

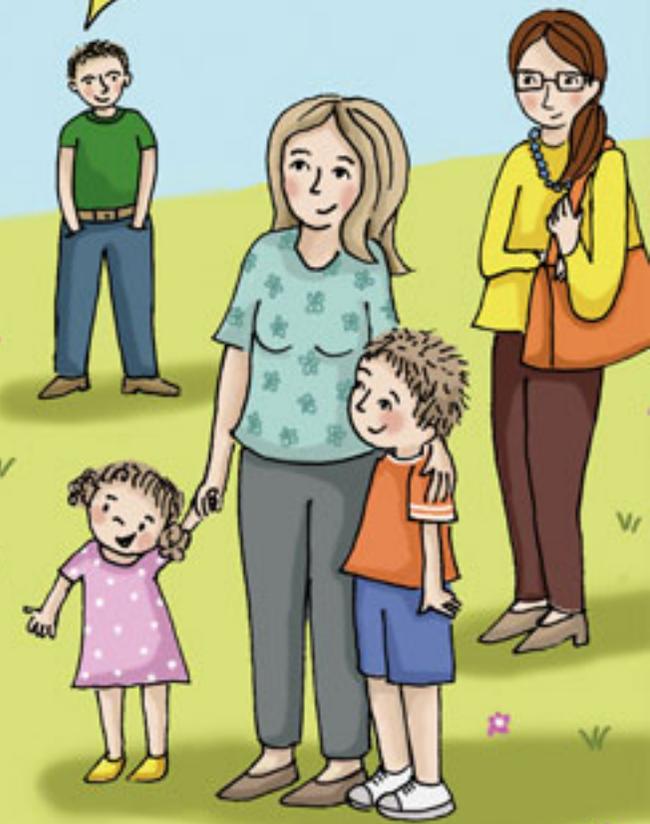
SÜWAS! BAND 22 BILDER
macht Kinder zu Experten
für sich selbst

Sigrun Eder
Hannah-Marie Heine
Evi Gasser

STARK GEGEN GEWALT

Selbstbewusst
eskalierende Konflikte
erkennen und Gewalt
kindgerecht stoppen

edition
riedenburg





In vielen Familien läuft es ähnlich wie bei Frieda: Papa ist gestresst. Dann wird er laut und sogar grob. Mama und die Geschwister haben Angst vor Papas Donnerwetter und wissen sich nicht zu helfen. Die kindgerecht illustrierte Geschichte dieses Buches schreckt vor ernstesten Themen nicht zurück. Denn wenn Gewalt im Spiel ist, muss klar sein: So nicht, Gewaltprävention geht uns alle an! Dass auch Kinder zur Lösung eines Gewalt-Problems beitragen können, zeigt Frieda: Sie fasst Mut und vertraut sich nach einem Kinderrechte-Projekttag in der Schule der Schulsozialarbeiterin an. Auf diese Weise erhält die ganze Familie tatkräftige Unterstützung.

„Stark gegen Gewalt“ ist ein original SOWASI-Titel, der von Psychotherapeutin Mag. Sigrun Eder und Heilpädagogin Hannah-Marie Heine entwickelt wurde. Auf die farbenfroh illustrierte Bildergeschichte folgen zahlreiche Mit-Mach-Seiten. Diese leiten Kinder Schritt für Schritt vom Problem zur Lösung. Auf diese Weise ist gewährleistet, dass jedes Kind weiß, was in schwierigen Situationen zu tun ist. Inhaltlich wird dabei die Aufmerksamkeit zuerst auf die Lebenswelt von Frieda gelenkt und dann auf jene des Kindes. Die persönlichen Antworten können auf gut beschreibbarem Papier angekreuzt, aufgeschrieben oder aufgemalt werden. Als Bonus-Material gibt es Frieda und ihre „Stark gegen Gewalt“-Fähigkeiten zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre „Stark gegen Gewalt“-Erinnerungskärtchen basteln. Diese befähigen sie, in Konfliktsituationen gewaltfrei zu handeln.

Kinder lernen in „Stark gegen Gewalt“, Konflikte und verschiedene Arten von Gewalt zu unterscheiden. Die vermittelten Konfliktlösefähigkeiten helfen dabei, Auseinandersetzungen gewaltfrei zu lösen. Außerdem werden Kinder dazu ermutigt, selbst erlebte oder beobachtete Gewalt anzusprechen und durch cleveres Verhalten zu stoppen.

