



KIWAZU

EIN CHAMÄLEON VOLLER IDEEN

Ein Buch über häusliche Gewalt

Liebe Leserin, lieber Leser,

In der Arbeit mit Kindern, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, befassen sich Fachkräfte immer wieder mit den angsterfüllten Fragen, wechselnden Gefühlslagen und mehr oder weniger gelingenden Bewältigungsstrategien der betroffenen Kinder. Manche teilen ihre Fragen und Verunsicherung mit Leichtigkeit, andere schämen sich, reagieren zurückhaltend und versuchen allein Lösungen zu finden. Einerseits braucht das Kind Unterstützung, um das Erlebte zuzuordnen, andererseits ist es zum Schutz des Kindes natürlich vorrangig, dass es keiner Gewalt und Gefahr mehr ausgesetzt ist. Seine Bezugspersonen tragen die Verantwortung für sein sicheres Umfeld zu sorgen.

Dieses Buch ist für Fachkräfte hilfreich, die mit von Gewalt betroffenen Kindern arbeiten. Das gemeinsame Lesen der Geschichte und das Lösen der anschließenden Aufgaben ermöglichen die Gewalt anzusprechen, verwirrende und schmerzhaft Themen zu behandeln und Hilfe zu finden. Durch die Möglichkeit der Identifikation mit dem Chamäleon Kiwazu kann das Kind selbst entscheiden, wie sehr es die Geschichte mit den eigenen Erlebnissen verknüpft.

Vorwort - Fondation Pro Familia

Gewalt in der Familie verursacht viel Leid für die Opfer, deren körperliches, psychologisches und soziales Wohlbefinden vorübergehend oder sogar dauerhaft beeinträchtigt werden kann. Unabhängig davon, ob Kinder direkte Opfer und/oder Zeugen von Gewalt zwischen ihren Eltern sind, leben sie sehr häufig in einer Situation ständiger Angst und fühlen sich verantwortlich für das was passiert. Außerdem besteht die Gefahr, dass sie elterliche Modelle, die auf gewalttätigem Verhalten basieren, übernehmen. Solche Erfahrungen führen häufig zu schweren Traumata bei den Kindern und zu ernsthaften Schwierigkeiten auf emotionaler, kognitiver und verhaltensbezogener Ebene.

Im Rahmen eines umfassenden Ansatzes zur Unterstützung von Familien bietet die Stiftung Pro Familia verschiedene Hilfsmaßnahmen an, darunter auch die von der Beratungsstelle ALTERNATIVES, die dieses Projekt ins Leben gerufen hat. Diese bietet psychologische und psychotherapeutische Beratungen für Kinder und Jugendliche an, die mit Gewalt in der Familie konfrontiert sind. Seit 2018 engagiert sich ALTERNATIVES auch als Betreuungsstelle für minderjährige Gewaltopfer im Rahmen des Gesetzes über häusliche Gewalt. Ziel ist es, „Alternativen“ zur Gewalt zu finden und familiäre Interaktionen zu etablieren, die von gegenseitigem Respekt geprägt sind.

Jedes Kapitel dieses Buches zum Lesen und Mitmachen erzählt ein Erlebnis von Kiwazu und behandelt ein zentrales Thema in Bezug auf häusliche Gewalt. Damit die Kinder durch die Geschichte von Kiwazu – ein Chamäleon voller Ideen gestärkt werden, ist es wichtig sie in Begleitung eines Erwachsenen zu lesen. Die Kapitel mit ihren spezifischen Themen sollten in einzelnen Begegnungen mit dem Kind oder den Kindern gelesen und bearbeitet werden.

ALTERNATIVES - Beratungsstelle für von häuslicher Gewalt betroffene Kinder und Jugendliche

Um den Kindern bei der Verarbeitung ihrer traumatischen Erlebnisse zu helfen und die Eltern bei der Entwicklung von Alternativen zur Gewalt zu unterstützen, hat ALTERNATIVES zwei Broschüren erstellt, die sich an betroffene Kinder und Familien richten. Dieses psychopädagogische Material soll die Fachkräfte bei der Begleitung der Kinder und ihrer Eltern unterstützen.

Mein besonderer Dank gilt dem gesamten Team von ALTERNATIVES für die Erstellung dieser, für die professionelle Intervention wertvollen, Broschüren.

Darüber hinaus gilt mein Dank der Œuvre Grande-Duchesse Charlotte und dem Ministerium für Gleichstellung von Frauen und Männern für die Finanzierung dieses Projektes.

Jede Situation ist anders und verdient es, in ihrer ganzen Komplexität berücksichtigt zu werden, aber der Prozess der Gewalt wird in der Regel nicht ohne Hilfe von außen gestoppt.

Ich hoffe, dass dieses Instrument dazu beitragen wird, eine qualitativ hochwertige Begleitung von Kindern und ihren Eltern, die mit häuslicher Gewalt konfrontiert sind, zu ermöglichen.

Pierrette Meisch
Direktorin der Stiftung Pro Familia

Vorwort - Ministerin für Gleichstellung von Frauen und Männern

Kinder sind lieb und anhänglich, Kinder sind laut und wild, Kinder sind freundlich und fordernd, vor allem aber sind Kinder unsere Zukunft. Wir sollten sie in ihrer Entwicklung unterstützen, bei ihren Projekten begleiten und sie zu wertschätzenden Menschen erziehen... dazu braucht es keine Gewalt.

Gewalt ist, wenn jemand seine Stärke, seine Position, seine Macht oder seine Worte nutzt, um jemandem absichtlich wehzutun und zu strafen. Gewalt gegen Kinder ist jedoch ein absolutes NO-GO, sie verletzt, tut weh und zerstört.

Obwohl es in Luxemburg gesetzlich verboten ist Kinder zu schlagen und sie physisch, psychisch, verbal oder sexuell zu missbrauchen, ist Gewalt gegen Kinder und Jugendliche bei uns eine traurige Realität, sie kommt in allen in Luxemburg vertretenen Kulturen und allen gesellschaftlichen Schichten vor.

Für viele Kinder ist das Zuhause, ein Ort an dem sie Angst haben, an dem sie statt Liebe und Geborgenheit Gewalt erfahren. Das kann und will ich nicht akzeptieren, es ist unsere gemeinsame Pflicht Kinder zu schützen und ihnen ein gewaltfreies Leben zu ermöglichen. Nur ein Leben ohne Gewalt, erlaubt es Kindern sich voll zu entfalten, ihre Potentiale auszuschöpfen und sich ein glückliches Leben aufzubauen - sie dabei zu unterstützen ist mir ein persönliches Anliegen.

Vorwort - Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte

Häusliche Gewalt ist eine Last, die unsere gesamte Gesellschaft betrifft. Sie ist eine allgegenwärtige, aber oft verborgene Realität, da die Misshandlung in der Privatsphäre der Familie stattfindet.

Häusliche Gewalt fügt Kindern, unabhängig davon, ob sie direkte Opfer oder Zeugen sind, unsägliches Leid zu, das langfristige Konsequenzen nach sich zieht. Angst, Scham, Wut, Trauer, Schuld - unkontrollierbare und oft widersprüchliche Emotionen überschwemmen die betroffenen Kinder. Sie glauben, mit ihrem Schicksal allein zu sein, und wagen es nur selten, sich jemandem anzuvertrauen und um Hilfe zu bitten.

Die Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte ist sensibel für die Notlage von Kindern, die von innerfamiliärer Gewalt betroffen sind, und zögerte nicht, die Stiftung Pro Familia bei der Ausarbeitung von Sensibilisierungsbroschüren für Kinder, ihre Eltern und die sie umgebenden Fachkräfte zu unterstützen.

Wir dürfen häusliche Gewalt gegen Kinder nicht als Privat- oder Familienangelegenheit akzeptieren, sondern müssen diesen gesamtgesellschaftlichen Missstand zusammen und jeden einzelnen Tag bekämpfen, denn Kinder sind immer Opfer egal ob sie direkt oder indirekt betroffen sind.

Weil wir Gewalt nicht verhindern können, müssen wir vorbeugen, informieren und die betroffenen Kinder auffangen, um sie bei der Verarbeitung Ihrer Erfahrungen zu unterstützen und ihnen Perspektiven aufzuzeigen.

Die Fondation Pro Familia und das Team von ALTERNATIVES zählen in dieser Mission zu meinen wichtigsten Partnern, da sie in Zusammenarbeit mit den betroffenen Kindern und ihren Eltern Bewältigungsstrategien ausarbeiten und Ihnen den Weg weisen in eine Zukunft frei von Gewalt.

Dafür einen herzlichen Dank und viel Kraft für diese so wichtige Arbeit.

Mit einem lieben Gruß,

Taina Bofferding
Ministerin für Gleichstellung
von Frauen und Männern



Indem man offen über häusliche Gewalt spricht, Fachleute und Familien über das Leiden der Kinder informiert und sie auf ihre besonderen Bedürfnisse aufmerksam macht, aber auch indem man den Kindern erklärt, dass ihre Reaktionen und Emotionen normal sind, dass sie mit einer solchen Situation nicht allein sind und dass sie Unterstützung und Trost erhalten können, bricht man das Tabu und holt das Phänomen aus dem Schatten heraus.

