#19 - 2011/12

HAPPY KIDS

MAGAZIN GEGEN KINDESMISSBRAUCH & FÜR GEWALTPRÄVENTION

IM CHAOS DER

GEFÜHLE

- GEMEINSAM IN EINEM BOOT
  HAPPY KIDS ermöglichte 2011 wieder vier Jugendlichen eine Woche Auszeit vom Alltag mit vielen neuen Eindrücken und Erfahrungen.
  SEITE 4

- „Fühlen“ oder „Nicht Fühlen”
  Sabine lebt im Chaos. Eine 21jährige junge Frau in einer Welt zwischen Kontrolle und Verlassen werden. Dem Hunger nach Essen und dem Gefühl des Ekels davor.
  SEITE 15

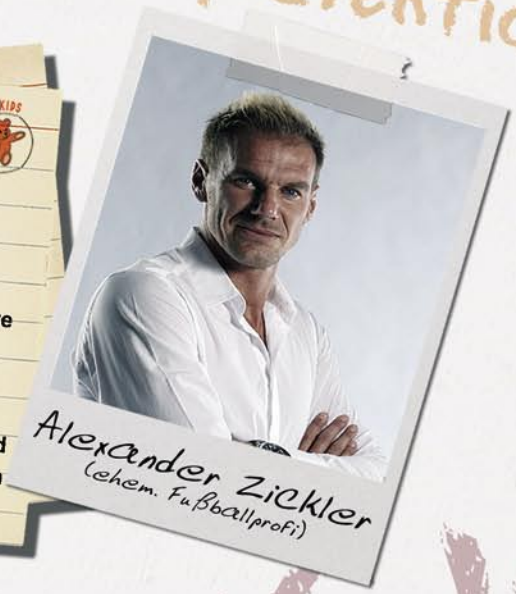
STATEMENTS

Wegbegleitung

Kathi Steininger
(Moderatorin)

Kindesmissbrauch ist mehr als nur ein blauer Fleck. Obwohl man physische Gewalt noch am ehesten sieht, so hinterlässt auch der psychische Kraftakt tief sitzende Narben. Erwachsene sollten die Verantwortung übernehmen und sich mit diesem Problem auseinandersetzen. Je früher man die Gewalt in Familien oder auch im sozialen Umfeld erkennt und dagegen reagiert, umso größer ist die Chance Kindern ein zukunftsreiches, zivilisiertes und friedliches Leben zu lehren bzw. zu ermöglichen. Da ich selber 2 Söhne habe und mir so natürlich Kinder noch mehr am Herzen liegen, unterstütze ich sehr gerne HAPPY KIDS.

Gewaltprävention



Alexander Zickler
(ehem. Fußballprofi)

Die heutige Gesellschaft ist geprägt von Leistungsdruck, sei es im Beruf oder im privaten Alltag. Viele Menschen scheitern daran bzw. können eigene an sich gestellte Erwartungen oft nicht erfüllen.
Gerade in solch schwierigen Zeiten sind unsere Kinder ein Geschenk Gottes, denn sie geben uns Fröhlichkeit und positive Energien.
Ich kann nicht verstehen, dass diese, unsere „Zukunft", aus Gründen mangelnder Problembewältigung oder schlechter Integration in unser System zum Opfer wird. Aus diesem Grund stehe ich zu 100% hinter HAPPY KIDS und seinen Aktivitäten in der Gewaltprävention.

Happy Kids

"Wenn man sich das Wunder Kind mal genauer betrachtet, wenn man nicht einfach daran vorbei läuft, wenn man das Kind nicht vordergründig als Unruhefaktor oder gar als Störfaktor in der eigenen, engstirnigen und egoistischen Lebensplanung erkennt, sondern als großes Geschenk, das uns fordert, beschenkt und erfreut, dann kann man nicht anders als stehen zu bleiben, um sich dem Kinde zu widmen. Die Kinder sind dann erst wirklich happy, wenn man sie wahr nimmt und erkennt. Nicht nur kennt.. sondern erkennt! Happy Kids bemüht sich die Unerkannten zu erkennen. Darum unterstütze ich HAPPY KIDS."

Serge Falck
(Schauspieler)

INHALT

Report

4 Gemeinsam in einem Boot

HAPPY KIDS ermöglichte heuer wieder vier Jugendlichen eine Woche Auszeit vom Alltag mit vielen neuen Eindrücken und Erfahrungen.

Foto-ausstellung

6 Dynamik der Gefühle

Mit der Fotoausstellung „Dynamik der Gefühle" startet HAPPY KIDS im Jahr 2010 die Kampagne „misses-mister-miss handelt". Das Thema der Kampagne ist Gewaltprävention.

Portrait

7 Janine Colard

Künstlerin, Fotokunst

Coverstory: Im Chaos der Gefühle

8 Liebe, Freude, Angst, Trauer, Hass. Wut, Zorn, Glück. Hilflosigkeit.

Dies sind Gefühle. Gefühle lassen uns leben und erleben. Sie lassen uns Erfahrungen sammeln. Sie lassen uns „himmelhoch jauchzen" oder „zu Tode betrübt sein". Gefühle verwirren und manchmal machen sie hilflos. Was ist verwirrend? Sind das meine Gefühle? Was sind überhaupt Gefühle und wozu brauchen wir sie?

14 TEST: "Gefühlsinventur"

Machen Sie den Test - Sie werden überrascht sein

15 WAHRE GESCHICHTE: „Fühlen" oder „Nicht Fühlen"

Sabine lebt im Chaos. Eine 21jährige junge Frau in einer Welt zwischen Kontrolle und Verlassen werden. Dem Hunger nach Essen und dem Gefühl des Ekels davor. Dem Wunsch nach Laissez faire und dem Drang nach Perfektionismus.

18 FACHARTIKEL: Angst, Freude, Trauer, Liebe – Eine Herausforderung in Sachen Gefühle

„Du hast die Wahl. Du kannst dir Sorgen machen, bis du davon tot umfällst. Oder du kannst es vorziehen, das bisschen Ungewissheit zu genießen." – Norman Mailer, Schriftsteller ist es wirklich so einfach? Haben wir die Wahl? Ist es nicht viel öfter so, dass unsere Gefühle uns kontrollieren, anstatt wir sie?

20 HANDELN STEHT IM MITTELPUNKT: OPEL Österreich und HAPPY KIDS – eine Partnerschaft mit Power

"Gewaltprävention ist ein aktuelles Thema, es betrifft jeden. Gerade psychische Gewalt, wie z.B. Mobbing, sollte in jedem Unternehmen transparent und offen angesprochen werden." Marcus Ihlenfeld, Direktor Marketing Opel Österreich

21 Die „misses-mister-miss handelt" SCAN RALLYE

Gewaltprävention benötigt Öffentlichkeit. Gemäß diesem Grundsatz startete HAPPY KIDS gemeinsam mit OPEL Österreich die „misses-mister-miss handelt" Scan Rallye.

22 PINNWAND: Veranstaltungen

Golfcharity Süssenbrunn, Charity Konzert in der Arena Wien, Scan-Rallye, Golfcharity Eugendorf, Fotoausstellung "Dynamik der Gefühle"...

Portrait

24 Ein Unternehmen der besonderen Art

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Firma init.at Informationstechnologie GmbH sind Profis in ihrem Kerntätigkeitsbereich, der Entwicklung von individuellen IT-Lösungen.

Portrait

25 Emelie

Dynamik, Energie, soziales Denken, Einfühlungsvermögen und Engagement. Dies sind die Eigenschaften, an die man sofort denkt, wenn man Emelie begegnet.

Teamseite

26 Gefühlszitate

Qualität vor Quantität, Vertrauen und Vorbildwirkung sind die Werte die das Team von HAPPY KIDS in seiner Arbeit mit Menschen auszeichnen.

Ausblick

27 Ein Blick zurück – zwei Blicke vorwärts

Das Jahr 2011 war für HAPPY KIDS ein Jahr der neuen Wege.

IMPRESSUM: Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981 | Das Aufgabengebiet von HAPPY KDIS - Magazin gegen Gewalt an Kindern bildet die Berichterstattung sowie Information über die Tätigkeiten des Vereins HAPPY KIDS. Erscheinungsweise ist einmal jährlich.
MEDIENINHABER UND HERAUSGEBER: HAPPY KIDS Verein gegen Kindesmissbrauch |**REDAKTION:** Ute E. Egermaier, Monika Soukup, Margit Medwenitsch, Mag.ª(FH) Marlies Tegel, Cornelia Obereder | **BILDREDAKTION & PRODUKTION:** Janine Colard, Thomas Werchota, Thomas Wannenmacher, HAPPY KIDS | **EIGENVERLAG** HAPPY KIDS gegen Kindesmissbrauch | **GRAPHISCHE GESTALTUNG** Thomas Wannenmacher, Roland Stadler | **DRUCK:** Donau Forum Druck Ges.m.b.H.,1230 Wien Alle Personenbezogenen Angaben beziehen sich auf beiderlei Geschlecht.

OUTDOORPÄDAGOGISCHES PROJEKT

GEMEINSAM in einem Boot...

In welche Richtung der Wind weht, kannst du nicht bestimmen. Aber du kannst immer deine Segel neu setzen.“ (Beate Heinen)

HAPPY KIDS ermöglichte heuer wieder vier Jugendlichen eine Woche Auszeit vom Alltag mit vielen neuen Eindrücken und Erfahrungen.