Eltern und allen, die mit Kindern arbeiten, hilft „Stark gegen Gewalt“, gewalttätiges Verhalten sichtbar zu machen und der Eskalation von Konflikten wirkungsvoll vorzubeugen. Daher ist dieses Buch nicht nur für Betroffene geeignet, sondern dient auch zur Gewaltprävention in Familien, an Schulen und in allen Betreuungseinrichtungen.

SOWASI-Titel sind in einfacher Sprache verfasst und erweitern den kindlichen Wortschatz. Unsere handlichen Sachbücher gibt es seit 2008. Sie genießen das Vertrauen von Tausenden Anwendern in der professionellen Praxis und zu Hause. Die SOWASI-Reihe wird laufend erweitert.



edition
riedenburg
editionriedenburg.at

BAND 22 BILDER
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

ISBN 978-3-99082-034-6



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/Ärztin, PsychologIn oder PsychotherapeutIn.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage November 2019
© 2019 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Lektorat Dr. Heike Wolter, Regensburg
Fachlektorat Mag. (FH) Pamela Heil, Isabella Grundnig, BA
Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-99082-034-6



Hallo du!

Ich bin Frieda. Mein Papa ist in letzter Zeit ziemlich gestresst und wird deshalb schnell wütend. In seiner Donnerwetter-Stimmung kann er richtig gemein und grob werden. Nicht einmal Mama wusste, was wir dagegen tun können. Zum Glück gab es neulich in der Schule ein Projekt zum Thema Kinderrechte. Nach dem Unterricht habe ich meinen ganzen Mut zusammengenommen und jemandem von Papas Donnerwetter-Stimmung erzählt. Uns geht es jetzt viel besser. Auch Papa bekommt Hilfe und lernt, wie er seine Wut besser kontrollieren kann.

Habt ihr zu Hause manchmal schlechte Laune? Gibt es deswegen Ärger, Streit oder sogar Gewalt? Lies meine Geschichte! Ich zeige dir, wer oder was dir helfen kann, damit es besser läuft.

Auf den Mit-Mach-Seiten darfst du selbst schreiben und malen. Hier findest du zunächst heraus, warum es bei uns daheim so schlimm zugegangen ist. Danach erfährst du mehr über deine eigene Familie und ihre Regeln. Außerdem erkläre ich dir, wie du einen Streit von einem Konflikt unterscheidest und wie du Gewalt innerhalb und außerhalb der Familie erkennen und stoppen kannst.

Fang gleich an zu lesen! Am besten gemeinsam mit jemandem, den du magst und der dich versteht. Mit mir wirst du zum/zur aktiven Konfliktlöser/Konfliktlöserin und kannst auch anderen dabei helfen, Konflikte gewaltfrei zu lösen.

Deine Frieda



Das ist Frieda mit ihrer Familie. Friedas Mama liebt es, Rätsel zu lösen und zu backen. Sie zaubert die leckersten Torten der Welt.

Friedas kleine Schwester Lara mag Tiere mit weichem Fell. Ihren Kuschelhasen nimmt sie überallhin mit. Mike ist der Ältteste. Er spielt Fußball. Mit seiner Mannschaft hat er bereits einen Pokal gewonnen.

Friedas Papa kann gut vorlesen. Dabei verstellt er seine Stimme so lustig, dass sich Frieda, Lara und Mike kringelig lachen.



Seit einiger Zeit ist Papa anders. Er erzählt häufig, dass ihn die Arbeit in der Firma stresst und unglücklich macht. Auch wird Papa jetzt viel schneller wütend als früher und droht gemeine Strafen an.

Wenn Papa in dieser Donnerwetter-Stimmung ist, machen sich Frieda, Lara und Mike möglichst unsichtbar. Papa soll bloß keinen Grund finden, sich aufzuregen!

Im Unsichtbar-Modus schleicht Frieda auf Zehenspitzen durch das Haus. Lara isst ganz vorsichtig, damit sie nicht kleckert. Mike lässt seinen Fußball in Ruhe und verschwindet in seinem Zimmer. Und Mama versucht, Papa jeden Wunsch von den Lippen abzulesen.

Auf diese Weise hoffen alle, dass das Donnerwetter nicht losbricht.

