

Die Gefühlsbegleiterin

Bettina Stephanie Sohler berührt mit ihren Händen, Worten und Gedanken.

HÖRBRANZ Sensibel zu sein und Gefühle zu zeigen, wird noch immer oft als Schwäche missdeutet. Die Sozialpädagogin und medizinische Heilmasseurin Bettina Stephanie Sohler stellt klar: „Sensibilität ist keine Schwäche, sondern eine besondere Gabe.“ Als Mutter von zwei kleinen Kindern nutzt die 33-jährige Hörbranzerin Erfahrung und Wissen, um mit ihrem Ein-Personen-Unternehmen „Du im Fokus“ Familien und Kinder durch stürmische Zeiten zu begleiten.

Sohler war nach ihren Ausbildungen zur Kindergarten- und sozialpädagogin sowie zur Trennungs- und Scheidungskinderbegleiterin (bei Rainbows) zuerst in einem Ganztagskindergarten in Vorarlberg beschäftigt, dann in einer stationären Wohngemeinschaft in Wien und schließlich in einem Sozialpädagogischen Betreuungszentrum in Niederösterreich. Dort kümmerte sie sich um Kinder und Jugendliche mit problematischem familiärem Hintergrund. Zudem leitete sie Trennungs- und Scheidungskindergruppen. „Damals stellte ich fest, dass die Pädagogik ihre Grenzen hat. Ich kam nicht weiter“, erzählt Sohler. Da hatte sie die Idee, ihre sozialpädagogischen Fähigkeiten mit körperlicher Behandlung zu verbinden und ließ sich zur medizinischen Heilmasseurin ausbilden. Sie baute das Massieren immer mehr in ihre Arbeit ein.



ZUR PERSON

BETTINA STEPHANIE SOHLER
GEBOREN 28. November 1988
BERUF Kindergarten- und Sozialpädagogin, Trennungs- und Scheidungsbegleiterin, Heilmasseurin
WOHNORT Hörbranz
KONTAKT www.duimfokus.com



Jedes der von Bettina Stephanie Sohler kreierten Gefühlsposter trägt eine besondere Botschaft.



Die Kinder Ivy und Merlin sind oft bei der Arbeit dabei.

beit ein: „Durch die Berührung tauchten die Kinder mit mir in eine andere Welt ein. Auf diese Weise sind wir ins Gespräch gekommen

„Durch die Berührung tauchten die Kinder mit mir in eine andere Welt ein.“

Bettina Stephanie Sohler
Gefühlsbegleiterin

und haben Vertrauen aufgebaut.“

Im Herbst 2018 kehrte Bettina Stephanie Sohler nach Vorarlberg zurück, sie wohnt in Hörbranz. 2019 kam Sohn Merlin zur Welt, 2021 Tochter Ivy. Über „Du im Fokus“, das Sohler 2018 gegründet hat, bietet sie Gefühlsbegleitung für Kinder, Jugendliche und ihre Wegbegleiter, Onlinekurse, Podcasts und ab April wieder Massagen für Erwachsene und Kinder an. In den Online-



Die Gefühlskarten nutzt Sohler als Wanddekoration.



Massagen mit viel Gefühl für Kinder.

kursen und Podcasts hilft sie den Interessierten, die Gefühlswelt zu verstehen und das erlangte Wissen in die Praxis umzusetzen: „Wir tauschen uns im virtuellen Raum, in geschützter Atmosphäre aus.“

Themenwochen

Neu sind die Themenwochen, die Sohler seit Anfang dieses Jahres auf sozialen Medien gestaltet. Dabei diskutiert sie mit „Expertinnen ihres eigenen Lebens“ über Gesundheit und Psychosomatik sowie das Enttabuisieren von Gefühlsthemen.

