# **Auch Wut ist erlaubt**

Im Programm "Mut tut gut" lernen Kinder, wo ihre Grenzen sind und wie man Nein sagt

**VON NADJA LISSOK** 

Köln. Eines der wichtigsten Themenim, Muttut gut"-Programm ist das Nein-Sagen. Nein zu Gerüchen, die ein Kind nicht mag. Nein zu unerwünschten Berührungen. "Viele Kinder wissen gar nicht, dass sie selbst entscheiden dürfen, was sie mögen und was nicht", sagt Kindercoachin Nadine Ebensberger, die in Kitas und Schulen Gewaltpräventionskurse durchführt. Auch "wir helfen" unterstützt das Programm an einigen Schulen. Die Kurse sollen Kindern helfen, ihre eigenen Stärken und Grenzen zu erkennen.

### Darf ein Kind wütend sein?

Über das Ausloten der Sinne -Was rieche ich gerne? Was schmecke ich gerne? – kommen Ebensberger und ihre Kollegin Anke Frielinghaus dann mit den Kindern über ihre Gefühle ins Gespräch. "Wir fragen immer: Darf man wütend sein?", erzählt Frielinghaus im Video-Chat. "Und es gibt immer ein Kind, das sagt: Nein, man darf nicht wütend sein. "Da widersprechen die beiden Trainerinnen und erklären den jungen Zuhörerinnen und Zuhörern, dass auch sie ein Recht auf alle Gefühle, schöne und nicht schöne, haben.

Der dritte Themenblock im fünftägigen "Mut tut gut"-Programm, das wegen der Pandemie gerade nicht stattfinden kann, sind Geheimnisse. Dabei unterscheiden sie mit den Kindern zwischen guten und schlechten Geheimnissen. Gute Geheimnisse seien Überraschungen, erklärt Frielinghaus, schlechte Geheimnisse nennt sie "Bauch-



Anke Frielinghaus und Nadine Ebensberger arbeiten mit Kindern an ihrer Resilienz.

## Tipps für den Lockdown

gearbeitet wird.

Es sei darüber hinaus sehr wichtig, immer wieder sich gemeinsam mit den anzuerkennen, wie toll die Kindern altersangemessen Kinder die schwierige Situa- über die aktuelle Situation tion mit Homeschooling zu informieren, aber auch und Kontaktbeschränkun- bewusst Nachrichtenpaugen meistern. Und es brau- sen einzulegen, um sie mit che immer auch Raum für den negativen Schlagzeilen negative Emotionen, sagen nicht zu überfordern. (lis)

"Wir alle brauchen Struk- die Trainerinnen. Anke Frietur", sagt Nadine Ebensber- linghaus empfiehlt das ger. "Man muss für die Kin- "Hoch-Tief-Spiel", bei dem der einen festen Tagesab- die Kinder jeden Tag ein belauf etablieren." Außerdem sonderes Highlight und ein wirbt sie dafür, sich als Fa- nicht so schönes Erlebnis milie Wochenziele zu set- benennen. "So kommt man zen, an denen gemeinsam mit den Kindern sehr gut ins Gespräch."

Beide plädieren dafür,

**Wir** kaufen Wohnmobile + Wohnwager 0 39 44-3 61 60 www.wm-aw.de Fa.

► MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

weh-Geheimnisse". Sie ermutihaben, "Wir bitten die Eltern, ben." nicht zu schimpfen, wenn die weh"-Gespräche mit ihren Elsie ihnen Unangenehmes an.

### Anruf bei der Polizei üben

rangehensweisen sollen die Kin- fühlswelt beschäftige.

**Dein Nachbar** 

kauft sich die

fünfte Katze?

**Such Dein neues** 

■ regional ■ seriös ■ aktuell

yourIMMO<sub>-de</sub>

Zuhause auf

yourlMMO.de

der befähigen, sich selbst zu helfen oder Hilfe zu holen, wenn Gewalt droht. Der Gefahr von körperlicher, psychischer und sexualisierter Gewalt sind Kinder statistisch am häufigsten im eigenen Zuhause ausgesetzt. Ebensberger erinnert sich an ein Kind, das explizit mehrmals nachfragte, ob es auch "Nein" zu seinem Papa sage dürfe.