Der Kampf gegen häusliche Gewalt ist eine kollektive Pflicht.

Lassen Sie uns gemeinsam handeln.

Simone Flammang
Vorstandsmitglied der
Œuvre Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

Präsidentin des
„Comité Jeunes“





**Wer bin ich und
wer bist du?
- ein Brief von Kiwazu**

Dieses Buch gehört _____

Kiwazu



Punkte und Zacken auf dem Rücken

Wir beide haben:

eine lange Zunge - Augen die in alle Richtungen schauen
- schnelle und langsame Bewegungen



Rötliche Wangen

Yola

Streifen und Rundungen auf dem Rücken

Hallo!

Schön dich kennen zu lernen! Ich heiße Kiwazu und bin ein Chamäleon. Ich wohne im Dschungel in einem sehr warmen Land mit schönen Pflanzen und bunten Blumen. Du hast mich vielleicht schon im echten Leben gesehen.

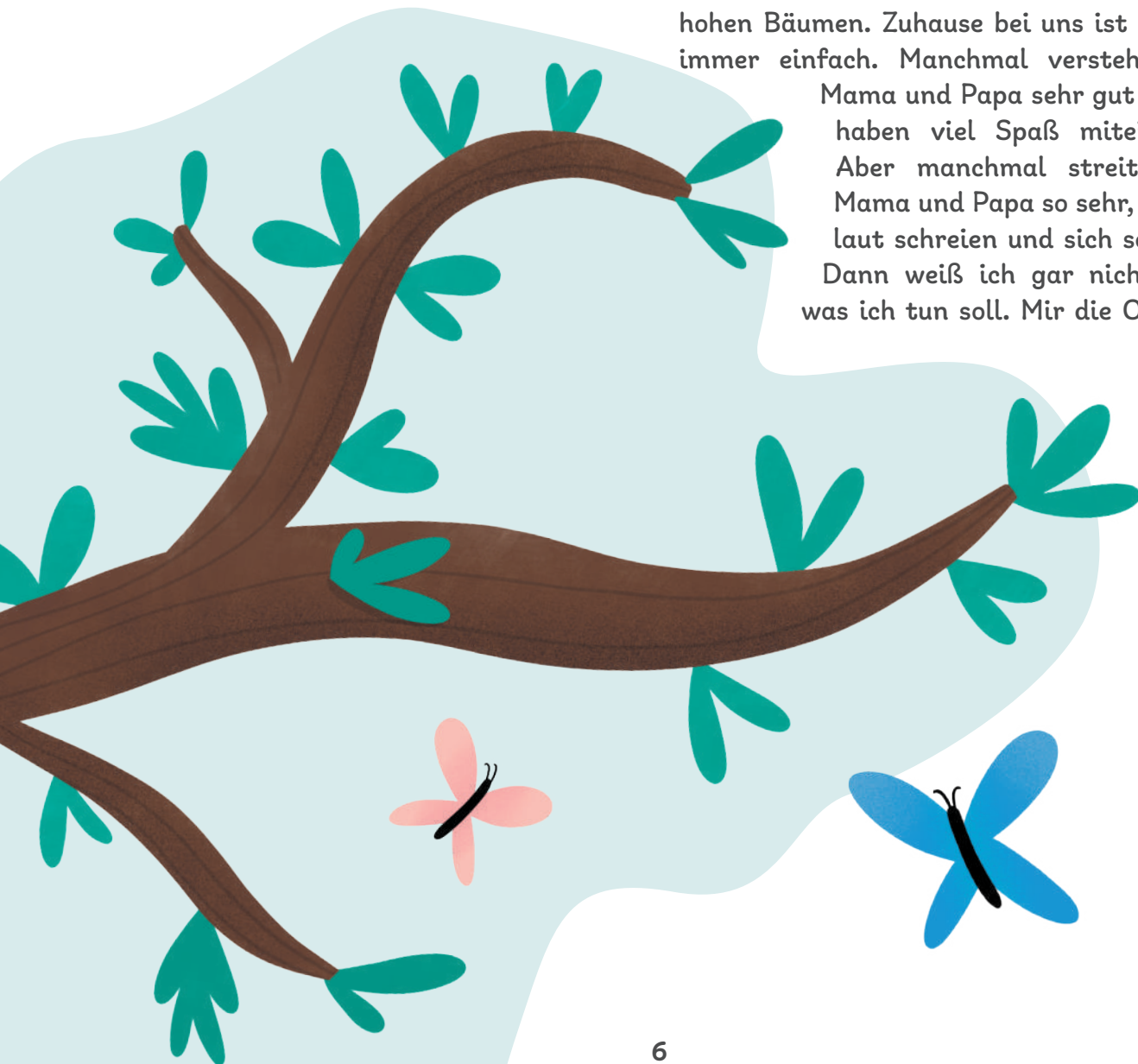
Ich kann mich besonders gut an meine Umgebung anpassen. Manchmal werde ich langsam und verstecke mich, um nicht entdeckt zu werden. Wenn nötig kann ich mich auch sehr schnell bewegen. Ich kann vor allem meine Zunge schnell herausstrecken, wenn ich etwas fangen will. Die Farben meiner Haut sind außergewöhnlich und verändern sich je nachdem wie ich mich fühle. Wenn es mir gut geht, leuchte ich in anderen Farben, als wenn ich mich schlecht

fühle. Auch meine Augen sind sehr besonders, denn sie können in alle Richtungen schauen. So kann ich mein Umfeld gut beobachten.

Ich erlebe gerne neue Abenteuer; aber es ist mir auch wichtig, mich zuhause wohl und sicher zu fühlen, damit ich mich ausruhen kann.

Am liebsten bin ich draußen und spiele mit meinen Freunden – wir klettern in den Bäumen herum, versuchen uns gegenseitig zu fangen und erzählen uns Witze. Manchmal malen und basteln wir zusammen. Ich lerne sehr gerne neue Dinge. Aber ich gehe nicht immer gerne in die Schule, weil ich manchmal nicht gut zuhören kann, wenn zuhause viel passiert. Warum das so ist, erzähle ich dir noch.

Ich lebe zusammen mit meiner Familie in hohen Bäumen. Zuhause bei uns ist es nicht immer einfach. Manchmal verstehen sich Mama und Papa sehr gut und wir haben viel Spaß miteinander. Aber manchmal streiten sich Mama und Papa so sehr, dass sie laut schreien und sich schlagen. Dann weiß ich gar nicht mehr, was ich tun soll. Mir die Ohren zu



zuhalten oder mich hinter einem Blatt zu verstecken hilft gar nicht. Ich bekomme große Angst und versuche alles zu tun, um meine Eltern wieder zu beruhigen: Ich stelle mich sogar zwischen sie und schreie ganz laut, damit sie aufhören. Das war nicht immer so und passiert auch nicht jeden Tag.

Ich habe viele Freunde, mit denen ich spielen oder über meine Sorgen reden kann. Yola ist eine Freundin aus meiner Chamäleon-Gruppe. Bei ihr zuhause ist es auch manchmal so wie bei mir. Yola wird sogar von ihren Eltern geschlagen und angeschrien. Ihre Eltern wollen sich trennen. Dann wird sie zwei Kinderzimmer in zwei bunten Bäumen haben.

Wir sind oft zusammen unterwegs und überlegen gemeinsam was uns helfen kann.



Jetzt bist du dran!

Kiwazu möchte dich auch gerne kennenlernen.

Was möchtest du Kiwazu über dich erzählen, damit er dich besser kennen lernt?

→ Wie alt bist du?

→ Wer gehört zu deiner Familie?

.....

→ Welches Tier wärst du gerne?

→ Was ist deine Lieblingsfarbe?

→ Was ist dein Lieblingstier?

→ Was machst du gerne?

.....

