

# DURCHBLICK

---

  
BACKHAUS  
KINDER- & JUGENDHILFE

152

Die Zeitung für die Familie  
Ausgabe 152  
Juni / Juli 2023  
**Be happy**



---

**BE HAPPY** Meine Gedanken zum Glück **15** // Auf der Suche nach dem persönlichen Glück **12** // Ferienfreizeit **6** // Glück ist... **18** // Das Arbeitsleben positiv gestalten **13** // Eine etwas andere Betrachtung zum Glücklichen **8** // Studie des Glücks **6**

---



### Leitthema: Be happy

Ferienfreizeit   M. H. ....	6
Studie des Glücks   L. Hilling .....	6
Be Happy   D. Gottschalch .....	8
Eine etwas andere Betrachtung zum Glücklichein   P. Wagener .....	8
Endlich im neuen Haus!   L.-M. Jansen .....	10
Rezept: T's Frühstücksrührei   J. Johannink .....	11
Buchvorstellung: Hectors Reise   K. Magdeburg .....	11
Auf der Suche nach dem persönlichen Glück   C. Sonnenschein .....	12
Das Arbeitsleben positiv gestalten   W. Schröder .....	13
Was bedeutet „Glücklich sein“?   S. Holt .....	14
Meine Gedanken zum Glück   M. Kramer .....	15
Glücklich sein   A. Lüken .....	16
Glück ist...   L. Driever .....	18
Schnorcheln macht riesig Spaß   G. Michalowski .....	19
Be happy   C. Otten .....	20

### Weitere Themen

Vorbereitungskurs für Profifamilien® in Celle   S. Hagen-Bleuel .....	22
„Hier sind wir zu Hause“   M. Lammers .....	24
After-Work meets Backhaus   K. Magdeburg .....	25
Bereichsleitungstage und aha3   C. Röben .....	26
Neuer Veranstaltungskalender der Backhaus Akademie   N. Korte .....	27
Verabschiedung beim gemeinsamen Frühstück   Y. Krieger .....	28
Zehnjähriges Jubiläum in Teglingen   J. Otten .....	29
Bundestagsabgeordnete besucht die BKJH   K. Wichern .....	30
Frühlingszeit ist Lämmchenzeit in Borken   D. Dallherm .....	31
Fortbildung zur Medienkompetenz für Profifamilien®   M. Groß .....	32
Veränderungen in der AGG-Steuerungsgruppe   B. Veldhoff .....	33
Buchvorstellung: Das Yoga-Bilderbuch   D. Bathmann .....	33
Abschiedsbrief an die Kolleg*innen   R. Weusthof .....	34
Digitale Barrierefreiheit bei der BKJH   B. Veldhoff .....	34

### Rubriken

Vorwort .....	4
Intro Familie Backhaus .....	5
Backhaus Akademie .....	23
Fotoserie „Der Quell unseres Lebens“ .....	35
Lösungen Heft Nr. 151 .....	36
Rätsel .....	37
Fast das Letzte .....	38
Wissenswertes der BKJH .....	39
Die nächste Ausgabe .....	42

Liebe Leser\*innen,

„froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König,“ heißt es in einem bekannten Lied aus dem 19. Jahrhundert. Eigentlich klingt das nach einem simplen Konzept: Mir geht's gut, ich habe ein Dach über dem Kopf und deswegen bin ich jetzt glücklich. Aber ist das wirklich so einfach?

Sicherlich werden mir viele Leute zustimmen, wenn ich sage, dass es das nicht ist. Nicht nur ist Glück für jede\*n etwas anderes, sondern meist auch schwer zu (be)greifen oder gar zu erlangen. Viele Rahmenbedingungen im Leben, wie Herkunft, Wohnort oder Familienkonstellationen, können oftmals nicht beeinflusst werden, was auch viele der bei uns aufgenommenen jungen Menschen ganz genau wissen. Dass man mit diesen zufälligen Gegebenheiten nicht zwangsweise glücklich sein muss, sollte klar sein.

Und trotzdem bekommen wir vor allem über die sozialen Medien immer wieder den Eindruck, dass Glück ein selbst gewählter Zustand ist und ich mir nur oft genug sagen muss, dass ich glücklich bin, um es dann wirklich zu werden. Vom sogenannten „Lucky Girl Syndrome“ (in etwa: Glückliches-Mädchen-Syndrom) Betroffene sagen beispielsweise: „Ich erwarte einfach immer, dass mir großartige Dinge passieren und dann passieren sie auch.“<sup>1</sup> Negative Gefühle werden nicht toleriert.

Doch dieses Mindset ist sehr gefährlich und wird als „toxische Positivität“ bezeichnet. Natürlich ist ein gesunder Optimismus und auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gut; allerdings: Wo es Licht gibt, gibt es auch Schatten. Oder auf das Leitthema umgemünzt: Wenn ich glücklich sein kann, muss ich mir auch erlauben, unglücklich sein zu dürfen. In der „toxischen Positivität“ wird zwanghaft versucht, negative Gedanken und Gefühle zu unterdrücken – „good vibes only“!<sup>2</sup> Auf Dauer kann es allerdings belastend und stressig sein, negativen Emotionen keinen Raum zu geben.<sup>3</sup>

In dieser Durchblickausgabe werden Sie viele tolle Artikel zum Glücklichen sein und zur Suche nach dem Glück lesen; wir bekommen praktische und einfach umsetzbare Tipps und spannende wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Bereich der Glücksforschung. Doch eines dürfen wir nicht vergessen: Glück kann ein schöner Moment in der strahlenden Sonne im eigenen Garten sein, mit den Lieblingsmenschen zusammen ein Eis essen oder nach einem harten Tag die Beine hochlegen; aber hin und wieder dürfen wir auch das Wetter blöd finden, das Essen schrecklich oder das Gespräch mit dem\*der Kolleg\*in doof – solange wir wissen, dass alle Gefühle ihre Daseinsberechtigung haben. 😊

In diesem Sinne viel Spaß bei diesem Durchblick.

Ihre

Kathrin Magdeburg



KATHRIN MAGDEBURG

Durchblick Redaktion  
Meppen

#### Quellen

1 ZDF: Lucky Girl Syndrome: Dieser TikTok-Trend verspricht Glück; unter: <https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/lucky-girl-syndrome-glueck-tiktok-100.html> (10.05.2023).

2 vgl. Stern: Toxische Positivität: Diese acht Sätze sind gut gemeint – aber gefährlich; unter: <https://www.stern.de/gesundheit/toxische-positivitaet--diese-acht-saetze-sind-gut-gemeint---aber-gefaehrlich-32571798.html> (10.05.2023).

3 vgl. Spektrum: Zwanghaft gute Laune; unter: <https://www.spektrum.de/news/toxische-positivitaet-zwanghaft-gute-laune/2044078> (10.05.2023).

## INTRO

---

Liebe Leser\*innen,

als wir gemeinsam mit Yvonne Krieger, Christin Rickling und Bettina Vee-naas bei der letztjährigen Träger\*innenkonferenz darüber nachdachten, woran wir festmachen könnten, ob die BKJH erfolgreich ist, waren wir uns schnell einig:

Wenn die jungen Menschen, die einen Teil ihres Lebens bei uns verbringen, glücklich sind, dann haben wir unser Ziel erreicht!

Viele Menschen in der BKJH würden das sicher unterschreiben. Diese Ausgabe zeigt allerdings, dass das nicht ganz so einfach ist, wenn wir uns aus unterschiedlichen Perspektiven tiefer in das Thema einsteigen. Die Sache ist komplizierter. So stellt zum Beispiel Petra Wagener auf Seite 8 in ihrem Beitrag klar, dass mit der Erzählung, Glück sei das, was das Leben gut mache, auch die Aufforderung verbunden ist: „Sei gefälligst glücklich, du hast es selbst in der Hand!“

Die feministische und antirassistische Wissenschaftlerin Sara Ahmed greift diesen Gedanken auf. Sie macht deutlich, dass mit der Aufforderung zum Glücklichsein häufig auch eine Aufforderung verbunden ist, sich gesellschaftlichen Machtverhältnissen anzupassen. Sie fordert die Freiheit zum Unglücklichsein: „Ich will ja nur, dass du glücklich bist.' Früher hörte ich das oft, meist, wenn ich etwas gemacht hatte, was meinen Eltern nicht gefallen hat. [...] Wenn ich also von der Freiheit zum Unglücklichsein spreche, meine ich die Freiheit, nicht den vorgeschriebenen Weg zu gehen.“<sup>1</sup>

Unsere Vorstellung von Glück sowie unser Wunsch, dass die jungen Menschen in der BKJH glücklich sind, darf also nicht verhindern, dass sie ihre eigenen Wege gehen. Wenn sich die Vorstellungen davon, was glücklich macht, widersprechen oder für den jungen Menschen Glück gar nicht erstrebenswert ist, dann müssen wir abwägen: Geben wir unserer erwachsenen Einschätzung mehr Gewicht oder versperren wir damit, dem jungen Menschen den eigenen Weg, der – auch wenn wir es nicht denken – doch vielleicht zum ganz einzigartigen Glück führt?

Uns macht es auch überaus glücklich, dass es in Celle eng wird, weil so viele Personen junge Menschen als Profifamilie® begleiten (siehe Seite 22). Hoffen wir weiterhin, dass diese Begleitung die jungen Menschen in ihr selbstgewähltes Glück führt!

Herzlich,  
Ihre

*Familie Backhaus*

### Quelle

1 Migrazine: Sich dem Glück in den Weg stellen; unter: <http://www.migrazine.at/artikel/sich-dem-gl-ck-den-weg-stellen> (10.05.2023).



MARIANNE UND GERHARD BACKHAUS

Gründer\*in und Träger\*in



SEBASTIAN BACKHAUS

Vorsitzender der Gesellschaftsversammlung



## FERIENFREIZEIT

---

### Gedanken einer Profimutter



Jedes Jahr in den Sommerferien bietet sich für die jungen Menschen der Profifamilien® ein besonderes Highlight. Sie dürfen eine Woche mit unseren Erziehungsleitungen Urlaub machen. Katrin Barth und Petra Wagener mit weiteren Mitarbeitenden stellen sich dieser Herausforderung und betreuen und unterhalten die Kinder der verschiedenen Familien. Die jungen Menschen sind alle sehr unterschiedlich bezüglich Alter und Verhalten, Anamnese und Entwicklung. Es ist schon eine ziemliche Herausforderung, mit circa 15 Kindern der unterschiedlichsten Problematiken eine Ferienfreizeit zu gestalten.

Es muss ein bezahlbares Objekt gefunden, die Umgebung erkundet werden; die Tage sind mit Angeboten zu füllen, zu planen und die Individualität jedes jungen Menschen soll Berücksichtigung finden. Eine nicht leichte Aufgabe für Katrin und Petra. Die jungen Menschen kennen sie zwar vom Erzählen in den Erziehungskonferenzen (EK), den Hausbesuchen, Hilfeplangesprächen (HPG) und so weiter, aber



das direkte aktive Zusammenleben mit ihnen ist dann doch eine andere "Live"-Geschichte. Die mitreisenden jungen Menschen sind auch nicht immer dieselben. Es fallen ältere Kinder weg und es kommen neue Kinder dazu – also nie eine bereits bekannte stabile Gruppe. Die Selbständigkeit der Kinder ist unterschiedlich ausgeprägt, die Erwartungen sind verschieden, nicht jeder hat Lust, überall dabei zu sein. Dennoch reisen viele junge Menschen auch über mehrere Jahre mit und haben viel Freude an den gemeinsamen Erlebnissen. Unser aufgenommener Junge war bereits mehrere Jahre dabei und freut sich schon jetzt auf die kommende Ferienwoche im Sommer.

Wieviel Empathie, Engagement und Zeit müssen unsere Erziehungsleitungen aufbringen, dass sie die Kinder individuell kennenlernen, gezielt auch Unternehmungen in der Gruppe möglich sind, aktuell Einfluss genommen wird und die Kinder sich insgesamt wohlfühlen! Herzlichen Dank!

M. H.

Profimutter

## STUDIE DES GLÜCKS

---

Was bedeutet Glück eigentlich genau und was macht Menschen glücklich? Dieser Frage ging die Harvard-University in einer Langzeitstudie mit dem Namen „Harvard Study of Adult Development“ nach. Die Studie der ersten Generation, welche im Jahr 1938 startete, verfolgte das Leben von 724 jungen Männern. Mittlerweile wurden in über 75 Jahren Forschung insgesamt über 2.000 Männer und Frauen in drei Generationen befragt. Die wohl größte Studie zum Thema Glück befragte die Proband\*innen jährlich, führte Gesundheits-

checks durch und begutachtete Lebensverhältnisse.<sup>1</sup>

Seit 1938 wurde das Leben von jungen Männern also verfolgt. Zu dieser Zeit studierte eine Gruppe der befragten Männer (damals wurden nur Männer befragt) im zweiten Jahr an der Harvard University, ein anderer Teil kam aus den ärmsten Vierteln von Boston. Die Jungen der zweiten Gruppe wurden ausgewählt, da diese aus benachteiligten Familien stammten. Dr. Robert Waldinger, der vierte Leiter der Studie, stellt im Jahr 2016 vor: „Über 60 Pro-



LEA HILLING

Hausleitung Mutter/Vater und Kind-Haus



banden leben noch und nehmen weiter an dieser Studie teil, viele von ihnen sind nun über 90 Jahre alt. Mittlerweile werden auch deren Kinder und Enkelkinder befragt.“ (frei aus dem Englischen übersetzt).<sup>2</sup>

Dr. Waldinger benennt, dass drei wichtige Lektionen aus der Studie gezogen werden konnten: Die erste Lektion war, dass sich soziale Beziehungen wirklich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Proband\*innen auswirk(t)en. Es zeigte sich, dass Menschen mit starken sozialen Verbindungen glücklicher und gesünder leb(t)en. Nicht nur das: Sie leb(t)en auch allgemein länger als Menschen mit weniger guten Beziehungen.<sup>3</sup>

Die zweite Lektion, so Waldinger, sei, dass Einsamkeit tödlich sein kann. Es stellte sich heraus, dass isolierter lebende Menschen ihr Leben als unglücklicher wahrnehmen und sich die Gesundheit früher in der Lebens-

mitte verschlechterte. Es spielte hierbei keine große Rolle, wie viele Beziehungen eingegangen wurden und ob die Proband\*innen sich in einer festen Partnerschaft befanden oder nicht. Vielmehr entscheidet die Qualität der engen Beziehungen. Dr. Robert Waldinger beschreibt, dass nicht etwa der Cholesterinwert eines Mannes um die 50 Jahre eine große Rolle für das Erreichen eines hohen Lebensalters sprach, sondern vielmehr, wie zufrieden dieser mit seinen sozialen Beziehungen war. Die Männer, die am zufriedensten mit ihren Beziehungen im 50. Lebensjahr waren, waren ebenso die gesündesten im Alter von 80 Lebensjahren. Das Aushalten körperlicher Schmerzen sorgte bei Männern mit stabilen Beziehungen nicht dafür, dass diese unglücklich waren, während körperliche Gebrechen von Menschen ohne stabile Beziehungen ebenfalls das emotionale Leid verschlimmerten.<sup>4</sup>

Die dritte Lektion sei, dass gute Beziehungen nicht nur den Körper schützen; vielmehr schützen sie auch die Gehirnfunktion – so bleibt das Gedächtnis länger erhalten und altersbedingte Prozesse nehmen langsamer zu. Über 75 Jahre Forschung zeigen also: Auch, wenn Glück oft subjektiv wahrgenommen wird und die gesundheitliche Verfassung eine Rolle spielt, einen gemeinsamen Faktor gab es allemal: Gute Beziehungen, Zugehörigkeit und Verbundenheit machen glücklicher und gesünder.<sup>5</sup>

#### Quellen

1-5 vgl. Harvard Second Generation Study; unter: <https://www.adultdevelopmentstudy.org/> (16.03.2023).

Foto: unsplash/Tim Mossholder; unter: <https://unsplash.com/de/fotos/FRPbQvAwY10> (20.04.2023).



## Kommen Sie in unser Team!

Für unsere gruppenpädagogischen Einrichtungen suchen wir  
**Erzieher, Sozialpädagogen, Heilpädagogen und  
Heilerziehungspfleger (m/w/d)** in Voll-/ Teilzeit

Sie begleiten und unterstützen die untergebrachten jungen Menschen in den Wohngruppen bei ihren alltäglichen Herausforderungen gemäß unserem Leitbild KiM (Kind im Mittelpunkt).