Deshalb geht es im Kurs auch darum, wo man sich als Kind Hilfe holen kann. Die Trainerinnen überlegen gemeinsam mit den Kindern, wem sie außerhalb der Familie ihr "Bauchweh-Geheimnis" erzählen können, zum Beispiel einer Nachbarin, einem Lehrer oder der Oma. Außerdem üben sie mit Grundschulkindern auch einen Anruf bei der Polizei, um zu zeigen: Auch Kinder haben Handlungsoptionen.

"Wir schüren keine Ängste", Foto: Sara Ebertz sagt Ebensberger. "Aber wir nehmen die Kinder ernst, mit all ihren Sorgen." Diese drehen sich in ge Kinder, auch die schlechten den Kita- und Grundschulgrup-Geheimnisse zu erzählen, sagt pen oft um die Trennung der Eldie Trainerin, zum Beispiel, tern. "Das beschäftigt die Kinder wenn sie etwas kaputt gemacht oft viel mehr, als die Eltern glau-

Außerdem bemerken sie, dass Kinder abends nach dem Kurs et- die Kinder unterschiedlich auf was gestehen", sagt sie. "Son- ihr Angebot reagieren, je nach dern die Kinder für ihren Mut zu Stadtteil. In einer Gegend mit loben und dies als Zeichen einer vielen wohlhabenden Familien vertrauensvollen Beziehung zu seien die Kinder tendenziell gesehen." Das sei der Schlüssel zur stresst, weil sie neben der Schule Prävention. Nurwenn die Kinder noch jede Menge Hobbys pfleerfahren, dass sie auch "Bauch- gen. "Viele dieser Kind sind überfordert mit ihren vielen Termitern führen können, vertrauen nen", sagt Ebensberger. In einkommensschwachen Stadtteilen seien die Kinder meist dankbar, dass sich überhaupt einmal Denn all diese spielerischen He- jemand so intensiv mit ihrer Ge-

### **Auktion für Kinder in Not**

Köln. Die Bands Kasalla, Bläck Fööss, Höhner, Brings und Cat Ballou versteigern zugunsten von "wir helfen" ein buntes Bild

SCHÖN, DASS IHR DA SEID

mit Unterschriften aller Bandmitglieder.

Wenn Sie Interesse an der 1 x 1,40 Meter großen Collage haben, geben Sie noch



helfen"-Projekte. (lis) www.shop.ksta.de

### **SO KÖNNEN SIE HELFEN**

komplett in die geförderten "wir

Mit unserer Aktion "wir helfen: damit unsere Kinder vor Gewalt geschützt werden" bitten wir um Spenden für Projekte, die sich für ein friedliches und unversehrtes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in unserer Region einsetzen. Bislang sind 1 253 497,12 Euro eingegangen.

### Die Spendenkonten lauten:

"wir helfen – Der Unterstützungsverein von M. DuMont Schauberg e. V." Kreissparkasse Köln, IBAN: DE03 370 502 990 000 162 155

Sparkasse Köln-Bonn, IBAN:

DE21 370 501 980 022 252 225

Kontakt: "wir helfen e.V.", Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln. Tel: 0221/2 24 27 89

E-Mail: wirhelfen@dumont.de

### **STELLENANGEBOTE**

### ▶ MEDIZINISCHE BERUFE / **SOZIALBERUFE**

Zahntechniker (m/w/d) zum 01.04.2021 für unser Eigenlabor gesucht. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: city@zahnarztpraxis-pende.de

### **STELLENGESUCHE**

AUTO MOBIL

MERCEDES BENZ

C180 Kombi, Automatik, Modell 2006, 143 PS, ca. 67 Tkm, TÜV 10/2022, Extras, sehr gepflegt, 6990,-€,

C180, Automatik, Limousine, nur 41200 km, EZ 09/1998, Erstbesitz, 122 PS, grüne Plakette (4), TÜV neu, dunkelblau, Extras, 1-A-Zustand, 4990,€, Tel: 0221/2974434.

