DURCHBLICK

BACKHAUS
KINDER- & JUGENDHILFE

156

Die Zeitung für die Familie
Ausgabe 156
Februar / März 2024
Alles in Balance

ALLES IN BALANCE „Balance halten“ – aber wie? **7** // Wenn die eigene Welt aus der Balance gerät **13** // BackhausBalance – Unser Lebensarbeitszeitkonto **15** // Alles in Balance in der modernen Arbeitswelt? **11** // Unsere Haustiere **16** // I want to ride my BackhausBike! **14**

INHALT

KIND im MITTELPUNKT
KiM

Leitthema: Alles in Balance

Work-Life-Balance | Y. Krieger ... 6
„Balance halten" – aber wie? | J. Krabbe ... 7
In Balance sein | A. Schiller ... 10
Alles in Balance in der modernen Arbeitswelt? | L. Suntrup ... 11
Wenn die eigene Welt aus der Balance gerät | B. Veldhoff ... 13
I want to ride my BackhausBike! | E.-M. Heister ... 14
EGYM Wellpass – Firmenfitness in der BKJH | A. Lüken ... 14
BackhausBalance – Unser Lebensarbeitszeitkonto | K. Magdeburg ... 15
Unsere Haustiere | M. Fittkau ... 16

Weitere Themen

Henrietta und was ich alles über Hühner weiß | H. ... 21
Fachtag im Pädagogischen Zentrum Bippen | A. Schmeer-Schröder 23
Gestalte Dir Deinen Job bei Backhaus | K. Magdeburg ... 24
Rezept: Gnocchi-Auflauf | K. Lüken ... 25
Das Hinweisgeberschutzgesetz (Whistleblowergesetz) | B. Veldhoff 25
Ab jetzt wird ge»PEP«pt | H. Austermühle ... 26
An uns kommt ihr nicht vorbei | C. Röben ... 27
Wir entwickeln ein Gewaltschutzkonzept! | K. Barth ... 28
Juliane Jürling stellt sich und die UmF Freren EG vor | J. Jürling ... 29
Ein Einblick in die Verselbstständigung | J. Beckl ... 30
Rezept: Käse-Schinken-Muffins | M. Wester ... 30
Das Team der Zentrale stellt sich vor | P. Fuchs und S. Vehring ... 31
Neue Mitbewohner in d. Wohngruppe Schneverdingen | M. Schulz . 32
Wieso hat die BKJH eine AGG-Beschwerdestelle? | B. Veldhoff ... 32
PZ Bremen und Vollersode in der Hochschule Bremen | C. Struck ... 33
Tannenbaumaktion auf dem Backhaus Hof | B. Sabel ... 34
Workshop mit PEP® | C. Struck ... 36
Die neue E-Mailsignatur für mehr Sicherheit | B. Veldhoff ... 37

Rubriken

Vorwort ... 4
Intro ... 5
Backhaus Akademie ... 22
Die BKJH stellt sich vor ... 35
Wonneproppen des Monats ... 38
Fotoserie „Der Quell unseres Lebens" ... 39
Lösungen Heft Nr. 155 ... 40
Rätsel ... 41
Fast das Letzte ... 42
Wissenswertes der BKJH ... 43
Die nächste Ausgabe ... 46

VORWORT

Liebe Leser*innen,

in einer Welt, die oft von einem hektischen Arbeitsalltag geprägt ist, wird die Bedeutung einer ausgewogenen Work-Life-Balance immer entscheidender. Die Fähigkeit, berufliche Anforderungen mit persönlichen Verpflichtungen in Einklang zu bringen, ist nicht nur für unsere physische und mentale Gesundheit von Bedeutung, sondern auch für langfristige berufliche Erfolge. Daher haben sich unsere Kolleg*innen zum Leitthema „Alles in Balance" Gedanken gemacht, wie die Kunst der Balance zwischen Job und Privatleben gelingen kann.

KATHRIN MAGDEBURG

Durchblick Redaktion
Meppen

Die nachfolgenden Seiten bieten praktische Ratschläge für die Aufrechterhaltung einer gesunden Work-Life-Balance. Abgesehen von einer klassischen Grenzziehung zwischen Arbeits- und Freizeit, werden verschiedene Aspekte beleuchtet, die zu einem ausgewogenen Lebensstil beitragen können. Dabei liegt der Fokus auf der individuellen Selbstpflege, der effizienten Zeitnutzung und der Förderung einer offenen Kommunikation sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Doch auch, wie sich Tiere positiv auf unser Stresslevel auswirken können, wird erläutert.

Flexibilität und die Fähigkeit zur Anpassung spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle in diesem Gleichgewichtsakt. Die Idee von flexiblen Arbeitszeiten und Telearbeit wird (dort, wo es möglich ist) als eine mögliche Antwort auf die wachsenden Anforderungen des modernen Arbeitslebens vorgestellt.

Schließlich ist es wichtig, regelmäßig die eigene Work-Life-Balance zu reflektieren. Die Lebensumstände und Prioritäten können sich im Laufe der Zeit ändern, und die Fähigkeit, sich anzupassen, ist entscheidend für langfristiges Wohlbefinden und beruflichen Erfolg.

Wie eine gesunde Work-Life-Balance bei uns in der BKJH aussehen kann, welche tollen Benefits für uns Mitarbeitenden eingerichtet wurden, aber auch, wie der Zusammenhalt gelang, als die Balance durch das Hochwasser ins Wanken geriet, erfahren Sie in dieser Durchblickausgabe.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre

INTRO

Liebe Leser*innen,

ein Baby liegt erst mal auf dem Rücken. In den meisten Fällen fängt es nach einer Weile dann an, sich zu drehen und zu robben, es kann bald sitzen und laufen. Dieser Prozess dauert aber meist mindestens ein Jahr. Die Balance muss also erstmal gefunden werden.

Durch Social Media wird uns häufig vermittelt, dass man sich für die Balance in verschiedenen Lebensbereichen entscheidet und wir versagen, wenn wir das nicht tun. Balance ist jedoch ein langer Lernprozess, sie muss jeden Tag aufs Neue gefunden werden. Es ist immer wieder ein Prozess, sich auf neue Situationen einzustellen.

Und wer sollte es besser wissen, als die uns anvertrauten jungen Menschen, die sich sehr früh und häufig mehrfach auf neue Situationen einstellen müssen. Sie müssen schon früh immer wieder ihre Balance finden und sind daher notgedrungen häufig regelrechte Expert*innen darin, sich auszubalancieren.

Ein paar Hilfen zur Balance-Findung werden in diesem Durchblick gegeben. Unser Bewohner H. berichtet auf Seite 21 über seine Henrietta, sein Bezugstier. H. hat viele Bücher über Hühner gelesen und gibt eine Einführung in die Hühnerhaltung. Eigentlich erstaunlich, dass Hühner auf ihren dünnen Beinen Balance finden. Meike Fittkau erläutert, wie Tiere insgesamt für Balance sorgen können, siehe Seite 16. Martina Schulz erklärt das Konzept der „Sorgenfresser" und wie diese helfen können, die Balance (nicht nur bei jungen Menschen) zu wahren (Seite 32).

Balance und Achtsamkeit gilt es auch in der Sprache zu halten. Wie uns das gemeinsam gelingen kann und welche Rolle die Angabe von Pronomen dabei hat, erfahren wir von Bettina Veldhoff in ihrem Artikel auf Seite 37.

Im Interview mit Christina Kremer ab Seite 35 erwähnt diese die Backhaus Kreditkarte. Diese ist Teil des Backhaus Benefitangebots, das versucht, mehr Balance im Arbeitsalltag zu schaffen. Kathrin Magdeburg wird auf Seite 24 genauer auf unsere vielen Mitarbeitendenbenefits eingehen. Diese sind auch Teil unserer neuen Kampagne „Gestalte Dir Deinen Job bei Backhaus". Mehr dazu erfahren Sie auch schon jetzt auf unseren Social Media-Kanälen und im kommenden Durchblick. Bis dahin viel Spaß mit den tollen Artikeln dieser Ausgabe.

Herzlich,

Ihre

Familie Backhaus

MARIANNE UND GERHARD BACKHAUS

Gründer*in und Träger*in

SEBASTIAN, NELE UND ANNE BACKHAUS

Gesellschafter*innen

WORK-LIFE-BALANCE

Oder: Wie es mir gelingt, als Geschäftsführung zufrieden zu bleiben.

YVONNE KRIEGER

Geschäftsführung

Rückblickend war das Jahr 2023 ein sehr ereignisreiches Jahr. Neben all den Herausforderungen in der Kinder- und Jugendhilfe, die mir täglich begegnet sind, muss ich gestehen, dass der Fachkräftemangel stark an meiner Zufriedenheit gezehrt hat. Wie kann man zufrieden sein, wenn man weiß, dass man aufgrund des Fachkräftemangels pädagogisch nicht so arbeiten kann, wie man es sich wünscht? Wie lässt sich so eine Work-Life-Balance finden?

„Der Begriff Work-Life-Balance beschreibt einen Zustand, in dem berufliche Anforderungen und Privatleben in einem harmonischen Verhältnis zueinanderstehen. Die Aufteilung zwischen dienstlichem Engagement, privaten Angelegenheiten und Erholungsphasen befindet sich im Gleichgewicht. Die Idee der Work-Life-Balance hat in den vergangenen Jahrzehnten insbesondere vor dem Hintergrund der Krankheitsprävention bei gleichzeitig steigenden beruflichen Anforderungen enorm an Bedeutung gewonnen und wird auch von der Schulmedizin zunehmend berücksichtigt."[1]

Wir haben in der BKJH im vergangenen Jahr viele Ideen zur Fachkräftegewinnung umgesetzt, die an vielen Stellen zu Mehrarbeit geführt haben: After-Work-Partys und Themenabende; unsere Recruiting-Kampagne „Gestalte Dir Deinen Job bei Backhaus", der Podcast „Heim.Kind." und die Einführung neuer Social-Media-Kanäle. Das alles haben wir geschafft mit dem gemeinsamen Gefühl, dass wir alle in demselben Boot sitzen.

