viso parents
Familie, Kind und Behinderung

imago

Nummer 3 Oktober 2022

Emotionen

Die Sache mit den Gefühlen

Bestellen Sie jetzt Ihr «imago»!

«imago» ist das Magazin zu Familie, Kind und Behinderung der Stiftung visoparents. Bestellen Sie jetzt ein Abonnement und erhalten Sie vier Ausgaben im Jahr kostenlos nach Hause geschickt. Email an: visoparents@visoparents.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Jetzt wird's schwierig! Ich soll ein Editorial zum Thema «Gefühle» schreiben. Mein erster Gedanke: «nicht gerade meine Stärke!». Aber warum eigentlich? Sind es die Erwartungen der Leistungsgesellschaft, die uns zum Funktionieren drängen? Sind es die Narben, die verletzte Gefühle hinterlassen? Oder ist es die Erkenntnis, dass wir angreifbar sind, wenn wir Gefühle zeigen?
So oder so, Gefühle begleiten uns ein Leben lang überallhin und es ist manchmal schwierig, angemessen damit umzugehen. In meinem Berufsalltag erlebe ich es als Herausforderung, dass verschiedene Situationen eine unterschiedliche Dosierung an Emotionen verlangen. In einem schwierigen Mitarbeitenden-Gespräch beispielsweise, können bei meinem Gegenüber negative Gefühle hochkommen. Da muss ich, um eine Eskalation zu vermeiden, meine eigenen Emotionen zurückhalten. Gleichentags geht es bei einem anderen Gespräch vielleicht um eine niederschmetternde Krankheitsdiagnose einer Mitarbeiterin. Dann fühle ich mit, bleibe aber als Vorgesetzter trotzdem professionell.
Bereits Kleinkinder üben sich darin, Gefühle zu erkennen, sie einzuordnen und die eigenen Emotionen zu regulieren. Wie sie das tun, und wie wir ihnen dabei helfen können, lesen Sie ab Seite 4. Zudem erfahren Sie in diesem Magazin, wie die Ergotherapeutinnen an unserer Tagesschule die Kinder mit Mehrfachbehinderung dabei unterstützen, positive Emotionen, wie etwa Freude, hervorzurufen (Seite 9).

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich eine interessante Lektüre!

Urs Kappeler
Geschäftsführung

Editorial 2

Fokus
Emotionen müssen geübt sein 4
Tagesschule visoparents: Schaukeln macht glücklich 9
Interview mit Monica Lonoce:
«Die Gesellschaft weiss nicht, was Gefühle sind» 12

Aus der Eltern- und Fachberatung
Gewalt entsteht oft aus Überforderung 14

Kinderinterview
Einblick in die Gefühlswelt eines Dreijährigen 15

Aktuell
Medien für Erwachsene und Kinder 16

Kinder
Bastle deinen Sorgenfresser 18

Mama bloggt
Emotionen so stabil wie mein Campingtisch 20

Informationen für Gönner 22

Pinnwand 23

Impressum 24

Hier bestellen

Kartengrüsse und Päckli, die doppelt Freude machen
Mit einer Festkarte, einem Geschenkpapier oder einem Päcklianhänger von visoparents erfreuen Sie nicht nur Familie, Freunde und Geschäftskunden. Sie unterstützen auch die Integration von Kindern mit Behinderung! Bestellen Sie Ihre Wunschsujets noch heute mit dem beiliegenden Talon.
Die Sujets finden Sie auch auf
www.visoparents.ch/aktuelles/karten-shop/

Wer einem Kind Gefühle präzise erklärt, hilft ihm, die eigenen Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren.

Emotionen müssen geübt sein

Freude, Überraschung, Wut und Angst – Gefühle wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren, ist gar nicht so einfach. Der Umgang mit Emotionen muss von Klein auf geübt werden. Eine Kurzanleitung darüber, wie sich Kinder emotionale Kompetenz aneignen und wie wir sie dabei unterstützen können.

Den Umgang mit Emotionen üben wir Menschen bereits in der frühen Kindheit. Eine gute emotionale Kompetenz ist denn auch eine wichtige Voraussetzung für soziale Kompetenz. Diese trägt dazu bei, dass Kinder mehr Sozialkontakte zu Gleichaltrigen haben, beliebter sind und weniger aggressives Verhalten zeigen. Darüber hinaus ist die emotionale Kompetenz aber auch eine elementare Voraussetzung für Schulerfolg, was jedoch nicht immer berücksichtigt wird. Kindern, die häufig negative Gefühle erleben und ausdrücken, fällt es schwerer, sich an das schulische Umfeld anzupassen. Dies begünstigt wiederum, dass sie von anderen Kindern und Lehrpersonen weniger akzeptiert werden, wodurch schliesslich Probleme wie Schulunlust, eine geringe Lernbereitschaft und schulische Misserfolge entstehen können. Zudem ist auch die Fähigkeit zur Emotionsregulation wichtig für den Schulerfolg. Gelingt es einem Kind nicht, seine Emotionen entsprechend zu regulieren, kann dies dazu führen, dass es weniger gut im Klassenverband integriert wird und es wiederum weniger gutes Feedback seitens der Lehrperson erhält. Die Organisation «Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning» (www.casel.org) setzt sich dafür ein, dass ab Kindergartenstufe sozio-emotionales Lernen an allen Schulen explizit umgesetzt wird. Dies sieht beispielsweise auch der Lehrplan 21 in der Schweiz vor und wird auch vom Institut für Verhalten, sozio-emotionale und psychomotorische Entwicklungsförderung der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik (HfH) fachlich unterstützt.

Säuglinge entwickeln erste emotionale Kompetenzen
International versteht man unter sozio-emotionalen Kompetenzen fünf miteinander verbundene Gruppen von kognitiven, affektiven und Verhaltenskompetenzen: Selbstbewusstsein, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz und das verantwortungsbewusste Treffen von Entscheidungen. Zu diesen Kompetenzen gehören etwa auch emotionale Aspekte, wie etwa die Emotionswahrnehmung, der Emotionsausdruck und die Emotionsregulation. Bereits im Alter von null bis sechs Monaten bahnen sich diese Kompetenzen an und sind bei Säuglingen beobachtbar: Der Säugling stimmt sich bei der Face-to-Face-Kommunikation auf den Ton der Bezugsperson ein und erwartet eine entsprechende Reaktion. Insbesondere auf Gesichter reagiert das Baby mit Lächeln und es beginnt Angst zu regulieren, indem es sich vom auslösenden Reiz abwendet.
Im Alter von sieben bis 12 Monaten nimmt die Häufigkeit und die Ausdruckstärke der sogenannten Basisemotionen zu. Hierzu zählen Freude, Wut, Angst, Überraschung und Interesse – Trauer kommt erst später im Entwicklungsverlauf hinzu. Angehörige können Säuglinge bei der Entwicklung der Emotionswahrnehmung und des -ausdruckes unterstützen, etwa indem sie im Blickkontakt wechselseitig positive Gefühle zum Ausdruck bringen. Demgegenüber löst ein teilnahmsloser und unbewegter Gesichtsausdruck beim Säugling Stress hervor und führt zu negativen Emotionen. In dieser Altersgruppe tritt auch Fremden- und Trennungsangst auf. In Bezug auf den Umgang mit den eigenen Gefühlen nutzt der Säugling die Bezugsperson als Ausgangsbasis für Erkundungen. Gerade deshalb ist der sichere Umgang der Eltern mit ihren eigenen Emotionen so wichtig.

Emotionale Kompetenz bei Kleinkindern
Im Alter von 13 bis 18 Monaten erkennt das Kleinkind, dass die emotionalen Reaktionen anderer sich von den eigenen unterscheiden können. Bei diesem Entwicklungsschritt ist es wichtig, dass die Bezugspersonen die emotionalen Reaktionen nicht werten, sondern das Kind darin unterstützen, die Auslöser für Gefühle bei sich und bei anderen besser zu verstehen.

Kinder, die über gute emotionale Kompetenz verfügen, haben oft auch mehr Sozialkontakte zu Gleichaltrigen.

