

Endbericht zur Evaluierung

Projektnummer: **2134**

Projektträger: beratungsgruppe.at



Projekttitel: **"Aktion Gesunde Seele"** (Kurztitel: agese)
Aufsuchendes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in bildungs- und sozial benachteiligten MigrantInnenfamilien

Projektlaufzeit: 01.10.2011 – 31.12.2012

Berichtszeitraum: 01.10.2011 – 31.12.2012

AutorInnen: Liesl Frankl, Wolfgang Kratky, Michaela Krottendorfer

Datum: 16. Jänner 2013

Gefördert von:



Überblick:

I. Kurzdarstellung des Projektes	3-5
II. Projektumsetzung (Soll-Ist-Vergleich)	5-7
III. Methoden und Inhalte	7-10
IV. Ziele und Reflexionen zur Zielerreichung	10-18
V. Reflexionen zur Nachhaltigkeit	18-20
VI. Erfolgsfaktoren und Hürden	20-21
VII. Lernerfahrung und Empfehlungen	21-22
IX. Abschlussreflexion	22

Anhang:

- Muster 1. Bestandsaufnahme, zu Programmbeginn
- Muster Zwischenreflexion, vor der Sommerpause
- Muster 2. Bestandsaufnahme, zu Programmende mit Vorher-Nachher-Vergleich
- Muster Interviewfragen an die Tutorinnen
- Programm-Material für Tutorinnen und TNinnen
- Flyer für TNinnen (DE + TR)
- Fotos von Projektveranstaltungen

I. KURZDARSTELLUNG des PROJEKTES

"Aktion Gesunde Seele" (agese)

ist ein Projekt zur Durchführung eines aufsuchenden Programms zur Förderung der psychischen und psychosozialen Gesundheit in bildungs- und sozial benachteiligten MigrantInnenfamilien.

Zielgruppe

des Mental-Health-Promotion-Projektes sind Mütter mit besonders niedrigem SES aus dem vorwiegend muslimischen Kulturkreis, deren Kinder und andere Familienangehörige, die angesichts der Gesundheitsdeterminanten in mehrfacher Weise belastet sind und als besonders schwer erreichbar gelten.

Studien und praktische Erfahrungen zeigen, dass die genannte Zielgruppe in besonders hohem Maß psychischen Belastungen und damit gesundheitlichen Risiken ausgesetzt ist. Traditionsbedingt ist das Feld der psychischen und sozialen Gesundheit bei den genannten Zielpersonen stark tabuisiert und die Frauen haben fast keinen Zugang zu unterstützenden Angeboten im Bereich Mental Health.

Bei sämtlichen Aktivitäten, der Didaktik und den Methoden ist zu berücksichtigen, dass:

- zwischen 80 und 90 % der TNinnen keinen Pflichtschulabschluss haben
- in ihrem Herkunftsland zumeist nur 5, höchstens 8 Schuljahre absolvierten
- viele TNinnen kaum lesen können, auch nicht in der Muttersprache
- die TNinnen gemäß eines sehr traditionellen Frauenbildes sozialisiert wurden
- fast keine TNin ihren Ehepartner selbst gewählt hat und die Migration keine eigene Entscheidung war
- die TNinnen von den Entscheidungen der Familien und der ihrer Ehegatten abhängig sind
- die Frauen sich nicht (zu)trauen selbstbestimmt zu handeln
- die Frauen die Ursachen für ihre Unzufriedenheit - ihr Nichtwohlfühlen - und depressiven Verstimmungen in erster Linie auf selbstverschuldetes Versagen zurückführen
- die Frauen die Zusammenhänge zwischen psycho-sozialen und körperlichen Symptomen nicht kennen, nur ihre manifesten körperlichen Beschwerden (Kopfschmerzen, Herzrasen, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen etc.) realisieren und diese medikamentös behandeln lassen wollen
- es in den Familien stark tabuisiert ist, psychische Beschwerden zuzugeben, darüber zu sprechen oder gar nach außen zu tragen und Beratungs- und Behandlungseinrichtungen aufzusuchen.

Leitziel des Projektes

ist die Gesundheitsbildung (Wissens- und Informationsvermittlung) zur Förderung von Mental Health - des psychischen und psycho-sozialen Wohlbefindens - durch Empowerment der Programmteilnehmerinnen und ihre Sensibilisierung für gesundheitsförderndes Verhalten.

Konkrete Zielsetzungen

- Nachhaltiges Erreichen der Zielgruppe
- Vermittlung von Mental-Health Literacy (Gesundheitskompetenz bezüglich psycho-sozialer Gesundheit und deren Einflussfaktoren)
- Sensibilisierung für die Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten, Lebensstil, Lebenssituation und Lebensverhältnissen
- Vermittlung von praktischen Anregungen
- Heranführen an vorhandene Angebote, Informationen, Einrichtungen

Projektelemente zur Zielerreichung (Methoden, Aufbau, Aktivitäten)

- Das Projekt findet **im regionalen Setting** der Wohnumgebung der Zielpersonen statt. Dazu gehören das Wohnviertel (Grätzel), Kindergärten, Schulen, Märkte, Einkaufszentren, MigrantInnenvereine (Moscheen) etc.
- **agese arbeitet aufsuchend im Familiensetting** (im sozialen Setting) der Zielpersonen **mit Multiplikatorinnen** (Tutorinnen) **aus der Community**.
- Die Tutorinnen durchlaufen eine **externe Schulung und** werden auch **Projekt begleitend**, anhand ihrer praktischen Erfahrungen vom Steuerungsteam (Projektleitung und Koordinatorin) geschult und angeleitet. Dieses Guidance und Monitoring erfolgt im Rahmen wöchentlicher Teamgespräche und ermöglicht auch prozessbezogene Veränderungen (Nachjustierungen) im Projektablauf.
- Die Tutorinnen präsentieren das Projekt im Zuge der **TNinnen-Akquise** in der migrantischen Community, erheben den SES, nehmen TNinnen in das Programm auf und stellen **Kleingruppen (Mütterrunden) mit ähnlicher Bedarfslage** zusammen.
- In den Mütterrunden, die im 14-Tage Rhythmus stattfinden, arbeiten die TNinnen unter Anleitung „ihrer“ Tutorin das ihnen zur Verfügung gestellte, zweisprachige, niederschwellige, speziell entwickelte **Projektmaterial** durch.
- Die **Projekthalte sind durch das Material vorgegeben**. Es werden die Wechselwirkungen zwischen psychischer, sozialer und körperlicher Gesundheit anhand von Beispielen aus den Lebenszusammenhängen der Zielgruppe im Sinne einer interkulturellen Wissensvermittlung niederschwellig und ganzheitlich dargestellt, und es gibt auch themenbezogene Übungen dazu. Folgende Themen werden im Material und den Mütterrunden behandelt:
 - Wohlfühlen, psychisch-körperliche Wechselwirkungen (z.B. von Bewegung und Ernährung)
 - Stress und Entspannung
 - Nein-sagen und Umgang mit Konflikten
 - Lebensfreude (z.B. durch Kreativität) und Humor (Lachen)
 - Stellenwert sozialer Kontakte
 - Psychohygiene, Selbstwert, Lebenseinstellungen, Antrieb und Motivation
 - Zeitmanagement (Alltagsplanung)
 - Mutterrolle und Burn-out-Syndrom
 - Ziele setzen
 - Seelische Gesundheit bei Kindern
- Zusätzlich finden **Workshops mit ExpertInnen und Exkursionen** (z.B. zu öffentlichen Angeboten) statt, und zwar in Begleitung der Tutorinnen.
- Die Kontakte mit den Teilnehmerinnen und deren Entwicklung werden exakt dokumentiert, elektronisch erfasst und wöchentlich überprüft (Monitoring).
- Die **Betreuung der TNinnen**, der sogenannte **Programmdurchlauf** erstreckt sich **über einen Zeitraum von 6 Monaten**.

II. PROJEKTUMSETZUNG (Soll-Ist-Vergleich)

In der ersten Projektphase fanden planmäßig statt:

- Entwickeln und Erstellen des niederschweligen, zweisprachigen Programm-Materials inklusive thematisch zugeordneten Übungen
- Training der Tutorinnen (externe Schulung)
- Organisation des Programmdurchlaufs
- TNinnen-Akquise

Das Training der Tutorinnen wurde vom externen Bildungsträger BITKO Verein für Bildungs- und Trainingskonzepte in Kooperation mit seminarconsult prohaska durchgeführt und mit Test und Diplom abgeschlossen.

- Trainingstitel: Qualifizierung für Frauen mit Migrationshintergrund - Interkulturelle Kommunikation in schwierigen psychosozialen Lebenszusammenhängen
- Umfang: 60 Stunden, 09.01.2012 bis 23.03.2012

Die zweite Projektphase und somit die Durchführung des agese-Programms hat termingerecht am 01.04.2012 begonnen. Die Dauer des Programmdurchlaufs betrug 6 Monate, mit einer Pause im Juli und August, und endete am 30.11.2012.

Geplant war, 150 TNinnen zu betreuen. Da das Interesse in der Zielgruppe sehr groß war, wurden 155 Frauen in das Programm aufgenommen. Aufgrund dessen wurde die durchschnittliche Anzahl der TNinnen pro Mütterrunde von 4-5 auf 5-6 Personen angehoben.

Mit den Fördergebern war vereinbart, dass 60% der TNinnen in Wien und 40% in NÖ-Gemeinden wohnhaft sein sollen. Defakto war das Verhältnis dann 58% (Wien) zu 42% (NÖ).

Teilnehmerinnenzahl: 155, davon 90 in Wien, 65 in NÖ

29 Mütterrunden

Wien: 17 Mütterrunden, in verschiedenen Bezirken

NÖ: 12 Mütterrunden mit Frauen aus den Gemeinden:
Ebergassing, Ebreichsdorf, Felixdorf, Gramatneusiedl,
Götzendorf an der Leitha, Mannersdorf am
Leithagebirge, Mitterndorf an der Fischa, Moosbrunn,
Leopoldsdorf

Die Mütterrunden fanden planmäßig im 14-Tage-Rhythmus statt, wobei von den 5 beschäftigten Tutorinnen insgesamt 14 bzw. 15 Mütterrunden pro Woche betreut wurden.

Planmäßig erfolgten programmbegleitend die Organisations- und exakte Ablaufplanung sowie Vorgespräche und verbindliche Vereinbarungen mit Fachleuten für die Workshops. Diese Aufgaben wurden bedarfsorientiert vor allem von der Koordinatorin in Abstimmung mit den Tutorinnen und der Projektleitung wahrgenommen.

Zusätzlich zu den 14-tägigen Mütterrunden fanden 9 Workshops mit ReferentInnen und 7 Exkursionen statt, und zwar sowohl in NÖ als auch in Wien, bedarfsorientiert als Ergänzung zu den, im Material behandelten Inhalten und in Begleitung der Tutorinnen.

9 Workshops:

- 14.05. in Wien und 13.06. in NÖ (Mannersdorf): „Frau sein mit Leib und Seele - Das Leben als Frau und Mutter aus psychologischer Sicht“
Referentin: Fidan Cinar, Familienhebamme und Psychotherapeutin i.A.
- 23.04. in NÖ (Mannersdorf) „Wohlfühlen in meiner Gemeinde – GemeindevertreterInnen informieren über ihre Angebote“
Referenten: Bürgermeister Gerhard David, Amtsleiter Hermann Sandtmann
- 18.06. in Wien „Verkehrssicherheit für Groß und Klein“
Referenten: Verkehrserziehungsgruppe und Kinderpolizei Wien
- 24.9. in Wien „Am besten schnell ein Pulver nehmen? Verantwortungsvoller Umgang mit Medikamenten“
Referentin: Selin Devletli, türkischsprachige Absolventin des Medizinstudiums
- 25.9. in NÖ (Ebreichsdorf) und 17.10. in Wien: „Entspannung finden im Alltag, geht das?“
Referentin: Mag.a Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin und Bewegungsexpertin
- 8.10. in Wien „Mein Kind will nicht stillsitzen, was kann ich als Mutter tun?“
Referentin: Michaela Krottendorfer, Dipl. Lerntherapeutin, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin
- 13.11. in Wien (Bezirksvorstellung Simmering) „Wohlfühlen in meinem Bezirk, BezirksvertreterInnen informieren über ihre Angebote“
Referentin: KR Renate Angerer, Bezirksvorsteherin Simmering

7 Exkursionen:

- 23.04. in NÖ (Rathaus Mannersdorf) „Wohlfühlen in meiner Gemeinde – Besuch in der Bücherei“
- 14.06. in Wien „Die Stadt, in der ich lebe – Teilhabe an kulturellen Angeboten, Besuch in der Innenstadt und des Morgentrainings der Spanischen Reitschule“
- 26.9. in Wien: „3. Wiener Augentag im Rathaus inkl. Sehtest und Beratung“
- 22.10. in Wien: „Arztbesuch - einander besser verstehen“
Vorsorgeuntersuchung bei Dr. Günter Sokol, Internist und Diabetes-Spezialist
- 29.10. in Wien: „Arztbesuch - einander besser verstehen“ Befundung,
ReferentInnen: Dr. Günter Sokol, und Selin Devletli (türkischsprachige Absolventin des Medizinstudiums)
- 19.11. in Wien (Hauptbücherei Wien) „Mini!beratung für Bildung und Beruf mit Beraterinnen und Beratern von AMS, waff, AK Wien, peregrina, biwi, Bildungsberatung in Wien“
- 28.11. in Wien (Wilhelminenspital) „FEM-Elternambulanz und FEM Familiensprechstunde – türkischsprachige Beratung zu Erziehungsfragen und anderen Themen zu Familie und Partnerschaft“
Referentin: Mag.a Celiha Özlü

An den Workshops und Exkursionen nahmen jeweils zwischen 15 und 30 Frauen teil.

Zur **Vorsorgeuntersuchung** im Herbst 2012 und der anschließenden Befundung in der folgenden Woche beim Internisten und Diabetesspezialisten Dr. Günter Sokol kamen von den 155 Projektteilnehmerinnen aus Wien und NÖ **78!**

Wie geplant wurden eine umfangreiche, **programmbegleitende Dokumentation** durchgeführt, die erhobenen Daten EDV-erfasst und die Auswertung nach statistischen Methoden durchgeführt.

Die Dokumentation umfasste:

- Akquiselisten: Grundlage zur Organisation und Aufteilung der Mütterrunden in Wien und NÖ
- Anwesenheitslisten, die bei jedem Müttertreffen von den TN unterschrieben wurden (Originale liegen zur Einsicht auf.)
- 1. Bestandsaufnahme: zu Programmbeginn (Muster siehe Anhang)
- Zwischenreflexion: zum Zwischenbericht (Muster siehe Anhang)
- 2. Bestandsaufnahme: zu Programmende mit Vorher-Nachher-Vergleich (Muster siehe Anhang)
- Standardisierte Interviews mit Tutorinnen zu den Fragen:
 - Welche Erlebnisse haben auf dich den größten Eindruck gemacht?
 - Wie haben sich die Teilnehmerinnen verändert?
 - Glaubst du, haben die Frauen begonnen, ihre Lebensverhältnisse zu verändern?

III. METHODEN und INHALTE

Die Durchführung mit den angewendeten Methoden (Geh-Struktur mit geschulten Multiplikatorinnen) und das Vermitteln der Inhalte (in Kleingruppen im Wohn- und Familiensetting) funktionierten nicht nur planmäßig, sondern außerordentlich gut.

Im gesamten, 6-monatigen Programm haben **348 je 2-stündige** Treffen (Mütterrunden) stattgefunden.

Das Programm wurde von den Frauen sehr gut angenommen. Dies zeigte sich u.a. auch bei der hohen **Teilnahmefrequenz**:

Bis zur Programmhälfte betrug diese **95,56 %**, über den gesamten Zeitraum gerechnet **89,70%**. Dies ist darauf zurückzuführen, dass im 2. Programmabschnitt mehr als 20 TNinnen entweder ein Kind gebären oder Arbeit aufgenommen haben bzw. mit Deutschkursen begonnen haben. Bei jedem einzelnen der 348 je 2-stündigen Müttertreffen waren durchschnittlich 4,8 TN anwesend.

Die Tutorinnen arbeiteten gemeinsam mit den TNinnen das eigens für agese entwickelte, niederschwellige Projektmaterial durch, erläuterten die Material-Inputs zum Thema Mental Health, reflektierten in den Kleingruppen die Prozesse, die durch die Projektteilnahme und die Gruppe ausgelöst wurden, regten gesundheitsfördernde Verhaltensänderungen an und machten mit den TNinnen die Übungen, die im Material enthalten sind.

Plangemäß wurden sämtliche Aktivitäten gesetzt und folgende Inhalte behandelt:

1. Die Alltagsroutine als Hausfrau und Mutter

- 1.0. Ausgangssituation: hohe Anforderungen – sich fremd und sozial isoliert fühlen
- 1.1. Rollenbilder (eigene, familiäre, öffentliche)
- 1.2. Zwischen den Kulturen stehen (die Sprache nicht können)
- 1.3. Negative Gefühle (Ängste, Sorgen Zweifel)

- 1.4. Kinder: notwendige Pflege und Geborgenheit
- 1.5. Zeiteinteilung, Stress (Burn-Out) und Entspannung, Aufgaben aufteilen
- 1.6. Motivation und Perfektionismus (Antreiber und Erlauber) – Unzufriedenheit, depressive Verstimmung und echte Depression
- 1.7. Ziele: fremde, eigene - erreichbare
- 1.8. Wenig Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl – Dieses Leben ist ungesund und muss verändert werden

2. Den Alltag bewusst gestalten

- 2.1. Freundlicher Umgang mit sich selbst
- 2.2. Gedankenaustausch mit anderen Menschen (Selbstbild – Fremdbild)
- 2.3. Die Macht der Gedanken
- 2.4. Eigene Stärken erkennen und bewusst machen
- 2.5. Sich Fehler gestatten
- 2.6. Kinder: („Ich bin meine Kinder“) – Erziehungsstil (Zuwendung, Abgrenzung, Konsequenz, Autorität)
- 2.7. Ersatzbefriedigungen erkennen
- 2.8. Zeiteinteilung – sich für sich selbst Zeit nehmen, bewusst genießen, loslassen
- 2.9. Stimmungsmanagement - das ausgetrickste Gehirn (Körperübungen)

3. Allein und gemeinsam

- 3.1. Wohn- und Familiensituation: Nie allein, aber trotzdem alleingelassen mit allen Aufgaben, Sorgen und Problemen – allgemeine Unzufriedenheit
- 3.2. Gefühle bewusst machen, benennen, von einander trennen – Gefühle und Ursachen dafür ordnen
- 3.3. Rollenbild und Tabus: Alles wird in der Familie geregelt
- 3.4. Vertrauenspersonen innerhalb der Familie
- 3.5. Miteinander reden, aber wie? - Grundlagen der Kommunikation
- 3.6. Kinder: Mit den Kindern sprechen, sich mit jedem einzelnen beschäftigen
- 3.7. Zeiteinteilung und Kinderbetreuung
- 3.8. Eigener Freundeskreis und neue soziale Kontakte – Austausch eröffnet neue Sichtweisen
- 3.9. Sich Hilfe, Unterstützung und Informationen holen – im Freundeskreis und bei Profis (z.B. auch Nachlesen)

4. Farbe in den Alltag bringen

- 4.1. Rückblick und Besinnung auf Aktivitäten, Hobbys, Wünsche und Träume in Kindheit und Jugend
- 4.2. Eigene Fähigkeiten, Fertigkeiten, Talente und Vorlieben bewusst machen und entfalten wollen
- 4.3. Überwinden der Bequemlichkeit, Trägheit und Müdigkeit („Innerer Schweinehund“)
- 4.4. Kinder: Mit Kindern gemeinsam singen, basteln, hüpfen, entspannen etc. (Literaturverweise) – Anregungen bei den Kindern holen, wieder Kind sein, lachen
- 4.5. Energiequellen suchen: Bewegung, Entspannung, Ernährung
- 4.6. Ideen und Anregungen holen: durch soziale Kontakte, gemeinsames Lachen („gesunden Humor“)
- 4.7. Informationen über Angebote einholen: Kreatives (Singen, Tanzen, Malen, Fotografieren etc.), soziale Aktivitäten (z.B. Nachbarschaftshilfe, berufliche Tätigkeit), Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- 4.8. Für etwas (ganz) Neues interessieren, etwas Neues lernen, etwas Neues ausprobieren
- 4.9. Erwartungen und Ansprüche nicht zu hoch legen: Sich über kleine Erfolge freuen und Selbstvertrauen tanken (erreichbare Ziele setzen)

5. Das eigene Leben in die eigenen Hände nehmen

- 5.1. Eigenverantwortung und Selbstständigkeit: wichtige Ziele – ein Weg voller Schwierigkeiten und Konflikte
- 5.2. Vom Wünschen zum Handeln – kleine Schritte machen (Ziele setzen)
- 5.3. Kleine Veränderungen sind bereits große Erfolge
- 5.4. Nein sagen lernen (Prioritäten setzen) und Umgang mit Konflikten
- 5.5. Eigene Rollenbilder bewusst machen – eigene Haltungen und Überzeugungen überprüfen (Die Kinder als Ausrede) - die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele äußern und zu ihnen stehen
- 5.6. Kinder: Fürsorge, aber auch Erziehung zu Eigenverantwortung und Selbstständigkeit
- 5.7. Die Rolle der Familie – Herkunftsfamilie und Kernfamilie
- 5.8. Rechtliche und finanzielle Situation – Eheprobleme
- 5.9. Beratungsstellen

6. Die Balance finden

- 6.1. Ausgleich zwischen den wichtigen Lebensbereichen schaffen: Familie, Arbeit, persönliche Entwicklung und Sozialkontakte
- 6.2. Sich etwas zutrauen – Hindernisse überwinden
- 6.3. Bewusst eigene Aktivitäten setzen
- 6.4. Sorgfältiger Umgang mit Zeit und Arbeitsaufwand – Prioritäten setzen („was will ich tun – was soll getan werden“)
- 6.5. Erholungsphasen gönnen und bewusst gestalten
- 6.6. Kinder: Mutterrolle überdenken – Sozialkontakte und Infos nutzen, Vertrauen aufbauen gegenüber „fremden“ Betreuungspersonen
- 6.7. Die eigenen Lebensumstände selbstkritisch überdenken – eigene und fremde Zwänge erkennen
- 6.8. Mehr Lebensfreude und Selbstwertgefühl durch gelungene Veränderungen
- 6.9. Wohlfühlen und Gesundheit – Wechselwirkungen zwischen körperlicher, psychischer und sozialer Gesundheit

Materialsystematik:

- Jede Textseite ist mit einer Seitenzahl (von 1-24) nummeriert und zusätzlich auch in türkischer Übersetzung vorhanden
- Am rechten Seitenrand sind Nummern, die auf jene „Infos, Anregungen, Übungen und Tipps“ verweisen, die zum Text passen
- Im Abschnitt „Infos, Anregungen, Übungen, Tipps“ trägt wiederum jede Seite eine Seitenzahl (von 1-58).
- Zumeist gibt es zu einer Textstelle mehrere passende „Infos, Anregungen, Übungen, Tipps“
- Es werden möglichst alle Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge durchgemacht

Die Teilnehmerinnen wirkten ihrerseits als Multiplikatorinnen im Familiensetting (Partizipation der Zielgruppe). Dies erweiterte die **Zielgruppe um 3-5 Personen (Kinder, Väter, Großeltern)** die **im gemeinsamen Haushalt** leben.

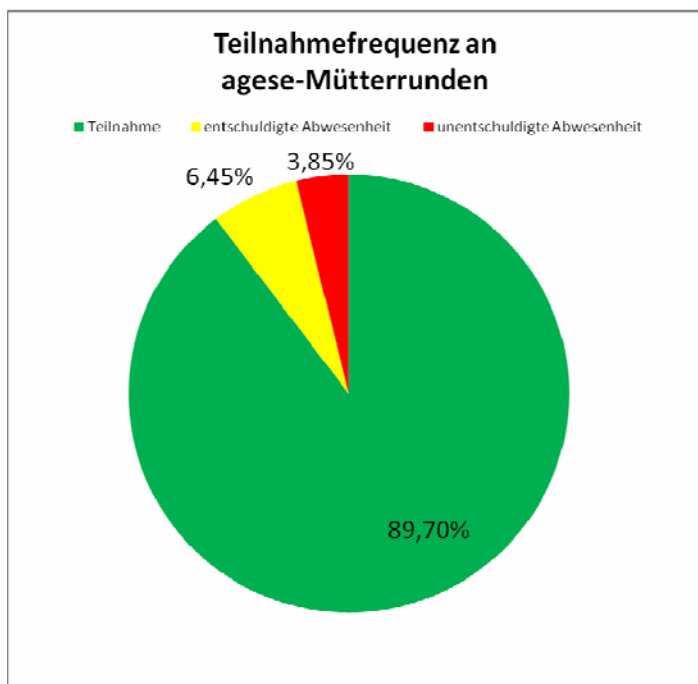
In den wöchentlichen **Teamsitzungen mit dem Steuerungsteam** und den Tutorinnen wurden die Reaktionen und Fortschritte der TNinnen, besondere Ereignisse und die laufende Organisation besprochen, reflektiert und nachjustiert (Monitoring und Guidance).

Diese regelmäßige Reflexion und Anleitung der Tutorinnen (Multiplikatorinnen) ist nach ihren eigenen Aussagen ein wesentlicher Faktor zur planmäßigen Programmumsetzung sowie zur Zielerreichung.

IV. ZIELE und REFLEXIONEN zur ZIELERREICHUNG

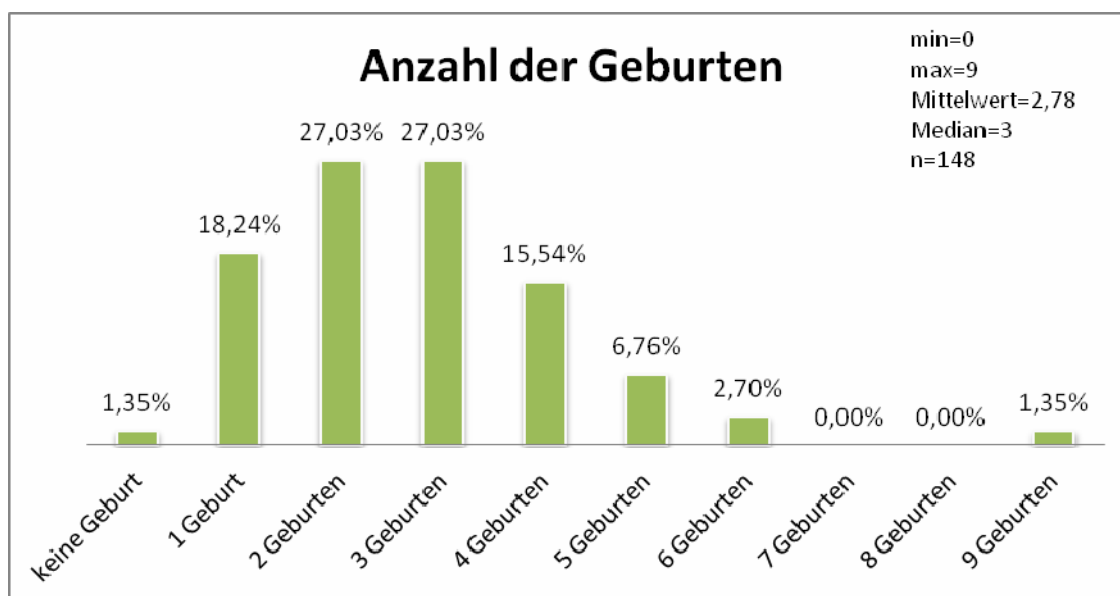
1. konkrete Zielsetzung: Nachhaltiges Erreichen der Zielgruppe

- An agese haben **155 Migrantinnen mit niedrigem SES** teilgenommen.
- Über 250 Frauen wurden im Zuge der Akquise angesprochen und über das Projekt informiert.
- **2.179 Betreuungskontakte** haben in Summe (exkl. Akquise) während des 6-monatigen Programms stattgefunden.
- Die **Teilnahmefrequenz** war mit 89,7% hoch:



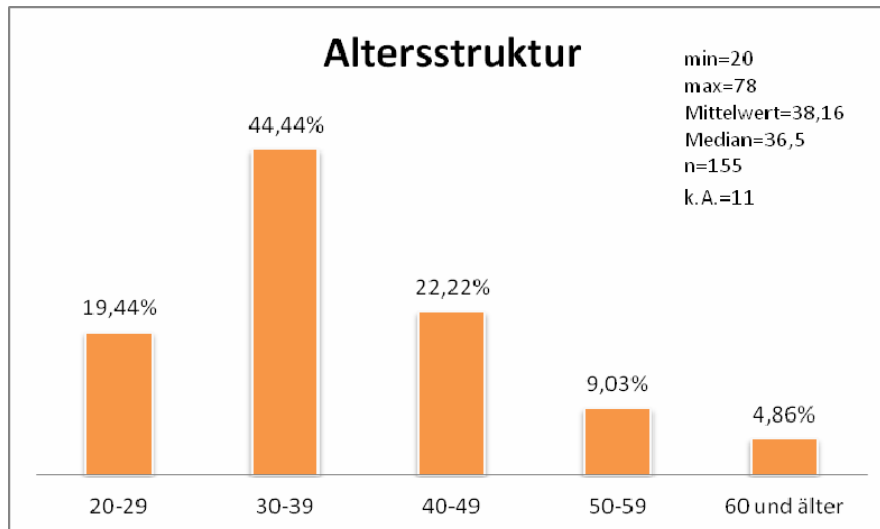
- Es wurden **Migrantinnen - Mütter und Großmütter mit vielen Kindern und sehr niedrigem SES** betreut:

Anzahl der Geburten



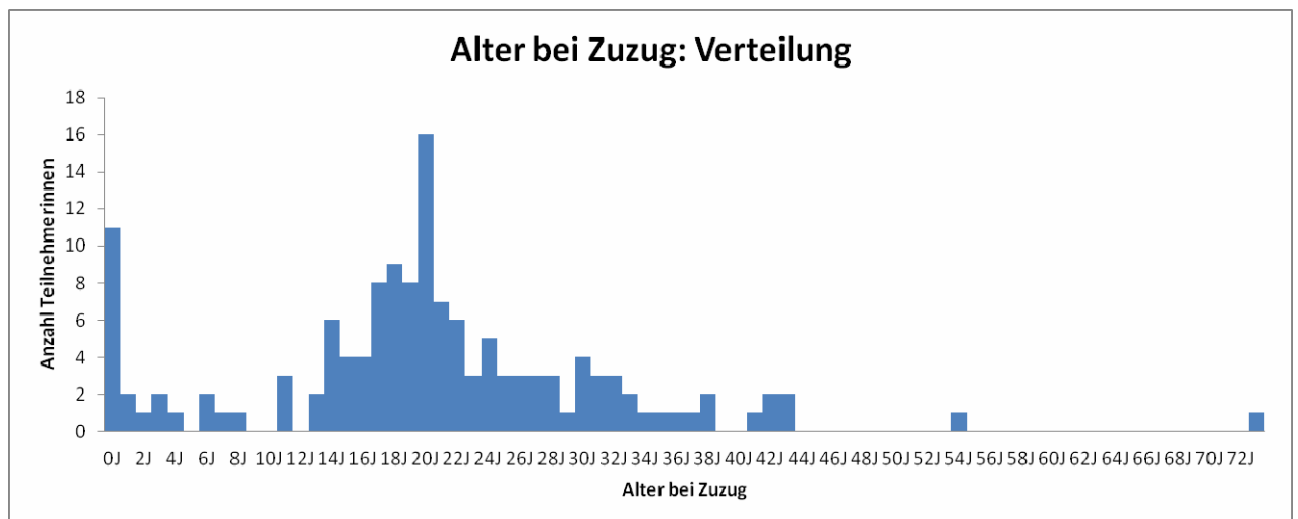
(keine Geburt = Schwangerschaft)

Alter der Teilnehmerinnen

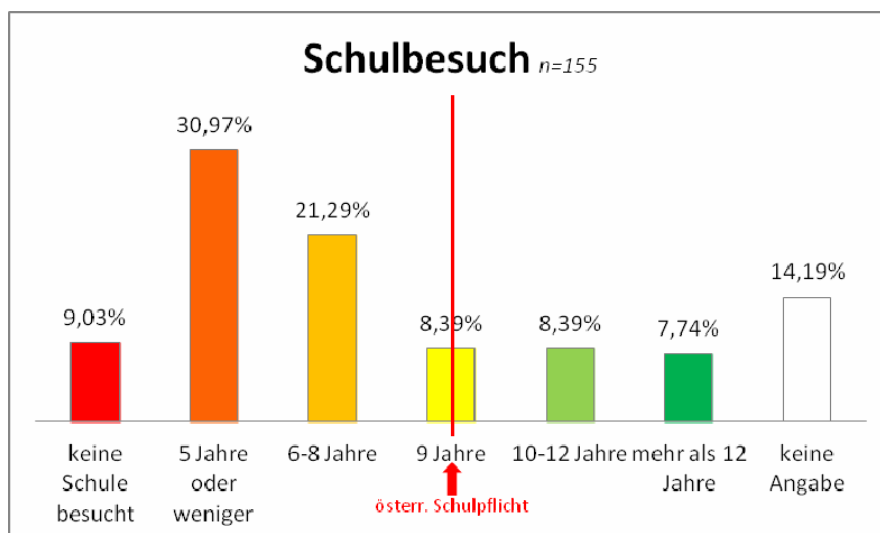


Die Teilnehmerinnen waren im Schnitt 36,5 Jahre alt (Median), die jüngste 20, die älteste 78. Fast die Hälfte war zwischen 30 und 39 Jahre alt. In NÖ waren die TNinnen im Schnitt um 2 Jahre älter als in Wien. Immerhin mehr als ein Siebtel war 50 Jahre oder älter.

Die große Mehrheit kam erst im „heiratsfähigen Alter“ nach Österreich:



Bildungsstatus



61,29% der Teilnehmerinnen besuchten in der Türkei nur die Grundschule und waren kürzer als 9 Jahre in der Schule.

9,03% haben gar keine Schule besucht.

30,97% waren 5 Jahre oder weniger in der Schule, 21,29% 6-8 Jahre.

Auffallend ist der hohe Anteil an Teilnehmerinnen, die zu Beginn keine Angaben über ihre Schulbildung machen wollten.

Nur 8% der Frauen verfügten über einen in Österreich anerkannten Schulabschluss.

Weitere Angaben zur Zielgruppe:

Zur Programmhälfte wurden vom Steuerungsteam **Interviews mit den Tutorinnen** geführt.

1. Fragestellung:

„Was sind die Gemeinsamkeiten (Charakteristika) der TN bezüglich ihrer psychischen und sozialen Gesundheit? (z.B.: Isolation, Unzufriedenheit, Stress, Depressionen, von Gewalt bedroht etc.)“

Antworten der Tutorinnen:

„Alle haben Stress, egal ob sie zu Hause sind oder arbeiten. Zuhause sein und die Kinder - das macht großen Stress und nicht Deutsch reden können, das auch. Viele Frauen - hier in Wien geboren - sind aber trotzdem unzufrieden. Sie denken „wohin gehöre ich?“, weil die Familie – Vater und Mutter – lebt ganz anders. Das macht auch unzufrieden.“

„Viele fühlen sich nicht gut, haben Depressionen. Viele, obwohl sie Deutsch können, haben kein Selbstvertrauen.“

„Die Frauen fühlen sich isoliert.“

„ Sie sind nicht wirklich sozial. Sie haben Angst etwas Falsches zu sagen oder zu machen. Sie trauen sich nicht, selbstständig in die Gesellschaft zu gehen- egal ob bei Österreicherinnen oder in der Community. Da trauen sie sich nicht ehrlich über ihre Situation zu reden. Jetzt in der Gruppe sind sie schon offener. Zum Beispiel erzählen sie, dass es nicht ihre Entscheidung war, zu heiraten und nach Österreich zu kommen. Sie haben den Mann gar nicht gekannt, aber denken, weil es ein Verwandter ist wird es schon passen.“

„Die Frauen haben Angst vor sozialen Kontakten und meinen, dass es „gefährlich“ ist sich mit Fremden - auch solchen aus der Community - anzufreunden. Die Frauen haben ständig Angst vor ihren Männern, dass sie schimpfen, wenn sie soziale Kontakte haben oder z.B. in einen Deutschkurs gehen. Aber oft ist das gar nicht so.“

2. Fragestellung:

Wie motiviert sind die TN, regelmäßig teilzunehmen? (Teilnahmefrequenz)

Antworten der Tutorinnen:

„Wenn sich die Frauen in der Gruppe wohlfühlen, dann mache ich die Frauen gleich neugierig auf das nächste Thema. So wie wir sagen: „Wir geben warmes Brot“. Ich habe gemerkt, dass die Frauen motivierter sind, wenn ich sie vorher nicht kenne – fremde Leute sind besser. Als Fremde kann ich sagen: „Ich bin so wie Ihr, ich habe auch viel lernen müssen.“ Das geht nicht so gut, wenn ich privat bin.“

„Erstens ist es wichtig, dass die Frauen nicht mit anderen Sachen zu tun haben, wie z.B. Tee oder Essen servieren. Bei agese geht es nur darum, über wichtige

Themen zu sprechen. Zweitens, es kommen nur die Frauen zusammen, die Interesse an diesen Themen haben. Selbst können sie so eine Gruppe nicht finden.“

„Die Frauen fühlen sich durch das, was die anderen sagen bestätigt und bestärkt. Sie sammeln Ideen für sich. Sie sind motiviert weil sie neugierig sind. Sie könnten zwar in der Mappe lesen, was kommt, aber das tun sie nicht – das ist die Wahrheit – tut mir Leid.“

„Die Frauen haben nur eine Stütze in ihrem Leben – die Religion. Wenn sie sich nicht wohlfühlen, dann beten sie. Jetzt lernen sie, dass es noch andere Möglichkeiten oder Stützen gibt. Zum Beispiel mit Anderen reden, sozial sein, arbeiten gehen, zur Vorsorgeuntersuchung gehen, usw. Und: Der soziale Zusammenhalt in den Gruppen ist schon gestiegen.“

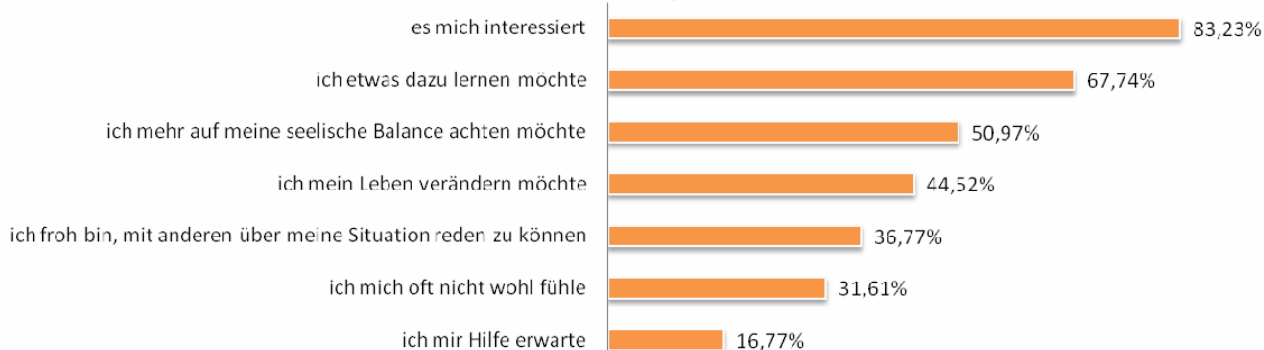
„Die Frauen sind bis oben mit ihren Sorgen vollgefüllt. Sie kennen die anderen in ihrem Dorf, aber sie sagen höchstens „Hallo“. Aber sie brauchen das Reden miteinander und bei den agese-Themen kommen sie mit allen Problemen heraus und jede merkt, dass die Anderen die gleichen Probleme haben. Das schafft Vertrauen und sie halten jetzt mehr zusammen.“

Gründe der Teilnahme:

Im ersten Programmabschnitt vor der Sommerpause wurden die TNinnen mittels Reflexionsbogen dazu befragt, was sie zur Teilnahme bewogen hat. Die Fragen wurden von den Tutorinnen übersetzt und erläutert.

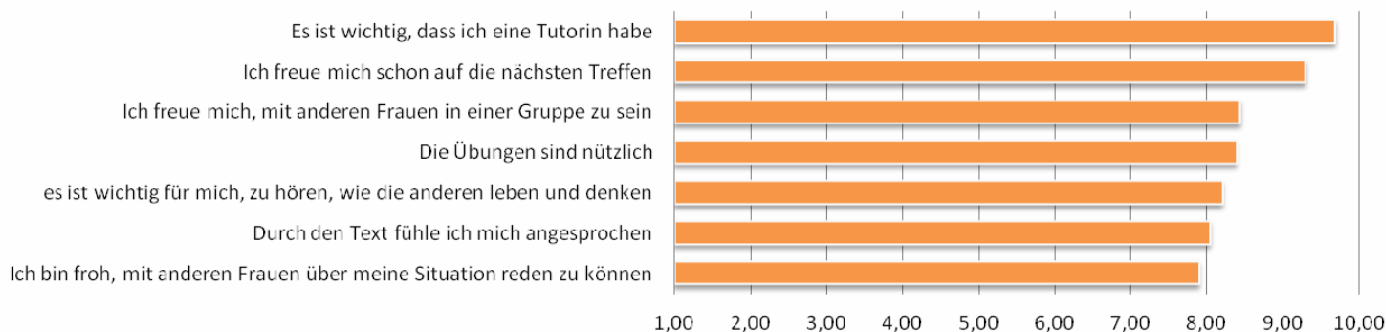
Ich nehme am Programm teil, weil...

(Anzahl Nennungen, n=155)



Aussagen zum Programm

(Grad der Zustimmung auf einer Skala von 1 bis 10, n=155)



Zur **1. Zielsetzung - Nachhaltiges Erreichen der Zielgruppe**

kann zusammenfassend gesagt werden:

- Die beschriebene Zielgruppe wurde mit den eingesetzten Methoden erreicht.
- Die hohe Teilnahmefrequenz ist ein Indikator für das nachhaltige Erreichen.

