



WARUM BIN ICH SO WÜTEND?

ICH GEWINNE WIEDER DIE KONTROLLE

GERMAN



## **WILLKOMMEN!**

Es ist nicht leicht, nach schweren Erlebnissen wie Gewalt in der Fremde oder auch in der eigenen Familie, nach Krieg oder Flucht wieder ein normales Leben zu führen. Vieles hat sich verändert und manchmal kennst du dich bei dir selbst nicht mehr aus.

## SEELISCHE VERLETZUNGEN – TRAUMA

Wir alle kennen Verletzungen des Körpers: blaue Flecken nach Schlägen, Verbrennungen, wenn unsere Haut mit etwas zu Heißem in Berührung gekommen ist, Schnittwunden, wenn etwas Spitzes oder Scharfes unsere Haut getroffen hat ...

So wie der Körper kann auch die Seele Verletzungen erleiden. Körperliche Verletzungen kann man meistens sehen. Seelische Verletzungen sind unsichtbar und daher viel schwerer zu verstehen: für die Verletzten selbst und auch für andere. Diese Geschichte handelt von so einer seelischen Verletzung.

Es gibt Dinge, die dir Angst machen, weil sie dich an eine schwierige Zeit erinnern? Ein Thema macht dich sehr traurig und du möchtest nicht darüber sprechen? Andere Leute verstehen

nicht, warum du manchmal nicht mitmachen möchtest, aber eigentlich hat dir das früher großen Spaß gemacht? Du bist am liebsten allein oder – im Gegenteil – du brauchst immer andere Personen bei dir? So geht es anderen Mädchen und Jungen auch, wie du gleich sehen wirst!

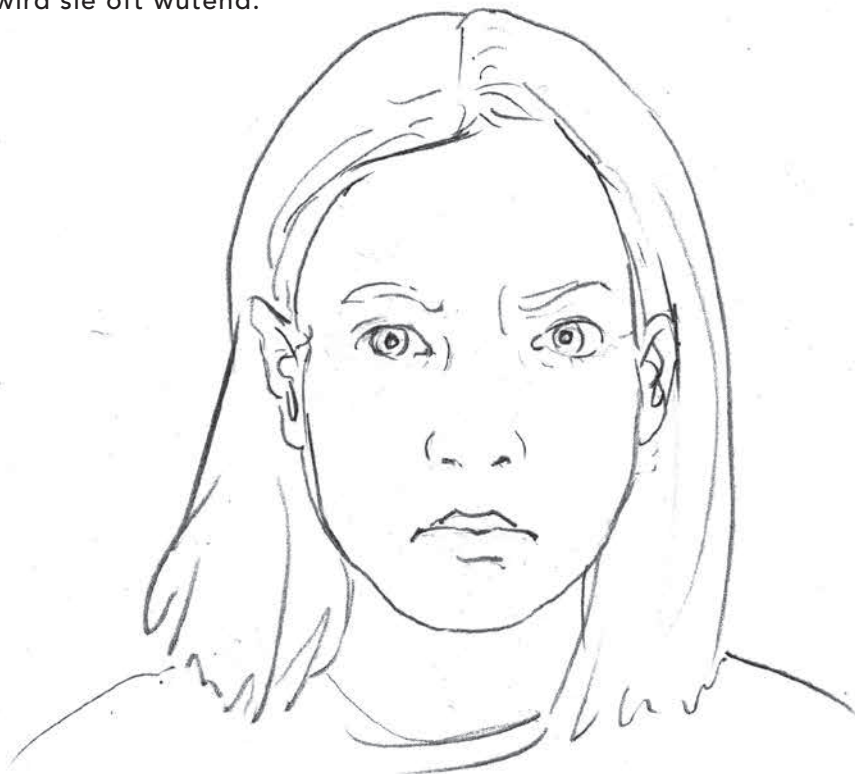
Manche von uns haben Situationen erlebt, in denen wir selbst oder uns nahestehende Personen verletzt worden sind. Das macht uns wütend und häufig gibt es keinen Raum für diese Wut. Wir wollen Gerechtigkeit und wissen nicht, wie wir sie bekommen können. Das macht die Wut oft noch größer, und manchmal bekommen wir Angst vor uns selbst und wollen das Gefühl unterdrücken. Dann kann es passieren, dass die Wut ausbricht.

