

# SELBSTSCHUTZ FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Der Verein KI-DO arbeitet mit dem Bundesministerium für Inneres eng zusammen (siehe Broschüre li.) und veranstaltet auch Ferienlager (u.).

Eltern sollten ihre Sprösslinge auch auf die dunklen Seiten des Lebens vorbereiten. Was tun, wenn...? Sollten sie wirklich einmal in eine unangenehme Situation kommen, hilft ihnen das ungemein.

Von Mag. Susanne Zita

Wie gerne würden Eltern ihre Kinder immer in Sicherheit wissen. In der Zeit, als sie ständig an deren Seite waren, blieben ihnen viele Sorgen erspart. Doch irgendwann kommt der Zeitpunkt, da bestreitet der Spross den Schulweg allein, besucht ganz eigenständig die besten Freunde und auch die Freizeitaktivitäten wie Schwimmen oder Radfahren werden nicht mehr mit den Eltern absolviert.

Mutter und Vater geben ihren Kindern im Laufe ihres Lebens viele gute Ratschläge. Darunter sollten auch viele Gespräche sein, die nicht nur rosige Themen aufwerfen.

Grenzen setzen, Nein-Sagen können, Respekt fordern und Übergriffe wahrnehmen. Mütter und Väter werden dabei tatkräftig von Kindergärten, Schulen und Vereinen unterstützt, die spielerisch mit den Kindern und Jugendlichen Reaktionen in solch unangenehmen Situationen erarbeiten.

Ein Verein, der mit dem Bundesministerium für Inneres zusammenarbeitet und an Schulen Vorträge und Seminare abhält, aber auch Ferienlager und andere Veranstaltungen, nennt sich KI-DO. Er wurde 1998 ins Leben gerufen, um den Kids Gefahren wie psychosozia-

Kampfsportarten wie Judo stärken das Selbstbewusstsein und -vertrauen.



## DIE EXPERTIN

Eltern- und Kidscoach Nina Petz beantwortet gerne Ihre Fragen zum Thema Erziehung. Per Mail: Eltern-Kids-Coach@kronenzeitung.at; Per Post: Kronen Zeitung, Eltern- und Kidscoach Nina Petz, Muthgasse 2, 1190 Wien

Meine Tochter (12) leidet unter Verlustängsten. Sie spricht vor allem davon, wenn sie bei ihrem Papa war, den sie nicht oft sieht. Können Sie mir weiterhelfen?

Die Verlustängste könnten verschiedene Ursachen haben. Jedoch vermute ich Ihrer Anfrage nach, dass Sie derzeit in Scheidung oder Trennung leben, und diese besondere Situation ist natürlich für alle Kinder und Jugendliche eine Herausforderung. Die Sorge ihrer Tochter verlassen zu werden, alleine zu sein oder jemanden zu verlieren kann selbstverständlich damit zusammenhängen.

So könnte sie das Gefühl haben, dass ihr der Papa „abhanden“ gekommen ist. Denn die schönen Treffen und kurzweiligen Besuche von ihm sind die eine Seite, der Abschied und die Rückkehr zu Ihnen die andere. Allein die Tatsache, dass Ihre Tochter ihren Papa nun wieder länger nicht sehen wird, und die Ungewissheit über ein Wiedersehen können sie derart belasten, dass sich ihre Gedanken immer wieder nur um dasselbe Thema drehen: Wann kommt Papa wieder? Was, wenn etwas dazwischenkommt? Was könnte ihm alles passieren? Was kann überhaupt den Menschen zustoßen, die ich lieb habe...?

Ihre Tochter hat den Vater zwar nicht vollkommen verloren, aber durch die Trennung erleidet sie doch einen spürbaren Verlust – sie sieht ihn seltener. Diese Belastung könnte für Ihre Tochter so schwer wiegen, dass Sie generell Verlustängste plagt.

Eine weitere Ursache für die Probleme könnte meiner Meinung nach auch das Alter ihrer Tochter sein. Sie ist 12 Jahre jung und steht kurz vor der Pubertät. Auch wenn sie womöglich noch sehr kindlich wirken mag und

sich gar nicht pubertär benimmt, so spürt sie doch unbewusst, dass sich in ihrem Körper etwas verändert bzw. verändern wird. Erwachsen werden bedeutet ja auch, die Beziehung zu den Eltern zu hinterfragen, sich abzugrenzen und auch einen Ablösungsprozess durchzumachen. Dieses diffuse Angstgefühl vor Veränderung verspüren viele Jugendliche. Uns Erwachsenen zeigt sich dieses dann z. B. im Klammern des Kindes. Hier ist es hilfreich, Gefühle ernst zu nehmen, anzusprechen und Ihr Kind nicht wegzuweisen. Letzteres könnte sonst anfangs seine Anhänglichkeit noch vergrößern.

Sicherlich erfordert es ein wenig Geschick und Geduld, Ihrem Nachwuchs Lust aufs Großwerden zu machen, daher fördern Sie beispielsweise jede Art von Selbstständigkeit (alleine Hausaufgaben machen, alleine einkaufen gehen...) und loben Sie ihn ausgiebig. Beschäftigen Sie sich auch selbst damit, dass Ihre Tochter auf dem Weg ist, erwachsen zu werden, und dass viel Neues, Aufregendes, wahrscheinlich auch Nervenaufreibendes auf sie zukommen wird. Versuchen Sie, dieser Zeit freudig und neugierig entgegenzugehen, das wird sich auch sehr positiv auf Ihre Tochter auswirken.