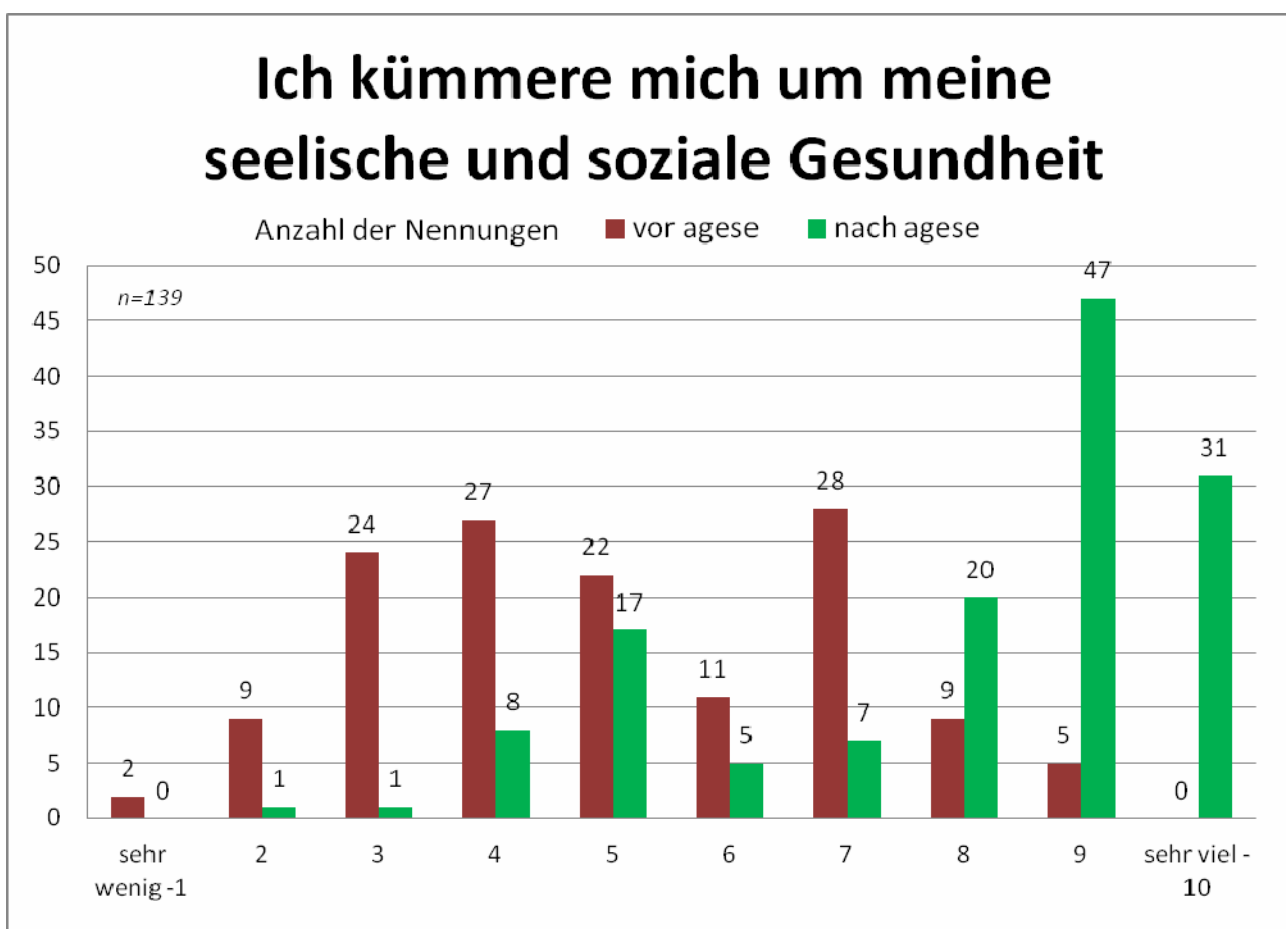
Die weiteren konkreten Zielsetzungen lauteten:

- 2. Vermittlung von Mental-Health Literacy**
- 3. Sensibilisierung für die Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten, Lebensstil, Lebenssituation und Lebensverhältnissen**
- 4. Vermittlung von praktischen Anregungen**
- 5. Heranführen an vorhandene Angebote, Informationen, Einrichtungen**

Da das Programm planmäßig umgesetzt wurde, konnten alle beschriebenen Inhalte sowie die dazugehörenden Anregungen und Übungen durchgearbeitet werden.

Auch an den Workshops war das Interesse der TNinnen groß und im Zuge der Exkursionen wurden die TNinnen an vorhandene Angebote, Informationen, Einrichtungen herangeführt.

Aufgrund des Zusammenwirkens der verschiedenen Programmelemente und Aktivitäten sowie der Dynamik in den einzelnen Müttergruppen wurden das Erreichen der **Zielsetzungen 2.-5.** mittels standardisierten Interviews mit den TNinnen - der **2. Bestandsaufnahme** (Muster siehe Anhang) **mit einem Vorher-Nachher-Vergleich zu Programmende** erhoben:



Die Ergebnisse zeigen, dass sich die Frauen zu Programmende um Vieles mehr um ihre seelische und soziale Gesundheit kümmern.

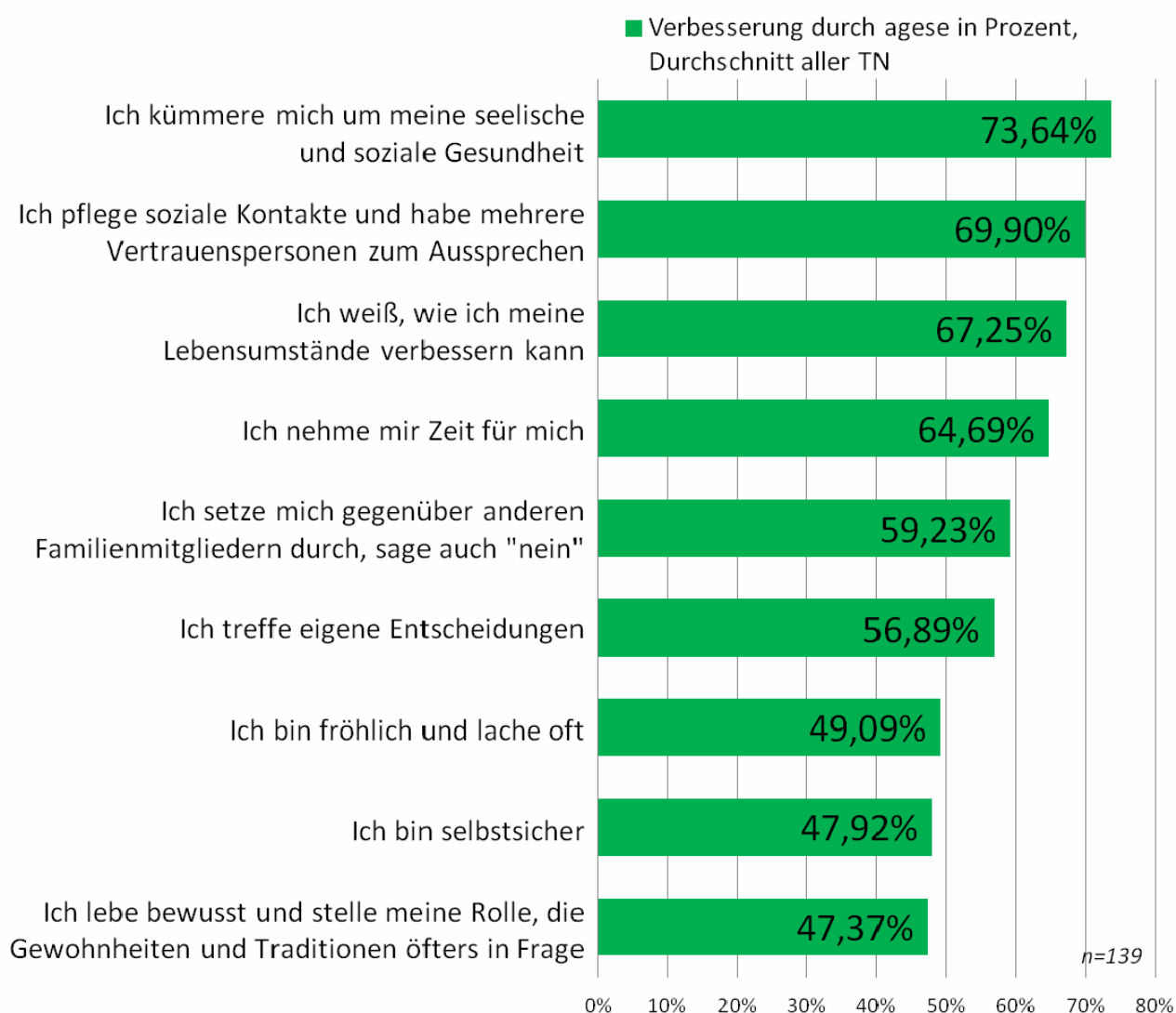
Dieses „Kümmern“ beschreibt eine ganzheitliche Sicht auf die gesetzten Projektziele und entspricht auch dem Grundgedanken des Leitziels, das folgendermaßen beschrieben war:

Leitziel des Projektes ist die Gesundheitsbildung (Wissens- und Informationsvermittlung) zur Förderung von Mental Health - des psychischen und psychosozialen Wohlbefindens - durch Empowerment der Programmteilnehmerinnen und Sensibilisierung für gesundheitsförderndes Verhalten.

Die Auswertung der 2. Bestandsaufnahme zu Programmende mit dem Vorher-Nachher-Vergleich dokumentiert, dass das **Leitziel erreicht** wurde, und ist auch dazu geeignet, die Wirkungen von agese und damit das **Erreichen der Ziele im Einzelnen** darzustellen:

Was hat sich durch die Teilnahme an agese verändert?

Selbstbewertung auf einer Skala von 1 (sehr wenig) bis 10 (sehr viel),
Verbesserung in Relation zur retrospektiven Bewertung der Situation vor der Teilnahme an agese

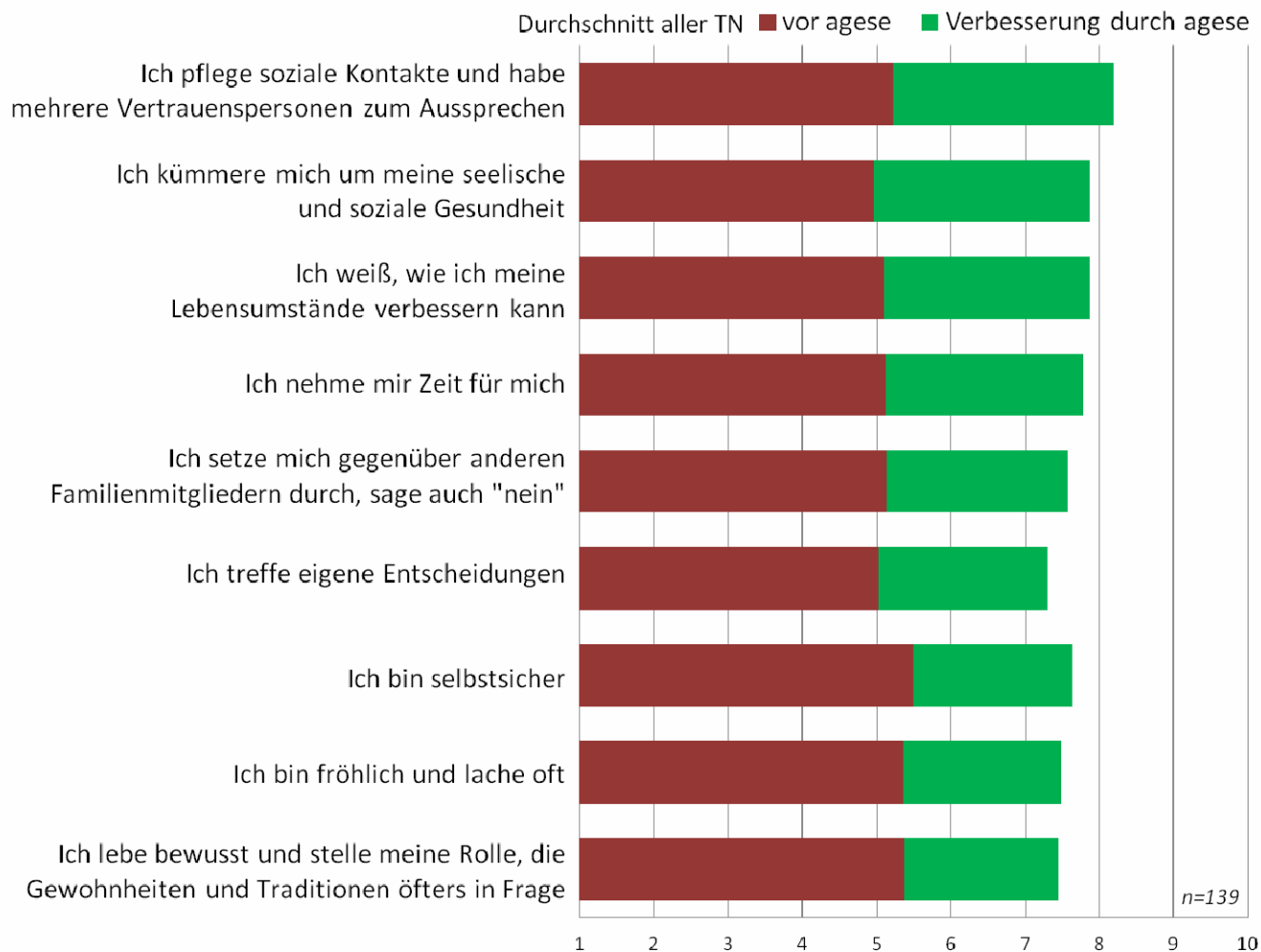


Wie im Leitziel formuliert, sollte agese durch **das erfahrene Empowerment** zur Verbesserung des Lebensgefühls und der psycho-sozialen Gesundheit der Migrantinnen mit niedrigem SES beitragen und damit auch die Chancengleichheit und gesellschaftliche Teilhabe fördern.

Empowerment hat stattgefunden, wie einige der Punkte klar zeigen:

Was hat sich durch die Teilnahme an agese verändert?

Selbstbewertung auf einer Skala von 1 (sehr wenig) bis 10 (sehr viel)



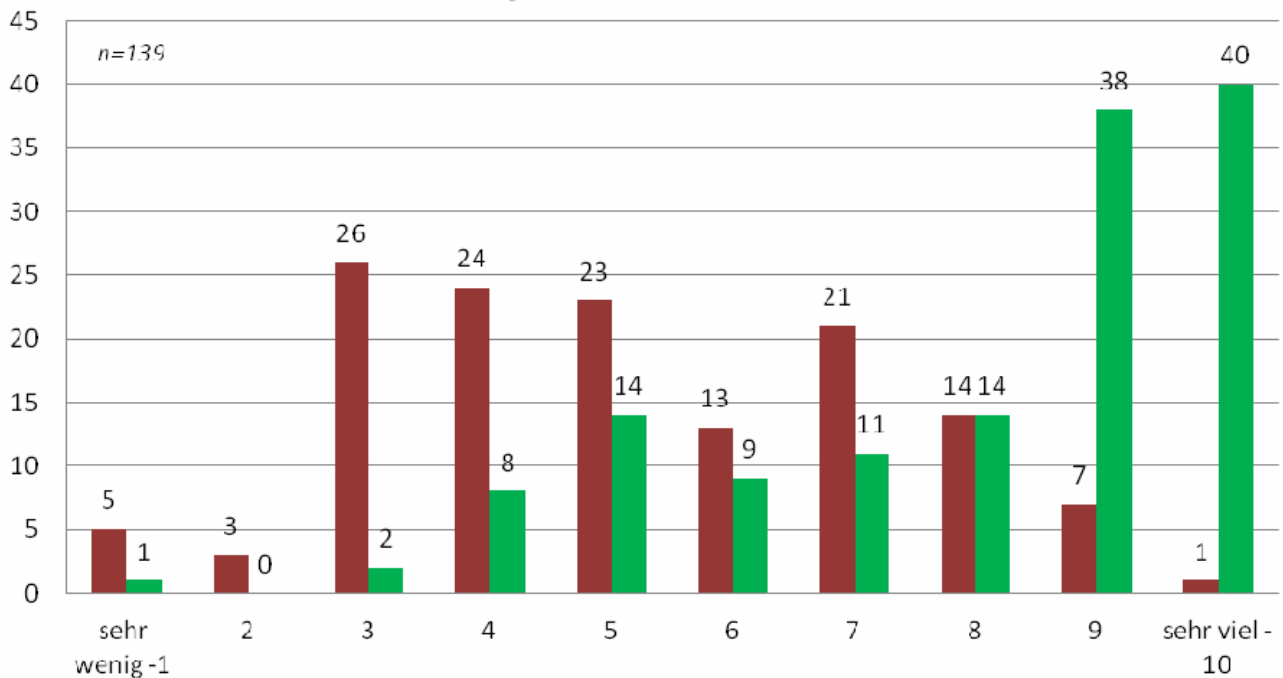
Wirkung von ➤ **Aktion Gesunde Seele** ➤ auf der Verhaltens- und Verhältnisebene:

Bereits durch die übergeordnete Fragestellung „Was hat sich durch die Teilnahme an agese verändert?“ waren die TNinnen dazu angehalten, die **Programmwirkung im Vorher-Nachher-Vergleich** zu reflektieren.

Besonders erfreulich ist, dass durch das erfahrene Empowerment sowohl auf der Verhaltens-, wie auch auf der Verhältnisebene große Veränderungen zum Positiven erzielt werden konnten. Dies kommt u.a. in der Auswertung des folgenden Punktes besonders klar zum Ausdruck:

Ich weiß, wie ich meine Lebensumstände verbessern kann

Anzahl der Nennungen ■ vor agese ■ nach agese



Zusammenfassend kann festgehalten werden:

- **das Leitziel wurde erreicht**
- **die konkreten Zielsetzungen wurden erreicht,** dadurch dass:
 - die Vermittlung von Mental-Health Literacy, also Gesundheitsbildung und das Schaffen von Gesundheitskompetenz gelungen ist
 - die TNinnen für die Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten, Lebensstil, Lebenssituation und Lebensverhältnissen sensibilisiert werden konnten
 - die TNinnen von den praktischen Anregungen profitieren
 - die Frauen an vorhandene Angebote und Einrichtungen herangeführt werden konnten und die erhaltenen Informationen (auch künftig) nützen wollen
 - durch die aufsuchende Arbeit mit den geschulten, zielgruppennahen Tutorinnen die Zielgruppe nachhaltig erreicht werden konnte
 - das Arbeiten in Kleingruppen die Sozialkontakte und den Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen untereinander förderte und zur Enttabuisierung der psycho-sozialen Schwierigkeiten beigetragen hat

V. REFLEXIONEN zur NACHHALTIGKEIT

Die **nachhaltige Wirkung** von agese ist unter verschiedenen Aspekten zu betrachten, und zwar hinsichtlich:

- der gesundheitsförderlichen Verhaltensänderungen bei den TNinnen und deren Auswirkungen auf Kinder und Familienangehörige
- der positiven Veränderungen auf der Verhältnisebene
- der Indikatoren für erfahrenes und gelebtes, weiterwirkendes Empowerment bei den TNinnen
- des Stellenwerts der einzelnen Programmelemente

Um diese ineinander greifenden Aspekte zu untersuchen, wurden sowohl zur Programmhälfte, wie auch am Ende **strukturierte Interviews mit den Tutorinnen** eingesetzt (Interviewfragen siehe Anhang):

„Die Frauen haben gemerkt, dass andere Meinungen hilfreich sind, um Lösungen zu finden“

„Ich merke Veränderungen im Verhalten, z.B. wenn ich vorschlage, gemeinsam wohin zu gehen. Sie machen mit, obwohl z.B. es in einer Zeit ist, wo die Kinder gerade nach Hause kommen. Die Mütter beginnen jetzt etwas für sich zu machen.“

„Die Frauen trauen sich jetzt schon allein ohne Mann oder irgendeine Begleitung z.B. in die Schule zu gehen und nach den Noten zu fragen oder zum Arzt gehen. Im Dorf, wo es keine Öffis gibt, fahren sie jetzt schon allein mit dem Ortstaxi. Früher wollten sie nicht, weil sie nicht mit einem fremden Mann – dem Chauffeur im Auto sitzen wollten.“

„Viele Frauen denken jetzt schon, dass ihre Kinder nicht ihnen gehören, dass die Kinder richtige Persönlichkeiten sind - kein Besitz! Sie denken, da müssen wir mehr aufpassen.“

„Alle waren sehr interessiert, auch die ganz schüchternen Frauen. Da denke ich, die brauchen agese, die wollen reden. Die Frauen wollen mitmachen weil sie es für ihre Kinder wollen.“

„Mein Eindruck ist, dass sie sich weniger aufopfern z.B. für die Kinder, jetzt sagen sie schon öfters, sie wollen nicht nur geben, geben, geben.“

„agese bringt, dass die Frauen, sich gegenüber ihren Männern mehr durchsetzen.“

„Was sich besonders verändert hat: Die Frauen sind durch agese viel selbstständiger geworden.“

„Sie sind offener geworden, haben gelernt, dass sie einander in der Gruppe vertrauen können. Sie haben erkannt, dass sie alle sehr ähnliche Probleme haben. Sie haben gespürt, dass ihnen das Reden gut tut. Viele sind hauptsächlich deshalb gekommen, damit sie sich aussprechen können. Sie haben ja sonst keine Vertrauenspersonen.“

„Die Frauen setzten kleine Schritte, wie z.B. ein paar Stunden arbeiten, also putzen gehen. Z.B. haben sich einige Frauen nach der Exkursion ins Rathaus der Gemeinde und in die Bibliothek einen Büchereiausweis ausstellen lassen und gehen jetzt alleine hin.“

„Jetzt merken die Frauen schon, wir können alles machen. Die Frauen wollen Schule machen, alle wollen etwas lernen, das hat agese gebracht. Wenn eine etwas gelernt hat, ist sie Vorbild für die anderen, dann wollen die anderen auch.“

„Dadurch, dass in der Gruppe über alles gesprochen wird, werden die Frauen bestärkt, etwas zu tun, z.B. arbeiten gehen. Einige haben schon begonnen als Putzfrau.“

„Die Frauen haben schon gelernt, dass sie den anderen in der Gruppe gut zuhören und nicht gleich dazwischenreden. Und: Sie machen sich schön wenn sie die Gruppe treffen. Sie schauen mehr auf ihr Äußeres, auf die Kleidung und Frisur. Es freut sie, Komplimente zu hören.“

„Sie pflegen jetzt leichter und regelmäßig Kontakt. Obwohl sie im gleichen Ort wohnen, hatten sie vorher gar keinen Kontakt. Jetzt interessieren sie sich für die anderen, wie es denen geht, und sie helfen einander, z.B. bei der Kinderbetreuung.“

„Sie haben jetzt mehr soziale Kontakte und sie sprechen in der Gruppe offen, z.B. über die Unterdrückung durch die Familie, vor allem die Leute in der Türkei. Jetzt fällt ihnen so richtig auf, wie schlecht sie von denen behandelt wurden und werden.“

„Sie reden jetzt ganz offen über alles, über ihr Sexualleben, über Geld, über alles. Obwohl sie Nachbarinnen im Ort sind, hatten sie vor den agese-Treffen keine Kontakte. Die Frauen sind sehr unterdrückt, ich war schockiert.“

„Jetzt halten die Frauen zusammen, weil sie einander vertrauen. Sie werden sich jetzt, also nach dem Ende von agese, weiter regelmäßig treffen.“

„Das stärkste Erlebnis war, wie groß das Vertrauen der Frauen zu mir und innerhalb der Gruppe geworden ist. Die Gruppe ist jetzt wie eine Familie. Die halten zusammen.“

„Für mich war das Stärkste, dass sich die Frauen selber entdeckt haben. Das agese-Material, der Text mit den Übungen dazu hat ihnen irgendwie die Augen geöffnet. Z.B. bei der Zeichenübung ‚Als wär's ein Bild von mir‘. Zuerst wollten sie nicht zeichnen, dann hab ich sie motiviert und sie haben es probiert. Und dann waren sie glücklich: „Ich kann es ja doch!“

„Die Übungen, die im agese-Material angeboten werden, waren besonders interessant für die Frauen. Sie haben sich selbst oft ganz anders eingeschätzt, als sie von den anderen gesehen wurden. Z.B. bei der Übung ‚Zeitreise‘, wo es um Selbstbild und Fremdbild geht. Mich hat es wirklich sehr gefreut, mit wie viel Engagement die Frauen teilgenommen haben ... das war anfangs noch nicht so, aber dann waren sie begeistert.“

„Der Austausch mit dem Steuerungsteam ist wichtig. Allein wollte ich agese nicht machen, sie helfen, wenn ich nicht weiter weiß. Aber auch der Austausch mit den Kolleginnen bei den Teamsitzungen ist ganz wichtig.“

„Für mich ist das Team eine Rückenstärkung wenn ich von den TNinnen über Probleme höre, kann ich mir Anregungen holen. Wichtig ist auch, dass sie die großen Gruppentreffen organisieren, das könnte ich nicht.“

Zusammenfassend kann gesagt werden:

- Die Methodik des Projektes, das niederschwellige, kultursensible wie bedarfsorientierte Material und die Dauer des Programmdurchlaufs stärkten die nachhaltige Wirkung.
- Es ist gelungen, Vertrauen und Vertrauensräume aufzubauen. Die methodischen Schlüsselemente waren der Einsatz der zielgruppennahen Tutorinnen, die aufsuchende Arbeitsweise und das Arbeiten in relativ homogenen Kleingruppen.
- Die gemeinsame Beschäftigung mit psychischer und psycho-sozialer Gesundheit in Relation zur eigenen Lebenssituation wirkte bewusstseinsbildend. Dadurch und vor allem durch den erlebten Nutzen von sozialen Kontakten und sozialem Verhalten, kann davon ausgegangen werden, dass das erprobte Empowerment der TNinnen nachhaltig weiter wirkt.
- Die Mütter lernten viel dazu, ihr Selbstbewusstsein und ihre Lebenskompetenzen wurden gestärkt, und sie wirken in den Familien als Multiplikatorinnen.
- Gesundheitsrelevante, positive Veränderungen haben sowohl auf der Verhaltens- wie auch auf der Verhältnisebene stattgefunden.
- Dass die TNinnen damit begonnen haben, die psychische und psycho-soziale Gesundheit der Kinder zu fördern, hat an und für sich langfristige und somit auch nachhaltige Wirkung.
- Durch das Empowerment der TNinnen wurde die Kommunikation in den Familien, mit den Ehemännern und anderen Angehörigen offener und angstfreier. Dies förderte auch die sozialen Kontakte der TNinnen außerhalb ihrer Familien.
- Die TNinnen trafen einander während des Projektes auch außerhalb „ihrer“ Mütterrunden für gemeinsame Aktivitäten und laut ihren Aussagen wollen sie diese sozialen Kontakte auch über den Projektzeitraum hinaus pflegen.
- Die von den Tutorinnen geleiteten Mütterrunden, aber auch die anderen Treffen der Frauen, die durch agese initiiert wurden, hatten und haben durchaus den Charakter von Selbsthilfegruppen.
- Der Erfahrungsaustausch sowie das Guidance- und Monitoring durch das Steuerungsteam in den wöchentlichen Teamsitzungen trug wesentlich zum Gelingen des Projektes und seiner Nachhaltigkeit bei.
- Zusätzlich leistet das Projektleitungsteam auch über den Projektzeitraum hinaus Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit, was ebenfalls zur Nachhaltigkeit des Projektes beiträgt, und zwar vor allem hinsichtlich der Übertragbarkeit auf andere Standorte.

VI. ERFOLGSFAKTOREN und HÜRDEN

Die planmäßige und erfolgreiche Projektabwicklung war ganz wesentlich von folgenden Faktoren abhängig:

- große soziale und kulturelle Nähe der Tutorinnen zur Zielgruppe und ihre Zweisprachigkeit

- aufsuchende Arbeitsweise durch die Tutorinnen im Wohnumfeld und Familiensetting
- persönliche und inhaltliche Kompetenz der Tutorinnen
- didaktische Kompetenzen der Tutorinnen, erworben und vertieft durch Schulung, Praxis sowie durchgängige Praxisreflexionen und Weiterbildung in den Teamsitzungen (Guidance durch das Leitungsteam)
- professionelle Arbeitshaltung, Flexibilität und Engagement der Tutorinnen
- Beschäftigung der Tutorinnen im fixen Anstellungsverhältnis beim Projektträger und die damit verbundene Loyalität zum Arbeitgeber sowie das „in die Pflicht nehmen Können“ durch den Arbeitgeber
- projekt- und prozessbegleitende Dokumentation, (ganz besonders die 2. Bestandsaufnahme mit dem Vorher-Nachher-Vergleich)

Die Empfehlungen der WHO, Ergebnisse von wissenschaftlichen Untersuchungen und die Gesundheitsdeterminanten wurden bei der Projektkonzeption, dem Ablauf und Aufbau streng berücksichtigt.

Die Struktur des Programms, die aufsuchende Arbeitsweise mit Tutorinnen, die einen ähnlichen sozioökonomischen und soziokulturellen Hintergrund wie die Zielgruppe haben, die Didaktik und das Material, das die Teilnehmerinnen bekommen haben, waren auf den Bedarf und die Lebenszusammenhänge der Zielgruppe abgestimmt.

Das Projekt orientierte sich an den Kriterien für Good-Practice-Modelle:

- Settingansatz
- Partizipation der Zielgruppe
- Multiplikatorinnenkonzept
- Empowermentansatz
- Ganzheitlicher Gesundheitsansatz
- Interkulturalität
- Nachhaltigkeit
- Transparenz und Übertragbarkeit
- Dokumentation, Qualitätssicherung und begleitende Evaluation als integrale Bestandteile
- Wirtschaftlichkeit (ökonomischer Ressourceneinsatz)

Während der Laufzeit des Projektes gab es keine wesentlichen Hürden.

Das Projektteam machte jedoch die Erfahrung, dass die Übertragbarkeit auf andere Standorte wegen mangelnden Finanzierungsmöglichkeiten kaum gelingt, obwohl große Programmerfolge und ein hoher Standardisierungsgrad gegeben sind.

VII. LERNERFAHRUNG und EMPFEHLUNGEN

Um die Zielgruppe der Migrantinnen mit sehr niedrigem SES, also mit extremer Bildungsbenachteiligung, mangelnder Sprachkompetenz (häufig Analphabetismus auch in der Muttersprache) und mit sehr traditionellen, autoritären Familienstrukturen organisatorisch und inhaltlich zu erreichen, ist der wichtigste

Schritt, ihr prinzipielles Misstrauen gegenüber „Außerfamiliärem“, „Neuem“ und „Fremdem“ abzubauen.

Dabei geht es nicht nur darum, mit muttersprachlichen Informationen bzw. Projektmitarbeiterinnen zu arbeiten, sondern weit mehr um die **soziale Nähe zur Zielgruppe**. Gut geschulten Multiplikatorinnen mit einem ähnlichen sozio-ökonomischen Status gelingt es dann, nach und nach Vertrauen aufzubauen.

Eine weitere wichtige Erfahrung ist, dass der Bedarf an psycho-sozialer Unterstützung in der beschriebenen Zielgruppe enorm groß ist – noch weit größer als angenommen!

Aufgrund der prekären psycho-sozialen Situation und Lebensumstände dieser Frauen sind positive Veränderungen auf der Verhaltens- und Verhältnissebene sowie erfolgsversprechende Integrationsbemühungen nur mit sehr großer und äußerst kultursensibler Unterstützung möglich.

IX. ABSCHLUSSREFLEXION

Die beschriebene Zielgruppe wurde mit den eingesetzten Methoden und Programmelementen erreicht.

Die Teilnahmefrequenz war mit 89,7 Prozent sehr hoch, was als Indikator für das nachhaltige Erreichen bewertet werden kann.

Das Leitziel und die konkreten Zielsetzungen des Projektes wurden erreicht: Empowerment der TNinnen hat stattgefunden, gesundheitsrelevante Informationen konnten vermittelt werden und die Sensibilisierung für die Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten, Lebensstil, Lebenssituation und Lebensverhältnissen ist gelungen.

In TNinnen-Befragungen und Tutorinnen-Interviews kommt zum Ausdruck, dass sowohl auf der Verhaltens-, wie auch auf der Verhältnissebene sehr große, positive Veränderungen zu bemerken sind.

Die Migrantinnen nutzen erstmals öffentliche Angebote und Gesundheitseinrichtungen. So haben sich z.B. nach der Exkursion in die Bibliothek einige Frauen einen Büchereiausweis ausstellen lassen und gehen jetzt selbstständig hin. Einige Frauen gehen - angeregt und ermutigt durch agese - zumindest ein paar Stunden arbeiten, besuchen Deutsch- oder AMS-Kurse und wollen sich weiterbilden. Als besonders großer Erfolg ist die Vorsorgeuntersuchung zu bewerten, an der sich 78 agese-TNinnen beteiligt haben.

Ganz wesentlich positiv verändert hat sich das Sozialverhalten der Frauen, sowohl in der eigenen Familie oder Community, wie auch gegenüber „Einheimischen“.

Als besonders nützlich bezüglich der messbaren positiven Veränderungen und deren Veranschaulichung hat sich die Konzeption der 2. Bestandsaufnahme zu Programmende mit dem Vorher-Nachher-Vergleich erwiesen:

In ihrer Selbstbewertung gaben die TNinnen in allen Punkten sehr große Verbesserungen an und beim Punkt ‚Ich kümmere mich um meine seelische und soziale Gesundheit‘ sogar eine Verbesserung um 73,64 Prozent.

Bestandsaufnahme 1

Datum	Tutorin
-------	---------

Vorname	Nachname	Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)
Straße, Nr.		PLZ Ort
Telefon	e-mail	

Herkunftsland/Migrationshintergrund	Herkunft aus/von <input type="radio"/> Stadt <input type="radio"/> Land	in Österreich seit dem Jahr (JJJJ)
Anzahl der eigenen Geschwister	Bildungsstand (Selbstbewertung) sehr schlecht = 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 10 = sehr gut	

Wohnungsgröße m ² /Zimmer *)	Anzahl der Personen im Haushalt	davon Kinder unter 15
berufstätig? <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja, als:		Anzahl der Schuljahre/höchster Abschluss/wo?

Angehörige der eigenen Familie in Österreich (in der Nähe), zu denen guter Kontakt besteht (Anzahl, welche):

Alleinerzieherin <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja

Kinder im Haushalt:

Name, Geschlecht	Geburtsjahr	Betreuung (KIGA, Schule, Hort) <input type="radio"/> Vormittag <input type="radio"/> Nachmittag
Name, Geschlecht	Geburtsjahr	Betreuung (KIGA, Schule, Hort) <input type="radio"/> Vormittag <input type="radio"/> Nachmittag
Name, Geschlecht	Geburtsjahr	Betreuung (KIGA, Schule, Hort) <input type="radio"/> Vormittag <input type="radio"/> Nachmittag
Name, Geschlecht	Geburtsjahr	Betreuung (KIGA, Schule, Hort) <input type="radio"/> Vormittag <input type="radio"/> Nachmittag
Name, Geschlecht	Geburtsjahr	Betreuung (KIGA, Schule, Hort) <input type="radio"/> Vormittag <input type="radio"/> Nachmittag
Name, Geschlecht	Geburtsjahr	Betreuung (KIGA, Schule, Hort) <input type="radio"/> Vormittag <input type="radio"/> Nachmittag
Haben Sie eine Vertrauensperson? <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja	Persönlicher Bekanntenkreis; soziale Einbindung (Selbstbewertung) sehr schlecht = 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 10 = sehr gut	

Wohnumfeld:	<input type="radio"/> Stadt <input type="radio"/> Land
Grünraum, Parks, Spielplätze vorhanden:	<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja
Anbindung an den öffentlichen Verkehr:	<input type="radio"/> schlecht <input type="radio"/> gut
Einkaufsmöglichkeiten:	<input type="radio"/> schlecht <input type="radio"/> gut
Soziale Möglichkeiten (Treffpunkte, Vereine, Bibliotheken...):	<input type="radio"/> schlecht <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/> gut

*) echte Wohnräume ohne Vorzimmer, Küche, Bad, WC, Abstellraum...

Rückseite ausfüllen >>>

Grad der Selbstständigkeit (Arztbesuche allein, Amtswege allein, Kontakt zu KIGA/Schule allein, allein herumfahren... (Selbstbewertung)) sehr schlecht = 1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10 = sehr gut	
Deutsch verstehen <input type="radio"/> gar nicht <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> gut <input type="radio"/> sehr gut	Deutsch sprechen <input type="radio"/> gar nicht <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> gut <input type="radio"/> sehr gut
Deutsch lesen <input type="radio"/> gar nicht <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> gut <input type="radio"/> sehr gut	Deutsch schreiben <input type="radio"/> gar nicht <input type="radio"/> wenig <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> gut <input type="radio"/> sehr gut

Gesundheitliche Situation

Anzahl eigener Geburten	Gewicht (Selbstbewertung) <input type="radio"/> zu wenig <input type="radio"/> ok <input type="radio"/> etwas zu viel <input type="radio"/> zu viel <input type="radio"/> viel zu viel
chronische oder schwere Krankheiten: <input type="radio"/> keine <input type="radio"/> ja:	
Psychische Belastungen (z.B.: Stress, Überforderung, Sorgen, Unzufriedenheit): <input type="radio"/> keine <input type="radio"/> ja:	
Gesundheitliche Verfassung und Entwicklung der Kinder: <input type="radio"/> gut <input type="radio"/> problematisch, weil:	
Selbstbewertung der gesundheitlichen Verfassung: sehr schlecht = 1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10 = sehr gut	

Selbstbewertung des eigenen Wissens über Gesundheitsförderung sehr schlecht = 1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10 = sehr gut
--

Selbstbewertung der allgemeinen Lebenssituation (der Mutter) sehr schlecht = 1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10 = sehr gut

Sonstiges

Bemerkungen, Ergänzungen...

Reflexionsbogen

Mutter: _____ (Nr.: _____)

Datum: _____

Ich nehme an ➤ **Aktion Gesunde Seele** ➤ teil:

- weil es mich interessiert
- weil ich mich oft nicht wohl fühle
- weil ich froh bin, mit anderen über meine Situation reden zu können
- weil ich etwas dazu lernen möchte
- weil ich mir Hilfe erwarte
- weil ich mein Leben verändern möchte
- weil ich mehr auf meine seelische Balance achten möchte
- weil

Wie mir das Programm bisher gefällt:

- Durch den Text fühle ich mich angesprochen:
nicht 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10 sehr
- Die Übungen sind nützlich:
nicht 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10 sehr
- Ich freue mich, mit anderen Frauen in einer Gruppe zu sein:
nicht 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10 sehr
- Ich bin froh, mit anderen Frauen über meine Situation reden zu können:
nicht 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10 sehr
- Es ist wichtig für mich, zu hören, wie die anderen leben und denken:
nicht 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10 sehr
- Es ist wichtig, dass ich eine Tutorin habe:
nicht 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10 sehr
- Ich freue mich schon auf die nächsten Treffen:
nicht 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10 sehr

Was hat sich durch meine Teilnahme an „Aktion Gesunde Seele“ (agese) verändert?

Mutter: _____ (Nr.: _____)

Datum: _____

○ Ich kümmere mich um meine seelische und soziale Gesundheit

nach agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

vor agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

○ Ich lebe bewusst und stelle meine Rolle, die Gewohnheiten und Traditionen öfters in Frage

nach agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

vor agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

○ Ich nehme mir Zeit für mich

nach agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

vor agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

○ Ich treffe eigene Entscheidungen

nach agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

vor agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

○ Ich setze mich gegenüber anderen Familienmitgliedern durch, sage auch „nein“

nach agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

vor agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

○ Ich bin fröhlich und lache oft

nach agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

vor agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

○ Ich bin selbstsicher

nach agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

vor agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

○ Ich weiß, wie ich meine Lebensumstände verbessern kann

nach agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

vor agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

○ Ich pflege soziale Kontakte und habe mehrere Vertrauenspersonen zum Aussprechen

nach agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

vor agese: sehr wenig = 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 10 = sehr viel

agese – Interviewfragen an die Tutorinnen

Zur Programmmitte:

1. Wie motiviert sind die TN, regelmäßig teilzunehmen? (Teilnahme-Frequenz)
2. Was sind die Gemeinsamkeiten (Charakteristika) der TN bezüglich ihrer psychischen und sozialen Gesundheit (z.B.: Isolation, Unzufriedenheit, Stress, Depressionen, von Gewalt bedroht etc.)
3. Was sind die Auswirkungen der Gruppen (Mütterrunden) auf das Verhalten der TN (in und außerhalb der Gruppe)?
4. Gibt es Empowerment-Effekte (Stärkung des Selbstvertrauens, Gewinn an Autonomie)?
5. Gibt es Veränderungen der Lebensverhältnisse der TN (auf der Verhältnissebene), z.B. Veränderungen im Familienleben, bei den alltäglichen Abläufen und Gewohnheiten, bezüglich Außenkontakten und Unternehmungen etc.?
6. Welche Rolle spielt das Steuerungsteam?
7. Gibt es Schwierigkeiten, und wenn ja welche?

Zum Programmende:

1. Welche Erlebnisse haben auf dich den größten Eindruck gemacht?
2. Wie haben sich die Teilnehmerinnen verändert?
3. Glaubst du, haben die Frauen begonnen, ihre Lebensverhältnisse zu verändern?



Aktion Gesunde Seele

www.agese.at

Aufsuchendes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit

Hallo, wie geht's?

