

Newsletter Frühe Hilfen

Familienalltag in Corona-Zeiten Wir begleiten Sie!

Ausgabe 1 | März 2022

Themen

Vorwort

Beratungsstelle
Frühe Hilfen

Entwicklungsaufgabe:
Mein Körper und ich-
frühkindliche Sexualität

Bilderbuchempfehlungen

Massagespiele mit Babys
und Kleinkindern

Ansprechpartner/-innen
Beratungsangebote

Rückblick Newsletter

Vorwort

Liebe Eltern,

heute erhalten Sie den ersten Newsletter Frühe Hilfen im Jahr 2022.

Wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Jahr wieder ein vielfältiges Online-Gruppenangebot vorstellen zu dürfen. Schauen Sie auf unsere Homepage und melden Sie sich gerne zu den einzelnen Themen an!

In diesem Newsletter geht es eher um körperbezogene Themen - viel Freude beim Lesen und Schmökern.

Bei allen Fragen rund um die Entwicklung Ihres Kindes beraten wir Sie sehr gerne persönlich, beim Hausbesuch o.ä. Wir freuen uns, wenn Sie mit Ihren Anliegen auf uns zukommen.

Der nächste reguläre Newsletter wird im 2. Quartal 2022 erscheinen – bis dahin wünschen wir Ihnen eine schöne Frühlingszeit.

Viele Grüße
Ihr Fachteam Frühe Hilfen

Beratungsstelle Frühe Hilfen

Wir bieten kostenfreie Beratung für alle werdenden Eltern und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren an. Aktuell erfolgt diese **auch persönlich** und per E-Mail, Telefon oder Videokonferenz zu vielfältigen Themen, wie z.B.:

- Frühkindliche Entwicklung, z.B. Trotz
- Schlafen & Schreien
- Ernährung
- Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten
- Pflege und Handling

Abo des Newsletters über:

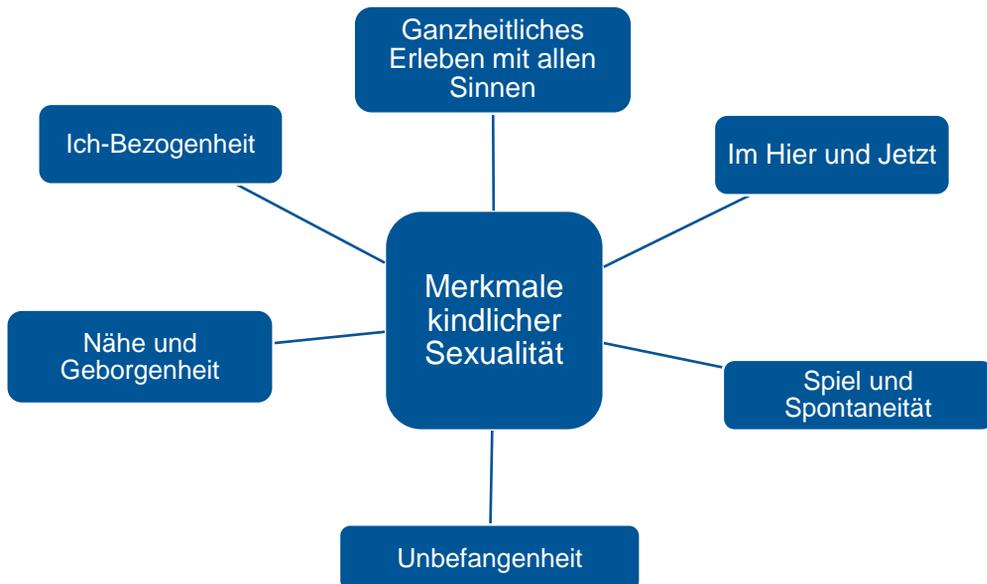
www.landkreis-karlsruhe.de/fruehe_hilfen

Mein Körper und ich – frühkindliche Sexualität

Was ist Sexualität?

Wenn Erwachsene das Wort Sexualität hören, dann denken sie meist an Geschlechtsorgane und Geschlechtsverkehr, aber Sexualität ist so viel mehr. Sexualität ist...

