

1. Kapitel: Familie sind zwei oder viele!

Das ist die Familie der Urgroßeltern meiner Mama Claudia im Schwarzwald.

Und das ist die Familie der Urgroßeltern meines Papas Antonio in Kalabrien, das ist in Italien.

Familien mit Eltern, Großeltern, Kindern oder weiteren Verwandten unter einem Dach waren früher ganz normal.

Heute lebe ich mit meiner Mama, meinem Papa und meiner Schwester Marie in einer Wohnung. Die Kleinfamilie mit Eltern und ein bis drei Kindern ist heute eine häufige Familienform. Viele stellen sich so eine Familie vor.

Es gibt aber noch viele andere Formen von Familie.

Oft leben ein oder mehrere Kinder bei einer alleinerziehenden Mama oder einem alleinerziehenden Papa.

Manchmal trennen sich die Eltern auch und ziehen mit einem neuen Partner zusammen. Dann hast du vielleicht Geschwister, die eine andere Mama oder einen anderen Papa haben. Man nennt das eine Stieffamilie oder auch Patchwork-Familie. Das bedeutet eine neu zusammengesetzte Familie.

Wenn du mit zwei Mamas oder zwei Papas aufwächst, so nennt man das eine Regenbogenfamilie.

Kinder wachsen auch manchmal bei Adoptiv- oder Pflegeeltern auf.

Manchmal wohnen mehrere Erwachsene oder mehrere Kinder mit ihren jeweiligen Eltern in einem Haus oder einer großen Wohnung. Das nennt man Wohngemeinschaft.

Oder Kinder wachsen mit oder ohne Eltern bei den Großeltern oder einer Tante oder einem Onkel auf.

Es gibt deutsche Familien und Familien aus anderen Ländern oder mit unterschiedlichen Religionen. Kinder können Eltern verschiedener Nationalitäten, Religionen und Sprachen haben.

All das ist Familie.

Vor allem aber ist Familie Geborgenheit, Sicherheit und Liebe.

2. Kapitel: Geborgen in der Familie

In welcher Familie lebst du? Seid ihr zu zweit, zu dritt oder zu mehreren? Wie viele Erwachsene leben in deiner Familie? Sind es deine Eltern?

Es kommt nicht so sehr darauf an, wie viele ihr in eurer Familie seid. Es ist egal, ob es Mama oder Papa oder ein anderer lieber Mensch ist, der zu deiner Familie gehört.

Wichtig für die Familie ist, dass man füreinander da ist. Du musst dich in deiner Familie wohl und geborgen fühlen und sicher sein.

Die Familie sorgt für alles, was wir brauchen. Das nennt man die Grundbedürfnisse des Menschen. All das haben wir in der Familie:

- Wir haben Essen und Trinken, ein Zimmer und eine gemeinsame Wohnung
- und Kleidung für jedes Wetter.
- Wir haben es warm und trocken
- und fühlen uns sicher und geborgen.
- Wir werden geliebt!
- Wir haben Vertrauen,
- bleiben gesund, und es kümmert sich jemand, wenn wir krank sind.
- Wir dürfen lernen, und es wird uns dabei geholfen.
- Es ist immer jemand da und kann uns helfen.

Wir leben in der Familie gemeinsam, haben Zeit füreinander und helfen uns gegenseitig.

In meiner Familie bin ich zu Hause. Ich habe liebe Menschen um mich, zu denen ich mit meinen Problemen und Ängsten kommen kann und habe meinen Ort zum Wohlfühlen, mein Zimmer, meine Ecke, mein Bett, wo ich geborgen bin und zur Ruhe komme.

3. Kapitel: Regeln in der Familie

Ich kann mich auf meine Familie verlassen. Wenn es mal Probleme in der Schule, im Verein, beim Musikunterricht oder mit Freunden oder Freundinnen gibt, kann ich mit meiner Familie sprechen, und es wird mir geholfen.

Wir haben uns lieb, und ich fühle mich geborgen.

Natürlich gibt es auch in einer Familie manchmal Streit.

Jede und jeder hat in einer Familie seine Aufgaben, und es gibt Regeln, an die auch ich mich halten muss.

Zum Beispiel helfe ich im Haushalt.

Ich halte mich an die Regeln, wie oft wir fernsehen, mit dem Computer spielen oder wann wir das Handy benutzen dürfen.

Oder wann wir gemeinsam essen wollen und wann die Zeit zum gemeinsamen Spielen ist.