Konzept und Durchführung:

beratungsgruppe.at – Verein für Informationsvermittlung, Bildung und Beratung

Text: © Liesl Frankl, 2012

Gefördert von:



**Fonds Gesundes
Österreich**



bmask

BUNDESMINISTERIUM FÜR
ARBEIT, SOZIALES UND
KONSUMENTENSCHUTZ



1. Die Alltagsroutine als Hausfrau und Mutter

„Hallo, wie geht es?“ - „Danke, gut, alles bestens, und wie geht es dir?“ - „Ja, mir geht es auch gut. Manchmal gibt es ein bisschen Stress mit den Kindern.“ - „Das kenne ich, das ist eben so, da kann man nichts ändern!“

Jede von uns erinnert sich an solche Situationen: Wir treffen eine alte Bekannte, die wir schon länger nicht gesehen haben, zufällig auf der Straße. Beide freuen sich eigentlich über das Wiedersehen, aber wir wechseln nur ein paar höfliche Sätze, und dann geht jede wieder ihres Weges.

Klar, dass wir bei einer solchen Begegnung auf der Straße nicht unser 'Herz ausschütten', das heißt, nicht gleich erzählen, wie es uns wirklich geht. Aber bei welcher Gelegenheit tun wir das? Wollen wir überhaupt darüber gründlich nachdenken? Dürfen wir über unsere Gefühle und Probleme sprechen, und wenn ja, dann mit wem? Wir haben gelernt, das Leben so anzunehmen, wie es kommt, und alle Anforderungen, die es im Alltag gibt, irgendwie zu meistern.

Von einer Mutter und Hausfrau wird erwartet, dass sie sich voll und ganz um den Haushalt und das Wohlergehen der ganzen Familie kümmert. Die Kinder, der Mann, die Eltern und die Schwiegereltern, Geschwister, Cousins und Cousinen, ja alle wollen und sollen umsorgt werden. Den jungen Ehefrauen und Müttern bleiben kaum Zeit und Energie, sich um ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Einmal sagte eine dieser Mütter, die gefragt wurde, wie sie sich selbst sieht: „Ich bin meine Kinder und meine Familie.“

Wir kennen viele Mütter, die sich selbst und die ihnen zugeschriebenen Lebensaufgaben ebenso sehen, stets zuerst an alle anderen zu denken und immer für die Familie da zu sein. Diese Rolle nehmen sie als gegeben und unveränderlich an.

Die großen Fragen dabei sind:
 Wie fühlen sich diese Frauen?
 Sind sie mit diesem Schicksal zufrieden?
 Spielen sie diese Rolle gerne?
 Haben sie sich aus eigener Überzeugung dafür entschieden? Und wie wirkt sich das auf ihr Wohlbefinden - also auf die Gesundheit - aus?

Anregungen, Übungen, Tipps

- 1** Info: Stress
- 2** Wie sieht mein Bekanntenkreis aus?
- 3** Über die Fragen gemeinsam nachdenken
- 4** Wie gehe ich damit um? Wer bin ich?
- 5** Info: Rollenbilder
- 6** Über die Fragen gemeinsam nachdenken

Seele und Körper sind miteinander verbunden und es besteht eine ständige Wechselwirkung. Wenn ich mich wohl und glücklich fühle, dann wirkt sich das positiv auf mein gesamtes körperliches Befinden aus. Geht es mir körperlich gut, dann wirkt sich das wiederum auf mein psychisches Wohlbefinden positiv aus. Wie ich mich fühle und ob ich mich gesund fühle, ist sehr stark von der momentanen Situation abhängig, in der ich mich gerade befinde, aber auch von meinen ganz allgemeinen Lebensumständen.

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“, lautet die offizielle Erklärung der Weltgesundheitsorganisation (Abkürzung aus dem Englischen: WHO) der Vereinten Nationen dazu, was unter dem Begriff Gesundheit verstanden wird. Die mehr als 190 Mitgliedstaaten der WHO haben sich also darauf geeinigt, dass ein Mensch nur dann als gesund bezeichnet werden kann, wenn Alles zusammenstimmt, wenn sich dieser Mensch rundum wohl fühlt, wenn also das körperliche, das psychische und soziale Erleben in positiver Wechselwirkung stehen.

Außerdem hat sich die weltweite Gemeinschaft auf folgendes geeinigt: Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung. Und: Bei allem, was mit Gesundheit und Gesundheitsförderung zu tun hat, gilt, dass Frauen und Männer gleichberechtigte Partner und Partnerinnen sind!

In ihrer Erklärung geht die WHO auch auf unser Alltagsleben ein: „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben.“

Dieser schönen Idee werden wir gewiss gerne zustimmen. Aber wie können wir eigene Entscheidungen fällen und unsere Lebensumstände kontrollieren, wenn wir uns in dem Land, in dem wir leben nicht auskennen, wir uns sprachlich schlecht ausdrücken können, die eigenen Verwandten weit weg sind, wenn andere Familienmitglieder bestimmen, was zu tun ist, und wir kein eigenes Einkommen haben?

7 Gemeinsam nachdenken

8 Gemeinsam nachdenken

9 Gemeinsam nachdenken

10 Gemeinsam nachdenken

11 Gemeinsam nachdenken

Dennoch - bei allen Schwierigkeiten - sollte sich jede Frau und Mutter, die etwas für ihre Gesundheit tun will, unbedingt auch für sich selbst und ihr eigenes Wohlbefinden Zeit nehmen und sich diese Fragen stellen:

Will ich überhaupt über meine Lebenssituation gründlich nachdenken?

Wie sieht es mit meiner psychischen und sozialen Gesundheit aus?

Darf ich offen über meine Gefühle und Probleme sprechen?

Mit wem soll oder kann ich darüber sprechen, wie es mir geht?

Wie kann ich etwas verändern?

Wenn wir ehrlich sind, dann weiß jede von uns, dass wir den Alltagsstress und die familiären Gegebenheiten oft auch aus Ausreden benützen. Es gibt viele Gründe dafür, um den wichtigen Fragen auszuweichen. Das sind zum Beispiel: die eigene Bequemlichkeit, die Scheu vor Konflikten, zu wenig Informationen, sprachliche Schwierigkeiten oder auch keine passenden Vertrauenspersonen, die helfen könnten. Freilich spielt es ebenfalls eine große Rolle, dass das traditionell vorgegebene Leben Sicherheit bietet, während jede Veränderung auch unbekannte Risiken in sich birgt.

Unsicherheit macht Angst und es ist vor allem die Sorge um das Wohlergehen und die Zukunft ihrer Kinder, die die Mütter davon abhalten, gewohnte Bahnen zu verlassen.

Und noch etwas: Jammern oder Medikamente gegen alle Arten von Schmerzen zu schlucken, ist immer noch einfacher, als etwas an der Lebenssituation zu verändern. Doch auf Dauer kann das unserer Gesundheit mehr schaden als nützen.

Gehen wir davon aus, dass jede Mutter das Beste für ihre Kinder will. Aber wie kann sie das im täglichen Leben erreichen, wenn es ihr selbst nicht gut geht? Irgendwann kommt der Moment, wo sie sich sagt: „Ich kann nicht mehr!“, „Ich bin mit den Nerven am Ende!“, „Das ist alles zu viel für mich!“, „Ich habe keine Kraft mehr!“, „Ich bin krank!“, „Ich bin unglücklich. Ich kann mich nicht richtig um meine Kinder kümmern - ich habe versagt - ich bin eine schlechte Mutter.“

12 Was ich verändern kann

13 Was ich verändern kann

14 Was ich verändern kann

15 Was ich verändern kann

16 Was ich verändern kann

Damit es nicht so weit kommt, ist es wichtig, zu schauen, was sich verändern lässt - und zwar behutsam, ohne große Entscheidungen, einfach und in kleinen Schritten. Hier sind einige Tipps, um für Körper und Seele Energie zu tanken:

Legen Sie sich flach auf den Boden. Atmen Sie dann voll in den Bauch, bis er sich hebt, dann in die Brust. Langsam wieder ausatmen - Pause. Machen Sie das jedes Mal für 2 Minuten, wenn Sie ein Energietief kommen spüren.

Stressbelastung führt häufig dazu, zu wenig Wasser und zuviel schwarzen Tee und Kaffee zu sich zu nehmen. Wenn Sie dies nicht ganz vermeiden können, sorgen Sie dafür, jedes Mal wenigstens die 1,5 fache Menge Wasser dazu zu trinken!

Richtig frühstücken baut auf. Morgens einen Kräuter- oder Früchtetee trinken und warm essen. Kochen Sie sich zum Beispiel einen Milchreis (je nach Geschmack mit Rosinen, Zimt und Walnüssen) und süßen Sie ihn mit Honig oder Ahornsirup. Wer lieber salzig beginnt, kocht sich eine Suppe (besonders gut: Kraftsuppe mit Huhn und Gemüse oder Linsensuppe) Schon nach einer Woche werden Sie spüren, wie sich Ihre Energietanks wieder auffüllen.

Gönnen Sie sich regelmäßig ein warmes Bad oder zumindest eine warme Dusche. Wärme ist eine der wichtigsten Energiequellen!

Gehen Sie so oft wie möglich spazieren im Grünen. Kontakt mit der Natur, frische Luft und viel Tageslicht unterbrechen nachgewiesenermaßen den Kreislauf negativer Gedanken.

Beginnen Sie mit leichten Bewegungsformen wie zügiges Spazieren oder lockeres Laufen, bei denen ihr Puls nicht über 140 gehen sollte! Wichtig: kein Leistungsprogramm, das kostet mehr als es bringt! Jedes 3. Mal können Sie ihre Strecke um ca. 10% steigern.

Gehen Sie in ihrer Fantasie an Orte, in Situationen und zu Menschen, die für Sie angenehm und stärkend sind. Bei diesen Tagträumen sind alle Erinnerung an gute Zeiten und Erlebnisse erlaubt und erwünscht.

17 Energie tanken für Körper und Seele

18 Übung: Entspannung

19 Übung: Entspannung

20 Übung: Entspannung

21 Übung: Entspannung

22 Übung: Entspannung

23 Übung: Entspannung

24 Übung: Entspannung

Stoppen Sie negative Gedanken so rasch wie möglich und sagen Sie sich dann Sätze vor, die Sie stärken. Wenn Sie sich also zum Beispiel wieder einmal denken „Ich schaffe das nicht“, dann können Sie diesen negativen Kreislauf unterbrechen, indem Sie sich innerlich Mut machen und sagen „Ich erledige diese Aufgabe, so gut ich kann.“, „Ich werde es schaffen wie andere vor mir.“, „Ich tue genug!“ und „Ich kann auch um Unterstützung bitten.“

Nehmen Sie sich Zeit für den inneren Dialog und gehen Sie respektvoll und fürsorglich mit sich selbst um. Auch auf kleine Erfolge - wie zum Beispiel eine gelungene Speise - können Sie stolz sein. Erinnern Sie sich an Dinge, die Sie früher gut und gerne gemacht haben, und die Sie ohne großen Aufwand wieder tun könnten.

Versetzen Sie sich gefühlsmäßig in Situationen, in denen Sie entspannt waren, die ihnen Freude bereitet haben, in denen Sie sich wohl gefühlt haben. Stellen Sie sich diese Situationen möglichst bildhaft und mit allen Eindrücken vor, mit Gerüchen und Empfindungen auf der Haut, wie Kälte, Wärme, Wind, Nässe und so weiter. ...

2. Den Alltag und das Leben bewusst gestalten

Eine Mutter, die auf ihr Wohlbefinden achtet, tut damit auch für ihre Kinder etwas Gutes. Sich um die eigene seelische Balance zu kümmern, ist eine sehr wichtige Investition in die Zukunft der ganzen Familie. Die eigene Lebensfreude wirkt sich positiv auf das Zusammenleben und die Entwicklung der Kinder aus!

Vorerst geht es einmal darum, sich das tägliche Leben ein bisschen einfacher und erfreulicher zu machen. Wenn es gelingt, dass wir uns selbst weniger Druck machen, ist damit bereits sehr viel erreicht.

Ungesunder Stress entsteht nicht nur durch äußere Umstände, sondern auch durch die eigenen Denkmuster und Grundsätze, die als innere Antreiber wirken. Es sind vor allem folgende Forderungen: "Sei perfekt!", "Streng Dich an!", "Mach schnell, beeile Dich!", "Mach es allen recht!" und "Sei stark!"

Diese Antreiber bekommen wir in unserer Kindheit von den Eltern, Großeltern und anderen Erziehungspersonen mit - und dann geben wir sie als gut gemeinte Ratschläge auch an die eigenen Kinder weiter.

25 Übung: Entspannung

26 Übung: Entspannung

27 Übung: Entspannung

28 Info: Unsere Gefühle und die Entwicklung der Kinder

29 Info: Unsere Gefühle und die Entwicklung der Kinder

30 Übung: Antreiber

31 Übung: Antreiber

Sicherlich sind das wichtige Grundsätze, um das Leben erfolgreich zu meistern. Wenn aber diese Antreiber zu stark werden, dann machen wir uns selbst und anderen Menschen damit andauernd Stress und gefährden dadurch die seelische, körperliche und soziale Gesundheit.

Wer glaubt, perfekt sein zu müssen um Anerkennung zu bekommen, wird immer alles ganz besonders gründlich und noch ordentlicher tun wollen. Solche Menschen haben oft Angst davor, auch nur den kleinsten Fehler zu machen. Sie meinen, dass sie dann von anderen Leuten nicht akzeptiert werden.

Sie selbst erwarten und verlangen aber auch von den anderen, wie zum Beispiel den eigenen Kindern, dass die alles richtig machen und perfekt können. Es ist jedoch ganz menschlich, Fehler zu machen und Schwächen zu haben. Wer von sich und anderen Perfektion fordert, wird daher ständig enttäuscht, ist oft unzufrieden und traut sich selbst gar nichts mehr zu.

Wir fühlen uns viel wohler, wenn wir erreichbare Ziele anstreben und uns auch über kleine Erfolge freuen. Das macht Mut und schafft Selbstvertrauen. Es ist schön, sagen zu können: „Das hast du gut gemacht. So genügt es.“

In unserer Kindheit und Jugend ist uns die wohlgemeinte Aufforderung „Streng dich an! Du musst dir noch viel mehr Mühe geben!“ oft auf die Nerven gegangen. Doch wir tragen sie trotzdem in uns und geben sie auch weiter. Wenn dieser innere Antreiber zu stark wird, dann erzeugt er in uns das Gefühl, dass nur gut ist, was mit einer großen, fast schmerzhaften Anstrengung verbunden ist. Dadurch können wir uns dann gar nicht darüber freuen, wenn etwas spielerisch und mühelos gelingt. Das ist schade! Es macht Freude und ist ein guter Ansporn, zu hören oder sich selbst zu sagen: „Toll, das fällt dir leicht.“

"Mach schnell, beeile Dich!" ist ein Satz, den wir ständig hören, zu anderen sagen und auch sehr oft zu uns selbst. Wir treiben uns dazu an, alles möglichst rasch zu erledigen.

Durch das Hetzen kann es aber passieren, dass wir wichtigen Dingen zu wenig oder gar keine Aufmerksamkeit schenken. In vielen Situationen ist es hilfreich, sinnvoll und auch notwendig zu sagen: „Du darfst dir ruhig Zeit nehmen.“

32 Übung: Antreiber

33 Übung: Antreiber

34 Übung: Antreiber

35 Übung: Antreiber

36 Übung: Antreiber

37 Übung: Antreiber

Wer glaubt, es allen recht machen zu müssen, um dafür Anerkennung und Zuneigung zu bekommen, begeht einen großen Irrtum. Selbst wenn wir uns noch so sehr um alle anderen kümmern, bekommen wir dafür nur selten die erhoffte Dankbarkeit und Liebe.

38 Übung: Antreiber

Oft passiert es sogar, dass die anderen noch mehr von uns verlangen, nicht zufrieden sind und schimpfen, wenn wir uns nicht ganz genau so verhalten, wie sie es wollen. Diese Erfahrungen machen unglücklich und schwach.

39 Übung: Antreiber

Es schadet der psychischen Gesundheit, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse ständig zurückzustellen. Das ist ein Kreislauf, aus dem wir nur herauskommen, wenn uns klar wird, dass wir selbst für uns und unser Wohlergehen verantwortlich sind. Es tut gut, öfters einmal „nein“ zu sagen, wenn jemand etwas verlangt, was wir nicht wollen. Schließlich ist es auch wichtig, es sich selbst recht zu machen und zu sagen: „Ich kümmere mich jetzt um mich!“

40 Übung: Antreiber

Als weiterer Antreiber wirkt in uns die Forderung „Sei stark!“. Das ist ja vorerst nichts Schlechtes. Wenn wir aber denken, wir müssen immer stark sein und alles ertragen, dann tun wir unserer Seele nichts Gutes damit.

41 Übung: Antreiber

Wir dürfen uns erlauben, unsere Gefühle zu zeigen und darüber zu sprechen, was uns bewegt. Es hilft, wenn wir mit anderen Frauen und Müttern Erfahrungen austauschen und über Probleme, Sorgen, Ängste und Schwächen gesprochen wird. Da werden wir draufkommen, dass es anderen ähnlich geht wie uns und wir können uns sagen: „Ich darf mich zeigen wie ich bin. Ich bin akzeptabel.“

42 Übung: Antreiber

Die Kraft unserer Gedanken, ist stärker als wir annehmen. Wenn es uns gelingt, die störenden Antreiber nach und nach durch freundliche und stärkende Aufmunterungen auszutauschen, dann ist das bereits ein sehr großer Erfolg!

43 Info: Die Kraft unserer Gedanken

Positive Gedanken können ganz wesentlich zu einer besseren Lebensqualität beitragen.

44 Info: Die Kraft unserer Gedanken

Sogar Umstände und Situationen, die uns stören oder ärgern, haben auch ihre positiven Seiten. Wenn zum Beispiel ein kleines Kind mit den Filzstiften nicht nur auf seinem Blatt Papier malt, sondern auch Möbel, den Boden, die Wände und sich selbst damit bunt beschmiert, dann ist das sicherlich nicht lustig für die Mutter.

45 Info: Die Kraft unserer Gedanken

Betrachten wir jetzt aber das Ganze aus dem Blickwinkel des Kindes, dann überwiegt das Positive, nämlich der Spaß, den das Kind dabei gehabt hat. Oder ein anderes Beispiel: Viele sind unzufrieden, dass sie nicht auf dem Land wohnen, sondern mitten in der Stadt. Sie könnten sich darüber aber auch freuen, weil es in ihrer nahen Umgebung viele Einkaufsmöglichkeiten gibt und es durch die guten Verkehrsverbindungen einfacher ist, Bekannte zu besuchen.

Wenn wir in einer Frauenrunde beisammen sitzen, fallen uns gewiss noch viele Beispiele ein. Das positive Denken will geübt sein! Mit der Zeit wird es dann zur Gewohnheit und hilft aus negativen Denkspiralen herauszukommen. Gemeinsam mit Bekannten und Freundinnen zu spielen „Wir betrachten unser Leben durch die rosarote Brille“, kann auch wirklich lustig sein. Dabei wird ein richtiges Problem geschildert und alle bemühen sich, dem Ganzen dann doch noch ein paar positive und verrückte Gesichtspunkte abzugewinnen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Über die eigenen Probleme zu lachen, wirkt richtiggehend befreiend.

3. Allein und gemeinsam

Allein ist es viel schwerer als in einer Gruppe, aus einer negativen Stimmung herauszufinden. Sind wir aber wirklich tief in negative Gefühle verstrickt, ist es wiederum schwierig, die Energie aufzubringen, irgendjemanden - eine Verwandte, Bekannte oder Freundin zu kontaktieren. Bei solchen Krisen neigen wir dazu, uns noch mehr zu verkriechen. Aus diesem Grund ist es ganz wichtig, eine Gruppe von Vertrauenspersonen zu haben. Die werden dann merken, wenn eine aus der Gruppe schon einige Zeit nichts von sich hören lassen hat und von sich aus nachfragen, was los ist.

In einer Runde von Frauen, von denen sich jede mit ähnlichen Herausforderungen und Schwierigkeiten auseinandersetzen muss, braucht sich keine zu schämen und kann offen darüber reden, was sie bedrückt. Das funktioniert freilich nur, wenn die Frauen großes Vertrauen zueinander haben. Voraussetzung dafür ist ein respektvoller Umgang miteinander, und dass sich keine besser vorkommt als die andere.

46 Info: Die Kraft unserer Gedanken - Der Perspektivenwechsel

47 Übung: Geschichten im Kopf

48 Was bringt mir die Gruppe?

49 Was bringt mir die Gruppe?

In dieser Art von „Selbsthilfegruppen“ sollte niemand ausgelacht, verhöhnt oder von oben herab belehrt werden. Zu empfehlen ist es auch, sich mit Frauen zu treffen, die nicht zur Familie gehören. Erstens, weil es dann leichter ist, familiäre Probleme anzusprechen, und zweitens, weil es immer gut ist, neue Menschen kennen zu lernen!

Neue soziale Kontakte zu knüpfen, fällt vielen Leuten schwer. Dabei spielt die Macht unserer Gedanken wieder eine große Rolle! Wenn wir meinen, dass von fremden Leuten nichts Gutes zu erwarten ist, und dass wir nur unseren Familienmitgliedern vertrauen können und dürfen, dann erleben wir alle, die nicht dazu gehören als Bedrohung. Dieses Misstrauen gegenüber unbekanntem Leuten, das wir oft von zuhause mitbekommen haben, führt dann dazu, dass wir uns immer mehr abkapseln und mit niemandem über unsere Sorgen sprechen können. Das ist wiederum der Grund dafür, dass wir uns allein gelassen, isoliert und überfordert fühlen. Unsere seelische Gesundheit ist dadurch gefährdet - und das wirkt sich dann wieder auf unsere körperliche Verfassung negativ aus.

Soziale Kontakte gehören zu einem gesunden Leben einfach dazu! Deshalb ist es auch sehr wichtig, endlich damit zu beginnen, Hemmungen, Vorurteile und andere Widerstände zu überwinden.

In unserer modernen Gesellschaft haben Frauen und Männer die gleichen Rechte! Keiner Frau darf es verboten werden, auf eigene Verantwortung außerhalb der Familie soziale Kontakte zu pflegen.

In den Erklärungen der Weltgesundheitsorganisation, die von der überwiegenden Mehrheit aller Staaten anerkannt werden, ist es festgeschrieben: Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Der bestmögliche Gesundheitszustand ist ein Grundrecht aller Menschen!

Es ist überhaupt nichts Unanständiges dabei, wenn wir mit anderen Frauen und Müttern, die ähnliche Lebensumstände haben wie wir selbst, Erfahrungen austauschen. Dies bringt viele nützliche Anregungen. Wir erkennen, dass wir mit unseren Erlebnissen und Schwierigkeiten nicht allein da stehen. Darüber hinaus merken wir aber auch, wenn es sich um ein ganz spezielles persönliches oder familiäres Problem handelt. Es gibt eine Reihe von Beratungsstellen und es ist keine Schande, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!

50 Was bringt mir die Gruppe?

51 Info: Was sich gehört ...
Was ist Tradition?

52 Info: Was sich gehört ...
Was ist Tradition?

53 Info: Was sich gehört ...
Was ist Tradition?

54 Info: Was sich gehört ...
Was ist Tradition?

55 Info:
Beratungsmöglichkeiten

Wenn wir unter Leute gehen, die uns nicht ganz so nahe stehen wie die eigenen Verwandten, erfahren wir nicht nur über andere etwas, sondern lernen auch uns selbst besser kennen. Wie geht das?

Jeder Mensch hat von sich ein Bild, das über die Jahre gewachsen ist. Es ist sehr stark davon abhängig, was in der Familie zu uns und über uns gesagt wurde und wird. Haben wir zum Beispiel oft gehört „Lass das, das kannst du nicht“, dann werden wir das mit der Zeit glauben und uns selbst auch nicht viel zutrauen.

Umgekehrt funktioniert das aber ebenso, wenn wir für die Dinge, die uns gelingen, Anerkennung und Lob erfahren. Wenn wir hören „Das hast du gut gemacht“, dann lernen wir daraus, dass wir ein Mensch mit positiven Eigenschaften und Fähigkeiten sind. Unser Selbstvertrauen wird dadurch gestärkt. Mit einer „gesunden Portion“ Selbstvertrauen ausgestattet, gelingt dann auch Vieles leichter und besser - selbst jene Dinge, die nicht unbedingt zu unseren Stärken zählen.

In der Familie passiert es oft, dass jedem Familienmitglied ein ganz bestimmtes Bild und Verhalten zugeschrieben wird. Dann wird gesagt: „Die ist so. Niemand kennt sie so gut wie wir!“ oder „Das ist ganz typisch für ihn. Das hat er immer schon so gemacht!“ und ähnliche Vorurteile.

Anders ist es im Kontakt mit neuen Bekannten: Da werden die Karten neu gemischt! Jede Person macht auf andere einen gewissen Eindruck. Jede wird von verschiedenen Personen auf unterschiedliche Weise wahrgenommen. Ohne ihre Vorgeschichte zu kennen, machen wir uns ein Bild von den anderen. Ohne darüber zu erzählen, strahlt jede Person ihr Bild von sich selbst aus. Bewusst oder unbewusst, mit Worten und körpersprachlich geben und bekommen wir im Kontakt mit anderen Rückmeldungen darüber. Im Laufe dieses Geschehens ist es möglich zu erkennen, wie groß die Übereinstimmung ist zwischen unserem Selbstbild und den Eindrücken der anderen - dem sogenannten Fremdbild.

Auf diese Art und Weise erfahren wir durch den Kontakt mit anderen auch immer wieder Neues über uns selbst. Es gehört zu einem respektvollen und freundschaftlichen Umgang miteinander, anderen jene Dinge zuerst mitzuteilen, die wir an ihnen schätzen, und jenes Verhalten anzusprechen, das uns gefällt.

56 Info:
Beratungsmöglichkeiten

57 Übung: Selbstbild -
Fremdbild

58 Übung: Selbstbild -
Fremdbild

59 Übung: Selbstbild -
Fremdbild

60 Übung: Selbstbild -
Fremdbild

61 Übung: Selbstbild -
Fremdbild

Diese positive Kritik und der anerkennende Umgang miteinander sind Voraussetzungen dafür, dass auch negative Kritik angenommen werden kann.

Wenn wir das Gefühl haben, dass uns die anderen prinzipiell schätzen, brauchen wir uns auch vor Meinungsverschiedenheiten und sogar Streitereien nicht zu fürchten.

In einer Runde von Frauen und Müttern, in der jede der anderen wohlwollend begegnet, können wir Stärken und Schwächen erkennen, die uns nicht bewusst waren. Wir können das Bild von uns selbst erweitern und Selbstvertrauen aufbauen. Das Wichtigste ist aber, dass wir Menschen kennen, mit denen wir uns unbeschwert, geborgen und wohl fühlen.

Es ist notwendig für die seelische Gesundheit, sich aussprechen zu können, miteinander zu lachen und unabhängig von der Familie, etwas Eigenes zu unternehmen. Ein eigener Freundeskreis schafft nicht nur Sicherheit, sondern hilft auch aktiv zu werden. Gemeinsam mit Freundinnen fällt es viel leichter ein Vorhaben in die Tat umzusetzen, als alleine.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO beschreibt psychische Gesundheit als „Zustand des Wohlbefindens, in dem der einzelne Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.“

Mit Gemeinschaft ist nicht nur die Familie gemeint, sondern auch die anderen Menschen, in deren Gesellschaft wir leben.

Eine sehr berühmte Sozialforscherinnen, die in Österreich geborene Marie Jahoda, hat bereits im Jahr 1958 aufgezeigt, was für die psychische Gesundheit notwendig ist: An erster Stelle steht die positive Einstellung zur eigenen Person! Dann ist es wichtig, dass jeder Mensch auch die Chance hat, sich nach seinen eigenen Vorstellungen weiter zu entwickeln. Dazu gehört, dass wir die Möglichkeit haben, unsere eigene, ganz spezielle Persönlichkeit entfalten zu können. Selbstständigkeit und eine Reihe von Fähigkeiten, die uns helfen, die Anforderungen des Lebens meistern zu können, spielen für das seelische Wohlbefinden ebenso eine große Rolle.

62 Übung: Selbstbild - Fremdbild

63 Übung: Selbstbild - Fremdbild

64 Info: Soziale Gesundheit

65 Info: Soziale Gesundheit

66 Info: Soziale Gesundheit

67 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass der Grundstein zu unserer Entwicklung bereits in der frühen Kindheit gelegt wird. Unsere Gedanken- und Verhaltensmuster werden zuhause von den Eltern und unseren Familienmitgliedern geprägt. Wir erinnern uns ja sogar daran, was wir uns von wem abgeschaut haben, und auch daran, welche Meinungen und Regeln uns mitgegeben worden sind.

Wir haben aber auch noch im Kopf, was uns an diesen Vorgaben in der Kindheit und Jugend nicht gepasst hat. Alle diese familiären Erfahrungen und Erlebnisse, die Konflikte und Gefühle haben unsere aktuellen Lebensumstände mitbestimmt. Was wir gelernt haben, zuhause, in der Schule und auf dem weiteren Lebensweg geben wir bewusst oder unbewusst auch an unsere eigenen Kinder weiter.

Da es aber nie zu spät ist, etwas Neues dazu zu lernen, können wir uns selbst und unsere Einstellungen auch verändern. Vieles, was für unsere Großeltern noch richtig und wichtig war, gilt heute unter den veränderten Lebensumständen nicht mehr. Wir haben viel mehr Möglichkeiten als die ältere Generation, uns zu informieren und Wissen, zum Beispiel über Kindererziehung, anzueignen.

Wir sind heute zum Glück nicht mehr darauf angewiesen, das glauben zu müssen, was wir von irgendjemand hören. Wir können uns weiterbilden und Informationen nutzen, die allgemein und wissenschaftlich anerkannt sind. Redewendungen, wie „Das ist bei uns eben so“, „Das haben wir immer schon so gemacht“, „Das ist unsere Tradition“ sind keine vernünftigen Begründungen in Erziehungsfragen, sondern blockieren unser Denken.

Als Mutter wollen wir das Beste für unsere Kinder. Dazu gehört auch, dass wir uns selbst, unser Verhalten, die Gewohnheiten und unsere Tradition überdenken. Es geht darum, sich bewusst zu machen, was wir den Kindern auf ihren Lebensweg mitgeben wollen.

Wichtig ist, dass wir uns mit jedem unserer Kinder einzeln beschäftigen, jedem einzeln Aufmerksamkeit schenken und jedes als eigenständige Persönlichkeit akzeptieren.

68 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen

69 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen

70 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen

71 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen

72 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen

73 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen

Geschwister, ja sogar Zwillinge, haben oft recht unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale, Fähigkeiten und Bedürfnisse. Gemeinsam ist allen Kindern, dass sie nicht nur liebevolle Zuwendung und positiven Zuspruch, sondern auch vielfältige geistige und soziale Anreize für ihre gesunde Entwicklung brauchen. Das gilt für Buben und Mädchen, wobei es darauf ankommt, sich nicht nur an den traditionellen Rollenbildern zu orientieren, sondern die Kinder - die Söhne und die Töchter - entsprechend ihrer Neigungen zu fördern!

Im täglichen Zusammensein mit unseren Kindern gibt es viele Gelegenheiten, uns selbst ein bisschen zu beobachten: Welche Antworten geben wir, wenn die Kinder Fragen haben? Was kritisieren wir an unseren Kindern? Wie sprechen wir mit jedem einzelnen? Machen wir einen Unterschied zwischen den Mädchen und den Buben? Was leben wir ihnen vor, das sie dann von uns übernehmen? Machen wir ihnen Mut? Fördern wir ihr Selbstbewusstsein? Loben wir sie, wenn sie etwas gut machen? Bekommen sie von uns Aufgaben, die sie selbstständig bewältigen können?

Wir werden feststellen, dass wir uns sehr häufig so verhalten, wie wir es selbst daheim erlebt haben, so wie es unsere Großmütter und Mütter gemacht haben. Unbewusst geben wir vieles weiter, von dem wir vielleicht gar nicht überzeugt sind. Wenn wir uns daran erinnern, wie oft sich die Generation unserer Großmütter über ihr Leben beklagt hat, und dass auch die eigene Mutter öfters unzufrieden ist oder war, dann sollten wir uns schon fragen, ob wir so weiter machen wollen.

Gleichzeitig gibt es eine gewisse Angst, das zu verlieren, was Tradition ist. Dazu gehören Bräuche und Rituale, die Art wie Feste gefeiert werden, Essgewohnheiten, bestimmte Sitten und Regeln, Glaubensvorstellungen, Überzeugungen und jene Handlungsmuster, die durch die Tradition bestimmt werden. Überliefert werden auch handwerkliche Fähigkeiten, Erfahrungen und Wissen. Unter Tradition im Sinne eines kulturellen Erbes versteht die Wissenschaft die Überlieferung der Gesamtheit des Wissens, der Fähigkeiten sowie der Sitten und Gebräuche einer Kultur oder einer Gruppe.

An uns, an jeder Einzelnen, liegt es nun herauszufinden, woran wir festhalten wollen, weil es zu unserem Wohlbefinden beiträgt, und was wir verändern sollten, um uns wohler zu fühlen. "Tradition ist nicht das Halten der Asche, sondern das Weitergeben der Flamme", meinte dazu bereits vor 500 Jahren der berühmte englische Philosoph Thomas Morus.

74 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen

75 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen

76 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen

77 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen

78 Zum Nachdenken: Sprüche aus aller Welt

Was bedeuten nun alle diese Überlegungen für unser Alltagsleben und wie wirken sie sich auf die seelische Gesundheit aus? Es kann passieren, dass wir aus Sorge um den häuslichen Frieden und die Zukunft der Kinder sowie auch die Angst vor Konflikten die Gedanken an Veränderungen lieber wegschieben.

Wenn wir jedoch Unzufriedenheit, Sorgen und Ängste ständig mit uns herum schleppen, wirkt sich das auch negativ aus. Es ist belastend, wir sind seelisch bedrückt und haben Kummer. Lang anhaltender Kummer erzeugt seelischen Schmerz. Dieser Schmerz erzeugt Leid und Leid ist das Gegenteil von Freude. Wie können wir Lebensfreude an unsere Kinder weitergeben, wenn wir selbst keine haben?

Oft genügt jedoch ein kleiner Schritt, um diesen Kreislauf zu durchbrechen. Unsere Körperhaltung ist ein gutes Beispiel dafür, wie wir uns fühlen und welche Rolle wir uns selbst zuschreiben. Der Tradition entsprechend, gehen und sitzen Frauen eher gebeugt, mit gesenktem Blick und den Händen im Schoß. Das wird als Zeichen der Bescheidenheit und Unterwürfigkeit angesehen. Doch wie passt diese Haltung zu den gegenwärtigen Anforderungen an eine Frau und Mutter in einer westlichen Leistungsgesellschaft?

Auf die Leistungen im Haushalt, als Mutter, die Arbeit für andere Familienangehörige und in vielen Fällen eine zusätzliche Berufstätigkeit können die Frauen stolz sein und können mit aufrechter Körperhaltung durchs Leben gehen. Wer das probiert und selbstbewusst nach vorne schaut, hat bereits den ersten Schritt in Richtung seelischer Gesundheit getan.

4. Farbe in den Alltag bringen

Einige der kleinen Schritte, mit denen wir unsere Situation verbessern können, wurden bereits besprochen. Wichtig ist auf jeden Fall, dass wir uns selbst und der Art, wie wir unser tägliches Leben gestalten, mehr Aufmerksamkeit widmen. Hilfreich ist dabei, diesen Alltag und die einzelnen Aufgaben geschickt zu organisieren, damit mehr Zeit und Energie für die Pflege der Seele übrig bleibt.

Es muss nicht alles, immer und besonders gründlich von der Hausfrau selbst gemacht werden. Da hilft zum Beispiel ein einfacher Plan zur Aufgabenverteilung im Haushalt unter dem Motto „Wer macht was?“.

79 Zum Nachdenken:
Sprüche aus aller Welt

80 Zum Nachdenken:
Sprüche aus aller Welt

81 Info und Übung:
Körpersprache

82 Info und Übung:
Körpersprache

83 Anregung:
Haushaltsplan

84 Anregung:
Haushaltsplan

Ein solcher Aufgabenplan bringt nicht nur der Hausfrau Erleichterungen, sondern es freuen sich auch die Kinder, sogar schon die Kleinsten darüber. Wenn die Kinder Aufgaben bekommen, die sie eigenständig erledigen können, dann sind sie auch stolz darauf, dass sie etwas Nützliches zum Zusammenleben beitragen können. Ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigen mit jeder vollbrachten Leistung und der damit verbundenen Anerkennung.

Bereits Dreijährige - Mädchen und Buben - freuen sich, wenn sie der Mama helfen können, zum Beispiel den Vorraum aufzuräumen, die Schuhe ordentlich hinzustellen oder den Boden zu kehren, im Bad die Handtücher oder kleine Wäschestücke, wie etwa die frisch gewaschenen Socken schön aufzuhängen. Sie helfen auch gerne beim Tisch decken und abräumen mit und sie sollten sich daran gewöhnen, ihre Spielsachen selbst wieder wegzuräumen. Die Größeren können dann auch verantwortungsvollere Aufgaben übernehmen. Nicht zu vergessen sind alltägliche Haushaltsarbeiten, die von den Vätern übernommen werden können. Und dann gibt es auch noch Einiges zu tun, das alle gemeinsam erledigen können. Dazu gehören größere Putzaktionen, Gartenarbeiten, Entrümpelungen und Vieles mehr.

Der Haushaltsplan sollte gemeinsam ausgefüllt werden, und zwar farblich geordnet nach Räumen, den Aufgaben und den dafür zuständigen Familienmitgliedern. Der bunte Plan wird dann gut sichtbar zuhause aufgehängt.

Mit guter Planung können wir Zeit „gewinnen“ und sie für das nützen, was wir früher in der Kindheit und Jugend gerne gemacht haben. Da gibt es Kreatives, wie Zeichnen, Malen, verschiedene handwerkliche Tätigkeiten oder auch in einem Chor singen. Jeder Mensch hat viele Fähigkeiten und Talente. Wir sollten sie wecken, wenn sie „eingeschlafen“ sind, neue entdecken und bei unseren Kindern so früh wie möglich fördern.

In jeder von uns schlummern nicht nur Talente und Fähigkeiten, sondern auch ein „kleiner Teufel“ - die Bequemlichkeit! Diese Trägheit gilt es zu überwinden. Also fangen wir am besten wieder klein an, und zwar indem wir gemeinsam mit unseren Kindern singen, basteln, malen, tanzen, spielen und über unsinnige Dinge lachen. Wenn wir uns mit den Kindern beschäftigen und uns gemeinsam mit ihnen an dieser Beschäftigung freuen, dann erwacht auch in uns wieder die kindliche Lebensfreude.

85 Anregung:
Haushaltsplan

86 Anregung:
Haushaltsplan

87 Anregung:
Haushaltsplan

88 Anregung:
Haushaltsplan

89 Basteln und Spielen

Sich wieder wie ein Kind fühlen und unbeschwerte Augenblicke aus ganzem Herzen genießen, das befreit für einige Zeit von den Alltagssorgen. Sich ab und zu ein kindisches Vergnügen zu gönnen, kann oft die beste Therapie sein. Wir brauchen nicht zu denken, dass es zum Erwachsensein und zu unserer Rolle als Mutter unbedingt dazu gehört, immer ernst und zurückhaltend zu sein. Wir brauchen uns auch keine Sorge zu machen, dass wir von den Kindern weniger respektiert werden, wenn wir fröhlich sind und ausgelassen mit ihnen spielen und blödeln. Ganz im Gegenteil, die Kinder schätzen an den Erwachsenen die heiteren Seiten und den gemeinsamen Spaß meist ganz besonders.

Kinder lieben Rollenspiele. Was spricht also dagegen, wenn wir mit den Kindern spielen, dass sie für eine festgelegte Dauer und eine bestimmte Aktivität in die Erwachsenenrolle schlüpfen dürfen und wir uns wie ein Kind benehmen? Eine lustige Übung ist zum Beispiel „Einkaufen gehen mit vertauschten Rollen“. Vorher wird besprochen, was aus dem Supermarkt gebraucht wird und gemeinsam werden Einkaufszettel gemacht. Kinder, die noch nicht schreiben können, sollen die Sachen zeichnen. Bis zum Bezahlen haben dann die Kinder die Verantwortung für den Einkauf und die Mama verhält sich so, wie sonst die Kinder: sie trödelt bei einem Regal, sie will unbedingt besonders viele Naschsachen oder sie jammert, weil sie ein kleines Spielzeug nicht bekommt und so weiter und so weiter.

Bei einem Spiel mit vertauschten Rollen zeigt sich, dass die Kinder das Verhalten der Erwachsenen sehr genau beobachten und überzeugend nachahmen können. Sie reden mit ernster Miene ungeduldig auf das „Kind“ ein, ermahnen es ständig, sie fordern es unfreundlich auf, sich anständig zu benehmen und sie drohen auch mit Strafen. Es ist, als würde uns ein Spiegel vorgehalten. Aber auch wir spiegeln den Kindern ihr eigenes Verhalten. Das ist für beide Seiten nicht nur lustig, sondern auch sehr lehrreich.

Gewiss gibt es Leute, die meinen, dass es eine Schande ist, wenn eine erwachsene Frau und Mutter „kindische“ Spiele mitmacht, sich vergnügliche Hobbys gönnt oder in der Öffentlichkeit auffallend gute Laune zeigt. Doch es liegt an uns, wofür wir uns entscheiden: Wenn wir etwas für unsere seelische Gesundheit tun wollen, dann dürfen wir uns auch nicht immer danach richten, was Andere von uns denken könnten.

90 Basteln und Spielen

91 Basteln und Spielen

92 Basteln und Spielen

93 Basteln und Spielen

Jeder Mensch braucht Energiequellen, um das psychische Wohlbefinden anzukurbeln. Ganz wichtig ist dabei, dass wir auch etwas für unser körperliches Wohlbefinden tun. Wie wir aus eigener Erfahrung wissen, gibt es eine starke Wechselwirkung zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit.

94 Bewegungsübungen

Wenn wir körperliche Beschwerden haben, wirkt sich das auf unsere Stimmung negativ aus. Andererseits passiert es auch, dass wir Schmerzen fast vergessen, wenn wir uns in netter Gesellschaft gut unterhalten. Fühlen wir uns körperlich fit und stark, dann sind wir generell aktiver und auch besser aufgelegt. Deshalb ist es gut für die Seele und unsere geistige Verfassung, wenn wir uns gesund ernähren und regelmäßig Bewegung machen!