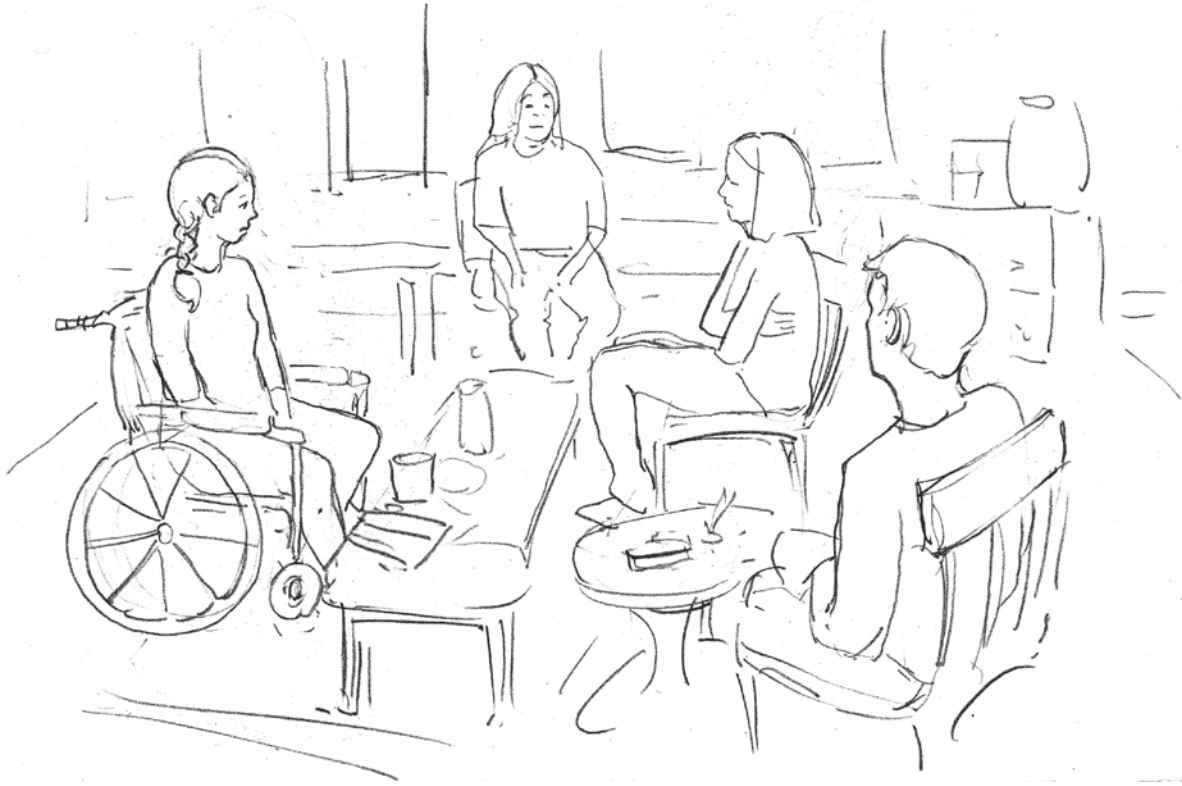
Diese Geschichte handelt von Wut und wie sie mit früheren Erlebnissen zusammenhängt und nicht mit den kleinen Pannen des täglichen Lebens. In dieser Geschichte schlagen wir Ideen vor, was getan werden kann, wenn die Wut ausbricht und wie wir sie besser kontrollieren können. Die Wut, nachdem wir verletzt worden sind, ist echt! Zusammen finden wir einen Weg um aus der Gewaltspirale zu kommen!

### RAHMEN:

*In verschiedenen Geschichten erzählen wir von Problemen nach seelischen Verletzungen. Wir erzählen von Schlaflosigkeit, Angst, Wut und Aggression, Trauer, Problemen, sich etwas zu merken und sich zu konzentrieren, belastenden Erinnerungen und anderen Themen. Wir machen auch Vorschläge, was helfen kann.*

Das ist Lana. Sie ist 16 Jahre alt.  
In letzter Zeit wird sie oft wütend.





