In dieser Phase, in der wir beinahe täglich tolle neue Ideen hatten und diese oft auch spontan und voller Begeisterung schnellstmöglich umgesetzt haben, gab es neben dem Tagesgeschäft noch mehr zu tun als sonst. Ein Beispiel dafür war die beschlossene Inflationsprämie für alle Mitarbeitenden: Es mussten Verhandlungen mit den einzelnen Landkreisen geführt werden, um sicherzustellen, dass unsere Mitarbeitenden die Prämie erhalten. Die Leistungsbeschreibungen mussten überarbeitet und die Löhne neu berechnet werden. Das alles und noch viel mehr waren die großen Herausforderungen des Jahres 2023.

Gerade in Zeiten, in denen mein Einsatz über das normale Maß hinausging, stellte ich mir oft die Frage: Warum gerate ich nicht aus dem Gleichgewicht? Warum macht mir diese Arbeit so viel Freude und warum kann ich trotz aller Widrigkeiten nachts gut schlafen und bin wirklich selten krank?

Ich glaube, dass das Leben in Balance bleiben muss. Eine Balance zwischen Arbeit und Privatleben, zwischen Pflicht und Kür. Besonders wichtig ist das Bewusstsein für die Sinnhaftigkeit der Arbeit, die uns jeden Tag vor neue Herausforderungen stellt.

Deshalb ist es wichtig, dass ich mir regelmäßig Auszeiten nehme. Das kann das Reiten nach der Arbeit sein, denn der Umgang mit dem Pferd bedeutet für mich, komplett abzuschalten und alle anderen Sorgen für einen Moment zu vergessen.

Ein Kurzurlaub kann helfen, durch einen Tapetenwechsel auf andere Gedanken zu kommen. Ein paar Stunden durch den Schnee zu stapfen, macht den Kopf frei.

Auch längere Urlaube sind wichtig, um die Seele baumeln zu lassen, sich mit Dingen zu beschäftigen, die Spaß machen und nichts mit der Arbeit zu tun haben, wie zum Beispiel Wandern oder Tauchen.

Letztlich hat jeder Mensch seine eigenen Rituale, Vorgehensweisen und Strategien, um eine gesunde Work-Life-Balance zu finden, aufrechtzuerhalten und langfristig zu bewahren. Es gilt, diese Methoden zu finden und sich auch in hektischen Zeiten bewusst Auszeiten zu nehmen, um einen klaren Kopf zu bekommen. Das ist nicht nur wichtig, sondern auch richtig für Körper und Geist.

Quelle

1 Brunel: Work-Life-Balance; unter: https://www.brunel.net/de-de/karriere-lexikon/work-life-balance (15.01.2024).

Foto: unsplash/Jeremy Thomas; unter: https://unsplash.com/de/fotos/stapelfelsen-an-der-kuste-FO7bKvgETgQ (15.01.2024).

„BALANCE HALTEN“ – ABER WIE?

Ich bin ein Mensch, daher weiß ich, was Menschen brauchen. Jeder Mensch nämlich bekommt Hunger und bedarf der Nahrung, jeder Mensch wird müde und bedarf der Erholung, jeder Mensch hat Ängste und bedarf der Sicherheit, ein jede*r kann krank werden und bedarf der Heilung. Es würde wohl keinem vernünftigen Menschen einfallen, diesen Erkenntnissen, die ich als Mensch gewonnen habe, zu widersprechen. Gerade in dieser Zeit und angesichts der Katastrophen in nicht allzu fernen Ländern wünschen wir uns für die Welt und für die Zukunft Frieden, Menschlichkeit, Glück, Sicherheit, Liebe und unversehrtes Leben.

Wenn es aber stimmt, besser: wenn Sie mir zustimmen, dass das die universellen Qualitäten sind, an denen wir uns mehr oder weniger bewusst orientieren, dann handelt es sich dabei nicht um eine utopische Flause, sondern um ein existenzielles, also unsere Existenz durchdringendes Prinzip der Vernunft. (Machen Sie die Gegenprobe: Welcher vernunftbegabte Mensch wünscht sich Krieg, Unglück, Hass oder prekäre Lebensverhältnisse?)

Wenn Sie dem zustimmen, dann sollte sich jede Tätigkeit, alles Bemühen, ob pädagogisch, politisch oder wissenschaftlich, vor diesem Vernunftprinzip verantworten. Verantworten, das heißt nicht: eine Antwort haben, sondern eine Antwort suchen auf die existenziellen Fragen der Menschen, in denen ihre Bedürfnisse und Wünsche aufgehoben sind.

Ich formuliere jetzt eine steile erste Hypothese: Nur im Begriff und im Begreifen einer solchen Verantwortung kann eine Tätigkeit, eine Arbeit, ein Projekt der Würde des Menschen, die ja in unserem Grundgesetz verankert ist, ihren Dienst erweisen und somit menschenwürdig und seriös bleiben. Nur so gewinnen wir, in eben jenem existenziellen, grundsätzlichen Sinne, eine Balance vor uns selbst, den anderen Personen und der Welt. Das ist fett, zu fett sogar.

Denn niemand vermag, in einer fortschreitend komplexeren und kontingenten, zugleich gewalttätigen und ausbeuterischen Welt, unter dem Gewicht eines solchen Anspruchs sein Leben und seinen beruflichen Alltag zu stehen. Und wer von uns wüsste denn noch, wie er oder sie jene existenziellen Bedürfnisse, die uns allen gemein sind, nachhaltig befördern, zum Ausdruck bringen, erfahrbar machen und ins Werk setzen könnte? Und deswegen lautet meine zweite Hypothese:

Es gibt kein ausbalanciertes Leben in einer Welt aus den Fugen.

Dem Widerspruch zwischen einem Vernunftprinzip, das auf eine existenzielle Ausgewogenheit für alle Menschen zielt, und den Verwertungslogiken eines konkurrenzhaften und zutiefst entfremdeten Alltags ist nicht zu entrinnen. Schlimmer noch: Wenn wir jenes Ziel ernst nehmen, sollten wir uns nicht den Propagandist*innen der Werbung, den Selbstoptimierer*innen, den Work-Life-Balance-Prophet*innen und ihren Verkaufsstrategien überlassen. Auch das tapfer gebuchte Fitness-Abo oder der Yoga-Kurs für Fortgeschrittene holt uns nicht aus der Singularisierung unserer Existenz. Keines dieser Angebote, in Hochglanz präsentiert, stiftet eine ausbalancierte Geselligkeit, vergesellschaftet uns nachhaltig, verankert uns in einem Gemeinwohl, in dem die eine für den anderen einsteht.

Der große Aufklärer Kant wusste darum und hatte eine interessante Idee:

Er begriff jenes Vernunftprinzip als ein regulatives Prinzip, das gleichsam über den zweckgerichteten Vorgängen des Lebens steht. Er unterstellte den Menschen die Fähigkeit, aus den Zwängen ihres Alltags herauszutreten, innezuhalten, um kurz zu überprüfen, ob und inwieweit das, was ich da gerade tue, noch in Verbindung steht zu dem, was ich in einem generellen Sinne für vernünftig halte: eine Art Balance-Korrektiv, das ich mir in meine Alltagsstruktur einbaue, um ihm nicht selbst zum Opfer zu fallen.

JÜRGEN KRABBE

Psychologischer Dienst

Auf diese Weise können wir vielleicht den schönen Gedanken, den Anspruch auf Balance retten. Und das sollten wir auch dringlich tun, wollen wir nicht an den Widersprüchen unseres Lebens zerbrechen.

Zum Begriff der Balance

Sucht man das Wort Balance im Netz, beginnt sein Klärungsversuch mit der Beschreibung dessen, was es nicht bezeichnet: „Balance bedeutet nicht, alles so zu belassen, wie es ist". Vielmehr gehe es darum „flexibel auf wechselnde Lebenssituationen zu reagieren."[1]
Dem ist implizit, dass wir in einer Zeit leben, die nicht geprägt ist von haltbaren Verlässlichkeiten, von sicherem Grund, auf dem sich entspannt ein Leben entfalten darf.
Und so beschreibt Balance auch keinen Zustand, in dem man ein für alle Mal ist, sondern eine Bewegung, eine Aktivität: Balance hat man nicht. Wenn man Glück hat, findet man sie; und wenn man darüber hinaus trainiert ist, dann ist man vielleicht in der Lage, die gefundene Balance eine Weile zu halten. Anders gesagt: Balance ist ein kontinuierlicher Prozess, eine Anstrengung, der die permanente Möglichkeit des Verlustes immanent ist: Mein Gleichgewicht kann ich jederzeit verlieren.
Der*Die Trapezkünstler*in ist wohl der gelungenste Ausdruck dieses Bedeutungsrahmens. Hoch auf einem schwingenden, dünnen Drahtseil gewinnt seine*ihre Kunst ihre eigentliche Qualität aus der Unwahrscheinlichkeit des Gelingens. Und jeder und jedem ist klar: Das geht nur, wenn Körper und Geist trainiert sind auf das Unplanbare, das Unsichere des Grundes, der eigentlich keiner ist – bereit, jeder Böe flexibel zu begegnen, den Pulsschlag zu regulieren, ganz im Jetzt zu sein und doch das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Und: In Händen hält er*sie eine Stange, mit deren Hilfe er*sie seine*ihre psycho-physische Begrenztheit ausgleicht und kompensiert, was die Natur für den Menschen so nicht vorgesehen hat.