TEXT: CORNELIA OBEREDER
FOTOS: HAPPY KIDS

Gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen sieben verschiedener Nationen segelten zwei Betreuerinnen von HAPPY KIDS mit zwei Buben und zwei Mädchen bei der Initiative Kids for Freedom mit. Insgesamt waren 12 Segelboote an der türkischen Küste vor Marmaris unterwegs.

Selbstwertstärkung, Mut sammeln, sich selber etwas zutrauen, Teamwork und Verantwortung übernehmen, standen dabei ganz oben auf der Zielsetzung.

Die Mädchen und Buben stellten sich neuen Herausforderungen, beschäftigten sich mit ihren eigenen Gefühlen, wurden mit unterschiedlichsten Konflikten, die sich auf engem Raum ergeben können, konfrontiert und knüpften neue Freundschaften. Gleichzeitig sollten die sieben Tage auf dem Segelboot auch eine Erholung bzw. einen sorglosen Ausgleich zum alltäglichen Leben für die Kinder und Jugendlichen, die meist aus sozial benachteiligten Familien stammen, darstellen. Sie konnten in der Woche Sicherheit, Stabilität und Rückhalt innerhalb einer Gruppe erfahren. Aufgrund der räumlichen Enge auf dem Schiff und der vielseitigen Nationalitäten bei den Spiel- und Sportaktivitäten an Land wurden, neben Konfliktlösungskompetenz, auch Zusammengehörigkeitsgefühl, Toleranz, gegenseitige Akzeptanz und respektvoller Umgang mit- und untereinander gefördert und gestärkt.

Die Kinder und Jugendlichen konnten durch Mithilfe am Schiff, zum Beispiel bei Wendemanöver, beim Seemannsknoten oder beim Leinen losbinden, ihre motorischen Fähigkeiten, ihre Geschicklichkeit und ihre Selbständigkeit ausbauen. Aber auch das Sozialverhalten und die Teamfähigkeit wurden dabei gestärkt. Die kreativen und ideenreichen Programme gaben Raum für Entfaltungsmöglichkeiten, in dem die Kinder durch Eigeninitiative Selbstbewusstsein, aber auch Verantwortungsbewusstsein entwickeln konnten. Durch die Unterstützung der Skipper Heinz und Axel, die den Kindern bei Fragen rund ums Segeln lehrreich und hilfsbereit Rede und Antwort standen, konnte ein generationenübergreifendes Verständnis beiderseits entwickelt werden.

Eine intensive psychosoziale und sozialpädagogische Betreuung rund um das Projekt bildet einen

geschützten Rahmen, um ein Integrieren der neuen Erfahrungen in den Alltag ermöglichen zu können. Abenteuerliche Erlebnisse, spannende Eindrücke und jede Menge international gewonnene Freundschaften machen dieses Projekt zu einer unvergesslichen und außergewöhnlichen Zeit.

Zitate:

Kevin: *„Wir sind eine Crew, die zusammenhält!“*

Skipper Heinz: *„Man sieht das selber in den Augen der Kinder, wie viel Spaß und Freude die Kinder haben!“*

verschüttetes weinrot

„Es gibt keine großen Entdeckungen und Fortschritte, solange es noch ein unglückliches Kind auf Erden gibt.”

Albert Einstein

sandiges erbsgrün

www.dada-dada.tv | www.eup.at ecker & partner

FOTOAUSSTELLUNG „DYNAMIK DER GEFÜHLE“

HANDELN STATT WEGSEHEN UND SCHWEIGEN

Mit der Fotoausstellung „Dynamik der Gefühle“ startet HAPPY KIDS im Jahr 2011 die Kampagne „misses-mister-miss handelt“. Das Thema der Kampagne ist Gewaltprävention. Das Ziel ist, darauf aufmerksam zu machen, dass Gewaltprävention uns alle angeht und vor allem permanentes „Handeln“ bedingt.

Dynamik der Gefühle

Gewaltprävention wird immer mehr zum Thema in der Öffentlichkeit. Man hört und liest laufend, dass hier eine Aktion stattfindet und dort eine Veranstaltung. Dabei handelt es sich oft lediglich um punktuelle Aktionen. HAPPY KIDS ist allerdings der Meinung, dass Gewaltprävention durch dementsprechende Handlungen täglich umgesetzt werden muss, um langfristig einen Erfolg zu erzielen. Weiterer wichtiger Aspekt ist, dass Gewaltprävention jeden einzelnen Menschen angeht, ob von Gewalt betroffen oder nicht.

Die Fotoausstellung „Dynamik der Gefühle“ macht darauf aufmerksam, dass

- Gewaltprävention jede Einzelne/jeden Einzelnen angeht
- Gewaltprävention immer bei einem selbst beginnt
- Gewaltprävention tägliches Handeln benötigt

Infos unter www.happykids.at

Die Fotoausstellung

„Dynamik der Gefühle“, startete 2011 mit großem Erfolg in Wien und wird in weiterer Folge in jedem österreichischen Bundesland stattfinden. Mittelpunkt der Ausstellung ist das Thema Gefühle. Diese bilden die Basis von Entscheidungen und Handlungen der Menschen. Gefühle bewusst erleben, erkennen und benennen können, sind somit Grundlage für reflektiertes, bewusstes Handeln. Reflexion und „sich selbst bewusst sein“ können Gewalt verhindern, bevor sie entsteht.

Die Fotoausstellung „Dynamik der Gefühle“ führt Sie durch Ihre eigenen Gefühlswelten.

Jede Besucherin und jeder Besucher verließ die Ausstellung in Wien mit viel mehr Klarheit über ihre/seine eigenen Gefühle. Die Motivation täglich für eine gewaltfreie Gesellschaft zu handeln, ist um ein Vielfaches gestiegen.

Im Jahr 2012 sind die Tore der Gefühlswelten in Salzburg vom 22. – 28. Februar in den Kavernen 1595 geöffnet.

Janine Colard

Künstlerin, Fotokunst

Geboren am 11. September 1987 in Haifa, Israel, wächst Janine Colard in einer multikulturellen Familie in der Nähe Wiens auf. Sie interessiert sich schon früh für Fotografie und macht ihre ersten Video Filmprojekte mit Schulfreundinnen im Alter von acht Jahren.

Nach dem Besuch von Volks- und Mittelschule entschließt sie für sich, einen unkonventionellen Weg zu gehen. Sie beschäftigt sich zunächst mit philosophischen Texten, um Orientierung über das Leben, und vor allem ihr Eigenes, zu erlangen. Schließlich entdeckt die Künstlerin erneut die Faszination der Fotografie und zwar in Verbindung mit Kunst. „Inspiration, Lebensfreude, Mut und Kreativität sind meine Worte. Sie begleiten mich auf meinem künstlerischem Weg."

Es ist ihr ein Anliegen, Kraft und Energie von Menschen zu zeigen, deren Verbindung mit der Natur, wie auch gesellschaftlich kritischen Themen, um auf die Verbesserungsmöglichkeit eines jeden Individuums aufmerksam zu machen. Dabei steht der Mensch, mit seinen verschiedensten Facetten und Emotionen, im Mittelpunkt ihrer Arbeiten.

informationstechnologie GmbH
init.at
Ihr Spezialist im
High Level Bereich
That's IT – for people like you!
www.init.at

Diese Bilder stammen aus der Emotionen Serie der Fotokünstlerin Janine Colard und wurden HAPPY KIDS für diese Ausgabe zur Verfügung gestellt.

Im Chaos der Gefühle

EINLEITUNG: MONIKA SOUKUP
FOTOS: JANINE COLARD

Liebe, Freude, Angst, Trauer, Hass. Wut, Zorn, Glück. Hilflosigkeit. Dies sind Gefühle. Gefühle lassen uns leben und erleben. Sie lassen uns Erfahrungen sammeln. Sie lassen uns „himmelhoch jauchzen“ oder „zu Tode betrübt sein“. Gefühle verwirren und manchmal machen sie hilflos. Gefühle spornen zu Höchstleistungen an, lassen Kreatives entstehen und Entstandenes zerstören.

Was ist verwirrend? Sind das meine Gefühle? Was sind überhaupt Gefühle und wozu brauchen wir sie?

Ursprungsgefühle

Trauer, Freude, Liebe, Hass, Angst und das Gefühl der Sicherheit zählen zu den ursprünglichen Gefühlen, auch als Primärgefühle bezeichnet. Primärgefühle sind eindeutig und klar und können vor guten Beobachtern nicht verborgen werden. Weiters gibt es den Begriff der Sekundärgefühle.

Dies ist eine Mischung unterschiedlicher Gefühle. Sekundärgefühle werden aufgrund unterschiedlicher Erfahrungen im Leben erlernt. Sie dienen oft dazu, die klaren Primärgefühle nicht aufkommen zu lassen oder zeigen zu müssen, da diese möglicherweise als nicht „gesellschaftsfähig" bewertet werden. Manchmal möchte man auch selbst die Primärgefühle verdrängen, um nicht an Vergangenes erinnert zu werden. Für einen glücklichen, klaren und bewussten Lebensweg ist das Erkennen, Kennen und Spüren der Ursprungsgefühle unerlässlich.