Meriya, Automatik, erst 32 Tkm, BJ 2009, 125 PS,

Peugeot 206 Cabrio, EZ 2005, nur 52 Tkm, 109 PS, TÜV neu, dunkelgrau, Leder schwarz, Klimatronic, SHZ. ect. 4.950 €, Tel: 02 21/6 71 12 91

TÜV neu, 5 türig, Klima, eFH, Sitzheizung, Parkhilfe, etc., 1A Zustand, 5990,- €, 0221/9644862.

**VERKÄUFE** 

02 21/2 97 42 24.

**▶** OPEL

### ► KAUFMÄNNISCHE BERUFE

Steuerfachangestellter langjährig tätig (Datev), sucht umgehend neue Herausforderungen (Voll-zeit) in Kön. Kontaktuafnahme erbeten via @Mail unter colonia.tempus-fugit@web.de

### **▶** DIENSTLEISTUNGSBERUFE

Putzstelle gesucht in Köln, **६** (0178) 115 63 63.

### **ARBEITSGESUCHE**

Entrümpelungen, besenrein, günstig unter Tel. 01 72/8 96 12 22.



Bodelschwinghsche Anstalten Bethel, Bielefeld Bethel - 63-

Fabia Kombi, Automatik, silber, erst 49 Tkm, 75 PS, Xenon, eSSD, Klima, SHZ, Modell 2007, TÜV neu, 4750 €, 0221/6160435.

**Polo,** Automatik, Mod. 2000, 60 PS, TÜV neu, rot, ca. 160 Tkm, Klima, Sitzhzg., eFH, Alu + WR, sehr gepflegt, 1.450,- €, **&** (02 21) 9 22 67 44.

**Touran, 1,4 TSI, Comfortline**, 140 PS, EZ 01/2011, TÜV 08/2022, Navi, Sitzhzg., 8-fach bereift, Scheckheft, viele Extras, VB 5900 €, 02238/474995 oder 0157/79766350.

► WOHNMOBILE / -WAGEN

Rolf kauft alle Wohnmobile/Wohnwagen, & (02 21)

Viel Auto für wenig Mäuse – das finden Sie nur bei uns im "Auto & Mobil"-Markt.

▶ ŠKODA



al privat alten VESPA-ROLLER, Zustand egal pobleten. Auch alte Motorräder, Zündapp

### **KAUFGESUCHE**

### Baudenkmäler % (0 22 02) 24 56 22

Baugrundstück [für EH/DHH] Bornheim(!), Rhein-Erft, Köln, BGI., Lev. Solvente junge Familie (2 Jungs) hat Lust auf Vereine & Gemeinde. Ggf. Be-stand. Mail: eigenheim-2021@email.de, Tel: 0163-2503096, 0171-8611702.

Historische Immobilien www.vonemhofen.de

von Emhofen
Seit 1976 Immobilien Mehrfamilienhaus als Kapitalanlage gesucht! Telefon: 01 78/3 29 98 08

Türkischer Immobilienmakler sucht dringend für seine Kunden: ETW's, Ein-/Zweifamilienhäuser, MFH sowie Baugrundstücke. Immobilienkontor Anadolou Finanzberatung GmbH, 02 21/17 06 41 30

Wohnung von Privat gesucht. 0 15 79 -2 45 28 27

### **MIETANGEBOTE**

# ► KÖLN RECHTSRHEINISCH

**Dünnwald** ca. 89 qm, EBZ nach Kernsanierung, 1. OG, Balkon, KM 950 €, NK 180 €, keine WG, Mail: wg.duennwald@gmx.de

### ► RH.-BERG. KREIS **OBERBERG. KREIS**

Sonnige Wohnung in Refrath zu vermieten, 75.0 m<sup>2</sup> 3 Zi, EBK, 2 Balkone, Fahrstuhl, Stellplatz, verfügbar ab sofort, 999 EUR warm, 2,220,- Kaution, schauerte@mail.de YourIMMO-ID: 6102435

### **MIETGESUCHE**

Krankenschwester sucht ihre Traumwohnung. 2 Zimmer mit Balkon in Köln und Umgebung, bis max. 550,- € warm. WBS wäre ggfs. auch vorhanden. Würde mich sehr über ein Angebot freuen. Tel: 01 57 52 08 53 47.