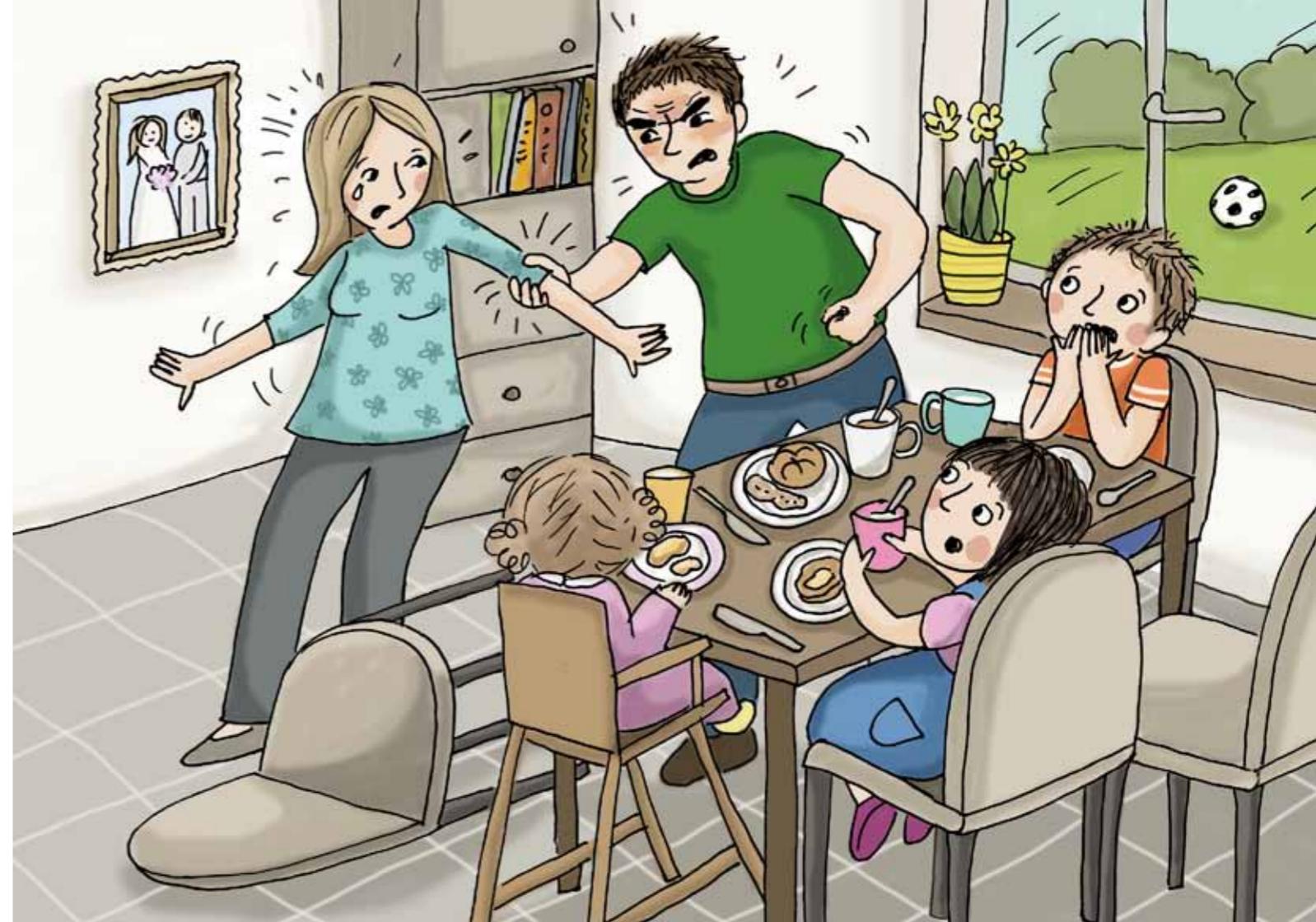


Am Wochenende sitzen alle am Frühstückstisch in der Küche. Eigentlich ist die Stimmung gut. Doch als Mama Papa bittet, den Rasen zu mähen, bekommt Papa eine ziemlich große Grummelfalte auf der Stirn.

Mama will Papa beruhigen und sagt schnell, dass sie selber mähen wird – doch zu spät! Der Donnerwetter-Papa ist da. Schimpfend springt er auf und flucht: „Ich hab doch schon genug Stress!“ Dabei kippt sogar sein Sessel um.