Wir alle haben Bedürfnisse, Wünsche und Ziele in unserem Leben. Bereits unsere Grundbedürfnisse nach Nahrung, Schlaf und wärmender Kleidung lösen unterschiedliche Gefühle in uns aus. Liebe und Wärme innerhalb von Familien geben Sicherheit, wohingegen Wut und Hass im familiären Umfeld oft zerstörerische Entwicklungen nach sich ziehen.

Ruth ist 12 Jahre alt und wächst in einer sicheren, harmonischen Familie auf. Sie hat jederzeit genug zu essen und zu trinken, und vor allem spürt sie die Liebe und Fürsorge ihrer Eltern. Ruth fühlt sich sicher. Sie kann Freude und Liebe fühlen, zulassen und weitergeben.

Stefan ist 14 Jahre alt. Seine Eltern sind alkoholsüchtig und drogenabhängig. Sie gehen keiner geregelten Arbeit nach und finanzielle Mittel werden, statt in Lebensmittel und Kleidung, in Drogen investiert. Stefan verbringt die meiste Zeit mit knurrendem Magen auf der Strasse. Stefan fühlt sich unsicher, allein gelassen und hilflos. Um an Nahrungsmittel und Kleidung zu kommen, stiehlt Stefan. Mitunter veranlasst Stefan das Gefühl der Hilflosigkeit dazu, Gewalt anzuwenden.

Bereits Babys kommen mit der grundsätzlichen Fähigkeit zur Welt, im Laufe der Kindheit ursprüngliche Gefühle, wie Angst, Liebe, Trauer, Freude zu empfinden und diese auch bei Menschen in ihrem Umfeld zu erkennen.

Wie Kinder und Erwachsene fühlen, Gefühle ausdrücken und entsprechend ihren Gefühlen han-

Hilflosigkeit als Auslöser von Gewalt

Das Gefühl der Hilflosigkeit ist Auslöser von Gewalt. Hilflosigkeit kann durch Unbewusstheit in Fühlen und Empfinden entstehen. Einzelne, aufkommende Gefühle können nicht unterschieden werden. Es kommt zu einem Gefühls-Wirr-Warr. Einher geht nahezu immer die eingeschränkte Fähigkeit zu handeln. Diese Menschen hatten meist beginnend in der Kindheit nicht die Möglichkeit, mehr als eine Handlungsvariante für eine Situation zu erlernen. Gefühlschaos und eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten führen zu Hilflosigkeit. Diese Hilflosigkeit eskaliert häufig in Form von gewalttätigen Handlungen.

deln, ist so individuell wie die Menschen selbst. Neben kulturellen Unterschieden spielen individuelle Erfahrungen, speziell in der Kindheit, eine enorme Rolle in der Entwicklung unserer Gefühlswelten.

Wie könnte nun der weitere Verlauf der Leben von Ruth und Stefan, aufgrund ihrer Lebensumstände in der Kindheit, aussehen?

Stefan fühlt sich unsicher, allein gelassen und hilflos. Seine Eltern interessieren sich nicht für ihn. Er findet keine Freunde und keinen Halt im Leben. Stefan irrt im wahrsten Sinne des Wortes durchs Leben. Die fehlende Möglichkeit in einer sicheren (elterlichen) Umgebung unterschiedliche Gefühlsvarianten kennen, leben und ausdrücken zu lernen, führt in eine nahezu permanente negative Wahrnehmung seiner Gefühlswelten. Angst beherrscht das Leben von Stefan. Angst davor zu hungern und zu frieren. Angst davor überfallen zu werden. Angst ist im Falle von Stefan ein negativer Motivator, führt mitunter zu Hilflosigkeit und Hilflosigkeit ist Auslöser von Gewalt.

"Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzel und Flügel (Goethe)"

Ruth hingegen erlebt ihre Kindheit in einer sicheren, harmonischen elterlichen Umgebung. Die Eltern gehen fürsorglich auf die Bedürfnisse ihrer Tochter ein, reden über die Hochs und Tiefs des Schul-, Freundes- und Familienalltags und ermöglichen Ruth, ihre Gefühle zu differenzieren, zu erkennen und zu unterscheiden. Diese fundierte Gefühlsbasis führt Ruth in ein Leben des klaren und situationsadäquaten Handelns. Sie erkennt ihre eigenen Gefühle und die der anderen. Sie kann aufgrund einer aktuellen Situation die Gefühle als positiv oder negativ wahrnehmen und dementsprechend handeln. Ruth wird sich klare Ziele in ihrem Leben stecken und diese erreichen.

Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Sie wirken sowohl negativ als auch positiv auf unser Leben. Selbst Angst als überwiegend negativ besetztes Gefühl kann Positives in unserem Leben bewirken. Sie schützt uns vor Gefahren. Hätten wir keine Angst davor, im Dschungel Raubtiere zu streicheln, würden wir es einfach tun und mit großer Sicherheit zu Tode kommen. Und wenn Ängste, die tief in unserem Innern sich melden, kann dies ein Hinweis sein, auch dort bewusst hinzuschauen. Möglicherweise sind dies Ängste, die uns als Schutz in der Kindheit dienten und die heute gar nicht mehr notwendig sind.

Gefühle und Gewaltprävention

TEXT: MARGIT MEDWENITSCH

Gewaltprävention umfasst Maßnahmen, welche dazu beitragen, Gewalt zu verhindern bevor sie entstehen kann. Die HAPPY KIDS „Bärenstark" Selbstbehauptungskurse und Workshops werden

als Präventionsmaßnahme in Schulen und Kindergärten umgesetzt.

Eine der ersten Fragen, die HAPPY KIDS in den BÄRENSTARK Kursen den Kindern stellt, heißt „Was sind Gefühle und welche Gefühle kennst du?“.

Warum haben Gefühle im Bereich der Gewaltprävention so einen hohen Stellenwert? Gefühle sind so wichtig wie Sinneseindrücke, sie geben Orientierungshilfe, und Orientierung ist gerade im Leben von Kindern sehr wichtig. Leider beachten Erwachsene die Gefühle der Kinder oft zu wenig oder gar nicht. „Er ist noch zu klein dafür, das versteht er sowieso noch nicht“, „Dafür ist sie noch zu jung“ Aussagen, die oft über den Kopf von Kindern hinweg getätigt werden.

Fragen wir aber die Kinder im Kurs, wann sie das letzte Mal traurig oder wütend waren, bekommen wir schon von den Kindern im Kindergarten als Antwort „wenn Papa und Mama streiten“, „wenn Papa keine Zeit für mich hat“, „wenn Mama mit mir schimpft“.

Kinder sind sehr sensibel und aufmerksam. Es ist notwendig ihnen mit der gleichen Sensibilität und Aufmerksamkeit zu begegnen, ihre Gefühle wahr und ernst zu nehmen und sie beim Ausdrücken ihrer Gefühle zu unterstützen. Kindern Raum und Zeit geben, sowohl für positiv besetzte Empfindungen wie Freude und Glück, als auch für Gefühle wie Wut und Trauer, welche oft negativ besetzt sind. Alle Gefühlszustände dürfen sein und dürfen zum Ausdruck kommen! In den Angeboten in der Gewaltprävention bemüht sich HAPPY KIDS sehr, dass diese Botschaft bei jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer ankommt.

Gibt man Kindern die Möglichkeit über Gefühle zu reden oder sie auf andere Art und Weise zum Ausdruck zu bringen, darf man erfahren wie „gefühlsecht“ Kinder sind. Die SelbstbehauptungstrainerInnen von HAPPY KIDS staunen oft, wie rasch Kinder bereit sind, offen ihre Gefühle zu zeigen. Ein Geschenk, mit dem es gilt sehr behutsam umzugehen. Gefühlsarbeit ist schon ein großer Schritt in Richtung gewaltfreier Gesellschaft. Ein Schritt, der von jedem Menschen getan werden kann.

Viele Menschen, die mit Kindern zu tun haben, kennen Szenen von einem weinenden Kind, das z.B. vom Rad gestürzt ist. In solchen Situationen haben Erwachsene oft Worte wie „Ist ja nichts passiert“ parat. Was mit diesen, eigentlich gut gemeinten, Worten beim Kind ausgelöst werden kann, könnte wie folgt aussehen.

Das Kind ist also gestürzt, es ist vielleicht nicht verletzt, sicher aber schockiert über den Sturz. Aus diesem Erschrockensein heraus beginnt es zu weinen. Plötzlich hört es von der Mutter, dem Vater oder einer anderen Vertrauensperson, dass ja nichts passiert sei. Nun versteht das Kind die Welt nicht mehr. Wie kann nichts passiert sein, wenn doch eben schon etwas passiert ist - es ist gestürzt. Nachdem aber die erwachsene Person doch schon viel länger auf dieser Welt ist als das Kind selbst, geht das Kind davon aus, dass der Erwachsene mit Sicherheit besser über die Situation Bescheid weiß, vertraut der Aussage des Erwachsenen und ignoriert sein eigenes Gefühl.

Diese Alltagssituation, die alle von uns schon einmal beobachten konnte oder selbst erlebt hat, ist ein Beispiel dafür, wie man unbewusst immer wieder über die Gefühle von Kindern hinwegsieht.