**WIR BIETEN:**

- Unbefristete Festanstellung
- Betriebliche Gesundheitsförderung wie beispielsweise »EGYM Wellpass«
- Weitreichende Sozialleistungen wie VWL und betriebliche Altersvorsorge
- Gute Chancen für Berufseinsteiger\*innen

**Wir freuen uns über Ihre Bewerbung**

Backhaus Kinder- und Jugendhilfe  
Frau Yvonne Krieger (Geschäftsführung)  
Fillastraße 7 | 49716 Meppen

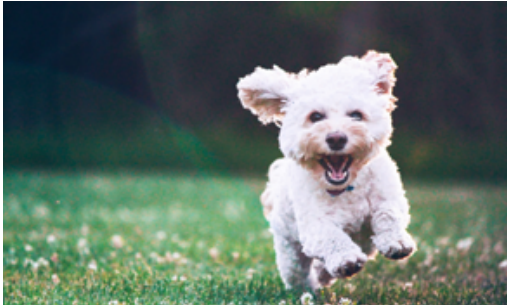
T 059 31. 54 11  
[bewerbung@backhaus.de](mailto:bewerbung@backhaus.de)



Weitere Informationen finden Sie unter [www.backhaus.de](http://www.backhaus.de)

## BE HAPPY

---



Jeder Mensch definiert Glück anders. Für mich bedeutet Glück, wenn ich Zeit mit Freund\*innen und Familie verbringen kann, wenn ich die Natur genießen kann oder einfach mal ein Wochenende in einer anderen Stadt. Urlaub bedeutet für mich großes Glück, denn das ist etwas, was sich nicht jede\*r leisten oder auch erlauben kann, gerade in der heutigen Zeit, in der alles so teuer geworden ist.

Ich bin glücklich, wenn es mir, meiner Familie, Freund\*innen und Arbeitskolleg\*innen gut geht, wenn alle gesund und munter sind.

Knapp zwölf Jahre hat mich auch mein Hund Freddy zu einer sehr glücklichen Person gemacht. Leider musste ich ihn im März 2022 gehen lassen, aber ich weiß, er hatte bei mir ein gutes und abenteuerliches Leben, und das macht auch wiederum mich sehr glücklich und zufrieden.

In der Vergangenheit hatte ich auch Katzen und Frettchen, und auch die haben mich immer wieder zum Lachen gebracht und mir sehr viel Freude bereitet, da sie einfach nur witzige Koblode sind und viel Blödsinn im Kopf haben. 😊

Glück und Leid liegen manchmal ganz nah beieinander. Man kann glücklich, aber auch gleichzeitig traurig sein. So, wie ich sehr traurig

war, als ich meinen Hund gehen lassen musste, aber gleichzeitig glücklich und zufrieden, weil ich wusste: Ich tue ihm jetzt einen Gefallen damit, weil er keine Schmerzen mehr ertragen muss.

Für mich bedeutet Glück auch, jeden Morgen gesund aufzuwachen und zu wissen, dass ich zur Arbeit gehen kann, wo nette Kolleg\*innen und ein tolles Team auf mich warten.

Ich durfte in meinem bisherigen Leben schon so viel erleben und ausprobieren, sei es beruflich oder auch privat. All das hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin, und egal, wie viel Gutes oder auch Schlechtes dabei war, kann ich für mich sagen, ich bin glücklich und zufrieden! 😊

Viele Menschen streben nach Glück, finden es aber nicht, aus welchen Gründen auch immer; seien es Depressionen, schlechte Vergangenheit, Unzufriedenheit oder die Unfähigkeit, Glück zu empfinden.

Der Mensch strebt seit jeher danach, glücklich zu sein. Zumindest schreiben Philosoph\*innen seit der Antike über diesen Urwunsch, und darüber, wie er wohl in Erfüllung gehen kann. Aristoteles glaubte, dass glücklich ist, wer tut, was er auf Grund seiner Tugenden am besten kann. Was ihn erfüllt, ihm Freude macht.<sup>1</sup>

Mit diesem letzten Artikel möchte ich mich nochmal bei allen Mitarbeiter\*innen und Kolleg\*innen herzlich für die stets sehr gute Zusammenarbeit bedanken und wünsche allen noch eine weitere tolle und spannende Zeit hier bei Backhaus. Ich werde alle und alles hier sehr vermissen, freue mich aber auch auf meinen neuen Lebensabschnitt in meiner neuen Heimat Bocholt. 😊

Viele liebe Grüße, eure Daniela Gottschalch



DANIELA GOTTSCHALCH

Zentrale

### Quellen

1 vgl. Pola, Sarah: Konzeptionen von Glück – Aristoteles und Epikur, Essay; unter: <https://www.grin.com/document/184802> (20.04.2023).

Foto: unsplash/Joe Caione; unter: <https://unsplash.com/de/fotos/qO-PIF84Vxg> (20.04.2023).

## EINE ETWAS ANDERE BETRACHTUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN

---

Die Frage danach, was Glück ist, beschäftigte die Menschen bereits in sehr frühen Kulturen. Damals waren es aber vor allem die Philosoph\*innen, die sich mit diesen Fragen beschäftigten, da im alltäglichen Leben eher davon ausgegangen wurde, dass sowohl Glück, als auch Unglück etwas Gottgegebenes seien. Heute ist die Frage nach dem Glück ziemlich strapaziert und die Definition des Begriffes ziemlich schwammig. Schon in Werbeclips wird uns suggeriert, dass das (natürlich) glücklich verheiratete Paar nach der Arbeit und dem

Einkaufen mit den beiden Kindern glücklich im schönen Haus ankommt und einen wunderbaren Joghurt verzehrt. Glückliche Menschen sehen (natürlich) gut aus, wirken nicht erschöpft und sind immer gut gelaunt.

Die Botschaft ist: Sei gefälligst glücklich, du hast es selbst in der Hand. Du musst es nur wollen und danach streben, dafür arbeiten, an dir und an deiner Einstellung. Diverse Bücher und Seminare liefern Anleitungen, wie man das große Ziel vom Glück erreicht.

Auch wenn Teile davon sicher wahr sind, sind



PETRA WAGENER

Erziehungsleitung Berlin/  
Uckermark





die Lebensbedingungen der Menschen doch so unterschiedlich, dass der Satz „Jede\*r ist seines\*ihres Glückes Schmied“ doch manchmal recht zynisch klingt. Existenzsorgen und die Frage, ob man im nächsten Monat noch die Miete bezahlen kann, oder gar Unterdrückung und Kriegszustände drücken nun mal sehr auf die Lebenszufriedenheit, und das Leben selbst kann dann eher ein Kampf ums Überleben werden, in dem die Frage nach dem Glück doch eher nebensächlich erscheint.

Wenn man darüber nachdenkt, wie glücklich man ist, entstehen in der Regel sofort „soziale Vergleichsprozesse“, so die Psycholog\*innen und Glücksforscher\*innen. Man vergleicht seine Situation mit der von Menschen, die einem in Alter und Bildungsgrad ähneln und die man für glücklich hält. Klingt subjektiv, und das ist es auch. Dänemark beispielsweise gilt derzeit als das Land, in dem die meisten Menschen glücklich sind, gefolgt von anderen skandinavischen Ländern und der Schweiz. Hauptursache dafür sind, so ermittelten die Glücksforscher\*innen, nicht die besonders hohen Durchschnittseinkommen, sondern die wesentlich geringeren Unterschiede zwischen Arm und Reich.<sup>1</sup>

#### Quellen

1 vgl. Brigitte: Zum glücklich sein [sic] gehört das Unglück; unter: <https://www.brigitte.de/liebe/persoentlichkeit/psychologie--zum-gluecklich-sein-gehoert-das-unglueck-10146948.html> (20.04.2023).

2 vgl. emotion: Glück beeinflussen – geht das?; unter: [www.emotion.de/de/persoentlichkeit/gluecks-interview-karl-heinz-ruckriegel-6662](http://www.emotion.de/de/persoentlichkeit/gluecks-interview-karl-heinz-ruckriegel-6662) (20.04.2023).

3 ebd.

Foto: unsplash/Lidya Nada; unter: <https://unsplash.com/de/fotos/tXz6g8JYYoI> (20.04.2023).

Deutlich weniger zu haben als andere und dementsprechend deutlich weniger an allem Verfüg- und Sichtbaren teilhaben zu können, fühlt sich nämlich nicht gut an und noch schlimmer, wenn suggeriert wird, es läge ja jeder\*jedem selbst in der Hand.

Dennoch scheint es wohl möglich, wenn wir von der Dimension Lebensglück – als Ausdruck für die subjektive Ausprägung der eigenen Lebenszufriedenheit – ausgehen, diese zumindest in Teilen beeinflussen zu können. Glücksforscher\*innen unterscheiden beim Lebensglück einmal eher das „emotionale“ Wohlbefinden, bei dem es meistens um das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt geht, und das „kognitive“ Wohlbefinden, das den Grad der Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt beschreibt.<sup>2</sup>

Im Einzelnen wurden von der Glücksforschung folgende sechs Faktoren identifiziert, die die Quellen des subjektiven Wohlbefindens darstellen:

1. Liebevolle soziale Beziehungen
2. Physische und psychische Gesundheit
3. Engagement und befriedigende Arbeit bzw. Aufgabe
4. Persönliche Freiheit
5. Innere Haltung
6. Einkommen zur Befriedigung der materiellen (physischen) Grundbedürfnisse<sup>3</sup>

Aber auch, wenn diese Faktoren objektive Kriterien zu sein scheinen, geht es doch auch hier immer um das subjektive Empfinden. Und der gesellschaftliche Druck der Selbstoptimierung, der uns suggeriert, dass wir glücklich sein müssen und können, führt vielleicht am Ende zum Gegenteil, weil Misserfolge, die zum Leben dazu gehören, noch viel stärker als solche empfunden werden, wenn immer der Grad des „Glücklichseins“ parallel dazu überprüft wird. Vielleicht ist es daher die bessere Variante, nach der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens zu streben, und darüber ein Maß an Zufriedenheit zu entwickeln, ohne Druck, ob man dies Glücklichsein nennen kann oder sollte.



# ENDLICH IM NEUEN HAUS!

---

## Umzug in die neue Wohngruppe Meppen Birkenweg



LISA-MARIE JANSEN

Hausleitung UmF  
Meppen Birkenweg

Nach langer Arbeit konnten sich die jungen Menschen der Wohngruppe UmF Markstiege auf den Umzug ins neue, nahegelegene Haus freuen! Am 14.03.2023 war es dann endlich soweit. Bereits vorher wurden alle Zimmer ausgeräumt und die Koffer gepackt.

Morgens leisteten die pädagogischen Fachkräfte und Hausmeister viel Arbeit, sodass die jungen Menschen bereits nach Schulschluss das Mittagessen im neuen Haus zu sich nehmen konnten.

Im neuen Haus in Meppen gibt es nicht nur viel mehr Platz (viele Einzelzimmer, mehr Badezimmer, großes Wohnzimmer...), sondern auch einen wunderschönen neuen Garten, in dem direkt Fußball gespielt werden konnte. Gleichmaßen wurden mit großer Freude die Zimmer eingeräumt sowie auch beim Aufbau der eigenen Möbel unterstützt.

Die Aufregung war noch am Abend groß. Es tauchten Fragen und Gedanken der jungen Menschen auf, wie „Wie werde ich wohl im neuen Haus schlafen?“ oder auch „Wie ist es, die erste Nacht hier alleine im Zimmer zu

schlafen?“ Doch auch diese Gedanken waren schnell vergessen, sodass jeder müde und erschöpft am Abend in sein Bett fiel.

Besonders schön ist es für uns aktuell natürlich, dass neben unseren jungen Menschen auch das Jugendamt, der\*die Vormünder\*innen, die Dolmetscher\*innen, sowie auch alle Neueinzüge ganz beeindruckt von dem neuen Haus sind. Die Räumlichkeiten werden häufig gelobt und auch bewundert. Dieses Gefühl können alle jungen Menschen und Mitarbeiter\*innen sehr genießen. Wir freuen uns, wenn sich auch alle Gäste in der Wohngruppe UmF Meppen Birkenweg so wohl fühlen, wie wir es tun.

Ein ganz großes Dankeschön geht noch einmal an die fleißigen Helfer\*innen, besonders an das Hausmeister- und Gärtner\*enteam sowie an die Hauswirtschaftskräfte! Vielen Dank für eure großartige Unterstützung!

Ab jetzt sind wir endlich die Wohngruppe UmF Meppen Birkenweg für unbegleitete minderjährige Geflüchtete.



## REZEPT: T'S FRÜHSTÜCKSRÜHREI

---

Der junge Mensch T. liebt es, die anderen jungen Menschen der Wohngruppe an den Wochenenden mit Rührei zu verwöhnen. Jede\* kennt und liebt T's Frühstücksrührei. 😊

### Rezept:

8 Eier

80 ml Milch

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und in einer heißen Pfanne mit ein wenig Öl braten. Guten Appetit.



JUDITH JOHANNINK

Pädagogische Fachkraft  
Intensivpädagogische  
Wohngruppe Biene

### Quelle

Foto: Pixabay/MAKY\_OREL; unter: <https://pixabay.com/images/id-876432/> (21.04.2023).

## BUCHVORSTELLUNG: HECTORS REISE

---

### Oder die Suche nach dem Glück



„Es war einmal ein junger Psychiater, der Hector hieß und mit sich nicht besonders zufrieden war.“<sup>1</sup> Mit diesem Satz tauchen wir ein in die Welt unseres Protagonisten, der zwar gut in seinem Job ist, aber es nicht schafft, seinen unglücklichen

Patient\*innen zu helfen. Und weil die Unzufriedenheit seiner Klient\*innen auf ihn abzufärben scheint, nimmt er kurzerhand Reißaus und begibt er sich auf eine Weltreise: „Wenn es denn eine geheime Glücksformel gab, sagte er sich, dann würde er sie auf diesem Wege früher oder später gewiss entdecken.“<sup>2</sup>

Auf neugierige und voreingenommene Weise erfährt Hector nun auf seiner Reise durch verschiedene Länder, dass Glück eine sehr individuelle und komplexe Emotion ist, die nicht

nur stark davon beeinflusst wird, wie die Lebenssituation aussieht, sondern auch von der Einstellung zum Leben.

Durch viele kleine und große Erlebnisse angeregt, schreibt er nach und nach eine Liste an Glücksfaktoren nieder; 23 an der Zahl werden es am Ende des Buches sein. Ohne hier zu viel vom Inhalt erzählen zu wollen: Eine „geheime Glücksformel“ findet Hector zwar nicht, doch die Lektionen, die er zum Thema Glück aufzählt, sind gute Denkanstöße, um sich mit der eigenen Definition von Glück zu befassen. Durch die einfache Sprache und beeindruckende, aber leicht verständliche Handlung ist das Buch auch für jüngere Leser\*innen geeignet und macht sich auch als Geschenk sehr gut.

„Lektion Nr 7: Es ist ein Irrtum zu glauben, Glück wäre das Ziel.“ (S. 55)<sup>3</sup>

Geschrieben von François Lelord  
Piper Verlag  
Taschenbuch, 192 Seiten  
EAN 978-3-492-24828-0



KATHRIN MAGDEBURG

Durchblick Redaktion  
Meppen

### Quellen

1-3 Lelord, F.: Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück, Piper München/Berlin 2006, S. 7, S. 18, S. 55.

Foto: Piper Verlag/Hector Reise; unter: <https://www.piper.de/buecher/hectors-reise-isbn-978-3-492-24828-0> (28.04.2023).

## AUF DER SUCHE NACH DEM PERSÖNLICHEN GLÜCK

---



Als wir im Februar während unseres Teamtages gemeinsam überlegten, wer von uns welchen Artikel für den Durchblick verfassen könnte, war ich begeistert von der Möglichkeit, einen Artikel zum Thema Glück zu schreiben.

Nun sitze ich hier gerade super entspannt auf meiner Terrasse, genieße endlich wieder die angenehmen Sonnenstrahlen und freue mich auf meine nächste Motorradtour am Wochenende. Fühlt sich so Glück an? Nun ja, also für mich fühlt es sich gerade so richtig schön an. Die Vorfreude aufs Wochenende, ein aktueller toller, angenehmer Augenblick mit einer guten Tasse Kaffee in der Gesellschaft meiner Hunde. Ja, für mich ist das gerade ein gutes Glücksgefühl.

Es liegt in der Natur der meisten Menschen, nach dem Glück, nach dem kostbaren Augenblick zu streben. Was ist es, was uns vermeintlich glücklich macht? Sind es die Dinge, welche unerwartet und aus heiterem Himmel geschehen? Sind es die guten Nachrichten, das nette Gespräch, ein ausgesprochenes Kompliment, die Sonne, die scheint, obwohl es regnen sollte?

Dieses so genannte Zufallsglück schafft allerdings nur einen kurzen Moment, uns in eine euphorische Hochstimmung zu versetzen. Wie aber nun gelangen wir zu diesem so oft benannten Lebensglück, zu dieser tiefen Zufriedenheit? Vielleicht lohnt es sich, etwas genauer hinzuschauen.

Glück ist eine der stärksten, positiven Emotionen, welche der Mensch überhaupt empfinden kann. Jedoch empfindet jeder Mensch höchst individuell. Was für den einen Menschen als Glück empfunden wird, kann jemand anderes als lästig oder gar als belastend empfinden. Könnte es also sein, dass weniger die Umstände entscheiden, ob wir glücklich sind oder nicht, als vielmehr die Tatsache, wie wir auf welche Umstände reagieren? Welche Bedeutung wir ihnen beimessen?

Ein bewusster Umgang mit unserem eigenen Leben beeinflusst demnach also auch unser eigenes persönliches Glück?