Im Zeitraum von 19 Monaten bis zwei Jahren erwirbt das Kind einen emotionalen Wortschatz. Erwachsene sollten gerade jetzt vermeiden, Gefühle einfach mit «mir geht es gut oder schlecht» zu beschreiben. Viel besser ist es, den emotionalen Zustand so präzise wie möglich zu artikulieren, zumal in dieser Zeit auch die Selbstregulation des Kindes entsteht. Mit der zunehmenden Selbstregulation nimmt auch die Trennungsangst wieder ab. Ferner entstehen in diesem Lebensabschnitt die sogenannten sozialen Emotionen wie Scham, Verlegenheit, Stolz, Neid und Schuld.
Im zweiten Lebensjahr beginnt das Kind die Ursachen und Folgen der Basisemotionen zu verstehen und nachzuvollziehen, wie sich diese im Verhalten von Menschen zeigen. Bis zum Ende des vierten Lebensjahres und zum Übergang in den Kindergarten entwickeln sich die emotionalen Kompetenzen stetig weiter und werden differenzierter. Kinder mit Behinderungen sind in der emotionale Entwicklung unter Umständen etwas langsamer. Bei der Erlangung der Kompetenzen können aber auch sie mit den genannten Unterstützungsmöglichkeiten gefördert werden.

Elterliche Beziehungsqualität als Ressource für frühkindliche Entwicklung
Die Kindererziehung stellt für Eltern eine emotionale Herausforderung dar. In ihrer Überblicksarbeit stellen Franziska Ulrich und Franz Petermann (2017) Studien zusammen, die den Zusammenhang der elterlichen Emotionsregulation und der emotionalen Entwicklung der Kinder untersuchen. Der Einfluss der Familie kann hiernach in folgenden drei Aspekten nachgezeichnet werden:

Beobachtungs- und Modelllernen. Hierbei wird davon ausgegangen, dass Kinder den Ausdruck von Gefühlen und die Regulationsstrategien ihrer Eltern nachahmen. Um Kinder in ihrer Entwicklung positiv zu unterstützen, scheint es daher wichtig, dass Eltern sich ihren Umgang mit Gefühlen bewusst machen und allenfalls anpassen. Unter einer positiven Emotionsregulation versteht man die Fähigkeit, eigene Emotionen in ihrer Qualität, Intensität, Häufigkeit und in ihrem zeitlichen Verlauf und Ausdruck, gemäss der eigenen Ziele zu beeinflussen (Thompson, 1994, zit. n. Ulrich & Petermann, 2017, 134). Zu den erfolgreichen Strategien gehören in diesem Zusammenhang unter anderem Umbewertung, problemorientiertes Handeln, Zerstreuung, Stimmung anheben, kognitives Problemlösen, Akzeptieren oder Vergessen. Zu den ungünstigen Strategien zählen etwa Aufgeben, aggressives Verhalten, Rückzug, Selbstabwertung oder das zwanghafte Verharren in destruktiven Gedanken.

Emotionsbezogene Erziehungspraktiken. Indem Eltern emotionale Erfahrungen mit ihrem Kind besprechen und ihm Hilfestellungen bei der eigenständigen Emotionsregulation zukommen lassen, unterstützen sie das Kind bei einer positiven emotionalen Entwicklung. Eltern hindern Kinder beim Erwerb einer positiven Emotionsregulation, wenn sie auf die Gefühle des Kindes selbst mit Ärger reagieren, mit Bestrafung versuchen, die Gefühle ihres Kindes zu kontrollieren oder die Bedeutung der emotionsauslösenden Situation herunterzuspielen (Ulrich & Petermann, 2017, 135).

Emotionales Familienklima. Der häufige Ausdruck positiver Emotionen wirkt sich entlang einiger Studien ebenfalls günstig auf die emotionale Entwicklung der Kinder aus. Demgegenüber zeigte sich, dass ein überreagierendes Erziehungsverhalten mit einem häufigeren Einsatz ungünstiger Strategien wie Aufgeben, Rückzug oder Selbstabwertung einhergeht.
Ein wichtiger Aspekt, damit Eltern ein entwicklungsförderliches Erziehungsverhalten ihrem Kind gegenüber zeigen können, ist die elterliche Beziehungsqualität (Bouazizi et al., 2019). Die Geburt des ersten Kindes bringt jedoch fundamentale Veränderungen für die Paarbeziehung mit sich, die nicht selten zu bedeutsamen Belastungen führen. Eltern müssen Einschränkungen in ihrer Freiheit, ihrem Freizeitverhalten und ihrer Autonomie hinnehmen. Hinzu kommen nicht selten eine Erschöpfung durch eine Verringerung des Schlafes und eine damit einhergehende Einschränkung in der kognitiven Leistungsfähigkeit. Diese Herausforderungen können sich negativ auf die elterliche Beziehungsqualität auswirken, was dann zu ungünstigen Modellen im Bereich Konfliktlösung, emotionale Kommunikation und Emotionsregulation sowie dysfunktionalen emotionsbezogenen Erziehungspraktiken und einem schlechteren emotionalen Familienklima führen kann. Diese Herausforderungen erlebt die Mehrheit aller Eltern. Wichtig ist, dass Betroffene hierauf nicht mit Scham reagieren und Unterstützungsangebote frühzeitig wahrnehmen.

Diese Unterstützungsmöglichkeiten gibt es
Durch eine Stärkung der Erziehungskompetenz kann auch die elterliche Beziehungsqualität verbessert werden. Ein elaboriertes und etabliertes Programm für Eltern ist **Triple P (Positive Parenting Programm)** von Sanders (www.triplep.ch (unter: Eltern)). Das Programm unterstützt Eltern, ihre eigenen Bedürfnisse nach Intimität, Partnerschaft, Erholung und Zeit zu erfüllen und dadurch ihrem Kind emotional zugewandter zu sein. Die Metastudie von Sanders et al. (2014) zeigt positive Befunde auf die Verbesserung der Beziehungsqualität der Eltern, die Erziehungspraktiken und die sozio-emotionale Entwicklung des Kindes.
Das Projekt «ZEPPELIN» (Zürcher Equity Präventionsprojekt Elternbeteiligung und Integration) bietet ein Förderprogramm zur intensiven Unterstützung von Familien in psychosozialen Risikosituationen an und evaluiert dies erfolgreich seit mehreren Jahren. Info: www.hfh.ch (unter: Forschung – Projekt – Zeppelin) und www.zeppelin-familien.ch →

Prof. Dr. Dennis Christian Hövel ist schulischer Heilpädagoge. Er leitet das Institut für Verhalten, sozio-emotionale und psychomotorische Entwicklung an der HfH in Zürich. Vor seinem Wechsel an die HfH war er als Professor und stellvertretender Leiter des Departements Heilpädagogik und Rehabilitation an der Universität zu Köln tätig. Er verfügt über mehrjährige Erfahrung als Lehrperson in Sonderschulen, Primarschulen und am Gymnasium. Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegen in der Entwicklung und Evaluation von Programmen des sozio-emotionalen Lernens.

Gefühle benennen hilft, sie zu verstehen.

Das Programm «Tuning in to Kids», (sich in Kinder einfühlen), ist ein Elternprogramm, das in Australien (Universität Melbourne) entwickelt wurde und inzwischen auch von der HfH in der Schweiz angeboten wird. In Kursen lernen Eltern, die Emotionen ihrer Kinder wahrzunehmen, aufzugreifen, zu begleiten und zu unterstützen, sodass die Kinder den Umgang mit ihren Emotionen lernen. Info: www.hfh.ch (unter: Forschung – tuning in to kids).

Unterstützung für Eltern von Kindern mit Behinderungen

Bei Fragen rund um die Erziehung und die Emotionen von Kindern mit Behinderungen hilft die Eltern- und Fachberatung der Stiftung visoparents weiter. Hier erhalten Sie auch Unterstützung wenn es um individuelle Entlastungsmöglichkeiten und andere spezifische Fragen geht. www.visoparents.ch (Entlastung)

Text: Prof. Dr. Dennis Christian Hövel

Fotos: Vera Markus

Literaturverzeichnis

- Berk, L. E. (2019). *Entwicklungspsychologie* (7., aktualisierte Ausg.). Hallbergmoos: Pearson.
- Bouazizi, A., Eickmeyer, S., Stoyanova, P., Petermann, F., Reinelt, T., & Herzmann, C. (2019). Die elterliche Beziehungsqualität als Ressource für die frühkindliche sozial-emotionale Entwicklung in den ersten Lebensjahren. Zeitschrift für Psychiatrie, *Psychologie und Psychotherapie, 67*, 144-154.
- Petermann, F., & Wiedebusch, S. (2016). *Emotionale Kompetenz bei Kindern* (3. überarbeitete Ausg.). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review, 34*, 337-357.
- Ulrich, F., & Petermann, F. (2017). Elterliche Emotionsdysregulation als Risikofaktor für die kindliche Entwicklung. *Kindheit und Entwicklung, 26*, 133-146.