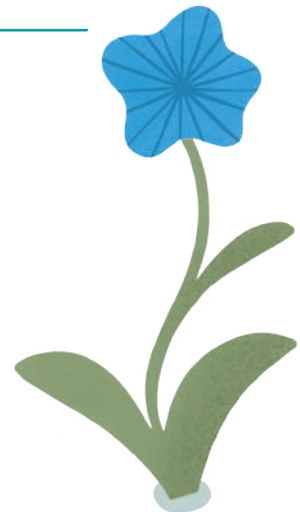
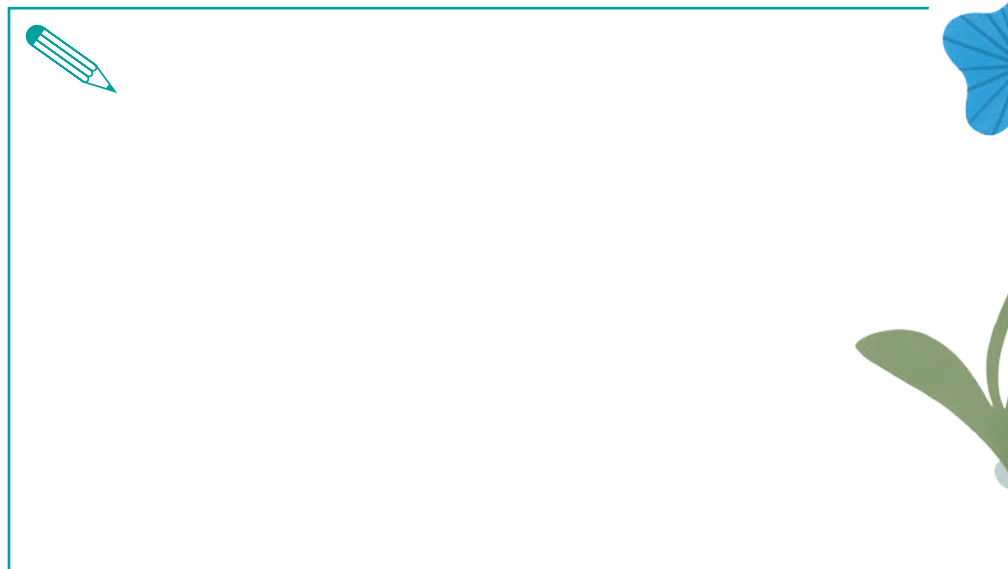
→ Was machst du nicht gerne?

.....

→ Was kannst du besonders gut?

.....

→ Welchen Teil von Kiwazus erstem Abenteuer willst du gerne aufmalen?



Ich denke daran:

Ich bin nicht alleine!



2

Wie geht es dir? Was ist mit deinen inneren Farben los?

Oh je, was für ein Tag. Heute Morgen bin ich aufgewacht und habe mich komisch gefühlt. Was ist denn nur mit mir los? Ich habe mich im Spiegel angeschaut und gesehen, dass meine Hände und Beine rot waren, mein Kopf blau und mein Bauch

bunt gemischt wie ein **Regenbogen**. Nach dem Streit meiner Eltern gestern waren zu viele Gefühle gleichzeitig da.

Die Hautfarbe des Chamäleons passt sich an die Situation an. Meine Farben verändern sich, wenn ich froh bin, Angst habe, wütend oder traurig bin oder mich ganz entspannt fühle. Ich habe gehört, dass das bei den Menschen auch passiert. Man kann es nur von außen nicht an den Farben erkennen, sondern durch andere Zeichen am Körper oder im Gesicht, z.B. daran wie sich die Augen oder der Mund bewegen.

Wenn ich **wütend** bin, kann ich mich feuerrot färben. Dann wissen alle, dass ich vielleicht meine Ruhe haben will. Blau heißt, dass ich gerade **traurig** bin und weinen möchte. Dann bin ich gerne allein und habe keine Lust etwas zu unternehmen. Wenn ich gelb leuchte, kann jeder sicher sein, dass ich **froh** bin. Die braune Farbe kann



man sehen, wenn ich mich erschrecke und **Angst** habe. Die Äste im Baum sind auch braun, also kann ich mich dann dort gut verstecken. Da wird so schnell niemand mich finden. In einem schönen Grün zeige ich mich, wenn ich ganz **entspannt** bin. Dann hänge ich an einem Ast mit dem Kopf nach unten und pfeife vor mich hin.

Wenn an einem Tag ein paar schöne und auch schlimme Dinge passieren, zeige ich mehrere Farben gleichzeitig. Dann bin ich bunt und verwirrt. Manchmal kommt es auch vor, dass meine Farben ganz blass werden. Dann fehlt mir die Energie und ich muss mich ausruhen. Ich muss manchmal viel nachdenken, um zu verstehen, wie ich mich fühle und was ich dagegen tun kann.

Es ist wichtig zu zeigen und zu sagen, wie man sich fühlt. Nur so können andere mich verstehen und mir helfen. Meine Gefühle zeigen mir und der Welt, wie es mir geht und was ich brauche.

Wie ist das denn bei dir? Wie sieht es mit deinen inneren Farben aus?



Jetzt ist es an dir!

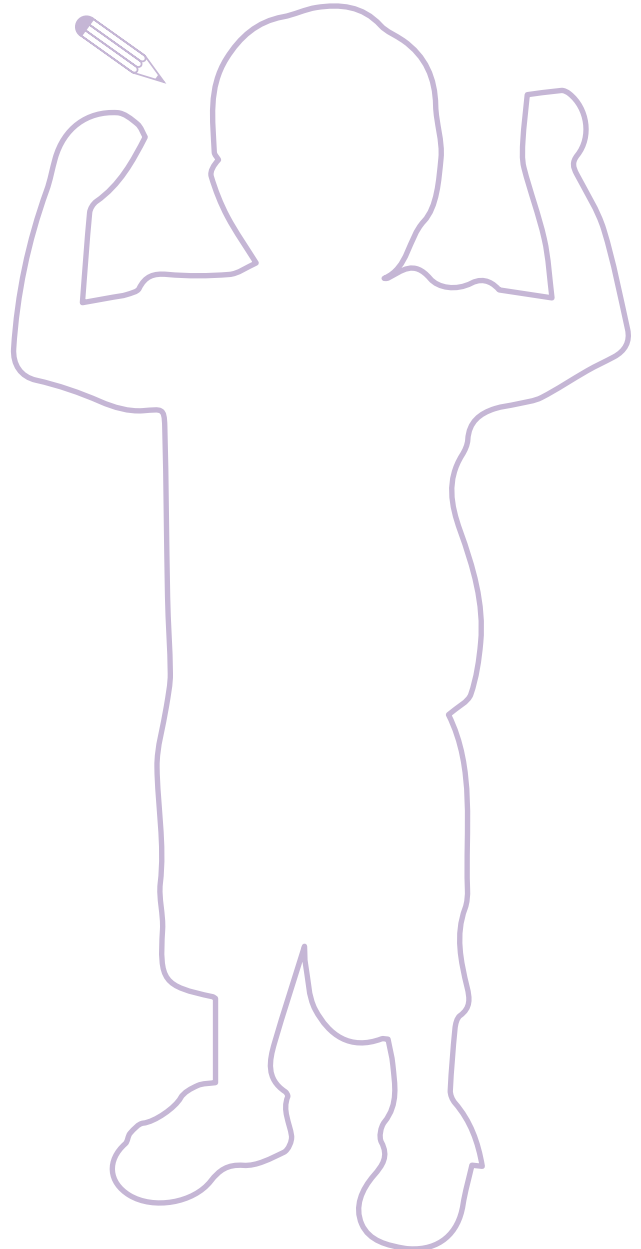
Kiwazu möchte mit dir entdecken, welche Gefühle du spürst und wie du sie erkennen kannst.