Der Benediktinermönch Anselm Grün sagt: „Glück heißt, dass ich bei mir bin.“

Vielleicht finden Sie hier nun ein paar kleine unterstützende Gedankenanstöße, wie wir in unserem Leben etwas gelassener, dankbarer, zufriedener und glücklicher werden könnten. Dazu gehört ein Blick auf die Faktoren, welche oftmals unser Glück beeinflussen.

**Akzeptanz:**

Akzeptiere und liebe dich! Nimm deine Eigenarten, Schwächen, Macken und individuellen Lebensumstände positiv an. Nimm deine guten Seiten ohne Wenn und Aber an. Erkenne deine Einzigartigkeit und versuche nicht die Kopie von irgendjemandem zu sein. Begegne dir so, wie du deinem Lieblingsmenschen begegnen würdest. Tolerant, warmherzig, mit Respekt und voller Zuneigung.

**Achtsamkeit:**

Sei achtsam mit dir. Achtsamkeit ist eine offene, präsente, nichturteilende und akzeptierende Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Das soll nicht heißen, dass man alles nur positiv sehen muss. Es kann aber bedeuten, im Moment zu verweilen, anstatt sich gedanklich ständig mit seiner Vergangenheit oder seiner eventuell entstehenden Zukunft auseinander zu setzen. Steigere dich nicht in ein belastendes Gedankenkarussell hinein, sondern stoppe bewusst deine negativen Gefühle und ersetze diese durch gute Gedanken. Äußere Reize führen zu einer automatischen körperlichen und emotionalen Reaktion. Nimm dir deshalb bewusste Pausen. Richte deine Aufmerksamkeit auf den einen Moment. Genieße bewusst deine Tasse Tee oder Kaffee. Nimm den Geruch intensiv wahr. Lausche auf das Zwitschern der Vögel. Schau kurz hin und bewundere dieses kleine Lebewesen, welches schönen Gesang erzeugen kann. Gönn dir diese Momente der Achtsamkeit.

In der positiven Psychologie sprechen wir von den sieben Säulen der Widerstandskraft.

Je bewusster wir diese Eigenschaften in uns stärken, desto besser können wir mit Stress und Krisen umgehen. Diese Säulen sind Akzeptanz, ein positives Selbstbild, Selbstwert und Selbstliebe, Optimismus, lebensbejahende Grundhaltung und die Selbstwirksamkeit.

„Die wahren Optimisten sind nicht überzeugt, dass alles gut geht, aber sie sind überzeugt, dass nicht alles schiefgehen wird.“ Friedrich Schiller

**Persönliche Selbstwirksamkeit:**

In der Selbstwirksamkeit ist es von großer Bedeutung, wahrzunehmen und zu wissen, welche eigenen Kompetenzen wir haben. Wir



CORNELIA  
SONNENSCHN

Erziehungsleitung Aurich





können bewussten Einfluss auf unser eigenes Leben nehmen. Wir übernehmen Verantwortung für unser eigenes Denken und Handeln. Wir üben uns in Selbststeuerung und werden nicht zum Opfer des Schicksals.

Dabei hilft uns eine gute Netzwerkorientierung. In unserem Leben sind soziale Kontakte von großer Bedeutung. Umgib dich mit Menschen, die dir guttun und zu denen du eine emotionale Bindung aufbauen kannst. Sie begleiten und unterstützen dich auf deinem Weg.

Sei lösungsorientiert.

Ein nach vorne gerichteter Blick und den zu beschreitenden Weg als Bereicherung zu empfinden, ist eine positive Herangehensweise. Weg vom Problem hin zur Lösung. Verändere deinen Blickwinkel und betrachte die Situation von außen. Gerne auch unter zur Hilfenahme

deiner sozialen Kontakte.

Habe Visionen und vielleicht auch Ziele im Blick.

Formuliere deine Visionen, deine Wünsche, die Zielvorstellungen, deinen Weg klar und deutlich. Beachte hierbei, dass diese Ziele auch erreichbar sein dürfen.

Bewege dich täglich bewusst.

Auch hierbei ist es wichtig, dass du dir konkrete und umsetzbare Ziele setzt. Nutze die Treppe statt den Aufzug oder die Rolltreppe. Fahre mit dem Fahrrad statt mit dem Auto. Bewegung darf dir Spaß bereiten, und oftmals steigert sie die Lebensfreude. Tue das, was dir guttut.

Ernähre dich ausgewogen und gesund.

Beobachte dich selber genau und überlege, wie deine Stimmungen dein Essverhalten beeinflussen.

Aber bei allem Aktionismus nicht zu vergessen sind unsere Auszeiten.

Immer wieder Erholung, Entspannung und Pausen.

Und zu guter Letzt:

Sei dankbar für das, was ist, und für das, was kommen wird.

Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit, um aufzuschreiben, was dich heute positiv überrascht hat. Was hat dir ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert?

Glück beginnt nicht in der Zukunft, sondern jetzt. Wenn du glücklich sein willst, fange sofort damit an.

In diesem Sinne wünsche ich dir: Fühle dich glücklich und dankbar.<sup>1</sup>

Buddha sagt: „Es gibt keinen Weg zum Glück, Glückseligkeit ist der Weg.“<sup>2</sup>

#### Quellen

- 1 vgl. Sieck, Annerose: Willkommen, Glück, Dein Journal für Ideen und Inspiration, Helmut Lingen Verlag GmbH 2022.
- 2 ebd.

## DAS ARBEITSLEBEN POSITIV GESTALTEN



Warum arbeite ich? „Ohne Moos nix los“, sagt ein Spruch. Das stimmt, aber ist das alles?

Die Arbeitswelt ist sehr vielschichtig und stellt hohe Anforderungen an die arbeitende Bevölkerung. Arbeit und Arbeitende müssen eine Einheit bilden, damit Arbeit gelingt und der\*die Arbeitende zufrieden nach Hause geht.

Das Ziel, im Berufsleben glücklich zu sein, wird aber häufig nicht erreicht, weil oft etliche Stolpersteine im Weg liegen. Diese heißen zum Beispiel Unstimmigkeiten, Stresssituationen – resultierend aus dem unter anderem herrschenden Fachkräftemangel – oder auch eigene Schwächen.

Dass man sich selbst und seine eigenen Stärken und Schwächen mit zur Arbeit nimmt, wird



WIEBKE SCHRÖDER

Erziehungsleitung  
Messingen



häufig übersehen. Um am Arbeitsplatz Erfolg zu haben und glücklich oder zumindest zufrieden zu sein, bedarf es ständiger Selbstkritik, Selbstkontrolle sowie positiver Erfahrungen. Wer an seinem Arbeitsplatz zufrieden ist, kann dies auch in sein Privatleben übertragen.

Mit Hilfe der „Happy Job Box“ von Coach Horst Conen kann es gelingen, das Lebensgefühl am Arbeitsplatz in kleinen Schritten zu verbessern.<sup>1</sup> Diese Box enthält 66 Karten mit Statements und Bildern, durch die man eine eigene Sicht und neue Impulse auf das Berufsleben bekommen kann. Auf der Rückseite der Karten sind motivierende Texte zu finden. Sie geben dem\*der Leser\*in eine Anregung für andere Sichtweisen, mit dem Ziel, wieder mehr Spaß am Arbeitsleben erwerben zu können. Horst Conens Botschaft lautet: „Diese Bereitschaft zur aktiven ‚Selbstfürsorge‘ ist es am Ende, die es uns ermöglicht, in einer schnelllebigem, immer fordernder, immer unübersichtlicher werdenden Welt und Arbeitswelt weniger verzweifelt dazustehen, sondern immer öfter ‚happy‘ zu sein.“<sup>2</sup>

„(M)ein Job hilft!“ sagt zum Beispiel eine der Karten. Wer sie umdreht, bekommt hilfreiche Anregungen, wie man von ständigem „Gejammer“ zur Tatsache kommt, dass Arbeit das



eigene Können fördert, gesund hält und einen Sinn stiftet.

„Sieh die kleinen Dinge!“, rät eine andere Karte. Auch diese ruft auf, die kleinen Momente wertzuschätzen, die täglich vorhanden sind. Es ist schön, wenn dir ein Kaffee gebracht, eine nette E-Mail geschrieben wird, oder du einfach einmal ein Dankeschön bekommst. Anhand der Karten wird man dazu angeregt, aktiv an Veränderungen zu arbeiten, um (wieder) Freude in den Arbeitsalltag zu bringen. Wenn ich mich positiv weiterentwickle, bin ich in der Lage, dies an meine Umwelt weiterzugeben. Ich persönlich kann euch diese Box empfehlen, da ich damit viele positive Erfahrungen gesammelt habe.

#### Quellen

1 vgl. Therapie, das Lifestylemagazin: Happy Job Box; unter: <https://www.therapie-online.de/thema/buecher/happy-job-bo/> (29.03.2023).

2 Conen, Horst: Happy Job Box. Lübbe Verlag Köln, 2016.

## WAS BEDEUTET „GLÜCKLICH SEIN“?



Bevor ich mich an diesen Artikel gewagt habe, ging ich in den Austausch mit einigen Menschen aus meinem Umfeld. Schnell stellte ich fest, dass jede\*r für sich eine andere Vorstellung von Glück und „Glücklich sein“ hat. Für einige ging es darum, viel Geld zu verdienen; für andere, viel reisen zu können oder ein luxuriöses Auto zu fahren. An dieser Stelle möchte ich gerne einen kurzen Einblick in mein Leben gewähren und erläutern, was für mich persönlich „Glücklich sein“ bedeutet. An erster Stelle bedeutet Glück für mich, dass sich meine Liebsten bester Gesundheit erfreuen. Gleichmaßen benötige ich für mich persönlich auch noch eine weitere Reihe von Dingen, dir es mir ermöglichen, glücklich zu sein. Dazu gehört vor allem auch eine Arbeit, die mir Spaß macht, in der ich mich verwirklichen kann und die mir ein gesichertes Einkommen bietet. Parallel dazu ist es für mich persönlich wichtig, daneben ausreichend Zeit mit meiner Familie zu verbringen. Da ich diesen



SEBASTIAN HOLT

Pädagogische Fachkraft  
Jugendwohngruppe Alte  
Molkerei



Artikel schreiben, kann man ja erahnen, wo ich arbeite. 😊 Dadurch, dass der Schichtdienst viel Flexibilität mit sich bringt, kann ich durch-

aus auch viel Zeit mit meiner Frau und meinen zwei Kindern verbringen. Nach einem Nachtdienst kann ich beispielsweise, wenn die Kids in der Schule sind, vormittags mit meiner Frau zum Sport gehen. Mittags hole ich die Kinder von der Schule ab und wir essen gemeinsam zu Mittag. Nach dem Essen kann ich meine Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen und anschließend unternehmen wir etwas zusammen. Fußballspielen, Trampolinspringen, Spaziergänge oder mal gemeinsam ins Kino gehen. Die Summe aus diesem ist für mich der Inbegriff von „Glück“. Aus meiner Sicht sollte im Leben nichts als selbstverständlich angesehen werden und man sollte jede Minute genießen!

## MEINE GEDANKEN ZUM GLÜCK



Wir wünschen Glück zum Geburtstag, zum neuen Jahr, zur Hochzeit und vielem mehr. Ist Glück ein Gefühl, ein Zustand oder gar eine Lebenseinstellung? Als ich anfang, diesen Artikel zu schreiben, kam ich gerade aus einem dreiwöchigen Urlaub. Mensch, hab' ich ein Glück! Ich freute mich auf meinen ersten Arbeitstag, auf die jungen Menschen, wieder durchstarten zu können. Als ich die Tagesdokumentationen der letzten Wochen lesen wollte, sah ich im Kalender die Erinnerung: Ich sollte einen Arti-

kel schreiben... zu morgen. MIST! War das jetzt schon Unglück?

Im Laufe des Abends unterhielt ich mich mit den jungen Menschen der Clearinggruppe darüber, was sie glücklich macht. Ein Junge erklärte: „Maike, es ist doch ganz einfach: Glück ist, wenn du 500 Euro auf dem Boden findest. Oder wenn du nette Leute um dich hast. Glück kann auch sein, wenn du gesund bist, oder einen Job hast, den du magst.“ Ein junges Mädchen meinte: „Glück ist doch, wenn dich ein\*e Prinz\*essin fragt, ob du ihn\*sie heiraten möchtest.“ Ein anderes Mädchen sagte: „Glück ist doch auch, wenn du gute Musik hörst, wenn man lachen kann und es keinen Stress gibt.“ Es gibt so viele Glücksbringer und Glücksmomente. Meiner Meinung nach hängt es aber stark davon ab, wie die eigene Einstellung dazu ist, was als Glück empfunden wird. Selbstvertrauen, Bescheidenheit, Zufriedenheit und Gelassenheit können das Gefühl des Glücks befördern.

Es gibt Menschen, die ihr eigenes Glück nicht sehen. Das Glas ist immer halb leer. Der Blick richtet sich nach dem Negativen und Allem, was nicht gut ist. Dabei ist Glück aber doch so vieles. Vor allem ist oder sollte es auch die Abwesenheit von Unglück sein. So sagte Albert Schweitzer bereits: „Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind. Aber noch mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind.“<sup>1</sup>



MAIKE KRAMER

Pädagogische Fachkraft  
Clearinghaus

### Quelle

1 zitate.de; unter: <https://www.zitate.de/autor/schweitzer,+albert> (25.04.2023).

Was bedeutet Glück und was macht uns eigentlich glücklich? Ist unser Glück von äußeren Rahmenbedingungen abhängig oder ist glücklich sein eine bewusste Entscheidung eines\*r jeden Einzelnen von uns?

Für Aristoteles ist Glücklich das höchste Ziel menschlichen Lebens.<sup>1</sup> Ralph Marston, ein ehemaliger Footballspieler, vertritt die Ansicht, dass das Glück nicht zu einem, sondern nur von einem selbst kommen kann.<sup>2</sup> Sonja Lyubomirsky, Wissenschaftlerin für positive Psychologie, definiert den Begriff Glück als eine Erfahrung der Freude, Zufriedenheit und des Wohlbefindens, kombiniert mit dem Gefühl, dass das eigene Leben gut, bedeutsam und lohnenswert ist.<sup>3</sup>

Im Jahr 2012 wurde der 20. März zum internationalen Tag des Glücks erklärt.<sup>4</sup> Das UN-Netzwerk für Lösungen für eine nachhaltige Entwicklung (USNDSN) führt seit 2012 Studien durch, um länderübergreifend eine Rangliste der glücklichsten Länder aufzustellen. Aus dem „World Happiness Report“ geht hervor, dass Finnland im Jahr 2023 zum sechsten Mal in Folge den ersten Platz belegt. In allen nordischen Ländern herrsche eine hohe Lebenszufriedenheit. Dänemark und Island belegen Platz zwei und drei des Glücksrankings, Schweden und Norwegen folgen auf Platz sechs und sieben. Deutschland belegt immerhin den 16. Platz von insgesamt 137 untersuchten Ländern. Die Wissenschaftler\*innen haben sechs Faktoren identifiziert, die die Lebenszufriedenheit einer Nation beeinflussen können: Soziale Unterstützung, das Pro-Kopf-Einkommen, eine gesunde Lebenserwartung, (Entscheidungs-) Freiheit, Großzügigkeit sowie die Abwesenheit von Korruption.<sup>5</sup>

Eine Studie der Wissenschaftsnobelpreisträger Daniel Kahnemann und Agnus Deaton führt aus, dass ein hohes Einkommen zwar eine hohe Lebenszufriedenheit erzeuge, sich damit aber kein Glück kaufen lasse. Die Uno vertrete ebenfalls die Ansicht, dass mit steigendem Wohlstand das Glück nicht weiterwachsen und materielle Dinge überschätzt werden.<sup>6</sup>

Glücksforscher seien sich einig, dass soziale Beziehungen die größten Glücksquellen seien und Prosozialität sowohl zu größerem Glück führe, als auch daraus resultiere. Glücklich sein steht somit mit einer positiven Grundeinstellung im Zusammenhang und kann von jedem\*jeder Einzelnen von uns aktiv beeinflusst werden. Infolgedessen können wir durchaus zu unserem eigenen Glücksempfinden beitra-



ANNE LÜKEN

Bereichsleitung

gen. Da ein einzelnes glückliches Erlebnis mit der Zeit verblasst, sollte glücklich sein als bewusste Entscheidung und als eine lebenslange Reise gesehen werden. Mit folgenden bewussten Entscheidungen können wir selbst einen Beitrag zu einem glücklicheren Leben leisten:

1. Entscheide dich für Dankbarkeit:  
Dankbarkeit hilft uns, positive Momente mehr wertzuschätzen und schwierige Zeiten zu überstehen. Dankbare Menschen verhalten sich darüber hinaus sozialer und freundlicher und fühlen sich anderen Menschen mehr verbunden. So können wir unsere sozialen Beziehungen stärken, was sich zudem positiv auf unser Wohlbefinden auswirken kann.
2. Entscheide dich dafür, positiv zu denken:  
Auch wenn es immer mal wieder Phasen im Leben gibt, die schwieriger verlaufen, gibt es auch immer etwas Positives, auf das wir unseren Fokus richten können. Verharre nicht in einer negativen Gedankenspirale. Wer positiv durch das Leben geht, blickt auch zuversichtlicher in die Zukunft.
3. Entscheide dich für ein Lächeln:  
Wenn wir lachen, werden Glückshormone freigesetzt, die unsere Stimmung aufhellen. Gleichzeitig wird die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Indem wir lächeln, können wir selbst also dazu beitragen, gute Laune zu bekommen. Auch wenn es sich zunächst merkwürdig anhört, probiere es einmal ganz bewusst aus und genieße das gute Gefühl. Außerdem: Lachen steckt an und verbindet.
4. Entscheide dich für Freundlichkeit:  
Wenn wir uns für freundliche und gütige



---

Handlungen für andere Menschen entscheiden, werden ebenfalls Glückshormone freigesetzt.