- ein **Grundbedürfnis**, welches in unterschiedlichen Phasen unterschiedlich wichtig ist und gelebt wird
- von Geburt an vorhanden. Es geht um die **Wahrnehmung** und **Aneignung** der Umwelt
- ein Wunsch nach **Wohlbefinden, Zärtlichkeit und körperlich-seelischer Lust**
- eine Art **Lebensenergie**



Sexualität ist etwas ganz Natürliches, was in unterschiedlichen Lebensabschnitten unterschiedlich ausgelebt wird. Bei Kindern ist es gut zu wissen, dass sie auf alles in der Welt neugierig sind; dazu gehört auch ihr eigener Körper und der Vergleich mit anderen Körpern. Dadurch entwickeln sie eine Geschlechtsidentität; Beispiele hierfür wären: „Bin ich ein Junge oder ein Mädchen? Was fühlt sich gut an, was nicht? Warum habe ich einen Penis oder eine Vagina? Wie kommt das Baby in Mamas Bauch?“

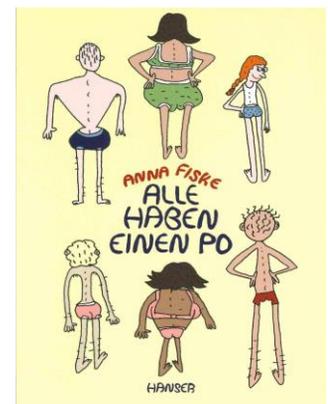
All das sind Merkmale kindlicher Sexualität. Kindliche und erwachsene Sexualität unterscheiden sich. Anhand des nachfolgenden Schaubildes soll dies veranschaulicht werden.

Kindliche Sexualität	Erwachsenensexualität
Spielerisch, spontan	Absichtsvoll, zielgerichtet
Nicht auf die Zukunft ausgerichtet	Auf Entspannung & Befriedigung orientiert
Erleben des Körpers mit allen Sinnen	Eher auf genitale Sexualität ausgerichtet
Egozentrisch	Beziehungsorientiert
Wunsch nach Nähe und Geborgenheit	Verlangen nach Erregung & Befriedigung
Unbefangenheit	Befangenheit
Sexuelle Handlungen werden nicht bewusst als Sexualität wahrgenommen	Bewusster Bezug zu Sexualität

Kindliche Sexualität und die Erwachsenensexualität sind sehr verschieden. Wie Sie die sexuelle Entwicklung eines Kindes weiter unterstützen und fördern können, wird Ihnen in den folgenden Abschnitten erläutert.

Sexualfreundliche Haltung

Um Kinder gut in ihrer sexuellen Entwicklung zu fördern, ist eine sexualfreundliche Haltung von Vorteil. Dies bedeutet, dass eine Offenheit gegenüber dem Thema wünschenswert wäre. Insbesondere wenn Kinder Fragen stellen, sollten diese kindgerecht beantwortet werden. Dabei kann es hilfreich sein, sich ein Bilderbuch als Unterstützung dazu zuzunehmen (siehe Buchempfehlungen S.6). Zusätzlich ist es wichtig, dass Geschlechtsorgane bei ihrem richtigen Namen genannt werden. So ist der Penis der Penis und die Vagina ist die Vagina, Vulva oder Scheide. Bei Spitznamen kann es zu Missverständnissen kommen; zusätzlich wird dadurch ein wenig die Scham genommen.



Grenzen setzen und akzeptieren

Das Setzen von Grenzen, sowie die Akzeptanz dieser Grenzen bei sich und anderen ist ein wichtiger Bestandteil der kindlichen Sexualitätsentwicklung. Es ist grundlegend, dass Kinder lernen „NEIN!“ zu sagen, da dies ein wichtiger Ausgangspunkt für eine positive sexuelle Identität ist. Ansonsten werden die Empfindungen eines Kindes unterdrückt oder bagatellisiert. Wie in allen Bereichen, ist es auch hier von Vorteil, wenn der Erwachsene dem Kind ein positives Vorbild ist. Zum Beispiel ist es wichtig, dass der Erwachsene aufhört ein Kind zu kitzeln, wenn es „Stopp“ sagt oder der Erwachsene sagt nein, wenn er nicht mehr berührt werden möchte.