Ein anderes Beispiel, ebenfalls eine Situation, die wahrscheinlich schon alle einmal erlebt haben, zeigt einmal mehr, wie schnell man mit einer „gut gemeinten“ Aussage den Gefühlen des Gegenübers keine Beachtung schenkt und damit die Gefühlswelt einer Person ins Wanken bringen kann:

„Du musst doch keine Angst haben vor der Prüfung/ dem Hund/ dem Gespräch mit dem Chef“ ist leicht gesagt, wenn man selbst nicht in der Situation ist. Dass er oder sie sich nicht ängstigen „muss“, ist der betreffenden Person mit hoher Wahrscheinlichkeit bewusst, trotzdem ist das Gefühl der Angst und Furcht aber spürbar. Es ist da und will auch wahrgenommen werden. Zur Erleichterung kann die Situation mit kleinen Hilfsmitteln wie darüber reden, eine Begleitperson mitnehmen, eine Hand halten oder Ähnliches entlastet werden. Die Angst komplett wegzaubern, ist allerdings nicht so einfach mög-

lich, denn Gefühle sind da und wollen auch beachtet werden. Und das ist gut so - sie wollen uns etwas mitteilen.

Emotionen sind ein großes Thema wenn es um Gewalt geht, sie haben einen wichtigen Stellenwert in der Gewaltprävention. Je mehr sich ein Kind oder auch ein Erwachsener seiner Gefühle bewusst ist, sie sich zugesteht und sie auch ausdrücken kann, desto eher spricht er oder sie nach einer Gewalterfahrung darüber und wird auch selbst nicht gewalttätig. Diese Menschen kennen andere Möglichkeiten ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, ohne sich selbst oder einem anderen Schaden zu zufügen.

Gefühlsarbeit in der HAPPY KIDS Wegbegleitung

TEXT: MAG.A (FH) MARLIES TEGEL

Wenn Betroffene sich an HAPPY KIDS wenden, gibt es meist zwei Möglichkeiten, wie es um ihre Gefühlswelt steht: entweder, es gibt so viele (verschiedene) Emotionen, dass es kaum möglich scheint Ordnung in dieses „Gefühlschaos“ zu bringen – besonders dann, wenn Kinder betroffen sind und sich ihre Eltern bei uns melden und Unterstützung suchen. Oder die Betroffenen haben den Eindruck, dass ihnen das „Gefühl für ihre Gefühle“ verloren gegangen ist. Dies ist eher bei Jugendlichen und jungen erwachsenen KlientInnen zu bemerken.

Die schlechte Nachricht ist, dass in beiden Fällen viel Arbeit vor den KlientInnen liegt, die gute Nachricht lautet jedoch, dass sich diese Arbeit lohnt und zwar nachhaltig und langfristig.

Die Konfrontation mit Emotionen bzw. mit gefühlter (!) Emotionslosigkeit ist oft schmerzlich und macht Angst. „Ich will über das alles gar nicht nachdenken.“ „Ich hab´ vieles vergessen, aber ich glaube, dass das gut so ist.“ Beide Aussagen von Alice, einer von HAPPY KIDS betreuten Klientin, sind Beispiele für die Unsicherheiten von Betroffenen, besonders zu Beginn eines Betreuungsprozesses und machen deutlich, wie verführerisch die Idee des Verdrängens und Vergessens ist.

Viele LeserInnen des HAPPY KIDS Magazins kennen jedoch vermutlich das „Eisbergmodell“, wonach nur etwa 20% unserer Erfahrungen unserem Bewusstsein zugänglich sind, während 80% unserer bewussten Wahrnehmung meist verborgen bleiben. Die meisten LeserInnen haben aber vermutlich auch den Film Titanic gesehen und wissen daher auch, welche (zerstörerische) Kraft ein Eisberg haben kann.

Dennoch ist etwas Wahres daran, dass es manchmal nötig scheint, sich nicht erinnern zu können, denn dies ist einer der wesentlichsten Schutzmechanismen der menschlichen Psyche. Wesentlich ist allerdings auch, dass dieser „Informationsspeicher“ von Zeit zu Zeit aufgeräumt und sortiert wird, da er sonst in völligem Chaos zu versinken droht.

Alice hat sich entschlossen ihren Speicher mit der Unterstützung von HAPPY KIDS zu durchforsten und aufzuräumen. Wir sehen unseren Auftrag darin, Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und deren Familien auf dem Weg heraus aus einer (emotionalen) Krise, welche durch Missbrauch und/oder Gewalt ausgelöst wurde, zu begleiten.

Für Alice, sowie für alle anderen KlientInnen von HAPPY KIDS, bedeutet dies, dass die Beratung, Begleitung und Betreuung behutsam und in ihrem persönlichen Tempo verläuft.

Alle Mitglieder des BeraterInnenteams – HAPPY KIDS intern drei Personen mit psychosozialen Ausbildungen wie Pädagogik, Soziale Arbeit, Lebens- und Sozialberatung, Coaching, sowie zwei externe PsychotherapeutInnen – sind darin bestrebt durch Kommunikation und bewusste Interaktion unsere KlientInnen zu unterstützen. Dies bedeutet, dass wir unseren KlientInnen Zeit und Raum geben und unsere Methoden ihren Bedürfnissen anpassen.

Das wesentliche Merkmal einer professionellen Arbeit mit KlientInnen besteht allerdings darin, dass sie immer auf ein Ziel gerichtet ist, nämlich auf die individuell bestmögliche Lösung/Be- und Aufarbeitung eines Problems.

Rückschritte erlaubt

„Ich fühle mich niedergeschlagen und möchte mich am liebsten eingraben.“ „Ich habe das Gefühl völlig die Kontrolle über mein Leben verloren zu haben.“

Sich Schwäche und Verletzlichkeit einzugestehen gehört vermutlich zu den schwierigsten und massivsten Hürden, die Betroffene nehmen müssen, um vorwärts zu kommen. Rückschritte in diesem Entwicklungsgang sind ausdrücklich erlaubt, vielleicht sogar erwünscht, denn sie ermöglichen es den KlientInnen die neuen Eindrücke und Erfahrungen zu verarbeiten und für sich selbst zu evaluieren. Dies scheint nur logisch, denn einen Berggipfel erklimmt man ja auch nicht auf einmal, sondern macht immer wieder Pausen von unterschiedlicher Dauer, je nach dem Grad der Erschöpfung.

Test: “Gefühlsinventur”

A trifft zu **B** halb - halb **C** trifft nicht zu

1. Jedes Gefühl hat einen Grund und eine Berechtigung.
   A B C
2. Männer setzen sich mit ihren Gefühlen genauso auseinander wie Frauen.
   A B C
3. Wenn ich ein Gefühl empfinde, spüre ich in meinem Körper, wo dieses Gefühl ist.
   A B C (Stichwort „Bauchgefühl“)
4. Es fällt mir leicht, meine Gefühle anderen mitzuteilen
   A B C
5. Ich ermutige mein Kind dazu, seine Gefühle auszuleben.
   A B C
6. Gefühle sind ein Segen und machen das ganze Leben einfacher.
   A B C
7. Selbst wenn ich nicht mit anderen darüber spreche, bin ich mir meiner Gefühle bewusst.
   A B C
8. Ich lasse mich nicht durch meine Gefühle leiten.
   A B C
9. Ich tröste mein Kind nie mit den Worten „Ist ja nichts passiert!“ oder „Tut doch gar nicht mehr weh!“
   A B C
10. Ich lebe meine Gefühle aus und verleihe ihnen Ausdruck.
    A B C
11. Ich kann gut damit umgehen, wenn Männer ihre Gefühle zeigen.
    A B C
12. Vor dem Einschlafen denke ich darüber nach, was mich glücklich macht.
    A B C
13. Gefühle sollten auch in der Öffentlichkeit Platz haben!
    A B C
14. Ich habe zu vielen Themen einen Standpunkt.
    A B C
15. Ich habe keine Scheu davor anderen Menschen mitzuteilen, wie ich ihnen gegenüberstehe.
    A B C
16. Meine Arbeit macht mir Spaß.
    A B C
17. Ich weiß, womit ich meinen Liebsten eine Freude machen kann.
    A B C
18. Ich fühle mich von meinen Mitmenschen wertgeschätzt und respektiert.
    A B C
19. Wenn ich vor Wut schreien möchte, tue ich es auch!
    A B C
20. Ich glaube, dass das Sprichwort „Wie man in den Wald hineinruft, so hallt es auch zurück.“ wahr ist.
    A B C

TEST UND LÖSUNG:
Mag.ª (FH) MARLIES TEGEL

Lösung Test:
Lesen Sie die Auflösung auf der Seite 25

DIE WAHRE
GESCHICHTE
#19

„Fühlen“ oder „Nicht Fühlen”

Sabines Achterbahn ihrer Gefühle

Sabine lebt im Chaos. Eine 21 jährige junge Frau in einer Welt zwischen Kontrolle und Verlassen werden. Dem Hunger nach Essen und dem Gefühl des Ekels davor. Dem Wunsch nach Laissez faire und dem Drang nach Perfektionismus. Auf der Suche nach Glück und der Panik es zu zulassen. Aber Sabine ist eine Kämpferin. Hier erzählt sie ihre Geschichte.

TEXT: UTE E. EGERMAIER
FOTO: THOMAS WERCHOTA

Sabine, wann und wie hat dein Gefühlschaos begonnen?