5. Entscheide dich für bedeutungsvolle Beziehungen:

Menschen sind soziale Wesen und benötigen soziale Beziehungen. Der Kontakt zu Familie, Freund\*innen, Bekannten und Kolleg\*innen trägt erheblich zum eigenen Wohlbefinden bei.

6. Entscheide dich dafür, achtsamer zu sein:

Richte deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf das Hier und Jetzt. Genieße die Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Lausche dem Gesang der Vögel oder dem Rauschen der Bäume. Bewundere deine Umwelt in ihrer

Farbenpracht und genieße die Natur. Genieße den Geschmack eines Kaffees und nimm ihn mit allen Sinnen wahr.

7. Entscheide dich für Sinn:

Mit dem Gefühl, einen wertvollen Beitrag leisten zu können, steigt die Zufriedenheit und damit auch das Glücksgefühl.

8. Entscheide dich dafür, zufrieden zu sein:

Studien zeigen, dass diejenigen, die sich mit anderen verglichen, weniger zufrieden mit dem waren, was sie hatten. Entscheide dich daher bewusst dafür, mit dem zufrieden zu sein, was du bereits hast.<sup>7</sup>

Mit den oben genannten Beispielen können wir tagtäglich selbst einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, um glücklich zu sein.

#### Quellen

1 vgl. Philosophie Magazin: Wie wichtig ist Glück; unter: <https://www.philomag.de/artikel/wie-wichtig-ist-glueck> (21.04.2023).

2 vgl. Happiness.com: Warum du dich für Glück entscheiden kannst (mit acht Wegen, die du ab heute gehen kannst); unter: <https://www.happiness.com/magazin/pers%C3%B6nlichkeitsentwicklung/warum-du-dich-fuer-glueck-entscheiden-kannst/> (21.04.2023).

3 vgl. Booktree: The How of Happiness by Sonja Lyubomirsky PDF; unter: <https://booktree.ng/the-how-of-happiness-by-sonja-lyubomirsky-pdf/> (21.04.2023).

4 vgl. Deutsches Patent- und Markenamt: Zum Internationalen Tag des Glücks; unter: <https://www.dpma.de/dpma/veroeffentlichungen/hintergrund/ganzbesonderetage/tagdesgluecks/index.html> (21.04.2023).

5 vgl. The World Happiness Report: World Happiness Report 2023; unter: <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23.pdf> (21.04.2023).

6, 7 vgl. Greater: Glücklich sein – kein Zufall, sondern eine bewusste Entscheidung ; unter: <https://greater.com/gluecklich-sein/> (21.04.2023).

---

## Cocktails trinken statt Bewerbung schreiben!

Dein Job bei uns –  
von Profifamilie®  
bis zur pädagogischen Fachkraft

- 14. Juni 2023 von 15:00 - 18:00 Uhr
- unverbindlich & ohne Anmeldung

- Pädagogisches Zentrum Schneverdingen  
Hebererstraße 9 in 29640 Schneverdingen







Unterschiedliche Karten, Sprüche, Bilder enthalten die individuellsten Erklärungen von Glück beziehungsweise meinen, das Glück zu beschreiben: „Glück ist, wenn die Katastrophe eine Pause macht“, „Glück ist, Zeit mit Menschen zu verbringen, die aus einem normalen Tag etwas Besonderes machen“ oder aber „Das größte Glück steckt in den kleinsten Dingen des Lebens“ – um mal einige Beispiele zu nennen. Doch – was ist überhaupt dieses „Glück“?

Der Duden beschreibt Glück unter anderem als eine „angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat; Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung“.<sup>1</sup>

„Jede\*r ist seines\*ihres eigenes Glückes Schmied“ – also sind die Aspekte, die einen Menschen glücklich machen, auch sehr individuell. Reichtum. Familie. Großer Freundeskreis. Beruflicher Erfolg, ganz unterschiedlich – dachte ich.

Die Ergebnisse einer Langzeitstudie der Harvard University zeigen jedoch, dass uns im Großen und Ganzen gute soziale Beziehungen glücklich machen. Über 80 Jahre (seit 1938) haben die beiden Wissenschaftler Robert Walinger und Marc Schulz circa 2.000 Menschen über drei Generationen begleitet. Ziel war es, herauszufinden, was das Wohlbefinden der Menschen steigert.<sup>2</sup>

Auch wenn alle Menschen unterschiedliche Bedürfnisse und Lebenssituationen haben und auch Geld, persönlicher und beruflicher Erfolg oder materielle Dinge nicht unerheb-

lich sind, wirken sich gute Beziehungen positiv auf das Wohlbefinden der Menschen aus. Gemeint sind Beziehungen jeglicher Art, ganz gleich, ob es sich um Paarbeziehungen oder aber Beziehungen innerhalb von Familien- und Freundeskreisen handelt. Sogar zufällige Begegnungen zwischen Menschen können zum Glücklichsein beitragen. Laut den beiden Wissenschaftlern ist klar, dass uns gute Beziehungen, „in denen man sich unterstützt, geschätzt und sich nicht ausgebeutet fühle,“<sup>3</sup> gesünder und glücklicher werden lassen.<sup>4</sup>

Die beiden geben daher auch eine klare Empfehlung: „[D]en ‚sozialen Muskel‘ zu trainieren. Ein nettes Wort zu einer fremden Person auf der Straße, ein Gespräch mit dem\*der alleinstehenden Nachbar\*in, oder ein Ausflug mit Menschen, die man für selbstverständlich nimmt – alles könne das Wohlbefinden fördern. Und das gilt für jedes Alter.“<sup>5</sup> Es ist schließlich nie zu spät dafür, „gute Beziehungen einzugehen und zu pflegen – und [dadurch] glücklicher zu werden. Die Vorstellung, dass unsere Entwicklung abgeschlossen ist, wenn wir einmal erwachsen sind, erweist sich in allen Studien zum Thema als falsch.“<sup>6</sup>

Spannend dazu ist jedoch auch zu betrachten, dass viele Menschen für sich wissen, was sie glücklich macht und dass sie auch etwas dafür tun müssen. Herausfordernde Tätigkeiten beziehungsweise etwas zu tun, was generell etwas Einsatz und Mühe abverlangt, sind die Aspekte, die zum Glück beitragen. Eine amerikanische Studie belegt jedoch, dass die meisten Menschen, obwohl sie sehr wohl wissen, wie sie ihr Glück schmieden können, lieber auf diese Tätigkeiten verzichten und in ihrer Bequemlichkeit versinken.<sup>7</sup>

Zusammenfassend sollten wir also alle etwas an – zumindest Kleinigkeiten – arbeiten, die uns glücklich machen. Ein einfaches „Hallo“ an den\*die Spaziergänger\*in von Gegenüber oder einfach der Person, an die wir gerade zufällig denken, kurz eine Nachricht schreiben – sind schon die ersten Schritte auf dem Weg zum Glück.



LENA DRIEVER

Erziehungsleitung Bippin

## Quellen

1 Duden: Glück; unter: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Glueck> (25.04.2023).

2-5 (vgl.) Stern: Ergebnisse aus Harvard-Studie: Das macht im Leben wirklich glücklich; unter: <https://www.stern.de/gesundheit/psychologie/glueck--langzeitstudie-erklaert--was-uns-wirklich-gluecklich-macht-33148798.html> (25.04.2023).

6 Der Standard: Jahrzehntelange Studie enthüllt, was uns wirklich glücklich macht; unter: <https://www.derstandard.at/story/2000142991328/jahrzehntelange-studie-enthueilt-was-uns-wirklich-gluecklich-macht> (25.04.2023).

7 vgl. Gielas, A.: Zu faul fürs Glück?, in: PSYCHOLOGIE HEUTE 06/17, S. 6.

## Quelle

Foto: unsplash/Ben White: [https://unsplash.com/de/fotos/4K2IIP0zc\\_k](https://unsplash.com/de/fotos/4K2IIP0zc_k) (08.05.2023).

## SCHNORCHELN MACHT RIESIG SPASS

---



Als Profimutter von drei jungen Menschen mit Handikap suchte ich einen Sport, der alle drei begeistert und den wir zusammen ausüben können. Unsere aufgenommenen Kinder sind sieben, zehn und achtzehn Jahre alt. Durch meine langjährige Mitarbeit im Arbeitskreis „Mittendrin“ wusste ich, dass durch das LinaS-Projekt viele unterschiedliche Möglichkeiten für Menschen mit Behinderung angeboten werden. LinaS steht für „Lingen integriert natürlich alle Sportler\*innen“ und hat das Ziel, „nachhaltig wirkende Sport und Freizeitangebote in Vereinen und Verbänden für Menschen mit Behinderungen in und um Lingen zu ermöglichen.“<sup>1</sup> Zunächst versuchten wir es mit Fußball, einem Mannschaftsport, bei dem Kinder auch Regeln und Teamfähigkeit lernen können. Schnell stellten wir fest, dass dies aber nicht das Richtige ist. Alle drei junge Menschen sind „Wasserratten“ und fühlen sich im Element Wasser richtig wohl. Durch weitere Recherche fand ich heraus, dass es über den Tauchclub Lingen eine inklusive Schnorchel-Gruppe, die Schnorchis, gibt. Hier meldeten wir uns an und gehen seitdem, wann immer es möglich ist, samstags von 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr im Linus-Schwimmbad in Lingen schnorcheln.

Für die jungen Menschen ist es einfach toll, und was sie dort spielerisch im und durch das Element Wasser lernen, ist absolut erstaunlich. Unsere aufgenommenen Kinder haben Probleme mit der Körperwahrnehmung. Im Wasser spüren sie die Begrenzungen ihres Körpers. Sie wissen, wo ihr Körper anfängt und wo er

aufhört. Der Druck des Wassers lässt sie ihre Körper erspüren. Sie schwimmen nicht gegen die Begrenzungen im Schwimmbad. Zu Hause allerdings passiert es häufig, dass sie den Türrahmen anrempeln oder beim Fahrradfahren das geparkte Auto nicht wahrnehmen und und und.

Zudem werden Mundschluss und -motorik beim Schnorcheln trainiert. Wer einen Schnorchel benutzen möchte, muss diesen mit den Zähnen und Lippen halten können. Wenn er mit Wasser vollläuft, muss er ausgepustet werden. Die Trainerin Susanne legt großen Wert darauf, dass die jungen Menschen ihr Equipment beherrschen. Es wird so lange geübt, bis auch der\*die Letzte den Schnorchel gescheit im Mund halten und auspusten kann.

Sie zeigt außerdem, wie man verhindern kann, dass die Taucherbrille beschlägt, wie beispielsweise vorher im Wasser spülen oder mit einem Spezialspray behandeln.

Am wichtigsten jedoch ist unseren Trainerinnen Heike und Susanne, dass die jungen Menschen sicher im Wasser sind und in Notsituationen lernen, wie sie damit umgehen sollen: auf den Rücken legen und Ruhe bewahren.

Für junge Menschen mit Handikap ist Schnorcheln ein toller Sport. Für uns als Familie ist es etwas, das wir gemeinsam machen können, wo wir uns auch mal miteinander messen können: Wer kann weiter tauchen? Die Kinder? Oder kann Mama noch mithalten? Wer schwimmt schneller?

Probiert es doch auch mal aus.



GISELA MICHALOWSKI

Familienanaloge  
Wohngruppe

### Quellen

1 Deutscher Olympischer Sportbund e.V.: LinaS: Lingen integriert natürlich alle Sportler; unter: <https://inklusion.dosb.de/ueber-inklusion/good-practice/linas-lingen-integriert-natuerlich-alle-sportler> (20.04.2023).

Foto: unsplash/Lavi Perchik; unter: <https://unsplash.com/de/fotos/1qCSGzVEKKQ> (17.05.2023).

Da bin ich wieder! Gesund und voller Taten-  
drang und – um beim Thema dieser Durch-  
blicksausgabe zu bleiben – ja, auch glücklich.  
Erst mal möchte ich mich, für diejenigen die  
mich in den Jahren 2017 bis 2021 nicht noch  
als Erziehungsleitung im Pädagogischen Zent-  
rum (PZ) Meppen und als Inklusionsbeauftragte  
der BKJH kennengelernt haben, kurz vor-  
stellen. Mein Name ist Carolin Otten und ich  
darf die BKJH in diesem Jahr nun schon sechs  
Jahre als Inklusionsbeauftragte in Fragen rund  
um Antidiskriminierung, Kinderrechte, Partizi-  
pation und Diversity begleiten – zugegeben,  
mit zwei kleinen Elternzeitpausen. Nach mei-  
ner zweiten Elternzeit komme ich nun als In-  
klusionsbeauftragte zurück. Diesmal nicht als  
„Einzelkämpferin“ für die Inklusion, sondern im  
Team mit Bettina Veldhoff. Die Freude über die  
Erweiterung der Inklusionsstelle ist groß, denn  
als Team sind wir noch besser aufgestellt und  
decken ein breiteres Feld an pädagogischen  
Erfahrungen, Perspektiven und Fachgebieten  
ab. Ich freue mich sehr auf die Zusammenar-  
beit und bin voller Vorfreude auf all die Dinge,  
die wir gemeinsam mit der Geschäftsführung  
für die BKJH bewegen können – be happy  
quasi.

Die erste Amtshandlung nach meiner Rück-  
kehr umfasste das Korrekturlesen des Durch-  
blickes; zu meiner großen Freude, denn was  
viele wahrscheinlich nicht wissen: das ge-  
hörte tatsächlich immer zu meinen absoluten  
Lieblingsaufgaben. Was früher noch mit \_ ge-  
schrieben wurde, wird jetzt mit \* gegendert.  
Traumhaft – hier bin ich voll in meinem Ele-  
ment.

Aber zurück zum eigentlichen Thema „be hap-  
py“. Während des Korrekturlesens der groß-  
artigen Texte dieser Durchblicksausgabe ka-  
men mir immer wieder Gedanken wie „oh ja,

gesunde soziale Kontakte sind von besonderer  
Bedeutung“, „Erfüllung im Job ist super wich-  
tig“, „Work-Life-Balance“ oder „Glück ist eine  
Entscheidung...“ – an dieser Stelle musste ich  
innehalten. Der Satz „Glück ist eine Entschei-  
dung“ klingt in mir nach, ja dieser Satz liegt dort  
sogar schwer, hat Gewicht und bringt mich  
zum Grübeln. Wenn Glück eine Entscheidung  
ist, wieso kann ich das „Glücklichsein“ dann  
nicht immer steuern oder beeinflussen, ob-  
wohl ich mich doch dafür entschieden habe,  
glücklich zu sein?

Ich erinnere mich an die Zeit nach der Geburt  
meines ersten Kindes. Es war alles voller Neu-  
geborenduft, Liebe und Glück. Das wusste  
ich, ich sah es, ich war dabei, aber ich fühlte  
es nicht – ich war einfach nicht durchtränkt  
von diesem Glücksempfinden, viel mehr trau-  
rig, und das in einer Situation, in der von mir  
als Mutter erwartet wird, dass ich vor Glück  
förmlich platze. Die ersten Schuldgefühle in  
mir kamen hoch und überwältigten mich regel-  
recht: „Du musst doch jetzt glücklich sein,  
du hast ein gesundes Kind bekommen, du bist  
gesund...!“. Diese lauten Gedanken wurden  
dann noch von gut gemeinten Ratschlägen  
der Außenwelt verstärkt: „Du hast doch kei-  
nen Grund, um traurig zu sein.“ Ich entschied  
mich dann also ganz bewusst für das Glück-  
lichsein – immer wieder, jeden Tag – doch  
so sehr ich mich auch anstrengte,... es wollte  
nicht klappen. Meine beruflichen Erfahrungen  
– gerade die mit jungen Menschen mit einer  
psychischen Erkrankung – ließen mich auf ein  
Potpourri von Erfahrungen und Möglichkeiten  
zurückgreifen. An dieser Stelle wusste ich, dass  
das, was gerade hier mit mir passierte, Aus-  
druck einer Belastungssituation zu sein scheint  
und ich mit jemandem sprechen sollte, die\*der  
erstens einen guten Blick für die besondere Si-  
tuation hat und zweitens nicht in mein direk-  
tes Lebensumfeld involviert ist, sondern eine  
neutrale Person darstellt. In dieser Situation  
war für mich der erste logische Weg, die Heb-  
amme in meine Gefühlswelt einzuweihen. In  
meinem Fall war zum Glück schnell klar, was  
hier los war: Hormonelle Achterbahnfahrt ge-  
paart mit Schlafentzug und einer besonders  
starken Alltagsveränderung. Dieses Phänomen  
nennt man Babyblues (siehe Infokasten) und  
in meinem Fall reichte das „Aussitzen“ dieser  
Situation (wichtig: jeder Fall muss individuell  
betrachtet werden und manchmal müssen  
auch weiterführende Maßnahmen ergriffen  
werden; daher ist das „Aussitzen<sup>2</sup> der Situation



CAROLIN OTTEN

Inklusionsbeauftragte



Der **BABYBLUES** ist eine leichte depressive Verstimmung, welche nach der Geburt eines Kindes eintreten kann. Rund 75 Prozent aller gebärenden Personen sind davon betroffen. Der Babyblues kann auch beispielsweise junge Väter/Mitziehende betreffen; anders als bei der gebärenden Person, liegen hier keine hormonellen Veränderungen als Ursache zu Grunde, vielmehr werden Faktoren wie neue alltägliche Belastungssituationen, Schlafmangel oder Rollenkonflikte genannt. Der Babyblues ist nicht mit der Wochenbettdepression zu verwechseln.<sup>1</sup>

hier keine Handlungsempfehlung, sondern nur ein Erfahrungsbericht). Nach Rund sechs Wochen hatte ich dieses ganze hormonbedingte Gefühlschaos überstanden. Heute bin ich unendlich dankbar für diese Erfahrung, denn sie hat mich gestärkt und viel gelehrt. Mit Blick auf das aktuelle Thema beispielsweise:

1. Das Glück kann eine Entscheidung sein, heißt aber nicht, dass der Körper und die Seele dieser Entscheidung unter den gegebenen Voraussetzungen folgen.
2. Der psychische Gesundheitszustand lässt sich nicht immer durch positives Denken oder gutem Zusprechen heilen – auch, wenn es eine sehr empfehlenswerte Grundhaltung darstellt, sollte niemand voraussetzen, dass der betroffene Mensch im Moment in der psychischen oder physischen Verfassung ist, diese Sichtweise einzunehmen.
3. Eine Anpassungsstörung oder gar eine Depression (ebenfalls andere tiefgreifende psychische Leiden) können auch auftreten, wenn die betroffene Person in ein sicheres, friedliches und liebevolles soziales Umfeld eingebettet ist.

