

Ventus e.V.

NEWSLETTER

3. Quartal 2024

PSYCHOEDUKATION

Wut: Ein kraftvolles Gefühl – Wie wir sie nutzen und gesund ausdrücken können

Wut ist eine starke und oft als negativ empfundene Emotion.

Dabei ist Wut eine zutiefst menschliche Reaktion, die uns helfen kann, Grenzen zu setzen und Missstände zu erkennen. Statt sie zu unterdrücken oder sie unkontrolliert ausbrechen zu lassen, können wir lernen, Wut als eine Ressource zu nutzen, die uns hilft, Klarheit zu gewinnen und gesunde Veränderungen zu bewirken.

Wut als wertvolles Signal

Wut entsteht häufig dann, wenn wir das Gefühl haben, ungerecht behandelt zu werden oder wenn unsere Bedürfnisse und Wünsche übersehen werden. In solchen Momenten signalisiert uns Wut, dass etwas nicht in Ordnung ist – sie zeigt uns auf, wo wir Grenzen setzen müssen oder wo wir uns für uns selbst einsetzen sollten. Sie kann uns antreiben, in Aktion zu treten und Dinge zu verändern, die uns schaden. Ohne Wut könnten wir leicht in einem Zustand der Resignation oder Passivität verharren.



Sommerfest auf dem Hauptstadtfloß – Ein Tag voller Freude auf der Spree

Unser Sommerfest in diesem Jahr war wieder einmal ganz besonderes Highlight: Gemeinsam verbrachten wir diesen Tag auf dem Hauptstadtfloß auf der Spree und genossen einen unvergesslichen Tag auf dem Wasser. Die Fahrt führte uns bis zum Müggelsee, während wir Berlin von der Wassersperspektive bewunderten. An Bord herrschte eine fröhliche Stimmung – wir ließen uns nicht nur die Leckereien vom Grill schmecken, sondern hatten auch die Gelegenheit, ins erfrischende Wasser zu springen und die Sonne in vollen Zügen zu genießen.

Ein besonderer Dank geht an das herzliche Team des Hauptstadtfloßes, das uns wieder einmal so liebevoll an Deck willkommen hieß. Besonders berührend war, wie einfühlsam und offen sie mit unseren Kids umgingen, ihnen das Gefühl gaben, willkommen und zu jeder Zeit gut aufgehoben zu sein. Für uns ist es ein großer Schatz, wenn wir mit allem, was wir mitbringen – unserer Vielfalt und unseren Besonderheiten – auf so viel Annahme und Herzlichkeit stoßen.

Dieser Tag auf dem Hauptstadtfloß bleibt uns allen in wunderschöner Erinnerung. Es sind solche Erlebnisse, die uns als Gemeinschaft noch näher zusammenbringen und die Bedeutung von Miteinander und Offenheit immer wieder in den Vordergrund stellen.

Der gesunde Ausdruck von Wut

Das Problem ist nicht die Wut an sich, sondern der Umgang mit ihr.

Wut ungefiltert und impulsiv auszudrücken, kann destruktiv sein und Beziehungen belasten.

Sie hingehen komplett zu unterdrücken, kann langfristig zu innerem Stress und sogar körperlichen Beschwerden führen.

Ein gesunder Umgang mit Wut bedeutet, die Emotion zunächst wahrzunehmen und

anzuerkennen. Hier ein paar Schritte, wie das gelingen kann: Bewusstes Wahrnehmen: Sobald Wut aufkommt, ist es wichtig, innezuhalten und sie zu spüren, ohne sofort zu reagieren. Ein tiefer Atemzug hilft, einen Moment der Reflexion zu schaffen.

Reflektieren: Frage dich: Was hat meine Wut ausgelöst? Geht es um ein aktuelles Ereignis oder greife ich auf alte, unbewältigte Gefühle zurück? Diese Reflexion hilft, klarer zu erkennen, ob die Wut angemessen ist und in welche Richtung sie gelenkt werden sollte.



Kommunizieren statt explodieren:

Statt wütend zu schreien oder Vorwürfe zu machen, hilft es, die eigenen Gefühle in Worte zu fassen. Eine „Ich-Botschaft“ wie „Ich fühle mich wütend, weil...“ schafft Klarheit und öffnet den Raum für konstruktive Lösungen.