Altbauwohnung in der Südstadt! Junges Pärchen (Doppelverdienerhaushalt, sicheres Einkommen, Nichtraucher) sucht ab 75 m², gerne Echtholz-boden & Balkon. Tel.: 0 17 41 89 31 36 Familie mit 4 Kindern sucht dringend Wohnung/Haus ab 4 ZKB in Köln oder nahes Umland bis 1370,- €

ab 4 ZKB in Köln oder nahes l Warmmiete, 0176/87 39 7160. Finanzbeamter sucht für seinen (Adoptiv-) Sohn (30

Jahre, ruhig, NR) 1-2 Zimmer Wohnung in Köln. Bis 600 Euro warm. (0163) 7 61 86 40 Frau 30 J. sucht 2 ZKB in Köln, bestenfalls mit Bal-

kon und Badewanne ab 01.06.2021 (+/- 1 Monat). Warmmiete max. 750 €. Arbeite als Kundenberatewarmineter max. 750 E. Arbeite als Kundenberaterin in einer Medienagentur in Festanstellung. Bin Single, Nichtraucherin und habe keine Haustiere. Bevorzugte Wohngegend, Innenstadt, Sülz, Südstadt, (Neußherneffeld, Nippes und Braunsfeld. Tel: 0157/3176 67 30 Intensivkrankenschwester, tätig an der Uniklinik

Köln in einer Festanstellung sucht 2 Zimmer in Köln ca. 55 m² mit Balkon, nicht Souterrain, nicht hellhörig, max. bis 900 € warm, 0176/24472503.

Junge nette Familie sucht Wohnung: ab 3 Zimmer. Balkon/Garten-(mitbenutzung) ab 80m² bis 1200 Euro warm, gerne auf der Schäl Sick, sehr gerne Dellbrück. Wir sind Ehepaar plus kleinem Kind mit monatlichem Nettoverdienst von ca. 4500 Euro. e.mannsdoerfer@posteo.de 01 52/02 12 57 27

**Lehrer im Ruhestand sucht Wohnung in Ehrenfeld**, 2 Zi., KDB, 60 m², bis 700,- € warm. **\(\mathcal{C}\)** (02 21) 48 26 26 oder (01 60) 8 73 51 57

Junges Paar, beide berufstätig (Ingenieur, Fernseh-produktion) sucht helle Whg. mit Platz für Nach-wuchs. Ab 4 ZKB o. 90 m² aufwärts, gerne mit Bal-kon o.ä. Einzugsdatum flexibel. 01 57/32 52 60 50

w/ 37, ruhig, zuverlässig, Umschülerin Gartenbau sucht kleine Wohnung, max. Warmmiete: € 450,-, gerne Balkon, Unterstützung Gartenarbeit mögl. Tel.: 01573-4827596

Wegen Eigenbedarfskündigung 40 J.(m) alleinste-hend, NR, z.Z. AlG 2 Empfänger, suche Apparte-ment ab 01.03. Siegburg/Wolsdorf/Kaldauen, 0176/31449125. Positive Vermieterbesch. möglich

Suche 2+ Zimmer-Wohnung. Innenstadt Köln (1000 0174 813 0084, pascalwagner288@gmail.com

kommen, sucht mit ruhigem, mittelgroßen Labra-dor-Mix eine Wohnung mit Balkon für langfristig bis 700 €. Kölner Westen bevorzugt (Braunsfeld, Mün-gersdorf, Junkersdorf) 01 52/28 60 14 88 Vertrauen Sie uns die Vermietung Ihrer Immobilie an.