Wieso erzähle ich euch das?

Wer mich aus den vergangenen Jahren der Zusammenarbeit oder vielleicht sogar privat kennt, weiß, dass ich eine relativ aufgeschlossene, quirlige und wirklich sehr lebensfrohe Person bin. Anpassungsstörungen, Depressionen oder andere psychische Leiden waren mir aufgrund meiner pädagogischen Arbeit immer ein Begriff und ich würde sogar behaupten, dass ich ein hohes Maß an Verständnis und Empathie für Betroffene aufbringen konnte. Doch die eigene, für mich neue, Erfahrung, meinen Gemütszustand durch positives Denken und so weiter zeitweise nicht mehr beeinflussen zu können, war so ein einschneidendes Erlebnis, dass ich gerne darauf aufmerksam machen möchte – es enttabuisieren möchte. Gerade in unserem Arbeitsfeld ist eine Sensibilität für dieses Thema besonders notwendig. Zusätzlich möchte ich darauf hinweisen, dass das „Glücklichsein“ auch einen sehr individu-

ellen Charakter mit sich bringt. Was Glück also bedeutet, was eine\*n glücklich macht und wie Glück ausgedrückt wird, lässt sich nicht messen, kategorisieren oder vorschreiben – es ist so individuell wie der Mensch selbst.

Keinesfalls soll an dieser Stelle der Grundsatz „be happy“ geschmälert werden. Denn „be happy“ ist eine wundervolle Sache, Aufforderung oder Hinweis! Vielmehr soll dieser Text als Ergänzung betrachtet werden, denn alles in Glück und Freude zu erleben, kann eine wundervolle Liebeserklärung an sich selbst und das Leben sein – nur bedarf es eben unter anderem auch an physischen, psychischen und sozialen Grundvoraussetzungen, welche eine maßgebliche Rolle für das individuelle „Glücksempfinden“ darstellen.

Wenn ihr Menschen in eurem Umfeld kennt, bei denen ihr das Gefühl habt, sie könnten betroffen sein, sagt nicht: „Ist doch alles gut, die Sonne scheint, jetzt rei dich mal zusammen“ oder „Kopf hoch, wird schon wieder“, sondern fragt doch vielleicht stattdessen: „Ich sehe, dir geht es nicht gut, was brauchst du gerade? Möchtest du meine Hilfe?“ oder „Komm, lass uns spazieren gehen, wir müssen auch nicht reden.“. Manchmal, bei leichten depressiven Verstimmungen oder Anpassungsstörungen, kann schon die Anwesenheit eines lieben Menschen, ein Spaziergang in der Natur oder ein ausführliches Gespräch hilfreich sein – bei einer Depression oder anderen tiefgreifenden psychischen Erkrankung sollte hingegen immer professioneller Rat oder Hilfe gesucht werden. Diese Möglichkeiten gibt es:





- Unter den Rufnummern 0800 1110111 und 0800 1110222 bekommen Erkrankte und Angehörige Soforthilfe. Die Hotline ist täglich 24 Stunden erreichbar, anonym und kostenlos. Die „TelefonSeelsorge“ bietet auch Mail-, Chat- und Vor-Ort-Beratungen an.<sup>2</sup>
- Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat das „Info-Telefon Depression“ unter der Nummer 0800 3344533 eingerichtet (erreichbar Montag, Dienstag und Donnerstag 13–17 Uhr sowie Mittwoch und Freitag 8.30–12.30 Uhr). Die Hotline ist kostenlos und informiert Betroffene und Angehörige über Anlaufstellen bei psychischen Problemen.<sup>3</sup>
- Das Kinder- und Jugendtelefon wurde bundeseinheitlich speziell für die genannte Zielgruppe eingerichtet: die kostenlose Telefonnummer 116 111 ist von montags bis samstags 14 bis 20 Uhr erreichbar.<sup>4</sup>
- Für Kinder und Jugendliche steht außerdem die „Nummer gegen Kummer“ zur Verfügung: 0800/1110333. Das bundesweit gebührenfreie Kinder- und Jugendtelefon ist montags bis samstags von 14.00 bis 20.00 Uhr erreichbar.<sup>5</sup>

#### Quellen

1 vgl. Gesundheit.gv.at: Babyblues; unter: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/nach-der-geburt/baby-blues-depression.html> (10.05.2023).

2, 3 Stiftung Gesundheitswissen: Hilfe bei psychischen Problemen: An diese Stellen können Sie sich wenden; unter: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/psyche-wohlbefinden/hilfe-bei-psychischen-problemen> (10.05.2023).

4 vgl. Kinderschutzbund Niedersachsen: Kinder- und Jugendtelefon; unter: <https://www.dksb-nds.de/kinder-/jugendliche/telefon-und-online-beratung> (10.05.2023).

5 vgl. Kinderschutzbund Bundesverband: Nummer gegen Kummer; unter: <https://www.kinderschutzbund-leonberg.de/kinder/kindertelefonnummer.php> (10.05.2023).

Foto 1: Pexels/Ben Mack; unter: <https://www.pexels.com/de-de/foto/nicht-erkennbare-frau-die-am-ufer-mit-regenbogen-steht-5708068/> (11.05.2023).

Foto 2: Unsplash/Lina Trochez; unter: <https://unsplash.com/de/fotos/ktPKyUs3Qjs> (11.05.2023).

## VORBEREITUNGSKURS FÜR PROFIFAMILIEN® IN CELLE



Der aktuell laufende Vorbereitungskurs (VBK) für neue Profifamilien® in den Räumen des Pädagogischen Zentrum (PZ) Celle erfordert momentan, dass ganz eng zusammengedrückt wird.

Wir beiden Erziehungsleitungen, Marina Groß und ich, freuen uns nämlich über fünf motivierte angehende Profifamilien®, die sich kürzlich zum wiederholten Mal getroffen haben, um sich miteinander auf die spannende Auf-

gabe, einem jungen Menschen ein neues Zuhause zu geben, intensiv vorzubereiten.

Neben der reinen Wissensvermittlung zu unserem Leitbild „KiM – Kind im Mittelpunkt“ und verschiedenen Aspekten wie Familiendynamiken, Biografie, Störungsbildern oder auch einer gelingenden Teilhabe, bleibt auch viel Zeit, sich gegenseitig kennenzulernen. So entsteht im Laufe des Vorbereitungskurses auch ein Gefühl von Gemeinschaft, die Erfolge feiern und Belastungen tragen kann.

Vielen Dank an unsere angehenden Profifamilien® für ihre engagierte Mitarbeit und Bereitschaft, sich zu öffnen und damit einem jungen Menschen eine neue Perspektive zu geben.

Ein weiterer großer Dank geht an dieser Stelle an unsere Bereichsleitung Katrin Wichern, die den VBK sehr kompetent und souverän leitet und alle angehenden Profifamilien® von Beginn an so fesselt, dass sie auch nach vielen schweren Themen weiterhin den Wunsch haben, ein Kind aufzunehmen.



SILKE HAGEN-BLEUEL

Erziehungsleitung Celle

## BACKHAUS AKADEMIE

In der Backhaus Akademie bieten wir eine bunte Auswahl an Schulungen, Fortbildungen, Tagungen und Versammlungen an. Auf dieser

Seite stellen wir Ihnen aktuelle Termine für unsere Mitarbeitenden sowie an unserer Arbeit Interessierte vor.

### ZULETZT IN DER BACKHAUS AKADEMIE

Wir können auf einige spannende Veranstaltungen in der Akademie im April und Mai zurückblicken. Zum einen haben unsere jungen Menschen erfahren, wie sie auch ohne Muckis stark sein können, indem sie gelernt haben, wie sie ihre eigenen Grenzen erkennen und diese auf friedliche Weise schützen können. Auch im zweiten Halbjahr wird es die Möglichkeit geben, diesen Kurs zu belegen. Zum anderen hat die

Veranstaltung „Nähe, Distanz und Berührung“ von Frau Pfeffermann eine große Nachfrage erfahren, denn neben der seelischen Berührung ist auch die körperliche Berührung eine wichtige Form des Kontakts innerhalb der Kinder- und Jugendhilfe. Daher findet diese Veranstaltung auch im neuen Veranstaltungskalender wieder einen Platz.



NINA KORTE

Koordination Backhaus  
Akademie,  
Leistungsabrechnung

### Programminweis für Mitarbeitende und Bewohner\*innen

Do, 08.06.2023	09:00-12:00 Uhr	Basisseminar Traumapädagogik
Di, 04.07.2023	09:00-11:00 Uhr	Daarwin Web-Schulung (Online-Seminar, ausschließlich für Profifamilien®)
Di, 18.07.2023	10:00-15:30 Uhr	Erste Hilfe für die jungen Menschen (Veranstaltung für Bewohner*innen der BKJH im Alter von 12-18 Jahre)
Di, 01.08.2023	11:00-12:30 Uhr	Escape Room: SOS im Eis (Veranstaltung für Bewohner*innen der BKJH im Alter von 12-16 Jahre)



### Öffentliche Veranstaltungen

#### FASD-Infoabend

Mi, 14.06.2023, 19:30-21:00 Uhr

Fetale Alkoholspektrum-Störungen (FASD) zählen zu den häufigsten angeborenen Behinderungen in Deutschland und sind auf Alkoholkonsum in der Schwangerschaft zurückzuführen. Fachärztin Dr. med. Dorothee Veer und Backhaus-Mitarbeiterin Gisela Michalowski vom FASD Deutschland e.V. erläutern in diesem Vortrag die Diagnostik und pränatale Folgen von Alkoholkonsum auf den sich entwickelnden jungen Menschen. Außerdem werden Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene aufgezeigt.

#### Infoabend für potentielle Profifamilien® (Online-Seminar)

Do, 15.06.2023, 19:30-21:00 Uhr

Sie sind pädagogische Fachkraft und Menschen in ihr Zuhause und Lebewesen eine gute Möglichkeit, um mehr über und viele praxisnahe Beispiele wird erläutert.



## „HIER SIND WIR ZU HAUSE“

---



Kurz vor Weihnachten erhielten wir von unseren Nachbar\*innen Frau und Herrn Oldiges ein Weihnachtsgeschenk für die Gruppe. Am zweiten Weihnachtstag hatten wir es gemeinsam ausgepackt und freuten uns über eine große Leinwand und Acrylfarben. Dazu wünschte uns das Ehepaar Oldiges ein schönes fröhliches Weihnachtsfest und teilte ihre Idee zu dem Geschenk mit: Wir könnten als gesamte Gemeinschaft ein Bild gestalten und es eventuell auch unter ein bestimmtes Thema stellen. Direkt überlegten alle jungen Menschen, wie das Bild heißen und gestaltet werden könnte. Um alle Vorschläge aufgreifen zu können, wurde vereinbart, dass jede\*r seine\*ihre Ideen der Gestaltung und des Namens aufschreibe und in den „Kummerkasten“ wirft. Im nächsten Team der Mitarbeitenden könnten diese gesammelt werden und im Kinderteam darüber gesprochen und abgestimmt werden. Gesagt und getan, und so erhielt das Bild den Namen „Hier sind wir zu Hause“.

Einige Tage später fand unser „Projekttag“ statt. Gemeinsam starteten wir den Nachmittag mit Gruppenspielen wie „Möhrenziehen“ und „Schlangenticken“. Dieses sollte die Gemeinschaft, welche in dem Bild wiederzuerkennen sein sollte, unterstützen und prägen. Wie



viel Spaß alle dabei hatten, kann den Fotos entnommen werden. Nach den Spielen trafen sich alle auf der Terrasse, wo die Leinwand gestaltet werden wollte. Alle überlegten, wie sie die zur Verfügung gestellten Materialien an Farben einbringen könnten. Recht schnell wurde gemeinsam festgelegt, dass die jungen Menschen mit einer Spritztechnik arbeiten wollten. Jede\*r nahm sich Farbe und Pinsel und begann, die Leinwand zu bemalen. Durch gute Absprachen der jungen Menschen entstand daraus ein toller Hintergrund. Weiter besprachen sie, dass jede\*r einzelne noch sein\*ihre eigenes kleines Bild gestaltet und dieses anschließend auf das große Bild klebt. So sollte ein individuelles Bild im Gesamten entstehen.

In den nächsten Tagen gestaltete jeder junge Mensch sein eigenes Bild, ganz nach seinen Ideen und Wünschen. Jeder\*jedem einzelnen war es wichtig, dass er\*sie dieses allein gestaltet und sich persönlich darauf zu verwirklichen versucht. So entstanden die unterschiedlichsten Gestaltungen und diese konnten an einem weiteren Tag auf die große Leinwand gelegt und verklebt werden. Es wurde zusammen überlegt, wie die kleinen Bilder der jungen Menschen auf der Leinwand angeordnet werden sollten. Es musste dann noch die Schriftart der Überschrift „Hier sind wir zu Hause“ ausgewählt und dazu geklebt werden. Alle freuten sich über das positive Ergebnis und zeigten sich sehr zufrieden und stolz mit dem gemeinsam gestalteten Bild. Nach längerem Überlegen wurde auch ein passender Platz im



MARION LAMMERS

Hausleitung Kleinstheim



Haus gefunden und das Bild aufgehängt. Nun können alle sich das „Gemeinschaftsprojekt“ im Flur ansehen, wenn sie das gemeinsame Zuhause betreten.

Um sich entsprechend bei Frau und Herrn Oldiges bedanken und das Bild auch zeigen zu können, wurden diese zum Kaffeetrinken an einem Sonntagnachmittag eingeladen.



Wir backten vorher Kuchen und deckten den Kaffeetisch gemütlich ein. Unsere Nachbar\*innen freuten sich sehr über das neue Bild in unserem Flur und lobten die jungen Menschen für ihre gelungenen Gestaltungen.



## AFTER-WORKS MEETS BACKHAUS

### Drinks und Musik statt Bewerbung schreiben



Entspannte Musik im Hintergrund, die Cocktails farbenfroh und Pizza Margherita heiß und ofenfrisch – dieses Bild bekamen die Mitarbeitenden und Interessierten zu sehen, als sie am Donnerstag, den 27.04.2023 ab 17 Uhr in die Backhaus Akademie kamen. Hier hatte die Backhaus Kinder- und Jugendhilfe zur After-Work-Party geladen.

Nachdem das Bewerber\*innen-Speeddating im Februar bereits ein voller Erfolg war, konnten wir auch bei dieser After-Work-Party neue Gesichter ausmachen – es waren wieder zahlreiche Neugierige gekommen, um uns und unsere Einrichtung unverbindlich kennenzulernen. Bei alkoholfreien Cocktails



(an der Cocktailbar frisch gemixt) und Fingerfood (die erwähnte Pizza übrigens von unserer Geschäftsführung Yvonne Krieger persönlich gebacken) konnten die Kolleg\*innen und die, die es vielleicht werden möchten, in angenehmer Atmosphäre ins Gespräch kommen. So waren unsere Wohngruppen, Profifamilien® und auch Praktikumsmöglichkeiten Themen dieses Abends. Bei weiterem Interesse hatten die Besucher\*innen die Gelegenheit, eine vorgefertigte Mitteilungskarte mit einem Kontaktwunsch auszufüllen und diese in eine bereitstehende Box zu werfen.