Bücher zum Thema

Eine ausführliche Darstellung der sozio-emotionalen Entwicklung finden Sie unter anderem in folgenden Werken:

Die komplexe Entwicklung eines Menschen von der Geburt bis ins Erwachsenenalter. Sowohl umfassend wie auch übersichtlich und leicht vermittelt.

Entwicklungspsychologie
Autorin: Laura E. Berk (2019)
ISBN: 978-3-86894-334-4
Preis: ab 86 Euro
Verlag: www.pearson.de
Info: Teilweise vergriffen. Bei Amazon noch erhältlich.

Dieses Buch beschreibt eine Vielzahl aktueller empirischer Befunde zur emotionalen Entwicklung und nimmt Neuentwicklungen im Bereich der diagnostischen Verfahren und der präventiven Programme zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen auf.

Emotionale Kompetenz bei Kindern
Autor und Autorin: Franz Petermann und Silvia Wiedebusch (2016)
ISBN: 978-3-8017-2710-9
Preis: Fr. 43.90
Verlag: Hogrefe Verlag

Schaukeln macht glücklich

Mit Sinneseindrücken, wie etwa Schaukeln, werden Kinder mit schweren Mehrfachbehinderungen dabei unterstützt, ihr Handlungsspektrum zu erweitern. Der Prozess ruft oft auch positive emotionale Reaktionen hervor. Ein Erfahrungsbericht aus der Ergotherapie der Tagesschule visoparents.

Die Ergotherapie in der Pädiatrie interessiert sich mit ihrem Spezialgebiet der Sensorischen Integrationstherapie nach A. J. Ayres für die Wahrnehmung im Bereich der basalen Sinne. Basale Sinneswahrnehmung meint hier die Wahrnehmung über die Haut an der Körperoberfläche (taktile Wahrnehmung), das Gleichgewicht, welches über die Stellung des Kopfes im Raum Auskunft gibt (vestibuläre Wahrnehmung) und die Informationen über Muskeln und Stellung der Gelenke (Propriozeption).

Die Verarbeitung dieser Sinnesreize findet vorrangig in den Strukturen unterhalb der Grosshirnrinde im Gehirn statt. Eine gelungene Wahrnehmungsverarbeitung unterteilt in Reizregistrierung, Reizverarbeitung und die daraus resultierende motorische Antwort kann, vereinfacht zusammengefasst, als elementarer Prozess zum Erreichen aller Meilensteine der kindlichen Entwicklung gesehen werden. Die sensorische Integration schafft etwa das Fundament für jegliche Art von kognitivem Lernen, weil kognitives Lernen auf Grundvoraussetzungen wie zum Beispiel Haltungskontrolle, Auge-Hand-Koordination oder auch räumlich-zeitlichen Vorstellungen aufbaut.
Entwicklungsauffälligkeiten bei Kindern gehen häufig mit Problemen der sensorischen Registrierung und Verarbeitung einher. Sehen und Gehör, Geruchs- und Geschmackssinn spielen im Konzept der Sensorischen Integration allerdings eine nachgeordnete Rolle.

Körperliche Erfahrungen sammeln mit therapeutischer Unterstützung

Die meisten Schülerinnen und Schüler, die die Tagesschule der Stiftung visoparents besuchen, haben eine schwere cerebrale Bewegungsstörung und sind auf den Rollstuhl angewiesen. Das selbstständige Bewegen des eigenen Körpers ist für sie aufgrund der Funktionsbeeinträchtigung ihrer Muskulatur ein zentrales Problem. Sie sind in ihren Möglichkeiten, sich selbst über ihre Sinne zu erfahren, stark eingeschränkt. Lageveränderungen, die das Gleichgewichtsorgan informieren, sind oft nur mit Unterstützung durch die Betreuungspersonen möglich. Das Gleiche gilt für Erfahrungen über die Haut und die Muskulatur. Menschen mit cerebralen Bewegungsstörungen können Bewegungen oft nur sehr langsam und mit wenigen Wiederholungen ausführen. Wenn man an Kinder denkt, die sich selbstständig auf einem Spielplatz bewegen, werden die Unterschiede in den Wahrnehmungsmöglichkeiten deutlich. Unsere Schülerinnen und Schüler ermüden schnell, was die zeitliche Dauer der körperlichen Erfahrungen zusätzlich begrenzt. Bewegungen können aufgrund der körperlichen Einschränkungen viel weniger abwechslungsreich variiert werden.

Die Ergotherapie an der Tagesschule der Stiftung visoparents sieht sich in der Verantwortung, ihren Schülern und Schülerinnen ein reichhaltiges Angebot an Sinnesreizen zu bieten. Denn durch diese Sinnesreize können die jungen Menschen ihre Wahrnehmungsverarbeitung und die motorischen Anpassungsreaktionen trainieren. Hierfür setzen wir eine Vielzahl an Materialien ein. Verschiedene Schaukeln, Hängematten, Gymnastikbälle, Rollbretter und -wägen, Rollen, Schaukeltücher, Vibrationsgeräte, Fühlmaterialien wie

Tagesschule visoparents

An der Tagesschule der Stiftung visoparents in Zürich Oerlikon werden 20 Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 18 Jahren mit schwerer Mehrfachbehinderung beschult und ergo-, physiotherapeutisch sowie logopädisch unterstützt. Mehr Informationen finden Sie hier: www.visoparents.ch (Tagesschule)

Kirschkerne und Bürsten, Schaum, Creme, Igelbälle, um nur einige zu nennen, kommen in der Ergotherapie zum Einsatz.
Die sensorische Registrierung und Verarbeitung verschiedener Reize ruft in der Regel positive emotionale Reaktionen hervor. So wie die Kinder auf dem Spielplatz häufig auf der Schaukel fröhlich singen, beobachte ich bei unseren Schülern und Schülerinnen oft eine Erhöhung des Muskeltonus und der Wachheit oder ein Lächeln und Lachen, wenn sie hin- und herschaukeln. Es kann aber auch passieren, dass eine eher negative, abwehrende Reaktion zu sehen ist. Dann ist Fingerspitzengefühl gefragt. Ein Kind, das nur sehr selten die Möglichkeit hat, sich auf einer Schaukel zu erleben, toleriert Reize, die den Gleichgewichtssinn ansprechen unter Umständen zu Therapiebeginn nur für kurze Zeit.

Noah in der Ergotherapie
An der Tagesschule visoparents sind alle Therapien in den Stundenplan integriert. Es ist mir sehr wichtig, auf die speziellen Bedürfnisse meiner Therapiekinder einzugehen. Ich achte darauf, dass die Ziele der Ergotherapie sie weder über- noch unterfordern und dass ihnen die Lernherausforderungen angemessene Fortschritte ermöglichen. Ich gestalte jede Therapiestunde jeweils so, dass kontrastreiche Erfahrungen auf der Wahrnehmungsebene zur individuellen Weiterentwicklung genutzt werden können.

Zweimal in der Woche kommt Noah (11) aus der Mittelstufe für 45 Minuten zu mir ins Therapiezimmer. Noah hat eine schwere Mehrfachbehinderung, kommuniziert nonverbal und benötigt einen Rollstuhl. Vergangenen November besuchte uns die Fotografin Vera Markus während einer Therapiestunde. Damals arbeiteten Noah und ich miteinander auf der Plattformschaukel (Bild 1). Ziel der Intervention war es, dass sich Noah an das sich bewegende Gerät anpasst, mehr Haltungskontrolle aufbaut und so seine Fähigkeit, selbstständig zu sitzen, verbessert.
An diesem Tag begannen wir nach dem Transfer vom Rollstuhl auf das Schaukelbrett die Stunde klatschend in der Rückenlage mit einem Lied (Bild 2). Danach schaukelte Noah im Schneidersitz mit relativ wenig Unterstützung, bevor er sich ausruhen und seinen Kopf bei mir ablegen konnte (Bilder 3-4). Aufrichten und Anlehnen wiederholten wir mehrmals.
Später half ich Noah, sich besser aufzusetzen. Er spannte sich an und ich liess meine Hände vibrieren, während ich ihn an den Unterarmen festhielt. Als er das spürte, lachte er (Bilder 5-6). Dass Noah alles was vibriert liebt, wissen an der Tagesschule alle, die ihn kennen. Dieser sensorische Input unterstützte Noah nun bei der eigentlichen Arbeit, die er gerade leistete: dem Aufbau von Haltungsreaktionen. Noah reagierte in diesem Moment nicht nur motorisch und stabilisierte seinen Körper, sondern er reagierte auch emotional positiv.