Uni-Mitarbeiterin im Promotionsstudium, festes Ein-

wir machen das seit 1989 und immer noch sehr ger-nel (Kosten: eine Monatsmiete) www.stubee.de Immobilien Ihr freundliches Damenteam 0221/4994041 oder 0173/2852532 64 jähriger Kioskbesitzer sucht 1-2 Zimmerwhg, zur

Alleinnutzung, bis 550 € warm, 67 81 09 25

### **HOBBY-UND FREIZEITMARKT**

hör, alles anbieten 02 21/16 86 04 37

### AN- UND VERKÄUFE

Schallplatten, LPś und Singles. Sammler sucht Schallplatten aus dem Bereich Rock, Pop, Hard-Rock, Heavy-Metall, Jazz. Kaufe auch ganze zahle gut. 01 57/79 76 63 50 oder Suche Schallplatten: Rock, Hardrock, Heavy Metal

Beat, Blues, Jazz, Punk, Indie, Gothic, Reggae, Dub, Funk, Disco, HipHop,... 0 15 1- 15 24 26 46

Kaufe alte Kamera u. Fotoapparat, Fernglas, Armband und Taschenuhr. Zahle fairen Preis, Tel. 01 63/3 69 66 06.

Ankauf von Stand-/Wanduhren, Möbel, Porzellan Kristall, Teppiche, Bilder, etc. (01 76) 63 66 38 16. Kaufe Zinn, versilbertes Besteck, Antike Möbel, Porzellan, Kristall, Ölgemälde, Teppiche und Uhren aller Art usw. 0231/13087266.

Klavierflügel, Akkordeon, zum Kaufen gesucht. Ich freuen mich auf Ihre Anrufe. 0176/64354653 Suche für Dekoration Bibeln und Gesangsbücher al-

**Private Dame sucht** Damenbekleidung jeglicher Art und gerne auch Accessoires. 01 63/0 26 21 85

Ankauf von Stand-/Wanduhren, Möbel, Porzellan, Kristall, Teppiche, Bilder, etc. ∿ (0176) 63 66 38 16.

### **KUNST- UND SAMMLERMARKT**

Kaufe Pelze, Abendmode, Handtaschen, Hüte, Möbel, Zinn, Nachlässe, Porzellan, Kristall, Puppen, Bernstein, Teppiche, Gemälde, Schallplatten, Ton-bandgeräte, Fotoapparate, Näh/Schreibmaschinen uvm. Zahle faire Preise & 0151/42444662. Suche Ölgemälde von Achenbach, Mühlig, Preyer

Hermann Kern, Düker, Pippel, Meyer von Bremen, Jutz, Alexander Köster, Nerly, Fritz von Wille, Clarenbach, Defregger, 0 21 03/8 88 33.

Kaufe alte Ölgemälde, holländische, russische, italie-nische Schule, Ddorfer, Münchner Schule, über nehme hochwertige Nachlässe und Sammlungen, Bronzefiguren, Holzskulpturen, altes Silber und Meissner Porzellan, 0 21 03/8 88 33.

Militärische Nachlässe + Antikwaffen gesucht, Orden, Urkunden, Helme, Säbel, Dolche, Vorde der. Tel: 02 34/35 52 49 o. 01 72/7 83 78 08.

### **Gute Fahrt!**

Alles rund um die Themen Auto und Verkehr. Die neuesten Modelle und Kauf-Tipps in Ihrer Tageszeitung.

> Rölner Stadt-Anzeiger Kälnische Mundschau 🕢



# **GESUCHE**

**▶** PEUGEOT

### **▶ PKW KAUFGESUCHE**

Wir kaufen Ihren PKW-LKW-Bus! 0221 55 55 81 Auch Unfall- u. Motorschäden • seriöse Barabwickl. • KFZ-Entsorgung kostenlos! Fa. Stern, Köln, Stolberger Str. 1 u. Aachener Str. 1163