Doch auch abseits der Arbeitsgespräche konnte sich amüsiert werden. Zahlreiche Spiele und



KATHRIN MAGDEBURG

Durchblick Redaktion  
Meppen



auch zwei Mini-Tischtennisplatten sorgten für gute Laune und spannende Partien. Für die vielen Mitarbeitenden, die nach geantener Arbeit in der Akademie vorbeischaute, lohnte sich der Abend ebenfalls. Dies war eine

schöne Gelegenheit, um sich mit Kolleg\*innen auszutauschen, die man durch die Dezentralität der Einrichtung nicht tagtäglich sieht oder auch noch gar nicht kennenlernen konnte. So ergaben sich viele schöne Gespräche und Momente, durch die der Zusammenhalt und das Team noch einmal gestärkt wurden.

Mit diesem positiven Resümee und einer mit Kontaktwünschen gefüllten Box ging der Abend zu Ende. Vielen Dank an dieser Stelle an alle Interessierten und Mitarbeitenden für die gelungene After-Work-Party!

Bald schon wird das nächste Event verkündet – dieses Mal in Form einer Baustellenparty im fast fertiggestellten neuen Verwaltungsgebäude. Näheres dazu erfahren Sie in Kürze.

## DER BELIEBTESTE MOCKTAIL DES AFTER-WORKS

### FLOREALE WHITE PEACH APERITIVO

4cl Martini Floreale  
15cl Schweppes White Peach  
¼ Limette

Ein voller Erfolg war neben den Bewerber\*innen und dem Austausch auch der Mocktail (alkoholfreie Cocktail) Floreale White Peach Aperitivo, der bei allen Besucher\*innen gut angekommen ist.

Es handelt sich hierbei um einen erlesenen alkoholfreien Aperitivo der Marke Martini, der zusammen mit dem noch relativ neu-

en Softdrink „Schweppes White Peach“ zu einem sommerlich-frischen Getränk gemixt wird. So einfach, dass er ganz schnell nachgemacht ist.



#### Quelle

Foto: pexels/Lisa Fotios; unter: <https://www.pexels.com/de-de/foto/rosa-flussigkeit-auf-glas-109275/> (17.05.2023).

## BEREICHSLEITUNGSTAGUNG UND AHA3

Vom 18. April bis zum 20. April 2023 trafen sich erneut alle Bereichleiter\*innen in der Meppeiner Backhaus Akademie ein. Die ersten zwei Tage waren für unterschiedliche Themenschwerpunkte in der Runde angelegt.

Für mich war hierbei der Reflexionstag aha3 am 20.04.2023 besonders interessant. Zum wiederholten Male trafen wir uns hier mit Frau Dagmar Hoefs aus Celle. Frau Hoefs arbeitet seit der Gründung 2019 mit aha3. Hier in Beratung in Organisation und Führung mit Harald Korp. Es ist ein sehr spannendes Konzept zur Entwicklung des Ansatzes „Systemische Autorität in Organisation und Führung“.

Nun noch einmal zurück zum Anfang: Der Reflexionstag beinhaltete konkrete Ziele, an denen wir auch bei den vorherigen Termine

arbeiten wollten:

- Gemeinschaftliche Vergewisserung
- Reflexion des eingeschlagenen Weges
- Wahrnehmung, Verstehen und Klären von Rollen
- Psychologische Sicherheit und Handlungsfähigkeit im Leitungskreis stärken

„Bedeutung von aha3 in Kurzform:

- aha steht unter anderem für den aha-Moment der Einsicht, der hilfreich ist, um neue Wege gehen zu können,
- es steht auch für Autorität heute anders, denn Anforderungen an Führung sind heute komplexer und benötigen neue oder andere Antworten,
- und zuweilen kennen Sie sicherlich auch das Sprichwort: aller guten Dinge sind drei!“<sup>1</sup>



CLAUDIA RÖBEN

Bereichsleitung

Mit verschiedenen Übungen und Methoden erlangen wir durch jeden Termin eindeutig viele „aha“-Momente, die wir im gemeinsamen Miteinander reflektieren und neue Handlungsmethoden erarbeiten. Ein sehr spannendes Konzept, welches uns im Bereichsleitungskreis zu mehr Ideen im Umgang mit Mitarbeitenden verhilft. Besonders wichtig ist der Aspekt und die Frage: Wie entwickeln wir Mitarbeitende zu Mitwirkenden?

Das aha3-Teammodell bildet die Grundlage für unsere Teamentwicklung mit Systemischer Autorität:

Als Resümee darf ich sicherlich auch für meine Kolleg\*innen sprechen und feststellen, dass

wir immer wieder mit einem großem Paket an Erweiterungen die aha3-Tage verlassen und uns erneut auf den nächsten Termin am 01. Juni 2023 freuen. Nicht zuletzt möchte ich auf das aktuell erschienene Buch durch die Gründerin hinweisen, welches wir sehr empfehlen können:

Harald Kurp und Dagmar Hoefs (2023):  
Teamentwicklung mit Systemischer Autorität  
Carl-Auer Verlag 2023  
ISBN 978-3-8497-0483-4



#### Quellen

1 und Grafik Aha3: Über uns; unter: <https://aha3.de/ueberuns/> (22.05.2023).

Foto: Carl-Auer Verlag: Teamentwicklung mit Systemischer Autorität; unter: <https://www.carl-auer.de/teamentwicklung-mit-systemischer-autoritaet> (22.05.2023).

## NEUER VERANSTALTUNGSKALENDER DER BACKHAUS AKADEMIE



Der Veranstaltungskalender für das zweite Halbjahr der Backhaus Akademie ist ab sofort verfügbar. Ein Blick in das neue, bereits vierte Programm lohnt sich wieder einmal: Neben den „Klassikern“ wie der Willkommenschulung und Workshops zum Thema Traumapä-

dagogik werden zum ersten Mal ein Kurs zu K.O.-Tropfen sowie, nach der großen Nachfrage aus dem vergangenen Halbjahr, auch ein Tagesseminar über Resilienz stattfinden.

Auch unsere Bewohner\*innen können sich über spezielle für sie geplante Veranstaltungen freuen – neben einem Erste-Hilfe-Kurs lädt die Backhaus Akademie auch zu einem Escape-Room-Spiel ein.

Externe Interessierte erhalten beispielsweise bei Infoveranstaltungen zu unseren Profifamilien® sowie zur Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe spannende Einblicke in unsere Einrichtung.

Hier können Sie den neuen Veranstaltungskalender einsehen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Mehr zur Backhaus Akademie erfahren Sie auf Seite 23.

Hier können Sie den Kalender einsehen:

<https://bit.ly/Akademie2-2023>



NINA KORTE

Koordination Backhaus Akademie,  
Leistungsabrechnung



# VERABSCHIEDUNG BEIM GEMEINSAMEN FRÜHSTÜCK

## Marlene und Maria gehen in den Ruhestand



YVONNE KRIEGER

Geschäftsführung

Am Freitag, den 31.03.2023 verabschiedeten wir bei einem gemeinsamen gemütlichen Frühstück Maria Bölke und Marlene Jansen, zwei unserer Hauswirtschaftskräfte, in den Ruhestand.

Beide hatten sich ein Beisammensein mit Kolleg\*innen der Hauswirtschaft und des technischen Dienstes gewünscht. Bei Brötchen, Kaffee und Kuchen bekamen sie einige Abschiedsgeschenke und Blumen überreicht. Auch ein paar Überraschungsgäste waren gekommen.

Marlene Jansen begann am 07.03.2005 als Hauswirtschaftskraft in unserem Clearinghaus. Sie hat stets einen flotten Spruch auf den Lippen und man hört sie immer, wenn sie in der Nähe ist. In der Wohngruppe durfte sie im Laufe der Jahre viele junge Menschen kennenlernen und begleiten. Auch in ihrem Ruhestand bleibt sie der Gruppe auf Minijobbasis erhalten, was die Kolleg\*innen und jungen Menschen sehr freut. Maria Bölke hatte am 15.10.2018 ihren Arbeits-

beginn in der Wohngruppe UmF Markstiege. Auch sie hat einige jugendliche Geflüchtete im Haus begleitet und durfte dadurch viele verschiedene und für sie neue Sprachen, Religionszugehörigkeiten und so weiter kennenlernen. Hier kam ihr sicherlich ihr Wissen als studierte Sozialpädagogin und ihre ruhige Art zugute, mit denen sie sich stets gut auf für sie neue Situationen, wie beispielsweise den Ramadan, einlassen konnte. Die jungen Menschen schwärmten zudem regelmäßig von ihren tollen Rezepten, mit denen sie die Gruppe verwöhnte und auch immer wieder überraschte.

Im Namen der BKJH wünsche ich beiden Kolleg\*innen alles Gute für den Ruhestand. Vielen Dank für die vielen Jahre, in denen ihr uns und unsere aufgenommenen jungen Menschen unterstützt und mit Rat und Tat beiseite gestanden habt.



## Geben Sie jungen Menschen neue Chancen!

### Werden Sie Profifamilie® (Erziehungsstelle)

und geben Sie einem oder zwei jungen Menschen in Ihrer Familie, Ihrem Haus und Ihrem Leben ein geschütztes neues Zuhause.

**WIR BIETEN:**

- Optimale Vereinbarung von Familie und Beruf
- Anstellung als Teil- oder Vollzeitstelle (Aufnahme von einem bzw. zwei jungen Menschen)
- Sozialleistungen wie bspw. betr. Altersvorsorge, vermögensw. Leistungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung wie bspw. EGYM Wellpass, BackhausBike
- Fachliche Begleitung und Unterstützung
- Entlastungsmöglichkeiten in Form von firmeneigener Fortbildungs- und Feriendomizile für die gesamte Familie

**Wir freuen uns über Ihre Bewerbung an:**

Backhaus Kinder- und Jugendhilfe  
Frau Yvonne Krieger (Geschäftsführung)  
Fillastraße 7 | 49716 Meppen

T 059 31 . 54 11  
E-Mail: [bewerbung@backhaus.de](mailto:bewerbung@backhaus.de)

www.backhaus.de

KiJM  
KIND im MITTELPUNKT

## ZEHNJÄHRIGES JUBILÄUM IN TEGLINGEN

---



Am 24.03.2023 feierte die IPW Teglingen das zehnjährige Wohngruppenjubiläum. Hierzu wurden die Nachbar\*innen, alle Mitarbeitenden und die jungen Menschen zu einem schönen Kaffeetrinken eingeladen. Die Mitarbeiter\*innen und jungen Menschen backten im Vorfeld Kuchen und überraschten mit vielen weiteren schönen Leckereien. Die Nachbar\*innen und Besucher\*innen zeigten sich gespannt, was sich im Haus alles veränderte und erzählten viel über die „guten alten Zeiten“. Nachmittags wurde noch ausgiebig im Garten



gespielt und viele junge Menschen und Mitarbeiter\*innen spielten „Rundlauf“ auf der Tischtennisplatte.

Der Abend wurde gruppenintern gefeiert. Hier baten die jungen Menschen uns Mitarbeitende zu einer kleinen Videopräsentation. Die jungen Menschen fertigten ein Video mit vielen, tollen Bildern aus den vergangenen zehn Jahren an und wollten uns Erzieher\*innen somit „Danke“ für die letzten Jahre sagen. Das war atemberaubend schön und hat jede\*n Mitarbeitenden sehr berührt!

Zum Schluss wurde noch gegrillt und zu lauter Musik gelacht und getanzt.

Es war ein gelungenes Jubiläum!

Ein großer Dank gilt unserer tollen Nachbarschaft, unserer Bereichsleitung und Geschäftsführung. DANKE für die vielen Geschenke – damit haben wir gar nicht gerechnet. 😊



JULIA OTTEN

Hausleitung  
Intensivpädagogische  
Wohngruppe Teglingen



# BUNDESTAGSABGEORDNETE BESUCHT DIE BKJH

---

## Vor-Ort-Termin als Reaktion auf den Brandbrief



Frau Dr. Daniela de Ridder (SPD) nahm Kontakt mit mir auf und wollte unsere Einrichtung aufgrund des Brandbriefes kennenlernen. Dr. Daniela de Ridder ist eine Sozial- und Kommunikationswissenschaftlerin und Politikerin sowie Mitglied des aktuellen Bundestages. Frau Dr. de Ridder vertritt den Wahlkreis Mittelems mit den Gemeinden und Städten des Emslandes und der Grafschaft Bentheim.

Am 02.05.23 war es dann soweit und Frau Dr. de Ridder besuchte gemeinsam mit ihrem wissenschaftlichen Mitarbeiter Herrn Marchand die Zentrale in der Fillastrasse in Bokeloh. Sie ließ sich von unserer Geschäftsführung Yvonne Krieger, unserer stellvertretenden Gesamtleitung Christin Rickling und mir zu der hochkomplexen Situation in der Jugendhilfe unterrichten



und versicherte uns, dass sich die Fachpolitiker\*innen der Fraktion dieser Problematik bewusst seien.

Als größte Hürde für schnelle Lösungen erweise sich hierbei der bundesdeutsche Föderalismus: Die Berufsausbildung sei Sache der Bundesländer, und für die Finanzierung der Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen seien im Regelfall die kommunalen Behörden zuständig. Der Bund sei wiederum für die Rahmengesetzgebung verantwortlich. In der aktuellen Krise versuchte die Bundesregierung mit den bisherigen Entlastungspaketen, den aktuellen Energiepreispresen und der Anspruchserweiterung für Sozialleistungen (wie Wohngeld und Kindergeldzuschlag) die wirtschaftlichen Folgen des Ukrainekriegs sozialpolitisch aufzufangen.

Gleichwohl stimmte Frau Dr. de Ridder zu, dass auch die branchenspezifischen, strukturellen Probleme im Erziehungsbereich keinen Aufschub dulden. Die von mir genannten Punkte im Brandbrief zum Gesundheitsschutz, Fachkräftemangel, Hilfe zur Erziehung und Pflege wolle Frau Dr. de Ridder in die nächste Runde zur SGB VIII-Reform mitnehmen.

Den Termin rundeten wir ab, indem Frau Dr. de Ridder und Herr Marchand noch den Backhaus Hof – eine intensivpädagogische Wohngruppe – erkunden konnten. Vielen Dank an dieser Stelle an beide für den interessanten Termin.



KATRIN WICHERN

Bereichsleitung

Weitere Reaktionen auf den Brandbrief sowie den Brief können Sie hier noch einmal lesen:

[www.backhaus.de/aktuelles/news](http://www.backhaus.de/aktuelles/news)





## FRÜHLINGSZEIT IST LÄMMCHENZEIT IN BORKEN



DANIELA DALLHERM

Pädagogische Fachkraft  
Intensivpädagogische  
Wohngruppe Borken

Im März wurden wieder einige Lämmer geboren. Für die jungen Menschen der IPW Borken ist es jedes Jahr ein aufregendes Ereignis, wenn im Stall eine Überraschung auf sie wartet. Die Kinder und Jugendlichen zeigen großes Interesse daran, dass es den kleinen Lämmchen gut geht. Zwei Tage nach der Geburt dürfen die Lämmer gestreichelt werden, wenn die frisch gebackene Mutter damit ein-

verstanden ist. Wenn nicht, werden die Lämmchen noch in Ruhe gelassen und es muss sich in Geduld geübt werden. Irgendwann ist es soweit und die Kinder und Jugendlichen können die Lämmer kuscheln und streicheln. Von Tag zu Tag kann geschaut werden, ob sich die Lämmer weiterentwickelt haben. Was für eine schöne Tradition!




  
**Bleiben Sie auf dem Laufenden**
  

  
**mit dem BKJH-Newsletter**

**Wir informieren Sie!**
  
**Überzeugt?**
  
 Einfach den QR-Code scannen und anmelden!
   

- Fachthemen
- spannende Jobs
- Termine zum Vormerken
- Neues aus der Einrichtung

  
**kurz - übersichtlich - regelmäßig**

### Medienerziehung im Hinblick auf Social Media und die Nutzung von Smartphones und Spielekonsolen



Viele unserer aufgenommenen jungen Menschen fühlen sich von uns missverstanden, wenn es um die Nutzung des Smartphones oder Internets geht. Es gibt die Eltern, die überbesorgt sind, und auch wieder diejenigen, die die Risiken unterschätzen.

Wir als Eltern in Profifamilien® haben es aber auch nicht leicht. Die meisten von uns entstammen einer Generation, die den Kindern etwas beibringen soll, was uns überwiegend nicht beigebracht wurde: Internet, Zurechtfinden in digitalen Netzen, TikTok... (What's that? Da können einem schon die Haare zu Berge stehen).

Immer wiederkehrende Fragen und Unsicherheiten der Profifamilien® im Umgang mit Social Media und dem Gebrauch von Smartphones und Spielekonsolen, Angst vor unbedachten Angaben persönlicher Daten und Fotos und Sorge vor virtuellem Mobbing, haben uns bewogen, eine Fortbildung in unserem Pädagogischen Zentrum (OZ) in Celle anzubieten, um ein wenig „Licht ins Dunkle“ zu bringen.

Das Interesse der Profifamilien® war so groß, dass es wieder einmal eine Herausforderung war, alle in unseren Räumlichkeiten in Celle unterzubringen.

