

SCHON GEWUSST?

 Der Feuersalamander ist eine europäische Amphibienart aus der Familie der Echten Salamander. Sein wissenschaftlicher Name lautet: Salamandra salamandra.

TIPP DER WOCHE

Salamandern auf der Spur

Eine Nachtwanderung zum Thema „Feuersalamander“ veranstaltet das Landschaftsinformationszentrum Wasser und Wald Möhnesee (Liz). Gemeinsam geht es im Arnsberger Wald auf die Suche nach den schwarz-gelben Amphibien. Für Interessierte ab zehn Jahre. Anmeldung an post@liz.de.

Nachts im Wald

Freitag, 10. Oktober, 20 Uhr, Einfahrt zum DPSG-Seehaus (Forststraße)



Habt ihr schon gesehen? Die Weihnachtsmänner sind zurück in den Supermarkregalen. Die Uhr tickt, tick tack. Noch elf Wochen und vier Tage, dann ist Weihnachten. Hmm, elf Wochen, das klingt jetzt doch irgendwie ziemlich lang. So lange sollen sich die armen Schoko-Weihnachtsmänner im Supermarkt langweilen? Ich habe mal einen mitgenommen und zu Hause ins Regal gestellt, damit er mal etwas Abwechslung hat. Aber jetzt steht er da so alleine. Ich denke, ich hole ihm noch ein, zwei Freunde. Dann können die Experten zusammen ein Lebkuchenhaus bauen. Lecker!

WITZ DER WOCHE

„Herr Ober, ist dieser Blattsalat tatsächlich für zwei Personen?“ Der Kellner antwortet: „Ja, wie bestellt. Warum?“ – „Weil wir nur eine Schnecke gefunden haben.“

Schicke uns Deinen Lieblingswitz an kitz@derpatriot.de



Wird Dein Witz veröffentlicht, kannst Du Dir in einer unserer Geschäftsstellen eine Freikarte für das Cabrioli abholen!

Habt ihr etwas Interessantes zu berichten?
Habt ihr einen Tipp für andere Kinder? Schreibt uns: kitz@derpatriot.de



Zeitungsverlag
DER PATRIOT GmbH
Hansastraße 2
59557 Lippstadt
KITZ-Redaktion: Julika Enders und Helga Wissing
Telefon: 0 29 41 / 201-257
E-Mail: kitz@derpatriot.de

Mutig über Ängste reden

Wenn Kinder Probleme verstehen, kommen sie damit zurecht

VON JULIKA ENDERS

Lippstadt – Angst ist erstmal etwas Gutes. Das klingt komisch, weil sich Angst doch ziemlich schlecht anfühlt. Aber sie funktioniert als Warnsystem und beschützt uns vor Gefahren. Angst kann aber auch selbst zur Gefahr werden. Und zwar dann, wenn sie unser Leben bestimmt und wir aus Angst bestimmte Dinge nicht mehr tun.

Sehr viele Menschen haben so eine krankhafte Angst. Das erzählt Melanie Gräßer. Die Lippstädterin ist Psychotherapeutin und behandelt Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit psychischen Problemen. Denn genauso wie der Körper krank werden kann, kann auch unsere Psyche, also unsere Gefühlswelt krank werden. Dann sind Psychotherapeuten eine wichtige Hilfe auf dem Weg zum Gesundwerden.

„Viele Menschen haben Angst vor Spinnen, das ist erstmal nicht so schlimm“, sagt Melanie Gräßer. Wenn die Menschen dann aber nicht mehr ihre Wohnung verlassen, weil sie Angst haben, draußen einer Spinne zu begegnen, wird die Angst zur Krankheit. „Wir nennen das pathologisch“, erklärt Melanie Gräßer. Oft merkt man das auch an körperlichen Reaktionen wie Schwitzen und Herzrasen.

Und wie geht man mit so einer pathologischen Angst um? „Wichtig ist, darüber zu sprechen“, sagt die Psychotherapeutin. Das gilt übrigens auch für



FOTO: DPA

Gemeinsam geht vieles leichter: Kinder sollten sich jemandem anvertrauen, wenn sie merken, dass mit ihren Eltern etwas nicht stimmt.

Kinder, die solche Ängste bei ihren Eltern bemerken. „Kinder sind da sehr sensibel, auch wenn die Eltern denken, sie merken das gar nicht, bekommen sie sehr viel mit“, weiß Melanie Gräßer. Die Kinder sollten sich einer Bezugsperson wie der Kinderärztin oder dem Lehrer anvertrauen, wenn sie bemerken, dass mit ihren Eltern etwas nicht stimmt.

Erklärungsbuch für Kinder

„Lulu kickt die Angst ins Aus“ heißt das **Kinderfachbuch** der Lippstädter Autoren Melanie Gräßer und Eike Hovermann jun. Darin geht es um **Elternängste** und deren Auswirkung auf Kinder. Das Besondere an diesem Buch: Es richtet sich an Therapeuten und gleichzeitig an **Familien**. Die Geschichte von Lulu vermittelt Kindern das Thema Angst und zeigt ihnen **Möglichkeiten**, damit umzugehen.