Einige Zeit später...



Entschuldige bitte.







10 Minuten später ...
























Es tut mir sehr leid, was dir und deiner  
Familie passiert ist.  
Es ist so ungerecht, was ihr erlebt habt.  
Ich wünsche dir, dass du später einmal  
Gerechtigkeit bekommst.





Jetzt ist mir klar, warum  
du so viel Wut in dir hast.  
Die große Wut kommt von  
dem, was dir passiert ist.

Deine Freunde hier sind  
aber nicht schuld daran.

Wir müssen Wege finden,  
wie du besser mit dieser Wut  
umgehen kannst.





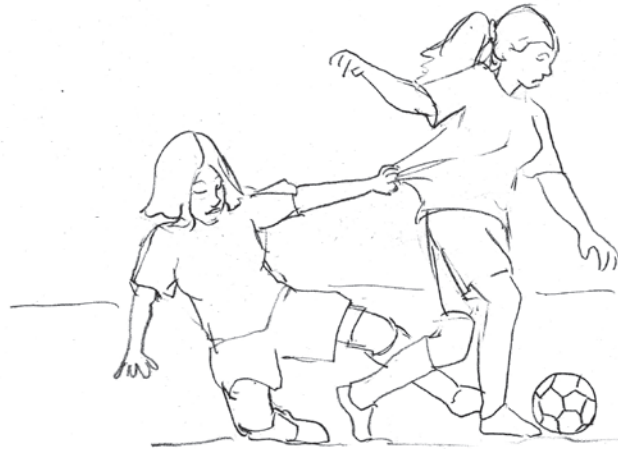








Am nächsten Tag.