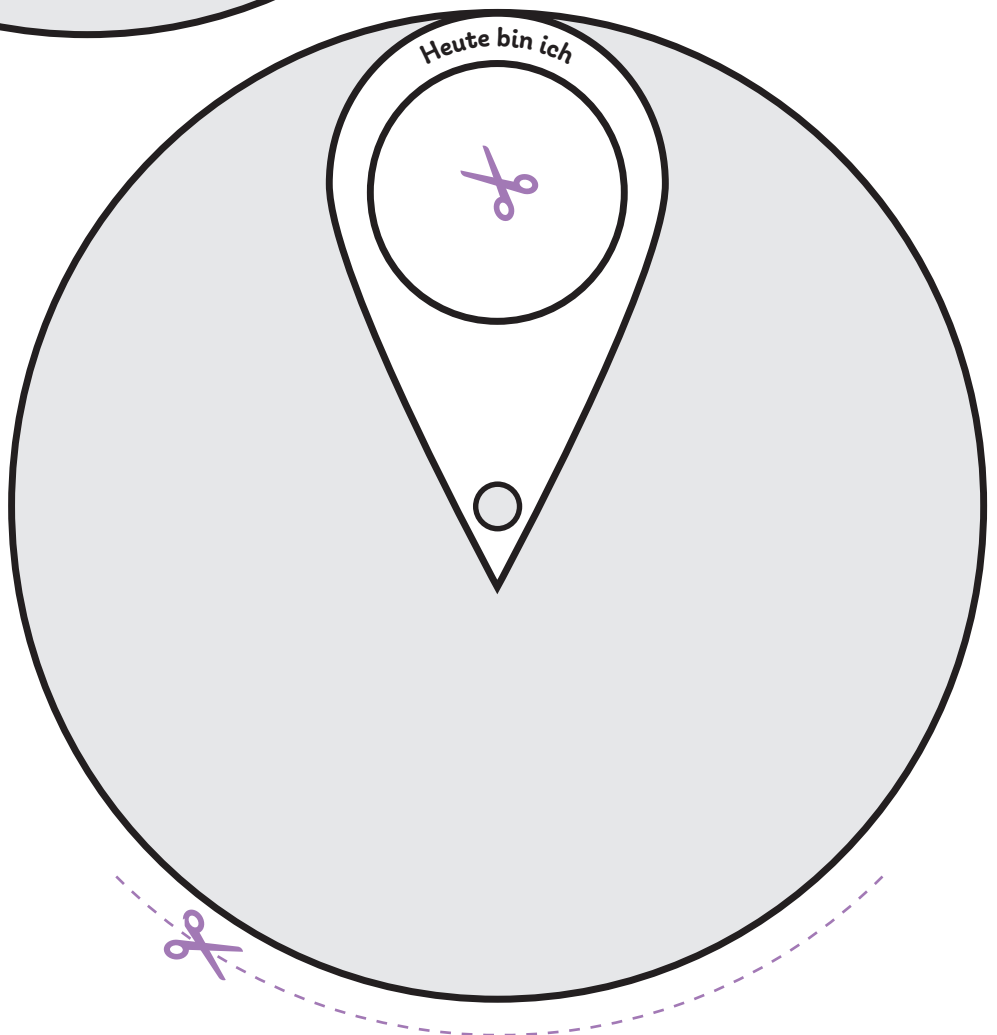
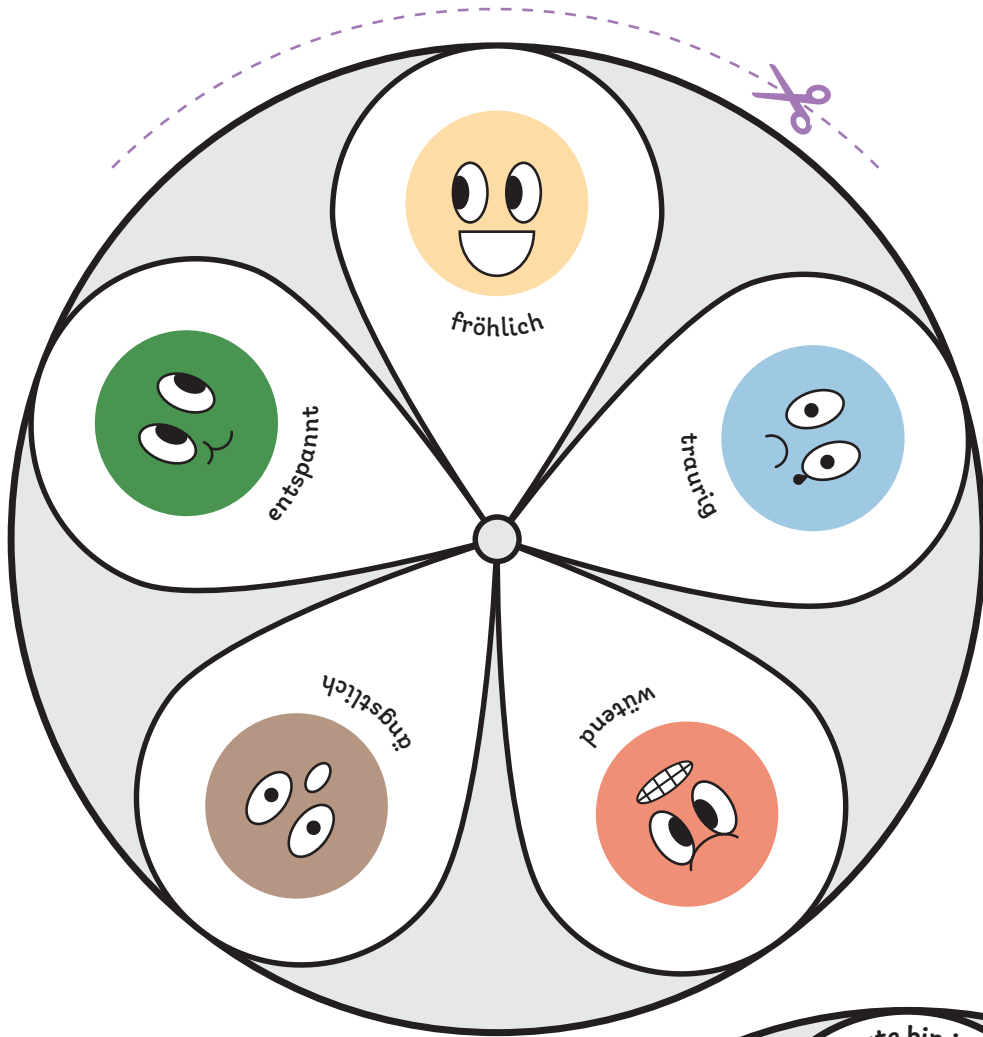
Wir tun so als wärst du auch ein Chamäleon und als könnte man deine Gefühle in Farben von außen sehen.

→ Der Gefühlskreis auf der nächsten Seite zeigt dir wie du die Gefühle im Gesicht erkennst.

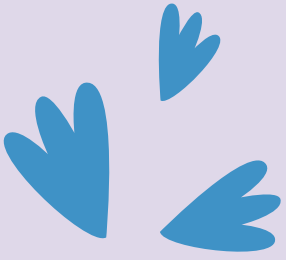
- Du kannst beide Kreise auf der nächsten Seite ausschneiden.
- Wenn du beide Kreise aufeinanderlegst und mit einer Öse befestigt, hast du deinen eigenen Gefühlskreis gebastelt.
- Den kannst du jetzt zum Beispiel in deinem Zimmer aufhängen.
- So kannst du anderen Menschen zeigen, wie du dich fühlst, wenn du es nicht sagen willst.

→ Welche Gefühle kennst du und wo spürst du sie in deinem Körper? Wähle eine Farbe für jedes Gefühl und male die Teile des Körpers auf dieser Seite mit der passenden Farbe aus.









Das habe ich heute gelernt:



Ich fühle an einem Tag
viele Gefühle.
**Es ist wichtig sie zu kennen
und zu benennen.**



3

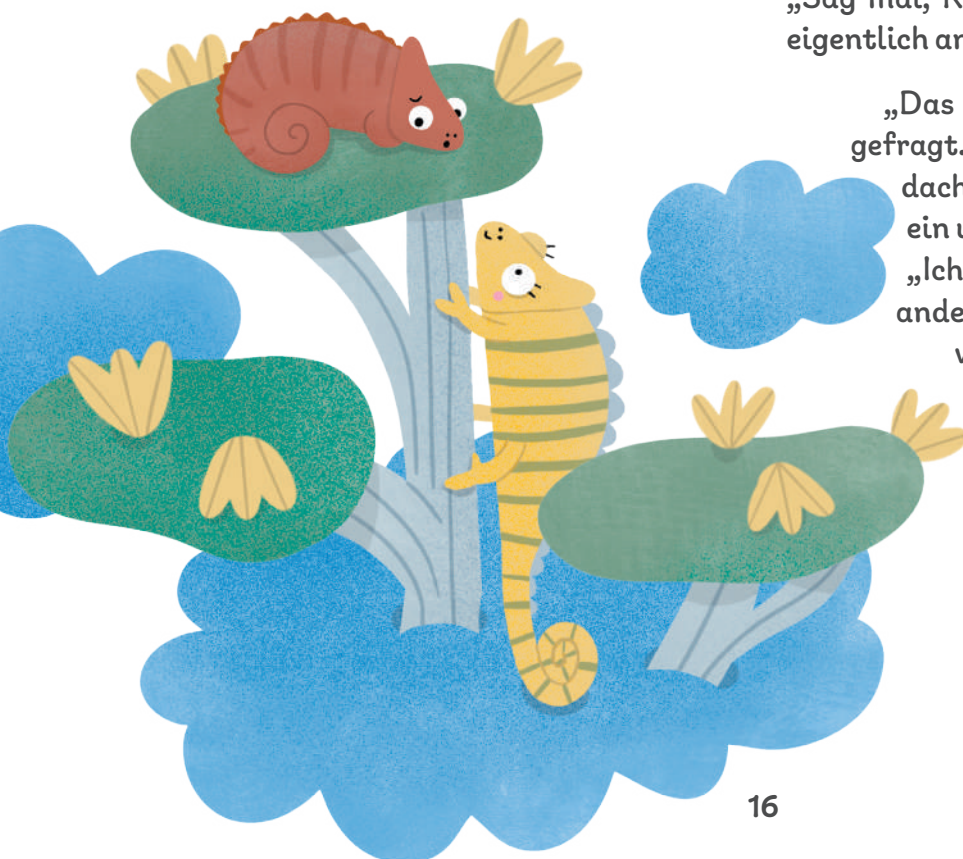
Was kannst du besonders gut?

Letzte Woche war ich mit Yola im Dschungel unterwegs. Ich bin von einem Ast zum nächsten geklettert. Die Blätter haben sich bei jedem Schritt bewegt

und eine schöne Musik gespielt. Es war ein sehr schöner Tag.

Plötzlich hat Yola mich gefragt: „Sag mal, Kiwazu, was magst du eigentlich an mir? Was kann ich gut?“

„Das hatte mich noch nie jemand gefragt. Warum wollte sie das wissen?“, dachte ich. Mir fiel plötzlich so viel ein und ich fing an es ihr aufzuzählen: „Ich mag, dass du so lieb bist und gerne anderen hilfst und dass du mutig bist, wenn du so hoch auf den Baum kletterst und dass du mir so ehrlich von deinen Sorgen erzählst“.