Als „flexibler Mensch" (Richard Sennett) Balance halten in der „Risikogesellschaft" (Ulrich Beck)[2]

Nehmen wir den*die Trapezkünstler*in als Metapher und transponieren sie in unsere Arbeitsverhältnisse:
Die Soziologie und Psychologie sind voller Werke, die die Komplexität und Unvorhersehbarkeit der spätkapitalistischen Verhältnisse beschreiben (siehe Überschrift) und die Unmöglichkeit eines soliden individuellen und sozialen Untergrundes beschreiben. Parallel dazu gibt es einen Wildwuchs an Trainings, Methoden, Retreats, Ratgebern für jede verunglückte Lebenslage, der die wissenschaftlichen Befunde eindrucksvoll bestätigt: Balance als marktttaugliches, werbewirksames Angebot.[3]
Wohin dann aber denken, und was tun? Wenn schon kein fester Grund, dann doch wenigstens ein paar Trittsteine? Fokussieren wir uns heute auf den Bereich der Arbeit. Was bringt uns da aus dem Gleichgewicht? Karl Marx hatte dafür eine ebenso grundlegende wie bis heute maximal bestätigte Erklärung.
Die beginnt mit einer anthropologischen Behauptung, wenn er sagt, dass jeder Mensch das Bedürfnis habe, sich in seiner Arbeit „zu vergegenständlichen"[4]: In dem, was er schafft, tritt er sich selbst gegenüber und bekräftigt damit seine Existenz und ihre Berechtigung in der Welt. Spätestens mit der Industrialisierung und der massenhaften Nutzung der Arbeitskräfte in mechanisierten Prozessen, entfremdet sich der Mensch von jenem Bedürfnis; nicht mehr in seiner Arbeit kann er Sinn und Existenzberechtigung entdecken. Den Verlust kompensiert er durch den Lohn, den er erhält, und mit dem er sich kauft, was er zum Leben braucht. Freizeit, Abstand von der Arbeit wird zum Überbleibsel für sein Menschsein, der Urlaub, das Hobby und so weiter.

Damit einher geht das, was Marx „Entfremdung“[5] nennt, und damit ist nicht nur die zur Arbeit, sondern ebenso die zum anderen Menschen gemeint. Der ist mir von Wert, insoweit er mir hilft, meine Zwecke zu erreichen – also nicht als Subjekt eigener Erfahrungen, als „Wert an sich“, sondern als Objekt im Kontext der Prozesse, in denen ich stecke. Das gilt für jede Art von Arbeit, ganz gleich auf welcher Hierarchiestufe, und es gilt ebenso für den Bereich des Privaten, das hinfort von Tauschwert-Beziehungen geprägt ist. Schenken Sie mal dem einen Kind eine von ihnen verfasste Kurzgeschichte und dem anderen ein iPhone. Dass Sie an der Kurzgeschichte einen Monat gefeilt haben, wird nichts ändern am Grad der Enttäuschung. Was denn von Wert ist, hat sich am Markt formuliert und nicht länger in der wie auch immer beschaffenen Beziehungsqualität zwischen Dir und mir. (Die Analogien im Kontext des betrieblichen Miteinanders oder Übereinanders überlasse ich Ihnen.)

Entfremdungsarme Räume als Probebühnen fürs Balancehalten

Da wir alle das Glück haben, nicht an der Stanze einer Fabrik unseren Unterhalt zu verdienen, sondern im pädagogisch-therapeutischen Bereich arbeiten dürfen, wage ich nun eine mutige Hypothese:

Kern unserer Tätigkeiten ist das Herstellen von Beziehungen, das ist das Glück unseres Berufes, und das macht ihn zugleich so schwer und herausfordernd. Nichtsdestoweniger ist damit ein, sagen wir: gesellschaftlicher Binnenrahmen geschaffen, der Räume und Zeiten bereitstellt für Begegnungen, die dem von Marx indizierten Entfremdungszusammenhang ein Stückweit enträt, entraten muss, soll unsere Arbeit Früchte tragen. Anders gesagt: die Marxsche Utopie, die er als Ziel der Menschen auf diesem Planeten für alternativlos hielt, ist die notwendige Bedingung unserer beruflichen Tätigkeit: entfremdungsarme Räume und Zeiten öffnen, in dem Menschen unverstellt auf Menschen treffen können; in dem eine Spur dessen aufscheint, was denn eine Vergegenständlichung meiner selbst in meinem Tun sein könnte.

Sie ereignet sich in dem jungen Menschen, der sich vielleicht einen Moment lang anders verhalten hat als sonst; oder in einer kleinen Replik auf das, was man gemeinsam veranstaltet hat – vielleicht Jahre später. Mein Ich bekräftigt sich im Echo des Anderen.

Dieser Vorgang ist die Keimzelle auch all dessen, was ich oben geschrieben habe, denn in ihm wird das lebendig, was wir nun tatsächlich die „Würde des Menschen“ nennen können. Die ereignet sich nämlich in all jenen pädagogischen oder therapeutischen Prozessen, in denen wir mit und durch den uns Anvertrauten in eine Balance geraten, die das Falsche der Gesellschaft ins Richtige einer Begegnung verkehrt, die selbst doch auch wieder aufs Soziale zielt.

Mehr ist wohl nicht zu erzielen als dieses: fragile Balancen, stets gefährdet, stets auf schwankendem Boden, und doch realistisch und hartnäckig zu verteidigen. Denn in ihnen realisiert sich nicht nur unsere berufliche Kompetenz, sondern auch die Möglichkeit einer menschlichen Gesellschaft, die ich in meinem Tun verantworte.

Ach ja: die Trapezstange!

Das ist die durch Training, durch Üben! Üben! Üben! hergestellte Fähigkeit, meine individuelle Haltung, meinen Habitus, meine aktuellen Stimmungen für die Zeit der Begegnung auf neutral zu stellen, um sie je nach Energie und Befindlichkeit meines Gegenübers so wiederaufzubauen, dass ein gemeinsames Drittes entstehen kann, in dem wir beide vorkommen und uns erkennen können.

Quellen

1 Die Gesundheitslounge: Leben in Balance; unter: https://gesundheitslounge.de/project/leben-in-balance/ (23.01.2024).

2 vgl. Ulrich Beck: Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt a.M. 1986

3 vgl. Andreas Reckewitz: Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin 5/2018. S.298 ff

4, 5 Karl Marx: Ökonomisch-philosopische Manussktipte (1944); unter: https://www.marxists.org/deutsch/archiv/marx-engels/1844/oek-phil/1-4_frem.htm (23.01.2024).

Foto 1: unplash/ Robert Linder ; unter: https://unsplash.com/de/fotos/eine-person-auf-einer-stange-die-einen-trick-in-der-luft-macht-XdiKQOBNo6E (03.01.2024).

Foto 2: unsplash/Jon Flobrant; unter: https://unsplash.com/de/fotos/mann-geht-auf-wald-_r19nfvS3wY (17.01.2024).

IN BALANCE SEIN

ANNA SCHILLER

Hausleitung
Intensivpädagogische
Wohngruppe Lünne

Nicht selten begegnet uns in der Gesellschaft der Slogan Work-Life-Balance. Die Herausforderungen des Alltages werden zunehmend mehr spürbar. Neben den alltäglichen Belastungen kommt es immer mehr zu gesellschaftlichen und globalen Herausforderungen, die ebenfalls Probleme für uns darstellen können.
Das Wort Balance stammt aus dem französischen balance und dem lateinischen bilanx (Genitiv: bilancis) = zwei Waagschalen habend. In seiner Bedeutung definiert der Duden das Wort Gleichgewicht. Es handelt sich also um zwei Ebenen, oder wie der Duden sagt: „Waagschalen", die scheinbar ausbalanciert werden müssen/sollen.[1]
Im Alltag fällt es jedoch oft schwer, eine wirklich gleichmäßige Balance aus Arbeit und Freizeitverhalten zu finden. Alleine der zeitliche Umfang von 40 Wochenstunden stellt eine erste Herausforderung dar, denn nicht selten wird die wöchentliche Arbeitszeit überschritten. Aufgrund von Personalmangel oder auch anderen Faktoren ist ein Ausgleich kaum möglich und Mitarbeiter*innen greifen auf alternative Modelle zurück.
Eine erlebte Erschöpfung entsteht dann, wenn nach einer Stresssituation keine Erholung erfolgt. Der Organismus verlässt in Stresssituationen vorübergehend sein Gleichgewicht und lässt uns schnell reagieren. Evolutionär verhalfen uns die schnellen chemischen Prozesse zur Gefahrabwendung, wodurch wir unser Überleben gesichert haben. Heute können uns Stresssituationen dazu veranlassen, effizient und zielorientiert zu handeln; der sogenannte aktivierende „Eustress". In diesem Modus erleben wir den Stress als herausfordernd, aber auch als spannend und motivierend. Als Gegenspieler zum Eustress gibt es den „Distress", der als nicht zu bewältigend erlebt und dadurch als negativer Stress benannt wird. In der heutigen Zeit ist eine Unterscheidung der beiden Stressoren nur schwer möglich, da beide Stresstypen ineinander übergehen können.[2]
Um eine Balance zu finden, ist eine Auseinandersetzung mit persönlichen Grenzen notwendig. Dr. Mirriam Prieß ist Ärztin und Burnoutexpertin. In einem Interview sagt sie, dass der Hauptgrund der Erschöpfung, die mittlerweile immer mehr Menschen verspüren, in gestörten Beziehungen liegen kann. Hierbei scheint es einerseits um die Beziehung zum*zur Partner*in, zu Kolleg*innen und Vorgesetzen, aber auch in der Beziehung zu sich selbst zu liegen. Weiter führt sie fort, dass Leben Beziehung führen bedeutet und wir uns stetig im Kontakt befinden. Menschen, die sich erschöpft fühlen, sind ihrer Meinung nach in eine Art „Kampfmodus" verfallen gegen die oben genannten Systeme – also gegebenenfalls auch gegen sich selbst. In diesem Kampfmodus ist es ihnen nicht möglich, andere Wege zu erkennen, wodurch sie sich erschöpft fühlen. „Wer sich erschöpft, gibt sich in seinen Beziehungen auf, verliert sich im anderen oder in der Sache", sagt Miriam Preuß. Um die Erschöpfung zu bewältigen ist die eigene Identitätsentwicklung von Bedeutung, da eigene Fähigkeiten und Grenzen klar sein sollten und somit vor anderen und sich selbst vertreten werden können. Zudem ist es wichtig, sich selbst und anderen mit Respekt, Wertschätzung und Interesse zu begegnen. Dadurch steigt unsere Leistungsfähigkeit. Also: „Raus aus dem Widerstand, zurück zur Begegnung."[3]
Der oben genannte Kampfmodus gibt also wieder, dass auf eine Art und Weise die eigene Identität aufgegeben wird und wir uns selbst verlieren. Oft wird auch von ausweglosen Kämpfen gesprochen, bei denen Grenzen überschritten werden. Basis dafür können unsere frühkindlichen Erfahrungen, also der Umgang von Vorbildern mit herausfordernden Situationen, sein. Um seine eigenen Grenzen setzen zu können, ist eine Auseinanderset-