Streicheln

Während der Papa kocht, fällt ihm auf, dass Jonas seine Hand in der Hose hat. Er fragt ihn, ob die Hose nicht richtig sitzt oder ob es juckt. Jonas antwortet, dass es sich schön anfühlt seinen Penis zu streicheln. Sein Papa gibt ihm recht, aber vermittelt ihm auch, dass er nicht gerne dabei zuschaut und andere Leute auch nicht. Es sei wie mit dem Nase bohren, das fühle sich auch gut an, aber sei nicht schön, wenn man zusieht. Er erklärt ihm, dass Jonas mit seinen Penis spielen darf, wenn er alleine ist, zum Beispiel in seinem Zimmer.

(vgl. S.11; Oud, P. (2021): Ja & Nein – ich sag, was ich (nicht) mag. Münster: Coppenrath, S.)

Doktorspiele

Im Alter zwischen 3 und 6 Jahren stillen Kinder ihre sexuelle Neugier auch durch sogenannte Doktorspiele. Dadurch lernen sie spielerisch den Körper kennen, lernen aber auch, Grenzen einzufordern und zu achten. Kinder genießen häufig auch die Aufmerksamkeit und die Berührung von anderen Kindern. Dabei sollten den Kindern im Voraus wichtige Regeln vermittelt werden, auf die auch die Erwachsenen achten sollten:

Kindliche Masturbation

Häufig sind Erwachsene irritiert, wenn Kinder anfangen, sich an Gegenständen zu reiben oder manuell ihr Genital zu manipulieren. Doch dies ist ganz normal und gehört zur kindlichen Entwicklung dazu. Einige Kinder tun dies häufiger als andere. Sie merken bei der Erkundung ihres Körpers, dass einige Bereiche ein schönes Gefühl vermitteln und auch Entspannung bringen können.

Grundsätzlich sollte dieses Verhalten nicht verboten werden, aber es ist wichtig, den richtigen Ort aufzuzeigen, beispielsweise das Kinderzimmer. Dem Kind kann dabei erklärt werden, dass diese Handlung etwas sehr Privates ist, was es auch zu schützen gilt. Außerdem können andere Menschen sich hiervon vielleicht gestört fühlen.



Regeln bei Doktorspielen

1. Nein heißt Nein!
2. Kein Kind tut einem anderen Kind weh!
3. Es werden keine Gegenstände oder Körperteile in Körperöffnungen gesteckt.
4. Es darf kein großer Altersunterschied zwischen den Kindern herrschen, damit kein Machtgefälle entsteht.
5. Hilfe holen ist kein Petzen.

Zusammenfassend ist zu sagen:

Sexualität ist etwas ganz Normales und gehört zur Entwicklung dazu. Kinder entdecken ihren Körper und ihre Umwelt mit allen Sinnen. Sie unterstützen ihre Kinder, indem Sie offen mit ihnen kommunizieren und Fragen kindgerecht beantworten.

Bilderbuchempfehlungen

- Rübel, D. (2012): Wir entdecken unseren Körper. Ravensburg: Ravensburger Verlag.
- Murphy, F. (2019): Ein Junge wie du. Berlin: Zuckersüß.
- Schreiber-Wicke, E. & Holland, C. (2002): Der Neinrich. Stuttgart: Thienemann-Esslinger.
- Schönborn-Hotter, K. et al. (2021): Lina, die Entdeckerin. Wien: Achse.
- Pro Familia, Geisler, D. et al. (2012): Mein erstes Aufklärungsbuch. Bindlach: Loewe.
- Pro Familia, Geisler, D. (2019): Mein Körper gehört mir! Bindlach: Loewe.
- Van der Doef, S. & Latour, M. (2013): Vom Liebhaben und Kinderkriegen. Berlin: Annette Betz.
- Rübel, D. (2004): Das bin ich & Das bist du. Ravensburg: Ravensburger.
- Fiske, A. (2019): Alle haben einen Po. München: Carl Hanser Verlag.
- Oud, P. (2021): Ja & Nein – Ich sag, was ich (nicht) mag. Münster: Coppenrath.