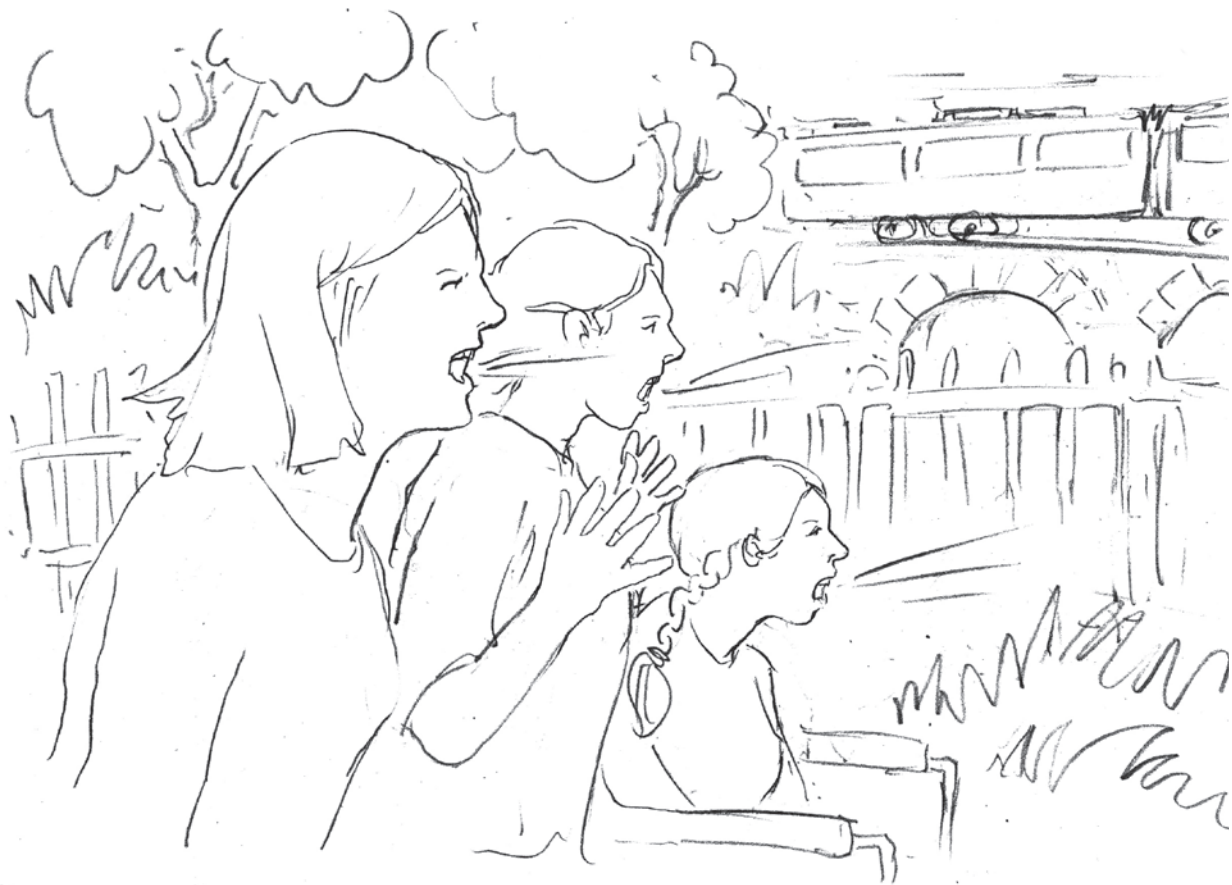




Einige Tage später ...










Lana malt ihre Gefühle.







Du hast ja schon einiges  
probiert. Wie geht es dir  
jetzt mit deiner Wut?

Schon besser.  
Aber manchmal will ich  
immer noch irgendwo  
hinschlagen.







