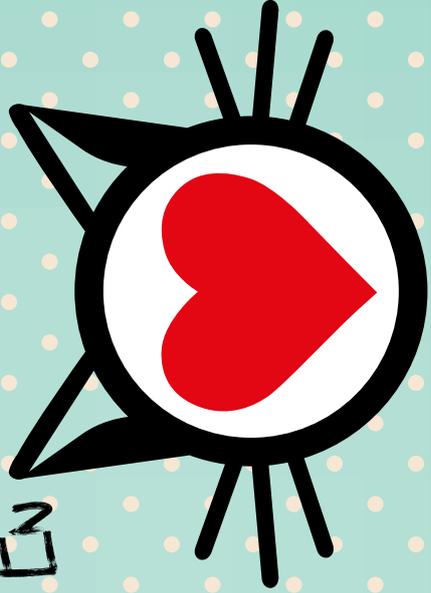


HERZ AUSSCHÜTTEN

der neue
Herz
menschen



Herzausschütt-Püppchen
zum Selbermachen!

BravoLNK.at
Liebe & Freiheit changes everything



Wenn du dir von
KiJA Hilfe bzw.
Unterstützung
wünschst, dann
schreib uns oder ruf
uns einfach an!

An die

Kinder- und Jugendanwaltschaft

Kärntnerstraße 10

4021 Linz, AUSTRIA

BravoLNK.at
Liebe & Freiheit changes everything



Herzstern
VERLAG

verliebt euch immer
wieder neu
ins leben und lacht,
bis euch die luft wegbleibt.
seid euch unbedingt
selbst treu.
haltet euch an der hand,
lasst es knistern und sucht
nach begeisterung
und das wichtigste:
hört auf gar keinen fall auf,
euer herz zu beachten.

Hallo du,

hast du dich auch schon mal so richtig geärgert?
Oder warst du traurig? Oder hast dir wegen
irgendetwas große Sorgen gemacht? Oder
warst so irrsinnig glücklich, dass du nicht mehr
stillsitzen konntest?

Manchmal tut es einfach richtig gut, wenn man
jemandem „sein Herz ausschütten“ kann. Dieses
„Herzausschütten“ ist wichtig, damit man wieder
unbeschwert durchs Leben gehen kann. Und
damit du immer jemanden hast, mit dem du
Freude und Leid teilen kannst, unterstützt die
KiJA das Projekt der „Herzausschütt-Püppchen“
von BravoINK.

Lisa, BERny und TORi sind eigentlich die
RepräsentantInnen der Kinderrechte beim OÖ
Kinderschutzpreises „LIBERTO“. Falls du die
drei noch nicht kennst: Lisa ist ein aufgewecktes
Mädchen, das den Schutz der Kinder fordert.

Berny ist ein cooler Typ, der sich dafür einsetzt, dass die Kinder gut versorgt sind. Tori kommt aus einem anderen Land, was sie jedoch nicht daran hindert, das Recht der Kinder auf eigene Meinung hochzuhalten

Für das „Herzausschütt-Projekt“ sind sie nun in ihre Wollsachen geschlüpft und kümmern sich um dein Herz und Wohlfühl. Du kannst die gestrickten Freunde entweder online über den BravoINK-Shop bestellen oder ganz einfach selbst stricken. Die Anleitung dazu findest du in diesem Buch.

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen, Stricken und „Herzausschütten“!

Dein Team der Kinder- und Jugendanwaltschaft



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



Hast du gewusst, dass dein Herz wie **ein inneres Zimmer** ist, in dem es sonnig, aber auch finster sein kann?

FÜHLBARE STIMMUNGSWELTEN





Teile
Freude



*Kennst du das Gefühl, „Schmetterlinge
im Bauch“ zu haben? Dieses leichte,
unbeschwerte Gefühl scheint einen mit
in die Lüfte zu tragen.*

*Dann kannst du mit viel Freude lachen
und aus vollem Herzen ganz verrückte
Sachen machen.*

*Du kannst dich groß träumen und mit
himmelhohem Selbstvertrauen zu echten
Wundern aufbäumen.*



Teile Leid

Kennst du auch das Gefühl, wenn du belastet bist? Da ist alles irgendwie Mist! Schwer wie ein Stein fühlen sich die Gefühle an. Da sagt man dann nicht mehr so schnell „Ja, ich kann!“ ...