zung mit möglichen Auslösern erforderlich. Viel wichtiger ist es jedoch, in der Gegenwart für sich zu sorgen. Was für den einzelnen eine Bedeutung hat, ist jedoch auch auf ein gesellschaftliches System zu übertragen. Dr. Miriam Prieß benennt, dass ein System, welches Menschen nur auf ihre Funktion reduziert, sich selbst auf kurz oder lang erschöpft.[4]
Für den Alltag scheint also von Bedeutung zu sein, was jede*r individuell als (über-)fordernd erlebt. Es geht vermehrt darum, Herausforderungen anzunehmen, sich diesen zu stellen, aber eben auch eigene Grenzen zu wahren und zu benennen. Nunmehr ist es wichtig, respektvoll in Beziehung zu treten, eben auch sich selbst gegenüber. Ebenso aber auch im Dialog mit anderen. Eigene Grenzen mitteilen zu können, wird zunehmend mehr als Ressource wahrgenommen.
Um gesund zu bleiben, wird ebenfalls als wichtig benannt, sich in der Natur zu bewegen, sich mit Freund*innen zu treffen und somit einen Ausgleich zum Arbeitsleben zu schaffen. Wichtig ist, dass jede*r für sich eigene Ideen entwickelt, um zur Ruhe zu kommen und sich in eine Balance zu begeben. Deshalb sehen die Konzepte zur Stressbewältigung ganz unterschiedlich aus.

Quellen

1 vgl. Duden online: Balance; unter: https://www.duden.de/rechtschreibung/Balance_Gleichgewicht (04.01.2024).

2 vgl. AOK: Eustress und Distress: positiven und negativen Stress unterscheiden; unter: https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/arten-von-stress-eustress-und-distress/ (13.11.2023).

3, 4 vgl. Psychologie heute 10/2023: Raus aus der Erschöpfung. Dr. Miriam Prieß, Ausgabe Oktober 2023.

Foto: unsplash/Christophe Hautier; unter: https://unsplash.com/de/fotos/graue-oberseite-902vnYeoWS4 (04.01.2024).

ALLES IN BALANCE IN DER MODERNEN ARBEITSWELT?

Alles in Balance – Das Leitthema dieses Durchblicks macht so viele Türen auf, dass ich mich kaum entscheiden kann, worüber ich schreiben möchte. Letztendlich dreht sich doch fast alles in unserem Alltag um Balance. Sei es bei der Ernährung, zwischen Bewegung und Entspannung, Zeit für sich versus Zeit mit anderen, Bildschirmzeit und Zeit im „echten" Leben... Ach, die Liste könnte man endlos fortführen. Balance entscheidet über ein zufriedenes und gesundes Leben, so sagt man. Die Gefahr droht immer an den extremen Enden. So weit, so gut.
Betrachtet man das Thema einmal im Kontext des Arbeitslebens, kommen wir nicht an dem Konzept der „Work-Life-Balance" vorbei. Dieses ist heute wohl jedem*jeder bekannt und bedarf an dieser Stelle meiner Einschätzung nach keiner genaueren Erklärung. Und es dürfte inzwischen auch den meisten klar sein, dass man für eine gesunde Balance zwischen dem Arbeits- und Privatleben nicht mehr alleine (als Arbeitnehmer*in) zuständig ist, sondern dass die Arbeitgeber*innen heute mehr denn je viel dafür tun müssen, ebendiese ihren Arbeitnehmenden zu bieten und - vielmehr noch – mit ihren Angeboten erst zu einem*einer Arbeitgebenden zu werden, den*die man überhaupt für sich in Betracht zieht. Auch wir bei der BKJH haben zahlreiche Angebote, die einen gesunderhaltenden Ausgleich der Mitarbeitenden fördern, ihnen (finanzielle) Freiräume und Flexibilität verschaffen und selbstbestimmtes Arbeiten ermöglichen. Sei es durch Firmenfitness, vergünstigtes E-Bike-Leasing oder ein Lebensarbeitszeitkonto, das es uns ermöglicht, früher in Rente zu gehen oder uns mal eine Auszeit zu nehmen. Flexible Arbeitszeiten und Homeoffice/Remote-Arbeit, wo es eben möglich ist, nicht zu vergessen.
Tatsächlich ist es aber inzwischen so, dass all diese Aspekte mehr und mehr zu sogenannten „Hygienefaktoren" geworden sind, ähnlich wie ein angemessenes Gehalt und Urlaub. Sprich: Sie verhindern die Entstehung von Unzufriedenheit, tragen aber nicht (mehr) zur Entstehung von Zufriedenheit bei. Motivatoren hingegen sind Faktoren, die wirklich zufriedenstellen und die Motivation und die Verbundenheit der Mitarbeitenden fördern.[1] Das kann die Identifikation mit den Arbeitsinhalten sein, eine besondere Selbstwirksamkeit/etwas bewegen zu können, Anerkennung, (persönliches) Wachstum und Verantwortung.[2] Aber Achtung: Einige Motivatoren können auch als Hygienefaktoren wirken, also selbstverständ-

LINDA SUNTRUP

Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

lich sein/werden. Umgekehrt können Hygienefaktoren motivierend wirken. Die Einordnung hängt immer stark von der Situation ab sowie vom individuellen Hintergrund des*der Arbeitnehmer*in. Zufriedene Mitarbeitende finden sich demnach aber dort, wo beide Faktoren gegeben sind und die Arbeitgeber*innen es schaffen, die richtige Balance zu finden: Der Zustand „Hohe Hygiene und hohe Motivation" beschreibt die Idealsituation.

Die BKJH hat ihre Hausaufgaben gemacht und für viele Hygienefaktoren gesorgt. Es kommen zudem immer weitere dazu, die sicherlich auch oft – aufgrund ihrer wertschätzenden Geste – motivierend sind. Ich denke da zum Beispiel an tolle Geburtstagsgeschenke oder kleine Aufmerksamkeiten zu Weihnachten.

Wer unsere aktuellen Bemühungen zur Gewinnung von (pädagogischen) Fachkräften verfolgt, wird feststellen, dass wir daher auch insbesondere den Aspekt der gegebenen Motivatoren herausheben möchten. Selbstwirksamkeit - in Form von zahlreichen Möglichkeiten, innerhalb der Einrichtung mitzugestalten und etwas zu bewegen, und damit die Übernahme von Verantwortung im Kontext von Themen oder Angeboten, die einem sehr gut liegen und damit zum persönlichen Wachstum und Wohlbefinden beitragen. Mehr dazu und konkrete Beispiele in unserer nächsten Durchblick-Ausgabe zum Thema „Mitgestalten".

Kommen wir aber noch mal zur „Balance" zurück. Das Konzept basiert tendenziell auf der Annahme einer Trennung von Arbeits- und Privatleben. Wenn ich nun aber im Homeoffice arbeite und während der Arbeitszeit meine persönlichen Leidenschaften ausleben kann, hat das mit einer ganz klaren Trennung ja eigentlich nichts mehr zu tun. Noch im Jahr 2015 sprach sich die Mehrheit der Deutschen für klare Grenzen zwischen Beruf und Privatleben aus. Seither hat sich nicht zuletzt durch Corona viel verändert und in einer weiteren Umfrage im Jahr 2021 äußerten fast 60 Prozent der Befragten den Wunsch, dass Modelle wie Homeoffice bestehen bleiben.[3] Man spricht heute deshalb auch vermehrt vom Konzept „Work-Life-Blending", also der Verschmelzung beider Welten.

An dieser Stelle einmal meine persönliche Wahrnehmung: Ich bin verheiratete Mama von zwei kleinen Kindern. Wir haben ein Haus mit Garten, einen Hund und zwei Kaninchen, treffen uns oft mit Freund*innen und Familie, kochen gerne und machen regelmäßig Sport. Ich habe selten Langeweile in meinem Privatleben und gleichzeitig große Lust auf meinen Job. Auf etwas, dass mich losgelöst von meinem Familienleben ausmacht und glücklich macht. Ich bin mehr als froh, dass ich die Möglichkeit habe, jederzeit Berufliches von zuhause zu klären, wenn ich mal wieder „holterdipolter" um 09:30 Uhr zur Kita muss, um mein Kind abzuholen, weil es wahrscheinlich „Hand-Mund-Fuß" hat. Ebenso freue ich mich jedes Mal, wenn ich im Büro meinen Kaffee trinken kann, solange er heiß ist (...es sind die kleinen Dinge im Leben) und dabei meiner Kollegin vom Wochenende mit unseren Kids berichte.

Zahlreiche Untersuchungen, wie beispielsweise die IZA-Studie zur Arbeitszufriedenheit in der modernen Arbeitswelt[4], bestätigen, dass flexiblere Arbeitsformen tendenziell mit einer höheren Mitarbeitendenzufriedenheit einhergehen. Schließlich können die Beschäftigten ihren Arbeitstag weitgehend selbstbestimmt und eigenverantwortlich gestalten. Sie müssen keine Urlaubstage opfern, um kurzfristig private Angelegenheiten zu regeln. Das damit oft verbundene schlechte Gewissen gehört damit auch der Vergangenheit an. Stichwort: „Hand-Mund-Fuß" in der Kita – ich muss jetzt weg.