Dann fuhr ich fort:
„Ich mag auch, dass du
schön malen kannst, dass du
immer gut zuhörst, dass du gut lesen
kannst und noch so viel mehr“.

Sie schaute mich erstaunt mit großen
Augen an. Manchmal achten wir selbst leider
mehr auf unsere Fehler oder auf das was wir
nicht gut können.

Wie die Menschen, habe ich Stärken und
Schwächen. Schwächen sind die Dinge, die wir
weniger gut können und noch lernen müssen.
Das was wir gut können, nennen wir Stärken.

Unsere Stärken können uns schützen und
uns in schwierigen Zeiten helfen Lösungen
zu finden. Deine Stärken haben dir bestimmt
auch schon ganz oft geholfen etwas zu
schaffen oder dich abzulenken. Du hast
bestimmt noch viele gute Ideen und ich kann
vieles von dir lernen.

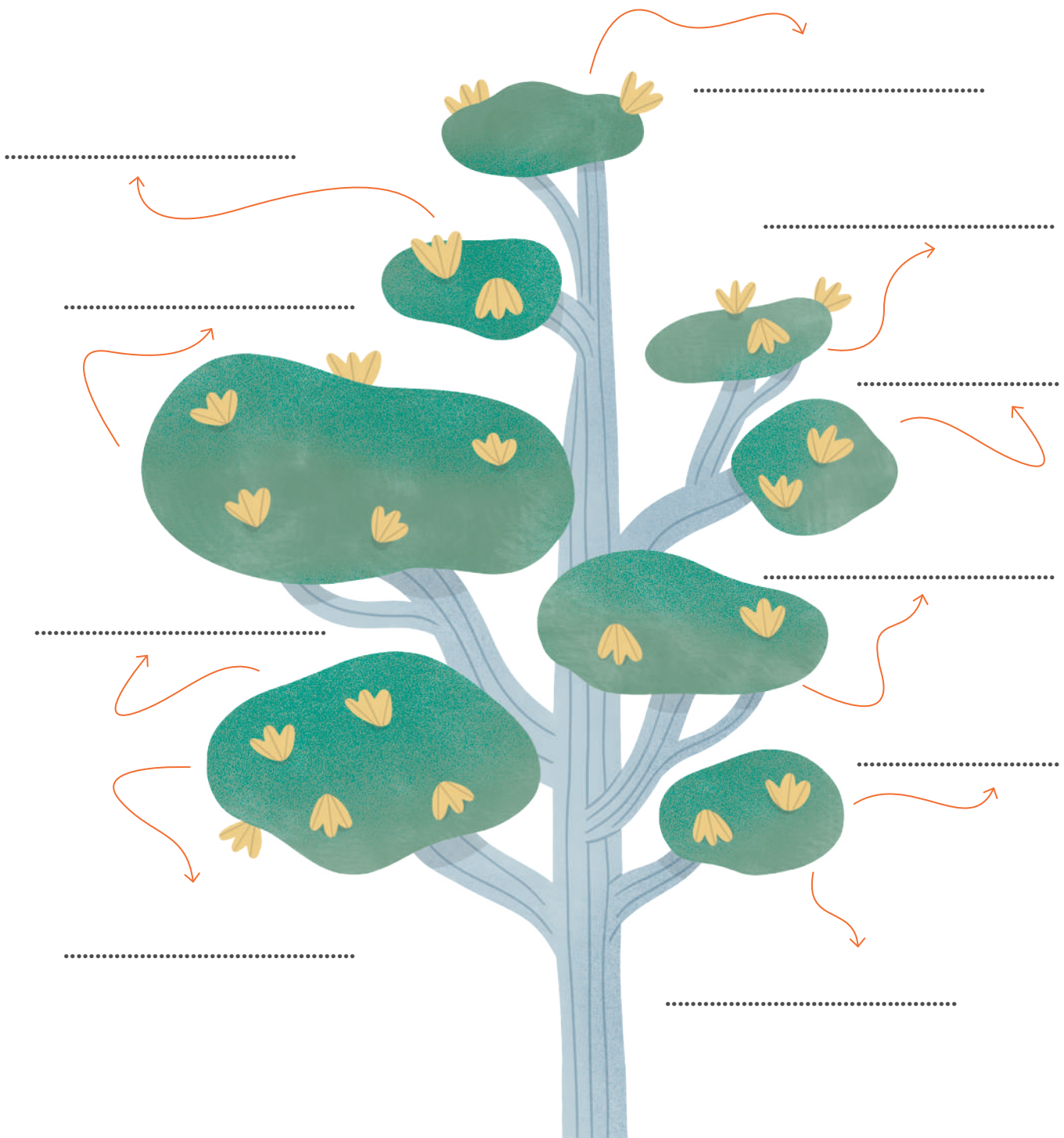


Du bist dran

Kiwazu würde sich sehr freuen zu hören was dir besonders Spaß macht und welche Stärken du hast.

→ Was magst du an dir?

→ Was mögen andere Menschen an dir?



Das weiß ich jetzt:

**Ich habe viele Stärken,
die mir in schweren
Zeiten helfen!**

4

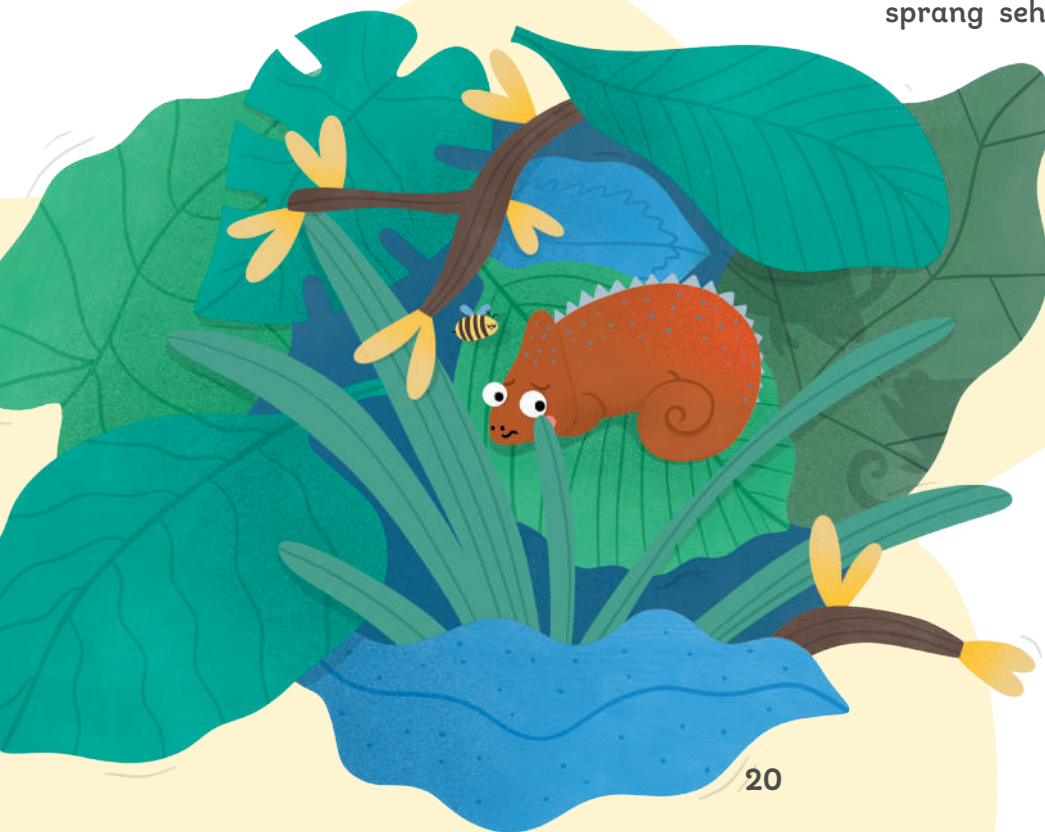
Was bedeutet Stress und Entspannung?

Gestern war es wieder schlimm zu Hause. Ich saß auf meinem Lieblingsast und konnte hören, dass es einen Streit zwischen meinen Eltern gab. Ich stand nicht daneben, aber

ich konnte mir es trotzdem vorstellen. Ich dachte, dass bestimmt nach den vielen bösen Worten auch wieder Schläge kommen würden.

Ich wusste nicht was ich tun sollte und sprang sehr schnell hin und her, von

einem Bein auf das andere. Beinahe fiel ich sogar vom Ast hinunter, konnte mich aber in letzter Sekunde noch festhalten – das war knapp!



Meine Farben veränderten sich schnell – rot, blau, braun, blau, rot, braun, rot. Sie waren schwer zu erkennen. Meine Hände und Beine zitterten. Mein Herz schlug sehr schnell. Ich fühlte es im ganzen Körper und es wurde mir zu viel. Ich dachte: „Ich muss etwas tun, ich halte das nicht aus...“

Dann hörte ich, dass es ruhig wurde.