Open-Air im Garten der IWG – Ein Fest des Sommers und des Miteinanders

In diesem Sommer erlebten wir einen ganz besonderen Abend im Garten der IWG. Gemeinsam feierten wir nicht nur die warmen Sommertage, sondern auch unser Beisammensein und den bevorstehenden Mallorca-Urlaub.



Die Kinder durften die Musik auswählen und halfen, zusammen mit ihren Betreuerinnen, den Garten in einen farnefrohen, kreativen und einladenden Open-Air-Floor zu verwandeln.

Der Garten erstrahlte in bunten Farben und schaffte eine magische Atmosphäre, die uns bis in die Dunkelheit hinein verzauberte. Noch lange saßen wir zusammen, genossen das schöne Ambiente und das Gefühl des Miteinanders. Solche Feste sind von großer Bedeutung für uns und unsere Schützlinge. Sie bieten uns die Möglichkeit, die Gemeinschaft zu stärken, gemeinsam schöne Erlebnisse zu schaffen und Erinnerungen zu teilen. In einer Welt, die oft hektisch und schnelllebig ist, sind diese Momente des gemeinsamen Genießens unbezahlbar. Sie erinnern uns daran, wie wichtig es ist, zusammenzukommen und einfach nur die Freude des Augenblicks zu genießen.



Aktiver Umgang

Bewegung kann ein gesundes Ventil für angestaute Wut sein. Ob es ein Spaziergang, Sport oder tiefe Atemübungen sind – sie helfen, die körperliche Anspannung abzubauen, die mit der Wut einhergeht.

Wut als Veränderungsmotor
Wenn wir Wut als konstruktive Kraft anerkennen, können wir sie nutzen, um Veränderungen anzustoßen – sowohl in uns selbst als auch in unserem Umfeld. Sie gibt uns die Energie, für das einzustehen, was uns wichtig ist, und hilft uns, Situationen zu verbessern, die uns belasten. Wut, richtig kanalisiert, kann zu persönlichem Wachstum führen und zu einem klareren Verständnis unserer eigenen Bedürfnisse.



Wut ist kein Feind, sondern ein wertvoller Begleiter, wenn wir lernen, ihr mit Achtsamkeit zu begegnen. Sie fordert uns heraus, achtsam zu sein, unsere Grenzen zu erkennen und für unsere Bedürfnisse einzutreten. Indem wir Wut bewusst wahrnehmen und konstruktiv ausdrücken, können wir sie als eine transformative Kraft in unserem Leben nutzen.

Solltest du bis hierher gelesen haben, dann gehörst du zu denjenigen, die noch den Fokus halten können :)

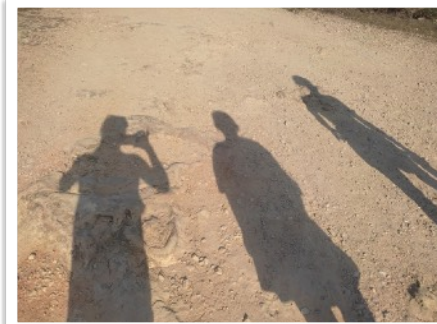
Sommerurlaub mit Herz: Unser Abenteuer auf „La Mirada“ in Mallorca

An dieser Stelle möchten wir Euch von unserem erneuten, unvergesslichen Sommerurlaub mit unsere IWG auf der kürzlich renovierten Finca „La Mirada“ berichten. Dieser besondere Ort liegt im Herzen Mallorcas und dient als perfekter Rückzugsort, um sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen. „La Mirada“ besteht aus einer wunderschönen, alten Finca und einer charmanten Casita, die zusammen genügend



Raum bieten, um anzukommen und durchzuatmen. Unsere Gruppe genoss die friedvolle Atmosphäre, die durch das sanfte Gurren der Tauben, das Gackern der Hühner und das gelegentliche Sichten von Geckos noch verstärkt wurde. Das Reisen mit Kindern,

Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist stets eine bereichernde Erfahrung. Die Freude und das Staunen, mit denen sie diese teilweise noch unbekannte Umgebung erkunden, sind ansteckend und erinnern uns daran, die Welt durch Kinderaugen zu sehen. Auf „La Mirada“ hatten unsere jungen Reisenden die



Möglichkeit, in einer sicheren und unterstützenden Umgebung einen wunderbaren Urlaub zu genießen. Zusammen zu essen, zu spielen und neue Erfahrungen zu teilen, hat die Bindungen innerhalb unserer Gruppe gefestigt. Jeder Tag auf „La Mirada“ brachte neue Gelegenheiten, voneinander zu lernen und gemeinsam zu wachsen. Wir sind dankbar für die Magie, die solche Reisen in das Leben unserer jungen Menschen bringen, und freuen uns schon auf das nächste Abenteuer.