95 Bewegungsübungen

Wie immer gilt, dass es günstig ist, mit kleinen Schritten zu beginnen, wobei - so wie bei einem Kind, das gerade gehen lernt - die ersten am schwierigsten sind. Also nehmen wir uns ein Beispiel an den Kindern und nützen wir ihren Bewegungsdrang für gemeinsame Bewegungsspiele. Kleinkinder im Alter von 1 bis 4 Jahren haben wenig Ausdauer und brauchen häufige Erholungspausen. Das gleiche gilt für trüg gewordene Erwachsene auch. Für unsere Kleinen wie für uns sind kurze Nachlaufspiele deshalb gute Übungen. Wir können mit ihnen in der Hocke durch die Wohnung gehen oder auf den Zehenspitzen. Mit Luftballons, die zuhause keinen Schaden anrichten, können wir werfen, rollen oder Fußballspielen. Kinder, die im Kindergarten oder in der Schule bereits Gymnastikübungen gelernt haben, können uns diese vorzeigen und wir machen sie nach.

96 Bewegungsübungen

Es gibt leicht verständliche Bücher, viele andere Informationsquellen mit Anregungen zu Bewegungsübungen und passenden sportlichen Möglichkeiten sowie auch spezielle Fitness-Angebote für Frauen. Es lohnt sich, gezielt Bewegung zu machen, nicht nur um etwas für Figur und Schönheit zu tun, sondern vor allem, weil dadurch die „Lebensgeister“ wieder geweckt werden. Nach einer ordentlichen, körperlichen Anstrengung dürfen wir dann auch wieder richtig gut essen.

97 Bewegungsübungen

Beim Essen geht es nicht nur darum, was wir zu uns nehmen, sondern vor allem auch wann und wie oft. Deshalb ist es gut, sich die Gewohnheiten bewusst zu machen. Belohnen wir uns mit Naschereien oder bestimmten Getränken, um etwas Erfreuliches in den Alltag zu bringen? Oder essen wir übermäßig viel, weil wir längst aufgegeben haben, auf unser Erscheinungsbild zu achten?

98 Info: Zucker

Gesundheit und damit unser Wohlbefinden ist ein Zusammenspiel von körperlichen, psychischen und sozialen Einflüssen, daran sollten wir immer wieder denken!

Wenn wir ehrlich sind, dann wissen wir, dass wir uns beim Essen und Naschen zurückhalten könnten und auch mehr Bewegung machen sollten. Wir schaffen das sogar immer wieder, allerdings meistens nur für kurze Zeit. Allein ist es oft schwierig, gute Vorsätze in die Praxis umzusetzen. Wenn sich aber eine kleine Gruppe von Frauen zusammen findet, dann steigen die Chancen, die gesetzten Ziele auch zu erreichen. Die Eine kann die Andere anspornen!

Sportliche Aktivitäten, wie zum Beispiel Gymnastik, machen in einer Runde von Gleichgesinnten viel mehr Spaß als allein. Auch was die Essgewohnheiten und die Umstellung auf gesündere Ernährung angeht, tun wir uns in einer Gruppe leichter. Wir können Erfahrungen und Rezepte austauschen, uns Anregungen holen, mit gutem Beispiel vorangehen und wir können einander für erzielte Fortschritte loben!

Wie wir uns selbst - unseren Körper und unsere Persönlichkeit - wahrnehmen, ergibt sich aus dem Zusammenwirken von körperlichen Gegebenheiten, unseren Gefühlen und den Gedanken. Aktivieren wir unseren Körper, dann werden wir auch geistig wieder beweglicher. Das Gehirn wird aufnahmefähiger, Denken und Lernen werden leichter. Geistige und körperliche Aktivitäten und damit verbundene Erfolgserlebnisse heben das Selbstvertrauen und damit auch unsere Grundstimmung. Positiv gestimmt fällt es wiederum leichter, alte Gewohnheiten und Denkmuster zu überwinden, neue Freundschaften zu knüpfen und aufbauende Zukunftsperspektiven zu entwickeln.

Unser Körper - insbesondere das Gehirn - braucht nicht nur Bewegung und gesunde Ernährung, um in Schwung zu kommen, sondern auch geistige Nahrung und Bewegung. Wenn wir uns endlich aufgerafft haben und als Erwachsene wieder etwas zu lernen beginnen, dann wirkt das belebend auf Seele und Körper. Mit der Zeit macht es richtig Spaß, sich neuen Herausforderungen zu stellen und Ziele zu erreichen, von denen wir vorher nur geträumt haben.

99 Info: Ernährung

100 Info: Ernährung

101 Info: Ernährung

102 Info: Ernährung

103 Info: Ernährung

Es gibt ein vielfältiges Angebot, wie zum Beispiel Deutsch- und andere Sprachkurse, verschiedene Berufsausbildungen oder auch Kurse für handwerkliche, kreative und künstlerische Techniken. Wer einmal damit angefangen hat, sich weiterzubilden, das Wissen zu erweitern, Neues dazu zu lernen und zu lesen, kann oftmals gar nicht genug davon bekommen. Es ist wie eine geistige Abenteuerreise in unbekannte Welten.

104 Info: Kursangebote

Über das weltweite Netz, das Internet, ist es heute möglich und kinderleicht, sich Interessantes und Wissenswertes nachhause zu holen. Es lohnt sich, den Umgang mit Computer und Internet zu lernen. Anfänglich ist es schwierig, sich im riesigen Internet-Angebot zurecht zu finden. Dazu gehört ein wenig Übung und auch ein gewisses Maß an Vorsicht. Bei der Fülle an Informationen und Werbung ist es wichtig, die jeweilige Informationsquelle zu beachten. Das gilt besonders auch für die vielen Gesundheitsratgeber!

105 Info: Kursangebote

Oft ist es gerade das große Angebot an Informationen, das uns verwirrt und abschreckt, etwas zu tun und Neues anzufangen. Wir hören viele verschiedene Meinungen, bekommen von Verwandten und Bekannten ganz unterschiedliche Ratschläge und gut gemeinte Tipps. Was ist richtig, was ist falsch, und wem sollen wir vertrauen? Diese Unsicherheit lässt sich jedoch am ehesten dadurch überwinden, dass wir uns weiterbilden, uns Fachleuten anvertrauen und uns auf gesicherte Informationen stützen können. Je mehr fundiertes Wissen wir haben, desto stärker wird die eigene Urteilsfähigkeit. Damit wird auch die Unabhängigkeit größer und das Selbstvertrauen steigt.

106 Info: Kursangebote

Neues zu lernen ist eine Entdeckungsreise, die aus dem Alltag herausführt. Neue Impulse bringen Farbe ins Leben. Wir entdecken in uns neue Fähigkeiten und Stärken. Die Begeisterung für das Lernen wächst und das Selbstwertgefühl steigt! Dann trauen wir uns auch, Fehler zu machen, sogar in einer Gruppe. Wir lernen aus eigenen Fehlern und denen der anderen. Lernerfolge sind Balsam für die Seele und alle Erfahrungen - die guten wie die schlechten - können wir für unsere Lebensgestaltung nützen.

107 Info: Kursangebote

Wenig nützlich ist es zum Beispiel, wenn der Lerneifer zu unangenehmen Leistungsdruck führt. Das kann den Perfektionistinnen unter uns sehr schnell passieren. Niemand sollte sich oder auch die Kinder überfordern, denn sonst kann die Motivation sehr rasch auf der Strecke bleiben.

108 Übungen: Ziele setzen

Wenn wir etwas nur tun, um dafür gelobt zu werden oder aus Angst vor einer schlechten Beurteilung oder gar einer Bestrafung, dann wirkt sich das auf die Dauer nicht positiv aus. Psychologische Forschungsergebnisse zeigen, dass die Motivation vor allem dann frisch bleibt, wenn die Aktivitäten die persönliche Entfaltung fördern. Wenn wir das Gefühl haben, dass wir durch eine Aufgabe und die damit verbundenen neuen Kenntnisse geistig und seelisch reifen, dann macht uns das Freude und wir sind innerlich gut motiviert.

Gestärkt wird die Motivation, wenn wir uns klare und möglichst greifbare Ziele setzen, die wir auch sehr bald erreichen können. Jedes von diesen nahegelegenen Zielen ist eine Markierung auf dem Weg zum nächsten Ziel. Ein Sprichwort sagt: „Wer seinen Weg kennt, findet das Ziel“. Wenn wir uns also einen Ruck geben und den ersten Schritt zum ersten kleinen Ziel machen, dann werden wir vielleicht sogar überrascht sein, wie einfach das war. Das spornt an, weiter zu gehen. Kleine Rückschläge können wir dann auch besser verkraften.

Weil wir aus unseren Erfahrungen lernen, ist es wichtig, sich den eingeschlagenen Weg genau anzuschauen und auch immer wieder in Ruhe zurück zu blicken. Vielleicht waren die Ziele gar nicht die eigenen? Vielleicht haben wir uns aus Angst, die Orientierung zu verlieren, zu viel auf ausgetretenen Wegen bewegt? Vielleicht haben wir uns zu wenig bemüht? Vielleicht waren wir zu wenig aufmerksam und haben Hindernisse übersehen? Vielleicht waren die Ziele so hoch gesteckt, dass es für uns unmöglich war, sie zu erreichen? Vielleicht waren die Ziele aber auch gar keine Ziele, sondern Lebensträume und Wünsche?

Zwischen einem Wunsch und einem Ziel ist ein großer Unterschied. Hier ist ein Beispiel: Befragungen zeigen, dass sich alle Mütter für ihre Kinder das Beste und vor allem Gesundheit wünschen. Gleichzeitig geben wir den Kindern ohne darüber nachzudenken immer wieder Süßigkeiten und andere Nachsachen, wenn wir sie beruhigen oder belohnen wollen. Dass das nicht die Gesundheit fördert, sollte uns doch eigentlich bewusst sein! Es gibt also einen Unterschied zwischen dem Wunsch nach Gesundheit für unsere Kinder und dem Ziel, sie gesund zu ernähren und ihnen statt Naschereien mehr Anerkennung zu schenken. Wünschen können wir uns viel, aber um ein Ziel zu erreichen, müssen wir auch tatsächlich und ganz gezielt etwas tun!

109 Übungen: Ziele setzen

110 Übungen: Ziele setzen

111 Übungen: Ziele setzen

112 Übungen: Ziele setzen

Sich ein Ziel zu setzen heißt, eine Art Vertrag mit sich selbst abzuschließen. „Ich verpflichte mich, dieses Ziel zu verfolgen und bemühe mich, es zu erreichen.“ Wichtig dabei ist, dass wir auf die Balance zwischen innerer Motivation und Druck achten. Sich anzustrengen und Hindernisse zu überwinden, ist zwar notwendig, wenn wir ein Ziel erreichen wollen, aber wenn wir uns zu viel Druck machen, dann macht auch der eingeschlagene Weg keine Freude. Mit einem Ziel sollte schließlich immer die konkrete Absicht verbunden sein, etwas für unsere Zufriedenheit und damit auch für die Gesundheit zu tun.

Ziele zu haben bedeutet nicht unbedingt, immer mehr zu wollen oder zu machen. Es kann auch ein sehr wichtiges Ziel sein, loszulassen und gewohnte Dinge nicht zu tun. Nehmen wir als Beispiel unsere „Hausfrauenpflichten“ her: Müssen wir die Wohnung wirklich täglich auf Hochglanz bringen, oder wäre es nicht weit sinnvoller, die Zeit dafür zu nützen, etwas Lustiges mit den Kindern zu unternehmen? Was ist wichtiger, dass wir der Rolle als „Superhausfrau“ entsprechen, oder dass wir Freude am Leben haben? Wenn wir die ganze Aufmerksamkeit und Kraft in Putzen, Einkaufen und Kochen stecken, dann bleibt kaum noch Energie für andere Vorhaben, Veränderungen und neue Perspektiven.

„Aktion Gesunde Seele“

„Hallo, wie geht es?“ - „Danke, gut, alles bestens, und wie geht es dir?“ - „Ja, mir geht es auch gut. Manchmal gibt es ein bisschen Stress mit den Kindern.“ - „Das kenne ich, mir ist es früher auch so gegangen, aber jetzt weiß ich, was ich tun kann, damit ich mich wohler fühle!“ ... Die beiden Frauen bleiben noch einige Zeit stehen und unterhalten sich. Während die Eine ihre Lebensumstände beklagt, bemüht sich die Andere darum, ihr Auswege aus dieser Situation vorzuschlagen.

Wir kennen alle solche Situationen und wissen auch, dass es nicht passend ist, anderen erwachsenen Menschen zu sagen, wie sie ihre Probleme lösen sollen. Es gibt keine einfachen Rezepte, die für alle richtig sind. Was wir allerdings tun können ist, offen über jene kleinen Schritte zu sprechen, die uns geholfen haben. Dabei geht es keineswegs darum, voller Stolz über die eigenen Erfolge zu berichten, sondern darum, welche Hindernisse auf dem Weg zu den Erfolgen überwunden werden mussten, und wie das gelungen ist.

113 Übungen: Ziele setzen

114 Übungen: Ziele setzen

115 Bestandsaufnahme:
Selbstreflexion,
Entwicklung und Ziele

116 Bestandsaufnahme:
Selbstreflexion,
Entwicklung und Ziele

Wenn wir unsere Erfahrungen in einer Gruppe von Frauen austauschen können, die wir noch nicht besonders gut kennen, dann bringt das meistens weit mehr interessante Anregungen, als wenn wir uns immer mit den gleichen Freundinnen oder Verwandten unterhalten. Gewiss ist es da am Anfang notwendig, die Scheu vor fremden Menschen zu überwinden und in einem größeren Kreis über persönliche Dinge zu sprechen. Aber genau das ist ein erster Schritt auf dem Weg zu mehr sozialen Kontakten und damit auch zu mehr seelischer Gesundheit.

Durch den Erfahrungsaustausch werden wir zum Beispiel auch draufkommen, dass wir mit unseren Problemen nicht allein dastehen. Das bringt vorerst noch keine Lösung, aber es wirkt doch zumindest beruhigend. Damit setzt bereits die positive Wirkung einer solchen Gruppe - die Hilfe zur Selbsthilfe - ein. Der ganz besondere Vorteil einer solchen Selbsthilfegruppe ist aber nicht nur der ernsthafte Erfahrungsaustausch, sondern vor allem auch, dass wir gemeinsam mit den anderen über so manches Problem dann sogar herzlich lachen können.

Es heißt „Lachen ist gesund“. Die Gehirnforschung konnte diesen Spruch wissenschaftlich belegen und die Erkenntnisse dieser Lachforschung werden auch in der medizinischen Behandlung, zum Beispiel bei chronisch kranken Kindern, eingesetzt. Durch das Lachen werden körpereigene Stoffe im Gehirn ausgeschüttet, die das allgemeine Wohlbefinden steigern. Dies führt zum Abbau von Stress und somit auch zu einer Verbesserung des Allgemeinzustandes. Durch regelmäßige Auftritte von Clowns in den Spitälern, das unbeschwerte Lachen der Kranken und die damit verbundene fröhliche Stimmung auf der Station wird der Heilungsprozess nachweislich gefördert.

Herzhaftes Lachen kräftigt das Herz-Kreislauf-System. Die Herzinfarktgefahr wird durch häufiges Lachen halbiert, die Abwehrkräfte des Immunsystems werden gestärkt. Lachen fördert die Funktion der Lungen. Durch die schnelle Atmung transportiert die Lunge drei- bis viermal so viel Sauerstoff wie normal. Die Durchblutung wird angeregt und der Sauerstoffgehalt im Blut steigt. Die Gesichts- und Bauchmuskeln werden stark angeregt. Das kann sogar solche Muskelkrämpfe auslösen, dass wir uns den Bauch vor lauter Lachen halten müssen. Nach nur wenigen Minuten lösen sich jedoch alle Verspannungen und wir verspüren ein entspanntes Wohlgefühl. Lachen ist Medizin für Körper und Seele.

117 Bestandsaufnahme:
Selbstreflexion,
Entwicklung und Ziele

118 Bestandsaufnahme:
Selbstreflexion,
Entwicklung und Ziele

119 Info: Lachen

120 Info: Lachen

Im sozialen Miteinander spielen das Lachen, aber vor allem das Lächeln und der damit verbundene freundliche Gesichtsausdruck eine große Rolle. Mit einem Lächeln signalisieren wir, dass wir anderen gegenüber nicht feindselig eingestellt sind und bereit sind, mit ihnen in Kontakt zu treten. Ein indisches Sprichwort sagt „Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück.“ Es gilt aber auch das Umgekehrte: Wenn wir mit einer finsternen Miene und einem versteinerten Gesichtsausdruck durchs Leben gehen, wird uns mit wenig Freundlichkeit begegnet werden. Wollen wir das?

Es mag sein, dass wir gelernt haben, gegenüber fremden Menschen stets misstrauisch zu sein und abweisend zu wirken. Damit schaffen wir uns aber in unseren alltäglichen Begegnungen wenig Sympathien. Jedes Gespräch, zum Beispiel mit der Lehrerin des Kindes, auf der Bank oder mit einer Verkäuferin wird dadurch schwieriger. Die anderen reagieren ganz automatisch ebenso misstrauisch und unfreundlich. Jede dieser Begegnungen erzeugt das Gefühl, abgelehnt zu werden und damit einhergehend auch Stress.

Wenn wir hingegen mit einem freundlichen Gesichtsausdruck auf andere Menschen zugehen, tragen wir ganz wesentlich zu einer entspannten Atmosphäre bei. Diese wirkt dann wiederum positiv auf unsere Stimmung und das eigene Wohlbefinden zurück. Mit einem kleinen Lächeln im Gesicht können wir uns und anderen das Leben einfacher machen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass wir selbst dafür verantwortlich sind, wie wir von anderen Menschen wahrgenommen werden.

Zu einer selbstbewussten, eigenverantwortlichen und ausgeglichenen Persönlichkeit gehört es allerdings auch, „nein“ sagen zu können. Das macht allen Menschen Schwierigkeiten, denn wir neigen dazu, Konflikte möglichst zu vermeiden. Wenn wir jedoch immer nur das tun, was andere von uns verlangen, oder uns so verhalten, wie es anderen gefällt, dann färbt das auf die Dauer negativ auf unsere Stimmung ab. Frauen und Mütter neigen ganz besonders dazu, ständig für andere da zu sein, alles zu machen und immer zu funktionieren. „Nein“ zu sagen ist oft mit größerer Mühe und Ärger verbunden, als auf die Wünsche und Bitten der anderen einzugehen. Dennoch sollten wir es lernen, weil so manches freundliche und klare „nein“ langfristig zu unserem Wohlbefinden und der seelischen Gesundheit beiträgt.

121 Info: Lachen

122 Info und Übungen:
Kommunikation

123 Info und Übungen:
Kommunikation

124 Info und Übungen:
Kommunikation

Wie können wir das „Nein-Sagen“ lernen? Am besten, wenn wir es in Situationen ausprobieren, in denen es um Kleinigkeiten geht und wir das Gefühl haben, dem damit verbundenen Konflikt gewachsen zu sein. Es ist wie mit allen Zielen: Wir sind gut beraten, mit kleinen Schritten anzufangen. Wenn wir - zum Beispiel beim Einkaufen - nicht auf die vielen Kinderwünsche eingehen, sondern öfters überzeugend „nein“ sagen, dann müssen wir vorerst auch auf die oft lautstarken Unmutsäußerungen des Kindes vorbereitet sein. Solche Situationen sind unangenehm, doch auf Dauer betrachtet, fördern sie den Respekt der Kinder gegenüber der Mutter.

Was bei den Kindern gilt, gilt ebenso bei allen anderen Menschen. Nur wer auch hin und wieder „nein“ sagt, wird ernst genommen und als Persönlichkeit respektiert. Es ist ein falscher Schluss, zu glauben, dass wir uns mit jedem „nein“ unbeliebt machen. Wir bekommen ja schließlich auch nicht dadurch mehr Anerkennung und Liebe, dass wir uns den Wünschen der anderen immer unterordnen. Es ist unmöglich, es allen recht zu machen, und wie wir aus Erfahrung wissen, bleibt die eigene Lebensfreude dabei oftmals auf der Strecke.

Wenn wir für unsere Gesundheit ganz allgemein und für die seelische Gesundheit im Speziellen etwas tun wollen, dann sollten wir beginnen, unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Das bedeutet, nicht darauf zu warten, bis jemand oder etwas kommt, um unsere Situation zu verbessern. Es geht darum, selbst aktiv zu werden. Gewisse Dinge können wir allein verändern, bei anderen ist eine Gruppe hilfreich und in manchen Fällen ist es notwendig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Lebensfreude ist ein Gefühl, das sowohl durch unsere Gedanken, wie auch durch unser Verhalten gesteuert wird. Wichtigste Voraussetzung für das Empfinden von Lebensfreude sind unsere Einstellungen. Gedanken, die Ärger, Angst, Sorgen oder Eifersucht erzeugen, verhindern, dass in unserem Körper Lebensfreude entsteht. Auch wenn wir zu hohe Erwartungen an uns selbst haben, uns ablehnen oder gar mit Selbstvorwürfen quälen, kann kein gutes Lebensgefühl aufkommen. Ebenso können wir kaum echte Lebensfreude empfinden, wenn wir hauptsächlich von anderen und deren Anerkennung abhängig sind. Es liegt zu einem großen Teil an uns selbst, wie zufrieden wir mit unserem Leben sind. Auf jeden Fall lohnt es sich, wenn wir auf unsere seelische Balance achten, uns neue Ziele setzen, einen guten Weg finden, wie wir diese Ziele auch erreichen und unser Selbstvertrauen stärken können.

125 Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls

126 Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls

127 Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls

128 Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls

➤ *Aktion Gesunde Seele* ➤

www.agese.at

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

1 Info: Stress

Stress äußert sich in körperlichen Reaktionen und im Verhalten. Wenn wir etwas erleben, das im positiven Sinn spannend ist, dann löst das im Gehirn und im Körper eine Reihe chemischer Reaktionen aus, die dazu führen, dass wir uns nachher gut fühlen.

Gehirn und Körper reagieren aber auch bei negativen Erlebnissen, bei Überforderung und, wenn wir das Leben als eintönig und langweilig empfinden. Diese Vorgänge lösen dann Unbehagen aus. Wir fühlen uns angespannt, gereizt und ausgebrannt. Dieser Alltagsstress erzeugt Unzufriedenheit. Wir sind schlecht aufgelegt und unglücklich. Das wirkt sich wiederum negativ aus auf unser psychisches und körperliches Befinden wie auch auf unser soziales Verhalten. Und das erzeugt dann wieder Stress, körperliche Probleme und Verhaltensauffälligkeiten. Dies gilt für Erwachsene und Kinder.

Bei einer Befragung über das Stressempfinden von 1.000 Erwachsenen, die im Jahr 2009 in Deutschland veröffentlicht wurde, zeigte sich: Frauen, die sich der Hausarbeit und der Erziehung ihrer Kinder widmen, leiden stärker unter Stress als Führungskräfte der Wirtschaft. 95 Prozent der Hausfrauen klagen über Stressbelastung, wofür teilweise die Kindererziehung, teilweise die Sorge um die Finanzen der Familie Anlass geben. Seine Spuren hinterlässt der häusliche Stress in der körperlichen und seelischen Gesundheit der Betroffenen. Sieben von zehn Hausfrauen klagen über Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und Erschöpfung. Auch Ängste, Schlafstörungen oder Depressionen sind in dieser Gruppe weit häufiger als beim Durchschnitt der Bevölkerung. Der hohe Druck, unter dem diese Frauen stehen, wird jedoch kaum wahrgenommen. "Das belastet ihr Selbstwertgefühl enorm", berichtet eine Mitautorin dieser Studie.

Forschungsergebnisse zeigen auch, dass Migrantinnen und Migranten zusätzlichen psychischen und sozialen Belastungen ausgesetzt sind, die dann ständig Stress erzeugen. Schwierigkeiten mit der neuen Sprache, Probleme im Umgang mit der neuen Kultur und nicht zuletzt Heimweh machen das Leben schwer. Menschen, die ihre Heimat nicht freiwillig verlassen haben, leiden noch mehr unter ihren Lebensumständen in einer fremden Gesellschaft.

Sich nicht auszukennen und als erwachsener Mensch - als Ehefrau und Mutter - wie ein kleines Kind auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, macht ebenso Stress wie das Gefühl, nirgendwo richtig zuhause zu sein oder im neuen Zuhause abgelehnt und nicht respektiert zu werden.

Selbst für jene, die schon lange in der „neuen Heimat“ leben und auch für die, deren Eltern zugewandert sind, ist es stressig, dass sie sich ständig zwischen den verschiedenen Kulturen bewegen müssen. Menschen mit Migrationshintergrund fühlen sich oft zerrissen und verunsichert.

Fremd zu sein, macht Stress. Sich fremd zu fühlen, macht auch Stress. Und für beide Seiten - die „Fremden“ wie auch die „Einheimischen“ gilt: Die Angst vor alledem, was uns fremd ist und mit dem wir nicht vertraut sind, erzeugt Stress. Wichtig ist, sich das bewusst zu machen und Lösungsstrategien zu überlegen.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

2 **Wie sieht mein Bekanntenkreis aus?**

Habe ich Freundinnen?

Habe ich eine Vertrauensperson, die nicht zur Familie gehört?

Möchte ich gerne neue Menschen kennenlernen?

Habe ich Kontakte zu Einheimischen oder Zuwanderinnen aus anderen Ländern?

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

3 Über die Fragen gemeinsam nachdenken:

Wie geht es mir wirklich?

Bei welcher Gelegenheit denke ich darüber nach?

Will ich überhaupt darüber gründlich nachdenken?

Darf ich über meine Gefühle und Probleme sprechen, und wenn ja, dann mit wem?

Wir haben gelernt, das Leben so anzunehmen, wie es kommt, und alle Anforderungen, die es im Alltag gibt, irgendwie zu meistern. Ist das gut für mich?

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

4 Wer bin ich?

Die vier Säulen der Identität

Gesundheit und Körper

Gesundheit und Körper
Leistungsfähigkeit,
Wohlfühlen in der eigenen Haut,
Energie,
Lebensfreude

soziale Beziehungen

Familie,
Freundeskreis,
vertraute Menschen,
Arbeitskolleginnen,
Feindschaften,
Freizeitgestaltung,
Vereinsleben

Beruf und Arbeit

Tätigkeiten,
Leistungen,
Arbeitszufriedenheit,
Belastungen,
Überforderungen,
Erfolgslebnisse

Werte und Sinn

Moral,
Lebenseinstellung,
Grundhaltung,
Lebensphilosophie,
Religion, Tradition,
Sinnfragen

Das Lebens-Balance-Modell:

Der iranische Arzt Dr. Nossrat Peseschkian hat sich in seinen Forschungen in 16 unterschiedlichen Kulturkreisen intensiv mit der Frage beschäftigt, welche Bereiche im Leben wichtig sind, um Glück und Zufriedenheit zu finden und ein erfülltes Leben zu führen. Er entdeckte dabei, dass der persönliche Lebenserfolg jedes Menschen getragen und geprägt wird von 4 Lebenssäulen:

Jede dieser 4 Säulen hat für mein Ich - meine eigene Identität - eine stützende Funktion. Daher ist die Balance zwischen den Säulen sehr wichtig. Das Leben ist ein Prozess, ist Bewegung und Veränderung in der Zeit.

So ist auch dieses Modell zu verstehen: In verschiedenen Lebensphasen werden die Säulen verschieden hoch, breit beziehungsweise stabil sein.


Die 4 Säulen geben Auskunft über die Stabilität einer Person. Wenn die Säulen verschieden hoch sind oder wackeln, dann gibt es eine Krise.

Das Lebens-Balance-Modell sagt aus, dass wir dann zufrieden und langfristig belastbar sind, wenn die 4 Bereiche „gut ausbalanciert“ sind. Was „gut ausbalanciert“ heißt, hängt von der eigenen Person ab. Aber in jedem Fall ist darauf zu achten, dass der Pflege aller 4 Säulen genügend Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet wird.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Übung: „Als wäre es ein Bild von mir“

Bei dieser Übung wird nur gezeichnet! Jede Frau hat ein möglichst großes Blatt Papier (mindestens A4), bunte Stifte und höchstens 15 Minuten Zeit, um in die vier Felder des Blattes zu den vorgegebenen Themen eine Zeichnung zu machen. Dabei geht es nicht um Kunst oder besonders naturgetreue Darstellungen! Wichtig ist, dass Jede möglichst spontan gut sichtbare Zeichnungen zu den Themen macht. Dann werden die Blätter der Gruppe präsentiert, wobei die Zeichnerin erklärt, was sie ausdrücken wollte. Aus der Runde sollen Fragen dazu gestellt werden.

<p>Als wäre es ein Bild von mir ...</p> <p>Alles darf gezeichnet werden, es soll aber kein Portrait sein, sondern Charaktereigenschaften darstellen, wie z.B.:</p> 	<p>Was mir immer wichtig war und ist</p> <p><u>Das gilt für alle Felder:</u> In einem Feld können mehrere Figuren, Symbole oder Gegenstände gezeichnet werden. Zu den Zeichnungen sollen keine Beschriftungen gemacht werden.</p> <p>Jedes Bild soll für sich sprechen. Die Erklärungen dazu werden dann bei der Präsentation vor der Gruppe gemacht.</p> <p>Zeichnungen und Erklärungen sollen nicht nur oberflächlich sein, sondern etwas über das Besondere dieser bestimmten Person erzählen.</p>
<p>Wenn ich könnte, wie ich wollte</p> <p><u>Das gilt für alle Felder:</u> Bei der Präsentation sollen Fragen gestellt werden, aber keine psychologischen oder abwertenden Interpretationen abgegeben werden.</p> <p>Die Fragen sollen dabei helfen, dass die Befragte mehr über sich und ihr Lebensgefühl erzählt und mehr darüber nachdenkt.</p> <p>Diese Übung ist ein Spiel, um sich selbst und einander besser kennen zu lernen.</p>	<p>Was ich wirklich gut kann ...</p> <p><u>Das gilt für alle Felder:</u> Diese Übung soll der ganzen Gruppe etwas bringen. Jede Mitspielerin kann dabei viel über sich und die anderen erfahren, und zwar ganz Persönliches und auch Gemeinsames.</p> <p>Jedes Bild ist eine „Momentaufnahme“ und gibt vor allem jenes Selbstbild wider, das zu dem Zeitpunkt gilt, zu dem es gezeichnet wurde. Morgen oder in einer anderen Gruppe kann schon wieder alles anders aussehen</p>

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

5 Info: Rollenbilder – und wie sie entstehen

Die unterschiedlichen Rollen, die die einzelnen Familienangehörigen spielen, insbesondere die nächsten Bezugspersonen wie Mutter und Großmutter oder Vater und Großvater, haben Vorbildwirkung auf die Kinder. In welche Richtung sich ein Kind entwickelt, wie es mit seinen Gefühlen umgeht und wie es seine sozialen Beziehungen gestaltet, hängt sehr stark davon ab, was ihm in der Familie vorgelebt wird und welche Werte von der Familie vorgegeben werden.

Als erwachsene Menschen wissen wir, wie sehr unser Lebensgefühl und Verhalten von den Verhältnissen und Erlebnissen in der Kindheit abhängig sind. Gesundheit bedeutet, sich insgesamt wohl zu fühlen: körperlich, psychisch und sozial. Wer als Kind und in der Jugend vernachlässigt oder unterdrückt wurde, hat oft Schwierigkeiten, mit sich selbst und der Umwelt zurechtzukommen. Wer immer gezwungen wurde, sich unterzuordnen, tut sich schwer damit, etwas für das eigene Wohlbefinden – das eigene gesunde Lebensgefühl zu unternehmen. Dies trifft in besonderem Maße für die Frauen zu. Viele Mädchen werden heute noch dazu erzogen, der Tradition entsprechend vor allem für das Wohl der anderen zu sorgen.

Bei uns in Europa wird im Normalfall die Pubertät bei Mädchen zwischen dem 10. und 18. Lebensjahr und bei Jungen zwischen dem 12. und 20. Lebensjahr durchlaufen. Unter Pubertät versteht man jenen Entwicklungsabschnitt, in welchem die Geschlechtsreife stattfindet, die von den Genen und Hormonen gesteuert wird. Dieser Prozess der Geschlechtsreife führt zur Fortpflanzungsfähigkeit und im weiteren Verlauf auch zu einem ausgewachsenen Körper.

In dieser Lebensphase des Übergangs vom kindlichen zum erwachsenen Menschen gehört es dazu, dass die jungen Leute beginnen, ihren "eigenen Weg" gehen zu wollen. Es ist notwendig für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit, all das in Frage zu stellen, was die Eltern und die anderen Erwachsenen vorgeben. Es ist die Zeit des Widerstands, der Zweifel und Selbstzweifel.

Wenn Eltern versuchen, mit strengen Regeln, Verboten, Druck und Strafen ihre Kinder auf den "richtigen Weg" zu kriegen, dann tun sie ihnen nichts Gutes. Eltern brauchen in dieser Zeit viel Verständnis und die Heranwachsenden brauchen das Gefühl, dass ihnen die Eltern dabei helfen, selbstständig zu werden. Schließlich bedeutet das "Erwachsen werden" nicht nur körperlich zu reifen, sondern auch eine eigenständige, eigenverantwortliche und selbstbewusste Persönlichkeit zu entwickeln. Das ist ein ständiger Lernprozess, bei dem es darum geht, dass die Kinder mit Unterstützung von Eltern, Familie und Schule selbst draufkommen, was ein anständiger, verantwortungsvoller und für sie passender Weg ist. Dies gilt in unserer Gesellschaft gleichermaßen für die Buben wie für die Mädchen!

In dieser Zeit ist es besonders wichtig, dass das Selbstbewusstsein der jungen Menschen gestärkt wird. Es tut ihnen gut, wenn ihre Stärken, Fähigkeiten und Talente von der Familie und im Freundeskreis anerkennend gelobt werden. Wenn sie spüren, dass die Eltern stolz auf sie sind, sie lieben und Vertrauen zu ihnen haben, bewältigen die Kinder all die Schwierigkeiten der Pubertät weit besser.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

6 Über die Fragen gemeinsam nachdenken:

Wie fühle ich mich? Welche Rolle habe ich?

Bin ich mit diesem Schicksal zufrieden?

Spiele ich meine Rolle gerne?

Habe ich mich aus eigener Überzeugung dafür entschieden?

Wie wirkt sich das auf mein Wohlbefinden - also auf meine Gesundheit - aus?

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

7 - 11 **Gemeinsam nachdenken:**

Was bedeutet Gesundheit?

Fühle ich mich gesund?

Was tue ich für meine Gesundheit?

Habe ich genügend Information darüber, was ich für meine Gesundheit tun kann?

Kann ich meine Lebensumstände kontrollieren? Welche Ängste und Sorgen quälen mich?

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

12 - 16 Was ich verändern kann:

Ich bin bereit, über meine Lebenssituation gründlich nachzudenken.

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Ich will mich mehr um meine psychische und soziale Gesundheit kümmern.

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Ich werde in der Zukunft offener über meine Gefühle und Probleme sprechen.

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Ich werde darüber sprechen, wie es mir geht und was ich verändern will.

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Der Schlüssel zu meinem Glück bin ich selbst.

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

17 - 27 Energie tanken für Körper und Seele

Mit einfachen Übungen ist schon viel getan:

1. Richtig atmen
2. Viel Wasser trinken
3. Gut frühstücken
4. Aufwärmen und warm halten
5. In die frische Luft gehen
6. Regelmäßig einige Kilometer flott gehen oder locker laufen
7. An angenehme Situationen und schöne Erlebnisse erinnern
8. Negative Gedanken stoppen
9. Die guten Seiten an sich selbst anerkennen
10. In schöne Situationen gefühlsmäßig hineinversetzen und nochmals durchleben

Ich habe folgende Übungen gemacht: Nr.

Gute Erfahrungen habe ich mit folgenden Übungen: Nr.

Folgende Übungen sind mir leicht gefallen: Nr.

Folgende Übungen kosten Überwindung: Nr.

Wie wirken sich die Übungen aus?

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

28 - 29 Info: **Unsere Gefühle und die Entwicklung der Kinder**

Wir freuen uns, sind traurig, haben manchmal Angst oder Schmerzen, sind wütend oder überrascht. Die ganze Bandbreite von Sinneswahrnehmungen und Gefühlen begleitet uns vom frühen Babyalter an.

Manche Kinder sind von Geburt an sehr kommunikativ, andere eher scheu. Wie sich ein Kind dann weiter entwickelt, hängt sehr stark davon ab, wie sich seine Beziehungen zu seiner Mutter und den anderen Menschen in seiner nächsten Umgebung gestalten. Eine besondere Rolle spielen dabei die ersten Lebensmonate eines Kindes.

Die Entwicklungspsychologie geht heute davon aus, dass Kinder mit einem angeborenem Bedürfnis nach Bindung geboren werden. Bindung ist die Bezeichnung für eine enge gefühlsmäßige Beziehung zwischen Menschen. Diese tiefe emotionale Beziehung, also diese Bindung entwickelt sich in Wechselwirkung zwischen dem Baby und seinen engsten Bezugspersonen. Zum Beispiel durch körperliche Nähe wie zwischen Mutter und Kind beim Stillen und Füttern oder wenn der Papa die Windeln wechselt und dabei das Baby liebevoll hätschelt. Bindung entwickelt sich, wenn die Geschwister das Baby anschauen, es streicheln und küssen.

Diese Bindung zeigt sich deutlich im Verhalten von Babys und Kleinkindern. Bildlich gesprochen, suchen Babys und Kleinkinder stets den "sicheren Hafen" bei der Mutter oder einer anderen Person zu der sie eine starke gefühlsmäßige Bindung haben. Die positive Entwicklung von Babys und Kleinkindern sind abhängig vom Gefühl der Geborgenheit. Dieses Gefühl entsteht durch die frühe und sichere Bindung. Die liebevolle und einfühlsame Zuwendung, die ein Kind in den ersten sechs Lebensmonaten erfährt, wirkt sich ganz entscheidend auf seine gesamte weitere Entwicklung aus und hat einen sehr großen Einfluss auf seine Persönlichkeit. Die Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen bilden sich im Laufe der kindlichen Entwicklung nach und nach aus. Es kommt ganz besonders darauf an, welche Unterstützung und Stärkung die Kinder von ihrem sozialen Umfeld bekommen.

Als Erwachsene wissen wir, dass der sichere Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt eng zusammenhängt mit unserem Selbstvertrauen und dem damit verbundenen Selbstwertgefühl. Wir erinnern uns auch oft noch ganz genau an Situationen aus unserer Kindheit, in denen wir uns schlecht gefühlt haben. Diese Erinnerungen, aber auch negative Erfahrungen, die uns nicht bewusst sind, können uns dann allzu oft auch richtig blockieren. Darum ist es wichtig, mit Kindern einfühlsam und behutsam umzugehen.

Wichtig für die ganze Familie ist, zuhause ein entspanntes Klima zu schaffen. Das ist nicht leicht, weil jedes einzelne Familienmitglied jeweils ganz unterschiedliche Bedürfnisse hat. Dass alle gleichzeitig das Gleiche wollen, ist höchst selten. Dennoch lohnt sich der liebe- und verständnisvolle Umgang miteinander. Darum müssen sich vor allem die Erwachsenen bemühen. Ganz kleine Kinder bekommen bereits die häusliche Stimmung mit. Die Größeren übernehmen die Verhaltensweisen von ihren Eltern, anderen Erwachsenen und älteren Geschwistern. Wenn zuhause ständig herumgenörgelt wird oder hauptsächlich die Fehler der anderen und die Schwierigkeiten des Lebens angeprangert werden, dann hilft das niemandem.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

28 - 42 Übung: Antreiber

Wodurch mein Verhalten bestimmt wird

FRAGEBOGEN ZU MEINEN GRUNDSÄTZEN, NORMEN UND REGELN

Beantworten Sie bitte diese Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Sie sich im Moment selber sehen. Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen Raum.

Die Aussage trifft auf mich zu:

- voll und ganz = 5
- ziemlich = 4
- etwas = 3
- kaum = 2
- gar nicht = 1

1.	Wenn immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	
2.	Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass sich die anderen wohlfühlen.	
3.	Ich komme nie zur Ruhe.	
4.	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	
5.	Es gehört sich nicht, dass ich nichts tue.	
6.	Häufig brauche ich den Satz: „Das ist zu schwierig für mich.“	
7.	Ich tue oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	
8.	Ich kann Leute schwer akzeptieren, die nicht ordentlich und anständig sind.	
9.	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	
10.	Für mich ist es wichtig, dass ich immer meine Aufgaben erfülle.	
11.	Wenn ich etwas sage, dann muss ich es auch erklären können.	
12.	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	
13.	Ich bin mit meiner Arbeit erst zufrieden, wenn ich sie mehrmals kontrolliert habe.	
14.	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	
15.	Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	
16.	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	
17.	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	
18.	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	
19.	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	
20.	Ich löse meine Probleme selber.	
21.	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	
22.	Im Umgang mit anderen bin ich zurückhaltend.	
23.	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	
24.	Ich kümmere mich persönlich auch um Alles.	
25.	Um Anerkennung zu bekommen, muss ich mich noch mehr bemühen.	
26.	Fehler zu machen, finde ich dumm und peinlich.	

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

27.	Ich möchte auf meine Fragen rasch kurze Antworten bekommen.	
28.	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	
29.	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	
30.	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zurück.	
31.	Ich bin anderen gegenüber oft hart und abweisend, um nicht verletzt zu werden.	
32.	Ich zeige oft, dass ich ungeduldig bin, z.B. dadurch dass ich ...	
33.	Wenn ich etwas nicht exakt ausdrücken kann, sage ich lieber nichts.	
34.	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	
35.	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	
36.	Bei Diskussionen nicke ich oft zustimmend mit dem Kopf.	
37.	Ich streng mich an, um meine Verpflichtungen zu erfüllen.	
38.	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	
39.	Ich bin oft nervös.	
40.	So leicht kann mich nichts erschüttern.	
41.	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	
42.	Ich sage oft „schneller, schneller!“	
43.	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.	
44.	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht ...“.	
45.	Ich sage lieber: „Könntest Du es nicht einmal versuchen?“ als „Versuche es!“	
46.	Ich bin diplomatisch.	
47.	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	
48.	Beim Telefonieren erledige ich nebenbei oft noch andere Sachen.	
49.	Ich denke mir oft „das muss ich aushalten“	
50.	Obwohl ich mich sehr anstreng, gelingt mir Vieles nicht.	