Wenn dir also viel Unrecht geschieht, dann kann sich dein Herz verschließen. Da fängt oft die Wut an zu sprießen. Nach außen hin scheint man vielleicht okay, aber innen drinnen - oje, oje. Man muss kämpfen, reagiert gemein, fühlt sich dabei immer mehr allein.

**Das Schöne will
man oft unbedingt
mit anderen teilen ...**

Wenn das Herz ganz voll ist mit vielen schönen Sachen, dann hat man oft das Gefühl, dass man platzen könnte vor Freude und Lachen. Und dann will – nein, dann muss – man seine Freude mit anderen teilen.

Es geht überhaupt nicht anders, als mit der Sprache herauszurücken, und auch andere mit diesen Gefühlen zu entzücken.



**Das weniger Schöne
versucht man viel zu
oft zu verschweigen ...**

Wenn man viel Trauriges erlebt hat, dann will man meist den Himmel rufen. Ja, oft ist man auch dabei, ihn zu verfluchen. Und ganz oft wünscht man sich nicht mehr da zu sein. Hörst du dann in dein Herz hinein?

Das, was einen so belastet, muss man aus sich rausbringen, ansonsten muss man ständig um die Liebe ringen.

Liebe

Musik

Herz

Dusche

Lachen

Sonne

Regen

Luft

Freude

Schlaf

Entspannung

Freunde

Sieh dir, was du brauchst!



Die magischen Herzausschütt-Püppchen
Lisa, Berny & Tori **sind für dich da!**

WIE FUNKTIONIERT'S?





Was kann dein
HerzausschüttPüppchen
nun für dich tun?

Schreibe oder male auf einen Zettel,
was dir am Herzen liegt.

Was beschäftigt dich?

Was freut dich?

Was belastet dich?



Gib nun dein Briefchen in den TaschenBauch.

An deine schönen Erlebnisse
erinnert dich dein Püppchen,
wenn du es ansiehst! FREU
Dich belastet etwas sehr,
aber darüber zu reden fällt dir schwer?
Dann gib dein Püppchen jemanden,
von dem du dir Hilfe wünschst.
Dann kann es sich - früher oder später -
zum Guten wenden.



HANDMADE



Die magischen Herzausschütt-Püppchen
Lisa, Berny & Tori **zum Selbermachen!**

STRICKANLEITUNG





Kleines Herzausschütt-Püppchen



Handmade

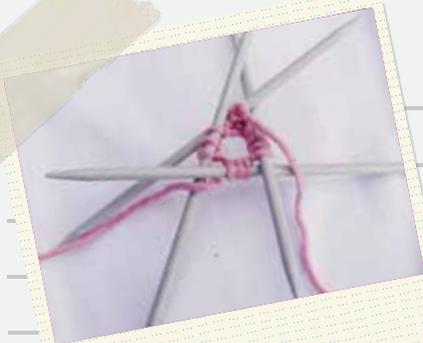
STRICKANLEITUNG



*Die Püppchen sind in zwei Größen
erhältlich bzw. strickbar.*

Klein = 10 cm | Groß = 15 cm

Strickschrift & Abbildung = Lisa



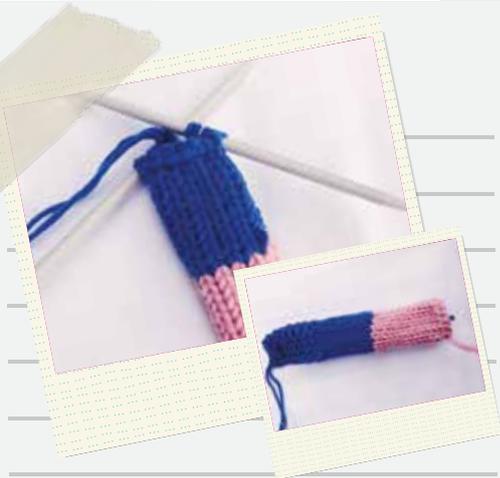
Alle Püppchen werden nach dem gleichen System gestrickt.

