden und mit ihren Elementen spielen. Über ein Drittel der Kinder im Schulalter spielt nicht einmal „fast täglich“ draußen. Ein Drittel der Kinder hat in erreichbarer Nähe der Wohnung keine attraktiven Aktionsräume. Vielen Kindern in Deutschland fällt es schwer, Schulwissen auf konkrete, lebensnahe Probleme zu übertragen. Naturwissenschaftliches Wissen und Verständnis nehmen ab. Ängste, Unruhe und psychosomatische Symptome sind häufig Anlass für ärztliche Behandlung.



Warum sind selbstbestimmte Aktivitäten und das Erkunden der Welt im Wohnumfeld wichtig?

- ⇒ Kinder erwerben dabei Selbstständigkeit, Selbstsicherheit, Eigenverantwortung, Zuversicht, Orientierungsvermögen, Übersicht.

- ⇒ Sie entwickeln die Fähigkeit, Lösungen selbst zu (er-) finden: Kreativität, Inspiration, Improvisationsgabe, praktische Geschicklichkeit.
- ⇒ Mit eigenem Fragen – Forschen – Lernen – Wissen – Können – werden wichtige (z.B. naturwissenschaftliche) Grundkenntnisse erworben.
- ⇒ Eigenverantwortlich etwas zu tun, selbst gestellte Herausforderungen zu bestehen, schwierige Situationen zu beherrschen, entwickelt Realitätsbezug, Widerstandskraft, innere Stärke. Dies beugt psychosomatischen Erkrankungen vor.
- ⇒ Zur Welt im Wohnumfeld gehören auch „fremde“ Erwachsene: Durch Beobachtung, Begegnung und Auseinandersetzung mit ihnen und ihren Tätigkeiten wird Menschenkenntnis, soziale Kompetenz und Weltwissen erworben.

Große Kinder brauchen deshalb:

- Geeignete Aktionsräume (nicht „Spielplätze“ mit vorgegebenen Aktivitäten), Naturräume mit Wasser, Gestrüpp, Wiesen, Bäumen, Felsen zum Klettern etc.
- Längerfristige Projektwochen, deren Inhalt die Kinder selbst mitbestimmen.
- Mehr Gelegenheiten eigenen Fragen nachzugehen: zum Forschen, Entdecken, Experimentieren, Lösungen finden.
- Lernen „außerhalb“: Regelmäßige Besuche von wissenschaftlichen, wirtschaftlichen, kulturellen Einrichtungen und Exkursionen in die Natur.
- Regelmäßige Aufenthalte über mehrere Tage in naturnahen Orten, im Rahmen von Schule, Jugendeinrichtungen, Familie.
- Altersgerechten Zugang zu Informationen: Bücher, Internet, Bibliotheken, Kindervorlesungen usw.
- Einblick in die Arbeits- und Berufswelt der Erwachsenen.

Bewegung & Geschicklichkeit



Kinder zwischen etwa 6 und 13 Jahren „gehen“ selten, wenn sie zu Fuß sind: Sie rennen, hüpfen, springen, balancieren, klettern... Für die meisten Kinder zwischen der 1. und der 7. Klasse ist Sport das schönste Schulfach. Kinder sind in ihrer Freizeit am liebsten draußen, um zu spielen oder etwas zu unternehmen – noch lieber als fern zu sehen oder sich im Haus zu beschäftigen. Jedoch Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kondition von Kindern gehen seit Jahren zurück. Zu viele Kinder sind zu dick. Bei immer mehr Kindern wird ein Hyperaktivitätssyndrom diagnostiziert. Immer häufiger leiden bereits jüngere Kinder unter Depressionssymptomen. Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes Typ II („Altersdiabetes“) treten bei immer jüngeren Menschen, sogar schon bei Kindern auf.

Warum ist Bewegung wichtig?

- ⇒ Kinder wachsen: Bewegung ist der wichtigste Motor für einen gesunden Muskel- und Knochenaufbau, für die Entwicklung der Organe und für ein ausgewogenes Hormonsystem.
- ⇒ Bewegung fördert den Aufbau des Nervensystems.
- ⇒ Bewegung baut Unruhe, Aggression, Stress und Depression ab.
- ⇒ Bewegung fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und ist damit Voraussetzung für die seelische Ausgeglichenheit, besonders im Kindesalter.