Auswertung des Fragebogens

Übertragen Sie jetzt bitte Ihre Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragenummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zählen Sie dann die Bewertungszahlen zusammen.

Sei perfekt! Fragen:

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47

Total _____

Beeil Dich! Fragen:

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48

Total _____

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Streng Dich an! Fragen:

5	6	10	18	25	29	34	37	44	50

Total _____

Mach es allen recht!

Fragen:

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46

Total _____

Sei stark! Fragen:

4	9	16	20	22	26	31	40	41	49

Total _____

Totalpunkte übertragen → Felder schraffieren

Skalenpunkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	
Sei perfekt																										
Beeil Dich																										
Streng Dich an																										
Mach es allen recht																										
Sei stark																										
Skalenpunkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	

Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln. Sie kontrollieren dann immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten:

Wer sich selbst immer stärker antreibt, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, macht sich selbst und anderen gleichzeitig auch immer mehr Druck. Durch diesen dauernden Stress wird es immer schwieriger, mit sich selbst zufrieden zu sein und sich über Erreichtes zu freuen.

Über einer Höhe von ca. 40 Punkten können sich Antreiber schädigend auf die Gesundheit auswirken.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

43 - 45 Info: Die Kraft der Gedanken

Gedanken haben starken Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden. Gedanken malen Bilder im Kopf. Auf diese Weise erschafft sich jeder Mensch seine eigene Wirklichkeit. Mitunter ist es ganz schön schwierig, fest eingefahrene Denkstrukturen zu durchbrechen. Manche Gedanken können lähmen und eine Neuorientierung erschweren, andere bilden die Basis für Erfolge und das eigene Lebensglück. In jedem Fall geht von Gedanken eine enorme Kraft aus.

Etwa 65.000 Gedanken nisten sich tagtäglich in unseren Köpfen ein. Die meisten davon sind „alte Vertraute“, also wiederkehrende Gedankenmuster. Interessantes Detail am Rande: Nicht einmal 10 Prozent dieser hartnäckigen „Kopf-Gefährten“ unterscheiden sich von jenen des vorangehenden Tages. Manchmal werden Gedanken zu ungebetenen Gästen - speziell dann, wenn sie sorgenvoll und mit Ängsten behaftet sind. In einigen Situationen und Lebensabschnitten scheinen sich die Gedanken sprichwörtlich „im Kreis zu drehen“. Die oft ermüdende Gedankenspirale lässt sich jedoch stoppen.

Während manche Menschen scheinbar die Gelassenheit in Person sind, analysieren andere jede Situation gedanklich bis ins kleinste Detail. Es stellt sich die Frage, warum ähnliche Lebenslagen, unterschiedliche Gedanken nach sich ziehen. Die Antwort darauf, liegt im eigenen Lebensbuch. Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens seine Geschichte und macht positive und negative Erfahrungen. Im Gehirn werden alle diese Erlebnisse in bestimmten Zusammenhängen abgespeichert, auch wenn sie uns gar nicht mehr bewusst sind. Bildhaft könnte man von „Autobahnen im Kopf“ sprechen. In Situationen, die dem Gehirn bekannt vorkommen, schaltet es auf „Autopilot“ und steuert so unsere Gedankenwelt – ganz ohne wissentliches Zutun.

Oft passiert etwas, das Psychologen „selbsterfüllende Prophezeiung“ nennen. Das heißt: Wenn wir in die Zukunft denken und uns vorstellen, wie etwas werden könnte, drängen sich unbewusst jene Erfahrungen vor, die wir bereits gemacht haben und bestimmen unsere Vorstellungsmöglichkeiten und unser Verhalten. Wenn wir also vor einer Aufgabe Angst haben, weil wir sie uns nicht zutrauen, dann ist es eben genau diese Angst, die uns daran hindert, die Aufgabe gut zu bewältigen. Trauen wir uns selbst mehr zu und werden wir von unserer Umwelt ermutigt, dann gelingen uns die Dinge auch besser. Darin liegt auch das Geheimnis erfolgreicher Menschen verborgen. Sie konzentrieren sich beharrlich auf ein Ziel und lassen sich auch durch Hindernisse nicht von Ihrem Weg abbringen. Anstatt bei Rückschlägen aufzugeben, denken sie sich: „Jetzt erst recht!“.

Durch mein Verhalten verändern sich meine Gedankenmuster. Wenn wir merken, dass wir aus unseren Fehlern auch sehr viel lernen können, dann werden wir davor auch weniger Angst haben. Das führt dazu, dass wir mehr üben. Durch dieses Üben steigen wiederum die Chancen auf Erfolgserlebnisse.

Die Gedanken bilden also die unmittelbare Ausgangsbasis für Erfolg oder Niederlage, Glück oder Unglück. Durch negative Gedanken schaffen wir uns eine ungewollte Barriere auf dem Lebensweg. Umgekehrt können positive Gedanken zu einer besseren Lebensqualität beitragen.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

46 Info: Die Kraft unserer Gedanken - Der Perspektivenwechsel

Aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, können wir sogar den negativen Erlebnissen auch positive Seiten abgewinnen. Ganz besonders wichtig ist ein solcher Perspektivenwechsel beim Blick auf sich selbst und der Bewertung der eigenen Person. Es geht darum, eingeprägte Vorstellungen und Denk- und Verhaltensmuster zu überwinden. Diese inneren Überzeugungen und Leitsätze, die in der Vergangenheit durch Erfahrungen entstanden sind und nach denen wir leben, gehören immer wieder "entstaubt" und aktualisiert.

Positive Leitsätze machen uns lebendig. Beispiele dafür:

- "Ich mag mich mit all meinen Stärken und Schwächen"
- "Ich schaffe es"
- "Ich darf Fehler machen"
- "Arbeiten macht Spaß"
- "Aus jeder Erfahrung lerne ich etwas!"
- „Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeiten“

Positive Leitsätze sollten wir uns immer wieder und mehrmals täglich innerlich vorsagen, solange bis sie im Kopf verankert sind und Ergebnisse zeigen. Wenn es nicht nur Lippenbekenntnisse sind, sondern aus tiefstem Herzen auch so empfunden wird, sehen und begegnen wir den Dingen des Lebens kraftvoll und optimistisch.

Aufmunternder Zuspruch statt stressige „Antreiber“ geben Kraft:

Antreiber	Zuspruch
Sei perfekt!	Du hast es gut gemacht, es genügt.
Streng dich an!	Toll, das kannst du, das fällt dir leicht!
Mach schnell, beeile dich!	Du darfst dir ruhig Zeit nehmen.
Mach es allen recht!	Du darfst dich um dich selbst kümmern!
Sei stark!	Du darfst dich zeigen wie du bist. Du tust, was du kannst.

Stimmungsmanagement mit unserem Körper :

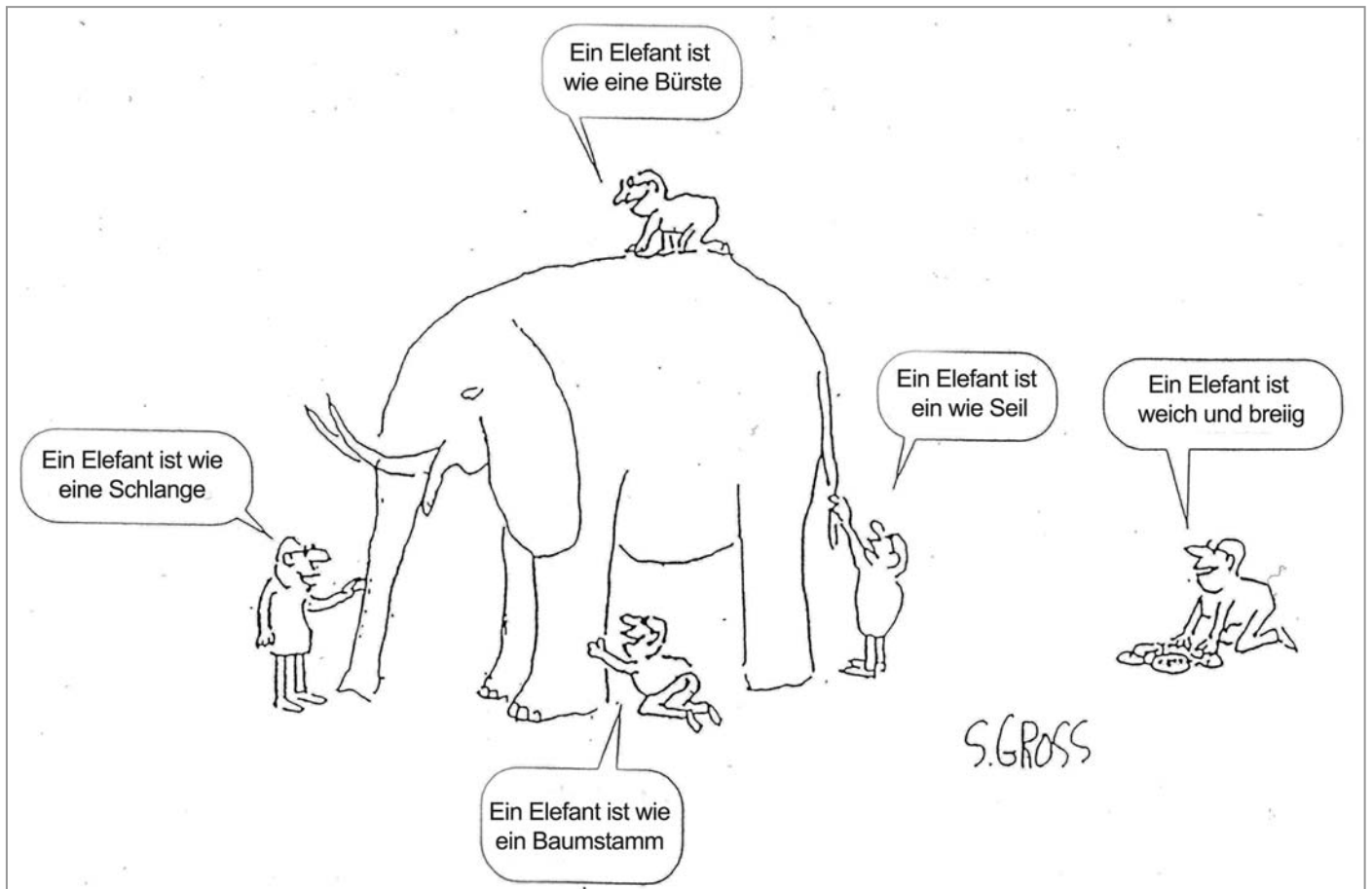
- Mit einer aufrechten Haltung (Bauch rein, Brust raus) werden dementsprechende psychische Reaktionen hervorgerufen: Wir fühlen uns stark!
- Wenn wir trotz schlechter Laune absichtlich lächeln, gehen die Mundwinkel in die Höhe und die Muskeln in den Wangen drücken auf jene Nerven, die dem Gehirn signalisieren: „Dir geht es gut, jetzt gibt es etwas zu lächeln.“ Daraufhin schüttet das Gehirn Glückshormone - körpereigene Morphine - aus: Wir fühlen uns gut!

Stimmungsmanagement im Kopf:

- Wir stellen uns vor, wie wir künftige Vorhaben und Aufgaben erfolgreich bewältigen können, und zwar so wie in einem Film mit Happy-End. Wenn wir uns alle gelungenen Abläufe möglichst detailliert, intensiv und begleitet von vielen positiven Gefühlen vorstellen, bewirkt dieses geistige Training, dass sich unser „Film“ im Gehirn abspeichert und uns für die Zukunft Selbstvertrauen schenkt.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

46 Auf die Perspektive kommt es an:



Es kommt darauf an, aus welcher Position wir etwas betrachten. Jeder Mensch hat seinen subjektiven Blick – seine persönliche Wirklichkeit.

Das Ganze zu sehen ist nicht leicht, schon gar nicht wenn es groß ist.

Um das Ganze als Ganzes zu sehen ist es günstig, auf Distanz zu gehen und uns das Ganze aus verschiedenen Blickwinkeln und einiger Entfernung anzuschauen.

Der Blick der anderen Personen ist gewiss auch sehr interessant ...

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

47 Übung: Geschichten im Kopf

Ein Beispiel:

Die Sintflut ist zu Ende. Fest ruht die Arche Noah auf dem Berg Ararat. Ein neuer Morgen ist angebrochen. Die Luke öffnet sich, die Tiere können gehen. Auch die Gebrüder Noah steigen aus dem Schiff. Sie schauen sich um. Nur Schlamm und Steine, soweit sie sehen. „Scheißflut! Und wovon sollen wir jetzt leben?“, fragt Noah der Jüngere und scharrt mit dem Fuß in einer Pfütze. „Gerettet, Gott sei Dank!“, sagt Noah der Ältere. Er blinzelt in die Morgensonne. Am Himmel leuchtet über beiden ein Regenbogen.

Noch ein Beispiel:

„Was für wunderschöne Blumen wir haben“, sagte Frau Alina. „Es ist schrecklich! Das Unkraut erstickt alles“, sagte ihr Mann. Sie sprachen von demselben Garten.

Und ein drittes Beispiel:

Wenn die Beduinen auf ihren Kamelen von Oase zu Oase ziehen, dann freuen sie sich beim morgendlichen Aufbruch schon auf die Ankunft in der nächsten Oase. Gelassenheit zeichnet sie aus. Die Freude auf die nächste Oase ist ihre stete Begleiterin auf ihrem Weg durch die Wüste. Ein Europäer, der die Beduinen bewundert, ist durch die Wüste geritten. Ihn begleitete ständig die Sehnsucht nach Schatten und Wasser, weil er immer durch die Wüste ritt und auf seinem Weg nur gelegentlich eine Oase durchquerte.

Jetzt noch eine andere Geschichte von einem Buben namens Deniz:

"Alle Großen tanzen!", höre ich eine Stimme in mir sagen und hüpfte von meinem Sessel herunter. "He, sei nicht feige, komm, beweg dich, tanz mit den Großen! Schau, alle machen mit: Deine Schwester, deine Mama, ja sogar deine Oma dreht sich lachend mit den anderen im Kreis!", ruft mir meine innere Stimme nun schon ganz ungeduldig zu. Ich kenne diese Stimme gut, sie heißt Sani und gehört mir seit ich auf der Welt bin. Wenn ich will, kann ich Sani hören, und wir können auch richtig miteinander sprechen! Meistens macht mir Sani Mut. Und das Beste ist, dass jeder Mensch so eine innere Stimme, sein ganz besonderes, eigenes Sani hat!

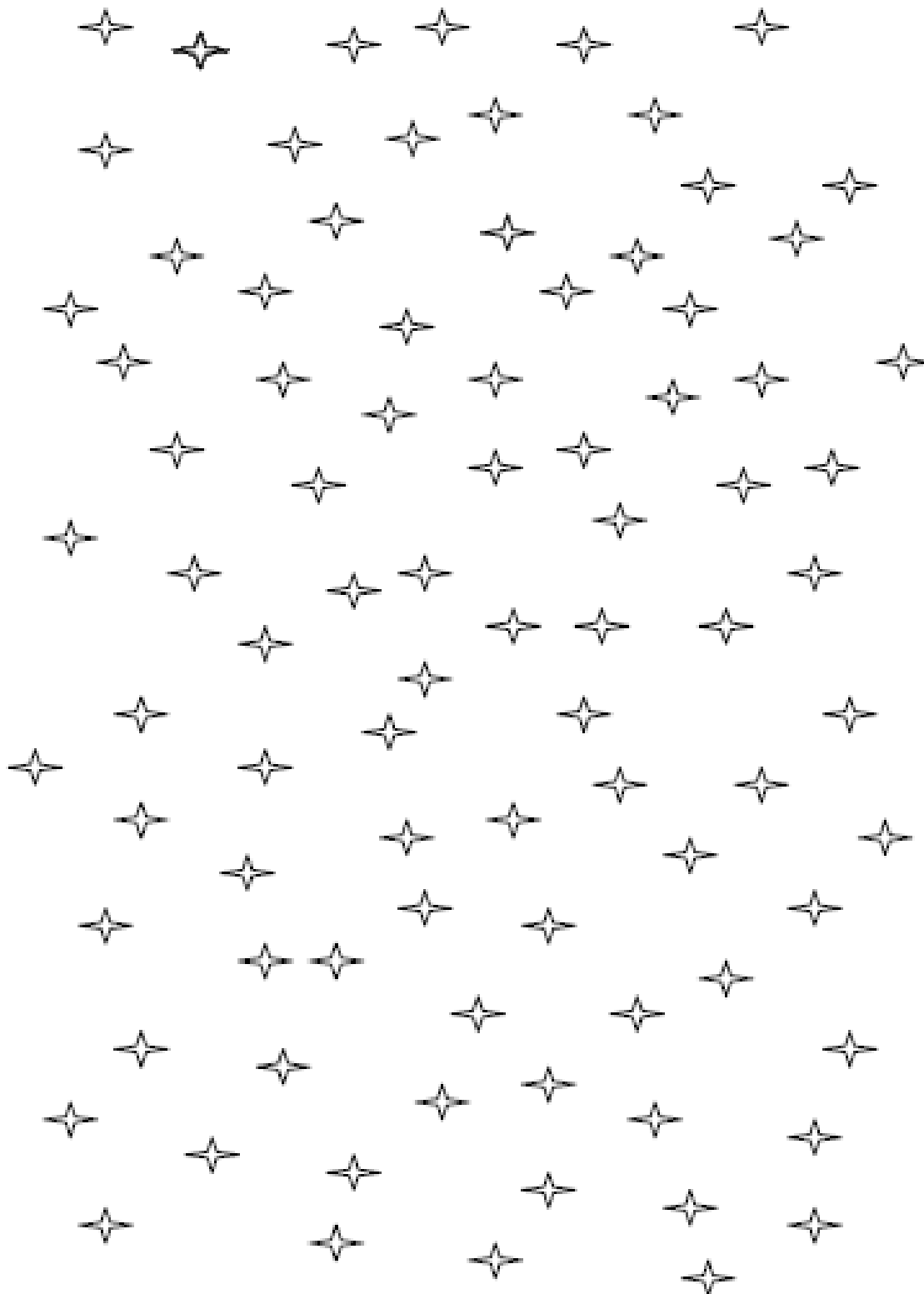
Und jetzt eine Geschichte aus Ihrem Leben:

(„Unlängst“)

Wie sieht es aus, rosig oder grau?

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Übung: Verbinde die Punkte! Mein Universum – Mein Himmel – Meine Sterne



Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

48 - 50 Was bringt mir die Gruppe?

Anfänglich war ich misstrauisch:

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Jetzt fühle ich mich in der Gruppe wohl:

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Ich höre lieber zu, was die anderen sagen und spreche selbst wenig:

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Ich traue mich jetzt, mich und meine Meinung in die Gruppe einzubringen:

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Manche aus der Gruppe gehen mir auf die Nerven, aber das macht nichts:

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Ich freue mich, dass ich in der Gruppe bin:

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Was die anderen Frauen in die Gruppe einbringen, hilft mir:

(wenig) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (viel)

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

51- 54 Info: Was sich gehört ... Was ist Tradition?

Was sich gehört und was nicht, lernen wir zuhause in unserer Familie. Es wird von der älteren Generation an die jüngere weitergegeben. Wie wir uns verhalten und was als richtig oder falsch empfunden wird, ist sehr stark von unseren Traditionen abhängig und davon, in welchem Umfeld wir aufwachsen.

Im Zusammenleben gibt es unterschiedliche Regeln, je nachdem wo wir leben - in welchem Land, in welcher Kultur, mit welcher Religion und in welchen sozialen und wirtschaftlichen Verhältnissen.

Das ist auch ein Grund dafür, dass es oft schwierig ist, sich in einer „fremden“ Familie, in einem „fremden“ Land und in einer „fremden“ Gesellschaft mit „fremden“ Spielregeln und einer anderen Tradition zurecht zu finden.

Was in unserer eigenen Familie üblich war, gilt vielleicht in der Familie, in die wir eingehiratet haben nicht in der gleichen Form. Die Traditionen in einem kleinen Dorf auf dem Land sind anders als die in einer Großstadt. Die religiös begründeten Verhaltensregeln unterscheiden sich ebenfalls, je nach Glaubensgemeinschaft und ihrer Auslegung davon, was richtig und falsch ist.

Wie wir anderen Menschen begegnen und vor allem was sich für eine Frau gehört und was nicht, hängt auch sehr stark von den jeweiligen Traditionen ab.

Auf der einen Seite gibt es also das, was wir zuhause in unserer Familie gelernt haben, auf der anderen Seite haben wir es mit den Spielregeln unserer neuen Familie zu tun und dann gibt es noch das, was dort üblich ist, wo wir leben.

Es liegt an uns, wie wir uns mit dieser Situation arrangieren. Wir haben die Wahl! Wenn wir unser Wohlbefinden im Blick haben, dann sollten wir selbst entscheiden, wie wir leben wollen.

In jedem Fall gelten die - international und in den westlichen Ländern wie Österreich - anerkannten gleichen Rechte für Männer und Frauen!

Die Redeweise „Es ist Tradition, dass ...“ bezieht sich auf das Überlieferte, häufig im Sinne von „Es ist seit langer Zeit üblich, dass ...“. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass sich die Zeiten, die Lebensumstände und die Anforderungen an uns stetig verändern. Was irgendwann einmal gültig war, muss für uns nicht unbedingt immer noch gelten.

Im Hinblick auf unsere seelische Gesundheit ist es notwendig, uns bewusst zu machen und darüber nachzudenken, was wir an unseren Traditionen gut finden und daher behalten wollen und was wir über Bord werfen sollten.

Voraussetzung dafür, Entscheidungen zu treffen ist, dass wir uns mit anderen Menschen treffen und mit anderen Kulturen, Traditionen und Lebensweisen möglichst ohne Vorurteile auseinander setzen. Denn nur wenn wir die Anderen und ihre Ansichten gut kennen, können wir vergleichen und abwägen, was uns passt und was nicht.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

55 - 56 Info: Beratungsmöglichkeiten

Es gibt viele Angebote im Bereich der Psyche, wenn jemand krank ist. Professionelle Unterstützung kann jedoch auch in Anspruch genommen werden, um sich selbst besser kennenzulernen. Anspruch auf volle Kostenübernahme bzw. teilweisen Kostenersatz hat jedoch nur eine Krankenbehandlung.

Im Dickicht der mittlerweile angebotenen Beratungen ist es gar nicht so einfach, den Überblick über seriöse Angebote zu behalten:

- Psychotherapie ist eine Form der Selbsterfahrung und dient dazu, sich selbst besser kennenzulernen und Vergangenes oder Gegenwärtiges im Leben zu reflektieren (genau und intensiv darüber nachzudenken).
- Die Lebens- und Sozialberatung bietet Beratung und Begleitung in verschiedenen Problem- und Entscheidungssituationen. Unter www.lebensberater.at, dem Internet-Portal der Berufsgruppe der Lebens- und SozialberaterInnen der Wirtschaftskammer Österreich, sind nähere Informationen und Mitglieder des offiziellen Verbands zu finden.
- Beratung von Kindern und Eltern bietet Hilfe in Familienfragen.
- Elternbildung bietet Informationen für Mütter und Väter. Nähere Informationen dazu erhalten gibt es unter www.elternbildung.at.
- Coaching stellt eine partnerschaftlich ablaufende Begleitung und Unterstützung von Personen, Gruppen oder Teams dar – hier geht es meist um die eigene Rolle im Beruf.

Weitere Informationen im Detail:

- [Psychologische Diagnostik, Beratung & Behandlung](#)
- [Psychotherapie](#)

Soziale, psychologische und rechtliche Beratung für Frauen:

Der Verein Miteinander Lernen - Birlikte Ögrenelim ist eine Beratungs-, Bildungs- und Psychotherapieeinrichtung für Frauen, Kinder und Familien mit dem Schwerpunkt MigrantInnen aus der Türkei und mit Beratung auf Türkisch.

Adresse: 1160 Wien, Koppstraße 38 Tür 8

Telefon: 01 493 16 08

E-Mail: birlikte@miteinlernen.at

Webseite: www.miteinlernen.at

Geschäftszeiten: Montag-Donnerstag 9-19 Uhr, Freitag 9-17 Uhr

Psychotherapie, Erziehungsberatung, frauenspezifische Beratung, Sozialberatung, Familienberatung.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

57 - 63 Übung: Selbstbild - Fremdbild

Wir machen mit der ganzen Gruppe eine Zeitreise:

In einer Gruppe sind immer Personen, von denen wir Einiges wissen, und auch solche, die wir gut kennen. Bei unserem Spiel „Zeitreise“ suchen wir uns eine Person aus der Gruppe als Spielpartnerin, von der wir fast gar nichts wissen - also eine fremde. Auf dies Art und Weise werden Paare gebildet.

Wichtig ist: Mit der Partnerin werden zu Beginn des Spiels keine Informationen ausgetauscht! Vorerst denkt sich nur jede - ganz still - für die Partnerin eine Figur aus (wie auf dem Theater) mit einer bestimmten Persönlichkeit und Rolle, die gefühlsmäßig zur Partnerin passt.

Diese Figur wird in einer fernen Zeit angesiedelt, also in der Vergangenheit oder in der Zukunft, zum Beispiel: im alten Ägypten unter Königin Kleopatra oder in der Steinzeit oder auf der Weltraumstation im Jahr 3000 ...

Wichtig ist: Die gedachte Figur soll jenen Eindruck verkörpern, den die Partnerin in der Realität macht, das heißt, sie soll jene Charaktereigenschaften haben, die wir unserer Partnerin zuschreiben.

Was (geistig) festgelegt wird:

- die Zeit
- die Lebensverhältnisse (z.B. reich, arm, ländliche Umgebung, Familie)
- die Position in der Gesellschaft (z.B. angesehene Person, Putzfrau, Königin)
- das Aussehen, Kleidung und wichtige Gegenstände (z.B. Einkaufskorb, Stock)
- wovon diese Figur lebt (z.B. verkauft Nüsse, hat einen Schatz)
- was die Figur arbeitet, beziehungsweise die ganze Zeit macht
- das Lebensmotto (z.B. „Die Hoffnung stirbt zuletzt“, „Eine für alle“)

Nach ca. 5 Minuten haben alle ein „Fremdbild“ für ihre Partnerin im Kopf. Dieses wird danach in der Gruppe allen präsentiert. Jede - nur nicht diejenige, deren Fremdbild präsentiert wird - sagt dann, ob das Fremdbild ihrer Meinung nach passt. Es soll begründet werden, aber nicht lange diskutiert. Die Person, deren Fremdbild präsentiert wird soll ruhig zuhören und nicht mitreden! Sie kommt zum Schluss dran und kann dann sagen, wie sie mit diesem Fremdbild zufrieden war, was ihrer Meinung nach passt und was ihr gar nicht passt.

So wird reihum ein Fremdbild nach dem anderen präsentiert und jede hat erfahren, wie die anderen über sie denken. Wenn der Eindruck, den wir auf andere Menschen machen (das Fremdbild) gar nicht zu dem passt, wie wir uns selbst sehen (unser Selbstbild), dann müssen wir darüber gründlich nachdenken.

Wenn die ganze Gruppe mit dem präsentierten Fremdbild nicht so recht einverstanden ist, dann bedeutet das noch lange nicht, dass das Fremdbild falsch war, denn jeder Eindruck ist subjektiv und kann daher weder falsch noch richtig sein. Dennoch stimmt irgendetwas nicht ganz, wenn ein und derselbe Mensch bei anderen einen ganz unterschiedlichen Eindruck hinterlässt. Also: nachdenken!

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps**64 - 66 Info: Soziale Gesundheit**

(siehe: <http://www.gesundesleben.at/nachrichten/2010/juli/die-unterschaetzte-krankheit-einsamkeit/?searchterm=Einsamkeit>)

Einsamkeit: Die unterschätzte Krankheit

Einsamkeit tut weh und macht krank: Wenn man mit sich und seinen Gedanken allein ist, isoliert vom Rest der Welt und ohne soziale Kontakte lebt, schadet das laut Ärzten der Gesundheit im selben Maß wie das tägliche Rauchen von 15 Zigaretten, starkes Übergewicht oder zu wenig Bewegung.

Im Rahmen einer Untersuchung wurden insgesamt 148 Studien mit Daten von mehr als 300.000 Menschen aus überwiegend westlichen Ländern analysiert: Gesellige Menschen, die sich oft mit Freunden und Bekannten treffen, haben laut Ergebnis eine um 50 Prozent höhere Überlebenswahrscheinlichkeit als Menschen mit spärlichem sozialen Kontakt. Die Auswirkungen seien in etwa so groß wie der vom Rauchen, und er übertreffe viele andere Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bewegungsmangel.

Bei den Forschungsprojekten wurden die Menschen im Schnitt über 7,5 Jahre hinweg beobachtet. Auch wenn man Alter, Geschlecht und sozialen Status berücksichtigte, blieb der Effekt bestehen.

Da der Zusammenhang von sozialem Kontakt und Sterblichkeit altersunabhängig sei, sollten Ärzte nicht nur einen Blick auf das Umfeld älterer Menschen werfen, meinen die Autoren. Das Durchschnittsalter der Testpersonen lag bei 64 Jahre. Den größten Effekt aller gemessenen Faktoren hatte die allgemeine soziale Integration. Am wenigsten wichtig war, ob Menschen allein oder mit anderen zusammen lebten.

Die Ergebnisse der Studien zusammengefasst:

- Jede Maßnahme, die das soziale Umfeld stärkt, werde sowohl die Überlebensfähigkeit als auch die Lebensqualität verbessern.
- Gesundheitsvorsorge soll auch das soziale Befinden betrachten.
- Mediziner/innen sollten Sozialkontakte bei Patienten/innen fördern.
- Das soziale Umfeld hat Auswirkungen auf den Umgang mit der eigenen Gesundheit und auf psychologische Prozesse wie Stress und Depressionen.
- Einige Studien haben gezeigt, dass Kontakte das Immunsystem stärken.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps**67 - 77 Info: Selbstständigkeit, Persönlichkeit, Menschenbild, Lernen**

- Wenn von **Selbstständigkeit** oder auch Eigenständigkeit gesprochen wird, dann kann sich das beziehen auf:
 - die Eigenverantwortung des Individuums, also von jedem einzelnen Menschen
 - die Fähigkeit eines Kindes oder eines Erwachsenen, sich selbst zu helfen
 - die finanzielle und existenzielle Unabhängigkeit von anderen durch eigenes (z.B. selbstverdientes, selbst erarbeitetes, selbst erworbenes) Geld
 - die unternehmerische Selbstständigkeit, das heißt eine Berufstätigkeit auf eigenes finanzielles und soziales Risiko
 - die politische Unabhängigkeit ganzer Völker, Staaten, Länder, Gemeinden oder auch Organisationen. Selbstständig zu sein wird im politischen Zusammenhang auch oft als „frei sein“ bezeichnet – frei von Fremdherrschaft und Unterdrückung

Selbstständigkeit hat in allen Kulturen sehr viel mit **Freiheit, Entscheidungs- und Handlungsfreiheit** aller Menschen zu tun.

- Der Begriff **Persönlichkeit** umfasst die einzigartigen Eigenschaften eines Menschen:
 - In der Umgangssprache verwenden wir auch die Bezeichnungen „Temperament“ und „Charakter“, um gewisse Merkmale einer Person zu beschreiben.
 - Es werden zahlreiche Persönlichkeitseigenschaften oder Merkmale unterschieden.
 - Zum Begriff der Persönlichkeit gehört es dazu, dass sie nicht fix und unveränderlich ist, sondern sich ein Leben lang entwickelt und verändert.
 - Die Forschung beschäftigt sich beispielsweise mit der Stabilität oder auch mit den Veränderungen von Persönlichkeitsmerkmalen und der Bedeutung für zukünftiges Verhalten.
 - Im Laufe der Geschichte haben sich Theologen und Philosophen immer wieder mit dem Begriff der Persönlichkeit beschäftigt. Große Bedeutung hat bei all diesen Überlegungen, dass Menschen die Möglichkeit haben, sich selbst, also die eigene Person, in Beziehung zu sehen: zur Natur, zu Gott, zur Gemeinschaft, zur Welt.
 - In der Psychologie ist „Persönlichkeit“ einer der wichtigsten Begriffe. Es wird versucht, allgemein zu erklären und im Einzelfall zu verstehen, wie sich eine Persönlichkeit mit ihren Eigenschaften unter bestimmten Anlage- und Umweltbedingungen entwickelt, wie und wodurch diese Entwicklung von Kindheit an beeinflusst werden kann.
 - Verschiedene Philosophien, Religionen, psychologische Theorien und verstärkt auch die Ergebnisse neuester Hirnforschung haben großen Einfluss auf die Erziehung von Kindern, die pädagogische Praxis und den gesamten Bereich der Bildung. Sie alle wirken sich auf die Persönlichkeitsbildung aus.
 - Es gibt unzählige unterschiedliche Persönlichkeitstheorien, auf denen die Wissenschaft aufbaut.

Wie eine **Persönlichkeit** wahrgenommen wird, welche **Eigenschaften** und **Einflussmöglichkeiten** ihr zugeschrieben werden, ist sowohl in der Wissenschaft, wie auch in unserem Alltag sehr stark vom jeweiligen **Menschenbild** abhängig.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

- **Menschenbild** ist ein Begriff, der damit im Zusammenhang steht, was wir für eine Vorstellung haben vom **Wesen des Menschen** ganz allgemein:
 - Unser Menschenbild ist immer auch ein **Teil unseres Weltbildes**, das wiederum durch Lehren, persönliche und gesellschaftliche Wertvorstellungen, Religionen und Überzeugungen geprägt wird.
 - Das eigene Menschenbild erscheint uns häufig als so selbstverständlich, dass wir kaum darüber nachdenken, dass wir uns den Menschen auch anders vorstellen könnten.
 - Treffen wir auf ein anderes Menschenbild, so wird dieses häufig als falsch, das eigene als richtig angesehen. Dabei geht es nicht um die Klärung von Streitfragen, also nicht darum, was richtig und was falsch ist, sondern darum, welche unterschiedlichen Vorstellungen die Menschen in unterschiedlichen Kulturen haben, zu unterschiedlichen Zeiten über sich hatten und was daraus abgeleitet wird.
 - Wie weit menschliche Eigenschaften vererbt werden oder durch die Umwelt erworben werden, ist immer schon ein Streitpunkt gewesen. Es gibt dazu sehr viele Meinungen in allen Abstufungen zwischen „alles ist vererbt“ bis hin zu „alles ist anerzogen“.
 - Unser Menschenbild ist auch davon abhängig, wie sehr wir davon überzeugt sind, dass Menschen einen „freien Willen“ haben. Die einen glauben daran, dass uns alles schicksalhaft vorbestimmt ist oder dass wir göttlich gelenkt werden. Andere meinen, dass wir einen Spielraum haben und unser Schicksal beeinflussen können, weil es nur teilweise vorbestimmt ist. Wieder andere denken, dass wir unsere eigenen Entscheidungen treffen können, weil wir eben den „freien Willen“ und ein Gewissen haben.
 - Das Menschenbild wird auch davon geprägt, ob wir der Ansicht sind, dass alle Menschen im Wesentlichen gleich sind. Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass die grundlegenden Strukturen und Funktionen des menschlichen Gehirns bei allen die gleichen sind.
 - In freien und fortschrittlichen Gesellschaftssystemen ist die Gleichberechtigung von Männern und Frauen nicht nur rechtlich verankert, sondern wirkt sich auch auf das Menschenbild und die angestrebte Chancengleichheit aus.

Das Menschenbild ist die Gesamtheit der Annahmen und Überzeugungen, was der Mensch von Natur aus ist, wie er in seinem sozialen und materiellen Umfeld lebt und welche Werte und Ziele sein Leben hat oder haben sollte.

Es umfasst das Selbstbild und das Bild von anderen Personen oder von den Menschen im Allgemeinen.

Dieses Menschenbild wird von jedem Einzelnen entwickelt, enthält jedoch vieles, was auch für die Auffassungen anderer Personen oder größerer Gruppen und Gemeinschaften typisch ist.

Es enthält Traditionen der Kultur und Gesellschaft, Wertorientierungen und Antworten auf Grundfragen des Lebens.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

- **Lernen** ist ein Merkmal intelligenten Verhaltens. Lernen ist etwas anderes als Gewöhnung. Lernen und Denken geschehen unter Zuhilfenahme von gestischen, bildhaften, sprachlichen und symbolischen Zeichen. Denken schafft neues Wissen auf der Basis des bereits vorhandenen. Ein Forscher stellte dazu fest: *"Der bedeutendste Einzelfaktor, der Lernen beeinflusst, ist, was der Lernende bereits weiß."*

Von Geburt an ist unser Gehirn mit den für das Lernen notwendigen Grundstrukturen ausgestattet. Fast nichts ist angeboren und ohne Übung (= Lernen) würde ein Kleinkind niemals eines Tages Krabbeln, Sitzen und aufrecht gehen können.

Darüber hinaus erlernt ein Kind im wahrsten Sinne des Wortes auch seine Persönlichkeit und später seine Weltanschauung, wobei zunächst Erwachsene, zumeist die Eltern, das Vorbild sind. Kinder werden also das, was sie von anderen lernen. Ab etwa vier Jahren weiß ein Kind, dass die Menschen verschieden sind. Damit verbunden ist die Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen, aber auch zu lügen und zwischen Gut und Böse zu unterscheiden.

Die Lernpsychologie unterscheidet mehrere Arten und Ziele des Lernens:

- Lernen mit dem Ziel etwas zu können: Das bedeutet geistige und motorische Fähigkeiten so weit zu automatisieren, dass sie dann ohne nachzudenken unbewusst funktionieren, z.B. Sprache lernen, gehen lernen.
- Lernen mit dem Ziel des Problemlösens: Das bedeutet, dass wir lernen müssen, Zusammenhänge zu erkennen und darüber nachzudenken, um in der Folge Lösungsstrategien entwickeln zu können. Als Kleinkind lernen wir im Versuchs-Irrtum-Verfahren durch Ausprobieren, später können wir auf dieses Wissen bereits zurückgreifen.
- Lernen mit dem Ziel, sich Wissen, z.B. Fachwissen anzueignen, zu behalten und abrufbar zu machen: Ein gutes Beispiel dafür ist das Lernen von Verkehrsregeln.
- Lernen von Methoden, wie z.B. Lernen lernen, Arbeiten lernen, Nachschlagen lernen, kritisch Lesen lernen.
- Lernen zur Steigerung der Fähigkeiten und Kräfte mit dem Ziel späterer Übertragung: Dieses Ziel wird z.B. in der Schule angestrebt, aber auch in einem Sporttraining. Es geht darum möglichst gut ausgebildet zu sein, um im Leben auch in neuen Situationen richtig reagieren zu können, das Gelernte auf neue Situationen übertragen und anwenden zu können.
- Lernen mit dem Ziel des Aufbaus einer Gesinnung, Werthaltung, Einstellung: Das bedeutet, dass wir vom Kleinkindalter an lernen, was richtig oder falsch, erwünscht oder unerwünscht ist. Ein Beispiel dafür ist etwa, dass wir lernen müssen, andere Menschen zu respektieren.
- Lernen mit dem Ziel, vertieftes Interesse an einem Wissensgebiet oder Gegenstand zu gewinnen: Es geht darum, zuerst Verschiedenes zu präsentieren, damit sich z.B. Schulkinder dann für einen ganz bestimmten Gegenstand zu interessieren beginnen und ihr Wissen auf diesem Gebiet dann auch vertiefen können.
- Lernen mit dem Ziel einer Verhaltensänderung: Dafür ist der ganze Bereich der Gesundheitsförderung ein sehr gutes Beispiel. Wenn wir gelernt haben, wodurch wir unser Wohlbefinden steigern können, dann können wir auch unser Verhalten dementsprechend verändern.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Durch die moderne Gehirnforschung haben wir gelernt, wie das Gehirn und die Lernvorgänge in unserem Gehirn funktionieren. Einer der bedeutendsten Forscher meint dazu: „Die Wiederholung ist die Mutter des Lernens“.

Auf körperlicher Ebene bedeutet Lernen vereinfacht dargestellt, dass neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn aufgebaut werden, wodurch ein Geflecht aus Nervenfasern entsteht. Durch wiederholte Erfahrungen werden immer wieder elektrochemische Impulse ausgelöst, wodurch die Kontaktstellen und die vorhandenen Nervenfasern zwischen den Gehirnzellen verstärkt werden. Durch diese wiederholten Erfahrungen und durch neue, werden ständig auch neue Verbindungen und Verästelungen zwischen den Nervenzellen aufgebaut. Lernen ist daher eine Veränderung der Feinstruktur des Gehirns durch die Gesamtheit der Erfahrungen.

Das bedeutet auch, dass sich das Gehirn nur im Austausch mit der Umwelt entwickeln kann. Es verfügt über die Voraussetzungen und einprogrammierten Erwartungen, dass es z.B. einmal Erfahrungen mit Sprache machen wird oder dass es bald nach der Geburt Gerüche und Gesichter identifizieren können muss.

Schon beim Neugeborenen finden sich angeborene Verbindungen und Verschaltungen für das Erkennen von Raum, Zeit und das Erkennen von ursächlichen Zusammenhängen. Darauf baut in der Folge das lebenslange Lernen auf. **Der Mensch kann nicht „nicht lernen“:**

Menschen lernen ständig, meist unbewusst und mit jeder neuen Wahrnehmung verändert sich das Nervengeflecht. Im Laufe des Lebens, mit jedem Eindruck und jeder Erfahrung werden die vorhandenen Strukturen des Nervengeflechts beeinflusst, verstärkt oder umstrukturiert. Die jeweils neueste, aktuelle Strukturierung unseres Gehirns - die Verbindungen und Verschaltungen des Geflechts aus Nervenfasern und Zellen - gibt dann vor, wie wir uns selbst und unsere Umwelt in Zukunft erfahren werden. Damit wird auch die für uns jeweils charakteristische Erwartungshaltung geschaffen, mit der unser Gehirn dann an die Umwelt herangeht.