Thematische Literaturempfehlungen

- Maywald, J. (2018): Sexualpädagogik in der Kita. Kinder schützen, stärken und begleiten. Freiburg: Herder Verlag.
- Rohrmann, T. & Wanzeck-Sielert, C. (2018): Mädchen und Jungen in der Kita – Körper, Gender, Sexualität. 2. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer.

Wenn Sie selbst von sexuellem Missbrauch betroffen sind und/oder Fragen haben bzw. Anzeichen sexuellen Missbrauchs sehen oder vermuten, können Sie sich **kostenfrei und anonym** an das **Hilfetelefon sexueller Missbrauch 0800 2255 530** wenden.

Buchempfehlungen

„Alle haben einen Po“

Anna Fiske

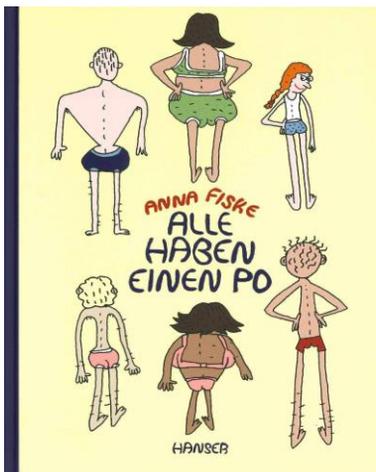
Es gibt große, kleine, alte und junge Körper und dabei gibt es viele Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Mit witzigen Zeichnungen bringt dieses Sachbuch sowohl die Großen, als auch die Kleinen zum Lachen.

Wir alle haben einen Po. Wir alle haben einen Körper, aber alle sind verschieden. Es gibt verschiedene Haut- und Haarfarben. Wir müssen uns gut um unseren Körper kümmern, ihn gesund ernähren, waschen und vor Sonne und Kälte schützen. Dabei machen unsere Körper lustige Geräusche: Wir niesen, pupsen und schnarchen. Aber unser Körper kann uns auch zeigen, wie es uns geht und wir können tolle Sachen mit ihm machen. Umarmen zum Beispiel. Aber du alleine bestimmst, wer dich anfassen darf.

Alter: ab 3 Jahren

Entwicklungsschwerpunkte:

- Förderung der sexuellen Entwicklung
- Bewusstsein über den eigenen Körper



„Ja & Nein – Ich sag, was ich (nicht) mag“

Pauline Oud

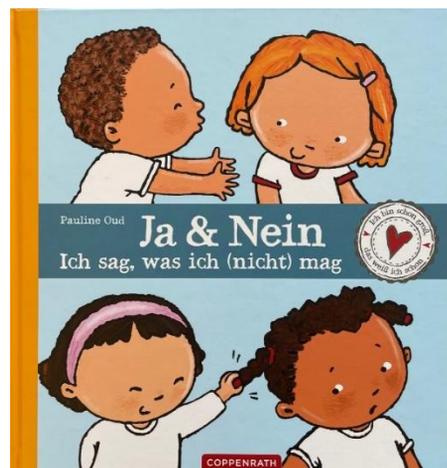
Ja und Nein sind zwei wichtige Wörter. In diesem Buch werden sie auf kindgerechte Art und Weise in verschiedenen Situationen betrachtet.

Was bedeutet Ja, was bedeutet Nein sagen? Wo sind meine Grenzen, wo sind die der anderen? Wann fühlt sich etwas an wie Ja, ich muss aber Nein sagen (z.B. nicht mit Fremden mitgehen). Oder es fühlt sich an wie ein Nein, aber muss gelegentlich sein (z.B. Medizin nehmen). Was sind gute und schlechte Geheimnisse? Wer gehört zur Familie? Wer darf mich anfassen? In kurzen Alltagsszenen und kindgerechte Erklärungen unterstützt dieses Buch die soziale und emotionale Entwicklung von Kindern.