- ⇒ Selbstbestimmte Bewegung und Geschicklichkeitsübungen im Kindesalter schulen das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit, den Umgang mit Risiken, und beugen Unfallschäden vor.
- ⇒ Selbstbestimmte Bewegungsspiele und Geschicklichkeitsübungen fördern Willensstärke, Konzentrations- und Ausdauerfähigkeit.
- ⇒ Mannschaftsspiele, Wettkämpfe, Kräfteressen mit anderen Kindern fördern soziale Kompetenzen und die Identitätsentwicklung.

Große Kinder brauchen deshalb:

- Mehr Zeit und mehr Orte, wo sie sich mit und ohne Spiel- und Sportgeräte allein und zu mehreren auf eigene Initiative und in selbst bestimmter Weise frei bewegen, spielen und laut sein können.
- Flächen zum Fahren und Rollen.
- Die Garantie auf mindestens zwei Stunden täglich weitgehend selbstbestimmte Bewegung im Freien, notfalls in Sporthallen.
- Freizeitangebote, die dem Bedürfnis nach selbst bestimmter Bewegung und Geschicklichkeitsübungen gerecht werden.
- In der Schule das Recht auf Bewegung, Wechsel von Konzentrations-, Bewegungs- und Entspannungsphasen.

(vergl.: <https://www.familienhandbuch.de/babyskinder/entwicklung/jugendliche/schulkinder/WasbrauchengrosseKinder.php>)

Neben der Unterscheidung nach Geschlecht unterscheiden sich die großen Kinder auch immer noch durch das Alter. Die folgende Auflistung der verschiedenen Charakteristika von Altersstufen gemäß unseres Betreuer*innenleitfadens soll nicht dahin missverstanden werden, dass dies allgemein gültige Aussagen seien. Sie soll als Anregung verstanden werden, sich über die Besonderheit der jeweiligen Altersgruppe bei den großen Kindern Gedanken zu machen, und diese Besonderheiten in der Gestaltung des Zusammenseins positiv zu nutzen.

Große Kinder: 8-10 Jährige:

Allgemeine Beschreibung

- Sind noch viel bei/in sich und höchstens in der direkten Umgebung
- Überschauen oft Situationen nicht, vorausschauendes Planen und Umsetzen daher noch schwierig, eher situativ
- Vermischung von Spiel und Wirklichkeit
- Eingeschränkte Selbstständigkeit: Unterstützungsbedarf beim Beziehen der Zimmer und der Betten, beim Einräumen von Schränken (Vorsicht: Wo landet die Pieschie- oder andere schmutzige Wäsche?), Aufräumen der Zimmer, Packen von Rucksäcken/Koffern etc. ...
- Brauchen viel Zuwendung/Begleitung durch die Erwachsenen, anlehnungsbedürftig
- Brauchen sehr viel Bewegung, aber auch das Zur-Ruhe-Kommen
- Zeitgefühl noch nicht so ausgeprägt (Wo hängen Uhren? Wer hat eine Uhr?)
- Selbsteinschätzung noch nicht so ausgeprägt
- Stärkere Orientierung auf das jeweils eigene Geschlecht („Jungen sind blöd.“, „Mädchen sind doof.“)
- Heimweh und Einnässen als großes Thema
- Konflikte zu verbalisieren fällt schwer, Aggressionen werden schnell körperlich geäußert
- Erste Menstruation kann eintreten





Aktivitäten – Was machen sie?

- Sehr kreativ
- Nachspielen von erlebten Situationen, vorgelesenen Geschichten, Filmen
- freies Spiel: ihnen Zeit dafür geben, Verkleidungsmaterial und andere Hilfsmittel zu Verfügung stellen
- Spielen gern für sich in „abgeschlossener“ Atmosphäre (Räumlichkeiten), sonst ist das Spiel ihnen leicht mal peinlich
- Vermenschlichung von Puppen, Kuscheltieren o.ä.
- Malen, basteln, backen, kochen
- Sportliche Spiele , Toben, Kämpfen
- Hüttenbau mit Hammer und Nägeln
- Gesellschaftsspiele gern mit Erwachsenen
- suchen eher Geschlechtertrennung bei den Spielen.

Rechte

- Gleichbehandlung bezüglich Regeln wird oft eingefordert.
- Erwachsene sollen selbst Regeln einhalten und auf Einhaltung achten (Kinder melden oft Regelverstöße.)