Mama will ihn wieder aufstellen, aber Papa stellt sich in den Weg. Er packt Mama am Arm. Mama reißt sich los. Da gibt Papa Mama einen heftigen Schubs und Mama fällt hin.

Frieda hält das alles nicht mehr aus. Sie schnappt sich einen Teller und knallt ihn auf den Boden. Er zerspringt in tausend Scherben. „Stopp!“, schreit Frieda.



Nach dem Kinderrechte-Workshop rennen alle Kinder nach draußen. Nur Frieda lässt sich beim Rucksackpacken besonders viel Zeit. Als sie fertig ist, geht sie einen kleinen Schritt auf Ines zu. Friedas Herz klopft ganz laut.

„Alles okay bei dir?“, fragt Ines und lächelt. Frieda blickt zu Boden. Sie schüttelt den Kopf. „Komm, wir gehen ins Sprechzimmer. Dort können wir ungestört reden“, schlägt Ines vor.

Im Sprechzimmer angekommen nimmt Frieda all ihren Mut zusammen. „Kannst du ein Geheimnis für dich behalten?“, fragt sie. Ines nickt. „Das kann ich sehr gut. Außer, wenn ich das Gefühl habe, dass jemand in Gefahr ist. Dann muss ich Hilfe holen.“

Frieda merkt schnell, dass sie Ines vertrauen kann und erzählt. Von Papa und davon, was passiert, wenn er in Donnerwetter-Stimmung ist. „Du bist sehr mutig. Es ist gut, dass du mir alles erzählt hast“, sagt Ines. „Ihr braucht dringend Schutz und Hilfe.“



„Ding, dong“, läutet es am nächsten Morgen bei Friedas Familie. Papa erwartet den Paketboten und öffnet die Tür. Doch statt dem Paketboten kommen eine Frau und ein Mann herein. Es sind die SozialarbeiterInnen von der Kinder- und Jugendhilfe.

Papa wundert sich. Zuerst reden alle gemeinsam und dann alleine mit den Sozialarbeitern über den Donnerwetter-Papa. Und darüber, was passiert ist.

Das dauert lange. Niemand geht heute mehr in die Schule oder zur Arbeit. Zwischendurch wird Papa wütend. Doch gleich darauf ist er wieder traurig.

Mit leiser Stimme sagt Papa: „Es tut mir leid. Ich habe meine Wut an euch ausgelassen. Dabei habe ich euch doch so lieb! Ich will das nicht mehr.“

Frieda hofft, dass alles wieder gut wird.



Nun kennst du meine
Geschichte. Die folgenden
Mit-Mach-Seiten sind nur für dich!
Sie helfen dir, die Situation bei mir zu
Hause noch besser zu verstehen.
Magst du es bunt? Dann male die Bilder
der Mit-Mach-Seiten bunt aus. Hol dir
deine Stifte und leg los!