Ich war 17 Jahre, als mir plötzlich immer schlecht wurde. Ich musste zwar nie erbrechen, aber ich konnte nichts mehr essen. Ich bekam eine nervliche Gastritis, hatte Panikattacken, Angst rauszugehen, Freunde zu treffen, die meinen Zustand hätten bemerken können. Ich ging kaum mehr zur Schule, da ich mich beobachtet fühlte und glaubte, jeder sieht mir an, dass ich abgenommen habe. Als Vorzugsschülerin konnte ich mein Notenniveau zwar halten, aber nur durch viel Verständnis meiner Lehrer.

Woher glaubst du kamen diese schlechten Gefühle?

Mein Vater war beruflich als Rauchfangkehrer ab Mittag zu Hause, meine Mutter als Kosmetikerin bis zum späten Abend in der Arbeit. Was mir damals behütet erschien, waren Kontrolle, Ge- und Verbote. Mein Vater wurde durch seinen steigenden Alkoholkonsum immer negativer, aggressiver, sein Umfeld immer primitiver. Ich aber durfte ohne Erlaubnis kaum „Mäh“ machen.

Wie reagierte deine Mutter darauf?

Die Schläge meines Vaters wurden heftiger, die Hilferufe bei meiner Mutter in der Arbeit wurden immer häufiger. Zu Beginn hatte ich Angst, sie könnte mir nicht glauben. Ich hatte nur noch Stress und Angst, sie hätte mich nicht mehr lieb. Sie war sehr streng und erfolgsbezogen. Dem wollte ich gerecht werden. Aber dadurch wurde meine Angst immer größer. Ab 2008 nahm ich Anti-Depressiva. Aber Anfang 2009 ging mein Vater dann auch auf meine Mutter los. Hat gestanden, dass er trank und eine Freundin hat. Meine Mutter reichte die Scheidung ein und mein Vater zog aus.

Wurde es dann besser für dich?

Meine Magenprobleme waren zwar schlagartig aber nur kurzfristig weg. Meine Mutter war plötzlich völlig von der Rolle. Nach 29 jähriger Beziehung und 19 Jahren Ehe konnte sie mit der Trennung nicht umgehen. Ich musste sie beim Online-Dating unterstützen, es kam ein Kerl nach dem anderen ins Haus. Ein paar Monate später lernte sie ihren heutigen Mann kennen. Dann war auch sie weg, kam nur so zweimal in der Woche nach Hause, ließ mich mit meiner damals 16 jährigen Schwester alleine. Dazu ließ uns die Mutter kein Geld zu Hause. Ich hatte oft nur 5 Euro pro Woche für mich und meine Schwester.

Wie ging es in der Schule weiter?

2009/2010 war mein Maturajahr. Ich war nicht mehr oft in der Schule, weil ich immer dünner wurde und ich Angst hatte. Teilweise, weil ich nichts zum Essen hatte und teilweise aus Übelkeit auch nicht konnte. Paspertin-Tropfen sind seit damals mein ständiger Begleiter. Zu Hause hatte ich nur

noch Stress. Meine Mutter, die zwar nie da war, aber auf mich extremen Leistungsdruck machte.

Die Familie meines damaligen Freundes nahm mich sehr lieb auf und brachte mich dann zu HAPPY KIDS. Hier bekam ich Zuspruch, Liebe, und Kraft zu überleben. Im April 2010 – eine Woche vor meiner schriftlichen Matura - zog ich von zu Hause ins Bärenhaus von HAPPY KIDS. Mit Hilfe meiner neuen Freunde und der Lehrer schaffte ich die Matura auch. Meine Mutter tauschte sofort die Schlösser, ich kam nicht mehr zu meinem Laptop und bekam kein Geld. Ich klagte dann gerichtlich auf Herausgabe und Unterhalt und gewann. Der Kontakt zu ihr war zerstört. Zu dieser Zeit ging es mir aber körperlich gut. Ich trennte mich zwar von meinem damaligen Freund, konnte aber essen, traf wieder Freunde und suchte mir im Sommer ein Zimmer in einer WG. Zu dieser Zeit lernte ich auch meinen aktuellen Freund kennen, der um einiges älter und sehr verständnisvoll ist. Ich wohnte dann auch eine Zeit lang bei ihm und seiner Mutter.

Wie konntest du das alles finanzieren?

Die erste Zeit unterstützte mich HAPPY KIDS. Als Praktikantin im Sommer, verdiente ich gutes Geld, um die nächsten Monate und die WG zu finanzieren. Weil ich wusste, dass es ein großer Wunsch meiner Mutter war, inskribierte ich dann im Herbst nicht Medizin, sondern an der WU BWL und Wirtschaftsrecht. So hoffte ich, den Kontakt zu ihr wieder zu finden und dass sie stolz auf mich ist. Nebenbei arbeite ich noch heute geringfügig in einer Steuerberatungskanzlei.

Hast du den Kontakt zu deiner Mutter wieder gefunden?

Ja, nach ein paar Monaten habe ich sie wieder kontaktiert und getroffen. Ich glaube, das war dann auch wieder der Stressauslöser für mich. Der Erfolgsdruck war wieder da. Seither ist mir wieder oft schlecht und ich höre wieder auf zu Essen. Wenn ich merke, dass meine Hose Falten wirft, zuck ich aus. Ich will dann nicht mehr auf die Uni, werde krank in der Arbeit und vor Prüfungen. Ich glaube, alle schauen mich an und sehen, dass ich zu dünn bin. Wenn mich jemand darauf anspricht, laufe ich heulend davon. Ich habe aber Angst in der Öffentlichkeit zu Essen, da ich fürchte, mir wird schlecht.

Wie ging es weiter?

Ich bin durch die Psychosoziale Betreuung bei HAPPY KIDS drauf gekommen, dass ich keine Glücksgefühle wahrnehmen kann. Dass ich mich nicht freuen kann darüber, was ich trotz allem bereits geschafft habe: Eine neue Wohnung mit meinem Freund, mein Studium, wo ich trotz allem gute Noten bekomme, meine Arbeit, die ich bewältige und die netten Kollegen. Für mich ist nichts perfekt genug - ich bin nicht perfekt genug! Ich überhole mich ständig selbst und komme mir aber selbst nicht nach. Dann werde ich wieder depressiv. Mir wurde geraten ein Glückstagebuch zu führen, wo ich jeden Tag aufschreibe, was mir Gutes widerfährt. Dieses führe ich jetzt seit ein paar Wochen. Ich mache aber auch Notizen über Schlechtes und bin erst jetzt vor zwei Wochen drauf gekommen, dass gewaltig etwas schief läuft. Weil ich jeden Tag von meinem Magen und vom Essen schreibe und mein ganzer Tag nach diesen zwei Faktoren ausgerichtet ist. Ich habe endlich erkannt, dass ich eine Essstörung habe. Ich hab dann auch zufällig eine TV-Doku darüber gesehen und bemerkt,

dass die eigentlich über mich berichten. Und ich finde es befreiend, dass ich jetzt weiß, welches Problem ich habe.

Was ist jetzt dein Ziel und wie sehen deine weiteren Schritte aus?

Ich werde mein Studium an der WU beenden. Möglicherweise studiere ich dann noch Medizin, wenn ich noch Lust habe. Körperlich und seelisch werde ich, da ich ja jetzt endlich weiß wo ich ansetzen kann, eine Therapie in Angriff nehmen. Ich weiß, das wird noch ein langer Weg. Aber ich möchte normal essen, in schöne Restaurants gehen und meine Angst davor loswerden. Ich möchte Ordnung in meine Gefühlswelt bringen. Dafür muss ich noch sehr viel aufarbeiten. Vieles, das ich derzeit noch gar nicht sehen kann und wahrscheinlich auch nicht möchte. Aber ich werde es schaffen, auch wenn es noch so schwer sein wird.

Und irgendwann möchte ich jammern können, dass mir meine Hosen zu eng sind und einfach glücklich sein!

„Ich möchte Ordnung in meine Gefühlswelt bringen“

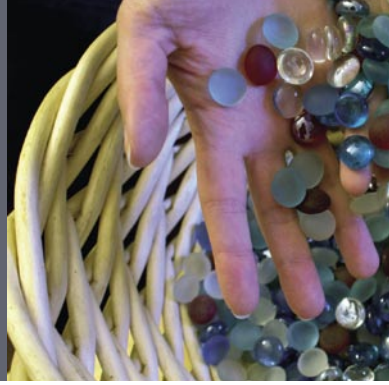
Raum/Ruhe/Design

Die neuen Aufzüge von Schindler bieten maßgeschneiderte und revolutionäre Lösungen für den Menschen von heute mit den Wünschen von morgen.

www.schindler.at

Schindler

ANGST, FREUDE, TRAUER, LIEBE



„Du hast die Wahl. Du kannst dir Sorgen machen, bis du davon tot umfällst. Oder du kannst es vorziehen, das bisschen Ungewissheit zu genießen." **Norman Mailer, Schriftsteller**

Ist es wirklich so einfach? Haben wir die Wahl? Ist es nicht viel öfter so, dass unsere Gefühle uns kontrollieren, anstatt wir sie?

Ursula Nuber schreibt in ihrem Aufsatz „Das Fürchten lernen" (Nuber 2007, 22), dass wir Angst sogar bräuchten. „Angst fordert uns heraus und verhilft uns zu Höchstleistungen." (ebd., 22) heißt es dort.