Hilfestellungen im Alltag von Seiten der Erwachsenen

- klare und einfache Ansagen machen, nicht fragen!
- Anweisungen sehr deutlich, jedoch auch freundlich, formulieren
- Verständigung über kurze Sätze („3-Wort-Sätze“)
- Klare Tagesstruktur
- Geduld vonseiten der Erwachsenen
- Kurze Einheiten, viel Abwechslung
- Häufiges (Wieder-) Erinnern an vereinbarte Regeln und tägliche Verrichtungen (Körperpflege, Aufräumen, Hausschuhe anziehen, Toilettengang o.ä.)
- Regeln mit ihnen situativ einüben, durch eigenes Handeln Sinn und Zweck erfahren lassen.
- Neues in kleinen Schritten einüben und wiederholen

Mitgestaltungsmöglichkeiten (Partizipation)

- Eher kleinere Gruppen als Großgruppe (Überschaubarkeit)
- Gespräche/Gruppensituationen nicht zu lang, weil Konzentrationsfähigkeit nicht so lange möglich ist. Nicht zu viele Informationen auf einmal. Unterstützend: Ansprechen verschiedener Sinne

Große Kinder: 11-12/13 Jährige:

Allgemeine Beschreibung

- Phase der Vorpubertät (nicht Fisch, nicht Fleisch)
- Sehr unterschiedliche Altersgruppe: während die einen bereits sehr weit entwickelt sind, verhalten sich die anderen noch sehr kindlich
- Setzen sich in Bezug zur Umwelt, vergleichen sich mit anderen: Status in der Gruppe ist sehr wichtig, Vorurteile gegenüber anderen
- Starke Stimmungsschwankungen, oft abrupt wechselnd
- Sind fasziniert von der Jugendwelt, da wollen sie hin und haben aber auch Angst vor ihr (Orientierung Kleidung, Musik, Drogen, sprachlicher Ausdruck)
- Starke Cliquenbildung nach Geschlecht; aber gleichzeitig auch starkes, oft sich selbst uneingestandenes Interesse am anderen Geschlecht („Treffgelegenheiten“ werden gesucht)
- Interessierte Kontaktaufnahme zum anderen Geschlecht, wenn sich die Situation ergibt, z.B. bei Disco.
- Viele Mädchen sind sehr mit Schönheit beschäftigt (Kleidung/Schminke); Jungen interessieren sich tendenziell für Medien, Technik, PC-Spiele. Für Mädchen ist die beste Freundin sehr wichtig (2er-Konstellation). Für Jungen ist die Anerkennung des „Anführers“ in der sozialen Gruppe wichtig, treten eher in/als Gruppe auf.
- Denken über Gerechtigkeit nach
- Probieren sich aus, sind scheinbare Profis und können Konsequenzen oft noch nicht abschätzen
- Vermehrt Opposition gegenüber Erwachsenen
- Erste Menstruation kann eintreten
- Soziale Medien und ihre Trends können Themen in den Peergruppen sein.
- Erstes Ausprobieren von Psychospielen und autoaggressives Verhalten wie z.B. Ritzen.



Aktivitäten – Was machen sie?

- Produktorientiert: Werkteile herstellen, z.B. Hüttenbauen, Sachen selbst herstellen nach eigenen Ideen und Vorstellungen, Fahrräder reparieren o.ä.
- Sind in der Lage, Gesellschaftsspiele und andere Spiele nach Regeln allein zu spielen.
- Erforschen Sexualität und probieren sie miteinander aus (küssen, berühren)



Rechte

- Insbesondere Recht auf Intimsphäre (besonders kritischer Bereich durch starke körperliche Veränderungen)
- Autoritäre Anordnungen provozieren die ohnehin vorhandene stärkere Oppositionshaltung gegenüber Erwachsenen (z.B. Sauberkeit/Ordnung o.ä.)
- Recht auf Mitgestaltung, Hilfestellung nur, wo nötig (situativ)

Hilfestellungen im Alltag von Seiten der Erwachsenen

- Im Grunde sind die Kinder in dieser Altersgruppe selbstständig
- Intimsphäre deutlich wahren

- Präsenz zeigen und Konflikte außerhalb der Gruppe klären
- Kontrolle wird negativ vermerkt; Vertrauen in Eigenständigkeit belohnt.
- „Treffgelegenheiten“ mit anderen Kindern schaffen, „Herumhängen“ z.T. akzeptieren
- Verstärktes Augenmerk auf Drogen
- Als Erwachsener Vorbild sein, auch in Bezug auf das sexuelle Auftreten
- Möglichst buntes und vielfältiges Programm anbieten, das der Vielfältigkeit in der Altersgruppe gerecht wird.