REZEPT - IDEE

Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl

Für ca. 5-6 Personen:

- pro Person ca 3-4 Kartoffeln
 - ca. 1kg Quark
 - 1 Zwiebel (nach Gusto)
- (frische) Kräuter nach Gusto
 - Salz, Pfeffer
 - Leinöl
 - Liebe

1. Kartoffeln kochen
2. Quark, Kräuter, Gewürze und etwas Leinöl vermengen
3. ggf. Zwiebeln schneiden

Fertig! Guten Appetit :-)



Herzlich Willkommen bei Ventus e.V.: Neue Freiwillige bereichern unsere Gemeinschaft

Ventus e.V., eine Gemeinschaft, die sich der sinnlichen Wahrnehmung und dem bewussten Umgang mit Natur, Kultur und Tieren widmet, heißt neue Freiwillige herzlich willkommen. Unsere neuen Mitwirkenden haben die besondere Gelegenheit, das Bauwagenleben auf Sommerland zu erleben. Diese unkonventionelle Wohnform ermöglicht eine noch intensivere Verbindung mit der Natur und fördert ein tiefes Verständnis für umweltbewusstes Leben.



Um dieses besondere Erlebnis zu unterstützen, gab es auf Sommerland einige Umgestaltungen, die es unseren Freiwilligen ermöglichen, sich optimal

einzuleben. Darüber hinaus haben wir in Vorbereitung auf den Einzug der neuen Freiwilligen auch Gemeinschaftsräume auf dem Schafstallhof geschaffen. Neben ihren privaten Rückzugsorten in den Bauwagen erhalten die Freiwilligen so einen Raum, in dem sie gemeinsam kochen, sich austauschen und miteinander Zeit verbringen können. Diese Räume sind wichtige Orte für die Stärkung des Zusammenhalts und den gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Wir schätzen das Engagement und die Bereitschaft unserer Freiwilligen, sich in die Arbeit und Philosophie von Ventus e.V. einzubringen. Ihre Mitarbeit ermöglicht es uns, unsere Ziele der Förderung von Natur- und Kulturbewusstsein weiter voranzutreiben. Durch ihre Unterstützung in der Arbeit mit Tieren und der Betreuung junger Menschen leisten sie einen unschätzbaren Beitrag zu unserer Gemeinschaft.

In einer der nächsten Ausgaben werden die neuen Freiwilligen die Möglichkeit haben, sich persönlich vorzustellen und ihre Motivationen sowie Erwartungen an ihr Jahr bei uns zu teilen. Wir freuen uns darauf, mehr über ihre Perspektiven und Erfahrungen zu erfahren. Wir freuen uns sehr über das Interesse und die Begeisterung, die Menschen für unsere Arbeit und Philosophie zeigen, und danken unseren neuen Freiwilligen für ihre Bereitschaft, sich auf diese gemeinsame Reise mit uns einzulassen. Herzlich willkommen in unserer Gemeinschaft, und wir freuen uns auf die gemeinsamen Erlebnisse und Erfahrungen, die vor uns liegen. Wir möchten unseren herzlichen Dank auch an Libby und Luis richten, die mit großem Engagement die Anleitung unserer Freiwilligen managen.

Was sind eigentlich WERTE?

„Interesse und Achtung für andere und menschliche Zuneigung sind äußerst wichtige Faktoren für unser Glück. Mitgefühl gibt die innere Kraft, ein Gefühl von innerem Wert“
(Dalai Lama, Kleines Buch der inneren Kraft).



Werte bilden das Fundament für Entscheidungen und Handlungen von Individuen, einer Gesellschaft oder einer Gruppe von Menschen und beschreiben, wie sie zusammen leben und agieren wollen.

Der Begriff „Wert“ drückt hier auch aus, das die entsprechenden Vorstellungen und Ideen vom Zusammenleben als richtig und daher WERT-voll angesehen werden.

Werte leiten das Verhalten von Menschen. Sie liefern ein Koordinatensystem, einen Kompass, an dem sich ein Mensch orientieren kann und bilden die Basis von Entscheidungen.



