Übersicht: Selbstlaut Materialien

1. Das hilft mir – Plakat

Beschreibung / Verwendung

Plakat zur Gesprächsanregung darüber, was Kindern in schwierigen oder belastenden Situationen helfen kann.

Themen:

Die Illustrationen zeigen unterschiedliche Ideen, Aktivitäten und Unterstützungsmöglichkeiten, die Kinder für sich entdecken und besprechen können.

Geeignet für:

- Schulen
- Kindergärten
- Beratungsstellen
- Gruppenarbeit
- Einzelarbeit

Format: 50 × 70 cm

Preisvorschlag: 20 €


ES GEHT MIR NICHT GUT. DAS HILFT MIR:
TEE TRINKEN
BUCH LESEN
LUSTIGE TIERVIDEOS ANSCHAUEN
ALTE FOTOS ANSCHAUEN
SPAZIERENGEHEN
BACKEN ODER KOCHEN
MIR SELBST WAS SCHÖNES SAGEN
MICH ERINNERN, DASS ICH TOLL BIN
Ich bin toll, weil ...
SCHREIEN
FILM ANSCHAUEN
BAD NEHMEN
BALLSPIELEN
ETWAS ANGENEHMES RIECHEN
WASSER TRINKEN
PUZZLE MACHEN
POLSTER HAUEN
EIS ESSEN
TIEF & LANGSAM ATMEN
MEIN ZIMMER AUFRÄUMEN
BASTELN
UMARMUNG
ZEIT FÜR MICH NEHMEN
MEDITIEREN
STRESSBALL/ FIDGETING
ETWAS NEUES LERNEN
WEINEN
LIEGESTÜTZE MACHEN
EIN TIER STREICHELN
SINGEN
MIT FREUNDINNEN CHATTEN
SCHOKOLADE TRINKEN
SPORT MACHEN
AUFSCHREIBEN, WOFÜR ICH DANKBAR BIN
JEMANDEM HELFEN
BIS ZEHN ZÄHLEN
ÜBER MEINE GEFÜHLE SPRECHEN
SCHLAFEN
TANZEN
ETWAS SCHÖNES FÜR ANDERE TUN
KALT DUSCHEN
MUSIK HÖREN
HILFE HOLEN
IN DIE NATUR GEHEN
YOGA
BRETTSPIEL SPIELEN
ALLE MEINE GEFÜHLE SIND OK!

2. Zyklus Kärtchen

Beschreibung / Verwendung

Gesprächs- und Wissenskarten in einfacher Sprache rund um Menstruation und Zyklus.

Themen:

- Menstruation und Zyklus
- Erste Regel
- Eisprung
- PMS
- Menstruationsartikel
- Schwangerschaft
- Verhütung
- Frauenärztin
- Körperwissen

Geeignet für:

- Schulen
- Workshops
- Jugendarbeit
- Präventionsarbeit
- Beratungsstellen

17 Karten
Preisvorschlag: 30 €


Was ist die Menstruation?
* Andere Namen: die Regel, die Periode, die Tage, die Monatsblutung.
gibt


Wann muss ich zur Frauen*-Ärztin*?
Was ist die Menstruation?
Wieso gibt es die Monats-Blutung?
PMS oder Prä-Menstruelles Syndrom
Wann? Wie oft? Wie lange?

3. Pubertät Kärtchen

Beschreibung / Verwendung

Gesprächs- und Wissenskarten in einfacher Sprache rund um die Pubertät.

Themen:

- Gefühle in der Pubertät
- Körper und Körperbilder
- Sexualität
- Konsens und Grenzen
- Beziehungen
- Vielfalt und Identität
- Mythen und Fakten
- Selbstbestimmung

Geeignet für:

- Schulen
- Workshops
- Jugendarbeit
- Präventionsarbeit
- Beratungsstellen

32 Karten
Preisvorschlag: 35 €


MEINE ELTERN NEHMEN MICH NICHT ERNST.