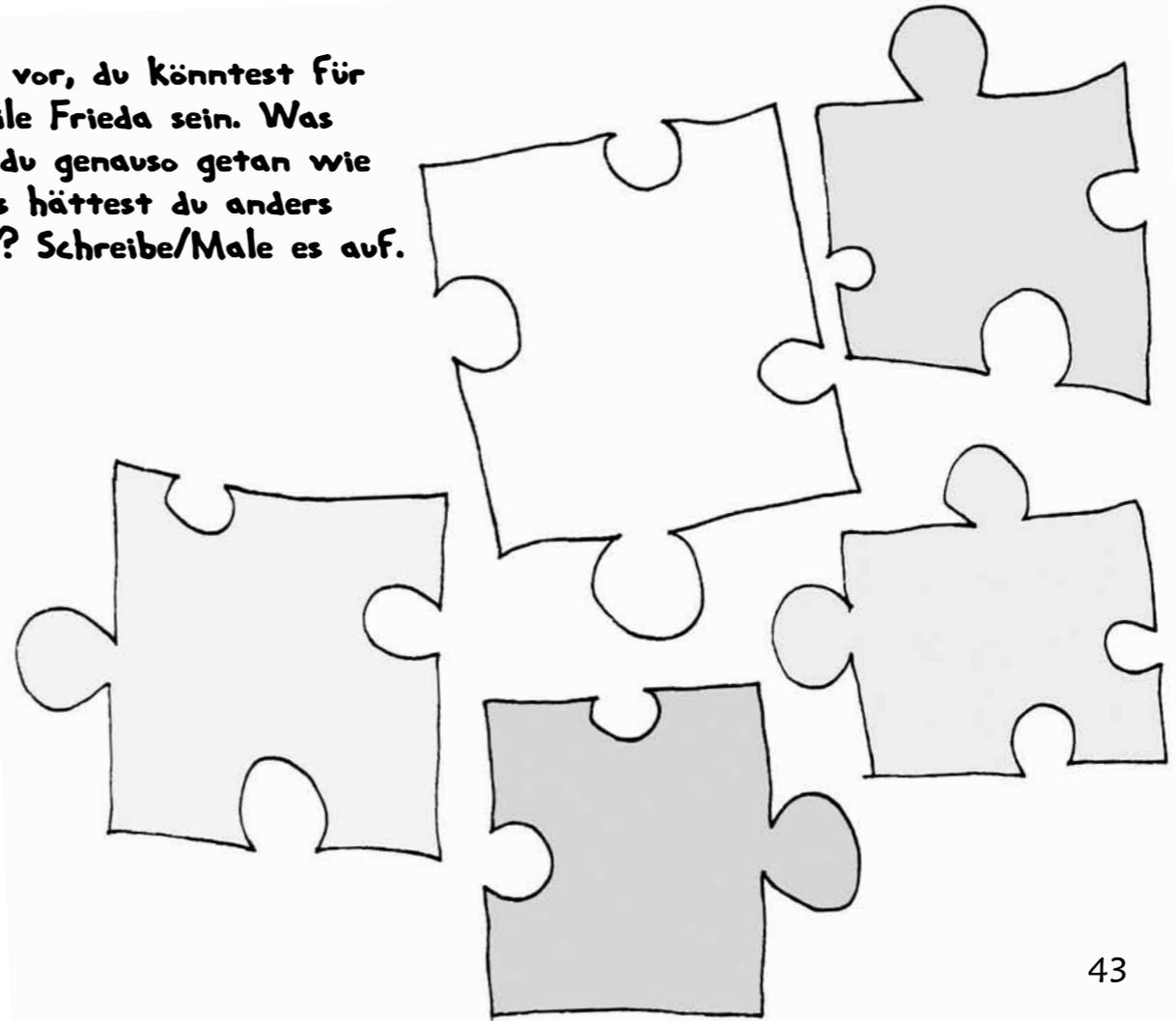
**Frieda hat Angst vor dem Donnerwetter-Papa. Wovor genau hat
sie Angst? Schreibe/Male es auf.**



Was von dem, was Frieda erlebt und beobachtet hat, findest du am schlimmsten?



Stell dir vor, du könntest für eine Weile Frieda sein. Was hättest du genauso getan wie sie? Was hättest du anders gemacht? Schreibe/Male es auf.



Was braucht jeder in Friedas Familie, damit es ihr/ihm besser geht?
Schreibe/Male es auf.



Papa braucht:



Mike braucht:



Mama braucht:



Lara braucht:



Frieda braucht:

Auf den nächsten Mit-
Mach-Seiten geht es um dich.
Wobei fühlst du dich wohl und was machst
du am liebsten? Hast du gute oder schlechte
Geheimnisse? Wem vertraust du und wer hilft dir,
wenn du Sorgen hast? Wer gehört zu deiner Familie und
welche Regeln gibt es bei euch? Wie ist die Stimmung zu
Hause? Gab es schon einmal Donnerwetter-Stimmung
und wenn ja, was kannst du dagegen tun?
Schreibe/Male alles auf. Los geht's!



Wem vertraust du besonders? Kreuze an.

Freundin. Sie heißt _____ .

Freund. Er heißt _____ .

Schwester

Tante

Bruder

Onkel

Mama

Oma

Papa

Opa



Welche Erwachsenen können dir in deiner Schule bei Kummer und Sorgen helfen? Kreuze an.



Lehrer/Lehrerin. Er/sie heißt _____ .

Schulsozialarbeiter/Schulsozialarbeiterin. Er/sie heißt _____ .

Psychologe/Psychologin. Er/sie heißt _____ .

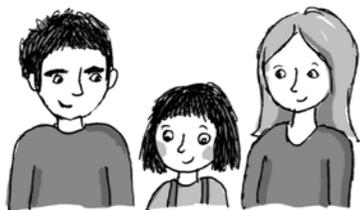
Schularzt/Schulärztin. Er/sie heißt _____ .