TEXT: MAG.A (FH) MARLIES TEGEL
FOTO: THOMAS WERCHOTA

Eine auf den ersten Blick überaus provokante, fast schon ungeheuerliche These. Wie kann ein zutiefst negatives Gefühl plötzlich als begrüßenswerter Motivator gewertet werden? Spinnt man diesen Gedanken weiter, wäre es dann sogar möglich, dass Empfindungen wie Wut, Rachegelüste oder Trauer, ebenfalls als eher unangenehm bekannt, auch positive Seiten hätten. Nun das Sprichwort „Jede Münze hat zwei Seiten." kennt man ja, doch trifft es auch auf dieses Thema zu?

Die Antwort lautet klar und deutlich „ja". Kathleen McGowan nennt diese Erkenntnis die „dunkle Seite des Glücks" (McGowan 2007, 22) Menschen, die es erfolgreich geschafft haben eine Krise zu bewältigen und ihr Leben danach neu und für sie zufriedenstellend und sinnvoll zu ordnen, werden als neue Rollenvorbilder gesehen. Dies lässt sich beispielsweise dadurch belegen, dass Filme in denen sich die HeldInnen den Weg „von ganz unten, nach ganz oben" schaffen, überaus beliebt sind.

Was nun ist aber das Mittel zum Erfolg? Wodurch gelingt es aus einer Lebenskrise gestärkt und zuversichtlich herauszugehen? Studien belegen, dass alle jene Betroffenen, die einen solchen Kraftakt bewältigt haben, eines gemeinsam haben, sie haben „das verstörende Ereignis in ihre Lebensgeschichte integrieren können" (ebd., 24) und weiters „diese heikle Balance zwischen Bedauern und Zufriedenheit erweist sich als das Markenzeichen für erfolgreiches „Überleben". (ebd., 26)

Wie lassen sich diese wissenschaftlichen Erkenntnisse nun auf das praktische Leben umlegen? Ein erster Schritt muss darin bestehen sich einzugestehen, dass man sich in einer krisenhaften Situation befindet. Danach muss abgewogen werden, ob man diese Krise eigenständig bewältigen kann, oder ob man hierzu Hilfe braucht und sich an Institutionen wie HAPPY KIDS wendet.

Da HAPPY KIDS aber nicht der Nabel der Beratungswelt ist und wir darum bemüht sind, möglichst viele Blickwinkel in unserer Arbeit zu berücksichtigen, baten wir unsere Kooperations- und VernetzungspartnerInnen um die Beantwortung folgender Fragen:

1: Wie wichtig ist aus Ihrer professionellen Sicht die Bezugnahme auf die Gefühle Ihrer KlientInnen?

2: Auf welche Weise fördern/hindern die Rahmenbedingungen der Institution für die Sie tätig sind/zuletzt tätig waren die Bezugnahme auf die Gefühle Ihrer KlientInnen?

Die Beantwortungen dieser beiden Fragestellungen finden sich in den Antwortkästen und sprechen eine klare Sprache.

Quellenangaben:

- McGowan, Kathleen (2007) Wenn das Leben anders läuft. in: Psychologie Heute. Magazin. Beltz Verlag. Weinheim. S 20 - 27
- Nuber, Ursula (2007) Das Fürchten lernen. in: Psychologie Heute. Magazin. Beltz Verlag. Weinheim. S 20 - 26

Eine Herausforderung in Sachen

GEFÜHLE

1: Wie wichtig ist aus Ihrer professionellen Sicht die Bezugnahme auf die Gefühle Ihrer KlientInnen?

„In und für meine Tätigkeit sind die Gefühle sowohl Inhalt als auch „Handwerkszeug“ sowie Basis der Arbeit. Ich denke, die Gefühlsebene außer Acht zu lassen, sei gar nicht möglich, da sie in jedem Kontakt, in jeder KlientIn-BeraterIn-Beziehung, unmittelbar und direkt mitschwingen, sichtbar werden und Einfluss nehmen (sowohl jene der KlientInnen als auch der BeraterInnen. (Vor allem Übertragung und Gegenübertragung auszublenden würde den Prozess blockieren.) Vielmehr als die Institution hat der/die BeraterIn die Möglichkeit und gleichzeitig Aufgabe, die Gefühlsebene in den Gesprächen einzubinden - je nach Bereitschaft und Fähigkeit der KlientInnen, sich damit auseinanderzusetzen (denn zu viel Druck auf dieser Ebene erzeugt bekanntlich großen Widerstand auf KlientInnenseite und riskiert Kontaktunterbrechung). Wichtig ist meines Erachtens nach daher Zeit, eine Vertrauensbasis und die Offenheit und Tragfähigkeit der BeraterInnen.“
Mag.ª Mag.ª (FH) J.S

Ich denke, dass es absolut wichtig ist in der“ Beratungsarbeit“ die Gefühle der KlientInnen im Focus zu haben!!!
Peter Gajdosik, Kooperationspartner von HAPPY KIDS im Bereich Psychotherapie, Obmann des Vereins KIWOZI

Sehr wichtig; eine psychotherapeutische Arbeit ist ohne Bezugnahme auf die Gefühle meiner KlientInnen nicht vorstellbar, wobei ich gemäß meines systemischen Ansatzes mich darauf konzentriere, welche Gefühle seitens meiner KlientInnen selbst thematisiert und in der jeweiligen Lebenssituation auch zugelassen werden können.
Mag.ª (FH) DSAin Johanna Buchegger, Kooperationspartnerin von HAPPY KIDS im Bereich Psychotherapie, Mitarbeiterin des Vereins KIWOZI

Für mich ist es essenziell auf die Gefühle meiner KlientInnen einzugehen, sie wahrzunehmen und mit ihnen zu arbeiten. Gefühle machen unser Zusammenleben und -arbeiten bunt, und die Auslebung ist zu einem gewissen Grad für die Authentizität der Begleitung wichtig.
Mag.ª (FH) Veronika Göttinger, Mitarbeiterin der Caritas Sozialis, Wohnheim für Mutter und Kind

2. Auf welche Weise fördern/hindern die Rahmenbedingungen der Institution für die Sie tätig sind/zuletzt tätig waren die Bezugnahme auf die Gefühle Ihrer KlientInnen?

Komplexe Fragestellung, wo ich wirklich eine Schreibinspirationskrise bekommen könnte- oder wo ich mich wahrscheinlich Stunden damit beschäftigen könnte! Da ich die Zeit nicht habe, versuche ich es banal und easy, die Psychotherapiepraxis fördert die Bezugnahme auf die Gefühlswelt der KlientInnen
Peter Gajdosik, Kooperationspartner von HAPPY KIDS im Bereich Psychotherapie, Obmann des Vereins KIWOZI

Die freie psychotherapeutische Praxis fördert die Bezugnahme auf die Gefühle meiner KlientInnen.
Mag.ª (FH) DSAin Johanna Buchegger, Kooperationspartnerin von HAPPY KIDS im Bereich Psychotherapie, Mitarbeiterin des Vereins KIWOZI

So wie in jeder Organisation gibt es auch hier Grenzen. Grenzen sind sehr wichtig, um ein positives Zusammenleben und -arbeiten zu gewährleisten. An Gefühlen wird keine KlientIn gehindert, lediglich Folgen können den Rahmen sprengen. Nicht geduldet wird z.B. wenn die Wut so groß wird, dass Gegenstände oder Menschen gefährdet werden oder zu Schaden kommen; wenn die Angst den Grad der Normalität übersteigt und keine professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird mit dieser Angst umzugehen; oder wenn die „Mutterliebe“ das Kind erdrückt.
Mag.ª (FH) Veronika Göttinger , Mitarbeiterin der Caritas Sozialis, Wohnheim für Mutter und Kind

Handeln steht im Mittelpunkt

Wir leben Autos.

OPEL Österreich und HAPPY KIDS eine Partnerschaft mit Power

"Gewaltprävention ist ein aktuelles Thema, es betrifft jeden. Gerade psychische Gewalt, wie z.B. Mobbing, sollte in jedem Unternehmen transparent und offen angesprochen werden."
Marcus Ihlenfeld, Direktor Marketing Opel Österreich.

Der Beginn

Eine Küche in einem Haus im 13. Wiener Gemeindebezirk. In der Küche sitzen fünf Menschen. Sie unterhalten sich intensiv über die Themen Gewalt und Gewaltprävention. Erzählungen von Einzelschicksalen von Gewalt betroffenen Kindern und Jugendlichen verbreiten eine gedrückte Stimmung.

TEXT: MONIKA SOUKUP
FOTOS: OPEL ÖSTERREICH

Das Haus ist Hauptstandort des Vereins HAPPY KIDS – bärenstark gegen Kindesmissbrauch & für Gewaltprävention. Die fünf Personen sind Marcus Ihlenfeld, Josef Ulrich, Karin Pils von Opel Österreich, ein Mitarbeiter der Agentur Ecker & Partner und Monika Soukup, Gründerin von HAPPY KIDS.

Mit den Worten „Wir von Opel Österreich wollen und werden unseren Beitrag für eine gewaltfreie Zukunft unserer Kinder leisten." beginnt die Partnerschaft von OPEL Österreich und HAPPY KIDS.

Gewaltpräventionsworkshop bei OPEL

Gemäß dem Motto „Handeln statt reden" wird 2011 in den Räumen von OPEL der erste Präventionsworkshop für die MitarbeiterInnen des Unternehmens umgesetzt.