Aber warum spüre ich diese Aufregung im Körper oft noch tagelang danach?

In unserem Kopf gibt es drei Teile, die sich um uns kümmern: unsere Sicherheits-Alarmanlage, unsere Gefühle und unsere Gedanken.

Für mich im Dschungel ist die Alarmanlage wie eine Biene. Das was ich fühle ist wie ein bunter Regenbogen und das was ich denke wie der Himmel.

Die **Biene** fliegt neben mir und merkt, ob ich in Sicherheit oder in Gefahr bin. Bei Gefahr kann die Biene schnell wegfliegen und sich verstecken. Sie kann aber auch kämpfen und stechen. Oder sie versteinert vor Angst und kann nichts mehr tun.

Wegen dem Summen der Biene ist es dann so laut, dass ich nicht erkenne, was ich denke und fühle.

Mein **Regenbogen** wechselt seine Farben. Ich spüre meine Gefühle manchmal besonders stark und manchmal gar nicht. Ich werde unruhig und kann nicht sitzenbleiben. Ich kann nicht gut schlafen und träume schlecht. Wenn ich mich daran erinnere, was passiert ist, bekomme ich Angst.

Mein Kopf ist in einer **Wolke** versteckt und ich sehe nicht mehr klar und weit. Ich kann mich in der Schule nicht mehr konzentrieren und nicht gut nachdenken. Mein Kopf ist gleichzeitig voll und leer.

Wenn ich wieder in Sicherheit bin, geht die Alarmanlage der Biene meistens wieder aus. Manchmal klappt das nicht so richtig und ich bleibe vorsichtig. Das ist meine innere Mannschaft, die immer versucht mir zu helfen.

Bei den Menschen kann man diese Alarmanlage nicht sehen, aber ich weiß, dass das bei dir auch so ist, wenn etwas Schlimmes passiert.



Lass uns das ausprobieren!

Kiwazu kennt dieses Auf und Ab schon und hat gelernt die Biene zu beruhigen, die Farben des Regenbogens zu erkennen und die Wolken weg zu pusten. Das wird er dir heute auch beibringen. Auf die Plätze, fertig, los!

A) Konzentriere dich auf das Hier und Jetzt.¹ Diese Übung 5-4-3-2-1 kannst du überall machen, wo du gerade bist.

Was passiert gerade um dich herum und in dir?

Wie die 5 Finger an deiner Hand sollst du:

- 5 Dinge nennen, die ich sehe
- 4 Dinge nennen, die ich höre
- 3 Dinge nennen, die ich fühle
- 2 Dinge nennen, die ich rieche
- 1 Ding nennen, das ich schmecke



B) Atme tief ein und aus. Um deine innere Ruhe zu finden, kannst du mit Hilfe deiner Hand ein- und ausatmen. Versuche beim tiefen Einatmen durch die Nase mit deinen Fingern bis 5 zu zählen (1-mal Einatmen = 1 Finger, 2 Finger, 3 Finger, 4 Finger, 5 Finger), bis deine Hand mit den 5 Fingern offen ist. Versuche nun beim Ausatmen durch den Mund von 5 wieder runterzuzählen (1-mal Ausatmen = 5, 4, 3, 2, 1) und dabei jeden Finger deiner Hand wieder zu schließen. Wiederhole dies ein paar Mal.

C) Finde in deiner Fantasie deinen sicheren Ort. Gibt es einen Ort, an dem du gerne bist? Was machst du, um dich gut zu fühlen und Spaß zu haben? Wie sieht dieser Ort aus, wenn es ihn schon gibt? Wie könnte er aussehen, wenn es ihn noch nicht gibt? Du kannst entscheiden, wo und was es ist, so wie du es brauchst.

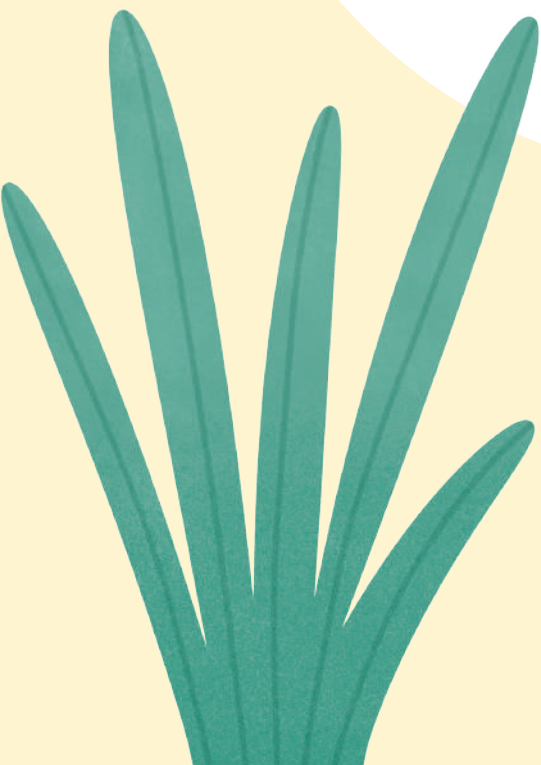
→ Nimm dir nun ein Blatt Papier und male darauf deinen sicheren Ort oder deine Aktivität. Du kannst dein Bild hier in dein Buch legen oder an einem anderen Ort aufbewahren, wo du es dir immer anschauen kannst.

1. Gräßer, M. & Hovermann, E. (2020). Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche. Beltz Verlag: Weinheim.



Das ist wichtig:

**Ich schaffe es mich
zu beruhigen,
auch wenn ich
aufgewühlt bin.**



5

Warum passiert das alles?



Wie jeden Morgen wollte ich meine Freundin Yola zuhause abholen, um zur Schule zu gehen. Ich klingelte und klingelte. Es dauerte sehr lange bis Yola schließlich die Tür öffnete. Ihr Körper war braun und blau, sie ließ den Kopf hängen und sah müde aus.

„Was ist denn los?“, fragte ich Yola.

„Ach, ich fühle mich nicht gut und habe nicht gut geschlafen“, antwortete sie.

„Dafür gibt es doch sicher einen Grund. Warum fühlst du dich nicht gut?“, fragte ich sie.

Daraufhin hob Yola ihren Kopf. Sie erzählte, dass ihre Eltern sich am Vorabend beschimpft und geschlagen hatten. Sie hatte auch einen Schlag bekommen. Yola glaubte, dass es ihre Schuld war, dass ihre Eltern so gestritten haben.

Da machte ich große Augen und antwortete: „Wie kannst du nur so etwas denken? Das glaube ich gar nicht. Deine Eltern dürfen dich nicht schlagen, egal was du tust. Als Kind hast du das Recht, dass dir niemand körperlich oder seelisch weh tut²“.

Sie fragte mich: „Was bedeutet das alles? Warum passiert das mit mir und meinen Eltern?“

Ich erzählte ihr was ich über Gewalt weiß.

In einer Familie gibt es schöne und schwierige Momente – es geht auf und ab. Dafür gibt es viele Gründe. Es ist, wie wenn ich einen Kuchen backe: es gibt mehrere Zutaten.

Ich habe gelernt, dass es wichtig ist, wie man miteinander redet. Manchmal denkt man nicht das Gleiche und es ist normal, nicht immer einverstanden zu sein. Es ist wichtig zuzuhören und zu reden, damit jeder sagen kann was er denkt. Jeder hat das Recht sich auszudrücken.

Gewalt entsteht, wenn einer den anderen kontrollieren und für ihn entscheiden will. Wenn einer glaubt, er sei stärker oder wichtiger als der andere.

Meine Eltern haben als Kinder früher auch Gewalt erlebt und nicht gelernt, wie sie anders reden und miteinander umgehen sollen. Wenn man das nicht gelernt hat, ist es schwer damit aufzuhören; aber es geht. Meine Eltern müssen das lernen. Sie sind dafür verantwortlich.

2. Art. 19 der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen



Ich habe eine Idee!

Wir können gemeinsam überlegen, was du deinen Eltern gerne sagen möchtest.

Diese Fragen können dir helfen den Brief an deine Eltern zu schreiben oder ein Bild dazu zu malen.

→ Was ist dir wichtig? Was wünschst du dir? Welche Fragen hast du noch?

.....

.....

.....

.....

.....