Vertrauenslehrer/Vertrauenslehrerin. Er/sie heißt _____ .

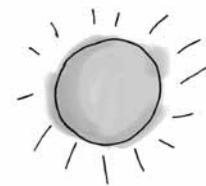
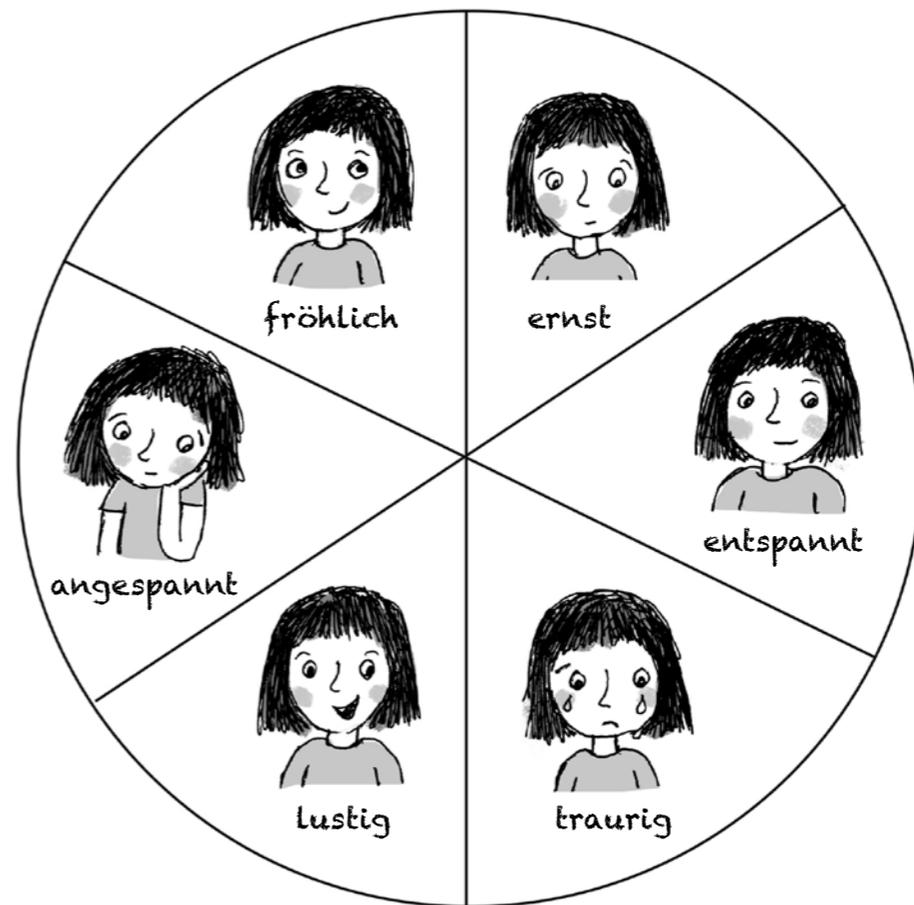
_____ . Er/sie ist der/die _____ an meiner Schule.



Wie verhalten sich deine Eltern dir gegenüber? Wie verhalten sich deine Eltern untereinander? Wie verhaltet ihr euch als Geschwister? Schreibe/Male es auf.



Wie ist meistens die Stimmung in deiner Familie? Male die zutreffende(n) Stimmung(en) bunt an.



Wie ist deine Stimmung jetzt? Kreise ein.



Wie fühlst du dich, wenn dein Papa, deine Mama oder jemand anderes in Donnerwetter-Stimmung gerät? Kreuze an.



wütend



ängstlich



fröhlich



traurig



hilflos



allein

Wie stark ist das Gefühl? Kreuze an.

ganz stark



ganz schwach

ganz stark



ganz schwach

ganz stark



ganz schwach

ganz stark



ganz schwach

ganz stark



ganz schwach

ganz stark



ganz schwach

Wie kannst du dich vor der Donnerwetter-Stimmung zu Hause schützen? Kreuze an.



Stopp sagen



Vertrauensperson anrufen



zu Hause verstecken



Schulsozialarbeiterin treffen



zum Kinderschutzzentrum gehen

Welche Gewalt hast du selbst schon erlebt? Kreuze an und beschreibe.