MANCHE KÖRPER SIND SCHÖN UND MANCHE NICHT.
ICH DARF MEINEN KÖRPER ANFASSEN WIE ICH WILL.
ICH BIN OFT TRAURIG ODER VERWIRRT – STIMMT ETWAS NICHT MIT MIR?
FALSCH.
ÜBERHAUPT NICHT.
Es gibt keinen richtigen Zeitpunkt für den ersten Kuss. Jeder Mensch erlebt das anders. Lass dir Zeit – es passiert, wenn du dich bereit fühlst und die richtige Gelegenheit kommt. Manche wollen nie jemanden küssen. Das ist auch okay.

4. Identitäten Kärtchen

Beschreibung / Verwendung

Gesprächs- und Wissenskarten in einfacher Sprache zu sexueller und geschlechtlicher Vielfalt.

Themen:

- Vielfalt
- Identität
- Geschlecht
- Queere Lebensweisen
- Respekt und Akzeptanz

Geeignet für:

- Schulen
- Workshops
- Jugendarbeit
- Präventionsarbeit
- Beratungsstellen

19 Karten
Preisvorschlag: 30 €


Heterosexuell
Queer
LGBTIAQ+
(oder Kurz: LGBTQ)
Questioning:
A-romantisch
Demisexuell
Asexuell
Schwul
Lesbisch


Queer
Manche Menschen denken:
Alle Männer verlieben sich in Frauen. Alle Frauen in Männer.
Und wenn ein Kind auf die Welt kommt und gesagt wird: "Das ist ein Junge!"
Dann bleibt das für immer so.
Das glauben manche Menschen.
Aber: Alle Menschen sind unterschiedlich.
Alle leben unterschiedlich: So wie sie sich wohlfühlen.
Es gibt viele Menschen, die anders leben.
Zum Beispiel:
Zwei Männer sind ein Paar.
Oder ein Kind war ein Mädchen und lebt jetzt als Junge.
Das kann ganz unterschiedlich sein.
So unterschiedlich wie die Farben in einem Regenbogen.
Das hat auch ein Wort: Queer.
Queer ist Englisch. Es wird so ausgesprochen: "Kwier"
Queer ist ein großes Wort.
Du kannst dir vorstellen, queer ist wie ein Dach:
Unter dem Dach sind viele verschiedene Menschen.
Sie haben eines gemeinsam:
Alle leben oder lieben anders, als ihnen gesagt wurde.
Fachstelle Selbstlaut - www.selbstlaut.org

Weitere mögliche Produkte:

Nähe und Abstand Kärtchen

Kartenset für Gespräche über Nähe, Distanz, Grenzen und Wohlbefinden.

Geeignet für:

- Schulen
- Präventionsarbeit
- Workshops mit Kindern und Jugendlichen

Preisvorschlag: ca. 30–50 €

Geheimnisse Kärtchen

Methodenset zum Thema gute Geheimnisse, schlechte Geheimnisse und Hilfe holen.

Mögliche Ausstattung:

- Karten
- Anleitung
- Box oder Säckchen
- Materialien für Gruppenübungen

Geeignet für:

- Schulen
- Präventionsarbeit

Preisvorschlag: ca. 30–50 €

Selbstlaut Spiel

Brettspiel zu den Themen Sexualität, Körper, Beziehungen, Gefühle, Grenzen und Vielfalt.

Spielerische Aufgaben wie Zeichnen, Pantomime, Erklären, Modellieren und gemeinsames Rätseln regen Gespräche an und vermitteln Wissen rund um sexuelle Bildung.

Mögliche Ausstattung:

- Spielbrett
- Karten mit Aufgaben und Fragen
- Spielfiguren und Würfel
- Anleitung

- Hintergrundinformationen und Erklärungen für Pädagoginnen, Lehrpersonen und
- Sexualpädagoginnen
  Box

Geeignet für:

- Schulen
- Workshops
- Jugendarbeit
- Präventionsarbeit
- Sexualpädagogische Angebote

Preisvorschlag: ca. 50–60 €