Du brauchst 5 Stricknadeln (Stärke 6 od. 7) und die dazupassende Wolle.

klein | groß: Anschlag 3M | 5M



Beginne mit dem Kopfteil und stricke 5 cm für das kleine Püppchen bzw. 7 cm für das Große in der jeweiligen Farbe. Stricke dann weitere 5 | 7 cm für den Körper in der zweiten Farbe.



Nach 5 | 7 cm Körperteil

*kettest du 2 Nadeln ab, sodass du nur mehr
2 Nadeln mit Maschen hast. Dann stricke
weitere 5 | 7 cm für die Bauchtasche.*

Arbeite ein Knopfloch ein. Danach abketten.



*Ziehe nun den Kopf oben und unten
mit dem Faden zusammen, nachdem du ihn
mit Watte gefüllt hast. Auf der Rückseite des
Körperteils nähst du einen Knopf an, damit
du die Bauchtasche verschließen kannst.*



*Sticke nun deinem Püppchen die Augen
und mach ihm die Haare. Diese einfach
anknüpfen und zurechtzupfen.*



*Wenn du Strickhilfe brauchst, dann
schreib eine Mail an **ink@bravoink.at***

*Wenn du ein fertiges Püppchen möchtest,
dann besuche uns online unter
shop.bravoink.at*



Dank dir!

bzw. deinem Einkauf im BravoINK-Shop konnten wir schon viele "Good thinks" zu echten Taten und Projekten machen.



www.aud-design.net

Liebe & Freiheit?
**Kannst du
dir schenken!**

jetzt

Dank dir!

konnte Janina ihre Ideen auf dem Herz-Stern-T-Shirt verwirklichen.

Good things!

Schenke Liebe!

Schenke Freiheit!



Finde eine bunte Auswahl an Einzelstücken und Kleinauflagen aus verantwortungsvoller Produktion.

Gib dir das und schenk dir was! Die Erlöse und Provisionen aus dem Shop werden zu tatkräftigen Projekten.

Du unterstützt damit die Selbstentwicklungshilfe BravoINK und förderst junge Menschen, gemeinnützige Vereine und Initiativen.

STRICKPÜPPCHEN HIER ERHÄLTlich:

shop.bravoink.at

erst recht

Information und Hilfe -
kostenlos · vertraulich · anonym

☎ 0732 77 97 77 kija@ooe.gv.at
www.kija-ooe.at www.facebook.com/kija.ooe

Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ



IMPRESSUM:

KOOPERATIONS-PROJEKT HERZAUSSCHÜTTEN:
Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ beim Amt der öö.
Landesregierung, Kärntnerstraße 10, 4021 Linz,
www.kija-ooe.at und BravoINK Projekt.kreativ.agentur,
Inhaberin: Birgit Bravo, Satteltal 79, 4871 Zipf

PROJEKTIDEE UND GESTALTUNG:

Bravo Birgit (Zeichnungen: www.myharmony.at)

Projektbestandteil:

- A6-Heftchen inkl. Strick- und Gebrauchsanleitung –
Abgabe unentgeltlich

- Paket „Herzausschütt-Püppchen“:

Ein Püppchen (Lisa, Berny oder Tori) in zwei Größen:
klein = ca. 10 cm, groß = ca. 15 cm inkl. Verpackung und Anleitung.

Empfohlener Verkaufspreis:

Klein EUR 10,- inkl. MwSt. + allfälliger Versandkosten

Groß EUR 15,- inkl. MwSt. + allfälliger Versandkosten

Stand: Oktober 2015, ISBN 9783902821393

PRODUKTION, UMSETZUNG UND VERTRIEB:

BravoINK projekt.kreativ.agentur, www.BravoINK.at



Diese Broschüre wurde nach der
Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des
Österreichischen Umweltzeichens gedruckt.
Druck- und Handelsgesellschaft mbH, UW 920



HANDMADE