Neues Kapitel in Luckenwalde: Der Start unseres Betreuten Einzelwohnens

Seit Juni 2024 begleiten wir eine junge Erwachsene schrittweise auf ihrem Weg in ein selbstständiges Leben. Mit dem offiziellen Start des betreuten Einzelwohnens am 1. September in Luckenwalde haben wir nun einen wichtigen Meilenstein erreicht.



Unser Betreutes Einzelwohnen bietet die Möglichkeit, in einer eigenen Wohnung zu leben, während weiterhin die Unterstützung und Anleitung durch unsere Fachkräfte erhalten bleibt. Seit Juni führen wir die junge Erwachsene schrittweise an ein selbstständiges Leben heran. So lernt sie, ihren Alltag eigenständig zu gestalten, ihren Haushalt zu führen und ihre gesundheitlichen sowie bildungsbezogenen Ziele zu verfolgen. Unser Ziel ist es, jungen Menschen nicht nur eine Wohnung, sondern ein Zuhause zu bieten, in dem sie Sicherheit und Unterstützung erfahren, während sie die notwendigen Fähigkeiten erlernen, um unabhängig und selbstbestimmt zu leben.

Am 1. September zog nun also der erste junge Mensch aus der IWG komplett in das betreute Einzelwohnen um und beginnt nun, sich in allen Bereichen eines selbstständigen Lebens zu üben. Dies markiert einen entscheidenden Übergang von der theoretischen Vorbereitung zur praktischen Anwendung des Gelernten. Unsere Betreuer*innen stehen dabei zur Seite, um bei Bedarf zu unterstützen und anzuleiten, während die neu erlernten Fähigkeiten im Alltag umgesetzt werden.

Gemeinschaftserlebnis beim Fest der Freiwilligen Feuerwehr Heinsdorf

Kürzlich hatten die Kinder unserer individualpädagogischen Wohngruppe die Gelegenheit, am Fest der Freiwilligen Feuerwehr in Heinsdorf teilzunehmen. Der Abend war ein echtes Highlight für alle Beteiligten: Bei leckeren Grillgerichten und mitreißender Musik genossen unsere Kids einen tollen Gemeinschaftsabend. Das Fest bot eine Gelegenheit für die Kinder und Jugendlichen, sich in der Dorfgemeinschaft zu erleben und neue Kontakte zu knüpfen. Die entspannte Atmosphäre und die herzliche Gastfreundschaft der Feuerwehr sorgten für ein rundum gelungenes Erlebnis. Solche Events sind für unsere Kinder besonders wertvoll, da sie nicht nur Spaß machen, sondern auch das Gefühl von Zusammengehörigkeit und Integration stärken.

Wir bedanken uns herzlich bei der Freiwilligen Feuerwehr Heinsdorf für diese Möglichkeit und die wunderbare Organisation des Festes.

Wir möchten euch in diesem Newsletter folgenden Wert vorstellen:

Mitgefühl

leitet sich vom Wort "mitfühlen" ab, das bedeutet, die Gefühle und Erfahrungen anderer zu teilen und zu verstehen. Das Konzept des Mitgefühls (im Sinne von Compassion) hat seinen Ursprung in verschiedenen philosophischen und spirituellen Traditionen und beschreibt die Fähigkeit, das Leid anderer wahrzunehmen und den Wunsch zu entwickeln, dieses Leid zu lindern.

Mitgefühl kann durch verschiedene Praktiken wie Meditation, Perspektivenübernahme und altruistisches Handeln kultiviert und vertieft werden.

Bei Ventus verstehen wir Mitgefühl als respektvollen und empathischen Umgang mit unseren Mitmenschen, den Tieren, den Pflanzen und uns selbst. Es bedeutet, sich in die Lage anderer zu versetzen, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und darauf zu reagieren.



Rückblick auf den Tag des offenen Denkmals am 08.09. – Ein voller Erfolg im Schafstall!

Am 08. September öffnete unser historischer Schafstall aus dem Jahr 1863 erneut seine Türen im Rahmen des Tags des offenen Denkmals. Es war ein herrlicher Tag voller Sonne, guter Laune und Gemeinschaft! Die Besucherinnen und Besucher hatten die Gelegenheit, unseren liebevoll restaurierten Schafstall bei Führungen zu erkunden und dabei in die Geschichte dieses besonderen Ortes einzutauchen. Seit seiner Errichtung und bis 2002 als Schafstall genutzt, dient er heute als Treffpunkt für vielfältige Vereinsaktivitäten.