Mitgestaltungsmöglichkeiten (Partizipation)

- Kritik an Erwachsenen wird überdeutlich formuliert.
- Die Meinung vertreten lassen und ernst nehmen.
- In (Gruppen-)Gesprächen die Vorschläge der Kinder hören und wenn möglich, umsetzen lassen.

Unterstützungsangebot für Sie als Eltern und für Euch Kinder

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

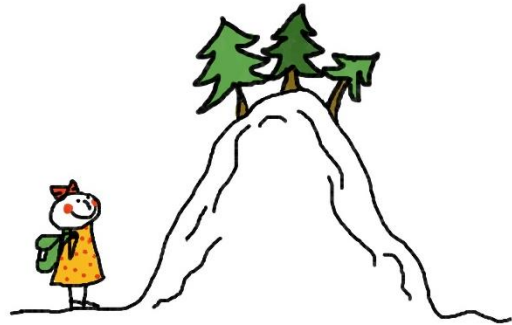
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie und Euch zu unterstützen, „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Fragen und Tipps stehen wir Ihnen und Euch als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Einfach anrufen:

Dienstag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr

Telefon: 040. 251 20 55

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

Ideen für die Spiel- und Freizeit

Küche/kochen/backen/essen

- **Schinkenröllchen:** 5 Scheiben Kochschinken, 5 Scheiben Käse, 1 Ei, Paniermehl, Zahnstocher und Öl zum Anbraten. Lege auf eine Scheibe Käse auf eine Scheibe Schinken. Nun rollst du die beiden Scheiben zu einem dünnen Röllchen zusammen und fixierst es mit einem Zahnstocher. Wiederhole dies mit dem restlichen Schinken und Käse. Schlage das Ei in ein Teller auf und gib das Paniermehl in ein weiteres Teller. Paniere die Röllchen indem du sie erst in Ei wendest und dann im Paniermehl, so dass das ganze Röllchen bedeckt ist. Gib Öl in eine Pfanne und brate die Röllchen von allen Seiten an. Pass auch, dass der Käse nicht aus den Röllchen fließt und anbrennt.
- **Popcorn:** Gib etwas Öl und 4 EL Popcornmais in eine Pfanne. Sobald das erste Korn aufpoppt, kommt auf die Pfanne ein Deckel. Lasse das Popcorn für 4 Minuten bei kleiner Hitze auf dem Herd. Rütteln währenddessen immer wieder an der Pfanne, damit nichts anbrennt. Sobald kein Popcorn mehr aufpoppt, nimmst du die Pfanne vom Herd und gibst das Popcorn in eine Schüssel. Je nach Geschmack kannst du das Popcorn zuckern oder salzen.

Bewegung

- **Draußen: Schnitzeljagd**
ist ein Geländespiel für zwei Gruppen. Die erste Gruppe versteckt sich vor der zweiten Gruppe und hinterlässt dieser Hinweise (z. B. Kreidepfeile), welcher Weg von Gruppe 1 genommen wurde. Dabei darf Gruppe 1 auch Irrwege, die in einer Sackgasse enden, anzeichnen, um die Sucher*innen zu täuschen. Nach 15 Minuten startet Gruppe 2 und versucht Gruppe 1 innerhalb der vereinbarten Zeit zu finden, bevor sich alle wieder zusammentreffen. Gelingt es Gruppe 2 die Verstecker*innen (Gruppe 1) zu finden, werden die Rollen getauscht: Gruppe 2 versteckt sich und Gruppe 1 sucht. Die Schnitzeljagd kann natürlich auch mit Aufgaben, Stationen und/oder Rätseln aufgepeppt werden, z. B. durch eine Schatzkarte, eine Sammel- oder Tauschaufgabe. Hier findest du tolle Anregungen: <https://schnitzeljagd-ideen.de/>.