Melanie Gräßer mit ihrem Buch über Angst.

bei sich selbst. „Kinder spüren sehr genau, wenn es ihren Eltern nicht gut geht, besonders wenn ein Elternteil unter einer Angststörung leidet, kann das für Kinder verwirrend und belastend sein“, erklärt die Therapeutin. „Kinder merken, dass Mama oder Papa in bestimmten Situationen ängstlich oder vermeidend reagieren, doch oft fehlen ihnen die Worte und das Verständnis, um diese Reaktionen einordnen zu können. Ohne Erklärungen können Unsicherheiten, Schuldgefühle oder sogar eigene Ängste entstehen.“

Aber es gehört viel Mut dazu, über psychische Probleme zu sprechen. Oft wollen Eltern ihre Kinder schützen und sprechen solche Probleme deshalb nicht an. Aber: „Wenn Kinder etwas verstehen, kommen sie mit allem zurecht“, betont Melanie Gräßer. Und die Kinder sehen: Mama oder Papa haben ein Problem, aber sie machen etwas dagegen. Das stärkt die Kinder auch im eigenen Umgang mit Problemen.

Wer den ersten Schritt geschafft hat und über seine Angst spricht, kann dann hoffentlich auch Hilfe bekommen. Leider sind psychotherapeutische Praxen jedoch sehr voll, so dass man gar nicht so leicht einen Termin bekommt. Manchmal kann auch eine Gesundheitsapp helfen. Eine sogenannte DiGA wird von der Ärztin verordnet und enthält viele Tipps und Anwendungen, mit dem Problem fertig zu werden.

Viele Kinder wachsen mit einem psychisch erkrankten Elternteil auf

Angststörungen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Etwa acht von hundert Menschen leiden in Deutschland unter Ängsten. Damit gehören Angststörungen zu den häufigsten psychischen **Erkrankungen**. Von Ängsten

sind dabei Frauen fast doppelt so häufig betroffen wie Männer (Robert Koch-Institut, 2024). Für Kinder bedeutet das: Etwa ein Viertel der 0- bis 16-jährigen Kinder wächst mit einem **psychisch erkrankten Elternteil** auf. Und das hat Fol-

gen: Studien zeigen, dass betroffene Kinder ein **höheres Risiko** haben, im Laufe ihres Lebens selbst eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Darum ist es so wichtig, über das Thema Angst zu sprechen und es ernst zu nehmen.

SPORT



Aller guten Dinge sind drei

Mit drei Siegen in drei Spielen startete die Handball-D-Jugend des TuS Anröchte in die neue Saison. Das Erfolgsrezept der Mannschaft: „Die Jungs haben einen tollen Teamgeist. Jeder kämpft für jeden. Genau das macht sie so stark“, betonen die Trainer Tobias Rose, Maurice Schencking und Annika Schütte. Wer Lust hat, kann beim Training einfach mal vorbeischaun: montags 18.30-20 Uhr, donnerstags 17-18.30 Uhr. Infos per E-Mail: handball@tusanroechte.de.

Zwei Tage Fußball

Erwitte – Am 25. und 26. Oktober findet auf der Sportanlage von Westfalia Erwitte das FLVW-Mädchencamp statt. Eingeladen sind fußballbegeisterte Mädchen zwischen

sechs und 14 Jahren. An beiden Tagen wird von 10 bis 16.30 Uhr trainiert. Infos und Anmeldung unter Tel. (0 17 6) 5 76 89 541, E-Mail: alysa.jensch@flvw.de.

ZAUBERWALD

Hipp Hipp Hurra: Geburtstag im Zauberswald

Lippstadt – Heute gibt es etwas zu feiern. Herr Fliegenpilz hat Geburtstag. Bevor die Feier im Zauberswald startet, erzählt euch die Lippstädter Puppenspielerin Birgit Lux was er von seinen Liebsten zum Geburtstag geschenkt bekommt.



Flora und Flori

Flora und Flori, die Kinder von Frau Glöckchen und Herrn Fliegenpilz, haben sich etwas Besonderes überlegt. Sie haben ein großes Herz gebastelt. Darauf steht: Alles Liebe für den besten Papa der Welt. Kleine Zettel hängen daran. Das sind Gutscheine, die er bei seinen Kindern einlösen kann. Auf einem steht: Alles-Gutschein. Etwas Besseres gibt es wohl kaum.



Frau Glöckchen

Frau Glöckchen nimmt ihren Mann in den Arm und gibt ihm einen dicken Kuss. Dann sagt sie: „Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag mein Liebster. Wenn ich heute einen Wunsch frei hätte, ich würde ihn dir schenken.“ Da lächelt Herr Fliegenpilz und drückt seine Frau ganz fest an sich.



Gute Fee

Gerade kommt die gute Fee vorbei. Sie gratuliert Herrn Fliegenpilz und reicht ihm einen bunten Blumenstrauß. „Gerade gepflückt“, sagt sie. Herr Fliegenpilz liebt Blumen über alles. Dann flüstert sie Frau Glöckchen ins Ohr: „Frau Glöckchen, du hast heute einen Wunsch frei.“ Na, das passt ja wunderbar.



Kasper

Als nächstes kommt Kasper zum Gratulieren, gefolgt von allen anderen Zauberswald-Bewohnern*innen. Kasper trägt ein großes Plakat. Auf dem haben alle ihre Handabdrücke hinterlassen. In der Mitte steht in großen Buchstaben: Wir schenken dir „Zeit statt Zeug“. Herr Fliegenpilz freut sich riesig. Er weiß, Zeit ist wertvoller als alles andere auf der Welt. Und jetzt kann gefeiert werden.