



Psychosoziales Diakoniezentrum Altenburger Land

PSBS/Suchtprävention – Zeitzer Str. 14 – 04600 Altenburg

Suchtberatungsstelle Altenburg/Schmölln (PSBS)
Zeitzer Str. 14
04600 Altenburg

An die Eltern und Erziehungsberechtigten

Suchtprävention: Lydia Leder
(Sozialpädagogin B.A.)

Telefon: 03447 / 31 34 48
Mobil: 0151 / 18 75 56 27
Fax: 03447 / 8 90 99 49
E-Mail: l.leder@horizonte-altenburg.de

Projekt „Meine Gefühle sind richtig und wichtig!“

Liebe Eltern,
liebe Erziehungsberechtigte,

Freude, Wut, Angst, Trauer und Geborgenheit sind nur einige der Gefühle, denen wir in unserem Leben tagtäglich begegnen. Gefühle sind ein wichtiger Bestandteil eines jeden Menschen und sicher möchte niemand von uns gänzlich auf sie verzichten. Was wäre das Leben schließlich ohne Freude?

Oftmals sind Gefühle hilfreich, so zum Beispiel, wenn einen die Angst daran hindert, sich in eine gefährliche Situation zu begeben. Allerdings sind Gefühle nicht immer nur angenehm. Manchmal sind sie unangenehm oder stehen uns bei unserem Handeln im Weg. Erwachsene können mit ihren Gefühlen meist gut umgehen und sie in einem gewissen Rahmen auch kontrollieren. Kinder müssen dies erst noch lernen. Dazu gehört, Gefühle zu erkennen und wahrzunehmen – bei sich selbst und auch bei Anderen. Außerdem müssen Kinder Strategien entwickeln, wie sie mit ihren Gefühlen am besten umgehen können.

An dieser Stelle setzt auch das Projekt „*Meine Gefühle sind richtig und wichtig*“ an. Das Projekt besteht aus insgesamt drei Phasen:

1. Gefühle benennen
2. Gefühle erkennen
3. Mit Gefühlen umgehen

Das Projekt umfasst insgesamt 4 Unterrichtsstunden. Bei Rückfragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Lydia Leder

Fachkraft für Suchtprävention

Horizonte gGmbH
Carl-von-Ossietzky-Str. 19
04600 Altenburg
Postfach 11 09

Geschäftsführer Jan Westphal
Leiter: Dipl.-Psych. Reinhard Strecker

Handelsregister-Nr.: 500396
Amtsgericht Jena
Bankverbindung:
Sparkasse Altenburger Land
Bankleitzahl: 830 502 00

Telefon: 03447 / 51 42 10
Telefax: 03447 / 51 42 20
E-Mail: verwaltung@horizonte-altenburg.de
IBAN: DE70830502001101004599
www.horizonte-altenburg.de

Diakonie

Konto-Nr. **PSBS**: 1101 00 4599
altenburg.de

BIC: HELADEF1ALT