Aber was nicht passt, wird passend gemacht! So rückten wir mit zwölf Personen eng zusammen und verfolgten den interessanten Vortrag von Herrn Becker vom Smiley-Verein zur Förderung der Medienkompetenz e.V.

Auf sehr unterhaltsame Art und Weise stellte Herr Becker die Mediennutzung von jungen Menschen anhand von zwei Papppuppen, Max und Lisa, dar und setzte auch Moderationskarten ein, so dass sich jede\*r mit Hilfe seiner\*ihrer für sich passenden Aussage in die Diskussion einbringen konnte.

Wir bekamen Anregungen, wie wir unsere jungen Menschen im Umgang mit den sozialen Medien unterstützen können. Fragen wie „Helfen Verbote? Was bedeutet ein WhatsApp-Verbot?“ wurden diskutiert, so dass alle Teilnehmenden Sicherheit bei diesen Schwierigkeiten erlangen konnten.

Die Themen waren sehr interessant und aufschlussreich und die Profifamilien® gingen mit neuen Erkenntnissen, aber auch nachdenklich nach Hause.

Wir danken Herrn Becker für den hervorragenden Vortrag!



MARINA GROß

Erziehungsleitung Celle





## VERÄNDERUNGEN IN DER AGG-STEUERUNGSGRUPPE

In der Steuerungsgruppe AGG (Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz) gab es in den letzten Monaten personelle Veränderungen. Wie bereits bei der Klausurtagung im Jahr 2022 erwähnt, suchten wir weitere Berater\*innen. Unser Augenmerk lag dabei vor allem auf der Nord KG und Süd KG, da bisher aus diesen beiden KGs keine Berater\*innen Teil unserer Steuerungsgruppe waren. Im März 2023 schloss sich dann die Mitarbeiterin Silke Hagen-Bleuel an. Sie ist Erzieherin in der Nord KG. An dieser Stelle noch einmal herzlich Willkommen, liebe Silke. Wir als Steuerungsgruppe freuen uns schon sehr auf deine Teilnahme.

Eine weitere große Veränderung ist das Ausscheiden von Anne Engbers. Aus persönlichen Gründen hat sie die Backhaus Kinder- und Jugendhilfe verlassen. An dieser Stelle möchte ich noch einmal erwähnen, dass Anne einen großen Beitrag bei der Implementierung der AGG-Beschwerdestelle geleistet hat. Ebenfalls war sie für mich eine wichtige Ansprechperson bei der Übernahme der Koordination. Als Inklusionsbeauftragte und AGG-Koordinatorin habe ich ihre fachliche und reflektierte Art in der gemeinsamen Arbeit sehr geschätzt. Für die weitere Zukunft wünscht dir deine AGG-Steuerungsgruppe alles Gute. 😊



BETTINA VELDHOFF

Hausleitung  
Jugendwohngruppe  
Bokeloh,  
Inklusionsbeauftragte

### Du bist gut so wie du bist –

Vielfalt wird gewünscht, geschätzt und geschützt!  
Sagt jemand etwas anderes, dann melde dich bei uns!

Bettina Veldhoff	<a href="mailto:veldhoff.b@backhaus.de">veldhoff.b@backhaus.de</a>
Julia Otten	<a href="mailto:otten.j@backhaus.de">otten.j@backhaus.de</a>
Lisa Fiedler	<a href="mailto:fiedler.l@backhaus.de">fiedler.l@backhaus.de</a>
Silke Hagen-Bleuel	<a href="mailto:hagen-bleuel.s@backhaus.de">hagen-bleuel.s@backhaus.de</a>
Kathrin-Alice Skade	<a href="mailto:skade.k@backhaus.de">skade.k@backhaus.de</a>
Anja Hollefeld	<a href="mailto:hollefeld.a@backhaus.de">hollefeld.a@backhaus.de</a>
Petra Wagener	<a href="mailto:wagener.p@backhaus.de">wagener.p@backhaus.de</a>



## BUCHVORSTELLUNG: DAS YOGA-BILDERBUCH



Im Sommerurlaub in Flensburg vor drei Jahren fiel mir beim Stöbern durch die Läden „Das Yoga-Bilderbuch“ auf. Ich freute mich, wieder etwas Neues gefunden zu haben, um unserem aufgenommenen Jungen, damals fünf Jahre alt, etwas zur Entspannung und Ruhe anzubieten.

Mit den ansprechenden Zeichnungen gefiel ihm das Buch auch sofort. Die Stimme auf der beiliegenden CD ist zudem sehr ansprechend und wirkt beruhigend auf das Kind.

Die Illustrationen sind sehr schön und kindgerecht. Die CD bietet außerdem die Möglichkeit, sich die Yoga-Übungen ansagen zu lassen oder nur Musik zu hören. Für Einsteiger\*innen finde ich die sprachliche Anleitung sehr gut. Zur Vorbereitung empfehle ich einen reizarmen Raum und alles, was wichtig ist (wie eine

bequeme Unterlage), bereitzustellen. Zu Beginn der Übung schauen wir uns in Ruhe die Abbildung an. Die ersten Übungen sind leicht umzusetzen und waren auch für mich als Anfängerin ein guter Einstieg.

Unser aufgenommenener junge Mensch beherrscht inzwischen alle Übungen und hat immer noch Spaß daran. Er schafft es immer öfter, sich für ein paar Minuten durch Yoga zu entspannen, und ich auch! 😊



Geschrieben von  
Alexander Eichborn  
Illustriert von Birgit  
Schössow  
Tulipan Verlag  
Kinderbuch ab 3  
Jahren, 44 Seiten,  
mit CD  
ISBN 978-3-86429-  
4444-0



DORIS BATHMANN

Profimutter



## ABSCHIEDSBRIEF AN DIE KOLLEG\*INNEN

Liebe Kollegen\*innen,  
nun ist es so weit: zum 01.06.2023 gehe ich endgültig in meinen Ruhestand.  
Seit 1989 bin ich dabei – zunächst zusammen mit meinem Mann und unseren beiden Söhnen als Profifamilie®, ab 2002 dann als Erziehungsleitung im PZ Schapen. Es war spannend, die Entwicklung unserer Einrichtung miterleben und mitgestalten zu dürfen.  
Mit großer Dankbarkeit blicke ich zurück auf die vergangenen Jahre, in denen ich unsere Familien und den ihnen anvertrauten jungen Menschen auf ihrem Weg und in ihrer persönlichen Entwicklung begleiten konnte. Offenheit, Vertrauen und Respekt voreinander haben uns inhaltlich, aber auch emotional durch gute, aber auch krisenhafte Phasen geführt. Ich selber durfte dabei ebenfalls viel lernen und prägende Erfahrungen in meiner eigenen persönlichen, aber auch fachlichen Entwicklung machen.  
Zudem habe ich in dieser langen Zeit, in der ich bei der BKJH gearbeitet habe, viele sympathische und kollegiale Kollegen\*innen ken-

nengelernt. Für diese gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit sage ich Euch allen an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

Intensives Miteinander – immer mit Blick auf eine optimale Begleitung unserer Mitarbeiter\*innen und den uns anvertrauten Kindern – prägte meine Zeit mit meinen Kolleginnen in unserem PZ. Ganz, ganz lieben Dank für diese Erfahrungen, ihr Lieben. Ihr wart mir tolle Kolleginnen, die besten, die ich mir wünschen konnte.

Meine langjährige Reise hier in diesem PZ und auch in der BKJH ist nun zu Ende – aber die Erinnerung an diese gemeinsame Zeit bleibt für mich unvergänglich.

Mein Schreibtisch ist nun aufgeräumt, mein Büro an meine neue Kollegin übergeben. Bin nun gespannt, was meine Zeit als Rentnerin für Überraschungen für mich bereit hält.

So bleibt mir jetzt nur noch Tschüß zu sagen.

Euch allen wünsche ich privat und auch beruflich alles, alles Gute.

Renate Weusthof



RENATE WEUSTHOF

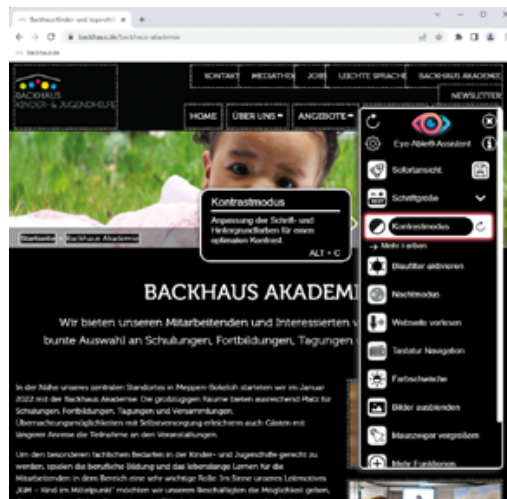
Erziehungsleitung  
Messingen

## DIGITALE BARRIEREFREIHEIT BEI DER BKJH



Ist Ihnen bereits das kleine blaue Kästchen mit der Personensilhouette auf der Internetseite der Backhaus Kinder- und Jugendhilfe aufgefallen? Falls nicht, schauen Sie gerne einmal nach. Es handelt sich dabei um ein Tool zur visuellen Barrierefreiheit. Mithilfe dessen wird ermöglicht, dass die Texte auf der Internetseite vorgelesen werden können. Zusätzlich lassen sich die Schriftgröße, die Farben und der Kontrast anpassen.

Wir bei der BKJH arbeiten kontinuierlich daran, dass sich jede\*r Einzelne, ohne Beachtung von Behinderungen, Geschlechteridentität oder äußerlichen Merkmalen, bei uns wertgeschätzt fühlt. Wir positionieren uns entschieden gegen Diskriminierung und Benachteiligung und setzen uns stets für Vielfaltigkeit in unseren Teams



ein. Durch die Installation dieses Programms ist unsere Einrichtung nun wieder einen Schritt weiter bei der Förderung der Inklusion.



BETTINA VELDHOF

Hausleitung  
Jugendwohngruppe  
Bokeloh,  
Inklusionsbeauftragte

## FOTOSERIE „DER QUELL UNSERES LEBENS“

---

### FREUNDLICHKEIT



„Ich habe das Foto gemacht, weil es schön ist und für Freundlichkeit und schöne Dinge steht. Die Kaninchen leben in der Nähe des Hauses meines Nachbarn.“

Fotografiert, betitelt und beschrieben von Lubna Nizar, 10 Jahre alt, aufgenommen Ende November 2019 in Namroud / Irak.

An dieser Stelle erscheint in jeder Ausgabe des Durchblicks ein Foto aus dem Projekt „The Ninewa Frames“, das in 2019 / 2020 in der irakischen Stadt Qaraqosh stattfand.

In einem Workshop konnten 20 junge Menschen aus der Ninewa-Ebene im Norden des Iraks, aus unterschiedlichen kulturellen und religiösen Gemeinschaften, die Fotografie entdecken. Gemeinsam einigten sie sich auf das Thema „Der Quell unseres Lebens“, um dieses dann in ihrer jeweiligen Umgebung fotografisch zu interpretieren.

Die Leitfrage hinter dem Projekt war: Wie sehen junge Menschen, die das Bindeglied zwischen vergangenem Terror und neuer Hoffnung sind, ihre Heimat, die sie in Zukunft gestalten werden?

Ein Projekt von Sebastian Backhaus in Kooperation mit der Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit und Un Ponte Per.





# RÄTSEL

---

## Original und Fälschung

Im zweiten Bild haben sich sechs Fehler eingeschlichen. Können Sie alle finden?

### Original



### Fälschung

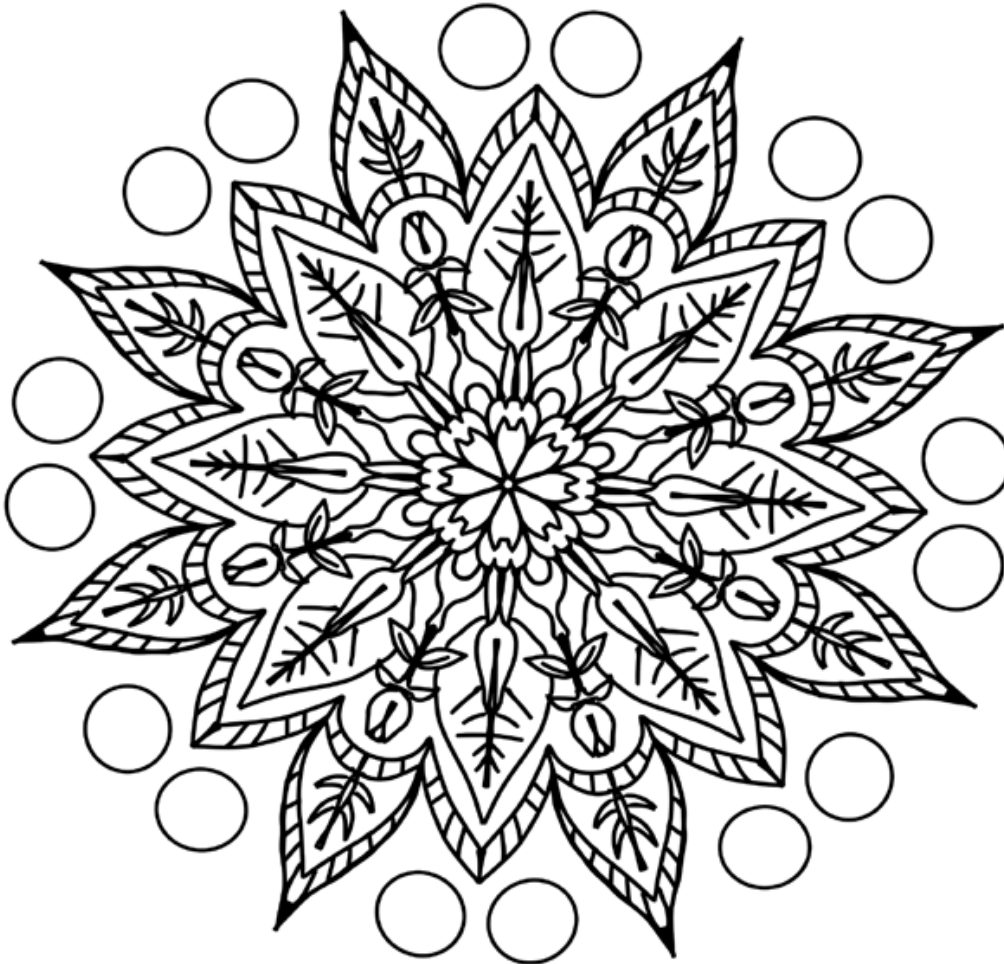


# FAST DAS LETZTE

---

## Mandala

Eine kreative Freizeitbeschäftigung für Jung und Alt. Einfach die Stifte herausholen und losmalen.



Quelle

Foto:

<https://pixabay.com/de/illustrations/zeichnung-bleistift-muster-malseite-2151085/> (20.04.2023).

Ein Römer geht in die Bar, streckt zwei Finger hoch und sagt: „Fünf Cola bitte!“

Ich kenne einen lustigen Bahnwitz – weiß aber nicht, ob der ankommt.

Sagt ein Clown zu seiner Mutter: „Du Mama, alle sagen, ich hätte zu große Füße.“ Mutter: „Ach so ein Quatsch, jetzt stell deine Schuhe in die Garage und komm rein.“

Zu welchem Arzt geht Pinocchio? – Zum Holz-Nasen-Ohren-Arzt.

Gehen zwei Zahnstocher in den Wald und sehen einen Igel. Sagt der eine: „Ich wusste gar nicht, dass hier ein Bus fährt.“

Leonie hat die Hausaufgaben vergessen. Fragt die Lehrerin: „Weißt du noch, was du gestern aufhattest?“ Antwortet Leonie: „Ja, meine Basketballkappe.“

Welche Handwerker\*innen essen am meisten? – Die Maurer,\*innen sie verputzen ganze Häuser.



## WISSENSWERTES DER BKJH

### Wer Sind Wir?

Wir sind das große und vielfältige Team eines sozialen Unternehmens, das sich seit 1976 für die Vermittlung nachhaltiger Bindung einsetzt. In der Balance zwischen Professionalität, Leidenschaft und Realität leben wir unser Leitbild KiM – Kind im Mittelpunkt. Dies ist das Leitmotiv für unser gesamtes Wirken und für alle von uns zu treffenden Entscheidungen. Unser Engagement für junge Menschen, die aus unterschiedlichsten Gründen nicht in ihrer Herkunftsfamilie aufwachsen können, wurzelt in der aktiven Auseinandersetzung mit der Heimkampagne der 1970er Jahre. Unserer Überzeugung nach kann eine sichere Bindung zwischen aufgenommen Kindern/Jugendlichen und Bezugspersonen nur im kleinen, möglichst familienähnlichen Rahmen erreicht werden. Gleichzeitig wird ein professioneller Wirkungskreis benötigt, um den oft traumatischen Vorerfahrungen der jungen Menschen gerecht zu werden. Unsere Erfahrung zeigt, dass durch die BKJH-Konzepte und das Engagement der BKJH-Fachkräfte verlässliche Bindungen entstehen, die einen therapeutischen Effekt erzielen und Traumata auffangen können.