Bedeutsam für Lernprozesse ist, dass die beteiligten Gefühle eine große Rolle spielen. Aus der Gehirnforschung ist bekannt, dass z.B. Angst hinderlich ist: Wenn ein neutraler Inhalt unter Angst abgespeichert wird, dann wird er mit der Angst verknüpft. Diese blockiert dann das Abrufen des Gelernten. Was unter Angst gelernt wird, taugt daher nicht zum Problemlösen, ganz unabhängig vom Inhalt.

Ist Lernen mit Spaß, eigenem Interesse, Freude an Erfolgen und anderen angenehmen Gefühlen verbunden, dann fällt es leicht, Gelerntes wieder abzurufen und die Bereitschaft, immer mehr zu lernen wird dadurch verstärkt. Lernvorgänge, die der Struktur des Gehirns entgegen kommen fallen leichter als andere. Stures Lernen nach Büchern fällt den Menschen "von Natur aus" schwer, denn das Gehirn ist kein technischer Speicher. Wesentlich leichter wird das Lernen, wenn es mit allen Sinnen erlebt wird, also begleitet wird von vielfältigen Sinneseindrücken - vom Hören, Sehen, Riechen und Fühlen.

Lernen bedeutet daher nicht nur das Aneignen von Wissen, sondern auf den Punkt gebracht: **Leben ist Lernen.**

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

78 - 80 Zum Nachdenken: Sprüche aus aller Welt

- *Kein Übel ist so groß wie die Angst davor.* Seneca, (ca. 4 v. Chr. - 65 n. Chr.), römischer Philosoph und Schriftsteller
- *Das Schiff ist im Hafen sicher, doch dafür wurde es nicht gebaut.* Unbekannt
- *Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.* Epiktet, (um 50 n. Chr.), griechischer Philosoph
- *Wandel ist eine Tür, die nur von innen geöffnet werden kann.* Aus Frankreich
- *Für Wunder muss man beten, für Veränderungen muss man arbeiten.* Thomas von Aquin, (1224 - 1274), italienischer Philosoph und Dominikanerpater
- *Es ist gar nicht so leicht, seine Probleme, eins nach dem anderen anzupacken, wenn sie sich nicht der Reihe nach anstellen.* Unbekannt
- *Schimpfen ist der Stuhlgang der Seele.* Aus Bayern
- *Wer ständig wegen irgendetwas sauer ist, wird irgendwann sehr verbittert sein.* Unbekannt
- *Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht.* Aus China
- *Hinter jedem Problem, das dich gefangen nimmt, verbirgt sich die Chance zum Wachstum.* Unbekannt
- *Ein Problem löst man nicht, indem man ihm davonläuft.* Unbekannt
- *Unsere ungelösten Probleme folgen uns wie Schatten.* Unbekannt
- *Ein echter Freund sagt die Wahrheit, auch wenn sie weh tut.* Aus der Türkei
- *Löse das Problem, nicht die Schuldfrage.* Aus Spanien
- *Wenn jemand ein Problem erkannt hat und nichts zur Lösung des Problems beiträgt, ist er selbst ein Teil des Problems.* Indianische Weisheit
- *Probleme löst man am besten mit denen, die daran beteiligt sind.* Unbekannt
- *»Unmöglich« heißt nur, dass man die Lösung noch nicht gefunden hat.* Unbekannt
- *Du musst vor dir selbst bestehen können, vor niemandem sonst!*
- *Wir lösten das Problem einstimmig und bequem, indem wir alle fanden, es wäre nicht vorhanden.* Unbekannt
- *Bewahre dir vor allem deine Selbstachtung.* Pythagoras, (570 - 500 v. Chr.), griechischer Philosoph und Mathematiker
- *Eltern sollten ihren Kindern ein Fass mit Selbstachtung so gut füllen, dass es trotz aller Löcher, die die Mitwelt hineinbohrt, nie ganz auslaufen kann.* Unbekannt
- *Unendlich viele Hindernisse schienen mich daran zu hindern, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Doch bei genauerem Hinsehen erkannte ich, dass der einzige Grund dafür meine Angst war.* John Field, (1782 - 1837), irischer Komponist
- *Der Kranich baut kein Nest auf einen abgestorbenen Baum.* Aus Japan
- *Die Leute wollen ein Gefühl der Sicherheit auf Vorrat sozusagen, auch für die entfernteste Möglichkeit einer Gefahr.* Arthur Schnitzler, (1862 - 1931), österreichischer Dichter
- *Fliegengitter ist eine Vorrichtung an Fenstern, die Fliegen daran hindert, das Zimmer zu verlassen.* Unbekannt

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

81 - 82 Info und Übung: Körpersprache

Unsere Körpersprache spiegelt nicht nur Gedanken, Absichten und Ängste des Augenblicks wider, sondern auch unsere durchgängige und bestimmende Gefühlslage. Sie ist sichtbarer Ausdruck unseres seelischen Befindens.

Die Körpersprache wird ganz wesentlich von dem bestimmt, was wir erlebt und gelernt haben. Stress, Anspannung, Nervosität, aber auch Wohlbefinden und Selbstbewusstsein drücken wir mit unserer Haltung, der Gestik und Mimik aus. Unsere Umwelt nimmt uns als "Gesamtpaket" wahr und registriert nicht nur unser äußeres Erscheinungsbild und was wir laut sagen, sondern auch, wie es uns innerlich geht und was wir insgesamt ausstrahlen.

Unsere Körpersprache - die Verständigung ohne Worte - bildet die Grundlage der zwischenmenschlichen Kommunikation. Die unausgesprochenen Signale sind bestimmend für unsere Einstellung und Wahrnehmung, noch bevor das Gegenüber das erste Wort gesprochen hat.

Dabei ist zu unterscheiden, dass es Signale gibt, die wir unbewusst ausstrahlen, solche die uns zumindest teilweise bewusst sind und dann jene körperlichen Signale, die wir bewusst und mit voller Absicht aussenden.

Wie wir die Körpersprache und den Ausdruck anderer Menschen verstehen und wie wir darauf reagieren, hängt zu einem gewissen Teil von unserer Herkunft und unserem Lebensraum ab. Die grundsätzlichen Signale sind aber international und sehr leicht für alle verständlich, oder?



Die richtige Körperhaltung in Kombination mit „schönen“ Gedanken führen zu einem wohligen Zustand:

- Stehen Sie barfuß und aufrecht. Ihr gesamter Körper bildet eine gerade Linie.
- Breiten Sie Ihre Arme aus und halten Sie diese mit den Handflächen nach oben ausgestreckt neben Ihrem Körper.
- Legen Sie Ihren Kopf zurück in den Nacken, schließen Sie die Augen.
- Nun stellen Sie sich vor, wie eine strahlend weiße Wolke über Ihnen schwebt und feinen, goldenen Regen auf Sie herabregnen lässt. Sobald dieser wunderbare Glitzerregen Ihren Körper berührt, wird er zu purer und reiner Energie, die Sie mit Ihrem Körper komplett aufnehmen.
- Jetzt spüren Sie, wie die frische Energie Ihren Körper durchfließt und sich in den Adern ausbreitet.
- Sobald die Füße beginnen, sanft zu kribbeln, schütteln Sie Ihre Beine nacheinander aus und stellen sich dabei vor, wie alles Negative abgeschüttelt wird. Jeder Körperteil, der kribbelt, wird ausgeschüttelt, bis sich nur noch positive Energie in Ihnen befindet.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

83 – 88 Anregung: Haushaltsplan

Wer macht was?		Haushalt und Aufgabenverteilung	
Grün:		Das können schon die Kleinsten	
Blau:		Gut geeignet für Kinder ab drei Jahren	
Lila:		Macht allen gemeinsam Spaß	
Rot:		Jobs für die älteren Kinder und Großen	
		Wer?	Wann?
Küche	Frühstückstisch decken		
	Küche aufräumen und Müll hinunter tragen		
	Dinge in den Mist werfen		
	Alle Flächen und Möbel abwischen		
	Löffeln und Kochlöffeln trocken wischen		
	Geschirrspüler einräumen		
	Geschirrspüler ausräumen		
Essen kochen			
Bad	Beim Handtücher und Wäsche aufhängen helfen		
	Klopapier nachfüllen, leere Rolle ins Altpapier		
	Zahnpasta zudrehen und wegräumen		
	Waschbecken putzen und polieren		
	Badewanne reinigen		
	Toilette reinigen		
Fußboden wischen			
Vorzimmer	Schuhe und Spielzeug beiseite räumen		
	Jacken aufhängen		
	Zusammenkehren oder saugen		
	Schuhe wieder ordentlich hinstellen		
Wohnzimmer	Kinderspielzeug wegräumen		
	Sofa absaugen, Teppich saugen		
	Polster ordentlich hinlegen		
	Staub wischen		
	Tisch abräumen		
Tisch abwischen			
Kinderzimmer	Spielzeug in (bebilderte) Kisten einräumen		
	Malstifte in die vorgesehenen Behälter legen		
	Gemalte Bilder der Mama geben		
	Kuscheltiere ordentlich aufs Bett setzen		
	Staub wischen		
	Schmutzwäsche in den Wäschekorb werfen		
	Staubsaugen (unter Aufsicht)		
	Polster beziehen, Bettdecken beziehen		
	Betten machen		
Fußboden wischen			
Sonstiges	Wäsche nach Farben sortieren		
	Wäsche waschen		
	Wäsche aufhängen		
	Wäsche zusammenlegen		
	Altpapier wegbringen		
	(Balkon-)Pflanzen gießen		

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps**89 - 93 Basteln und Spielen****Bunte Knetmasse zum Wiederverwenden – Für einfache und lustige Formen**Material:

- 1/2 Tasse lauwarmes Wasser
- 1/4 Tasse Salz
- 1 Esslöffel Öl
- 2 Tassen Mehl
- Lebensmittelfarbe (zu kaufen: im Supermarkt bei den Backzutaten)

Herstellung:

In einer Schüssel Wasser, Salz und Öl vermischen. Das Mehl unterkneten. Mit Lebensmittelfarbe vor dem Verkneten einfärben. Die Knete hält sich gut in verschließbaren Plastikdosen, im Kühlschrank sogar mehrere Monate.

Salzteig zum Trocknen, Brennen und Bemalen – Für bleibende „Kunstwerke“Material:

- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Salz
- 8 - 10 Esslöffel Wasser
- Wasserfarben und Pinseln
- Lebensmittelfarbe

Herstellung:

Mehl, Salz und Wasser in einer Schüssel vermengen, bis sich eine feste, gut knetbare Masse bildet.

Nach dem Formen werden die fertigen Teile 30 bis 40 Minuten lang bei 150°C im Backrohr gebacken. Nach dem Auskühlen können die Gegenstände bemalt werden. Aber auch vor dem Kneten kann der Teig bereits mit Lebensmittelfarben eingefärbt werden.

Fingerfarben zum selber machen – Für kleine und große „Gemälde“Material pro Farbe:

- 100 ml Wasser
- 4 leicht gehäufte Esslöffel Mehl,
- Lebensmittelfarbe

Herstellung:

Lebensmittelfarbe mit dem Wasser vermischen. Der Flüssigkeit das Mehl hinzugeben und kräftig verrühren, bis eine klumpenfreie Mischung entstanden ist. Die fertige Farbe am besten in verschließbare Becher füllen. Die Farbe hält ungefähr 2 Wochen im Kühlschrank.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Schminkfarben zum selber machen – Für fantastische Gesichter

Material pro Farbe:

- 1 Esslöffel Nivea-Hautcreme
- 1 Esslöffel Babypuder oder 1 Esslöffel Talkpuder
- Lebensmittelfarbe

Herstellung:

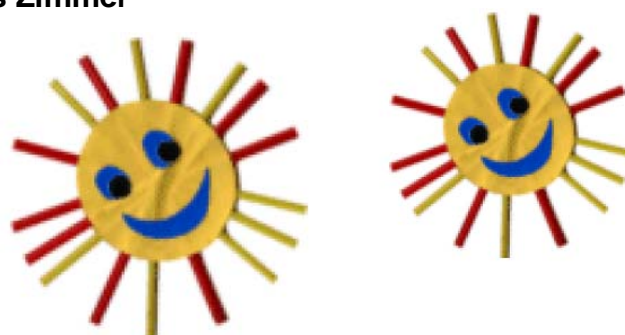
Puder und Nivea miteinander vermischen, bis die Masse glatt und ohne Klümpchen ist. Lebensmittelfarbe beigegeben und bis zur gewünschten Farbintensität einfärben. Die Schminke lässt sich mit einem feuchten Waschlappen entfernen.

Sonne aus Trinkhalmen – Bringt Farbe ins Zimmer

© 2004 kidsweb.de

Material:

- Trinkhalme in verschiedenen Farben
- buntes Papier
- Kleber
- Schere
- Bändchen



Herstellung:

Zwei kreisrunde Stücke aus buntem Papier ausschneiden, das untere mit Klebstoff bestreichen und die Trinkhalme sternförmig auf den Papierkreis legen. Das zweite Stück mit Klebstoff bestreichen und auf den Stern kleben. Nun noch Augen und einen Mund aufkleben. Bändchen zu Aufhängen durchziehen.

Erdäpfel - ausnahmsweise zum Basteln

© 2004 kidsweb.de

Material (roh, gewaschen, abgetrocknet):



Herstellung:

- Zum Beispiel bemalen und schmücken
- Zum Beispiel einen Igel basteln: halbieren, auf die Fläche legen, Zahnstocher in den Rücken stecken
- Zum Beispiel einen Stempel machen: Halbieren, aus der Fläche Formen heraus schnitzen, in Farbe tauchen



Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – Ein billiger Spaß

Zum Beispiel: Aus alten Schachteln werden echte Schatzkisten:

© 2004 kidsweb.de



Zum Beispiel: Aus Papier und Wolle oder Watte werden Kuscheltiere

© 2004 kidsweb.de



Zum Beispiel: Aus einem Jogurtbecher, einer mehr oder weniger langen Schnur und einem Luftballon, der mit Watte gefüllt ist, wird das Sportgerät „Fang den Ball“:

© 2004 kidsweb.de



Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

94 - 97 Bewegungsübungen

Aus: OÖGKK - FORUM GESUNDHEIT, <http://www.oegkk.at>

Nacken-Halsbereich



Ausgangsstellung
Hüftbreiter Stand oder im Sitze
Aufrechte Körperhaltung. Kopf
nach rechts drehen.

Ausführung

Kopf nach oben und unten bewegen (Ja-sagen!).

Hinweise

Langsame, kontrollierte Bewegungsführung!

Seitenwechsel!



Ausgangsstellung
Hüftbreiter Stand oder im
Sitzen. Aufrechte
Körperhaltung. Kopf nach vom
neigen.

Ausführung

Kopf abwechselnd nach links und rechts drehen (Nein-sagen!).

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Hinweis

Langsame, kontrollierte Bewegungsausführung!

Nacken-Schulterbereich



Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand oder im Sitzen. Aufrechte Körperhaltung.

Ausführung

Schultern kreisen, rückwärts. Dann vorwärts.

Hinweis

Langsame, kontrollierte Bewegungsausführung! Konzentration auf das "Nach- hinten- unten- ziehen" der Schultern.

Schulter-Oberarmbereich



Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand oder im Sitzen. Aufrechte Körperhaltung. Arme zur Seite strecken.

Ausführung

Arme so drehen, dass die Hände in beide Richtungen maximal gedreht werden. Schultern drehen mit.

Hinweis

Aufrechte Körperhaltung beibehalten! Arme drehen, nicht kreisen!

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Brustwirbelsäule-Schulterbereich



Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand oder im Sitzen. Aufrechte Körperhaltung. Arme nach oben strecken. Handfassung. Gesäß- und Bauchmuskulatur zur Stabilisierung anspannen.

Ausführung

Arme zur Seite ziehen der Oberkörper bewegt sich mit. Linke und rechte Seite abwechseln.

Hinweis

Becken bleibt ruhig. Aufrechte Körperhaltung beibehalten! Hinterhaupt hoch halten!

Rumpf-Beckenbereich



Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand. Hände in die Hüften.

Ausführung

Becken kreisen. Auch Richtung wechseln.

Hinweis

Bei Rückenbeschwerden Bewegung nach vorne langsam, kontrolliert und sparsam durchführen!

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Nacken-Halsbereich



Ausgangsstellung

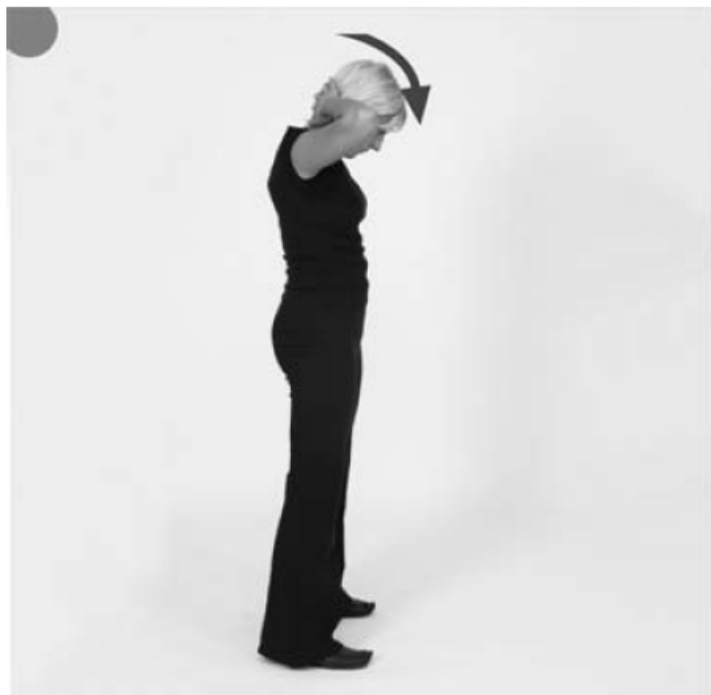
Dehnung linke Seite:
Hüftbreiter Stand oder i
Sitzen. Aufrechte
Körperhaltung. Kopf zur rechten
Schulter neigen. Rechte Hand
greift über den Kopf zur linken
Seite.

Ausführung

Linke Schulter nach unten schieben.

Hinweis

Seite wechseln!



Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand oder im
Sitzen. Aufrechte
Körperhaltung. Hände im
Nackebereich verschränken.
Knie leicht gebeugt.

Ausführung

Den Kopf langsam nach vorne absenken.

Hinweis

Kein Rundrücken!

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps



Ausgangsstellung

Dehnung rechte Seite.
Hüftbreiter Stand oder im Sitzen. Aufrechte Körperhaltung. Kopf leicht zur linken Schulter neigen. Linke Hand greift über den Kopf zur rechten Seite.

Ausführung

Rechte Schulter nach unten schieben und den Kopf langsam und vorsichtig nach vorne absenken.

Hinweis

Seite wechseln!

Brustbereich



Ausgangsstellung

Schrittstellung; wandnäherer Fuß vome. Ellbogen ungefähr auf Schulterhöhe. Hand und Ellbogen hinter der Schulter an einer Wand; etwa rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm.

Ausführung

Die Brust von der Wand wegdrehen.

Hinweis

Keine Ausweichbewegung in Richtung Hohlkreuz. Seitenwechsel!

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Rückenbereich



Ausgangsstellung

Im Sitzen am Sesselrand. Beine gegrätscht. Arme zwischen den Beinen. Die Hände greifen von außen zu den Knöcheln.

Ausführung

Arme ziehen den Oberkörper weiter nach vorne Richtung Boden, Kinn wird Richtung Brust bewegt.

Hinweis

Bewusst atmen!

Hinterer Oberschenkelbereich



Ausgangsstellung

Dehnung rechtes Bein: Im Stehen. Rechte Ferse am Sessel. Zehen nach oben gerichtet. Das Bein leicht gebeugt. Standfuß: Zehen nach vorne gerichtet. Oberkörper aufrecht.

Ausführung

Den Oberkörper nach vorne neigen. Das Becken nach vorne kippen

Hinweis

Der Rücken bleibt „gerade“. Kein Rundrücken. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Seitenwechsel!

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Entspannung, Bewegung, schöne Gedanken und Wohlfühlen

Regentropfen, die auf den Rücken klopfen

Quelle: RASCHDORF, A. (2000): Kindern Stille als Erlebnis bereiten. Ökotopia Verlag, Münster, S. 89.

Dies ist eine Übung für zwei Personen und ideal dafür geeignet, sie gemeinsam mit einem Kind zu machen.

Eine Person liegt auf dem Bauch auf dem Boden, die andere kniet sich davor. Nun führt die Person, die kniet, die folgenden Anweisungen aus und spricht leise dabei:

- Die Handflächen auf den Rücken der/des anderen legen: „Es ist ein heißer Tag“
- Die Hände etwas bewegen: „Langsam ziehen Wolken am Himmel auf“
- Die Finger klopfen auf den Rücken: „Nach und nach sind die ersten Tropfen zu spüren“
- Die Finger klopfen schneller: „Mit der Zeit regnet es immer stärker“
- Den Rücken mit der Hand abklopfen: „Jetzt kommt ein Platzregen herunter“
- Die Finger klopfen den Rücken langsamer ab: „Doch bald wird der Regen schwächer“
- Beide Hände auflegen: „Die Sonne scheint wieder warm am Himmel“

Nun werden die Positionen getauscht!

Stress fall ab

Mit dieser Übung können Sie den belastenden Stress einfach wegfallen lassen.

- Stellen Sie sich hierzu gerade und entspannt hin.
- Heben Sie nun den rechten Arm und strecken ihn nach oben.
- Sammeln Sie allen Stress in diesem Arm und lassen ihn dann mit einem lauten Seufzer nach unten fallen und schlaff hängen.
- Dasselbe tun Sie nun auch mit dem linken Arm. Zum endgültigen Abschütteln heben Sie beide Arme über den Kopf und strecken sich ganz weit nach oben.
- Lassen Sie die Arme nun zeitgleich fallen und auch den Oberkörper etwas nach vorne kippen. Stellen Sie sich dabei immer vor, wie der komplette angestaute Stress direkt aus Ihren Händen zu Boden fällt und verschwindet.

Das Pendel

Bei dieser Übung sind Sie ein entspanntes Pendel, das durch das Universum schwebt:

- Stellen Sie sich hüftbreit hin und lassen Sie die Arme locker hängen.
- Drehen Sie nun Ihren Oberkörper mit etwas Schwung nach rechts und lassen Sie die Arme locker mitschwingen.
- Nun folgt eine Linksdrehung.

Achten Sie darauf, dass Ihre Arme stets locker und entspannt um Ihren Körper schwingen. Sie können so viele Drehungen durchführen, wie Sie mögen.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps**98 Info: Zucker**

Wenn Zucker in der Zutatenliste weit vorne steht, ist viel drin - wenig, wenn er zum Schluss angeführt ist. Zucker wird oft unter anderen Namen angeschrieben, denn er kann aus verschiedenen Quellen erzeugt werden.

- **Saccharose:** ist unser normaler Haushaltszucker; wird aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr gewonnen
- **Lactose/Laktose:** Milchzucker; kommt natürlich in Milch vor; fördert die Verdauung; schmeckt nur schwach süß
- **Dextrose:** Traubenzucker; gleiche Wirkung wie andere Zuckerarten; kein gesunder Zucker
- **Fruchtzucker/Fruktose:** ist der Zucker in Früchten; kann in großer Menge zu Unverträglichkeiten führen
- **Glukosesirup:** reiner Zucker in etwas Wasser gelöst
- **Maltose:** Malzzucker; ist ein süßes Stärkeprodukt
- **Brauner Zucker:** hat noch ein bisschen Melasse dabei; schmeckt etwas anders; ist aber nicht gesünder als jeder andere Zucker
- **Honig:** besteht zum allergrößten Teil aus Zucker; hat die gleiche Wirkung auf die Zähne wie Zucker
- **Stärke:** Mais- oder Kartoffelstärke; ähnlich Mehl; zum Andicken verwendet; liefert zusätzliche Kalorien aber ohne positiven Mehrwert – wie dicker Zucker

Zucker bringt unsere Verdauung durcheinander und schwächt unser Immunsystem. Dadurch sind wir für viele Krankheiten leichter angreifbar. Zucker liefert keine Vitamine, keine Ballaststoffe und nur Spuren an Mineralstoffen, aber fast 400 kcal in 100g. Daher stammt der Ausdruck, Zucker enthält „leere Kalorien“.

Egal ob Traubenzucker, Malz, Honig oder andere Sorten – kein konzentrierter Zucker hat im Speiseplan der Babys etwas verloren. Kinder werden dadurch schon sehr früh auf süß trainiert. So werden später oft natürlich süße Früchte ohne Zucker als nicht süß genug erkannt und abgelehnt.

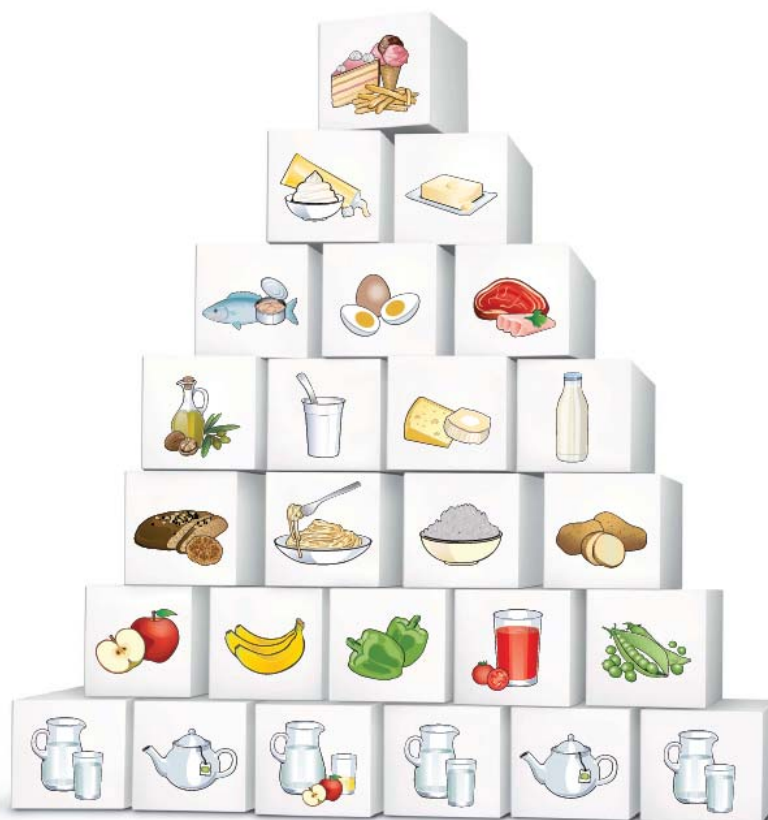
Alle Zuckerarten fördern den Kariesbefall der Zähne. Das Nuckeln an der Flasche mit Sauger, gefüllt mit Fruchtsäften, gesüßten Getränken sowie Instant-Tee aus Granulat oder Pulver zum Anrühren ist ein Zahnkiller. Hier kommt es zur Dauerberieselung der Zähne mit Zucker und Fruchtsäure. Geben Sie Ihrem Kind Wasser ohne Kohlensäure oder ungesüßten Tee. Beginnen Sie mit dem Zähneputzen gleich nach dem Durchbruch des ersten Zahns.

Zuckerschübe lassen unseren Blutzuckerspiegel Hochschaubahn fahren – mit allen damit verbundenen Nebenwirkungen. Wurde gerade „nachgefüllt“, steigt zwar die Konzentration, aber auch die Unruhe bis hin zur Überaktivität. Kurze Zeit darauf kommt die Talfahrt – also die leere, aufgebrauchte Phase und zeigt sich in Reizbarkeit, schlechter Laune und erneutem Hunger nach Süßem.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

99 - 103 Info: Ernährung

Die österreichische Ernährungspyramide



Die 7 Stufen zur Gesundheit

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

104 - 107 Info: Kursangebote

<http://erwachsenenbildung.at/bildungsinfo/bildungsangebote/bildungsdatenbanken.php>

bm:uk



erwachsenenbildung.at
Das Portal für Lehren und Lernen Erwachsener

BILDUNGSDATENBANKEN

Aus dieser Seite finden Sie Links zu den Weiterbildungsdatenbanken der einzelnen Bundesländer sowie kommentierte Links zu weiteren Bildungsdatenbanken, die Sie beim Auffinden Ihres gewünschten Angebots unterstützen.

ANGEBOTE FÜR BASISBILDUNG

[Suche nach Angeboten für Basisbildung](#)

BUNDESLÄNDER

[Bildungsinfo - Wien, Niederösterreich, Burgenland](#)



Arbeitsmarktservice
Österreich

<http://www.ams.at/buw/14126.html>

Weiterbildungs-Datenbank

Die Datenbank bietet Ihnen allgemein einen Überblick über die Kursangebote von Bildungsträgern und speziell über die vom AMS bereit gestellten Weiterbildungsmöglichkeiten.

- **AMS-Weiterbildungs-Datenbank - AMS-Kurse**

Hier finden Sie vom AMS zugekaufte Kurse. Sie können in der Weiterbildungsdatenbank eine Interessensbekundung für einen Kurs online abgeben. Es handelt sich dabei um **keine fixe Anmeldung**. Um eine **Interessensbekundung** für einen Kurs online abzusenden müssen folgenden Kriterien erfüllt werden:

- Eingabe einer **gültigen Sozialversicherungsnummer**
- Sie müssen beim **AMS aktuell vorgemerkt sein** und mit Ihrem/r BeraterIn eine **Schulungsmöglichkeit vereinbart haben**
- Zur Klärung von Details über Ihren Kursbesuch (Verfügbarkeit, Eignung, etc.) **wenden Sie sich bitte an Ihre/n AMS-BeraterIn** in ihrer AMS-Geschäftsstelle

- **AMS-Weiterbildungsdatenbank - alle Kurse**

Hier finden Sie **alle in der Weiterbildungsdatenbank enthaltenen Kurse**. Für die Anmeldung für nicht vom AMS zugekaufte Kurse ersuchen wir Sie, sich direkt mit dem jeweiligen Bildungsträger in Verbindung zu setzen.

In der Datenbank befinden sich zur Zeit **3034 Institute** und **69800 aktive Seminare**.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

AMS-Beihilfen (Beispiele)

<http://www.ams.or.at/sfa/14081.html>

- Beihilfen Deckung des Lebensunterhalts, Kurs- und Kursnebenkosten
- Kinderbetreuungsbeihilfe
Sie wollen eine Arbeit aufnehmen oder eine Maßnahme des Arbeitsmarktservice besuchen und benötigen deshalb einen Betreuungsplatz für Ihr Kind? Das Arbeitsmarktservice kann Ihnen zu den Unterbringungskosten eine Beihilfe gewähren.

Förderungen

Wien

WAFF Weiterbildungskonto für Beschäftigte

<http://www.waff.at/service-fuer-beschaeftigte/weiterbildung-foerderung/>

Über das Weiterbildungskonto werden berufliche Aus- und Weiterbildungen gefördert, die von dem/der AntragstellerIn persönlich getragen werden.

WAFF Weiterbildungskonto für Arbeitssuchende

<http://www.waff.at/service-fuer-arbeitsuchende/weiterbildung-foerderung/>

Über das Weiterbildungskonto werden berufliche Aus- und Weiterbildungen für Arbeitssuchende gefördert, die von dem/der AntragstellerIn persönlich getragen werden.

Förder- und Steuertipps - WIFI Wien

<http://www.wifiwien.at/default.aspx?menuld=197>

Hier wurden Förderungen für Lehrlinge, Erwerbstätige, Unternehmer/-innen und Arbeitslose im Überblick zusammengestellt.

Niederösterreich

Bildungsförderung Land Niederösterreich

<http://www.noel.gv.at/Bildung/Aus-und-Weiterbildung/Bildungsfoerderung/Bildungsfoerderung.html>

Das Land Niederösterreich fördert mehreren Zielgruppen bis zu 80% der Kurskosten.

Förderinfo der AK NÖ

<http://noe.arbeiterkammer.at/www-588-IP-4981.html>

Die AK Niederösterreich informiert und fördert ihre Mitglieder bei verschiedenen Arten der Weiterbildung.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Beispiele für Institutionen der Erwachsenenbildung:

Wiener Volkshochschulen

<http://www.vhs.at/volkshochschulen.html>

16 Wiener Volkshochschulen bieten ein vielfältiges Programm an Kursen und Vorträgen:

- 1, VHS Wiener Urania
- 3, VHS Landstraße
- 4, VHS polycollege - Wieden
- 5, VHS polycollege - Margareten
- 6, VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt
- 9, VHS Alsergrund, Währing, Döbling
- 10, VHS Favoriten
- 11, VHS Simmering
- 12, VHS Meidling
- 13, VHS Hietzing
- 14, VHS Penzing
- 15, VHS Rudolfsheim-Fünfhaus
- 16, VHS Ottakring
- 17, VHS Hernals
- 20, VHS Brigittenau
- 21, VHS Floridsdorf
- 22, VHS Donaustadt
- 23, VHS Liesing

Niederösterreich

<http://www.noel.gv.at/Bildung/Aus-und-Weiterbildung.wai.html>

oder

<http://www.bildungsberatung-noe.at>

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Einrichtungen, sowohl Erwachsenenbildungseinrichtungen im engeren Sinn als auch öffentliche Bibliotheken.

- Berufsförderungsinstitut Niederösterreich
- Bildungs- und Heimatwerk Niederösterreich
- Evangelisches Bildungswerk der Diözese Niederösterreich
- Forum Erwachsenenbildung Niederösterreich
- Jüdisches Institut für Erwachsenenbildung
- Katholisches Bildungswerk der Erzdiözese Wien
- Katholisches Bildungswerk der Diözese St. Pölten
- Landesverband Niederösterreichischer Bibliotheken (LANÖB)
- Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI) Niederösterreich
- NÖ Kulturforum
- NÖART Niederösterreich Gesellschaft für Kunst und Kultur
- ÖGB-Referat für Bildung, Freizeit, Kultur
- Österreichisches Institut für Erwachsenenbildung (ÖIEB)
- Verband Niederösterreichischer Volkshochschulen
- Volkswirtschaftliche Gesellschaft Niederösterreich
- Wirtschaftsförderungsinstitut der Wirtschaftskammer Niederösterreich

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

108 - 114 Übungen: Ziele setzen

Was wollen Sie gerne erreichen? – Wie wichtig sind mir folgende Ziele?

Ich will insgesamt mehr für mich tun

(wenig wichtig) 1 2 3 4 5 6 7 8 (sehr wichtig) 9 10

Ich will Deutsch lernen

(wenig wichtig) 1 2 3 4 5 6 7 8 (sehr wichtig) 9 10

Ich will eine Ausbildung machen

(wenig wichtig) 1 2 3 4 5 6 7 8 (sehr wichtig) 9 10

Ich will kreativer sein

(wenig wichtig) 1 2 3 4 5 6 7 8 (sehr wichtig) 9 10

Ich will mich mehr bewegen

(wenig wichtig) 1 2 3 4 5 6 7 8 (sehr wichtig) 9 10

Ich will mich in Zukunft mehr durchsetzen

(wenig wichtig) 1 2 3 4 5 6 7 8 (sehr wichtig) 9 10

Ich will mich gesünder ernähren

(wenig wichtig) 1 2 3 4 5 6 7 8 (sehr wichtig) 9 10

Ich will mehr soziale Kontakte pflegen

(wenig wichtig) 1 2 3 4 5 6 7 8 (sehr wichtig) 9 10

Ich will den Führerschein machen

(wenig wichtig) 1 2 3 4 5 6 7 8 (sehr wichtig) 9 10

Ich will arbeiten gehen

(wenig wichtig) 1 2 3 4 5 6 7 8 (sehr wichtig) 9 10

Ich will stolz auf mich sein

(wenig wichtig) 1 2 3 4 5 6 7 8 (sehr wichtig) 9 10

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Ziele ordnen und aufschreiben: Immer die wichtigen zuerst

Was ich tun will für mein psychisches Wohlbefinden:

1.
2.
3.

Was ich tun will für mein körperliches Wohlbefinden:

1.
2.
3.

Was ich tun will für mein soziales Wohlbefinden:

1.
2.
3.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Allgemeine Empfehlungen:

- Jedes Ziel soll ein spezielles sein, klar und deutlich von anderen abgegrenzt und in der Ich-Form formuliert werden.
- Es sollte messbar sein, wenn oder wann das Ziel erreicht ist.
- Ein Ziel soll anspruchsvoll sein, damit es sich auch wirklich lohnt, dafür einiges zu tun.
- Ein Termin soll gesetzt werden, bis wann das Ziel erreicht werden soll.

Planung der Wochenziele

Für die Wochenplanungen bilden die Monatsziele (die kurzfristigen Ziele) die Grundlage.

Überlegen Sie an welchem Tag in der Woche Sie möglichst ungestört sind und nehmen Sie sich an diesem für die Planung der Wochenziele ausreichend Zeit.

Überlegen Sie sich ganz genau, welche Monatsziele Sie erreichen wollen. Notieren Sie sich diese oder prägen Sie sich diese sehr gut ein! Das tun Sie Woche für Woche für Woche.

Sie sollten allerdings auch den Rückblick wagen:
Welche Ziele haben Sie in der letzten Woche erreicht? Und warum? Wie hat Sie das den Monatszielen näher gebracht?

Es ist wichtig, dass Sie sich besonders auf die erreichten Ziele konzentrieren! Diese dienen als Motivationsgrundlage.

Planung der Tagesziele

Für die Tagesplanung bilden die Wochenziele die Grundlage.

Jeden Tag sollten Sie zumindest einen kleinen Schritt setzen, um das Wochenziel erreichen zu können.

Jeden Abend nehmen Sie sich 15-20 Minuten Zeit und überlegen, welche Schritte auf dem Weg zum geplanten Wochenziel Sie am nächsten Tag umsetzen wollen. Diese notieren Sie sich oder prägen sich ganz genau ein.

Dabei versuchen Sie die benötigte Zeit für die Aufgaben einzuschätzen und verplanen nicht mehr als 60% ihrer Arbeitszeit. Der Grund ist ganz einfach: Es kommen immer unvorhergesehene Ereignisse! Diese dürfen nicht vernachlässigt werden.

Anschließend stellen Sie sich den geplanten Tagesablauf bis ins kleinste Detail vor: Spulen Sie in ihrem Kopf den kommenden Tag wie einen Film ab, und zwar so wie Sie ihn geplant haben. Sie sehen sich selbst, ihre Taten und Wege wie geplant - vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Sie können auch Korrekturen vornehmen und den „verbesserten“ Film nochmals vor dem geistigen Auge abspielen.

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

115 - 118 Bestandsaufnahme: Selbstreflexion, Entwicklung und Ziele

Mutter: _____ (Nr.: _____)

Datum: _____

Welche Aktivitäten habe ich im Zusammenhang mit dem Programm gesetzt?

- den Text gelesen
- die Anregungen gelesen
- viele Übungen gemacht
- ein paar Übungen gemacht
- nachgedacht
- im Internet nachgeschlagen
- mehr und offener über mich mit anderen gesprochen
- mehr soziale Kontakte gepflegt und für andere interessiert
- sonstiges:

Was hat sich bereits in meinem Leben und in meinem Umfeld verändert?

- Ich achte mehr auf meine seelische Balance
- Ich lebe bewusster und stelle meine Rolle, die Gewohnheiten und Traditionen öfters in Frage
- Ich teile mir meine Zeit besser ein
- Ich nehme mir mehr Zeit für mich
- Ich treffe mehr eigene Entscheidungen
- Ich setze mich gegenüber anderen Familienmitgliedern besser durch
- Ich bin fröhlicher
- Ich bin selbstsicherer geworden
- Ich habe schon einige meiner Ziele erreicht
- Ich verstehe meine Kinder besser (Bedürfnisse)
- Wir reden mehr miteinander
- Ich vermittele die Informationen weiter
- Ich pflege mehr soziale Kontakte, gehe mehr hinaus
- sonstiges:

Was will ich noch verändern?

- mehr auf mich selbst schauen
- bewusster leben
- gesünder leben (z.B. mehr bewegen, öfters entspannen, gesünder ernähren)
- mehr soziale Kontakte pflegen, mehr hinaus gehen
- mich weiterbilden
- arbeiten gehen
- sonstiges:

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

119 - 121 Info: Lachen

„Lachen ist Leben und bedeutet Hoffnung!“ oder „Mit Humor ist es möglich, schwierige Lebenslagen aus anderen Blickwinkeln zu entdecken und mit dem Lachen Ängste, Schmerzen und Traurigkeit abzubauen.“ - Das sind die Leitsprüche jener, die als Clowns in Spitälern arbeiten. Die Erfolge, die die Clowns bei schwerkranken Kindern aber auch bei alten und einsamen Kranken erzielen, sind unbestritten. Das unbeschwerte Lachen bringt allen einen Hauch von Lebensfreude.

Was sollen wir aber tun, wenn uns niemand zum Lachen bringt?
Wie sollen wir lachen, wenn es in unserem Leben nichts zu lachen gibt?
Wer kann ohne Grund lachen?

Sowohl wissenschaftliche Studien, wie auch die Praxis zeigen, dass es jedem Menschen leicht fällt, ohne Grund zu lachen! Dabei brauchen wir nur unseren Körper zu benutzen:

Werden die Mundwinkel nach oben gezogen - etwa so 😊 - dann bewirkt dieses Lächeln, dass das Gehirn die sogenannten Glückshormone (Endorphine) produziert. Dabei macht das Gehirn keinen Unterschied, ob uns ein äußerer Reiz zum Lächeln bringt, oder ob wir absichtlich und bewusst diesen Gesichtsausdruck herbeiführen. Dieser hat in jedem Fall zur Folge, dass wir damit unser Gehirn überlisten und unsere Stimmung dadurch automatisch besser wird!