Für mich und offenbar viele andere ist das eine Form von Balance, die es ausmacht. Eine gute Symbiose aus beiden Welten. Nein, nicht jede*r kann Homeoffice machen. Die Betreuung der jungen Menschen in unseren Wohngruppen geht nicht über Microsoft Teams. Aber das alleine ist es auch nicht. Es ist das Bewusstsein eines Arbeitgebenden darüber, dass beide Welten existieren und dass man alles dafür tut, Mitarbeitende in der Bewältigung all ihrer Verpflichtungen zu unterstützen und ihnen wohl-

Quellen

1, 2 vgl. Wirtschaftspsychologische Gesellschaft: Herzbergs Zwei-Faktoren-Theorie der Motivation: Hygienefaktoren und Motivatoren; unter: https://wpgs.de/fachtexte/motivation/herzbergs-zwei-faktoren-theorie-der-motivation-hygienefaktoren-und-motivatoren/ (09.01.2024).

3 vgl. Von Rundstedt: Workforce Transformation Insights; unter; https://www.rundstedt.de/workforce-transformation/insights (09.01.2024).

4 vgl. IZA Institute of Labor Economics: IZA Standpunkt Nr. 94: Arbeitszufriedenheit in der modernen Arbeitswelt; unter: https://www.iza.org/publications/s/94/arbeitszufriedenheit-in-der-modernen-arbeitswelt (09.01.2024).

5 vgl. Presseportal: Deutsche erwarten starke Veränderungen am Arbeitsmarkt; unter: https://www.presseportal.de/pm/150124/4856259 (09.01.2024).

Foto 1: unsplash/Marvin Meyer; unter: https://unsplash.com/de/fotos/leute-die-sich-mit-verschiedenen-laptops-in-die-nahe-eines-tisches-setzen-SYTO3xs06fU (17.01.2024).

Foto 2: unsplash/Elena Mozhvilo; unter: https://unsplash.com/de/fotos/goldene-und-silberne-lupe-mit-rundem-rahmen-j06gLuKK0GM (17.01.2024).

wollend und auch mit viel Vertrauen begegnet. Man ahnt es aber schon – es gibt berechtigte Vorbehalte gegenüber einer ständigen Erreichbarkeit und des Verflochtenseins mit der Arbeit. Ob Mitarbeitende diesen Zustand als Belastung oder flexible Selbstbestimmung wahrnehmen, ist wohl auch eine Frage der Persönlichkeit und der individuellen Lebensumstände. Unternehmen müssen also berücksichtigen, dass sich die Einstellung zu Work-Life-Balance/Blending im Laufe eines Arbeitslebens ändern kann. Eltern, wie ich beispielsweise, legen eben besonders hohen Wert auf eine Vereinbarkeit von Beruf und Familie.
Die Entgrenzung von Beruf und Privatleben ist also mit vielen Vorteilen verbunden, sollte jedoch innerhalb eines festen Rahmens mit klaren Regeln zur Handhabung von Arbeits- und Freizeit stattfinden. Laut der Rundstedt-Umfrage wünschen sich mehr als zwei Drittel der Erwerbstätigen in Deutschland eine Kombination der Vorzüge von alter und neuer Arbeitswelt.[5]
Und wir bei Backhaus? Ich erlebe die BKJH als sehr modern aufgestellt; gleichwohl haben wir ebendiese festen Regeln. Und – ganz wichtig: Ich muss keine E-Mails mehr beantworten, wenn die Kita gerufen hat. Niemand erwartet das. Krank ist krank. Feierabend ist Feierabend und Urlaub ist Urlaub. Ich mache das nur, wenn ich es möchte und schaffe, und weil ich mich dann mit einem freien Kopf den geänderten Plänen widmen kann. Dass das inzwischen so möglich ist, bedeutet für mich Balance und ein erfülltes Leben in beiden Welten.

WENN DIE EIGENE WELT AUS DER BALANCE GERÄT

Im Dezember 2023 ist unsere kleine Welt im Emsland aus der Balance geraten. Das Hochwasser hat einige Wohngruppen sowie Mitarbeitende getroffen. Die Pegel der zwei hiesigen Flüsse Ems und Hase stiegen kontinuierlich an und dennoch bestand lange die Hoffnung, dass alles gut geht. Wir alle kennen Bilder aus den Medien von Hochwasser, überfluteten Kellern und schwimmenden Autos. Aber das vor der eigenen Haustür? Diesen Gedanken hat man lange versucht wegzuschieben. Doch irgendwann war dies nicht mehr möglich. Zwei Wohngruppen in unserer Straße beispielsweise hatten mit durch den vielen Regen gestiegenem hohen Grundwasser zu kämpfen. So drückte das Wasser in die Kellerräume und die jungen Menschen und dortigen Mitarbeitenden standen vor großen Herausforderungen. Wir selbst in der Jugendwohngruppe Bokeloh haben zum Glück „trockene Füße" behalten. Kurzerhand zogen wir uns Gummistiefel an und halfen den beiden betroffenen Wohngruppen beim Wasserscheppen. Geteiltes Leid ist halbes Leid, oder wie sagt man so schön. Unsere Geschäftsführung Yvonne Krieger schien ebenfalls ihr Paar Gummistiefel parat zu haben, denn auch sie unterstützte tatkräftig beim Kellerleerpumpen. Am 30.12. half sie dann ebenfalls mit einigen Erzieher*innen vielen Jugendlichen beim gemeinschaftlichen Sandsackfüllen in Bokeloh.
Parallel zu den Ereignissen wurde die Situation im Meppener Stadtteil Esterfeld sehr kritisch. Der Deich an der Ems drohte zu brechen, ein mobiler Deich musste errichtet werden. Aufgrund dessen wurden alle Bewohner*innen aus Esterfeld aufgefordert, ihre Taschen zu packen und sich auf eine mögliche Evakuation vorzubereiten. Einige nahestehende Kolleg*innen von mir waren selbst betroffen. Für mich persönlich eine schreckliche Vorstellung, das Nötigste zu packen und im Grunde hilflos warten zu müssen, ohne zu wissen, wie das eigene Zuhause nach einer Evakuierung aussehen könnte. Auch in dieser Situation wurde der Zusammenhalt in der Einrichtung großgeschrieben. So bot die BKJH den dort lebenden Mitarbeitenden an, in die Hotelzimmer der Backhaus Akademie auszuweichen, sollte es zu einer Evakuierung kommen. Ich persönlich war zwar von diesen Ereignissen nicht betroffen, aber dennoch von dieser Geste emotional gerührt.

BETTINA VELDHOFF

Hausleitung
Jugendwohngruppe
Bokeloh,
Inklusionsbeauftragte

I WANT TO RIDE MY BACKHAUSBIKE!

Ein Rad für mehr Balance im Leben.

Vermutlich werden sich jetzt die meisten, die mich kennen und den Artikel lesen, sehr amüsieren! Warum? Weil ich an dieser Stelle einmal sagen möchte, wie froh ich über das Angebot des Fahrrad-Leasings „BackhausBike“, das uns durch die BKJH ermöglicht wird, bin. Die Frage, warum alle lachen, ist damit aber noch immer nicht geklärt. Alle, die mich kennen, wissen, dass ich wirklich mehr als ungerne Rad fahre und es, wenn es irgendwie geht, versuche zu vermeiden – freundlich ausgedrückt! Es gibt auch wenig Gelegenheiten, zu denen ich dies nicht kundtue.
Durch das Angebot der Einrichtung habe ich jetzt allerdings schon zum zweiten Mal die Möglichkeit bekommen, ein neues Rad zu leasen. Das erste war ein richtig schickes Rad, und meine Ambitionen, mehr Fahrrad zu fahren, sind dadurch schon mal zu 100 Prozent gestiegen. Dies ging sogar so weit, dass ich immer gesagt habe, dass ich auf gar keinen Fall ein E-Bike fahren werde. Im Großen und Ganzen ist meine Motivation trotz schicken Fahrrades aber ziemlich schnell abgeebbt und auch den Weg zur Arbeit bin ich dann eher seltener mit dem Drahtesel gefahren. Man kennt es: Es ist zu kalt, zu nass, man hat zu viele Termine außerhalb... Aber im Sommer 2023 ist meine Lust am Fahrradfahren erneut erwacht! Es ist der letzte, verzweifelte Versuch, Spaß am Fahrradfahren zu finden, den ich niemals angegangen wäre, hätte es das Businessbike-Angebot der Einrichtung nicht gegeben. Seit August 2023 lease ich jetzt ein E-Bike – und es ist ein völlig neues Fahrradfahrgefühl, welches mir tatsächlich Spaß macht! Danke für dieses Angebot!
Details dazu findet ihr jederzeit in unserem Benefit4You-Portal.

EVA-MARIA HEISTER

Bereichsleitung

EGYM WELLPASS – FIRMENFITNESS IN DER BKJH

Im immer schnelllebiger werdenden Alltag scheint es zunehmend herausfordernder zu werden, eine passende und gesunde Work-Life-Balance für sich selbst zu festigen. Um einen aktiveren und gesünderen Lebensstil in meinem Arbeitsalltag zu integrieren, habe ich mich bei EGYM Wellpass angemeldet. Dieses Firmenfitnessangebot wird mir von der BKJH zur Verfügung gestellt; sie bezahlt pro Monat circa die Hälfte der Kosten, die andere Hälfte (25€) wird mir direkt vom Gehalt abgezogen.
Die Anmeldung ist kinderleicht. Die App herunterladen, registrieren und fertig.
Für Unentschlossene, welches Fitnessstudio zu den eigenen Bedürfnissen und Wünschen passt, kann über die App eine Suche der Kooperationspartner*innen durchgeführt werden. Auf einen Blick werden mir alle teilnehmenden Studios und Kooperationspartner*innen angezeigt, die über Wellpass genutzt werden können. Das Angebot kann ich dabei auf einen bestimmten Radius begrenzen. Es ist sehr vielseitig und deckt sowohl den städtischen, als auch ländlichen Lebensraum ab. Neben zahlreichen Fitnessstudios können auch diverse Schwimm- und Hallenbäder, Kletter- und Boulderhallen oder Yogastudios besucht werden. Meine Wahl fällt auf das Fitnessstudio in meinem Wohnort. Nach einer Einweisung kann ich frei an den Geräten, dem EGYM Zirkel oder in diversen Sportkursen trainieren. Mir persönlich gefällt das Auspowern in einer Gruppe am besten, weshalb ich mich für die Indoor Cycling und Tabata-Kurse entscheide. Nach einem (stressigen) Arbeitstag kann ich in den Kursen Dampf ablassen und mich auspowern. Viele Studios bieten neben dem Sport- und Fitnessbereich auch Wellness in Form von beispielsweise Sauna und Solarien an, sodass für jede*n etwas dabei ist. Entspannt und gut zufrieden kann der Abend für mich ausklingen.
Wem das Trainieren in einem Fitnessstudio nicht zusagt, der erhält über Wellpass auch zahlreiche Online-Angebote. So kann das Training unkompliziert und zeitsparend von zu Hause aus oder im Urlaub erfolgen. HIIT-Workouts, Bodystyling, Yoga, Core-Booster und AeroDance sind nur einige der wählbaren Kurse. Ebenso werden Ernährungsprogramme, Live-Kurse sowie geführte Achtsamkeits- und Meditationsübungen angeboten. In dem Kurs „Stressbewältigung und Prävention“ lernen Teilnehmende, gesünder mit Stress umzugehen, eigene Stressquellen zu identifizieren und zu reduzieren. Für die Vielsitzer*innen bietet der Kurs „Rückenfit am Arbeitsplatz“ einen Ausgleich zu der sitzenden Tätigkeit, kräftigt die Rückenmuskulatur und kann präventiven Schutz bieten.