Körperliche Gewalt



Körperliche Gewalt ist, wenn Menschen Andere verletzen durch z.B. schlagen, schubsen, treten oder an den Haaren ziehen.

Mir ist Folgendes passiert:

Da war ich _____ Jahre alt.

Es ist einmal öfters regelmäßig passiert.

Es ist vorbei. Es passiert noch immer.

So hat es aufgehört:

Ich würde alles wieder gleich machen Ja Nein

Jetzt möchte ich diese Situation anders lösen, nämlich so:

Psychische Gewalt



Psychische Gewalt ist, wenn Menschen Andere mit Schimpfworten, Hänseleien, fiesen Kommentaren oder „wie Luft behandeln“ verletzen.

Mir ist Folgendes passiert:

Da war ich _____ Jahre alt.

Es ist einmal öfters regelmäßig passiert.

Es ist vorbei. Es passiert noch immer.

So hat es aufgehört:

Ich würde alles wieder gleich machen Ja Nein

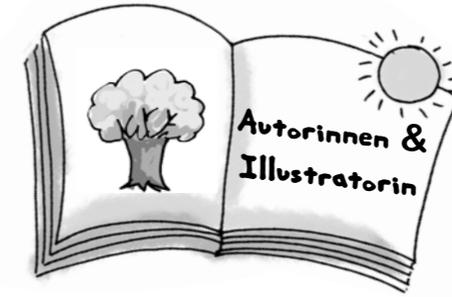
Jetzt möchte ich diese Situation anders lösen, nämlich so:



MUTIG SEIN



PROBLEME ANSPRECHEN



Mag. Sigrun Eder hat 2008 bei der edition riedenburg die Buchreihe „SOWAS!“ gegründet. Sie arbeitet am Uniklinikum Salzburg. Als Klinische Psychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Säuglings-, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin ist sie an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie am Institut für Klinische Psychologie der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der PMU tätig. www.sigruneder.com



Hannah-Marie Heine ist Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin in Ausbildung und Heilpädagogin. Sie arbeitet in der Frühförderstelle Bruchsal. Neben ihrer Arbeit liebt sie das Schreiben. Gemeinsam mit Sigrun Eder hat sie bei edition riedenburg bereits „Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen“ veröffentlicht.



Evi Gasser lebt und arbeitet als freischaffende Grafikerin und Illustratorin in Kastelruth. Für verschiedene Verlage hat sie bereits erfolgreich mehrere Kinderbücher illustriert. Sie zeichnet Adventskalender, Glückwunschkarten, Malbüchlein und vieles mehr. www.evigasser.com



So fliegt der Wuschelfloh aufs Klo!
Die Geschichte vom windelfreien Spatzzenkind



So gehen die Tiere groß aufs Klo!
Mit dem Wuschelfloh auf Klo-Weltreise



Lotta geht schon aufs Klo!
So bleibt die Hose sauber



Nino und die Blumenwiese
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die nachts einnässen



Kacks'ade!
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die keine volle Hose mehr wollen



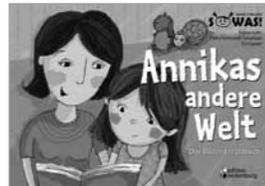
Wie war es in Mamas Bauch?
Das Bilder-Erzählbuch für alle kleinen und großen Leute, die auf Zeitreise gehen wollen



Felix und der Sonnenvogel
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getröstet und beschützt werden wollen



Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die mutiger sein wollen



Annikas andere Welt
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder psychisch kranker Eltern



Zoff in der Schule
Das Bilder-Erzählbuch für cleveres Streiten und Versöhnen



Machen wie die Großen
Was Kinder und ihre Eltern über Pipi und Kacke wissen sollen



Machen wie die Großen EXTRA
Das Mit-Mach-Heft für Klo-Könige und Klo-Königinnen



Herr Kacks und das Pi
So landen großes und kleines Geschäft direkt im Klo!