### ZIELE UND ABSICHTEN

Wir unterbrechen die tradierte Fremdunterbringung in den Generationen und können diesbezüglich in den vergangenen Jahrzehnten nachweislich Erfolge aufweisen. Unsere Absicht ist die Förderung der jungen Menschen zu eigenverantwortlichen Persönlichkeiten, die mit Freude einem sinnerfüllten Leben entgegenblicken. Unser Ziel ist, die uns anvertrauten jungen Menschen zur nachhaltigen Unabhängigkeit von staatlichen Hilfeleistungen zu befähigen.

### METHODEN

Den überwiegend emotional unterversorgten Kindern und Jugendlichen bieten wir im Rahmen des Bindungskonzeptes das „Nachnähren“ von Grundbedürfnissen in einem geschützten Rahmen an. Die Erfahrungen von zuverlässigen Bezugspersonen, in Profifamilien® zuverlässigen „Er-



KIND IM  
MITTELPUNKT

KiM



BINDUNGS-  
KONZEPT

Die BKJH nimmt Kinder auf, die nicht in ihrer Herkunftsfamilie leben können. Die Profifamilien® der BKJH bieten dem Kind Perspektiven für eine neue lebenslange Bindung.



## PROFIFAMILIE®

Die Profifamilie® (Erziehungsstelle nach § 34 SGB VIII) bildet das Kernstück des pädagogischen Konzeptes der BKJH. Mit über 45 Jahren Erfahrung in der pädagogischen Begleitung von Profifamilien®, schauen wir auf die Lebensentwicklung von mehreren Generationen junger Menschen zurück. Das Vorleben von Werten und das Befriedigen von Grundbedürfnissen sind die wichtigsten Aufgaben einer Profifamilie®. Mindestens ein Elternteil einer Profifamilie® verfügt über eine pädagogische Ausbildung und wird in einem Vorbereitungskurs der BKJH vorbereitet. Nach erfolgreichem Abschluss können Profifamilien® bis zu zwei junge Menschen aufnehmen. Auch Alleinerziehende und gleichgeschlechtliche Paare kommen für diese Aufgabe in Frage. Wichtiger Bestandteil dieses pädagogischen Engagements ist die Zusammenarbeit mit der Erziehungsleitung im jeweiligen Pädagogischen Zentrum. Die Profifamilien® treffen sich dazu wöchentlich in den Erziehungskonferenzen unter der Moderation der Erziehungsleitung und erhalten somit die kontinuierliche Möglichkeit zu Austausch, Reflektion und Beratung. Auch die notwendigen Kontakte zum Herkunftssystem werden durch die Erziehungsleitungen moderiert. Sie finden in der Regel in den Pädagogischen Zentren statt. Die BKJH bietet dem pädagogisch ausgebildeten Elternteil ein sozialversicherungspflichtiges Anstellungsverhältnis und bei Bedarf Entlastungen für das gesamte Familiensystem.



## DAS CLEARINGHAUS

Das Clearinghaus in Meppen ist eine diagnostische Einrichtung mit zehn Plätzen für junge Menschen im Alter von zwei bis 14 Jahren. In einem Zeitraum von vier bis sechs Monaten bieten wir für die Jugendämter eine pädagogische/psychologische Diagnostik an, mit der wir eine Empfehlung für die weitere Lebensperspektive des Kindes abgeben. Weitere diagnostische Fragestellungen werden in Kooperation mit dem Sozialpädiatrischen Zentrum in Meppen abgeklärt.

## PSYCHOLOGISCHER DIENST

Der Psychologische Dienst der BKJH befindet sich in Meppen, in unmittelbarer Nähe zur Zentrale. Das Team besteht aus Diplom-Psycholog\*innen, unter anderem mit therapeutischer Zusatzausbildung. Der Psychologische Dienst steht den uns anvertrauten jungen Menschen mit Entwicklungsverzögerungen, Verhaltensauffälligkeiten, psychologischen Störungen und Traumatisierungen zur Verfügung.



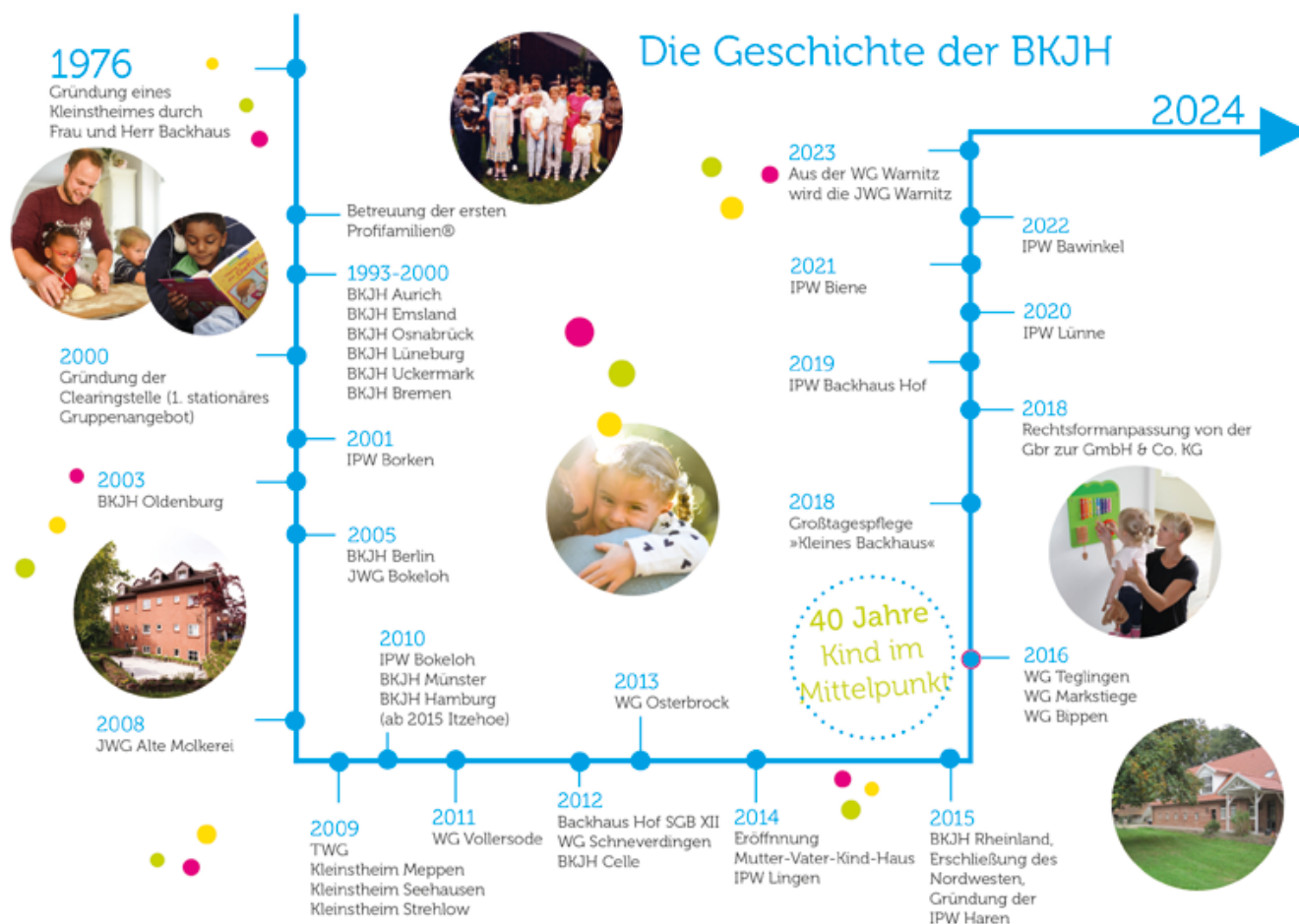
## MUTTER/VATER UND KIND HAUS

Das „Backhaus Mutter/Vater und Kind Haus“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, jungen Müttern und Vätern mit ihren Kindern eine neue Perspektive bis hin zur Verselbständigung zu geben. Hier können sie zur Ruhe kommen, den nötigen Schutz erfahren und sich mit pädagogischer Hilfe weiterentwickeln. Einerseits werden die Eltern beraten, begleitet und betreut, andererseits werden die Erziehung und der Schutz der Kinder sichergestellt.



## WOHNGRUPPEN UND VERSELBSTSTÄNDIGUNG

Die Erfahrungen im Clearinghaus haben uns gezeigt, dass einige junge Menschen mehr Förderung benötigen und nach der Diagnostikphase nicht in ein niederschwelliges Setting wechseln können. Somit haben wir in und um Meppen sowie an weiteren Standorten der BKJH Wohngruppen mit unterschiedlichen pädagogisch/psychologischen Leistungsangeboten gegründet, u.a. mit tiergestützten Angeboten auf Bauernhöfen. Ein wesentlicher Bestandteil der inhaltlichen Arbeit dieser Wohngruppen ist die enge Zusammenarbeit mit dem psychologischen Dienst der BKJH. Auch für den Übergang zwischen Wohngruppe/Erziehungsstelle und der Selbstständigkeit der jungen Menschen haben wir Angebote geschaffen, um die Jugendlichen in dieser herausfordernden Phase zu unterstützen. Im Training zur Selbstständigkeit werden Jugendliche und junge Erwachsene nach § 41 SGB VIII betreut, die in Wohngemeinschaften oder Einzelwohnungen durch Fachleistungsstunden unterstützt werden. Für die heranwachsenden jungen Menschen haben wir verschiedene Möglichkeiten der beruflichen Ausbildung geschaffen, die sozialpädagogisch intensiv begleitet werden. Diese Ausbildungsbereiche sind speziell für junge Menschen aus Einrichtungen/Profifamilien® der BKJH entwickelt, die auf dem freien Ausbildungsmarkt keine Chancen bekommen.



## DIE NÄCHSTE AUSGABE

---

### N° 153 // Lieblingsorte

Der Sommer ist nah, und mit ihm freuen sich viele junge Menschen und auch Erwachsene auf eine ganz besondere Zeit des Jahres – den heiß-ersehnten Sommerurlaub!

Passend zur Hauptsaison befassen wir uns in der nächsten Durchblick-Ausgabe mit den Orten, an denen wir am liebsten sind, uns am geborgensten fühlen, von denen wir am meisten träumen und die uns am meisten bedeuten: Lieblingsorte. Das kann der klassische weiße Sandstrand sein, der heimische Garten oder Wald, oder für manch eine\*n auch der Arbeitsplatz.

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge dazu. Diese müssen nicht immer seitenfüllend sein, auch kurze Bemerkungen, Hinweise und Statements bringen wir gern unter.

#### Beiträge bitte an:

KATHRIN MAGDEBURG  
Backhaus Kinder- und Jugendhilfe Emsland  
Fillastraße 7 | 49716 Meppen

durchblick@backhaus.de  
T 059 31 . 98 92 36



#### Hinweise zur Lieferung

Beiträge können sowohl als Brief oder als Datenträger gesendet werden (alle gängigen Dateiformate können bearbeitet werden). Bei Einsendungen von Fotos bitte darauf achten, dass diese scharf, hell und nicht zu klein sind.

Jede Einsendung bitte mit der Rubrik, für die sie bestimmt ist, und mit dem Namen des\*der Autor\*in versehen.

#### Hinweise zum Inhalt

Für folgende Rubriken können Beiträge verfasst werden:  
Vorstellung des Leitungsteams, aller Kolleg\*innen (nicht nur aus dem pädagogischen Bereich) und ihrer Familien, sowie potentieller Mitarbeiter\*innen.

Aktuelles (zum Beispiel Presseschau, Allgemeines zur Heimerziehung, politische Sichtweisen)

Berichte über Aktivitäten unserer Familien (zum Beispiel Feste, Urlaub)

Buchbesprechungen (Kinder- und Fachbücher)

Kinderseiten, die auch von Kindern gestaltet sein sollten

Informationen über interne und externe Fortbildungsangebote

Witze, Kindermund und Rätsel

Kleinanzeigen (Suche, Biete, Tausche ...)

Leser\*innenbriefe

Praktische Tipps (Basteln, Werken, Rezepte ...)

Interne und externe Termine und

Veranstaltungshinweise

Sonstiges



Im Internet finden Sie uns unter: [www.backhaus.de](http://www.backhaus.de)



**Herausgeberin**

Backhaus Kinder- und Jugendhilfe  
©Marianne, Gerhard und Sebastian Backhaus  
[www.backhaus.de](http://www.backhaus.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder elektronische  
Verarbeitung nur mit Zustimmung der Herausgeberin.

**Chefredakteurin und Grafik**

Kathrin Magdeburg

**Redaktion**

Alle Mitarbeitenden und die, die uns helfen, mehr  
Durchblick zu verschaffen.

**Adressat\*innen**

- Profi- und Pflegeeltern
- Mitarbeiter\*innen aller Einrichtungen  
der Backhaus Kinder- und Jugendhilfe
- Kollegen\*innen der Backhaus Kinder-  
und Jugendhilfe
- Freund\*innen und an unserer Arbeit Interessierte

**Druck**

MEPprint, Inh. R. Wolters, Meppen

**Auflage**

1.450 Stück

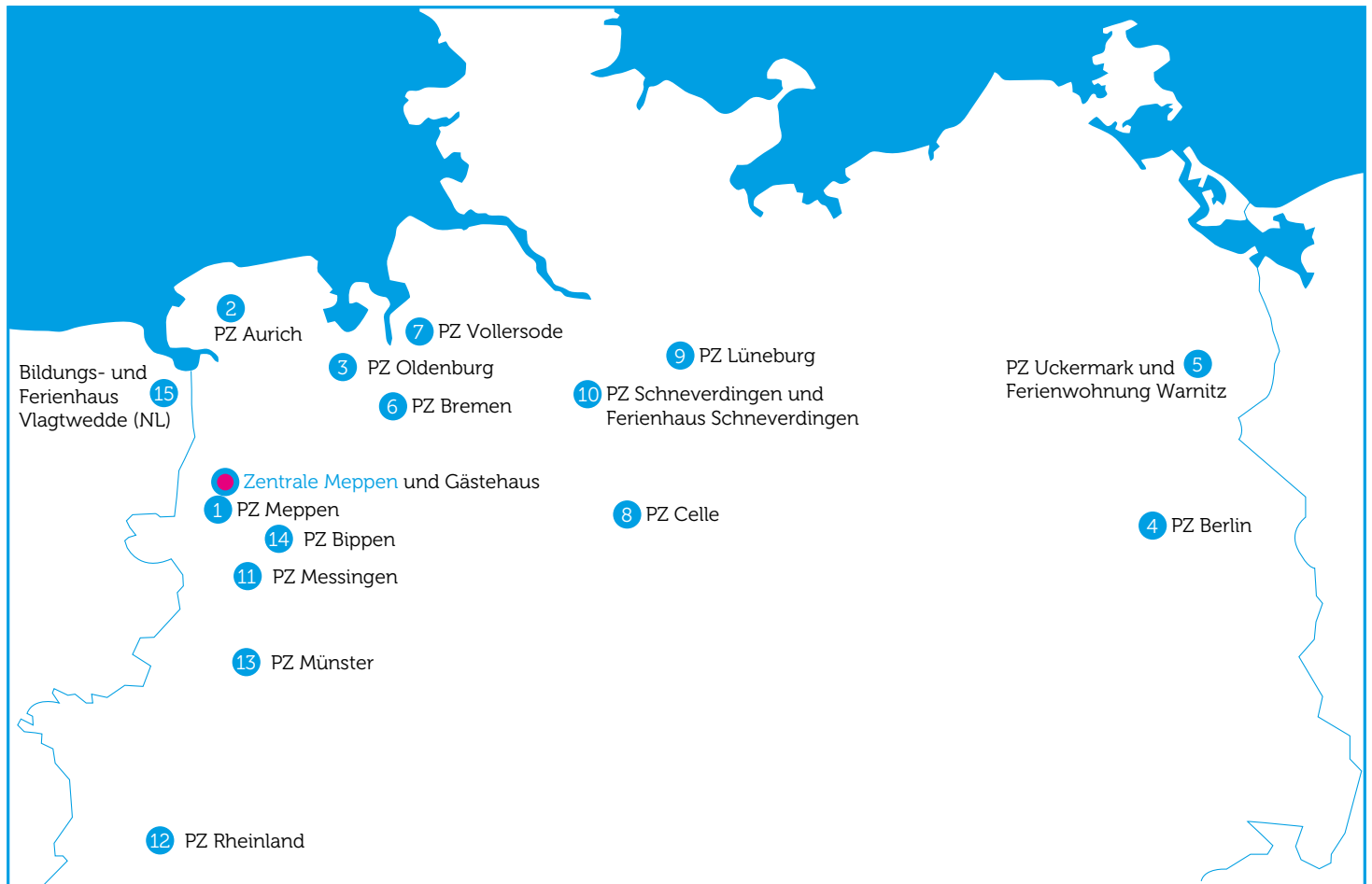
**Papier**

Umschlag: Cyclus Print, Inhalt: Cyclus Offset  
100% Altpapier, Blauer Engel

**Erscheinungsweise**

6 x jährlich

# DIE PÄDAGOGISCHEN ZENTREN DER BKJH



**Backhaus Kinder- und Jugendhilfe**  
Fillastraße 7 | 49716 Meppen

T 059 31. 54 11 | F 059 31. 75 85  
info@backhaus.de | www.backhaus.de