Der nächste Schritt ist, dass wir uns einen Spiegel suchen und uns selbst anlächeln. Das klingt vorerst etwas verrückt, aber es wirkt sehr positiv auf unser Lebensgefühl! Mit einem freundlichen Lächeln im Gesicht gefallen wir uns selbst sicherlich besser, als mit einer finsternen Miene. Wer mit einem Lächeln in den Tag startet, hat es leichter im Leben.

Das Lächeln ist uns angeboren und unabhängig von Kultur. Babys lächeln bereits in den ersten Lebenswochen. Einem Lächeln kann sich kaum jemand entziehen. Lächeln ist ansteckend und somit ein Weg, Fröhlichkeit und Wohlbefinden zu übertragen.

Wie schaffen wir jetzt den Weg vom Lächeln zum Lachen?

Das geht am besten in einer Gruppe: Wir tun einfach alle so, als müssten wir laut lachen. Wir spielen das Lachen.

Wir schneiden Gesichter dabei, sehen den komischen Gesichtsausdruck, den unser Gegenüber macht, ziehen die Mundwinkel fest nach oben, wir hören das künstliche Lachen der anderen, wir kommen uns alle sehr komisch vor ... Und plötzlich ist es wirklich komisch und wir müssen wirklich von ganzem Herzen lachen!

Das Lachen ist extrem ansteckend. Auch wenn wir gar nicht mehr wissen, worüber wir lachen, es tut einfach gut.

„Lachen ist Leben und bedeutet Hoffnung!“

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

122 - 124 Info und Übungen: Kommunikation

Das Vier-Ohren-Modell

(auch: Vier-Seiten-Modell, Nachrichtenquadrat, oder Kommunikationsquadrat)

Dieses Modell beleuchtet die „vier Seiten einer Nachricht“ und geht davon aus, dass alles was wir sprachlich ausdrücken im Wesentlichen unter vier Gesichtspunkten gesagt bzw. verstanden werden kann. Das Modell geht auch davon aus, dass wir mit jeder Nachricht eine ausgesprochene oder unausgesprochene Botschaft übermitteln.

Zwischen der Person, die eine Nachricht aussendet und jener, die diese Nachricht empfängt kann demnach viel passieren. Da sind bei der Person, die sendet „vier Seiten einer Nachricht“ und die Person, die die Nachricht empfängt, hat „vier Ohren“.

Wir unterscheiden:

1. **Die Sachebene:** was ist der sachliche Inhalt einer Nachricht
2. **Die Selbstoffenbarung:** was erzählen wir bei einer Nachricht über uns selbst
3. **Die Beziehungsebene:** was erzählt die Nachricht über die Beziehung zwischen den Beteiligten
4. **Die Appellebene** (Aufforderung, Befehl): was soll mit der Nachricht erreicht werden

Zum besseren Verständnis ist hier ein alltägliches Beispiel:

Ein Mann und eine Frau sitzen beim Abendessen. Der Mann fragt:
„Was ist das Grüne in der Soße?“

Er meint damit auf den verschiedenen Ebenen:

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| a) Sachebene: | <i>Da ist was Grünes.</i> |
| b) Selbstoffenbarung: | <i>Ich weiß nicht, was es ist.</i> |
| c) Beziehung: | <i>Du wirst es wissen.</i> |
| d) Appell: | <i>Sag mir, was es ist!</i> |

Die Frau versteht den Mann auf den verschiedenen Ebenen folgendermaßen:

- | | |
|-----------------------|---|
| a) Sachebene: | <i>Da ist was Grünes.</i> |
| b) Selbstoffenbarung: | <i>Mir schmeckt das nicht.</i> |
| c) Beziehung: | <i>Du bist eine miese Köchin!</i> |
| d) Appell: | <i>Lass nächstes Mal das Grüne weg!</i> |

Die Frau antwortet gereizt:

„Mein Gott, nie kann ich es dir Recht machen, wenn es dir hier nicht schmeckt, kannst du ja woanders essen gehen!“

Was hören Sie bei diesem Beispiel?

Wie würden Sie reagieren?

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Mit welchem ihrer „vier Ohren“ hören Sie meistens?

Sach-Ohr

Beziehungs-Ohr



Offenbarungs-Ohr

Appell-Ohr

Hier einige Beispiele:

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

1. Sie sitzen mit dem Partner beim Fernsehen. Er sagt: „Es ist nichts zum Trinken da.“
Sie verstehen:
 - a) Es ist nichts zum Trinken da.
 - b) Ich habe Durst.
 - c) Du hast schon wieder nichts zum Trinken hergestellt.
 - d) Hol endlich was zum Trinken.

2. Sie sitzen mit Bekannten im Restaurant beim Essen. Jemand fragt: „Wo ist das Salz?“
Sie verstehen:
 - a) Das Salz ist nicht da.
 - b) Ich brauche das Salz.
 - c) Du hast ein schlechtes Restaurant empfohlen.
 - d) Such mir das Salz.

3. Ihr Kind kommt aus der Schule und sagt: „Die anderen Kinder bekommen mehr Taschengeld als ich.“
Sie verstehen:
 - a) Die Kinder bekommen unterschiedlich viel Taschengeld.
 - b) Ich fühle mich benachteiligt.
 - c) Du bist eine schlechte Mutter.
 - d) Gib mir mehr Taschengeld.

4. Sie haben zuhause eine Arbeit abgeschlossen. Ihr Mann sagt zu ihnen: „Das ist heute aber schnell gegangen.“
 - a) Die Arbeit hat heute wenig Zeit erfordert.
 - b) Ich habe nicht geglaubt, wie schnell du sein kannst.
 - c) Du kannst es ja, wenn du dir Mühe gibst.
 - d) Das muss künftig immer so schnell gehen.

5. Sie sind mit Mann und Kindern zuhause. Es läutet an der Türe. Alle bleiben sitzen und schauen einander fragend an.
Sie verstehen:
 - a) Es hat an der Tür geläutet. Irgendjemand muss öffnen.
 - b) Die anderen erwarten niemanden.
 - c) Die erwarten immer von mir, dass ich gehe.
 - d) Ich weiß nicht, wer läutet, aber ich muss zur Türe gehen.

Wie viele Antworten haben Sie bei:

- a)
- b)
- c)
- d)

Als was nehmen sie die Äußerungen von anderen meistens wahr:

- a) als sachliche Information
- b) als Selbstoffenbarung der anderen Person
- c) als Ausdruck der Beziehung, in der sie eine untergeordnete Rolle spielen
- d) als Appell, also Aufforderung oder Befehl

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

125 - 128 **Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls**

Hier sind Beispiele für konkrete Formeln, die wir uns zur Stärkung der verschiedenen Ebenen unseres Selbstwertgefühls vorsagen können. Zur praktischen Anwendung werden diejenigen Übungen gewählt, die am besten zur jeweiligen Situation passen. Besonders wirkungsvoll sind die Sprüche, wenn wir sie nicht nur denken, sondern uns mit allen Sinnen hineinversetzen.

Selbstbewusstsein

- »Ich weiß, was ich will«
- »Ich weiß, was ich möchte«
- »Ich sehe meine Stärken und Schwächen«
- »Ich erkenne meine Möglichkeiten«
- »Ich erkenne meine Gefühle«
- »Ich kenne meine Wünsche und Bedürfnisse«
- »Ich weiß, was mir Freude (Spaß) macht«
- »Ich definiere meine Ziele«
- »Ich überprüfe und korrigiere«

Eigenverantwortung

- »Ich bin für mich verantwortlich«
- »Ich denke eigenständig«
- »Ich bin für mein Wohl selbst verantwortlich«
- »Jammern (Klagen) ist hinderlich«
- »Ich nehme mein Leben in die Hand«
- »Ich muss nicht, ich kann, wenn ich möchte (will)«
- »Die Entscheidung liegt bei mir«
- »Ich bin frei in meiner Entscheidung«
- »Ich stelle mich der Aufgabe«
- »Ich packe es selbst an«

Selbstvertrauen

- »Selbstzweifel und Ängste sind hinderlich«
- »Ich stehe zu meinen Gefühlen (Wünschen, Bedürfnissen)«
- »Ich habe Einfluss auf mein Leben«
- »Meine Möglichkeiten sind vielfältig«
- »Ich glaube an meine Fähigkeiten (Möglichkeiten)«
- »Ich habe volles Vertrauen in meine Fähigkeiten«
- »Ich traue es mir zu«
- »Ich weiß, was ich kann«
- »Ich glaube an mich«
- »Ich bin mutig«
- »Ich bin zuversichtlich«
- »Vieles ist möglich (wenn ich nur wirklich will)«
- »Ich kann (werde) es schaffen«
- »Ich schaffe es«
- »Fehlschläge können passieren (gehören dazu)«
- »Kein dauerhafter Erfolg ohne vorübergehende Misserfolge«

Infos, Anregungen, Übungen, Tipps

Selbstsicherheit

- »Ich fühle mich der Aufgabe gewachsen«
- »Ich handle eigenständig«
- »Ich handle nach meinen Bedürfnissen«
- »Schwierigkeiten überwinde ich«
- »Ich stelle mich der Aufgabe«
- »Ich packe es an«
- »Ich gehe ruhig und sicher an die Aufgabe heran«
- »Ich sage konsequent NEIN (wenn notwendig)«
- »Ich äußere Kritik (wenn notwendig)«
- »Ich treffe notwendige Entscheidungen«
- »Ich handle sicher und bestimmt«
- »Ich handle konsequent«

Durchsetzung

- »Ich setze meine Wünsche (Ideen, Vorhaben) durch«
- »Ich setze mich (auch gegen Widerstände) durch«

Schuldgefühle abbauen (Wenn meine Handlungen ok sind)

- »Schlechtes Gewissen und Schuldgefühle sind unbegründet und hinderlich«
- »Ich habe das Recht und die Pflicht, auf mich zu schauen«
- »Ich habe das Recht, meine Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen«
- »Ich habe das Recht, meine Interessen durchzusetzen«

Persönlich-Nehmen, Kränken abbauen

- »Es persönlich nehmen und sich kränken, ist unbegründet und hinderlich«
- »Er (sie) ist so«
- »Er (sie) meint es nicht böse«
- »Er (sie) tut es nicht absichtlich«

Selbstachtung und Selbstannahme

- »Ich bin stolz auf meine Handlungen«
- »Ich tue Wertvolles«
- »Ich muss es niemandem beweisen«
- »Ich muss nicht perfekt sein«
- »Ich darf mir Fehler erlauben«
- »Ich muss es nicht allen recht machen«
- »Ich muss nicht von jedem immer gut beurteilt werden - ich fühle mich auch so wohl«
- »Ich erkenne meinen Wert«
- »Ich fühle mich wohl in meiner Haut«
- »Ich bin ok (für mich und andere)«

Kommunikation

- »Ich gehe auf andere offen (freundlich, unvoreingenommen) zu«
- »Ich unterhalte mich frei (zwanglos)«
- »In der Freundlichkeit liegt der Erfolg«
- »Ich komme mit anderen gut aus«
- »Ich spreche Konflikte an«
- »Ich bleibe (kommuniziere, agiere) freundlich, sachlich, bestimmt«
- »Ich bleibe bestimmt und konsequent«

1. Ev kadını ve annelerin günlük rutini

“Merhaba, nasılsın?” – “Teşekkürler, çok iyiyim ya sen nasılsın?” – “Evet, ben de iyiyim, bazen çocuklarla biraz stres yaşıyorum.” – “Bilmez miyim, maalesef bu böyle, değiştirilemez!”

Her birimiz böyle durumları hatırlarız: Bir gün uzun zamandır görmediğimiz, eski bir tanıdığımız karşımıza çıkar sokakta. Her iki tarafta birbirini gördüğüne çok sevinir ama sadece bir kaç dakikalık nazik konuşmadan sonra herkes kendi yoluna devam eder.

Böyle buluşmalarda sokağın ortasında içimizi dökmememiz çok normal, yani gerçekten nasıl olduğumuzu anlatmamız. Ancak hangi fırsat'ta bunu yapmalıyız? Gerçekten içimizden geçenleri derinlemesine düşünmek istiyor muyuz? Duygularımız ve düşüncelerimiz hakkında konuşmamız hakkında konuşabilir miyiz? Evet'se kiminle konuşabiliriz? Bizlere hep hayatı olduğu gibi kabullenmek ve günlük görevleri bir şekilde alt etmek öğretildi.

Bir anne'den ve ev kadının'dan kendisini tamamen evine ve tüm ailesinin afiyetine adanması beklenir. Çocuklar, eş, anne babamız, kayınvalide ve kayın babamız, kardeşler, kuzenler, evet herkes tarafımızdan sevgi ile bakılmalı. Genç anne ve ev hanımlarına kendi ihtiyaçlarını karşılamak için ne zaman ne de enerji kalıyor. Bu annelerden bir tanesi bir gün “Ben çocuklarım ve ailemim.” demişti, kendisini nasıl gördüğü ona sorulduğunda.

Kendilerini ve onlara verilen hayat görevlerini, öncelikle başkalarını düşünmek ve her zaman ailesi için var olmak olarak gören bir çok anne tanıyoruz. Bu rolü olduğu gibi ve değişilmez olarak kabulleniyorlar.

Burada ki büyük sorular şunlar:
Bu kadınlar kendilerini nasıl hissediyorlar?
Kaderlerinden memnunlar mı?
Bu rolü severek mi üstleniyorlar?
Kendi inançları ile mi bu hayatı seçtiler?
Ve bu rol onların sıhhatini, yani sağlığını nasıl etkiliyor?

öneri, alıştıırma ve tavsiyeler

1

2

3

4

5

6

Ruh ve beden birbirine bağlıdır ve sürekli karşılıklı bir etkileşim içindedirler. Mutlu hissediyorsam, bu durum tüm fiziksel sağlığımı pozitif olarak etkiler. Fiziksel sağlığım iyiye, bu durum psikolojik sağlığımı olumlu yönde etkiler. Kendimi nasıl hissettiğim ve sağlıklı hissetmem büyük oranla o an ki bulunduğum halimle alakalıdır ama aynı zamanda kendi hayat durumumla da bağlantılıdır.

7

“Sağlık, vücutsal, ruhsal ve sosyal sıhhat’tır, sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değildir.” Bu cümle Birleşik Devletler’in Dünya Sağlık Organizasyonu’nun (İngilizce’den kısaltması: WHO) ‘sağlık’ kelimesinin anlamı olarak resmi açıklamasıdır. Yani Birleşmiş Devletlere ait olan 190 ülke, bir insanın ancak her anlamda iyi olduğu zaman, yani fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamında pozitif bir etkileşim içerisinde ise olduğunda, sağlıklı olarak adlandırılabilmesine karar vermiştir.

8

Bunun dışında dünya çapındaki organizasyon şu kararı almıştır: İnsanların genel hakları arasında en iyi sağlıksal duruma sahip olmaları, ırk, din, politik duruş veya sosyal durum ayrımı yapılmaksızın herkesin temel hakkıdır. Ve: Sağlık ve sağlık desteği ile ilgili tüm durumlarda kadın ve erkekler eşit haklara sahiptirler.

9

Açıklamasında WHO günlük hayatlarımızı da göz önünde bulunduruyor: “Sağlık insanların günlük çevreleri tarafından sağlanır ve yaşanır: oyun oynadıkları, öğrendikleri, çalıştıkları ve sevdikleri yerler. Sağlık kişinin hem kendisine hem de çevresindekilere yardımı ve kendi hayatı üzerine verdiği kararlar ve hayatını kontrol altına alması sayesinde oluşur.”

10

Bu güzel fikre biz de seve seve katılıyoruz. Ancak hayatımıza dair kararları kendi kendimize tanımadığımız, dilini iyi bilmediğimiz, yakınlarımızın uzaklarda olduğu, başka aile mensuplarının bizim adımıza kararlar verdiği ve kendi paramızı kazanamadığımız bir ülkede nasıl karar verebiliriz?

11

Tüm bunlara rağmen sağlığına önem veren ve kendi huzuru için harekete geçmek isteyen her kadın ve anne kendine zaman ayırmalı ve şu soruları sormalı:
Kendi hayat durumumla ilgili gerçekten derinlemesine düşünmek istiyormuyum?
Psikolojik ve sosyal sağlığın ne durumda?
Duygularım ve problemlerim hakkında açık açık konuşabiliyordum?
Nasıl olduğumla ilgili kiminle konuşabilirim/konuşmalıyım?
Nasıl değişim yapabilirim?

12

- Dürüst olduğumuz zaman hepimiz günlük stres ve ailevi durumları çoğu zaman bahane olarak kullandığımızı biliyoruz. Önemli soruları geçiştirmek için bir çok sebep var. Örneğin: kendi rahatımız, sorunlardan kaçma, az bilgi sahibi olmak, dil problemleri yada yardım edebilecek güvendiğimiz insanların olmaması. Tabi ki geleneksel yaşamın ön görüleri güven sunduğu gibi, her değişim yanında bilinmez riskleri de beraberinde getiriyor. **13**
- Emniyetsizlik korkutucudur ve annelerin güvendikleri yollardan şaşmamalarının en büyük sebebi çocuklarının huzuru ve geleceğini güven altına alma isteğidir. **14**
- Ve bir şey daha: Sızlanmak ve her türlü ağrıya karşı ilaçlar kullanmak yaşantıyı değiştirmekten her zaman daha kolay olmuştur. Ancak uzun süreli bakıldığında bu durum sağlığımıza iyilikten çok kötülük getirir. **15**
- Her annenin çocuğu için en iyiyi istediği fikrinden yola çıkalım. Ancak bir anne bunu kendi günlük hayatıyla başa çıkamadığı zaman çocukları için nasıl sağlayabilir? Günün birinde kendi kendine şunları söyleyebilir: “Artık dayanamıyorum!”, “Sinirlerim tükendi!”, “Tüm bunlar benim için çok fazla!”, “Artık gücüm kalmadı!”, “Hastayım!”, “Mutsuzum. Artık çocuklarımla doğru düzgün ilgilenemiyorum – başaramadım – kötü bir anneyim.” **16**
- Tüm bunların yaşanmaması için neyi değiştirebileceğimizi görmek çok önemlidir – dikkatli, ani büyük kararlar vermeden, küçük ve basit adımlarla. Sırada vücut ve ruh için enerji depolamada yardımcı olacak küçük öneriler var: **17**
- Sırt üstü yere uzanın. Miğdenize doğru derin nefes alın ve karnınızın daha sonra da göğsünüzün şiştiğini hissedin. Yavaşça nefes verin – şimdi kısa bir ara verin. Bunu enerji ihtiyacı duyduğunuz her seferde iki dakika boyunca tekrarlayın. **18**
- Stres durumları çoğu zaman az su içme ve çok siyah çay, kahve gibi sıvıları çok tüketmeye yol açabilir. Bu durumu eğer önleyemiyorsanız her seferinde bu sıvıların bir buçuk katı fazla su tüketmeye çalışın! **19**
- Doğru kahvaltı yapmak insanı geliştirir. Sabahları baharatlı ya da meyveli çaylar içmek ve sıcak şeyler yemek gerekir. Örneğin sütlaç yapın (isteğe göre kurutulmuş üzüm, tarçın ya da cevizli) ve sütlacınızı bal ya da akçaağaç şurubu ile tatlandırın. Güne tuzlu başlamak isteyenler ise örneğin çorba içebilir (özellikle güç veren tavuk çorbası ve sebze ya da mercimek çorbası). Bir hafta sonra enerji depolarınızın nasıl dolduğunu hissetmeye başlayacaksınız. **20**

- Kendinize sık sık sıcak bir duş veya sıcak bir banyoyu layık görün. Isı en önemli enerji kaynaklarından bir tanesidir! **21**
- Mümkün olduğunca sık yeşil alanlarda yürüyüş yapın. Doğa ile temas, temiz hava ve bol gün ışığı bilimsel olarak kanıtlanmış bir şekilde kötü düşünceleri kafanızdan çıkartıyor. **22**
- Hafif hareketlerle tempolu bir yürüyüş ya da serbest bir koşu yapın, ancak nabzınızın 140'ı aşmadığını kontrol edin. Önemli: Hiç bir performans programı getirisinden fazla götürmemelidir! Her 3üncü seferde mesafeleri 10% arttırın. **23**
- Hayalinizde sizi mutlu eden, güçlü hissettiren, insanların yanına ya da durumlara gittiğinizi düşünün. Bu tür hayallerde güzel zaman ve anları hatırlatan düşüncelere izin verin. **24**
- Olumsuz düşünceleri en hızlı şekilde durdurun ve kendinize sizi güçlendiren cümleler söyleyin. Örneğin kendi kendinize yine „Bunu başaramayacağım.“ demek yerine, kendinize cesaret veren şeyler söylemeyi deneyin „Bu görevi elimden gelen en iyi şekilde yapmaya çalışacağım“, „Benden önce başkalarının da başardığı gibi bende başaracağım“, „Yeterince yapıyorum“ ve „Yardım isteyebilirim.“ **25**
- İç konuşmanız için yeterince zaman ayırın ve kendinize saygı ve merhamet ile davranın. Küçük başarılarınızla – örneğin güzel yaptığınız bir yemek gibi – gurur duyabilirsiniz. Eskiden iyi ve severek yaptığınız ve tekrar büyük zahmete girmeden yapabileceğiniz şeyleri hatırlamaya çalışın. **26**
- Kendinizi duygusal olarak içinde rahat hissettiğiniz, sizi mutlu eden ve iyi hissettiren anlara koymaya çalışın. Bu anları mümkün olduğunca görüntülerle, kokularla ve cildinizde hislerle (ısı, rüzgar, ıslaklık gibi) hissetmeyi deneyin. ... **27**
- 2. Günlük yaşamı ve hayatı bilinçli düzenlemek**
- Kendi refahına dikkat eden bir anne, çocukları için de iyilik yapmış olur. Ruhsal denge ile ilgilenmek tüm ailenizin geleceği için çok önemli bir yatırımdır. Kendi yaşam sevinciniz hem sizin hem de ailenizin mutlu birlikteliğinde önemli bir rol oynar. **28**
- Öncelikli olarak kendi hayatınızı biraz daha kolay ve mutlu düzenlemeye çalışmak ilk adımdır. Kendimize daha az baskı yapmayı başardığımızda bile büyük bir başarı elde etmiş oluruz. **29**
- Sağlıksız stres sadece dış etkenlerle değil, kendi düşünce şekliniz ve ilkeleriniz ile içsel çarkınızı etkiler. “Kusursuz ol!”, “Kendini zorla!”, “Acele et, daha hızlı olmalısın!”, “Herkesi memnun et!” ve “Güçlü ol!” gibi talepler bizleri kötü yönde etkiler. **30**

Bu gibi dürtüler çocukluğumuzda kendi ebeveynlerimizden ya da büyüklerimizden gelir ve biz bunları iyi niyetli tavsiyeler olarak kendi çocuklarımıza veririz.

31

Tabiki bunlar hayatı başarı ile sürdürmek için önemli temellerdir. Ancak bu dürtüler çok güçlendiklerinde kendimize ve başka insanlara sürekli stres yaparız ve ruhsal, fiziksel ve sosyal sağlığımızı tehlikeye atarız.

32

İlgi görmek için kusursuz olmaya çalışan insanlar, her zaman her şeyi daha derin ve düzgün yapmak isterler. Bu tarz insanların çoğu zaman en küçük hatalardan bile korkuları olur. Başka insanlar tarafından kabul edilmeyeceklerini düşünürler.

33

Kendileri herkesin, örneğin kendi çocuklarının, her şeyi kusursuz yapabilmelerini ve bilmelerini beklerler. Ancak hata yapmak ve zayıflık göstermek çok insancıl bir davranıştır. Kendinden ve diğerlerinden sürekli kusursuzluk bekleyen insanlar, sıklıkla hayal kırıklığına uğrar, çoğu zaman memnuniyetsizdir ve kendine güveni neredeyse yok olmuştur.

34

Ulaşabileceğimiz hedefler koyarak ve küçük başarılarla sevinerek kendimizi çok daha iyi hissederiz. Bu bize cesaret getirir ve özgüven sağlar. “Bunu iyi yaptın. Bu şekilde yeterli” diyebilmek güzeldir.

35

Çocukluğumuzda ve gençliğimizde bizlere verilen “Daha fazla çalışmalısın! Daha fazla uğraşmalısın” gibi öğütler çoğu zaman canımızı sıkardı. Ama yine de bu tarz öğütleri içimizde taşıyor ve onları kendi çocuklarımıza veriyoruz. Eğer bu dürtüler çok güçlenir ise, içimizden sadece büyük ve acı veren bir çalışma sonucu başardığımız şeylerin iyi olduğu hissine kapılırız. Bu yüzden kolayca ve oyun gibi başardığımız olaylara sevinemiyoruz. Bu gerçekten çok yazık! Kendinize “Süper, bunu gerçekten kolaylıkla başarıyorsun” demeniz ya da birinden böyle bir şey duymak gerçekten mutlu edici.

36

“Daha hızlı ol, acele et!” çok sık duyduğumuz ve başkalarına da sıklıkla söylediğimiz bir cümledir. Kendimizi herşeyi mümkün olduğunca acele bitirmeye zorluyoruz.

37

Ancak herşeyi alelacele halletmeye çalışırken zaman zaman küçük detayları kaçırabiliyor, ve bazen de az ilgi gösterebiliyoruz. Çoğu durumda “Rahatlıkla kendine zaman ayır.” diyebilmek yardımcı olur, mantıklıdır ve gereklidir.

- İlgi ve alaka görmek için başkalarının her istediğini yapmaya çalışan insanlar büyük bir hata yaparlar. Başkalarına ne kadar ilgi gösterirsek gösterelim onları memnun etmek ve hak ettiğimiz takdir ve sevgiyi almak çoğu zaman nasip olmaz. **38**
- Hatta çoğu zaman başkaları bizden daha fazlasını ister, onlar için yaptıklarımızdan memnun kalmazlar ve onların istediği gibi davranmadığımızda bize kızarlar. Bu gibi tecrübeler bizleri mutsuz ve güçsüz yapar. **39**
- Kendi istek ve ihtiyaçlarımızı sürekli geriye çekmek psikolojik sağlığımızı bozar. Bu, ancak kendi iyiliğimizden kendimizin sorumlu olduğunu anladığımız zaman içinden çıkabileceğimiz bir döngüdür. Biri bizim istemediğimiz bir şey istediği zaman “hayır” cevabını vermek çoğu zaman iyi gelir. Neticede kendimizi memnun etmek ve “Şu an kendimle ilgileniyorum.” diyebilmekte çok önemlidir. **40**
- “Güçlü ol!” talebi de bazen bir dürtü olarak etkiler. Bu şimdilik kötü bir şey değil. Ama her zaman güçlü ve her şeye dayanıklı olmamız gerektiğinizi düşündüğümüzde ruhumuz için iyi bir şey yapmayız. **41**
- Duygularımızı göstermek ve bizi etkileyen şeyler hakkında konuşmaya kendimize izin vermeliyiz. Başka kadın ve annelerle korkularımız, problemlerimiz, güçsüzlüklerimiz ve kaygılarımız hakkında konuşmak bizlere çok yardımcı olur. O zaman başka insanların bizimkilere benzer problemlerinin olduğunu görüp “Kendimi olduğum gibi gösterebilirim. Kabul edilebilirim” diyebiliriz. **42**
- Düşünce gücümüz bizim tahmin ettiğimizden daha güçlüdür. Rahatsız edici dürtüleri bir kenara bırakıp, gittikçe daha fazla olumlu ve güçlendirici teşviklerle yer değiştirebilmek büyük bir başarıdır! **43**
- Olumlu düşünceler daha iyi bir hayat kalitesine sahip olmada önemli bir rol oynar. **44**
- Bizi rahatsız eden veya sinirlendiren durumlar bile bazen olumlu yönleri sahip olabilir. Örneğin küçük bir çocuk ispirotlu kalemleri ile sadece kağıtları değil de mobilya ve duvarları da boyuyor ise bu anne için genelde komik bir durum olmaz. **45**

Ancak bu duruma çocuk açısından bakıldığında olumlu kısım, yani çocuğun bunu yaparkenki eğlencesi, daha ağır basıyor. Ya da farklı bir örnek: Çoğu kişi şehirde oturduğu için memnun değil. Ama aslında evinizin yakınlarında alışveriş imkanları olduğu için hayatınız oldukça kolaylaşır ve toplu taşıma ağı daha yoğun olduğu için yakınlarınızı ziyaret etmek kolayca mümkün olur.

46

Bir bayan topluluğunda beraber oturduğumuzda buna bir çok örnek eklenebilir. Olumlu düşünce egzersiz ile gün geçtikçe daha da kolay hale gelir. Zamanla bu düşünce tarzı bir alışkanlık olur ve bizi önceki olumsuz düşünce spiralinden çıkartır. Tanıdık ve arkadaşlarımızla "Biz hayatımıza pembe bir gözlük ile bakıyoruz." oyunu çok eğlenceli olabilir. Bu oyunda bir kişi gerçek bir problemini anlatır ve diğerleri buna olumlu ve çılgın açılar eklemeye çalışır. Burda hayal gücüne hiç bir sınırlandırılma getirilmez. Kendi problemlerimize gülebilmek bize, doğru yapıldığında, özgür hissetmemizi sağlar.

47

3. Yalnız ve birlikte

Tek başımıza bir problemden çıkmaya çalışmak grup halinde çıkmaya çalışmaktan çok daha zordur. Ancak gerçekten negatif duygular içinde yüzüyorsak, bu durumda başkalarına, bir tanıdığa ya da bir arkadaşına, bunları anlatacak enerjiyi bulmak veya problemlerimizden bahsetmek gittikçe zorlaşır. Bu gibi krizlerde kendi kabuğumuza çekilmeye daha çok meyilli oluruz. Bu sebeple güvendiğimiz insanlardan oluşan bir gruba sahip olmak çok önemlidir. Bu kişiler gruptan birinden uzun süredir haber almadıklarında bunu fark ederler ve bize kendiliğinden ne olduğunu sorarlar.

48

Aynı güçlükler ve zorluklarla mücadele etmeye çalışan bayanlar arasında kimsenin bir şeyden utanmasına gereken kalmadan herkes sorunlarından açıkça bahsedebilir. Bu tabiki ancak herkesin birbirine güven duyduğu bir ortamda gerçekleşebilir. Bunun için gerekli koşullar kişilerin birbirine saygılı davranması ve kimsenin kendisini bir diğerinden daha iyi göstermeye çalışmadığı bir ortam yaratmaktır.

49

Bu tarz “Destek grupları” dahilinde kimse diğer bir kimse ile dalga geçmemeli, şımartılmamalı ya da yukardan bakılmamalıdır. Tavsiye edilebilecek başka bir şey ise kendi ailemizin dışında bayanlar ile görüşmektir. Çünkü birincisi aile dışında kişilerle ailevi problemleri konuşmak daha kolay olur ve ikincisi her zaman yeni insanlarla tanışmak iyi bir şeydir.

50

Yeni sosyal ağlar kurmak, bir çok kişi için çokta kolay bir şey değildir. Bunu yaparken düşünce gücümüz yine çok önemli bir rol oynar! Eğer yabancı insanlardan bize iyilik gelmeyeceği yönünde düşüncelere kapılırsak, ve sadece kendi aile fertlerimize güvенеbileceğimizi düşünürsek, o zaman ait olmayan herkesi birer tehdit olarak algılarız. Evlerimizde bizlere öğretilen bu başkalarına güven duymama öğretisi yüzünden, kendimizi gittikçe kendi kabuğumuza saklar ve başkaları ile sorunlarımız hakkında konuşmamaya sürükleniriz. Dolayısı ile bu düşünce bizleri izole edilmiş, yalnız kalmış ve problemlerle baş edemeyeceğimizi hissettirir. Bu durum ruhsal sağlığımızı tehlikeye sokar ve bu da fiziksel sağlığımızı dolayısıyla olumsuz yönde etkiler.

51

Sosyal ilişkiler sağlıklı bir hayata dahil olmalıdır! Bu yüzden her türlü çekinmeden, önyargıdan ve diğer direnmeleri aşmamız gerekmektedir.

52

Modern toplumumuzda kadın ve erkekler eşit haklara sahiplerdir! Hiçbir kadına ailesi dışında sosyal ilişkiler kurma sorumluluğu yasaklanmamalıdır.

53

Dünya Sağlık Organizasyonunun tüm ülkelerin çoğunluğunun kabul ettiği açıklamada bu belirtilmiştir: Sağlık, fiziksel, ruhsal ve sosyal durumların iyiliğidir. En iyi sağlıksal durum her insanın temek hakkıdır.

54

Bizimkine benzer hayat şartlarına sahip olan kadınlarla tecrübelerimizi paylaşmakta kesinlikle uygunsuz bir şey yoktur. Hatta bu bize bir sürü faydalı öneriler bile getirebilir. Bu şekilde yaşadıklarımız zorluklarla tek başımıza olmadığımızı daha iyi bir şekilde anlarız. Bunun dışında da bir durumun aşırı derecede özel ya da ailevi olduğunun farkına varırız. Bir çok sayıda danışmanlık merkezleri mevcuttur ve bunlardan profesyonel yardım istemede utanılacak hiç bir şey yoktur!

55

Bize kendi akrabalarımız kadar yakın olmayan insanların arasına karıştığımızda sadece başkaları hakkında bir çok yeni bilgiye sahip olmuyoruz aynı zamanda kendimizle ilgili de bir çok yeni şey öğreniyoruz. Peki bu nasıl oluyor?

56

Her insanın kendisine dair yarattığı ve yıllar içinde büyüyen bir resmi vardır. Bu resim çok güçlü bir şekilde ailemiz tarafından bizim için yada bize söylenen şeylerden etkilenecek yaratılmıştır. Örneğin çoğu kez “Bırak, sen yapamazsın!” cümlesini duyduysak, zamanla gerçekten buna inanmaya başlar ve kendimize olan güvenimizi de yitiririz.

57

Bu durum tam tersi olarakta çalışır, yani yapabildiğimiz şeyler için övgü ve ilgi aldığımızda ve “Bunu çok iyi yaptın!” gibi şeyler duyduğumuzda olumlu nitelik ve becerilere sahip bir insan olduğumuzu öğreniriz. Özgüvenimiz bu sayede gittikçe güçlenir. Sağlıklı dozda sahip olunan özgüven sayesinde bir çok şey bizler için daha kolay ve iyi olur, hatta çok becerikli olmadığımız şeylerde bile.

58

Aile içerisinde çoğu zaman bireylere belirli roller ve davranış biçimleri dağıtılır. Böyle zamanlarda “O zaten öyle. Kimse onu bizden daha iyi tanımaz!” yada “Bunu onun için çok tipik bir hareket. Zaten hep böyle davranır!” ve benzeri önyargılar yakıştırılır.

59

Yeni insanlarla tanışırken bu durum çok daha farklıdır: Çünkü kartlar yeniden karıştırılır! Her insan bir başkası üzerinde belirli bir izlenim bırakır. Herkes başkaları tarafından farklı şekilde algılanır. Önceki hikayesini bilmeden insanlar hakkında kendi resmimizi oluştururuz. Olaylar hakkında konuşmadan bile her insan resmini kendi kendine çevresine yansıtır. Bilinçli yada bilinçsiz bir şekilde kelimeler ve vücut dili ile iletişim sağlar ve geri bildirim alırız. Bu oluşum esnasında kendi görüşümüz ile başkalarının görüşü arasındaki benzerlik ve farklılıkları anlamamız mümkün olur.

60

Bu şekilde yeni insanlarla tanışarak ve görüşerek sürekli olarak kendimiz hakkında yepyeni şeyler öğreniriz. Saygılı ve dostça bir birliktelik için öncelikle diğer kişiye onun hakkındaki olumlu düşüncelerimizi paylaşmamız gerekmektedir.

61

-
- Bu olumlu eleştiri ve takdir eden tavır, olumsuz eleştirinin kabullenilmesinin ön şartlarıdır. Prensipte başkalarının bizi takdir ediyor olmasının bilinci, fikir farklılıkları ve hatta tartışmalardan bile korkmamamızı sağlar. **62**
- Herkesin birbirinin iyiliğini düşündüğü bir kadın veya anne topluluğunda, farkında olmadığımız güçlü ve zayıf yönlerimizi bulabiliriz. Kendi imajımızı genişleterek kendi özgüvenimizi inşa edebiliriz. Ancak en önemlisi kendimizi kaygısız, güvende ve rahat hissettiren insanları tanıyor olmamızdır. **63**
- Ruhsal sağlığımız için, aile dışında insanlara birlikte olmak, dertlerimizi anlatmak ve onlarla gülebilmek gereklidir. Kendimize ait bir arkadaş çevresi sadece güven sağlamaya yardımcı olmaz, aynı zamanda daha aktif bir yaşam tarzı da sağlar. Arkadaşlarınızın yardımı ile birlikte bir planı gerçekleştirmek, bunu tek başına yapmaktan çok daha kolaydır. **64**
- Dünya sağlık örgütü ruhsal sağlığı şu şekilde tanımlıyor: “Her bireyin kendi becerilerini tüketebildiği, normal hayat yükleri ile baş edebildiği, üretken çalışabildiği ve topluma katkıda bulunabileceği sağlık durumu.” **65**
- Toplumla sadece aile değil aynı zamanda toplumda beraber yaşadığımız diğer insanlar da kast ediliyor. **66**
- Avusturyalı ünlü sosyal bilimci Marie Jahoda, 1958 yılında ruhsal sağlık için gereksinimleri şu şekilde sıralamıştır: Öncelikle kendi şahsınıza yönelik olumlu duruş! Sonra her insanın kişisel gelişiminde sahip olması gereken eşit şartlar. Buna dahil olarak kendi kişiliğimizi istediğimiz yönde geliştirebilme olanağı. Bağımsızlık ve buna bağlı olarak bizlere hayatın getirdiği görevlerle baş edebilme becerisi, ruhsal sağlığımız için çok önemli rol oynar. **67**

Kendi tecrübelerimize dayanarak biliyoruz ki, gelişimimizin en temel taşları çocukluğumuzda koyuluyor. Düşünce ve davranış biçimlerimiz evimizde bizlere ebeveyn ve aile fertleri tarafından etkileniyor. Hatta kim tarafından hangi fikirler veya kurallar konulduğunu ve bizim bunları nasıl örnek aldığımızı bile hatırlıyoruz genellikle.

68

Aynı zamanda kafamızda, çocukluğumuz ve gençliğimizde bu davranış ve düşüncelerin hangilerinin bize uymadığını bile biliyoruz. Tüm bu tanıdık deneyimler, yaşantılar, çatışmalar ve duygular şimdiki hayat koşullarını etkilemiştir. Evimizde, okulda ve hayatımızda öğrendiğimiz herşeyi bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bizde çocuklarımıza aktarıyoruz.

69

Ancak yeni bir şey öğrenmek için hiç bir zaman geç olmayacağından, kendimizi ve görüşlerimizi her zaman değiştirebiliriz. Büyükanne ve babamız zamanında doğru ve önemli olan bir çok şey artık günümüz şartlarına göre geçerli olmayabilir. Eski jenerasyonlara göre bizim bilgi ve enformasyonlara ulaşmamız çok daha kolay olduğundan, örneğin çocuk eğitimi ile ilgili.

70

Şanslıyız ki başkalarından duyduğumuz şeylere inanmak zorunda olmadığımız zamanlarda yaşıyoruz. Kendimizi geliştirebilir, bilimsel olarak kanıtlanmış her türlü bilgiye ulaşabiliriz. “Bu böyle, yapacak bir şey yok”, yada “Biz bunu hep böyle yaptık”, yada “Bu bizim geleneğimiz” gibi çocuk eğitimini ilgilendiren cümleler, artık mantıklı açıklamalar değil, sadece bizim düşüncemizi bloke ederler.

71

Anne olarak çocuklarımız için herşeyin en iyisini isteriz. Buna kendi davranışlarımızı, alışkanlıklarımızı ve geleneklerimizi tekrar gözden geçirmemiz de dahildir. Önemli olan çocuklarımıza hayatlarında neleri vermek istediğimizdir.

72

Çocuklarımızın her biriyle teker teker ilgilenmemiz ve onlara ilgi göstermemiz ve her birini bireysel karakterler olarak kabullenmemiz çok önemlidir.

73

Kardeşlerin hatta ikizlerin biri çoğunlukla birbirleri ile çok farklı karakteristik özellikleri, becerileri ve ihtiyaçları vardır. Tüm çocuklarımızın ortak yönü ise hepsinin sevgi, ilgi, olumlu cesaretlendirme ve bunun dışında da çeşitli ruhsal ve sosyal teşviklendirilmeye, sağlıklı gelişimleri için ihtiyacı olduğudur. Bu hem kız hem de erkek çocuklar için çok gerekli olmak ile birlikte, sadece geleneksel rollere göre oryantasyon sağlamamak, aksine çocuklara – kız ve erkek çocuklara – meyllerine göre destek sağlamak gerekmektedir!

74

Çocuklarımızla gün içerisinde geçirdiğimiz vakitlerde kendimizi de gözden geçirmek için fırsatlar doğar: Çocuklar bize soru sorduklarında onlara ne gibi cevaplar veriyoruz? Çocuklarımızın hangi yönlerini kritize ediyoruz? Her bir çocuğumuz ile nasıl konuşuyoruz? Kız ve erkek çocuklarımız arasında ayırım yapıyor muyuz? Kendi hayatlarımızda onların adapte edebileceği ne gibi davranışlarda bulunuyoruz? Onları cesaretlendiriyor muyuz? Kendine güvenlerini destekliyor muyuz? Onlara birşeyi doğru veya iyi yaptıklarında övgü gösteriyor muyuz? Tarafımızdan kendi başlarına başarabilecekleri görevler alıyorlar mı?

75

Bir çok zaman kendimizi aynı evimizde davranıldığı gibi davranırken buluruz, yani aynı kendi annemizin yada anneannemizin bize davrandığı gibi. Bazen bilinçsizce kendimizin bile emin olmadığı şeyleri çocuklarımıza veriyoruz. Eğer büyük annemizin ya da annemizin zamanında ne kadar çok şikayet ettiğini hatırlarsak belki de kendimize bizimde böyle devam etmek isteyip istemediğimizi sormamız gerekir.