Nasses Bett?
Hilfe für Kinder, die nachts einnässen



Nasses Bett? EXTRA
Das Mit-Mach-Heft für Kinder, die nachts einnässen



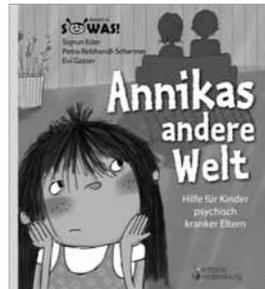
Konrad, der Konfliktlöser
Clever streiten und versöhnen



Konrad, der Konfliktlöser EXTRA
Clever streiten und versöhnen daheim und unter Freunden



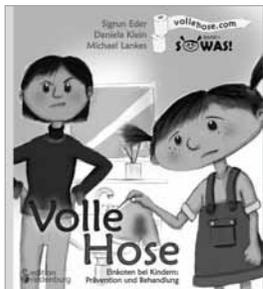
Konrad, der Konfliktlöser EXTRA
Clever streiten und versöhnen in der Schule und woanders



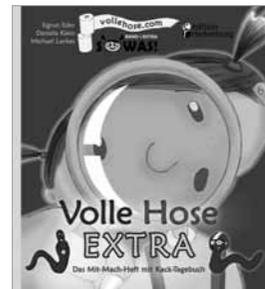
Annikas andere Welt
Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern



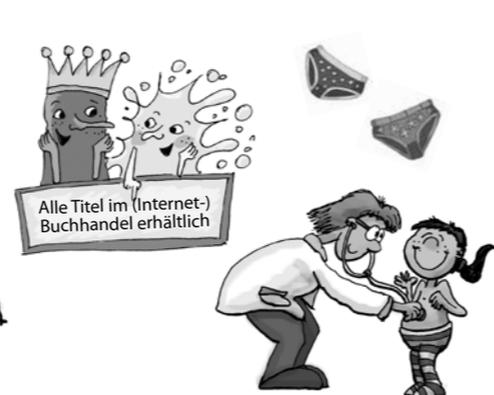
Annikas andere Welt EXTRA
Das Mit-Mach-Heft für deine Gedanken und Gefühle



Volle Hose
Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung



Volle Hose EXTRA
Das Mit-Mach-Heft mit Kack-Tagebuch



Pauline purzelt wieder
Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern



Jutta juckt's nicht mehr
Hilfe bei Neurodermitis - ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene



Lorenz wehrt sich
Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben



Annikas Gute-Laune-Buch
Für mehr gute Laune in deinem Leben



Mein ganzes Jahr mit Annika
Das Kalender-Tagebuch für deine Gedanken und Gefühle



Karim auf der Flucht
Das Bilder-Erzählbuch für heimische Kinder und ihre neuen Freunde von weit her



Wilma und die Windpocken
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die Windpocken haben oder mehr darüber wissen wollen



Woanders hin?
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die nicht zu Hause wohnen



Ilvy schläft gut
Schlafen lernen mit System – inklusive Schlaf-Tagebuch

„Ilvy schläft gut“ richtet sich an Kinder ab sechs Jahren, die nachts besser einschlafen und durchschlafen wollen. Es unterstützt sie dabei, ihr Verhalten vor dem Zubettgehen bewusster wahrzunehmen und Wege zu finden, um garantiert besser zu schlafen. Die Mit-Mach-Seiten im Anschluss an die Geschichte laden dazu ein, den eigenen Schlaf durch kreative Lösungen gezielt zu verbessern.



Was brauchst du?
Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden Beerentrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück! Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Auch Mia Maus, Balduin Bär, Pedro

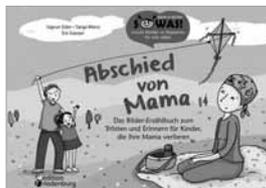
Pfau, Martha Maulwurf und einige andere Tierkinder kommen sich mit dem, was sie brauchen, in die Que- re. Gino Giraffe ist immer zur Stelle und zeigt ihnen, was genau für sie im Moment wichtig ist.

Das fröhlich illustrierte Bilder- Erzählbuch „Was brauchst du?“ im handlichen A5-Format unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürf- nisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.

Zahlreiche, auf gut beschreib- baren Papier gedruckte Mit-Mach- Seiten zum Malen, Aufschreiben

und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge Le- serInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen.

Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfnis- kärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.



Abschied von Mama
Das Bilder-Erzählbuch zum Trösten und Erinnern für Kinder, die ihre Mama verlieren



Papa in den Wolken-Bergen
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die ihren Papa verloren haben



Ade, geliebte Amelie!
Das Bilder-Erzählbuch vom Älterwerden und Sterben



SOWAS!
SOWAS-Buch.de