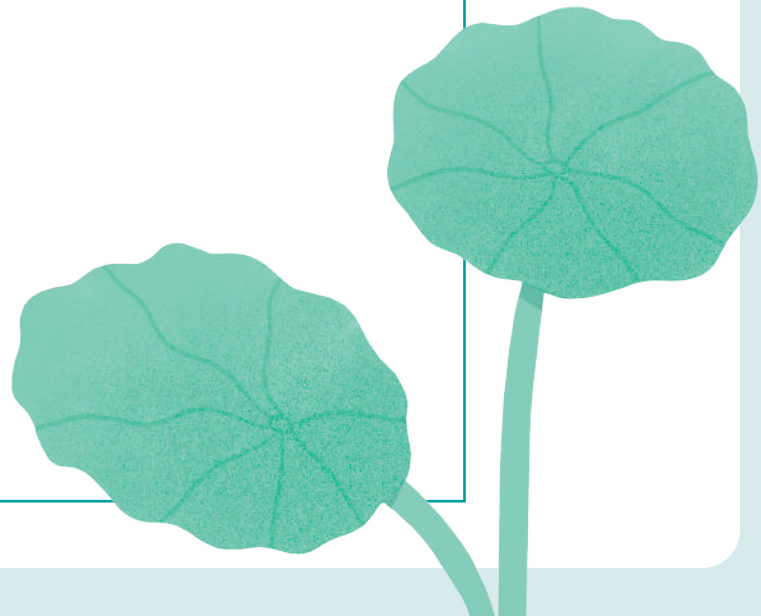
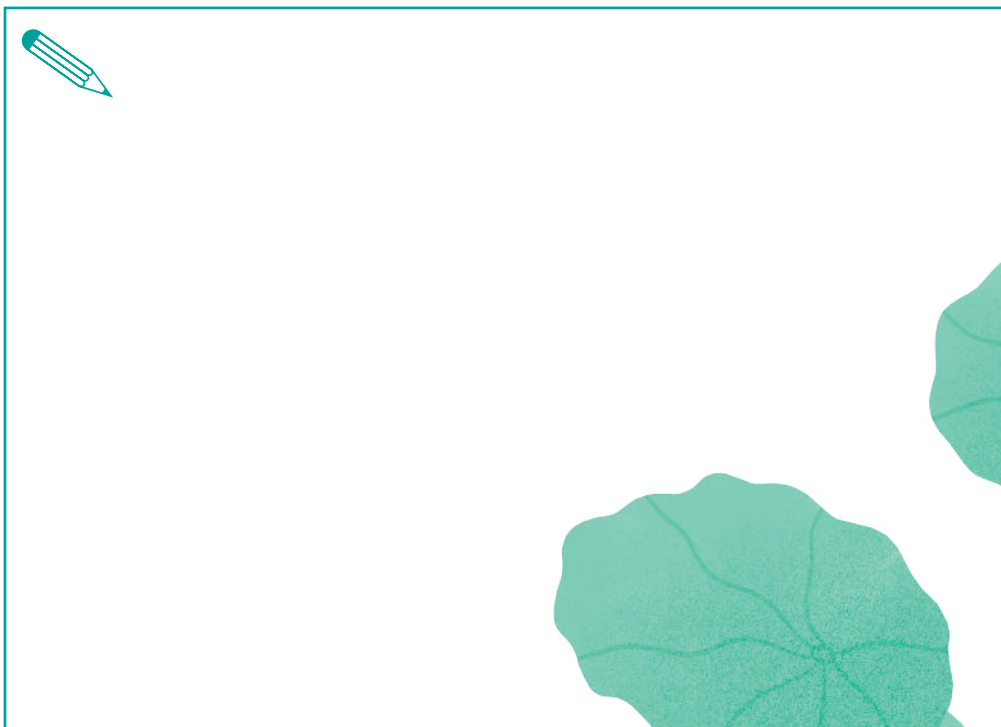
.....

.....

.....

.....

.....



Das habe ich gelernt:

**Es ist nicht
meine Schuld!**



6

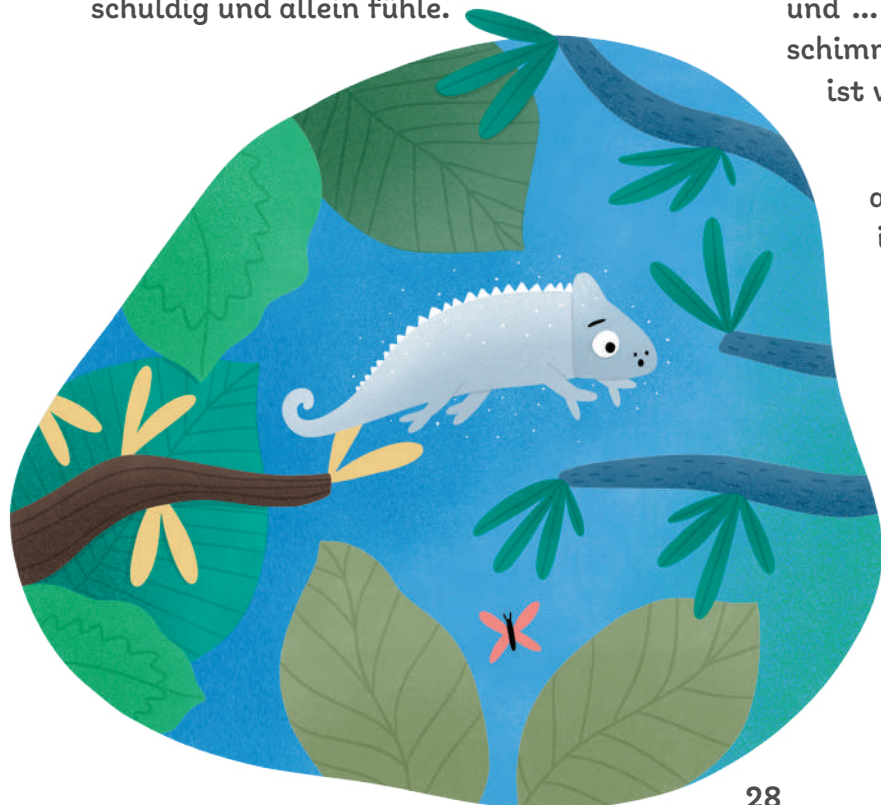
Was kann ich tun?

Ich habe viel gelernt über das was ich fühle, denke und mache, wenn etwas Schlimmes passiert. Ich will auf keinen Fall, dass meine Biene nicht mehr weiterweiß und ich mich schuldig und allein fühle.

Als meine Eltern sich neulich wieder stritten und ihre Stimmen lauter wurden, wollte ich auf keinen Fall, dass sie sich wieder schlagen. Ich nahm meinen ganzen Mut zusammen und ... oh, siehe da! Ich färbte mich in einer schimmernden, silbernen Farbe. Wow! Das ist wohl die Farbe des Mutes – Silber.

Ich ging langsam über die Äste und an den Blättern vorbei. So lange, bis ich ganz einfach zum Baum gegenüber springen konnte. Dort wohnen unsere Nachbarn. Mein Herz klopfte sehr schnell und ich klingelte. Ich atmete tief ein und aus.

Die Nachbarn kamen zur Tür: „Was ist denn los?“, fragten sie. „Hallo, ich bin Kiwazu, ich wohne gegenüber“, antwortete ich. „Meine Eltern haben gerade einen sehr großen Streit und ich brauche Hilfe“.



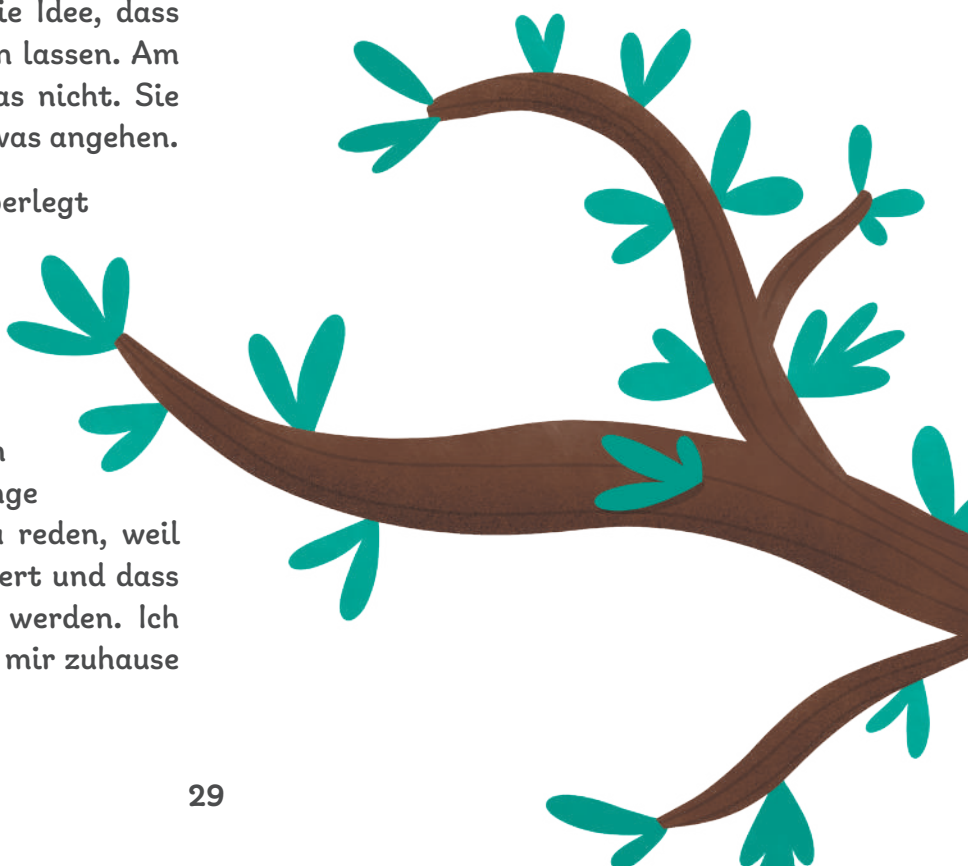


Sie waren einverstanden mir zu helfen und hatten schon gehört, dass es auf unserem Baum manchmal laut wurde. Die Nachbarn kamen mit auf unseren Baum und erklärten meinen Eltern, dass ich sie gerufen hatte, weil ich Angst hatte. Sie sagten, sie würden die Polizei rufen, um meiner Familie zu helfen, wenn sie nicht aufhören. Meine Eltern sahen beide erschrocken aus. Sie wussten gar nicht, dass ich ihren Streit mitbekommen hatte und mich so schlecht dabei fühlte.