Am Schluss der Ergotherapiestunde sass Noah sehr gut, wie das letzte Bild zeigt, sich mit einer Hand abstützend und staunend, wie es scheint, nur wenig unterstützt auf dem sich immer noch bewegenden Untergrund (Bild 7). Das war ein toller Abschluss dieser Therapiesequenz und mich beschlich das Gefühl, dass es Noah mochte, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen. Ich denke, er hat sich an diesem Tag besonders angestrengt.
Nicht jede Therapiestunde verläuft so positiv. Trotz wohlüberlegter Ziele weiss ich nicht immer genau, ob die Therapie gelingen wird. Und manchmal tauchen Hindernisse auf, ein Kind hat körperliche Beschwerden oder einen epileptischen Anfall. Dann sind natürlich andere Massnahmen erforderlich.
Wenn es aber möglich ist, mit einem Kind so intensiv, vertieft und ungestört zu arbeiten wie an diesem Tag mit Noah, erlebe auch ich einen Glücksmoment in meinem Alltag als Ergotherapeutin.

Text: Margit Riedel,
Ergotherapeutin an der Tagesschule visoparents

Fotos: Vera Markus

Literatur:
Anne G. Fisher, Elizabeth A. Murray, Anita C. Bundy (2013).
Sensorische Integrationstherapie, Theorie und Praxis. Springer-Verlag

«Die Gesellschaft weiss nicht, was Gefühle sind»

Monica Lonoce kennt sich aus mit Gefühlen, insbesondere mit der Trauer. Die Inhaberin der Schule für Trauerbegleitung erzählt im Interview was Hinterbliebenen hilft, weshalb die Anerkennung der Gefühle so wichtig ist und wie man Kinder bei einem Verlust begleitet.

Illustration: Maria Kohler

Die Träne – Monica Lonoces Symbol für Trauergefühle.

imago: Monica Lonoce, Sie haben sich nach dem Tod ihrer Zwillingsmädchen intensiv mit dem Thema Trauer auseinandergesetzt. 2008 gründeten sie die Schule für Trauerbegleitung. Wie kam es dazu?

Monica Lonoce: Als zwei meiner drei Kinder starben, merkte ich, wie hilflos ich, meine Familie und mein Umfeld im Umgang mit Trauer und Tod waren. Also suchte ich etwas, das mir im Alltag hilft. Ich wollte sicherstellen, dass mein Mann, mein Sohn und ich aufgrund dieses grossen Schmerzes nicht auch noch krank werden. Ich fand nichts Brauchbares. Deshalb besuchte ich etliche Aus- und Weiterbildungen und fokussierte mich auf Dinge, die allen Menschen unabhängig ihrer Religion zugänglich sind. Aus meinem Wissen leitete ich schliesslich mein Modell «Gefühle. Leben. Lernen.» ab. Es ist für den Alltag konzipiert und kann dort angewendet werden, wo Menschen leben, lernen und arbeiten. Die Gefühle stehen dabei im Zentrum. Denn das grösste Defizit unserer Gesellschaft ist, dass wir nicht wissen, was Gefühle sind und wie wir darüber sprechen können.

Wie würden Sie denn das Gefühl Trauer umschreiben?

Trauergefühle erleben wir immer dann, wenn etwas nicht so ist, wie es eigentlich sein sollte. Sie tauchen dann auf, wenn man realisiert, dass man etwas Wichtiges verloren hat oder verlieren wird. Das kann ein Mensch sein, aber auch eine Vorstellung, etwa die, ein gesundes Kind zu haben. In einem Trauerprozess tauchen immer auch weitere Gefühle auf, etwa Angst, Wut, Hilflosigkeit. Wer gut in einer Gemeinschaft verankert ist, erlebt aber auch Gemeinschaftsgefühle. Alle diese Gefühle sind wichtig und richtig. Selbst Wutgefühle sind gute Gefühle, denn sie können uns die nötige Energie geben.

Weshalb ist es für Betroffene und Angehörige so schwierig, mit der Trauer um ein Kind umzugehen?

Weil wir es verlernt haben. Vor nur hundert Jahren verstarben Kinder noch häufiger. Das gehörte zum Leben dazu und man wurde von der Gemeinschaft in seiner Trauer begleitet und unterstützt. Heutzutage hingegen sterben dank sehr guter Medizin in der Schweiz viel weniger Kinder bei der Geburt oder später aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls. Weil solche Todesfälle so selten geworden sind, weiss die Gesellschaft nicht mehr, wie sie damit umgehen soll. So bleiben Familien in ihrem Schmerz oft allein.

Wie kann ein trauernder Mensch denn unterstützt werden?

Nach dem von mir entwickelten Modell können Begleitpersonen einen trauernden Menschen unterstützen, indem sie ihm Raum geben. Etwa Raum, die Realität zu erkennen, seine Gefühle zu durchleben, sich den neuen Umständen anzupassen. Später, wenn die Person sich der neuen Situation etwas angenähert hat, braucht sie auch den Raum, um zu reflektieren und sich bewusst zu machen, welche grosse Leistung sie bisher erbracht hat. Der Weg der Trauer ist nie gerade und manchmal befindet man sich in mehreren Erlebensräumen gleichzeitig. Wichtig ist, dass man ein Umfeld hat, das dies anerkennt.

Was brauchen insbesondere Kinder und Jugendliche in einem Trauerfall?

Sie brauchen, ähnlich wie Erwachsene auch, genügend Raum für den genannten Trauerprozess. Kinder sind darauf angewiesen, dass man ihnen die Realität ausführlich aufzeigt. Sie wollen verstehen, was los ist. Deshalb sollte man ihnen erzählen, was passiert ist, wie die Beerdigung geplant ist und was nun als nächstes passiert. Zudem ist es wichtig, ihnen explizit die Erlaubnis zu geben, ihre Gefühle zuzulassen.

Weshalb?

Weil manche dazu neigen, ihre eigenen Gefühle zu unterdrücken, damit sie die trauernden Eltern nicht zusätzlich belasten. Dies gilt übrigens auch für Glücksgefühle! Kinder und Jugendliche brauchen explizit die Erlaubnis auch unbeschwert und glücklich zu sein. Das sind wichtige Momente in einer Kindheit.

Wie können Kinder darin unterstützt werden, sich im neuen Alltag zurechtzufinden?

Indem man sie begleitet und zum Beispiel gemeinsam mit ihnen Aktivitäten plant. Und: Es ist auch für Kinder wichtig, hin und wieder auf den bereits gegangenen Weg zurückzuschauen und anzuerkennen, welche Hürden sie denn schon bewältigt haben. Schön ist auch, wenn man sich gemeinsam an die verstorbene Person erinnert, vielleicht indem sich die Kinder ein Andenken aussuchen dürfen, etwa ein Plüschtier der verstorbenen Schwester oder eine Seife der Grossmutter.

Sie begleiteten früher auch Personen mit kognitiver Behinderung in ihrer Trauer. Gehen sie anders mit Trauer um?

Nein, grundsätzlich trauern sie auf der emotionalen Ebene gleich. Und wie bei Kindern auch, ist es für Menschen mit Behinderung wichtig, dass sie genau darüber informiert werden, was passiert ist und wie es nun weitergeht – auch dann, wenn nicht sicher ist, ob sie es denn verstehen. Meiner Erfahrung nach empfinden Menschen mit Behinderung ihre Gefühle sehr stark. Deshalb ist es wichtig, diese Gefühle zu benennen, ihnen Raum zu geben und sie auszudrücken, auf jede mögliche und zugängliche Art, auch mit Hilfe von Unterstützter Kommunikation.