- **Draußen: Krebsfußball**
Zwei Teams spielen gegeneinander, das Spielfeld ist ein Zimmer, in dem zwei gleichgroße Tore, für jedes Team ein Tor, markiert werden. Ziel ist es, den Ball, wie beim Fußball auch, in das gegnerische Tor zu spielen. Einziger Unterschied: Ihr bewegt euch auf allen vieren, mit Bauch und Gesicht nach oben. Die Hände befinden sich hinter dem Körper und berühren den Fußboden, ebenso die Beine. Der Ball darf nur mit den Füßen gespielt werden. Eine Halbzeit geht 5-10 Minuten (je nach Spielfeldgröße). Wer Arme oder Beine vom Boden nimmt, muss eine Auszeit von 10 Sekunden nehmen.

Für den Kopf



- **Die Löffelsprache** ist eine Geheim- bzw. Spielsprache. Dabei werden die Vokale (a, e, i, o, u), Umlaute (ä, ö, ü) und Doppellaute (ei, ie, au) eines Wortes durch festgelegte Silben (-lew-) ausgetauscht. Gesprochen wird die Sprache Silbe für Silbe. Anfangs ist vor allem für das Sprechen etwas Übung von Nöten. Mit etwas Übung können ganze Geschichten mit der Löffelsprache gelesen werden: https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=4Uh3WJEenly&feature=emb_logo

a	wird zu	alewa		ä	wird zu	älewä
e	wird zu	elewe		ö	wird zu	ölewö
i	wird zu	ilewi		ü	wird zu	ülewü
o	wird zu	olewo		ei	wird zu	eilewei
u	wird zu	ulewu		ie	wird zu	ielewie
				au	wird zu	aulewau

Beispiele: Aulewau-t-olewo (Auto), H-ulewu-nd (Hund), Sch-olewo-k-olewo-l-alewa-d-elewe (Schokolade), P-alewa-rty (Party), Sp-olewo-rt (Sport), Eilewei-s (Eis)

- Programmieren wirkt auf den ersten Blick sehr kompliziert. Scratch ist eine bildungsorientierte visuelle Programmiersprache für Kinder und Jugendliche. Damit kannst du deine ersten Programmier-Erfahrungen sammeln und eigenen Geschichten erzählen, Animationen und sogar Spiele entwickeln. <https://scratch.mit.edu/>

Basteln und Kreatives

- **Schiffe versenken:** Aus alten Pizzakartons lassen sich tolle Spielfelder für's Schiffe versenken basteln. <https://www.geo.de/geolino/basteln/16713-rtkl-vorlage-zum-upcycling-spielt-schiffe-versenken-mit-pizza-kartons>
- **Seifensäckchen häkeln:** Ein Seifensäckchen hat viele Vorteile, z. B. kannst du darin deine Seife zum Trocknen aufhängen, unter der Dusche wird es zum Peelingschwamm und die Seifenreste landen im Säckchen statt im Abfluss. Aus Wollresten kannst du dein eigenes Seifensäckchen häkeln. Hier findest du die Anleitung dafür: <https://www.smarticular.net/seifensaeckchen-haekeln-diy-garn-reste-baumwolle/>
- **Einkaufstasche aus einem T-Shirt:** Drehe dein Shirt auf die linke Seite, so dass du die Nähte siehst. Schneide die Ärmel und den Kragen von einem alten T-Shirt ab. Vom unteren Rand des Shirts schneidest du dann Fransen in dein Shirt, diese sollten etwa 10 cm lang sein. Die übereinanderliegenden Fransen knotest du mit einem Doppelknoten zusammen und drehst das Shirt wieder auch rechts. <https://www.geo.de/geolino/basteln/15631-rtkl-upcycling-einkaufstasche-aus-einem-t-shirt-naehen>



Träume/Ruhe/Entspannen

- **Entspannungsritual:** Entspannung und Ruhe im Alltag steigern das Wohlbefinden. Mit einem Entspannungsritual baust du Entspannungsübungen in deinen Alltag ein. Nimm dir ein leeres Konservenglas, das du mit Entspannungsmomenten füllst. Probiere dazu die verschiedenen Entspannungsübungen unserer Newsletter aus. Schreibe die Übungen auf einen Zettel, die dir am besten gefallen. Je nach dem, wann du deine Entspannung in deinen Alltag einbinden magst, ziehst du aus deinem Glas mit Entspannungsmomenten eine Entspannungsübung, die du dann machst. Schon beim Ziehen weiß dann dein Körper, dass gleich Entspannung folgt.