Alter: ab 3 Jahren

Entwicklungsschwerpunkte:

- Förderung der emotionalen und sozialen Entwicklung
- Grenzsetzung



Massagespiele mit Babys und Kleinkindern

Das Heranführen von Babys und Kleinkindern an körperliche Entspannung und Achtsamkeit kann durch Massagespiele unterstützt werden. Diese stellen eine besondere Art der Wahrnehmungsübung dar. Das Kind lernt spielerisch seinen Körper kennen und wird ermutigt, zu äußern, was ihm gut gefällt und was nicht. Im Vordergrund steht neben dem Spaß an der gemeinsamen Aktivität die Erfahrung des Kindes, dass es durch spielerische Massagen zur Ruhe und Entspannung finden kann.

Darauf ist zu achten:

- Entspannte Atmosphäre in einem warmen Raum
- Massageutensilien bereitlegen
- Eventuell eine weiche Decke auslegen
- Überprüfen: ist das Kind bereit, massiert zu werden?
- Kind darf entscheiden, wie viel Kleidung es tragen möchte
Hierbei kann gefragt werden: „Darf ich dich massieren?“
- Ohne Zeitdruck massieren!



Achtung: Sparen Sie bei der Massage die kindliche Wirbelsäule aus. Massieren Sie vorsichtig und sanft. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Kindes (Mimik, Gestik, sprachliche Äußerungen).



Es eignen sich sowohl Massagen mit den Fingern als auch mit Hilfsmitteln, wie z.B. Igelbällen, Pinseln, Federn oder kleinen, gefüllten Säckchen (z.B. mit Sand oder Linsen).

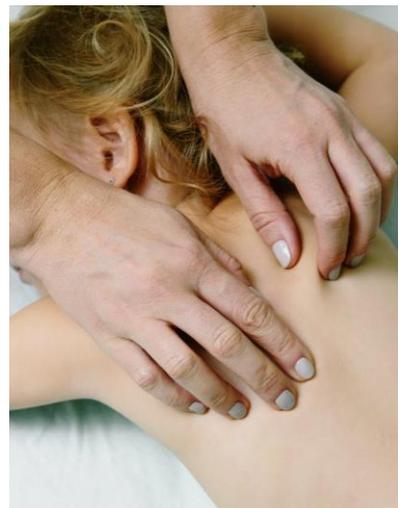
Rückenmassage „Pizza backen“ beim Kleinkind

Das Kind liegt auf dem Bauch, sein Rücken stellt die Teigschüssel bzw. das Backblech dar.

Nach und nach werden die Zutaten des Teiges hinzugefügt: Das Mehl rieselt beispielsweise über den Rücken, hierzu werden die Fingerspitzen hin- und her bewegt. Das Wasser wird mit flachen Händen über den Rücken gestrichen.

Dann wird der Teig gut geknetet, hierzu wird der Rücken des Kindes mit den Fingern sanft massiert.

Auf dem Blech wird die Pizza dann vorsichtig ausgerollt und belegt. Das Kind kann mit einbezogen werden, indem es bestimmt, welche Zutaten auf seine Pizza kommen.



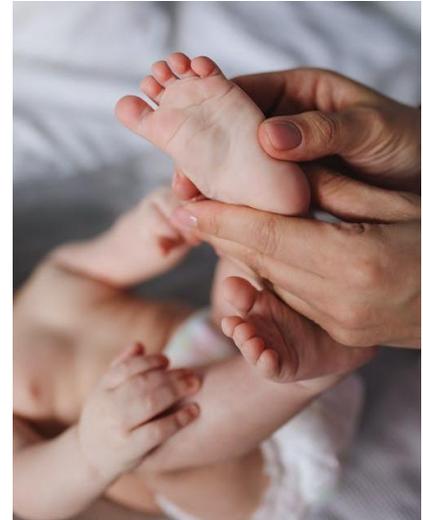
Zum Schluss wird die Pizza in den Ofen geschoben. Der Ofen kann durch reibende Bewegungen der Hände auf dem Rücken dargestellt werden. Danach kann die Pizza kleingeschnitten (Handrücken als Messer) und gegessen werden.

Massagespiele mit Babys und Kleinkindern

Fußmassage beim Baby

Viele Babys mögen es, wenn sie eine sanfte Massage an den nackten Füßen erhalten. Die Fußmassage kann beruhigend wirken und dem Kind ein Gefühl von Nähe und Geborgenheit schenken.