Sprechen Sie wenn möglich auch mit ihrem Expartner über die Situation und versuchen Sie gemeinsam an einem Strang zu ziehen – Ihrer Tochter zuliebe! Aber bitte Achtung: Sollten Sie beobachten, dass sich die Ängste Ihrer Tochter vergrößern, sie beginnt, sich abzukapseln oder gar neue Symptome auftauchen, haben Sie bitte keine Scheu, eine Beratungsstelle, einen Facharzt/-ärztin oder eine Psychotherapeutin aufzusuchen. Hilfe eines/r außen stehenden Spezialisten kann oft rasch Ergebnisse bringen.

Mehr Infos: KI-DO – Verein zur Förderung psychophysischer Gesundheit, www.kido.at, Tel.: 0664/141 24 30, E-Mail: info@kido.at

len und körperlichen Missbrauch kindgerecht bewusst zu machen, damit sie gestärkt und vorbereitet sind, sollten sie damit konfrontiert werden. „Auch eine

» Das Selbstschutz-Training dient zum Aufbau von ICH-STÄRKE und mentaler sowie körperlicher Kraft

starke Kultur der Gewalt unter Kindern und Jugendlichen ruft nach wie vor nach friedensbildenden Impulsen, damit Kinder schon frühzeitig die Bereiche gewaltfreie Gesinnung und Kommunikation, Konfliktbewältigung und im Notfall ‚effektive Selbstverteidigung‘ erlernen“, betont Mag. Harald Janisch, Gründer von KI-DO.

Im Zentrum des Trainings steht die ICH-Stärkung, die

und Nachbarn uns nicht folgen wollen oder können, weil sie eben selbst am liebsten nirgends anecken wollen.

Sie fühlen sich beispielsweise von ihrer Krankenkasse schlecht behandelt? Sie sind unzufrieden mit einem Arzt oder mit

„Wutbürgern“ zu als den „Mutbürgern“. Aber wenn die Bedenken und die Kritik Hand und Fuß haben, äußern Sie diese bitte.

Konstruktive Kritik kann helfen, Dinge zu verbessern. Es ist für die PolitikerInnen, und damit auch für mich, wichtig, darüber Bescheid zu wissen. Nur so können auch wir handeln. Wir brauchen Verbündete im besten Sinne des Wortes, wenn wir Sachverhalte aufklären sollen.

Schaffen wir es nicht, Unzufriedenheit in konkrete Worte zu fassen, bleibt vielleicht wirklich nur das dumpfe Gefühl der Wut. Das kostet einiges an Energie, drückt auf unsere Laune und auf unser Leben. Es ist einfach schade, wenn wir Gelegenheiten nicht ergreifen, den Dingen einen besseren Lauf zu geben.

ingrid.korosec@kronenzeitung.at

Staatsbürger wütend werden lässt. Wut allein wird uns aber nicht weiter helfen.

Es braucht Bürger, die auch den Mut haben, ihre Unzufriedenheit ganz konkret zu benennen. Und die zu dieser Unzufriedenheit stehen. Schon zum Un-

## Nur sachliche Kritik hilft uns weiter!

terzeichnen einer Unterschriftenliste, braucht es ein bisschen Mut. Viele scheuen aber zurück, wenn sie ihren Namen für etwas angeben sollen.

Erst recht braucht es Mut, um eine konkrete Beschwerde einzubringen oder gar ein gerichtliches Verfahren anzustreben. Aber wir können nichts verändern, wenn wir nicht zu etwas stehen und dafür vielleicht sogar vorübergehend Nachteile in Kauf nehmen. Etwa die, dass Freunde

einem Spital? Mit Ihrer Hausverwaltung? Mit der Verkehrsverbindung? Mit den Öffnungszeiten Ihres Supermarkts oder denen eines Amtes? Was immer. Man sollte die erste Ungehaltenheit ruhig eine Zeit lang abliegen lassen. Diese Selbstprüfung, ob die Unzufriedenheit sachlich wirklich gerechtfertigt ist, schadet nicht.

Wir wollen ja nicht Querulanten werden. Immer und überall zu nörgeln und verdrießlich zu sein, schreibe ich eben eher den



## AUF INS DRITTE LEBEN

Ingrid Korosec

Mut wäre besser als Wut! Das fällt mir, liebe Leserinnen und Leser, ein, wenn ich von den sogenannten „Wutbürgern“ lese oder höre. Der Wutbürger hat es in der Hitliste der aktuellen Wörter ziemlich weit nach oben gebracht.

Verschiedene Persönlichkeiten rufen immer wieder dazu auf, sich als „Wutbürger“ zu betätigen. Sprich, seinen Ärger mit politischen oder gesellschaftlichen Verhältnissen, am Arbeitsplatz oder mit den Nachbarn, wo immer, frei zu äußern. Ich gebe zu, es gibt einiges, was uns als