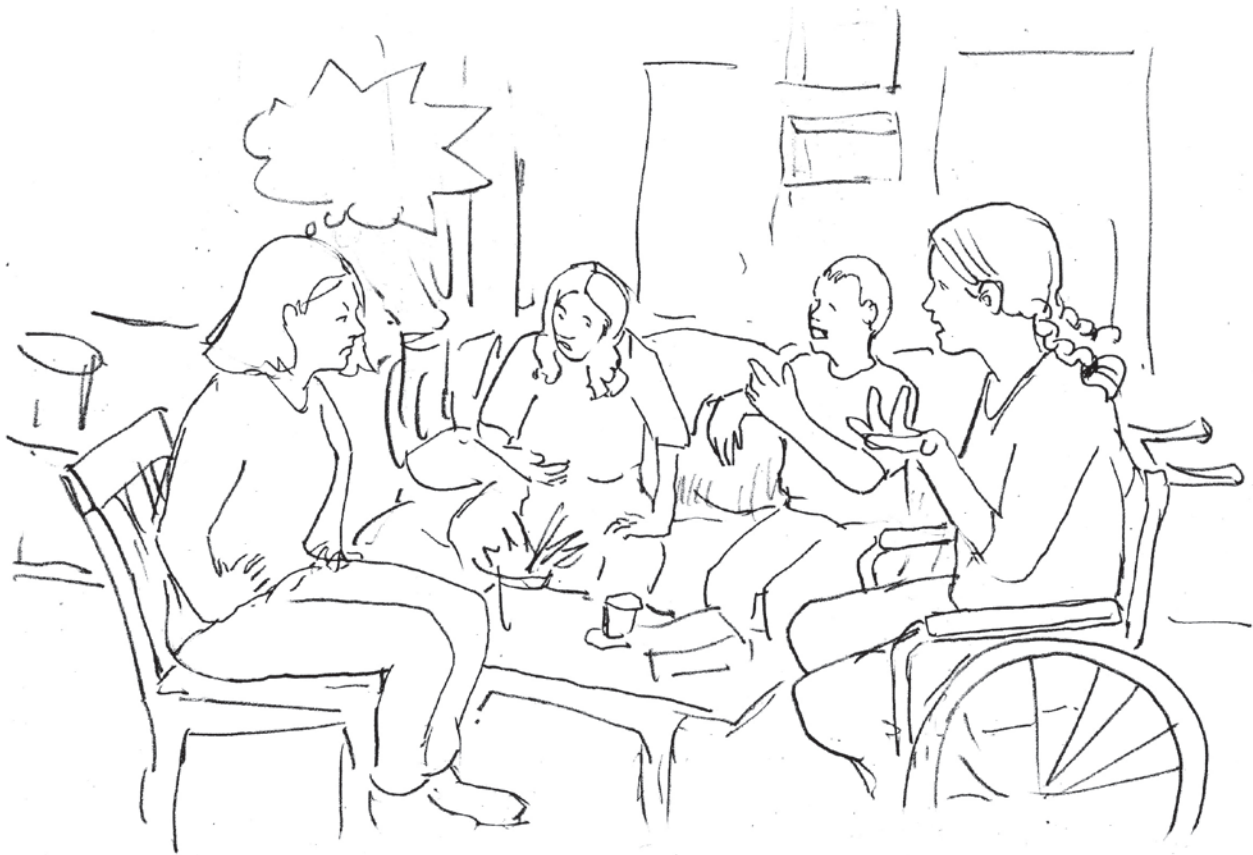


Einige Zeit später ...





Einige Tage später ...