Das Baby liegt hierzu auf dem Rücken, z.B. auf dem Wickeltisch. Geben Sie etwas unparfümiertes Öl auf Ihre Hände, reiben Sie das Öl zwischen den Händen warm und massieren die Füße Ihres Babys sanft durch kreisende Bewegungen der Daumen. Die Massage kann an den Fersen, Fußsohlen, Zehen und dem Fußrücken durchgeführt werden.



Ergänzt werden kann die Massage durch ruhige Zehendreime. Durch die Berührungen in Verbindung mit den Worten werden Zehenspiele für Ihr Kind zu einem ganzheitlichen Erlebnis, das verschiedene Sinne anregt. Berühren Sie hierzu jeden Zeh einzeln und sprechen einen Reim oder singen ein Lied dazu. Zahlreiche Ideen für Zehenspiele finden Sie im Internet.

Igelball-Massage beim Kleinkind

Das Kind liegt auf dem Bauch, sein Rücken stellt die Lebenswelt des Igels dar.

Nun kann eine fantasievolle Geschichte über den Tag des Igels erfunden werden, welche mit sanften Bewegungen des Igelballs begleitet wird:

Der Igel wacht an der Hand des Kindes auf, reckt sich und streckt sich, bekommt Hunger und macht sich auf die Suche nach Futter. Hierfür bewegt er sich über viele Wiesen, rollt die Arme und Beine des Kindes entlang und wird schließlich fruchtig.

Nun möchte er die Aussicht vom Berg genießen und macht sich auf den Weg über den Rücken des Kindes, läuft vorsichtig über den Nacken und macht



auf dem Kopf des Kindes Halt, wo er sich nach allen Richtungen umschaute. Der Igel hat großen Spaß daran, von dem Hügel herunterzurollen, doch die viele Bewegung macht ihn müde und er macht sich auf den Weg zu seinem Schlafplatz an der Hand des Kindes. Dort angekommen, sucht er eine bequeme Schlafposition und schläft ein.

Bei den weiteren Abenteuern des kleinen Igels sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Vielleicht hat das Kind auch Lust, den Igel den Rücken seiner Eltern erkunden zu lassen?

Ansprechpartner Beratungsangebote

Fachteam Frühe Hilfen

E-Mail: fruehe.hilfen@landratsamt-karlsruhe.de

Internet: www.landkreis-karlsruhe.de/fruehe_hilfen

Die für Ihre Gemeinde zuständige Mitarbeiterin und deren Kontaktdaten können Sie der Homepage entnehmen.

STARKwerden

E-Mail: starkwerden@landratsamt-karlsruhe.de

Internet: <https://starkwerden.landkreis-karlsruhe.de/>

Psychologische Beratungsstellen

Internet: www.landkreis-karlsruhe.de/Psychologische-Beratungsstellen

Allgemeiner Sozialer Dienst

E-Mail: jugendamt@landratsamt-karlsruhe.de

Internet: <https://www.landkreis-karlsruhe.de/Allgemeiner-Sozialer-Dienst>

Landesprogramm STÄRKE

E-Mail: staerke@landratsamt-karlsruhe.de

Internet: www.staerke-landkreis-karlsruhe.de

Rückblick Newsletter

Themen der bisherigen Newsletter

Newsletter Juni 2021

- Entwicklungsaufgabe: Sprachentwicklung
- Neues aus dem Landkreis Karlsruhe

Newsletter September 2021

- Entwicklungsaufgabe: Kommunikation mit Kindern unter 3
- Eltern-Kind-Gruppen vor Ort
- Neues aus dem Landkreis Karlsruhe
- Einladung virtuelle Gruppen September bis Dezember 2021

Newsletter Dezember 2021

- Bastel- und Beschäftigungsangebote für Kleinkinder
- Bilderbuchempfehlungen
- Einladung virtuelle Gruppen 2022

Die bisherigen Newsletter finden Sie unter:

www.landkreis-karlsruhe.de/Mediathek-Fruehe-Hilfen/