76

Aynı zamanda geleneksel olan şeyleri kaybetme korkusunda içimizde bulunur. Buna gelenek ve ritüeller dahildir, örneğin festivallerin veya bayramların kutlanma şekli, yemek alışkanlıkları, belirli örf ve adetler, inanç, ve gelenek tarafından etkilenip sergilenen her türlü davranış biçimi. Gelecek nesillere aynı zamanda bildirilen beceri, bilgi ve zanaat vardır. Kültür mirası anlamında gelenek bilim için bilginin tamamının gelecek nesle verimi aynı zamanda o kültüre yada etnik gruba dahil olan beceri ve geleneklerin de aktarılmasıdır.

77

Şimdi iyiliğimizi desteklediği için nelere tutunmak istediğimiz, veya kendimizi daha iyi hissetmek için neleri değiştirmek istediğimiz bize kalmıştır. “Gelenek küllerin saklanması değil alevin aktarılmasıdır.” 500 yıl önce ünlü İngiliz filozof Thomas Morus tarafından söylenmiş önemli bir cümledir.

78

Bütün bu düşünceler bizim günlük hayatımız için ne anlama geliyor ve ruhsal sağlığımızı nasıl etkiliyor? Değişime dair fikirleri evdeki huzuru kaçırmamak için, yada çocuklarımızın gelecekları için kaygılandığımızdan, yada tartışmalara karşı olan korkumuzdan, ertelememiz mümkün olabilir.

79

Ancak sürekli memnuniyetsizlik, kaygı ve korkularımızı beraber taşımamızda çevremiz için olumsuz bir etkendir. Bu bizler için kaldırması güç olur, ruhsal olarak kendimizi bunalımda hissettirir ve acı çektirir. Uzun süren keder zamanla ruha da acı vermeye başlar. Bu acı keder oluşturur ve keder mutluluğun tam tersidir. Bizde olmayan yaşama sevincini çocuklarımıza aktarabiliriz?

80

Bu kısır döngüyü kırmak için genelde çok küçük bir girişim bile yeterli olabilir. Fiziksel duruşumuz örneğin kendimizi nasıl hissettiğimiz ve kendimize nasıl bir rol biçtiğimize dair güzel bir göstergedir. Geleneklere göre kadınlar genellikle yürürken ve otururken daha çok kambur ve kısıp bakışlı veya elleri kucaklarında bir halde olurlar. Bu alçak gönüllülük ve dalkavukluk göstergesi olarak algılanır. Ancak bu duruş batıda yaşayan kadınlardan beklenen taleplerle nasıl uyuyor?

81

Evdeki anne ve ev hanımı olarak tüm aile için sarf ettikleri becerilere hatta çoğu zaman aynı zamanda iş hayatında da çalışan kadınların kendileri ile gurur duymalı ve bu sebeple dik duran bir vücut duruşu ile hayatlarında yürüyebilirler. Bunu deneyip kendine güvenerek geleceğe bakan kadınlar ruhsal sağlıkları için ilk adımlarını atmış bulunurlar.

82

4. Günlük hayatı renklendirmek

Durumumuzu iyileştirebilecek küçük bir kaç adım daha önce konuşulmuştu. Kesinlikle önemli olan, kendimize ve günlük hayatımızı daha dikkatlice şekillendirmek. Burada önemli olan günlük hayatımızı ve görevlerimizi becerikli bir şekilde organize etmek, bu şekilde ruhsal bakımımız için daha fazla zaman ve enerjiye sahip olabiliriz.

83

Her zaman her şey bir ev hanımı tarafından detaylıca yapılmak zorunda değildir. Burada örneğin haneniz içinde küçük bir iş dağılımı "Kim ne yapacak?" çok yardımcı olur.

84

- Bu gibi bir iş planı sadece ev hanımını rahatlatmakla kalmaz aynı zamanda en küçük çocuklar bile buna sevinir. Çocuklar görev aldıklarında ve bir şeyi tek başlarına halletme fırsatı yakaladıklarında bununla çok gurur duyarlar çünkü beraber yaşamak adına gerekli bir şey yaptıklarının farkındadırlar. Böylelikle kendilerine olan güvenleri ve buna bağlı olarak ilgileri her halledilen görev ile birlikte artmış olur. **85**
- Üç yaşında kız ve erkek çocukları bile annelerine yardım etme fırsatı yakaladıklarında, örneğin girişi toparlamak, ayakkabıları düzenlemek yada yerleri süpürmek veya banyoda yeni yıkanan çorapları ayıklama gibi görevler aldıklarında sevinirler. Masayı kurma ve kaldırmada yardım etmeyi de severler böylelikle kendi oyuncaklarını toplama alışkanlığını da edinmiş olurlar. Burada büyük ebeveynlerde sorumluluk üstlenebilirler. Babalarında üstlenebileceği günlük ev işlerini de unutmamak lazım. Ayrıca herkesin yardım edebileceği bir çok ev işi vardır. Örneğin büyük temizlikler, bahçe işleri, ıvır zıvır ayıklamaları gibi. **86**
- Ev idaresi beraberce planlanmalı her oda ve verilen her görev farklı renklerle ayrılmalı ve aile bireylerine verilmelidir. Bu renkli plan evde herkesin görebileceği bir yere asılabilir. **87**
- İyi planlama sayesinde kazanılan zaman çocukluğumuzda severek yaptığımız şeyler için harcanılabilir. Örneğin resim yapmak gibi kreatif beceriler yada bir koroda şarkı söylemek gibi aktiviteler olabilir. Her insanın bir çok becerisi ve yetenekleri vardır. Ve eğer bu yetenekler uyuyor ise onları uyandırmamız yeni yetenekler eklememiz ve hatta çocuklarımızıda en küçük yaştan itibaren desteklememiz gerekir. **88**
- Her birimizin içinde sadece yetenek ve beceriler gizli değildir, aynı zamanda küçük şeytanlarda vardır, örneğin üşengeçlik! Bu miskinliği aşmamız gerekir. Bu yüzden en iyisi küçükten başlamak, yani çocuklarımızla tekrardan resimler yapmak şarkılar söylemek oyunlar oynamak ve anlamsız şeylere gülmek gibi. Çocuklarımızla ilgilendiğimizde ve bu ilgi için mutlu olduğumuzda bu içimizdeki çocuksu hayat sevincini de tekrar hayata geçirecektir. **89**

Kendini tekrar çocuk gibi hissetmek ve anları tasasızca yaşamak ve tüm kalbimizle tadını çıkarmak, bir süreliğine bizi günlük dertlerimizden arındırır. Arada sırada çocuksu şeylerle kendimizi ödüllendirmek bazen en iyi terapi olabiliyor. Sürekli olarak ciddi ve çekingen davranmanın annelik ve yetişkin insan rolüne ait olduğunu düşünmememiz lazım. Çocuklarımızla sevinç içinde oynadığımızda yada şakalaştığımızda bizi ciddiye almayacak gibi bir korkumuz da olmamalı. Aksine, çocuklar yetişkinlerin bu tavırlarını takdir eder ve beraber geçirdikleri eğlence vakitlerin tadını çıkartırlar.

90

Çocuklar olayları oyun gibi canlandırmaya bayılırlar. Bir oyun dahilinde çocuğa belirli bir süre için yetişkin rolü verip bizim ise çocuğu canlandırmamızda ne karşı çıkabilir ki? Eğlenceli bir egzersiz örneğin rolleri değiştirip alışverişe gitmek olabilir. Gitmeden önce marketten nelere ihtiyaç duyulduğu kararlaştırılıp bir liste hazırlanır. Henüz okuma yazma bilmeyen çocuklar bu listeyi resimler çizerekte hazırlayabilir. Ödemeye gelinceye kadar alışverişin sorumluluğunu çocuk üstlenir ve anne normalde çocukların davrandığı gibi davranır: bir oyuncağı almasına izin olmadığı için mızızlanır vs.

91

Bu tarz rol oyunlarında çocukların, yetişkinlerden gördükleri davranış biçimlerini neredeyse birebir canlandırdıkları göze çarpacaktır. Ciddi bir yüz ifadesi ile sabırsızca "çocuk" ile konuşur, ona sürekli düzgün davranmasını söyler ve hatta cezalarla tehdit eder. Bu bizim için sanki aynaya bakıyormuşuz gibi bir his oluşturabilir. Ama bizde çocuklara kendi davranışlarını yansıtabiliriz. Bu her iki taraf için sadece eğlenceli değil, aynı zamanda öğreticidir de.

92

Kesinlikle yetişkin bir kadının insanların içinde "çocukça" oyunlar yapmasını, keyif aldığı hobilerinin olmasını yada aleniyet'te neşeli olmasını utanç verici bulan insanlar olacaktır. Ancak neye karar verdiğimiz tamamen bize bağlıdır: Ruhsal sağlığımız için bir şey yapmak istiyorsak, o zaman hep başkalarının hakkımızda ki düşüncelerine kulak asıp buna göre hareket edemeyiz.

93

Her insanın ruhsal sađlığını canlandırması için enerji kaynaklarına ihtiyacı vardır. Burada en önemli olan şey, fiziksel sađlığımız için de iyi bir şey yapıyor olmamızdır. Kendi tecrübelerimize dayanarak biliyoruz ki, fiziksel ve ruhsal sađlık arasında bir karşılıklı etkileşim vardır.

94

Fiziksel şikayetlerimiz moralimizi negatif yönde etkiler. Bazen bunun aksi olur ve ağrılarımıza olmasına rağmen, mutlu olduğumuz bir ortamda bu ağrıları neredeyse unuturuz. Fiziksel olarak kendimizi güçlü ve fit hissederek, genel olarak daha aktif ve iyi bir morale sahip oluruz. Bu sebeple ruhumuz için ruhsal durumumuz için sađlıklı beslenmemiz ve sıkça hareket etmemiz gerekmektedir!

95

Her zamanki gibi küçük adımlarla başlamak çok önemlidir – aynı yürümeyi yeni öğrenen çocuklarda olduğu gibi – ilk adımlar hep en zorlarıdır. Bu sebeple kendimize çocukları örnek alıp onların hareket etme arzularını, beraber uygulayabileceğimiz egzersizlerle birleştirebiliriz. 1 ve 4 yaş arası küçük çocukların dayanıklılıkları çok az olduğundan onların sıklıkla istirahat aralarına ihtiyaçları olacaktır. Aynı şey hantallaşan yetişkinler içinde geçerlidir. Hem küçüklerimiz hem de bizler için kovalamaca oyunları bu sebeple iyi egzersizlerdir. Çömelerek veya parmak uçlarımızda evin içinde yürüebiliriz. Eve zarar vermeyen balonlarla oyunlar oynayabiliriz. Okula giden ve beden eğitimi alan çocuklarımız bizlere okulda öğrendikleri hareketleri öğretebilir ve bizde onların hareketlerini tekrarlayabiliriz.

96

Kadınlar için özel fitness programları ve egzersizler içeren kolay anlaşılır kitaplar yada diğer bilgi kaynakları bulunabilir. Bir hedefe yönelik hareketler yapmak, sadece fiziksel güzelliğimiz için değil, aynı zamanda ruhumuzu canlandırmak açısından da çok faydalıdır. Düzenli fiziksel efor sarf ettikten sonra tekrar çok iyi yemek yememiz gerekmektedir.

97

Yemek yerken önemli olan sadece ne yediğimiz değil, hangi sıklıkla yediğimiz önemli bir rol oynar. Bu yüzden alışkanlıkları bilinçli bir şekilde edinmek çok iyidir. Kendimizi güne mutluluk getirmek için abur cubur ve belirli içeceklerle mi ödüllendiriyoruz? Yada dış görünüşümüzden çoktan vaz geçtiğimiz için gerektiğinden fazla mı yemek yiyoruz?

98

- Sağlık ve sıhhatimiz, fiziksel, ruhsal ve sosyal etkilerin birlikte uyum içinde çalışması ile oluşur, bunu her zaman aklımızda bulundurmamız gerekmektedir! **99**
- Dürüst olduğumuzda, biliyoruz ki, abur cubur yemede kendimizi tutabilir ve daha çok egzersiz yapabiliriz. Hatta bunu genellikle başarıyoruz, ancak genelde kısa bir süre için. İyi niyetleri tek başımıza uygulamaya geçirmemiz bazen zor olabilir. Ancak küçük bir kadın grubu birbirini bulduğunda konulan hedeflere ulaşma şansı artar. Bir kişi diğer biri için ilham kaynağı olabilir! **100**
- Spor aktiviteleri, örneğin jimnastik yapmak, kafa dengimiz insanlarla birlikte daha eğlenceli olur. Yeme alışkanlıklarımız ve daha sağlıklı yemeğe geçişte de grup içinde daha kolay hedeflerimize ulaşabiliriz. Birbirimize tecrübelerimizi aktarabilir, yemek tarifleri değiş tokuş edebilir, öneriler alabilir, iyi bir örnek olmaya çalışabilir ve diğer arkadaşlarımızın ulaştığı hedefleri övebiliriz! **101**
- Kendimizi nasıl gördüğümüz, fiziksel ve ruhsal anlamda, fiziksel durumumuz, hislerimiz ve düşüncelerimizin etkileşiminden oluşur. Vücudumuzu aktif hale getirdiğimizde ruhumuzda harekete geçirmiş oluruz. Beyin bilgi almaya daha meyilli olur, düşünce ve öğrenme kolaylaşır. Ruhsal ve fiziksel aktiviteler ve bunların beraberinde getirdiği başarılar kendimize olan güvenimizi ve dolayısı ile temel keyfimizi de düzeltir. Olumlu moral ile eski alışkanlıklarımızdan arınmak, yeni arkadaşlıklar kurmak ve yapıcı gelecek perspektifleri oluşturmak kolaylaşır. **102**
- Vücudumuzun – özellikle beynimizin – hareketlenmek için, sadece sağlıklı beslenme ve harekete değil aynı zamanda ruhsal beslenmeye de ihtiyacı vardır. Kendimizi toparladığımız zaman ve bir yetişkin olarak yeni şeyler öğrenmeye başladığımızda bu hem ruhumuza hem de vücudumuza diriltici gelir. Zamanla yeni meydan okumalara ve yeni hedeflere ulaşmaya çalışmak gerçekten eğlenceli bir hale gelir, ve her yeni bir hedef daha öncekinden daha büyük olur. **103**

Çok çeşitli öneriler var, örneğin, almanca yada başka dil kursları, farklı mesleki eğitimler yada zanaat, kreatif ve sanal teknikleri kursları gibi. Bir kere kendini eğitmeye, bilgi hazinesini zenginleştirmeye, yeni şeyler öğrenmeye ve okumaya başlayan bir insan, çoğu zaman durmak bile istemez. Bunu bilinmeyen dünyalara yapılan ruhsal bir macera gezintisi olarak düşünebiliriz.

104

Küresel ağ internet sayesinde evimize enteresan ve bilinmesi gereken şeyleri getirmek gerçektende kolaydır. Bilgisayar ve İnternet kullanmayı öğrenmeye değer! Başlarda kocaman internet dünyasında bilgiye ulaşabilmek zor görünebilir. Bunu aşmak için biraz egzersiz ve birazda dikkate ihtiyaç duyulur. Bu bilgi ve reklame bolluğunda doğru bilgi kaynağını seçebilmemiz gerekmektedir. Bu özellikle sağlıkla ilgili rehberler için gereklidir!

105

Genellikle bilgi çokluğu kafamızı karıştıran ve yeni bir şeyler başlamamızı engelleğen faktördür. Bir çok farklı fikirler duyuyor ve farklı tavsiyeler alıyoruz, akrabalarımız ve tanıdıklarımızdan. Peki bunlardan hangisi doğru, hangisi yanlış ve kime güvenmeliyiz? Bu belirsizliği ancak kendimizi uzmanlar sayesinde geliştirerek ve sağlam bilgiye dayanarak aşabiliriz. Ne kadar çok sağlam bilgiye sahip olursak, karar verme yeteneğimiz o kadar güçlü olur. Bu sayede bağımsızlığımız büyür ve kendimize güvenimiz artar.

106

Yeni şeyler öğrenmek bizleri günlük hayatımızın dışına çıkaran bir keşif yolculuğudur. Yeni ivmeler hayatlarımıza renk getirir. İçimizde olan yeni beceriler ve güçler keşf ederiz. Öğrenme hevesimiz artar ve kendimize olan güvenimiz büyür! O zaman grup içinde bile hata yapmaktan korkmayız. Kendi ve başkalarının hatalarından da öğreniriz. Öğrenme başarıları ruhumuz için bir merhem gibidir ve bütüm tecrübelerimiz – iyi yada kötü – hayatımızı kurmamızda yardımcı olur.

107

Öğrenme heyecanımızın üzerimizde baskı yaratması ise daha az gereklidir. Bu aramızdaki mükemmeliyetçilerin çok çabuk başına gelebilir. Hiç kimse ne kendini ne de çocuklarını baskıya tutmamalıdır, çünkü o zaman motivasyonumuz bizleri hiç beklenmedik bir anda yarı yolda bırakabilir.

108

Bir şeyi sadece övgü almak için yada kötü yorum veya cezadan korktuğumuz için yaparsak, bu durum uzun vadede pozitif bir etki göstermez. Psikolojik araştırmalar, motivasyonun özellikle aktiviteler kişisel gelişimi teşvik ettiği zaman taze kaldığını gösteriyor. Bir görevin ve buna bağlı yeni becerilerin ruhsal ve duygusal olarak olgunlaştığını hissederseniz bu bizi sevindirir ve içinizde iyi hissetmenizi sağlar.

109

Kendimize net hedefler koyup mümkün olduğunca somut ulaşabileceğimiz amaçlar koyarak motivasyonumuzu güçlendirebiliriz. Bu yakın destinasyonların her biri bir sonraki hedefinizin birer göstergesidir. Bir atasözü der ki: "Yolunu bilen, hedefi bulur." Bu yüzden biraz gayret gösterip ilk küçük hedefe ilk adımı attığımız zaman, belki de sonrasında bunun ne kadar kolay olduğuna şaşıracağız. Bu daha ileri gitmek için bizleri teşvik eder. Böylelikle küçük aksiliklerle de daha iyi başa çıkabiliriz.

110

Kendi tecrübelerimizden öğrendiğimizden, geriye bakıp geldiğimiz yolu iyice incelemek ve tekrar bakmamız çok önemlidir. Belkide hedeflerimiz kendimizinkiler değildi? Belki de odak kaybetme korkusundan fazlaca aşınmış yollarda hareket ettik? Belki çok az çaba sarf ettik? Belki de fazla ilgi göstermedik ve engelleri göz ardı ettik? Belki de hedeflerimiz o kadar yüksekti ki onlara ulaşmamız imkansızlaştı? Belki de koyduğumuz hedefler hedef değil sadece bir rüya yada istekti?

111

Bir dilek ve hedef arasında büyük bir fark vardır. Örneğin: Araştırmalar tüm annelerin çocukları için en iyiyi istediği ve özellikle sıhhatli olmalarını istediğini gösteriyor. Ancak aynı zamanda çocuklara bazen hiç düşünmeden, bazense onları ödüllendirmek için abur cubur veya şekerlemeler veriyoruz. Bunun sağlık için iyi olmadığını aslında hepimiz farkındayız! Bu nedenle çocuklarımızın sağlığını isteme dileğimiz ve onları sağlıklı beslememiz, abur cubur yerine ilgi gösterme hedefimiz arasında büyük bir fark vardır. Bir çok şey dileyebiliriz ancak hedeflerimize ulaşmak için gerçekten doğrudan hedef almamız gerekmektedir.

112

Kendimize hedef koymak, bir nevi kendimizle bir kontrat yapmamız demektir. “Bu hedefi takip etmek için taahhüt ediyorum ve onu başarmak için elimden geleni yapacağım.” Burada önemli olan motivasyon ve baskı arasındaki dengeyi tutmaktır. Engelleri aşmak için sıkı çalışmak önemlidir ancak kendimize fazla baskı uygularsak gittiğimiz bu yol artık bizi mutlu etmeyebilir. Bir hedefle her zaman kendi mutluluğumuz ve sağlığımız için iyi bir şey yapma niyeti bağlı olmalıdır.

113

Hedef sahibi olmak illa daha fazlasını istemek yada yapmak anlamına gelmez. Bazı şeyleri akışına bırakmak ve alışıldık şeylerden vazgeçmek bile çok önemli bir hedef olabilir. Örnek olarak ev hanımı görevlerimizi alalım: Gerçekten her gün evimizi parlaklık derecesinde temizlememiz gerekiyor mu, yoksa bu zamanı çocuklarımızla eğlenceli bir şey yaparak geçirmek daha mantıklı olmaz mı? Hangisi daha önemli, süper ev kadını rolüne laik olmaya çalışmak mı yoksa hayatın tadını çıkartmak mı? Bütün ilgi ve gücümüzü temizlik, alışveriş ve yemek pişirmeye verirsek başka projeler, değişiklikler ve perspektifler için ne vakit ne de gücümüz kalır.

114

“Sağlıklı Ruh Eylemi”

“Merhaba, nasılsın?” – “Teşekkürler, iyiyim, her şey çok iyi, sen nasılsın?” – “Evet, ben de iyiyim, bazen çocuklarla biraz stres yaşıyorum.” – “biliyorum, eskiden ben de böyle hissediyordum, ama şimdi kendimi daha iyi hissetmek için ne yapmam gerektiğini biliyorum.” İki bayan biraz daha ayak üstü sohbeteye devam eder. Bir tanesi hayat şartlarını şikayet ederken, diğeri ona çıkış yolları göstermek için çabalar.

115

Hepimiz bu gibi durumları biliyor ve başka bir yetişkine problemlerini nasıl çözmesi gerektiğinin çokta uygun olmadığını biliyoruz. Herkes için doğru olan basıl tarifler maalesef yoktur. Ancak yapabileceğimiz bir şey, açıkça bize yardımcı olan küçük adımlardan bahsetmek olabilir. Burada önemli olan kendi başarılarını gururla anlatmak değil, yolda hangi engellerin onu beklediğini ve bizim bunları nasıl başardığımızı karşımızdaki insana anlatmaktır.

116

- Fazla tanımadığımız bir kadın topluluğunda sorunlarımızdan bahsederken muhtemelen tanıdıklarımız ve ailemizle konuşurkenden daha ilginç fikirler duyabiliriz. Muhakkak başta yabancı insanlardan çekinme hissini geri çekmemiz gerekecektir ve kişisel konuları büyük bir grupta konuşmayı öğrenmemiz gerekir. Ama bu sosyal iletişim yolunda ve ruhsal sağlığımız için en önemli ilk adımdır. **117**
- Deneyim paylaşımı esnasında kendi problemlerimiz ile yalnız olmadığımızın farkına varacağız. Bu ilk başta bir çözüm getirmiyor ama en azından sakinleştiriyor bizleri. Böyle bir grubun olumlu etkisi – kendine yardımda yardım – oluşuyor. Bu tarz bir yardım grubunun tek avantajı başkaları ile yaptığımız değişim paylaşımı değil, aynı zamanda bazı sorunlar hakkında zaman içerisinde hep birlikte gülebilmemiz olacaktır. **118**
- Gülmenin sağlıklı olduğu söylenir. Beyin araştırmacıları bu söylentiye bilimsel olarak kanıtlamış ve bu gülme araştırmasını tıbbi tedavilerde kullanmaya başlamıştır, örneğin kronik hastalıkları olan çocuklar üzerinde. Gülme sayesinde beyin mutluluk maddesi salgılar (endojen madde) ve bu bütün moralimizi düzeltir. Bu aynı zamanda stresi azaltır ve genel durumumuzun daha iyi olmasını sağlar. Hastanelerde sık sık performans gösteren palyaçolar sayesinde, kaygısız gülebilen hastaların iyileşme süreçlerinin hızlandığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. **119**
- Kahkaha atmak kalp-damar sistemimizi güçlendirir. Kalp krizi riski sıkça kahkaha atmak sayesinde yarıya kadar düşer, bağışıklık sistemimizin savunması güçlenir. Gülmek akciğerlerimizin işlevini destekler. Hızlı nefes aldığımız için akciğerlerimiz normalinin 2-3 katı daha fazla oksijen üretir. Kan dolaşımı uyarılır ve kandaki oksijen miktarı artar. Yüz ve karın kasları güçlü bir şekilde teşvik edilir. Bu hatta kas kramplarına bile sebep olur ki o zaman gülmekten karnımızı tutarız. Sadece bir kaç dakika sonra tüm gerilmeler çözülür ve güzel bir rahatlama duygusu hissederiz. Gülmek vücut ve ruh için ilaçtır. **120**

Sosyal yaşamda gülmek ve özellikle gülümsemek ve gülümsemenin yarattığı sempatik görünüm çok önemli bir rol oynar. Gülümseyerek başkalarına karşı düşmanca değil, dostça bir duruşumuz olduğunu signalize eder ve onlarla iletişime geçmeye hazır olduğumuzu gösteririz. Bir hint atasözü şöyle der: “Yolladığın gülümseme sana geri döner.” Ama aynı zamanda bunun tersi de geçerlidir: İnsanlara kötü veya taş gibi bir surat ifadesi ile bakarsak, bize hayatımız boyunca az sempati ile yaklaşılır. Bunu gerçekten istiyor muyuz?

121

Yabancılara karşı şüpheli yaklaşmamız gerektiğini ve itici olmayı öğrenmiş olabiliriz. Ancak böylece kendimize ve günlük hayatımızdaki karşılaşmalarda az sempati kazanırız. Her konuşma, örneğin çocuğumuzun öğretmeni veya bir satıcı ile, bu yüzden zorlaşır. Karşımızdaki kişi otomatik olarak aynı şekilde şüpheli ve düşmanca yaklaşır. Bu karşılaşmaların her biri dışlanma hissi ve beraberinde stres hissi yaratır.

122

Ancak diğer insanlara dostça bir yüz ifadesi ile baktığımızda, rahat bir ortam için önemli bir katkıda bulunmuş oluruz. Bu da bizim ruh halimizin ve kendi sağlığımızın üzerinde olumlu bir etki gösterir. Küçük bir gülümseme ile kendimiz ve başkaları için hayatı çok daha kolay bir hale getirebiliriz. Başkaları tarafından nasıl algılandığımızın tamamen bize bağlı olduğunu anlamamız çok önemlidir.

123

Kendine güvenen, sorumlulu sahibi ve dengeli bir kişilik için zaman zaman “hayır” diyebilmekte gerekir. Bu tüm insanlar için zaman zaman zor olabilir çünkü hepimiz çatışmaları önlemeye çalışıyoruz. Ancak sürekli başkalarının bizden istediklerini yapmaya çalışırsak, yada başkalarının istediği gibi davranmaya çalışırsak, bu zaman içerisinde kendi ruh halimiz için olumsuz bir etkileşim olur. Kadınlar ve anneler genellikle başkaları için var olmaya, herşeyi yapmaya çalışmaya ve sürekli çalışmaya çok yatkındır. “Hayır” diyebilmek sık sık başkalarının istediklerini yapmaktan daha büyük zorluk ve sıkıntılarla bağlantılıdır. Ancak yinede kendi sağlığımız ve huzurumuz için zaman zaman samimi bir hayır diyebilmemiz gerekmektedir.

124

“Hayır” demeyi nasıl öğrenebiliriz? En iyisi bunu üstesinden gelebileceğimiz durumlarda küçük denemelerle yapmaktır. Diğer hedeflerde olduğu gibi: Küçük adımlarla başlamak bizim için çok iyidir. Örneğin alışveriş esnasında çocuğumuzun her istediğini almayarak ve sıklıkla “hayır” diyerek başlayabiliriz, ancak çocuğun vereceği memnuniyetsiz tepkiye de hazırlıklı olmanız gerekmektedir. Bu gibi durumlar genellikle hoş değildir ancak uzun vadede çocukların annesine göstereceği saygıyı arttırmış olacaktır.

125

Çocuklar için geçerli olan şey aynı zamanda diğer insanlar için de geçerlidir. Sadece zaman zaman “hayır” demeyi bilen insanlar kişi olarak saygı görür ve ciddiye alınırlar. Her “hayır” deyişimizde popülerliğimizin azalacağını düşünmek yanlıştır. Sonuçta biz de başlarının her istediğini yaptığımız için sevilmiyoruz. Herkesin isteklerini yerine getirmek imkansızdır, ve tecrüberlerimizden de bildiğimiz gibi kendi hayat sevincimiz biza bunu yapmaya çalışırken yarı yolda bırakır.

126

Sağlığımız için genel olarak ve ruh sağlığımız için özellikle bir şey yapmak istiyorsak, hayatımızı kendi ellerimize almaya başlamamız gerekmektedir. Bu demek oluyor ki, başkalarının bizi kurtarmaya gelmesini yada durumumuzu düzeltmeye gelmesini beklememiz lazım. Mühim olan kendimizin aktif olmasıdır. Bazı şeyleri kendi başımıza halledebilirken, bazı problemleri ise grup içinde çözmeye çalışmak veya uzmanlardan yardım almak gereklidir.

127

Hayat sevinci hem düşüncelerimiz hem de davranışlarımız tarafından kontrol edilebilir bir duygudur. Sevinç duygusu için en önemli ön koşul bizim kendi tutumumuzdur. Öfke, korku, endişe yada kıskançlık dolu düşünceler vücudumuzda hayat sevinci oluşmasını engeller. Kendimize çok yüksek beklentiler yüklemek, kendimizi red etmek veya kendimizi bir şeylerle suçlamak yaşama sevincimizi kötü yönde etkiler. Benzer şekilde, başkalarına ve onların ilgisine bağımlı olduğumuz zaman da hayatın tadına varamayız. Hayatımızdan ne kadar memnun olduğumuz genellikle bize bağlıdır. Duygusal dengemize dikkat göstermek, kendimize yeni hedefler koymak, hedeflerimize ulaşmak için iyi bir yol bulmaya çalışmak ve kendimize güvenimizi arttırmak ne olursa olsun iyi bir şeydir.

128

28 – 42 Alıştırma: Dürtüler

Davranışlarımı neler etkiler...

Temel görüşlerim, normen ve kurallarım ile ilgili anket

Lütfen aşağıdaki soruları, oy skalası (1-5) yardımı ile kendinizi şu an nasıl görüyorsanız cevaplayın. Seçtiğiniz sayıyı öngörülen kutulara yazın.

Bu cümle bana...

Tamamı ile= 5
Oldukça= 4
Biraz= 3
Çok az= 2
Hiç= 1

...uyuyor.

1.	Bir iş yaptığım zaman o işi büyük özenle yaparım.	
2.	Kendimi başkalarının mutluluğundan sorumlu hissediyorum.	
3.	Hiç bir zaman rahata kavuşamıyorum.	
4.	Başkalarına karşı zayıf yönlerimi göstermeyi sevmiyorum.	
5.	Hiç bir şey yapmamam uygunsuzdur.	
6.	Çoğunlukla „Bu benim için zor.“ cümlesini kullanıyorum.	
7.	Genellikle gerekenden fazlasını yapıyorum.	
8.	Düzenli ve terbiyeli davranmayan insanları kabullenmekte zorlanıyorum.	
9.	Duygularımı göstermek benim için çok zor.	
10.	Görevlerimi her zaman yerine getirmem benim için önemli.	
11.	Bir şey söylediğim de açıklama da yapıyor olabilmeliyim.	
12.	Bir dileğim olduğunda onu hemen yerine getiririm.	
13.	Yaptığım işle ancak o işi defalarca kontrol ettikten sonra mutlu olabiliyorum.	
14.	Tembellik yapan insanlar sinirlerimi bozuyor.	
15.	Başkalarının beni kabullenmesi benim için çok önemli.	
16.	Sert bir kabuğum var ama içim aslında çok yumuşak.	
17.	Genellikle başkalarının benden beklentilerini anlamaya çalışıyorum ki kendimi onlara göre ayarlayabileyim.	
18.	Günü tasasız yaşayan insanları anlamakta zorluk çekiyorum.	
19.	Tartışmalarda konuşma partnerimi sıkça bölüyorum.	
20.	Sorumlarımı kendim çözüyorum.	
21.	Görevlerimi mümkün olduğunca hızlı hallediyorum.	
22.	Başkaları ile ilişkilerimde çekingen davranıyorum.	
23.	Çoğu görevimi daha başarılı halletmeliyim.	
24.	Herşey ile ben şahsen ilgileniyorum.	
25.	İlgi görebilmek için çok çaba sarf etmem gerekiyor.	
26.	Hata yapmayı aptalca ve utanç verici buluyorum.	

27.	Sorularıma hızlıca kısa cevaplar almak istiyorum.	
28.	Benim için başkalarından işlerimi iyi hallettiğimi duymak önemli.	
29.	Bir işe başladığım zaman o işi mutlaka sonuna kadar yaparım.	
30.	Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı genelde arka planda tutuyorum.	
31.	Başkalarına karşı genellikle kırılmamak için sert ve itici davranıyorum.	
32.	Genellikle sabırsız olduğumu gösteriyorum, örneğin...	
33.	Bir şeyi tam anlamıyla açıklayamayacağımı hissettiğim zaman hiç bir şey söylememeyi tercih ediyorum.	
34.	Bir çok şeyin baskalarının düşündüğü gibi kolay olmadığına inanıyorum.	
35.	Başka insanları kritize etmek beni rahatsız ediyor.	
36.	Tartışmalarda genellikle kafa sallayarak onayladığımı belirtiyorum.	
37.	Görevlerimi yerine getirmek için çok çabalıyorum.	
38.	Surat ifadem genellikle ciddi.	
39.	Çoğu zaman tedirginim.	
40.	Beni hiç bir şey kolaylıkla sarsamaz.	
41.	Benim sorunlarım başkalarını ilgilendirmez.	
42.	Sıklıkla „daha hızlı, daha hızlı“ diyorum.	
43.	Sıklıkla „mantıklı“, „net“, „kesin“ diyorum.	
44.	Sıklıkla „bunu anlamadım“ diyorum.	
45.	"Bunu bir kez deneyemez misin?" demek yerine "Bunu dene" demeyi tercih ediyorum.	
46.	Diplomatığım.	
47.	Beklentileri aşmaya çalışıyorum.	
48.	Telefonda konuşurken çoğu zaman ayrıca başka şeylerde halediyorum.	
49.	Sıklıkla „dayanmalıyım“ diye düşünüyorum.	
50.	Çok çabalamama rağmen bir çok şeyi başaramıyorum.	

Anketin değerlendirilmesi

Şimdi lütfen kutulara yazdığınız sayıları soru numaralarına göre aşağıdaki kutulara tekrar yazınız. Sonra sayıları toplayın.

Mükemmel ol!

Sorular:

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47

Total _____

Acele et!

Sorular:

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48

Total _____

Çaba göster!

Sorular:

5	6	10	18	25	29	34	37	44	50

Total _____

Herkesi memnun et!

Sorular:

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46

Total _____

Güçlü ol!

Sorular:

4	9	16	20	22	26	31	40	41	49

Total _____

Totaldaki sayıları işaretleyin → Kutuları işaretleyin

Skala puanları	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Mükemmel ol																									
Acele et																									
Çaba göster																									
Herkesi memnun et																									
Güçlü ol																									
Skala puanları	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50

Güçlü dürtüler (yaklaşık 30 puan üstü) kendi dürtülerini geliştirebilirler. Bu dürtüler hep daha güçlü bir şekilde kendi davranış biçimimizi etkileyebilir:

Başarılı olmak ve ilgi görmek için kendini dürtten insanlar genellikle hem kendilerine hem de çevresindekilere baskı uygular. Bu sürekli devam eder stres durumu yüzünden kendi kendi ile barışık olmak veya başarıları ile mutlu olmak gittikçe zorlaşır.

40 puanı aşan dürtüler sağlığa zararlı olabilir.

➤ **Aktion Gesunde Seele** ➤

www.agese.at

Sie wünschen sich Gesundheit für Ihre Kinder?
 Sie wünschen sich Gesundheit für die ganze Familie?
 Sie wünschen sich Gesundheit für sich selbst?

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“, lautet die offizielle Erklärung der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

➤ **Aktion Gesunde Seele** ➤ gibt Einblicke, wie sich das Alltagsleben auf unsere seelische Gesundheit auswirkt.

➤ **Aktion Gesunde Seele** ➤ bringt Anregungen, was wir für unsere seelische Balance tun können.

- Eine Mutter, die sich um ihr eigenes Wohlbefinden kümmert, tut damit auch etwas Gutes für ihre Kinder!
- Die eigene Lebensfreude wirkt sich positiv auf das Zusammenleben und die Entwicklung der Kinder aus!
- Auf die eigene seelische Balance zu achten, ist eine wichtige Investition in die Zukunft der ganzen Familie!
- Jeder Mensch braucht Energiequellen, um das psychische Wohlbefinden anzukurbeln!

➤ **Aktion Gesunde Seele** ➤ ist ein Programm, das viele, wichtige Informationen bietet, um die seelische Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern:

- Das Mitmachen bringt viel und kostet nichts!

Sie werden von einer speziell geschulten Tutorin und Fachleuten sechs Monate lang durch das Programm begleitet:

- Ihre Tutorin spricht ihre Sprache und kommt zu ihnen
- Ihre Tutorin bringt leicht verständliches Informationsmaterial und eine Menge praktische Anregungen mit
- In einer kleinen Gruppe, gemeinsam mit der Tutorin und anderen Müttern werden die wichtigen Themen rund um die seelische Gesundheit besprochen
- Jede zweite Woche gibt es ein Müttertreffen, das zwei Stunden dauert
- Zusätzlich begleitet Sie ihre Tutorin zu interessanten Vorträgen von Fachleuten und bei Exkursionen zu Gesundheitseinrichtungen

Kontakt:

beratungsgruppe.at, Liesl Frankl, liesl.frankl@beratungsgruppe.at, Tel.: +43 1 9438332
Michaela Krottendorfer, michaela.krottendorfer@beratungsgruppe.at, **Tel.: 0680 3136 007**
www.agese.at
Auskunft in türkischer Sprache:
Nilgün Sakin, Tel.: 0688 8671694

Gefördert von:



➤ AKSIYON RUHSAL SAĞLIK ➤

Çocuklarınız için sağlık mı diliyorsunuz ?
Aileniz için sağlık mı diliyorsunuz ?
Kendiniz için sağlık mı diliyorsunuz ?

„Sağlık fiziksel, ruhsal ve sosyal durumların tamamının refahta olmasıdır.“ cümlesi Dünya Sağlık Organizasyonu'nun (İngilizcesi: World Health Organisation WHO) resmi açıklamasıdır.

➤ **Aksiyon ruhsal sağlık** ➤ bize günlük yaşamın ruhsal sağlığını nasıl yansıdığını gösterir.

➤ **Aksiyon ruhsal sağlık** ➤ bizim ruhsal dengemiz için yapabileceğimiz öneriler getirir.

- Bir anne kendi refahına önem veriyorsa, böylece çocuklarına da iyilik yapar!
- Kendi yaşama coşkunu çocuklarıyla birlikte yaşamınızın ve gelişimini olumlu etkileyebilir!
- Kendi ruhsal dengene dikkat etmek, bütün ailenin geleceği için önemli bir yatırımdır!
- Her insanın psikolojik refahını artırmak için enerji kaynağına ihtiyacı var!

➤ **Aksiyon ruhsal sağlık** ➤ ruhsal sağlığımızı ve refahımızı desteklemek için bir çok önemli bilgiler sunan bir programdır.

- Katılmak çok şey getirir ve ücretsizdir!

Size özel olarak eğitilmiş öğretmen ve uzmanlar tarafından altı ay boyunca programda eşlik edilecek:

- Özel öğretmeniniz sizin dilinizi konuşacak ve size gelecek
- Özel öğretmeniniz size kolay anlaşılabilir bilgi malzemesi ve pek çok pratik öneriler getirecek
- Küçük bir grupta özel öğretmeninizle ve diğer annelerle ruhsal sağlığı içeren önemli konular konuşulacak.
- Her iki haftada bir iki saat süren grup toplantılarımız olacak
- Ayrıca özel öğretmeniniz size uzmanların ilgi çeken konferanslarına ve sağlık kuruluşlarına gezilerde eşlik edecek.

Kontakt:

beratungsgruppe.at, Liesl Frankl, liesl.frankl@beratungsgruppe.at, Tel.: +43 1 9438332
Michaela Krottendorfer, michaela.krottendorfer@beratungsgruppe.at, Tel.: 0680 3136 007
www.agese.at
Türkçe bilgi almak için:
Nilgün Sakin, Tel.: 0688 8671694

Gefördert von:



Workshops und Exkursionen:



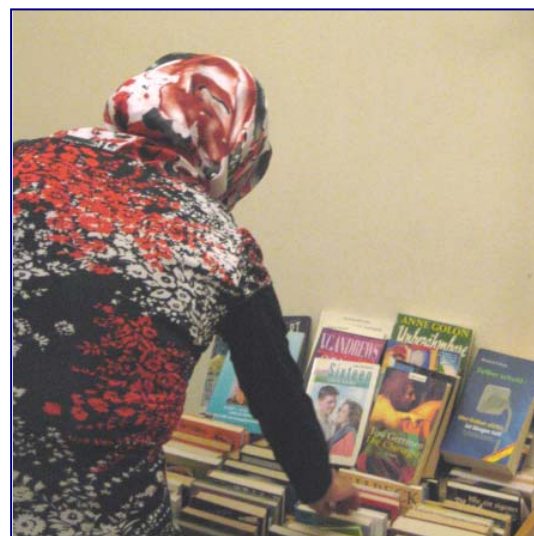
„Frau sein mit Leib und Seele“, Ebreichsdorf
(l.i.B.: Referentin Fidan Cinar, r.i.B. Tutorin)



In der Spanischen Hofreitschule:



Mannerdorf am Leithagebirge: „Wohlfühlen in meiner Gemeinde“ Besuch in der Bücherei



Wien: „Verkehrssicherheit für Groß und Klein“
Referenten der Verkehrserziehungsgruppe und Kinderpolizei



Wien: „Verantwortungsvoller Umgang mit Medikamenten“,
TNinnen im Gespräch mit Referentin Selin Defletli (r.i.B.)



Wien: „Arztbesuch – einander besser verstehen“, TNinnen aus NÖ
bei der Befundung zur Vorsorgeuntersuchung bei Dr. Günter Sokol



Wien: „Wohlfühlen in meinem Bezirk“, TNinnen besuchen „ihre“ Bezirksvorstehung Simmering