ANNE LÜKEN

Bereichsleitung

Über die Check-in-History erhalte ich einen Überblick über die Besuche und Aktivitäten im Fitnessstudio, was mich zusätzlich anspornt. In der Wellpass-App werden zudem verschiedene Challenges angeboten. Hierbei geht es jedoch um den Wettbewerb mit Dir selbst, nicht mit anderen. Meine nächste Challenge startet am Montag – und deine?

BACKHAUSBALANCE – UNSER LEBENSARBEITSZEITKONTO

Gute 40 Jahre stehen wir Deutschen im Durchschnitt im Arbeitsleben, bis wir in unsere wohlverdiente Rente gehen. Im Schnitt sind das 52.662 Stunden, die wir auf der Arbeit verbringen; zusammengerechnet über 2.000 Tage.[1]

Ganz schön viel Zeit also, in der wir uns um den Job kümmern, bevor wir den arbeitsfreien Lebensabend begehen. Doch was, wenn ich Ihnen erzähle, dass es möglich ist, auch „zwischendrin" eine mehrmonatige Pause von der Arbeit zu machen, oder ohne Einbußen früher in Rente zu gehen?

Denn genau das geht bei uns in der BKJH! Im vergangenen Jahr wurde das Lebensarbeitszeitkonto „BackhausBalance" bzw. „BackhausBalancePR (für Profifamilien®) eingeführt. Ein Projekt, das auf die heutige Arbeitswelt eingeht und dem Wunsch vieler Arbeitnehmenden nach einer flexiblen Arbeitszeiteinteilung nachkommt.

Doch fangen wir mal von vorne an: Was genau ist ein Lebensarbeitszeitkonto, und wie funktioniert es? Vereinfacht gesagt, kann ich als Arbeitnehmer*in Teile meines Gehalts oder auch Sonderzahlungen sowie Überstunden und Urlaubstage (die in Geld umgerechnet werden) in ein Treuhandkonto, welches die BKJH für mich einrichten lässt, anlegen. Über die Zeit entsteht so ein Wertguthaben, welches ich mir flexibel auszahlen lassen kann – wenn ich beispielsweise ein mehrmonatiges Sabbatical machen oder früher in Rente gehen möchte. Auch für die Pflege von Angehörigen, eine verlängerte Elternzeit oder Qualifizierung kann ich mich freistellen lassen. Der Vorteil: Bei diesen Arbeitsunterbrechungen und selbst bei einem früheren Renteneintritt brauche ich mir keine Gedanken um Einbußen bei der gesetzlichen Rente machen. Denn während der Auszahlungszeit meines BackhausBalance-Wertguthabens bin ich weiterhin „ganz normal" angestellt und beziehe mein Gehalt; zahle also weiterhin Steuern und gesetzliche Abgaben, ohne dass ich arbeiten gehe. Nutze ich das Guthaben vor meiner Rente nicht, wird die angesparte „Zeit" an das Rentenregelalter angehängt, wodurch ich weitere Rentenpunkte sammle, ohne tatsächlich zu arbeiten.

Ein Sabbatical ist in der BKJH zwischen zwei und zwölf Monaten möglich. So kann ich beispielsweise auf eine lange Reise gehen – der Traum vieler junger Menschen!

Ein gesetzlich garantierter Insolvenzschutz durch klare Trennung vom regulären Betriebsvermögen und zusätzlicher Übertragung an die Treuhand sichert mein Wertguthaben übrigens optimal ab – so brauche ich mir keine Gedanken darüber zu machen, ob mein Geld sicher angelegt ist.

Ich selbst nutze BackhausBalance seit der Einführung; monatlich zahle ich einen kleinen Betrag, dessen Fehlen mir im Portemonnaie kaum auffällt, in mein Lebensarbeitszeitkonto ein. Selbst mit dieser geringen Summe könnte ich einige Monate früher in Rente gehen – ohne großen Aufwand. Meiner Meinung nach sind BackhausBalance und BackhausBalancePR wirklich tolle Benefits, mit denen uns die BKJH sehr viel Wertschätzung entgegenbringt, und ich kann allen Kolleg*innen, die es noch nicht nutzen, nur empfehlen, sich für einen Beratungstermin (in der Benefit4You-App zu buchen) anzumelden. Einfacher, sicherer und flexibler kann man kaum fürs Alter oder eine „Pause zwischendurch" vorsorgen. Ein großartiges Tool für eine gute Work-Life-Balance.

KATHRIN MAGDEBURG

Durchblick Redaktion Meppen

Quelle

1 vgl. Süddeutsche Zeitung: Deutsche arbeiten im EU-Vergleich wenig;unter: https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/lebensarbeitszeit-deutschland-vergleich-europa-1.6294581 (10.01.2024). Foto: unsplash/Fuu J; unter: https://unsplash.com/de/fotos/frau-breitet-ihre-arme-aus-r2nJPbEYuSQ (10.01.2024).

UNSERE HAUSTIERE

Wie Tiere für mehr Balance im Leben sorgen können.

Sie sind da, wenn wir nach Hause kommen, begrüßen uns überschwänglich, sie kuscheln sich an uns und trösten uns, wenn es uns nicht gut geht. Sie belustigen uns durch witzige Verhaltensweisen oder beigebrachte Kunststückchen, begleiten uns in guten und schweren Zeiten.
Richtig, gemeint ist das Haustier. (Unser Bewohner H. hat dazu auch einen schönen Artikel geschrieben, siehe Seite 21.)
Im Jahr 2022 hielten rund 46 Prozent aller deutschen Haushalte mindestens ein Haustier. Das sind 34,4 Millionen Haustiere in Deutschland und damit beinahe jeder zweite Haushalt, der ein oder mehrere Haustiere hält. Dabei bezieht sich der Begriff „Haustier" hier nicht nur auf domestizierte Arten wie Hunde oder Katzen. Er umfasst alle im oder am Haus gehaltenen Tiere – so beispielsweise auch Spinnen, Schlangen oder Vögel. Dabei ist das beliebteste Haustier die Katze, waren es im Jahr 2022 doch 15,2 Millionen Stubentiger, die ein Zuhause in deutschen Haushalten fanden. Hunde folgten mit einigem Abstand.[1]
Durch das Zusammenleben mit einem Haustier entsteht oft eine enge Bindung zu diesem. In den unterschiedlichsten Familien findet das Tier sich in den verschiedenen Rollen zurecht. Der Spielkamerad für die Kinder in der Familie, die erste Verantwortungsprobe bei frisch verliebten Pärchen oder der stetige Begleiter in vielen Singlehaushalten. Sie sind vollwertige Mitglieder des Haushalts und erfüllen das Heim mit Leben.
Wir Menschen richten unsere Tagesabläufe nach ihnen aus und gestalten unsere Freizeit mit ihnen. Der Urlaub wird tiergerecht geplant, die Arbeitszeiten werden möglichst auf das Haustier ausgerichtet und allgemein sorgen wir für sein Wohl. Im Gegenzug erhalten wir bedingungslose Liebe und das Gefühl, gebraucht zu werden.
Auch wenn mir nun viele Haustierbesitzer*innen zustimmen würden... mit der Abhängigkeit gehen natürlich auch Pflichten einher. Die Verantwortung für ein Haustier – auch wenn sie je nach Wahl unterschiedlich ausfällt – sollte nicht unterschätzt werden und ist geknüpft an viele Aufgaben und Pflichten.
„Ein Haustier kostet nicht nur Geld, sondern auch Zeit. Dabei benötigen beispielsweise Katzen und Hunde mehr Aufmerksamkeit als etwa Vögel oder Fische im Aquarium. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie keine Beschäftigung brauchen. Außerdem ist es für viele Tierarten wichtig, noch einen Artgenossen an ihrer Seite zu haben."[2] Und das sind nur ein paar Überlegungen und Denkanstöße, die in Bezug auf die Anschaffung eines Haustieres notwendig erscheinen.
Aber warum sind Haustiere so beliebt? Warum sind sie so anziehend für die Menschen, da ja fast die Hälfte der Deutschen Haustiere hält?
Dr. Rainer Wohlfarth und Bettina Mutschler beschreiben in ihrem Buch „Wie Tiere uns gesund machen" die erste Gemeinsamkeit in der Entstehung. Pflanzen, Tiere und auch Menschen stammen von Einzellern ab. Diese lebten vor fast vier Millionen Jahren. Aus diesen entwickelten sich wahrscheinlich alle heute existierenden Bakterien, Pflanzen, Pilze – und auch Tiere und Menschen. Weiter erklären sie, dass auch schon in früheren Höhlenmalereien die Tiergemälde dominierten und eine Vielzahl an Tierarten zeigten.[3] Bedenken wir die Entwicklungsgeschichte der Tiere zu den Menschen,

MEIKE FITTKAU

Hausleitung
Intensivpädagogische
Wohngruppe Haren

gibt es schon ein gemeinsames Schicksal. Früher zu Zeiten der Jäger*innen und Sammler*innen waren Tiere notwendig fürs Überleben. Aber erst die Beschäftigung mit ihren Gewohnheiten führte zu Jagderfolgen und die wiederum brachten unsere Vorfahren dazu, Werkzeuge/Waffen weiter zu entwickeln. Erst die besondere Fähigkeit, die anfängliche Empathie, scheint den damaligen Menschen bei der Jagd den entscheidenden Vorteil gebracht zu haben. Vorauszuahnen, wie ein Tier angelockt werden kann oder in welche Richtung es läuft, war sicher ein großer Vorteil in der Entwicklungsgeschichte des Menschen.