Feedback von TeilnehmerInnen

„Bewusstsein und Erweiterung der persönlichen Fähigkeiten, Ressourcen - eigene Stärken für Gewaltprävention situationsgerecht umsetzen zu können. Behandle andere so, wie Du selbst behandelt werden möchtest, das sollte bei jedem Gewalt von Beginn an ausschließen."

Margit Offner

„Gewaltprävention bedeutet für mich, einen sensiblen Umgang miteinander zu pflegen. Ich gehe mit offenen Augen durchs Leben, um für eine gewaltfreie Zukunft beizutragen. Der HAPPY KIDS Workshop hat mir gezeigt, dass Gewaltprävention alle angeht. Sehr interessant war auch der Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmern."

Peter Pittamitz

> Wir von Opel Österreich wollen und werden unseren Beitrag für eine gewaltfreie Zukunft unserer Kinder leisten.

Die „misses-mister-miss handelt“ SCAN RALLYE

Gewaltprävention benötigt Öffentlichkeit.

Gemäß diesem Grundsatz startete HAPPY KIDS gemeinsam mit OPEL Österreich die „misses-mister-miss handelt“ Scan Rallye.

Das Ziel der Scan Rallye

Ziel der Scan Rallye ist, möglichst viele Menschen zu motivieren über Gewaltprävention nachzudenken und in weiterer Folge, Maßnahmen zur Gewaltprävention in ihr tägliches Leben zu integrieren.

Ein Opel Corsa war die Belohnung für jene/n Teilnehmer/in an der Scan Rallye, der / die meisten Menschen motivieren konnte, sich mit Maßnahmen zur Gewaltprävention auseinander zu setzen.

Die Scan Ralley

1 „Die Pressekonferenz“

Mag. Alexander Struckl, Geschäftsführer OPEL Österreich und Monika Soukup, Gründerin HAPPY KIDS geben die sozial motivierte Partnerschaft bekannt.

3 „Die Rallye“

Vom 29.04.2011 bis 31.08.2011 wurde von zahlreichen TeilnehmerInnen die Strecke Richtung gewaltfreier Gesellschaft gefahren.

2 „Der Startschuss zur Scan Rallye“

Die BotschafterInnen für Gewaltprävention Serge Falck, Roswitha Wieland, Patricia Kaiser, Pia Baresch und Rainer Pariasek geben bei der Pressekonferenz den Startschuss zur Scan Rallye.

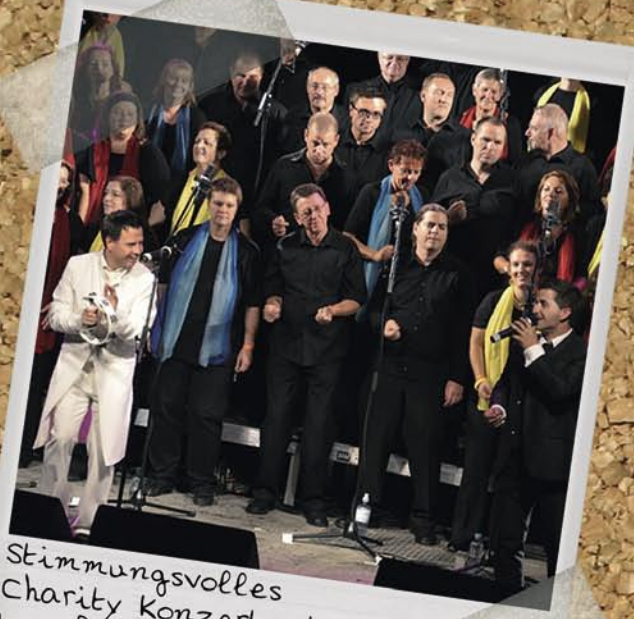
4 „Das Ziel ist erreicht“

Am 31.08.2011 erreichte der Gewinner die Ziellinie.

Im Jahr 2012 geht die Partnerschaft von OPEL Österreich und HAPPY KIDS in die nächste Runde.

Veranstaltungen und Projekte 2011

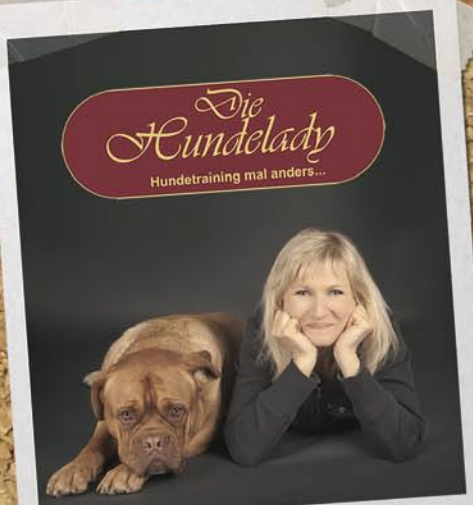
Golfcharity Süssenbrunn
am 07.05.2011



Stimmungsvolles Charity Konzert der Longfield Gospels in der Arena Wien

31.7.2011

Im südlichen Burgenland engagieren sich Larissa und Alexander Wagner für HAPPY KIDS



...im Dauerseinsatz für Mensch und Tier

Unterstüzer der Scan-Rallye

HAPPY KIDS
Dauer-unterstützer

init.at
Die Hundelady
Hundetraining mal anders...
asys
ecker & partner
Exclusive Affiliate of Burson-Marsteller in Austria

Golfcharity Eugendorf /Salzburg
am 12.09.2011

kavernen 1595
Begegnung im Berg

Schutz und Sicherheit im Zeichen der Burg
NÜRNBERGER
Versicherung AG Österreich

Schutz und Sicherheit im Zeichen der Burg
NÜRNBERGER
Versicherung AG Österreich

VEREIN M.U.T.
www.verein-mut.eu

KaiserCommunications

mimikama
VON FACEBOOKNUTZERN - FÜR FACEBOOKNUTZER

HAPPY KIDS BOTSCHAFTER
Franz KAISER
Friedrich GRUBER
Karl NEMETH
Tom WANNENMACHER

Ein Unternehmen der besonderen Art

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Firma init.at Informationstechnologie GmbH sind Profis in ihrem Kerntätigkeitsbereich, der Entwicklung von individuellen IT-Lösungen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter machen init.at aber auch zu einem Unternehmen der besonderen Art - sie setzen sich für Mensch und Tier ein.

Silvia Raab, Geschäftsführerin von init.at, engagiert sich mittlerweile seit Jahrzehnten für Menschen und Tiere in krisenhaften Ausnahmesituationen. Durch ihr intensives persönliches Engagement im Sozialbereich wurde das Interesse des gesamten init.at-Teams geweckt. Soziales Denken und Handeln entwickelte sich im Unternehmen zu einem wichtigen Anliegen.

TEXT: MONIKA SOUKUP
FOTO: HAPPY KIDS

Das gemeinsame Motto „Miteinander stark im Sozialbereich. Handeln statt wegsehen“ wird tatkräftig umgesetzt.

Heute unterstützen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von init.at gemeinnützige Projekte in unterschiedlichen Bereichen. Obdachlosigkeit, Kinderschutz, Tierschutz und Gewaltprävention sind die Themen, deren Unterstützung den Menschen von init.at besonders am Herzen liegen.

HAPPY KIDS wird von init.at, dem Unternehmen der besonderen Art, sowohl in der KlientInnenbetreuung als auch in der Gewaltprävention mit persönlichem Einsatz der MitarbeiterInnen unterstützt.

Weihnachten 2011 wurde für die kleinen und größeren KlientInnen von HAPPY KIDS zu einem besonderen Fest. Die MitarbeiterInnen von init.at besorgten mit Hilfe der Betreuerinnen von HAPPY KIDS ganz persönliche Geschenke für die Kinder und Jugendlichen. Diese Geschenke lagen dann unter dem festlich geschmückten HAPPY KIDS Weihnachtsbaum.

Roland Sandor, Programmierer, lieferte auf persönlichen Wunsch, selbstgemachte Schaumrollen für die HAPPY KIDS Weihnachtsfeier.

Dies ist nur ein Beispiel dafür, weshalb die Menschen von init.at ihr Unternehmen zu einem Unternehmen der besonderen Art machen.

LÖSUNG: „Gefühlsinventur“

überwiegend Antwort A:
Wie Sie vielleicht schon bei der Beantwortung der Fragen erahnt haben, steht Antwortmöglichkeit A für ein gutes und positives Bewusstsein, was die eigene Gefühlslage angeht. Wenn Sie daher die gestellten Fragen vorwiegend mit A beantworten konnten herzliche Gratulation. Sie setzen sich vermutlich gut mit Ihren Emotionen auseinander und können Ihre Gefühlslagen gut einschätzen und ausleben.

Fördern Sie diese Haltung auch bei Ihren Kindern! In unserer KlientInnenarbeit nehmen wir immer wieder wahr, dass den von uns betreuten Personen die Worte fehlen um ihre Gefühle zu artikulieren, wodurch es ihnen schwer fällt sich mitzuteilen. Statten Sie Ihre Kinder mit einem entsprechenden Wortschatz aus, indem Sie ihnen in der gemeinsamen Kommunikation verschiedene Gefühlsvarianten anbieten.