Wasserspielespaß und Riesenseifenblasen brachten nicht nur den jungen Menschen unserer IWG ein Lächeln ins Gesicht, sondern auch den Erwachsenen. Kaffee, Kuchen und gemütliches Beisammensein rundeten den Tag perfekt ab. Seit der Renovierung und dem Umbau im Jahr 2004/5 wird der Schafstall vielseitig genutzt – von Vereinsveranstaltungen über private Feiern bis hin zu Weiterbildungen. Es sind spannende Pläne in der Umsetzung, und wir möchten den Schafstall wieder verstärkt für Veranstaltungen öffnen und ihn als lebendigen Ort für Begegnungen zu nutzen..

Ein herzliches Dankeschön an alle Besucherinnen und Besucher, die diesen Tag so besonders gemacht haben, und an all jene, die in den letzten Jahren so viel Herzblut in den Erhalt und die Nutzung unseres Schafstalls gesteckt haben. Wir freuen uns auf viele weitere wunderbare Momente in unserem schönen Schafstall.

Kinderschutzensel e.V. – Ein Abend für Vielfalt und Menschlichkeit

Am Freitag, dem 13. September 2024, versammelten sich wieder zahlreiche Kinder und Jugendliche zur diesjährigen Kinderschutzensel im Rahmen eines unvergesslichen Abends. Unter dem Motto „Mamma Mia“ wurde das Leben in all seinen Facetten gefeiert – mit all jenen, die im Alltag oft im Schatten stehen, aber bei dieser Gala im Rampenlicht glänzen durften. Eingeladen waren Kinder und Jugendliche, aufgrund von Krankheiten, Beeinträchtigungen oder aus anderen Gründen eine benachteiligte Position in der Gesellschaft erleben.



MUSIK-TIPPS DES MONATS:

BELIEVE

von

LENNY KRAVITZ

FARBEN NEUER TAGE

von

Luca M. Wefes



www.ventus-ev.de

Die Initiatorin der Gala, Jacqueline Boy, hat erneut einen Raum geschaffen, in dem all diese jungen Menschen im Mittelpunkt stehen und ihre Einzigartigkeit gefeiert wird. Mit dem Event setzt der Kinderschutzengel e.V. ein starkes Zeichen – nicht nur für den Schutz und die Unterstützung benachteiligter Kinder, sondern auch gegen das wachsende Gedankengut, das Andersartigkeit aus unserer Gesellschaft verdrängen möchte.

In Zeiten, in denen es verstärkt Stimmen gibt, die Vielfalt und Individualität als Bedrohung wahrnehmen, wird es immer wichtiger, Räume zu schaffen, in denen Menschen in ihrer ganzen Bandbreite willkommen sind. Die diesjährige Gala wurde dadurch zu einem politischen Statement – ein Raum, in dem „anders sein“ nicht nur akzeptiert, sondern gefeiert wurden.



Jacqueline Boy und das Team von unzähligen (prominenten) Helferinnen und Helfern haben wieder einmal gezeigt, was es bedeutet, füreinander da zu sein und gesellschaftlich Verantwortung zu übernehmen. Gemeinsam mit den vielen Freiwilligen hat der Kinderschutzengel e.V. ein starkes Zeichen der Solidarität, Liebe und Menschlichkeit gesetzt – ein Zeichen dafür, dass jeder Mensch, unabhängig von Herkunft, Gesundheitszustand oder sexueller Orientierung, einen Platz in unserer Welt hat und verdient.

Das Event war nicht nur ein Moment der Freude, sondern auch eine Erinnerung daran, wie wichtig es ist, Räume zu schaffen, in denen Kinder und Jugendliche sich sicher, wertgeschätzt und geliebt fühlen können – ganz egal, wer sie sind oder welchen Herausforderungen sie in ihrem Leben gegenüberstehen.

Der Kinderschutzengel e.V. zeigt Jahr für Jahr, dass es in unserer Gesellschaft Menschen gibt, die sich für die Schwächsten einsetzen und ihnen eine Stimme geben. Ihr Engagement und ihre Liebe sind unerschütterlich und von unschätzbarem Wert in einer Welt, die zunehmend von Spaltung bedroht ist. Gemeinsam mit allen Gästen wurde das Leben und die Vielfalt gefeiert – ein unvergesslicher Abend voller Hoffnung und Menschlichkeit.