Später, in der Jungsteinzeit etwa, begannen die Menschen in dorfähnlichen Gemeinden zu leben und integrierten die Tiere, wenn auch sicher nicht in der Intensität, in der wir es heute kennen.[4]

Aber auch die Tiere lernten von Zeit zu Zeit, den Menschen zu schätzen und ihn für ihre Bedürfnisse zu nutzen. Durch die vom Menschen angelegten Lebensräume gelangten sie einfacher an Nahrung und erhielten Schutz. Wohlfarth und Mutschler setzen hier voraus, dass sie die emotionale Bedeutung von Gesten oder Klängen in der Stimme erkennen lernten, um einzuschätzen, vom wem Gefahr ausgeht.[5]

Unter diesen Aspekten scheinen Mensch und Tier sich beeinflusst, aber auch voneinander gelernt zu haben.

Heute gelten sie als Teil der Familie, nur dass sie eben Tiere sind. Sie haben eine Stellung eingenommen, in der ihre Besitzer*innen für sie einstehen. Für viele von uns sind sie unverzichtbar, treue Begleiter*in, Freund*in, Lehrer*in – ganz einfach ihr Ein und Alles.

Der Neuropsychologe Luke Stoeckel vom Massachusetts General Hospital in Boston wollte mit einem Experiment herausfinden, ob die Liebe zu einem Tier mit der Liebe zum eigenen Kind vergleichbar ist. Anhand eines Scanners konnten die aktiven Gehirnbereiche von vierzehn Müttern gelesen werden. So konnte analysiert werden, welche Gehirnbereiche aktiv wurden, wenn die Frauen auf Fotos von eigenen und fremden Kindern oder Hunden blickten. Beim Betrachten dieser Bilder ähnelten sich die Hirnaktivitätsmuster, unterschieden sich aber deutlich von denen mit fremden Kindern oder Tieren.[6]

Einfach beschrieben, regten die Bilder der eigenen Haustiere die Hirnchemie von Müttern auf ähnliche Art und Weise an wie Bilder der eigenen Kinder. Ebenso sind es auch ähnliche Emotionen, die wir für unsere Haustiere empfinden.

Ich, als stolze Hundebesitzerin, kann das nur bestätigen. Und da gibt es sicherlich noch den*die Eine*n oder Andere*n, der*die ähnlich denkt. So ist es auch nicht verwunderlich, dass die meisten Haustiere beabsichtigt Zugang zum Sofa und/oder Bett haben oder auch auf Familienfotos sowie Postkarten aus dem Urlaub nicht fehlen dürfen. Selbst die Namensgebung der Haustiere hat sich in den Jahren verändert. Gab es früher noch Namen wie „Fiffi" oder „Mieze", werden heutzutage wochenlang ganz normale Frauen- und Männernamen ausprobiert, bevor das besagte Haustier überhaupt einzieht. Selbst das Weihnachtsgeschenk darf für das Haustier oftmals nicht fehlen.

Tier und Mensch haben also eine gemeinsame Entwicklung, der auch bis heute eine große Bedeutung zugesprochen wird. So finden Tiere mittlerweile auch in vielen pädagogischen und therapeutischen Kontexten Platz und gelten als „Co-Pädagog*innen" oder ebnen den Weg zum*zur Therapeut*in.

Aber auch im einfachen, privaten Bereich wirkt sich ein Haustier positiv auf Erwachsene und junge Menschen aus. Dazu würde ich den Haustieren als Lebewesen selbst besondere Rollen zusprechen und diese im Folgenden einmal näher ausführen.

Haustiere als „sportliche Antreiber*innen"

65 Prozent der Frauen und 56 Prozent der Männer sind weniger als zweieinhalb Stunden pro Woche körperlich aktiv.[7] Dabei kann regelmäßige Bewegung und Sport Erkrankungen vorbeugen oder auch Symptome bestehender Krankheiten lindern.

Sicher kann hier unter diesem Aspekt nicht jedes Haustier aufgeführt werden. Ein Fisch im Aquarium bringt den Menschen nicht dazu, regelmäßig in Bewegung zu bleiben. Dennoch tragen bestimmte Haustierarten durchaus dazu bei, draußen zu sein und sich aktiv zu bewegen. Spaziergänge mit dem Hund, die Beschäftigung mit dem Pferd, Ausritte oder das ausgiebige Spielen im Garten/Auslauf oder Stall mit den eigenen Lieblingen machen körperliche Aktivität nicht nur attraktiver, sondern bringen uns auch an die frische Luft, was wiederum gut für unser Immunsystem ist. Dabei gibt es auch beliebte Sportarten, die mit Haustieren ausgeführt werden können, wovon Tier und Mensch profitieren.

Haustiere als „Dialoghelfer*innen und -partner*innen"

Da Tiere ohne Worte sprechen, vermitteln sie etwas Aufrichtiges und Ehrliches. Dazu zeigen sie ihre Bedürfnisse sowie Ängste oder Freude offen. In Interaktion mit ihnen bedeutet das, dass sie auch unsere Verhaltensweisen spiegeln. Möchten wir auf ein Tier eingehen, müssen wir uns zunächst mit unseren eigenen Gefühlen und Stimmungen auseinandersetzen.[8]

Liebe Haustierbesitzer*innen, seien Sie einmal ehrlich: Wen begrüßen Sie zuerst, wenn sie nach einem langen Arbeitstag nach Hause kommen? Und die wichtigere Frage: Wer begrüßt Sie zuerst? In meinem Fall kann ich ganz klar sagen, dass ich noch nicht mal ganz durch die Tür bin, da werde ich schon stürmisch und überschwänglich von meiner Pudeldame Lotte erwartet. Und das wirklich immer.

Haustiere bieten sich hervorragend als emotionale Stütze an, da sie unsere Bedürfnisse nach Nähe, Kommunikation und Zuwendung einfach besser erfüllen als Menschen. Kommunikation mit Menschen ist komplizierter, weil diese mehr Facetten haben, die erkannt werden müssen, und somit mehr Handlungsspielräume zulassen, die wir erkennen sollen.[9]

Besonders für Menschen oder Kinder mit sozial-emotionalen Schwierigkeiten kann ein Haustier oft positive Erfahrungen hervorbringen, die sich wiederum hilfreich auf das Sozialverhalten auswirken.

Durch Haustiere fällt es uns aber nicht nur leichter, Beziehungen zu halten, sie unterstützen uns auch im Knüpfen neuer Kontakte. Durch gemeinsame Erfahrungen in Bezug auf unsere tierischen Begleiter*innen entstehen schnell neue Gesprächsthemen. Aktivitäten mit Haustieren führen oft dazu, Gleichgesinnte zu treffen. So entstehen beispielsweise Bekanntschaften oder sogar Freundschaften. Auch die Beziehung selbst, die wir mit unserem Haustier aufgebaut haben, sollte nicht unterschätzt werden.

„Es gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen, Fürsorge zu geben und Fürsorge zu empfangen. Ich will geliebt werden, und ich will andere haben, die ich lieben kann. Das kann mit anderen Menschen ein bisschen kompliziert sein, komplizierter als mit Hund oder Katze."[10]

Haustiere als „soziale Unterstützer*innen“

Tiere leben in der Gegenwart. Also im Hier und Jetzt. Sie werten keine Situationen oder Verhaltensweisen, die vorher gewesen sind oder eventuell noch passieren könnten. Dazu kommt, dass sozial lebende Tiere von Natur aus nur ernst gemeintes Interesse zeigen. Haben sie kein Interesse, kommen sie auch nicht auf einen zu. Die Verhaltensweisen, die unsere Haustiere uns gegenüber zeigen, sind somit völlig bedingungslos objektiv und bieten unbewusst die perfekte Unterstützung.[11]

Vor allem bei jungen Menschen kann die Interaktion mit Haustieren das Selbstwertgefühl stärken. Dadurch, dass die Tiere als Lebewesen ihre Bedürfnisse offen ausleben, Schwächen und Gefühle zeigen, lernt der Mensch, sich anzunehmen – auch mit schlechten Eigenschaften oder negativen Gefühlen. Langfristig gesehen kann dies ein unterstützender Lernprozess für die Klärung der eigenen Gefühle und Gedanken sein. Jungen Menschen kann dies eine Unterstützung sein, sich abzugrenzen und selbst wertzuschätzen.

Auch die Bewältigung von Stress – der bekanntlich gesundheitsschädigend ist – können Haustiere begünstigen. Vor allem Hunden und Pferden wird nachgesagt, dass sie sehr soziale Wesen sind und die Emotionen der Menschen verstehen.

Wenn ein Mensch traurig ist, vielleicht sogar weinen muss, wer sucht dann seine Nähe? Oftmals sind es zunächst die treuen Haustiere, die ihn anstupsen, ihm vorsichtig die Hand ablecken oder sich an ihn kuscheln, um seine*ihre Trauer zu lindern. Diese kleinen Gesten geben uns Trost und vor allem Kraft, um Krisensituationen zu meistern und zu verarbeiten. Haustiere beleben auch den Alltag – vor allem bei Alleinstehenden oder Senior*innen. In jedem vierten Senior*innenhaushalt leben Haustiere[12] und 29 Prozent der Haustierbesitzer*innen leben in Einpersonenhaushalten.[13] Diese unterschiedliche Zahl mag sicherlich mit darin begründet sein, dass Einzelhaushalte weniger Zeit für die Versorgung von Haustieren haben. Dennoch sagt sie durchaus etwas aus. Denn Einsamkeit wird zunehmend zu einem gesellschaftlichen Problem – nicht nur bei Älteren. Ob Einsamkeit tatsächlich eine Krankheit ist, sei mal dahingestellt. Aber klar ist, dass sie krank machen kann und für viele schmerzhafter als eine körperliche Erkrankung wirkt.