Weshalb bieten Sie die Trauerbegleitung nicht mehr an?

Meiner Meinung nach gehört Trauerarbeit in die Grundbildung. Deshalb lege ich meinen Fokus meiner noch verbleibenden Berufstätigkeit ganz auf die Bildung. Meine Vision ist es, dass es in Institutionen und Schulen zertifizierte Fachpersonen zum Thema Verlust und Trauer gibt. Sie unterstützen Mitarbeitende im Umgang mit trauernden Lernenden, Bewohnenden, Patient:innen und deren Angehörigen. Dafür habe ich die Schule für Trauerbegleitung gegründet.

Interview: Regula Burkhardt

Monica Lonoce ist Gründerin der Schule für Trauerbegleitung. Sie bildet Fachpersonen aus diversen Berufen in der Trauerbegleitung aus. Ihr Lehrgang basiert auf dem von ihr entwickelten Trauerbegleitmodell «Gefühle. Leben. Lernen.». Dieses geht davon aus, dass die Bewältigung eines bedeutungsvollen Verlusts gelingt, wenn unterstützende Begleitpersonen in Alltagsbegegnungen Mitverantwortung übernehmen und den Betroffenen Raum geben für ihren Trauerprozess. Monica Lonoce hat sich dem Thema verschrieben, nachdem ihre beiden schwer behinderten Zwillingsmädchen nach langjähriger Palliativpflege im Alter von sieben und zehn Jahren verstorben sind.
www.monicalonoce.ch

Gewalt entsteht oft aus Überforderung

Kinder und Jugendliche mit Behinderung seien besonders wehrlos, wenn ihnen Gewalt angetan wird, sagt Yala Mona, Fachberaterin bei der Stiftung visoparents. Sie erklärt, wie es dazu kommt und wie Täter:innen aus der Gewaltspirale aussteigen können.

Yala Mona, eine Studie der Universität Freiburg (unifr 2018) ergab, dass es in jeder Schulklasse etwa ein Kind gibt, welches regelmässig körperlich bestraft wird (Quelle: kinderschutz.ch). Sind diese Zahlen für Sie nachvollziehbar?
Ja, leider. Von Gewalt sind auch Kinder und Jugendliche mit Behinderung betroffen. Sie sind oftmals wehrloser und ausgelieferter. Ich habe den Eindruck, dass viele glauben, Kinder mit Behinderung würden von Personen, die mit Gewalt auf Situationen reagieren, verschont. Dem ist leider nicht so.

Werden Sie bei der Arbeit mit dem Thema Gewalt konfrontiert?
Ja,einerseits reden wir über Gewalt, die von Erziehungsberechtigten an ihre Kinder ausgeht, andererseits auch, wenn Eltern von ihren Kindern oder Teenagern Gewalt erfahren. Es ist ein schambehaftetes, tabuisiertes Thema. Die Personen, die sich hierzu bei uns melden, sind hilflos und gleichzeitig mutig, weil sie das Thema ansprechen und Unterstützung suchen. Oft erzählen mir die Betroffenen, dass es sich um eine einmalige Gewalt-Situation handelt und sie verhindern wollen, dass sie sich wiederholt.

Was erzählen die Betroffenen?
Es gibt Anrufe von Menschen, die von ihren Teenagern zuerst massiver verbaler Gewalt ausgesetzt waren und dann der erste Schlag oder Tritt folgte. Andere erziehungsberechtigte Personen erzählen, dass sie vor lauter Erschöpfung dem Kind einen «Klapps» auf den Po gaben oder solche, die Ohrfeigen verteilen, das Kind immer wieder kneifen, packen, an den Haaren oder an den Ohren ziehen oder nach ihm treten.

Weshalb tun Eltern ihren Kindern Gewalt an?
Diese Frage kann ich nicht ganzheitlich beantworten. Aber aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass viele Personen, die sich bei mir melden, oft in einer Überforderung sind. Es gibt mehere Faktoren: Das fordernde Verhalten des Kindes, eigener Stress, Druck bei der Arbeit, finanzielle Herausforderungen und wenig Erholungsphasen. Die Ursachen sind vielfältig.

Wie kann man Gewalt verhindern?
Ich kann mich hierzu nicht als Fachperson äussern, aber von meinen Erfahrungen in der Beratung berichten: Wenn sich eine Person Unterstützung sucht, ist sie meistens bereit, Hilfe anzunehmen und hat das Problem erkannt. Solche Personen sind sich bewusst, dass eine Veränderung nötig ist. Meiner Meinung nach ist Entlastung wichtig. Häufig geht es bei der Problemlösung darum, Entlastung zu finden, sei das in finanziellen Belangen, in Betreuungsfragen oder indem man Verantwortung delegiert und das Kind über das Wochenende extern betreuen lässt.

Wo erhält man Hilfe, wenn einem Kind Gewalt angetan wird?
Man kann sich etwa einer vertrauten Person zuwenden, einer Nachbarin, Lehrperson oder einem Sportleiter. Folgende Fachstellen helfen auch weiter: Dargebotene Hand (143), Polizei (117), Opferberatungsstelle Kinderspital (www.kispi.uzh.ch), die Opferberatung Zürich (www.obzh.ch), die zuständigen KESB oder projuventute (058 261 61 61).

Angebot für Eltern

Die Stiftung visoparents bietet Eltern eine ganzheitliche Beratung und Begleitung in allen Fragen zu Kindern mit Seh- und Mehrfachbehinderung. Nehmen Sie Kontakt auf. Yala Mona ist gerne für Sie da.

Yala Mona

Telefon 043 355 10 85
elternundfachberatung@visoparents.ch

Einblick in die Gefühlswelt eines Dreijährigen

Angst, Ekel und Freude – Emil kennt schon einige seiner Gefühle. Er weiss auch, was ihm bei Wut und Trauer hilft: Brot essen und die Umarmung seiner Eltern.

Emil, 3 Jahre, Gruppe Bärenbande

Martina Portmann: Emil, weisst du, was Gefühle sind?
Emil: Nein.
Ich zeige dir einige Bilder mit Gefühlen drauf. Vielleicht hilft dir das. Was meinst du, wie fühlt sich die Figur auf diesem Bild hier?
Nicht gut. Sie hat Angst.
Genau, diese blaue Figur hat Angst. Emil, hast du auch schon mal wegen etwas Angst gehabt?
Ja, ich habe schon ganz viel Angst gehabt, etwa dass der Feuermelder angeht.

«Ich habe nicht nur vor dem Feuermelder Angst, sondern auch vor Piraten und Rittern.»

Warum hat dir das solche Angst gemacht?
Weil das so laut ist. Da bekomme ich Ohrenschmerzen. Ich habe aber nicht nur vor dem Feuermelder Angst, sondern auch vor Piraten und Rittern.
Das verstehe ich, dass dir das Angst macht. Wollen wir noch über diese Figur hier sprechen? Wie fühlt sich die?
Die ist hässig.
Richtig. Warst du auch schon wütend?
Ja, als ich Angst hatte, dass bei mir im Zimmer Monster sind.
Also, dann hattest du Angst und warst gleichzeitig wütend, verstehe ich das richtig?
Ja, genau. Manchmal habe ich Angst, dass ich die Kellertreppe hinunterfalle. Weisst du was? Ich bin schon mal vom Einmeterbrett tief ins Wasser gesprungen. Das ging ganz steil hinunter.
Das hört sich aufregend an. Wie hast du dich nach dem Sprung gefühlt?
Ich hatte so grosse Freude, dass ich immer wieder ins Wasser springen wollte. Wenn ich eine Glace schlecken darf, habe ich auch Freude.
Du magst also Glace. Jetzt habe ich aber noch eine andere Frage: Wenn du eine Glace schlecken darfst, aber du magst sie gar nicht, siehst du dann auch so aus, wie diese Figur hier?
(Emil lacht.) Ja!
Und weisst du, wie man diesem Gefühl sagt?
Bääh.
Diese Figur sagt gerade: «Bääh, ist dieses Glace eklig!». Das ist das Gefühl Ekel.
Weisst du was? Frida, meine Schwester, hat schon ganz oft Erde gegessen. Das finde ich eklig.
Das verstehe ich. Hast du gewusst, dass man Gefühle auch sehen kann? Was ist zum Beispiel, wenn man Tränen in den Augen hat, ist man dann wütend oder traurig?
Weisst du, wenn ich traurig bin, bin ich auch wütend. Und das bin ich nicht gerne.
Und was hilft dir dann, damit es dir wieder gut geht?
Es hilft mir, wenn ich Brot esse.
Das finde ich spannend. Du hast vorhin gesagt, du bist nicht gerne wütend. Kannst du mir sagen, wieso?
Weil dann mein Herz ganz schnell schlägt.

