

Ein starker Bär gegen Kummer

Jeder von euch weiß, wie es ist, wenn euch eine Sorge plagt.

Angst, dass die Eltern sich scheiden lassen; Angst, dass die Mathearbeit eine schlechte Note bringt; Angst, dass am nächsten Tag die großen Jungen in der Schule wieder gewalttätig werden.

Am besten ist es, wenn ihr euch jemanden schnappt, dem ihr diese Sorgen erzählen könnt. Ein erster Schritt ist, die Sorgen aufzuschreiben oder auch dem Lieblingskaninchen oder dem Kuscheltier zu erzählen. Doch irgendwann solltet ihr euch trauen, auch einen Erwachsenen ins Vertrauen zu ziehen - am besten natürlich Eltern oder ältere Geschwister. Aber wenn das nicht möglich ist, helfen auch Freunde.

Beim Verein Wendepunkt in Elmshorn haben die Verantwortlichen, die sich schon seit 20 Jahren um Opfer von Gewalt kümmern, ein Buch herausgebracht. Darin findet ihr Tipps, was vielleicht in mancher traurigen Situation helfen kann. Sogar ein Kuscheltier gibt es dazu: den Kummerkönig.

Wenn ihr noch in der Grundschule seid, solltet ihr das Buch mit einem Erwachsenen lesen, dem ihr vertraut. Der kann euch auch mehr erklären, worum es bei den Problemen geht und wie ihr ein ganz bestimmtes Problem lösen könnt. Manchmal liegt eine Lösung ganz nah und ist viel einfacher, als sich Erwachsene das vorstellen: Wie wäre es zum Beispiel, die bedrohlichen Monster einfach ins Klo zu spülen?(mra)