„Es gibt viele Menschen im Land, die viel wissen, und die möchte ich

auf meine virtuelle Bühne bringen“, erklärt Sohler. Eine andere Form der Gefühlsbegleitung sind die von ihr hergestellten Produkte: Gefühlskartensets, Gefühlsposter, Schals, Stofftaschen, Kinderturnbeutel und Kinderstirnbänder mit aufgedruckten Botschaften, wie etwa „Ich bin gut so, wie ich bin“. Erwerben kann man das alles über den Onlineshop (www.duimfokus.com), Fairplace (www.fairplace-vorarlberg.at) sowie beim 's Fachl in Dornbirn (www.fachl.at).

Beim VN-Gespräch mit der umtriebigen Mutter sind die Kinder dabei. Ivy sitzt auf einer auf dem Boden liegenden Matratze und

spielt, Merlin schmiert Hummus auf Maiswaffeln. „Ich möchte die Kinder während der Arbeit nicht auslagern“, erklärt Sohler. „Allerdings nutze ich für bestimmte Aktivitäten ihre Schlafenszeiten.“ Außerdem sei sie gut im Improvisieren.

So bleibt ihr noch Zeit für Hobbys. Etwa Singen mit Freundin Michele: „Online, denn sie wohnt in Niederösterreich.“ Oder Schreiben: „Ich male mit der Sprache schöne Bilder.“ Und fürs Hörbranzner Pfarrblatt gestaltet sie die Kinderseite. Übrigens, alles was Bettina Stephanie Sohler macht, hat mit Gefühlen zu tun. **HRJ**

Jetzt einfach online teilnehmen!

GEWINNEN SIE 3X2 KARTEN

REINHOLD BILGERI & BAND

70 - And Still Rocking - Tour 2022

Samstag 12. März 2022, 20 Uhr, Stadtsaal Bludenz, Untersteinstraße 6

FOTO: VERANSTALTER

Österreichs Rockprofessor Reinhold Bilgeri war und ist für Hunderttausende Österreicher ein Stück Soundtrack ihres Lebens. Über vier Jahrzehnte in den Charts fegt er nach wie vor wie ein Derwisch über die Rockbühnen der Welt und knallt die größten Hits seiner Karriere, von „Video Life“ bis „Desperado“, von „Some Girls are Ladies“, „Missing you“, „Love is free“ und „Oho Vorarlberg“ bis zu „Strumpfbandgürtelblues“ und „Füdlafetischist“ mit einer Energie ins Publikum, als wären sie von heute.



Ganz einfach online mitmachen und gewinnen mit dem Kennwort „Bilgeri“ unter VN.at/mitmachen

Einsendeschluss: 7. März 2022.

RÄTSEL

Wissens- schaft v. d. Pflanzen- verbreitung	Flammen- kranz subtropi- scher Baum	Ort im Bur- genland östr. Arzt (Nobelpreis)	Gif- schlange	ORF-Nach- richten- sendung Schlange	Staat in Südost- europa
hoch- betagt			Dauerbezug (Kurzwort) chines. Weltgesetz		
Schnür- mieder					Internat. Gerichts- hof in Den Haag (Abk.)
Fluss in Jakutien		logisches Denk- vermögen			
		Ertrag	Golfver- band (Abk.)		
Jargon		ja (engl.)	Ältestenrat		
Abk. für ei- ne Behörde		Er- kennt- lichkeit	17. griech. Buchstabe		
		Schmerz, Leid	ein Ausruf		
Prinz in der „Zauber- flöte“					
		unweit, dicht dabei			
Handlungs- weise					
Abzug bei Barzahlung					

C	T	M	P						
C	A	R	A	V	A	G	G	I	O
U	E	B	E	N	E	Z	B		
U	S	D	G	N	O	M	E		
I	M	O	L	A	B	I	E		
U	A	N	S	O	N	S	T		
O	S	L	O	W	E	I	C		
T	E	S	L	A					
L	E	W	E	Y	E				
R	I	E	N	Z	I				
U	N	S	E	G	E				

Auf-
lösung
von Nr.
8384