Wenn wir uns alle daran halten, gibt es wenig Ärger, und alle haben Zeit füreinander.

4. Kapitel: Probleme in der Familie

Manchmal gibt es Probleme in einer Familie, die nicht so einfach zu lösen sind und die dir Angst und dich immer wieder traurig machen.

Wenn Erwachsene jeden Tag und viel Alkohol trinken, den Haushalt und die Erledigungen nicht mehr hinbekommen oder gar beim Trinken wütend werden – dann kann es sein, dass sie alkoholkrank sind.

Drogen und Alkohol machen süchtig und krank.

Wenn dir das auffällt, kannst du einen Erwachsenen deines Vertrauens ansprechen. Beispielsweise deinen Lehrer oder deine Lehrerin. Wie jede Krankheit muss auch diese behandelt werden, und der oder die Kranke kann wieder ganz gesund werden.

Gewalt in der Familie ist schlimm. Es darf nicht sein, dass Erwachsene sich schlagen oder gar dir wehgetan wird. Das ist verboten und verstößt gegen die wichtigsten Regeln.

Wer Gewalt gegen Kinder ausübt, nimmt dem Kind die Freude und vermiest sein Leben. Die Gewalt liegt den Kindern wie ein Stein im Bauch. Sie fühlen sich schlecht, und die Gefühle sind schwer und dunkel.

Auch wenn du an Stellen deines Körpers berührt wirst, so dass es dir unangenehm ist, du Angst oder ein schlechtes Gefühl hast, solltest du mit einem Erwachsenen sprechen, zu dem du Vertrauen hast.

Für alle doofen oder schlimmen Situationen, in denen du dir über deine Gefühle nicht klar bist, gibt es einen guten Trick: die Gefühlsampel.

Jede und jeder von uns trägt sie in sich.

Wenn du ein Ja in dir spürst, heißt das Grün. Alles tut gut.

Wenn du nicht so richtig weißt, was eigentlich los ist, schaltet die innere Ampel auf Gelb. Vorsicht.

Wenn deine innere Stimme Nein sagt oder du eine Grenze in dir spürst, steht die Ampel auf Rot. Nein!

Rot heißt STOPP.

Dein Gefühl sagt dir, was du magst, was du eklig, peinlich oder unangenehm findest.

Sage laut und deutlich „Nein!“ und „Stopp!“, wenn sich etwas für dich nicht gut anfühlt. Trau dich!

Kuscheln mit einem Menschen, den du magst, ist schön! Du fühlst dich gut und als etwas Besonderes. Du wirst geliebt. Das kannst du spüren. Es ist schön, sich geborgen zu fühlen und sich nah zu sein.

5. Kapitel: Familienbilder

Jede und jeder von uns hat andere Gedanken, ein anderes Bild, eine andere Vorstellung von Familie. Das, was du als Familie kennst, sind deine Gedanken und ist dein Bild von einer Familie.

Familien gibt es überall auf der Welt. Sie leben unterschiedlich. In vielen Ländern sieht es anders aus als bei dir zu Hause.

Dennoch geht es überall in Familien darum, als Kind ein geborgenes Zuhause zu haben und bestmöglich versorgt zu sein.

Auch hierzulande gibt es unterschiedliche Bilder und Vorstellungen von Familie. Familien leben in der Stadt oder auf dem Land, in einer einfachen Wohnung oder in einem großen Haus mit Garten oder die Eltern kommen aus anderen Ländern. Das Leben in der Familie kann ganz unterschiedlich aussehen. Familie ist aber für jede und jeden von euch ein Platz zum Wohlfühlen, euer Zuhause.

Wir feiern gemeinsam Weihnachten. Da freue ich mich schon ganz lange darauf.

Ich freue mich auf die Feier zu Chanukka mit der ganzen Familie und Freunden.

Und am Ende des Fastenmonats Ramadan bekommen wir Geschenke.

Alle Kinder freuen sich auf ihr Fest und feiern es in ihrer Familie.

Auch wenn es anders aussieht, feiern wir doch sehr ähnlich.

Familie ist wichtig. Hier fühle ich mich wohl. Egal, wie groß oder klein meine Familie ist. Egal, welche Religion wir haben, aus welchem Land wir kommen oder wer zu meiner Familie gehört.

Hauptsache, wir haben uns lieb, helfen uns, und ich fühle mich wohl und geborgen.