«Weisst du, wenn ich traurig bin, bin ich auch wütend.»

Und was machst du dann?
Dann gehe ich zu Mami oder Papi. Sie umarmen mich. Und danach geht es mir wieder gut.
Das ist schön, wenn dir die Umarmung hilft. Vielen Dank, dass du mit mir über deine Gefühle gesprochen hast.

Interview: Martina Portmann, Betreuungsperson

Literaturverzeichnis: Bildkarten Gefühle – Für Kindergarten und Grundschule, Don Bosco

Medien für Erwachsene

Ängste überwinden
Für Familien stellt es eine Herausforderung dar, wenn Kinder und Jugendliche unter Ängsten leiden. Ängste können sowohl alterstypisch sein, wie etwa die Angst vor Gespenstern im Kindergartenalter, oder auch schwerwiegend, wie es etwa Angststörungen oder Panikattacken sind. Dieser Ratgeber soll Eltern einen neuen Blick auf die Ängste ihrer Kinder ermöglichen und innere Konflikte verständlich machen. Anhand von vier Entwicklungsprinzipien lernen Eltern, ihr Kind so zu stärken, dass es sich der eigenen Angst stellen und diese selbst überwinden kann.

Ängste bei Kindern und Jugendlichen
Für Kinder ab 4 Jahren
Autor: Stefan Hetterich
ISBN: 978-3-86321-598-9
Preis: ca. 15.30 Euro
Verlag: www.mabuse-verlag.de

Was es zur Frühförderung braucht
Die Frühförderung von Kindern, bei denen schon in den ersten Lebensjahren eine schwere Behinderung erkennbar ist, stellt alle Beteiligten vor Herausforderungen. Das Buch schildert zunächst den Alltag der Familien und die Probleme der sozialen Teilhabe. Die Frühförderung muss sich einerseits auf die Unterstützung der Kinder in den Bereichen Kommunikation, Umwelterfahrung und Mobilität konzentrieren. Eine Beratung muss andererseits auch die Bedürfnisse der gesamten Familie berücksichtigen. Das Buch befasst sich zudem mit der Unterstützung der Kinder in Kindertagesstätten.

Frühförderung bei schwerster Behinderung
Ein familienorientiertes Konzept für die Praxis
Autor: Klaus Sarimski (2021)
ISBN: 978-3-17-041508-9
Preis: ca. Fr. 51.90
Verlag: www.kohlhammer.de

Medien für Kinder

Bilder zur Kommunikation
Annette Kitzinger hat die ersten Metacom-Symbole ursprünglich für ihre Tochter Meta kreiert, die aufgrund einer Behinderung mit anderen Symbolsammlungen nicht zurechtkam. Da auch andere Kinder und Erwachsene von Metas Symbolen profitierten, erweiterte die gelernte Grafikerin den Wortschatz mit dem Ziel, eine besonders klare, einfach erkennbare Symbolsammlung zu schaffen. Mittlerweile existieren mehr als 10 000 Symbole, die bei Bedarf auch bearbeitet oder umgestaltet werden können. Die Symbole sind in verschiedene Kategorien unterteilt.

Metacom8
10 000 Symbole zur Unterstützten Kommunikation
Erhältlich: DVD-Rom / Download
Preis: Einzellizenz: ab 68,70 Euro; 50+-Serverlizenz: ab 460 Euro.
Info & Bestellung:
www.metacom-symbole.de

Kinderbuch übers Anderssein
Dieses farbig illustrierte, pädagogische Kinderbuch befasst sich auf liebevolle Art und Weise mit der Tatsache, dass jeder Mensch wertvoll ist. Konkret handelt die Geschichte von einer lieben Bärenfamilie, einer Mutter, einem Vater und ihren zwei Söhnen. Einer der beiden hat Trisomie 21. Mit seinem Buch vermittelt Patrick Guttenberger Kindern, dass jeder Mensch im Kern gut ist, egal wie er ist – da spielt auch die Behinderung keine Rolle. Der Autor hat in seinem Beruf als Heilerziehungspfleger bereits mit vielen Menschen mit verschiedensten Einschränkungen gearbeitet.

Mein Bruder ist einfach besonders
Pädagogisches Kinderbuch
Autor: Patrick Guttenberger (2022)
ISBN: 978-3-7557-2379-0
Preis: Fr. 35.50
Verlag/Bezug: www.bod.ch

Gefühlswelt der Kinder
Es gibt Tage, da möchte man laut lachen vor Glück, an anderen ist einem zum Schreien und Toben zumute und man braucht Trost und Nähe. Die eigenen Gefühle wahrzunehmen und verantwortungsvoll mit ihnen umzugehen, ist für Kinder ein wichtiger Lernprozess und ein Ausprobieren von Grenzen. Dieses Buch lädt zum Gespräch über Emotionen ein. Es will Kindern die Möglichkeit geben, sich mit ihrer Gefühlswelt auseinanderzusetzen, sich wiederzuerkennen und eigene Reaktionen zu überprüfen. Es will aber auch Mut machen, zu allen Gefühlen zu stehen.

Ich und meine Gefühle
Für Kinder ab 5 Jahren
Autorin: Holde Kreul (2011)
ISBN: 978-3-7855-7293-1
Preis: ca. Fr. 15.50
Verlag: www.loewe-verlag.de

Gefühle verstehen
Marco (9) und seine Begleiterin Alice machen sich in diesem Bilderbuch auf eine Reise durch die Gefühlswelten und entdecken dabei etwa Liebe, Wut, Trauer aber auch Triumph- und Gemeinschaftsgefühle. Marco erfährt dabei, wozu seine Gefühle gut sind und wie er sie sinnvoll nutzen kann. Das Buch ist eine wertvolle Hilfe für den Alltag und für den Aufbau von mehr Emotions- und Sozialkompetenz für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren. Das Interview über Trauer mit der Autorin dieses Buches lesen Sie in dieser Ausgabe «imago» auf Seite 12.

Marco entdeckt seine Gefühle
Autorin: Monica Lonoce (2010)
ISBN: 978-3-85724-016-4
Preis: Fr. 43.90
Verlag: www.monicalonoce.ch

Bastle deinen Sorgenfresser

Er sieht hübsch aus, schaut verschmitzt und lächelt. Und das Beste an ihm: Der selbst gebastelte Sorgenfresser ist immer zur Stelle, wenn du Angst oder Sorgen hast.

Hast du manchmal Kummer? Oder Ängste? Dann bist du nicht alleine. Alle Menschen, egal ob klein oder gross, haben hin und wieder Gefühle, die sie bedrücken. Da kann es helfen, wenn man darüber spricht. Wenn das nicht geht, hilft der Sorgenfresser. Schreibe oder zeichne deine Ängste auf ein Stück Papier, falte es zusammen und schieb es dem Sorgenfresser in den Mund. Er frisst deine Sorgen auf und hilft, dass der Kummer nicht zu gross wird.

Bastle mit wenigen Materialien und ein paar Handgriffen deinen eigenen Sorgenfresser. Du kannst ihn ganz nach deinen Vorlieben gestalten. Viel Spass!

Das braucht es:

- 2 Stück Filz- oder Stoffresten
- Schnur- oder Wollresten
- Eine Nadel mit grossem Öhr
- Eine Schere
- 2 Wackelaugen
- Eine runde Vorlage (z.Bsp. Deckel oder Becher)
- Stift

So geht es:

1. Schneide den Kopf aus
Zuerst zeichnest du mit dem Stift auf beiden Filz- oder Stoffresten zwei gleich grosse Kreise ein. Dann schneidest du die zwei Kreise mit der Schere aus.