Beispiel: **A**: „Heute hat mein Lehrer mich zurecht gewiesen.“

B: „Und wie hat sich das angefühlt? Warst du wütend? Hast du dich geschämt, oder hat es dich vielleicht traurig gemacht?“

Emelie

Dynamik, Energie, soziales Denken, Einfühlungsvermögen und Engagement. Dies sind die Eigenschaften, an die man sofort denkt, wenn man Emelie begegnet. Emelie ist neun Jahre alt. Sie liebt es zu singen, zu tanzen und zu schwimmen. Ihre Lieblingsinterpreteninnen sind Cornelia Mooswalder und Katy Perry. Und ganz besonders liebt sie Menschen und Tiere. Es ist ihr überaus wichtig, dass es allen Lebewesen gut geht. Ich durfte Emelie kennen lernen.

TEXT: MONIKA SOUKUP
FOTO: TOM WANNENMACHER

Emelies Papa Tom ist Botschafter von HAPPY KIDS. Er engagiert sich ehrenamtlich für die Anliegen des Vereins und unterstützt somit unseren gemeinsamen Weg in Richtung gewaltfreie Gesellschaft.

Im Laufe der Zeit begann Emilie immer mehr Fragen zu stellen, was HAPPY KIDS denn so mache. Ihr Interesse wurde immer intensiver. Es macht sie traurig, dass es Kinder gibt, denen es nicht so geht wie ihr selbst.

Dies war dann der Zeitpunkt, zu welchem Emelie unsere HAPPY KIDS Magazine las und sich Gedanken darüber machte, warum eigentlich Menschen anderen Menschen und Tieren Leid antun.

Diesen Gedankengängen und ihrer Kreativität folgend, entwickelte Emelie ihr eigenes Magazin für eine gewaltfreie Gesellschaft.

„HAPPY ANIMALS“, so der Titel des Magazins, in welchem Emelie anhand von Tiergeschichten erzählt, wie sie sich einen sorgsamen und wertschätzenden Umgang miteinander vorstellt.

Ich durfte Emelie kennen lernen und erstmals ihr Magazin lesen. Und… ich bin einfach nur begeistert.

Emelie, Du bist ein großes Vorbild für uns alle. Ich freue mich, weiterhin Deine Geschichten lesen zu dürfen.

Alles Liebe,
Deine Monika

überwiegend Antwort B:
Der goldene Mittelweg führt leider nicht immer zum Ziel.
Gerade wenn es um Gefühle und Emotionen geht, fällt es oft schwer klar Position zu beziehen. Doch je klarer sie Ihre Gefühle benennen und ausleben, desto klarer wird Ihre Umwelt auf Sie reagieren.
Auch in unserer Beratungstätigkeit stellt Authentizität eine der wichtigsten Grundlagen für die Arbeit mit unseren KlientInnen dar. Es ist notwendig unseren Empfindungen entsprechend auf unser Gegenüber zu reagieren, damit wir einander besser einschätzen und verstehen können.

überwiegend Antwort C:
Haben Sie Mut dazu Ihre Gefühlswelt zu erforschen und seien Sie bereit für neue Entdeckungen!
Sollten Sie darin bestrebt sein, sich selbst ein bisschen besser kennen zu lernen, könnten Sie versuchen ein „Gefühlstagebuch“ zu führen. Überlegen Sie sich jeden Tag vor dem Schlafengehen, wie vielfältig und abwechslungsreich Ihre Gefühlslagen im Verlauf des Tages waren. Schließen Sie den Tag dann damit ab, dass Sie sich selbst ein gutes Gefühl geben, indem Sie sich zum Beispiel selbst loben, oder sich selbst sagen, dass sie stolz auf sich sind.

HAPPY KIDS - TEAMOTIONEN

Qualität vor Quantität
Team
Pionierarbeit
Vorbildwirkung
Vertrauen
Zusammenhalt

Monika Soukup

Das Gefühl der Freude wird sichtbar, wenn Augen strahlen und Lippen lächeln. Das Gefühl der Freude ist authentisch, wenn andere die strahlenden Augen und die lächelnden Lippen auch tatsächlich als Freude empfinden.

Gründerin und Geschäftsführung
monika@happykids.at

Ursula Tegel

„Legen wir doch die Angst ab Gefühle in Worte zu fassen. Es gibt keinen Grund Angst zu haben. Sehen und Fühlen wir es positiv."

Projektbegleitung Wien, KlientInnenbetreuung
beratung@happykids.at

Marlies Tegel

„Auch wenn es für viele befremdlich sein mag, aber die Arbeit mit von Missbrauch und/oder Gewalt betroffenen Menschen macht mir Freude und Spaß. Wo ich das fühle? Mitten in meinem Herzen."

KlientInnen-betreuung
klientenbetreuung@happykids.at

Cornelia Obereder

„Gefühle sind der Spiegel unserer Seele! Deshalb ist es auch so wichtig darauf zu achten, hinzuschauen und entsprechend zu reagieren. Nur so kann sich unser Spiegelbild entfalten und wachsen, ohne zu zerbrechen."

Prävention
praevention@happykids.at

Jasmin Augustin

"Das Schöne an Kindern ist, mit welcher Leichtigkeit und Neugier sie durchs Leben gehen und dabei stets ein Lächeln auf ihren Lippen tragen. Jedes Kind hat das Recht auf eine Kindheit, in der es sich geliebt und beschützt fühlt. Mit meiner Arbeit bei HAPPY KIDS möchte ich einen Teil dazu beitragen, dieses „Kind-sein" zu bewahren und Kinder für ihren weiteren Lebensweg zu stärken."

Administration, FörderInnenbetreuung
office@happykids.at

Margit Medwenitsch

„Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden." (Carl Spitteler)
Um mitfühlen zu können, ist es wichtig sich zunächst seiner eigenen Gefühle bewusst zu werden. Sich ganz bewusst die Fragen stellen „Wie geht's es mir jetzt gerade?" und „Wie würde es mir in der Situation gehen?" Zeit nehmen für Gefühle für die eigenen und für die Gefühle des anderen.

Koordination Prävention, KlientInnenbetreuung
information@happykids.at

Foto: Thomas Werchota

Ein Blick zurück – zwei Blicke vorwärts

Foto: Thomas Werchota

Das Jahr 2011 war für HAPPY KIDS ein Jahr der neuen Wege. In der Wegbegleitung konnten viele der kleinen und großen KlientInnen von HAPPY KIDS wieder zum Lachen oder zumindest zum Lächeln gebracht werden. Die Kinder und Jugendlichen entwickelten gemeinsam mit den ProfessionistInnen von HAPPY KIDS neue Wege in eine noch unbekannte Zukunft.

Unser Gewaltpräventionsprogramm „Bärenstark" wurde weiter ausgebaut und das HAPPY Kids Präventionsteam um eine Mitarbeiterin verstärkt. Dadurch konnten sowohl die bärenstarke Selbstbehauptungskurse, als auch die Workshops vermehrt an Schulen und Kindergärten angeboten und umgesetzt werden.

Weiters startete HAPPY KIDS 2011 die Kampagne „misses-mister-miss handelt". Bei dieser Kampagne handelt es sich um eine breit angelegte und langfristige Aktion im Bereich unserer Gewaltprävention.

Breit angelegt deshalb, weil Gewaltprävention alle Menschen angeht. Die Langfristigkeit der Kampagne ist deshalb sehr wichtig, weil aus unserer Sicht, Gewaltprävention ein sich entwickelnder Prozess ist. Dauerhaftigkeit, Konsequenz und Zielstrebigkeit in der täglichen Umsetzung präventiver Maßnahmen werden einen Rückgang von Gewalt in unserer Gesellschaft bewirken.

Nach diesem kurzen Blick zurück ins Jahr 2011, wenden wir unsern Blick wieder vorwärts. Die Basis für unsere Tätigkeiten in den Bereichen der Wegbegleitung und Gewaltprävention ist gelegt und gefestigt. Nun gilt es, die Bausteine aufzubauen, zu verbinden und ebenfalls zu festigen.

Durch Eure Unterstützung konnte das HAPPY KIDS Team bisher die schwierigen und sensiblen Aufgaben bewältigen. Und nur gemeinsam mit Eurer Unterstützung werden wir zukünftig die Ziele in Richtung gewaltfreier Gesellschaft erreichen.

Ich freue mich sehr, diesen Weg auch 2012 mit Euch gemeinsam zu gehen.

Eure

Monika Soukup
Gründerin und
Geschäftsführerin
HAPPY KIDS

HAPPY KIDS
Bärenstark
gegen Kindermissbrauch & Gewaltprävention
Fasangartengasse 67, 1130 Wien
Tel + 43 (0) 1 503 88 88,
www.happykids.at,
www.baerenstark.at
www.miss-handelt.at

SPENDENKONTO: PSK 92 10 10 10 BLZ 60000

DAS WICHTIGSTE IM LEBEN HÄLT MAN MIT EINER EIGENEN MARKE FEST.

MEINE MARKE DER POST

MEINE MARKE der Post hält Ihre schönsten Momente fest, teilt sie mit Ihren Lieben und eignet sich perfekt als Geschenk.
So einfach geht's:

- Auf meine-marke.at klicken
- Bild hochladen
- Marken bestellen
- Fertig!

Wenn's wirklich wichtig ist, dann lieber mit der Post.

www.meine-marke.at

Post