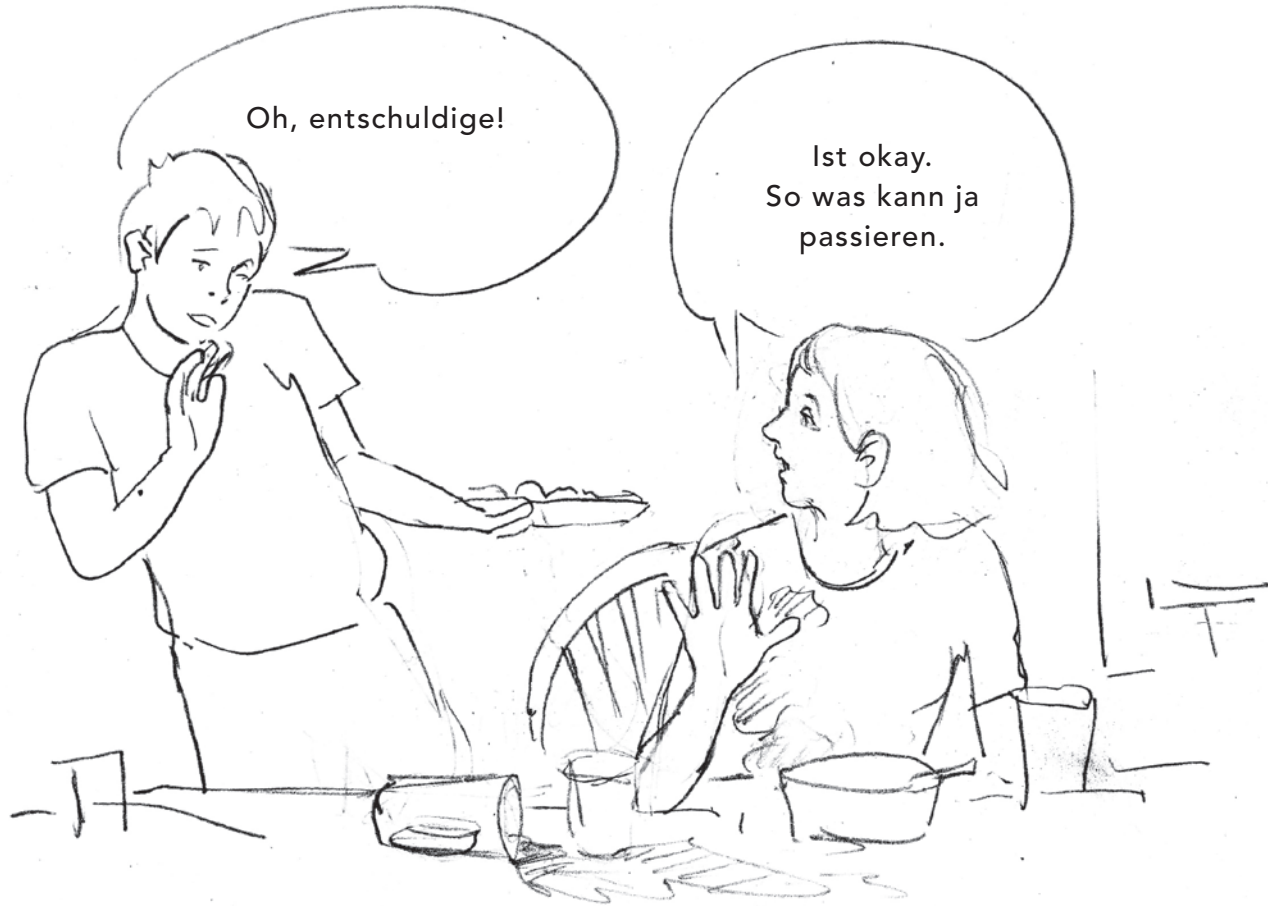

















Ich fühle mich stark. Ich bin froh, dass ich jetzt mit meiner Wut umgehen kann. Ich möchte mit dieser Energie etwas Gutes tun.

Eine schöne Idee.  
Weißt du schon, was du gern machen möchtest?





## WIE HELFEN ÄRZT/INNEN, THERAPEUT/INNEN ODER BERATER/INNEN?

Manchmal geht es dir schlecht und du weißt vielleicht gar nicht so genau, warum. Dann ist es gut, wenn jemand da ist, der zuhört, versteht und hilft. Das können Familienmitglieder und Freund/innen sein. Bei größeren Problemen ist es gut, Ärzt/innen, Heiler/innen oder auch sogenannte Psycholog/innen, Psychotherapeut/innen oder psychologische Berater/innen aufzusuchen.

Vor allem nach schlimmen Erlebnissen kann es helfen, mit Therapeut/innen, Psycholog/innen oder psychologischen Berater/innen zu sprechen und ihre Unterstützung zu suchen. Du kannst hier über die Dinge, die dich beschäftigen und beunruhigen, sprechen. Du musst aber nicht, wenn du das gerade nicht willst. Alles, was du in diesen Gesprächen erzählst, wird niemandem weitergesagt. Darauf kannst du dich verlassen. Es wird dir gut zugehört und wenn du etwas ausdrücken willst, wofür dir die Worte fehlen, gibt es auch andere Möglichkeiten wie Malen, Spielen usw. ... Meistens gibt es regelmäßige Termine für eine solche Therapie oder Beratung. Wird die Zeit zu kurz, kann beim nächsten Termin weitergeredet werden.

Ob es auch in deiner Nähe ein solches Angebot gibt, findest du auf unserer Website:

[WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT](http://WWW.ACT-N-O-W.COM/TRAUMA-SUPPORT)



## Über dieses Booklet

Konzipiert und umgesetzt wurde das Booklet von der NOW Working Group Trauma Surviving, einer interdisziplinären und internationalen Gruppe von Expert/innen im Bereich Bewältigung von Traumata:

BARBARA PREITLER, GABRIELE SIEBERT, MARIANNE ALKHELEWI-BRAININ,  
MICHAEL BRUNE, MARTINA ČARIJA, BAKHTYAR HADI HASSAN, SANA HAMZEH,  
ARASH RAZMARIA, MARIA BLACQUE-BELAIR, PATRICIA KAHANE

Wir danken allen, die uns durch ihr Feedback geholfen haben, dieses Booklet zu erstellen.

Ziel der Publikation ist, die Auswirkungen von Trauer für Jugendliche verständlich zu erklären. Um möglichst viele Jugendliche zu erreichen, sind wir auf der Suche nach Partner/innen, die daran interessiert sind, das Booklet zu verteilen/vertreiben. Weitere Sprachen sind verfügbar: Deutsch, Englisch, Arabisch, Farsi/Dari, ...

Für weitere Informationen schreiben Sie bitte eine Mail an [office@act-n-o-w.com](mailto:office@act-n-o-w.com)

## **IMPRESSUM**

ILLUSTRATION: AKRAM AL HALABI  
GRAPHIC DESIGN: LAURENTIA LEBERBAUER, ROBERT SCHAFLEITNER  
PROJEKTKOORDINATION: KATHARINA ZANGERL

ISBN 978-3-903245-41-9  
HERAUSGEBER: ACT.NOW  
HOHE WARTE 28/3, 1190 WIEN, ÖSTERREICH

OFFICE@ACT-N-O-W.COM  
WWW.ACT-N-O-W.COM  
© ACT.NOW, 2020



NiOW

ISBN 978-3-903245-41-9