2. Gestalte den Mund
Wähle den Kreis aus, der dir besser gefällt und zeichne darauf einen grossen Mund ein.

Schneide nun den Mund aus dem Kreis aus. Tipp: Falte den Kreis in der Mitte und schneide nun mit der Schere in den Falz, so geht es leichter.

3. Bring die Kreise zusammen
Nun legst du beide Kreise aufeinander und wählst eine der folgenden Methoden, um die beiden aneinander zu heften:

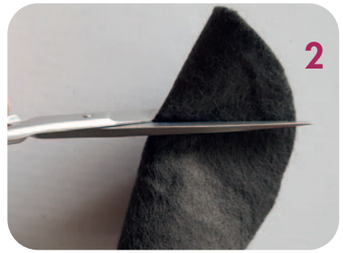
Einfache Methoden:
a.) Klebe die beiden Kreise zusammen, indem du etwas Leim auf den Rand gibst.
b.) Stich Löcher mit einer Schere, Ahle oder Nadel vor und gehe weiter zu Punkt d.)
c.) Zeichne die Einstichstellen mit einem Stift vor und gehe weiter zu Punkt d.)

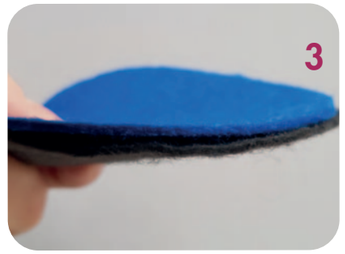
Schwierige Methode:
d.) Nähe mit einem Heftstich die beiden Kreise aufeinander. Achte darauf, dass die Naht am Rand des Kreises verläuft.

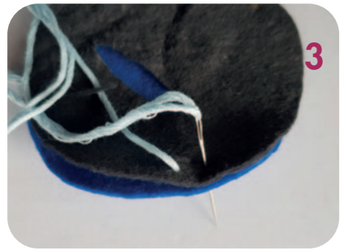
4. Gib ihm ein Gesicht
Jetzt kannst du deinem Sorgenfresser ein Gesicht geben und ihn individuell gestalten.
Für die Haare zum Beispiel, wickelst du die Wolle mehrmals um deine Hand. Dann bindest du die aufgewickelte Wolle in der Mitte zusammen und schneidest an den beiden Enden die Schlaufen auf. Nun klebst du die Haare auf den Sorgenfresser. Auch die Wackelaugen klebst du mit Leim auf das Gesicht.

Viel Spass mit deinem neuen Sorgenfresser!

Text und Fotos: Selina Perrig







Emotionen so stabil wie mein Campingtisch

Nichts bringt in der Autorin Marianne Wüthrich so viele unterschiedliche Gefühle hervor wie ihre drei Kinder. Denn Mama zu sein, ist eine emotional anspruchsvolle Aufgabe, sowohl in guten wie in schlechten Zeiten.

Ich bin von Natur aus ein emotionaler Mensch. Im Englischen gibt es dazu ein Sprichwort: ‹wear your heart on your sleeve›. Frei übersetzt heisst das: Das Herz auf der Zunge tragen, also seine Gefühle nicht verstecken können. Natürlich habe ich mit dem Alter gelernt, meine Gefühle etwas unter Kontrolle zu halten. Ich kann nun zumindest erst dann mit den Augen rollen, wenn ich mich weggedreht habe. So weit so gut.

Allerdings hat mich niemand darauf vorbereitet, wie emotional ein Leben mit Kindern ist. Gefühlt ist die Sache zeitweise etwa so stabil wie der Campingtisch, an dem dieser Text gerade entsteht. Und nix und niemand bringt – manchmal auch in kürzester Zeit – so viele unterschiedliche Gefühle in mir hervor wie meine Kinder.

Es fing bereits mit der Erkenntnis an, dass ich schwanger bin. Das ist nun schon eine ganze Weile her, aber ich weiss noch, dass der Mix erstaunlich war: Glück, Freude, Staunen, Respekt vor dieser grossen Verantwortung, Angst, aber auch ganz viel Neugierde, auf das, was da kommt.

Auf Max' Ankunft hatten wir uns riesig gefreut. Und als er, nach einer langen, komplizierten Geburt per Notkaiserschnitt endlich da war, war ich heillos überfordert. Meine Gefühle waren überall und nirgends. Ich war erleichtert, glücklich, müde, verwundert. Alles gleichzeitig. Ich liess damals dieses kleine Menschenbündel zurück auf der Neonatologie zur Überwachung, weil noch nicht alles so klappte, wie es sollte. In völliger Erschöpfung schlief ich ein paar Stunden im Wissen darum, dass danach dieses wunderbare Baby zu mir kommt und wir dann endlich Zeit und Ruhe haben, uns kennenzulernen. Daraus wurde nichts. Max' anfängliche Probleme pendelten sich nicht ein. Diagnose: schwerer Herzfehler. Es folgte die Verlegung ins Kinderspital und für uns begann der emotionale Ausnahmezustand. Plötzlich war diese so wunderbare Anfangszeit von Trauer, Schock und auch Wut überschattet. Wir hatten Angst um unser Kind, sorgten uns, standen neben dem Telefon und warteten auf Neuigkeiten. Aber all diese schweren, dunklen Gefühle wurden immer auch von grossem Glück, Liebe und Dankbarkeit erhellt. Es war eine Achterbahn der Gefühle, im wahrsten Sinne.

Mama fühlt immer mit, erst recht bei wichtigen Ereignissen wie etwa dem ersten Schultag von Max oder dem Kindergartenstart von Leo und Tom.

Der Vorsatz einer Mutter von Teenagern: mehr Gelassenheit.

Stolz bei jedem Entwicklungsschritt

Auch als ich mit den Zwillingen schwanger war, liessen die Emotionen nicht lange auf sich warten. Mein Mann war am Telefon für einmal tatsächlich sprachlos, als ich ihm mitteilte, dass es zwei werden. Im Gegensatz zu meiner ersten Schwangerschaft war ich bei den Zwillingen nicht mehr ganz so entspannt. Es war klar, dass sie vielleicht zu früh auf die Welt kommen würden und ich wusste nach den Erlebnissen mit Max, was das bedeuten könnte. Überraschenderweise haben sich Tom und Leo dann aber an den geplanten Geburtstermin gehalten. Sie konnten direkt mit mir aufs Zimmer und nach wenigen Tagen mit nach Hause. So haben sie mir zum Thema Geburt durchaus ein paar neue, schönere Gefühle und Erinnerungen geschenkt. In diesen ersten Tagen habe ich sie im Arm gehalten, bestaunt und mich einfach darüber gefreut, dass sie da sind.

Die vergangenen Jahre mit meinen drei Kindern waren nicht weniger emotional. Ich war stolz auf die ersten Schritte und Schultage, habe mich über gute Noten und tolle Erlebnisse gefreut und mit ihnen getrauert, wenn's nicht so ging, wie sie wollten. Manchmal habe ich insgeheim ein paar Tränen für sie geweint, war gerührt über ihre Liebeserklärungen an mich, habe mitgelitten, wenn sie krank waren, tausend Dinge entdeckt und erkundet, sie laufen lassen und wieder umarmt. Und ja, ganz, ganz oft schimpfe ich auch und ärgere mich oder verliere die Nerven, wenn sie, jetzt als Teenager, einmal mehr jede Grenze testen, die Dinge einfach nie so machen wie aufgetragen, oder die Zeit vergessen, sich nicht an Abmachungen halten.

Und immer und immer wieder nehme ich mir vor, mich endlich in mehr Gelassenheit zu üben. Mich nicht über jedes Ding aufzuregen. Aber keiner bringt meine besten und schlechtesten Gefühle so zuverlässig in mir hoch wie meine Kinder.

Marianne Wüthrich

Die Autorin

Marianne Wüthrich ist Vizepräsidentin der Stiftung visoparents. Im «imago» schreibt sie über ihren Alltag mit Max und den Zwillingen Tom und Leo. Max ist infolge des Charge-Syndroms mehrfach behindert und Autist.

Wissenswertes für Gönner

Organisationen der Behindertenhilfe sind auf finanzielle Unterstützung durch Private angewiesen. Im «imago» zeigt die Stiftung visoparents ihren Gönnerinnen und Gönnern, wofür sie die Spenden einsetzt.