Die Nachbarn konnten das Problem aber nicht allein lösen. Sie hatten die Idee, dass ich und meine Familie uns helfen lassen. Am Anfang wollten meine Eltern das nicht. Sie sagten das würde niemanden etwas angehen.

Danach haben meine Eltern überlegt und entschieden nach Hilfe zu fragen. Es gibt viele Hilfestellen, die Familien beraten und helfen. Dadurch verstehen meine Eltern, wie es mir geht und dass sie die Gewalt stoppen können. Ich habe mich sehr lange nicht getraut mit jemandem zu reden, weil ich Angst hatte, was dann passiert und dass meine Eltern wütend auf mich werden. Ich habe mich geschämt, dass es bei mir zuhause so ist und bei anderen nicht.

Es ist wichtig nicht allein zu bleiben, darüber zu reden und nach Hilfe zu fragen. Das kann mit Lehrern oder Lehrerinnen sein, mit Tanten oder Onkeln, älteren Geschwistern oder anderen Menschen, die mir nahestehen.



Lass uns zusammen überlegen

Es ist sehr wichtig einen Notfallplan zu haben und zu wissen bei wem du Hilfe finden kannst. Lass uns gemeinsam aufschreiben wer helfen kann, wenn du oder deine Familie in Gefahr seid. Schreibe oder male hier auf, was du machen kannst.

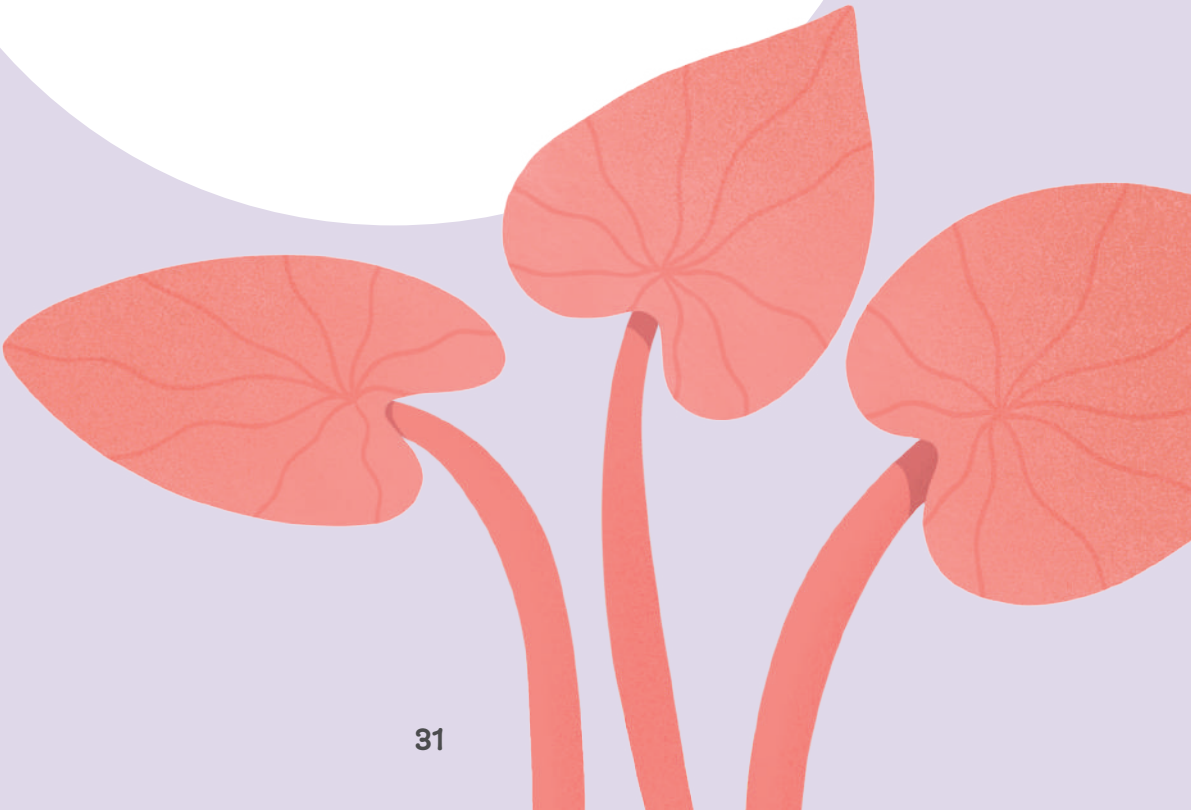
→ Was kannst du im Notfall tun? Welche Personen können dir helfen?





Das vergesse ich nicht mehr:

Ich darf nach Hilfe fragen.
**Meine Eltern müssen
die Gewalt stoppen.**



7

Was habe ich gelernt?



Liebe / Lieber

Ich bin so froh dich kennengelernt zu haben. Wir haben zusammen viel gelernt.

Dank dir weiß ich jetzt, dass ich nicht allein bin mit meiner Geschichte. Andere haben das Gleiche erlebt wie ich.

Wenn dir auch einmal alles zu viel wird und du nicht mehr weiterweißt, dann kannst du immer an mich denken.

Ich habe auch nach Hilfe gefragt und Hilfe bekommen. Manchmal schafft man es nicht allein.

Hier will ich dich daran erinnern, dass wir viel gelernt haben über:

- unsere Gefühle
- unsere Stärken und was wir gut können
- unsere Atmung
- unser Hier und Jetzt (5 – 4 – 3 – 2 – 1)
- unseren sicheren Ort
- unsere Alarmanlage: die Biene, der Regenbogen und die Wolke
- unsere Wünsche und Fragen
- unsere Farbe des Mutes
- unsere Hilfen

Ich danke dir, dass du meine Geschichte gelesen hast und so gut mitgemacht hast.

Dein Kiwazu,



Literaturverzeichnis

Fausch, S. & Wechlin, A. (2018). *Vom Glücksballon in meinem Bauch. Ratgeber für die pädagogische Praxis*. Mebes & Nowak: Köln.

Gräßer, M. & Hovermann, E. (2020). *Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche*. Beltz Verlag: Weinheim.

Krüger, A. (2019). Powerbook. *Erste Hilfe für die Seele. Band 1. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen*. Elbe & Krueger: Hamburg.

Llenas, A. (2021). *Das Farbenmonster (8. Auflage)*. Christian Verlag GmbH: München.

Danksagung

Dieses Projekt wurde durch die großzügige Unterstützung der Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte und dem Ministerium für Gleichstellung von Frauen und Männern ermöglicht.

Impressum

Autorin: Catherine Capelle

Lektorat: Flavia Gualdino, Mara Kimmel, Pierrette Meisch, Luisa Roos, Stefan Roos, Béatrice Ruppert, Nadine Steichen

Illustration: Lis Eich

Buchgestaltung: accentaigu

Bei Fragen oder Rückmeldungen, stehen wir selbstverständlich zur Verfügung:

Fondation Pro Familia

ALTERNATIVES – Beratungsstelle für von häuslicher Gewalt betroffene Kinder und Jugendliche

E-Mail alternatives@profamilia.lu

Telefon 51 72 72-500

www.profamilia.lu

Weitere Informationen finden Sie unter **www.violence.lu**



Dieses Buch richtet sich an Kinder im Grundschulalter, die Gewalt zuhause erleben, und kann von Fachkräften in ihrer Arbeit mit Kindern eingesetzt werden. Die Geschichte hilft Kindern, ihre Gewalterfahrungen aufzuarbeiten und ihre persönlichen Stärken zu nutzen. Das Chamäleon Kiwazu, eine Identifikationsfigur, beschreibt in sechs Kapiteln wie es die häusliche Gewalt in seiner eigenen Familie erlebt und spricht dabei zentrale Themen im Erleben der betroffenen Kinder an: Gefühle, Ressourcen, Stress und Entspannung, Ursachen von Gewalt, Wünsche und mögliche Hilfsmaßnahmen. Nach jeder Erzählung wird das Kind von Kiwazu eingeladen, die thematischen Übungen mitzumachen. Zum Abschluss vermittelt jedes Kapitel eine wichtige, das Kind unterstützende, Botschaft.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Égalité entre
les femmes et les hommes



ŒUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte



PRO FAMILIA
fondation