Wenn Gefühle überfordern

Kinder mit Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) haben eine besondere Wahrnehmung. Äussere Reize erfassen sie anders, oft intensiver und gleichzeitig. Dies beunruhigt sie und löst starke Emotionen aus. Mit dem neuen Programm «Frühförderung Autismus» nimmt sich die Stiftung visoparents den besonderen Bedürfnissen dieser Kinder an. Die frühe spezifische Förderung hilft ihnen, sich in der Gemeinschaft, insbesondere auch im Schulsystem, zurechtzufinden.

Eine Sprache finden, um Emotionen einzuordnen.

Emotionen einordnen

Ein Kleinkind mit ASS ist nicht in der Lage, Emotionen zu deuten oder soziale Kontakte zu knüpfen. Die Sprache nutzt es ungewohnt oder gar nicht. Seine Handlungen sind von zwanghaftem und ritualisiertem Verhalten geprägt.

Autismus ist eine angeborene und lebenslange Entwicklungsstörung, von der rund ein Prozent der Kinder betroffen sind. Innerhalb der Autismus-Spektrum-Störungen gibt es unterschiedliche Symptome, Ausprägungen und Schweregrade.

Fachpersonen sind sich einig, dass eine möglichst frühe, intensive Förderung von Kindern mit ASS oder mit Verdacht auf ASS wichtig ist. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der sozialen Interaktion, der Kommunikation und dem kindlichen Spiel. Zudem lernen die Kinder Hilfsmittel und Strategien zu nutzen, die den Umgang mit ihrer individuellen Sensorik erleichtern.

Frühförderung im idealen Lernumfeld

Die integrative Kultur im Kinderhaus Imago eignet sich besonders gut als Übungsfeld für Kinder mit ASS. Einerseits verbringen sie Zeit mit Gleichaltrigen, andererseits lernen sie in der Gruppe «Frühförderung Autismus» in ihrem eigenen Tempo und in einem (noch) geschützten Rahmen, künftigen schulischen Anforderungen nachzukommen. Einige Kinder können nach der Vorbereitung in der Gruppe «Frühförderung Autismus» einen Regelkindergarten besuchen, für andere ist ein heilpädagogischer Kindergarten das Richtige. Die Mitarbeitenden der Betreuungsgruppe stehen in engem Kontakt mit Eltern, Behörden sowie Lehrpersonen, um für jedes Kind die beste Lösung zu finden.

«Frühförderung Autismus» bereitet Kinder mit Autismus-Spektrum-Störungen gezielt auf ein möglichst selbständiges Leben vor. Dies ist nur mithilfe von Spenden möglich. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen

visoparents
Familie, Kind und Behinderung

PINNWAND

Messe für Gross und Klein

Vom 2. bis am 4. Dezember findet in Luzern die Swiss Handicap, die Messe für Menschen mit und ohne Behinderung statt. Auf die Besucherinnen und Besucher wartet ein bunter Strauss an spannenden Events, unter anderem eine Rollstuhl-Teststrecke, auf der sie die neusten Modelle ausprobieren können, oder der beliebte Weihnachtsmarkt. Die Aussteller:innen informieren zudem zu Themen rund um Mobilität, Inklusion, selbstbestimmtes Wohnen und Autonomie im Alltag, Freizeit, Sport oder Bildung und Forschung.

Auch für die Kinder ist gesorgt: In der Erlebniswelt Sunnyland können sie didaktische Lern- und Fördermittel testen und in der Backstube backen sie gemeinsam mit Prominenten Guetzli für einen guten Zweck.

Preis: Fr. 15.–

Info: www.swiss-handicap.ch

Für Astronautinnen und Kulinariker

Das Kindermuseum in Baden zeigt aktuell bis Ende Jahr die Sonderausstellung «Rakete, Mond und Sterne» und nimmt kleine und grosse Besucher:innen mit auf eine Reise in die Weiten des Universums.

In einer zweiten Sonderausstellung «Tischlein deck dich!» widmet es sich den Essgewohnheiten in der Schweiz. Das Museum ist weitgehend hindernisfrei zugänglich. Preise, Info & Öffnungszeiten:

www.kindermuseum.ch

Die Kinderhäuser Imago brauchen…

Ob Kleider, Spielsachen oder Kindermöbel, jede Familie hat irgendwann Dinge im Haus, die sie nicht mehr braucht. Die Kinderhäuser Imago sind dankbar für Sachspenden.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Aktuell freuen wir uns in Dübendorf über:

- Kinderbücher über Universum und Planeten
- Ein Dreirad
- Kindersocken bis Gr. 30/32, Unterhosen bis Gr. 128, Body, Strumpfhosen, kurze Hosen

Kontakt: 043 355 10 26
kinderhaus@visoparents.ch

Im Kinderhaus Baar benötigen wir momentan Folgendes:

- Unterhosen, T-Shirts und kurze Hosen in den Grössen 98 bis 152
- Tripp Trapp
- Lätze

Kontakt: 041 525 20 40
kinderhaus-baar@visoparents.ch

visoparents
Familie, Kind und Behinderung

IMPRESSUM

Herausgeber
Stiftung visoparents
Stettbachstrasse 10
8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 20
visoparents@visoparents.ch
www.visoparents.ch

imago ist das offizielle Publikationsorgan der Stiftung visoparents. Die Zeitschrift informiert Eltern, Fachpersonen und weitere Interessierte über den Themenbereich Kind, Familie und Behinderung.

Redaktion
Regula Burkhardt (RB)
regula.burkhardt@visoparents.ch

Redaktionsgruppe
Urs Kappeler
Helen Streule
Christine Müller
Margit Riedel
Fabienne Niederberger
Selina Perrig
Yala Mona
Kerstin Bieler
David Oberholzer

Gestaltung/Realisation
ROSSI COMMUNICATIONS
Seraina Rossi
www.rossi-communications.ch

Druck
Druckzentrum AG, 8045 Zürich

Auflage
2000 Exemplare / vierteljährlich

Redaktionsschluss
Nr. 1.2022 27. Januar 2022
Nr. 2.2022 28. April 2022
Nr. 3.2022 28. Juli 2022
Nr. 4.2022 20. Oktober 2022

Erscheinungsdaten
Nr. 1.2022 28. März 2022
Nr. 2.2022 27. Juni 2022
Nr. 3.2022 26. September 2022
Nr. 4.2022 15. Dezember 2022

PRINTED MATTER
CO_2 NEUTRAL
by Swiss Climate
SC2021090701

STIFTUNG VISOPARENTS

Geschäftsstelle
Stiftung visoparents
Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 20
visoparents@visoparents.ch
www.visoparents.ch

Geschäftsführungsausschuss
Urs Kappeler (Geschäftsführer)
urs.kappeler@visoparents.ch
Brigitte Baumgartner (Leiterin Tagesschule)
brigitte.baumgartner@visoparents.ch
Sonja Kiechl (Gesamtleitung Kinderhäuser Imago)
sonja.kiechl@visoparents.ch
Gabriela Huber (Leiterin HR-Management, beratend)
gabriela.huber@visoparents.ch

Stiftungsrat
Stefan Zappa, Zürich (Präsident)
Marianne Wüthrich, Zürich (Vizepräsidentin)
Stefanie Eichenberger, Dübendorf
Denise Pernollet-Maissen, Baar
Johannes Piessnegger, Riedt-Neerach
Christophe Raimondi, Baar
Patrik Strebel, Zürich

Kinderhaus Imago Dübendorf
Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 26
kinderhaus@visoparents.ch
www.visoparents.ch

Kinderhaus Imago Baar
Landhausstrasse 20, 6340 Baar
Tel. 041 525 20 40
kinderhaus-baar@visoparents.ch
www.visoparents.ch

Eltern- und Fachberatung
Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 85
elternundfachberatung@visoparents.ch
www.visoparents.ch

Tagesschule
Regensbergstrasse 121, 8050 Zürich
Tel. 044 315 60 70, Fax 044 315 60 79
tagesschule@visoparents.ch
www.visoparents.ch

KONTAKTPERSONEN REGIONEN

Region Ostschweiz
Marcel und Jasmin Rüegg
Widenackerstrasse 17
8372 Wiezikon b. Sirnach
071 570 08 66
info@elsebeki.ch

Unterstützen Sie uns
Stiftung visoparents
8600 Dübendorf
PC 15-557075-7
IBAN CH23 0900 0000 1555 7075 7

Spenden