Mit einem Haustier scheint diese Einsamkeit nebensächlicher zu werden. Ein Haustier gibt Aufgaben, um sie muss sich der Mensch kümmern und das hilft, den Alltag zu strukturieren.[14]

Und ist ein Mensch wirklich einsam, wenn er täglich hunderte Male von seinem*seiner treuen Begleiter*in angestarrt wird? Oder im Zwiegespräch mit seinem*seiner gefiederten Freund*in ist? Und oft trifft man auch Gleichgesinnte und kommt einfacher ins Gespräch. Über Haustiere kommt man mit Menschen einfacher in den Kontakt, da die Barriere, etwas „Nettes“ zum Beispiel über den*die Vierbeiner*in beim Spaziergang zu sagen, anscheinend überwindbarer ist, als so in den Kontakt zu treten. Besonders hilfreich scheinen hier Pferde und Hunde, was sicher darin begründet liegt, dass oft mehr Menschen in Ställen außerhalb von Städten zusammenkommen und sich die Spaziergänge der Hundebesitzer*innen in Wohngebieten meist ähneln.

Haustiere als „Seelentröster*innen“

Haustiere – vor allem der körperliche Kontakt mit ihnen – hat eine entspannende Wirkung auf uns. Durch die Berührungen werden weniger Adrenalin und Stresshormone, dafür aber

mehr positive Botenstoffe ausgeschüttet, wodurch wir uns sicher fühlen und der Blutdruck sowie der Puls sinkt.
Stichwort ist hier das Oxytocin. Es ist ein Hormon, welches ein positives Gefühl in uns auslöst. Dieser Botenstoff wird auch „Glückshormon" oder „Bindungshormon" genannt.[15]
Für den Aufbau von Beziehungen, Vertrauen oder Gemeinsamkeiten ist dieses Hormon notwendig, da es die Aufmerksamkeit für soziale Reize verstärkt und gleichzeitig Stress reduziert. Dazu kommt, dass Oxytocin die Aktivität unseres Emotionszentrums dämpft, was vermutlich der Grund ist, dass wir kontaktfreudiger und weniger ängstlich sind.
Es gibt spezielle Medikamente, in denen das Hormon Oxytocin enthalten ist. Für mich eine schöne Vorstellung, dass unsere Haustiere es quasi „frei Haus" liefern.
Wohlfahrt und Mutschler beschreiben in ihrem Buch „Wie Tiere uns gesund machen" eine Studie, die dies gut untermauert. In Kanada wurde in einem bestimmten Zeitraum untersucht, wie oft Menschen mit und ohne Haustier ärztliche Hilfe in Anspruch nahmen. Hier kam heraus, dass Menschen ohne Haustier sieben Mal häufiger Pflegedienste, Ärzt*innen oder Krankenhäuser benötigten. Sie mussten zwar ebenso häufig ins Krankenhaus, Menschen mit Haustieren blieben aber durchschnittlich kürzer dort. Dazu fielen auch die Behandlungs- und Arzneikosten von Menschen mit Haustieren deutlich geringer aus.[16]
Zusammengefasst ist es also durchaus denkbar, dass Haustiere eine antidepressive und antisuizidale Wirkung auf Menschen haben und sich die Interaktion mit ihnen positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt.
So hilfreich, gesund und schön es sich hier nun auch anhört, ein*e Haustierbesitzer*in zu sein, möchte ich noch einmal explizit darauf hinweisen, dass die Anschaffung eines Haustieres nicht einfach so entschieden werden sollte. Haben wir eben gelernt, dass die emotionale Basis zu einem Haustier der ähnelt, die man zu seinen eigenen Kindern aufbaut, erklärt es sich eigentlich von selbst. Haustiere – egal ob Pferd, Katze, Hund, Goldfisch oder Kanarienvogel – sind Lebewesen, die Versorgung, Pflege, Zeit und Liebe benötigen. Kann ein*e Haustierbesitzer*in dieses bieten, kann dadurch eine dauerhafte, wunderschöne und heilsame Beziehung entstehen.

Quellen

1 vgl. Statista: Statistiken zur Heimtierpopulation und Haustierbesitzern in Deutschland; unter: https://de.statista.com/themen/9622/haustiere-in-deutschland/#topicOverview (08.12.2023).
2 Mein Haustier: Haustier zulegen: Das solltest du im Vorfeld bedenken; unter: https://www.mein-haustier.de/magazin/haustier-zulegen/ (08.12.2023).
3 vgl. Dr. Wohlfahrt Rainer und Mutschler Bettina: Wie Tiere uns gesund machen, btb München 2022. S. 19f.
4 vgl. Planet Wissen: Jungsteinzeit; unter: https://www.planet-wissen.de/geschichte/urzeit/jungsteinzeit/index.html (08.12.2023).
5 vgl. Dr. Wohlfahrt Rainer und Mutschler Bettina: Wie Tiere uns gesund machen, btb München 2022. S. 24
6 vgl. ebd. S. 102
7 vgl. Robert Koch Institut: Gesundheit in Deutschland – die wichtigsten Entwicklungen; unter: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsGiD/2015/kurzfassung_gesundheit_in_deutschland.pdf?__blob=publicationFile (08.12.2023).
8, 9 vgl. Dr. Wohlfahrt Rainer und Mutschler Bettina: Wie Tiere uns gesund machen, btb München 2022. S. 99
10 GEO: Verhaltensbiologie: Was Tiere uns schenken – und wir ihnen; unter: https://www.geo.de/magazine/geo-wissen/17807-rtkl-verhaltensbiologie-was-tiere-uns-schenken-und-wir-ihnen (08.12.2023).
11 vgl. Dr. Wohlfahrt Rainer und Mutschler Bettina: Wie Tiere uns gesund machen, btb München 2022. S. 100
12 vgl. SenioHilfe: Haustiere für Senioren; unter: https://www.seniohilfe.de/haustiere-fur-senioren/ (08.12.2023).
13 vgl. Zentralverband Zoologischer Fachbetriebe Deutschlands e.V.: Heimtiere in Deutschland – Wie viele Hunde, Katzen, Kleinsäuger und Vögel leben in Deutschland?; unter: https://www.zzf.de/marktdaten/heimtiere-in-deutschland (08.12.2023).
14 vgl. SenioHilfe: Haustiere für Senioren; unter: https://www.seniohilfe.de/haustiere-fur-senioren/ (08.12.2023).
15 vgl. Foodspring: Was ist Oxycotin; unter: https://www.foodspring.de/magazine/oxytocin-das-kuschelhormon (08.12.2023).
16 vgl. Dr. Wohlfahrt Rainer und Mutschler Bettina: Wie Tiere uns gesund machen, btb München 2022. S. 133

HENRIETTA UND WAS ICH ALLES ÜBER HÜHNER WEIß

Hallo ich bin H., 8 Jahre alt und lebe in der IPW Haren. Als ich in die Wohngruppe eingezogen bin, war ich schon ein großer Hühnerfan und habe deshalb auch als Bezugstier eine Henne bekommen. Ich habe sie Henrietta genannt. Henrietta ist sehr ruhig und zutraulich, so dass ich sie manchmal auf den Arm nehmen und streicheln kann. Hier muss ich aber ganz vorsichtig sein und wenn sie es nicht möchte, dann lasse ich sie und schaue ihr einfach nur zu. Das macht mir nämlich auch Spaß.
Ich habe ganz viele Hühnerbücher und habe die auch alle gelesen. Deswegen erzähle ich hier, was ich schon alles über Hühner weiß.
Hühner dürfen nicht alleine gehalten werden und fühlen sich auf einem Bauernhof wohl, dort, wo sie viel Platz haben. Unsere Hühner haben eine große Hütte mit einem Auslauf drum herum. Hühner sind Allesfresser, essen aber am liebsten Körner. Sie legen fast jeden Tag ein Ei. Meine Henrietta legt sogar grüne Eier, sie ist ein besonderes Huhn. Ansonsten sind die meisten Eier weiß oder braun. Wir sammeln die Eier unserer Hühner ein und machen dann daraus Spiegel- oder Rührei. Wenn Hühner noch klein sind, dann nennt man sie Küken. Dann sind sie gelb und flauschig. Große Hühner und Hähne können verschiedene Farben haben. Meine Henrietta ist grau und weiß. Das finde ich schön. Ich mag alle Hühner, aber Henrietta ist das beste Huhn.

Steckbrief Henrietta

Name: Henrietta
Bezugstier von: H.
Einzugsdatum: 23.02.2022
Fellfarbe: grau, weiß, schwarz
Tierart: Huhn
Eigenschaften: ruhig, zutraulich
Mag: picken, Würmer, Hühnerfutter, H.
Mag nicht: wenn der Hahn ärgert
Besonderheiten: „Henrietta ist ein schönes Huhn“

H.

Bewohner
Intensivpädagogische
Wohngruppe Haren

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

Das zweite Jahr unserer Backhaus Akademie startet sehr gut. Die Resonanz bleibt mit zahlreichen Teilnehmer*innen und vielen ausgebuchten Veranstaltungen weiterhin groß. Unsere Akademie hat sich als ein Ort der Wissensvermittlung und des Austauschs etabliert. Wir planen daher, dieses positive Momentum zu nutzen und in Zukunft noch mehr innovative Veranstaltungen und Schulungen anzubieten. Die Nachfrage nach unseren Programmen bestärkt uns in unserem Bestreben, die Akademie kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu erweitern. Wir freuen uns auf spannende Entwicklungen und darauf, gemeinsam mit unseren Mitarbeitenden und Referent*innen neue Horizonte zu erkunden.

Programmhinweis für Mitarbeitende und Bewohner*innen

Mi, 07.02.2024	09:00-12:30 Uhr	»Wenn das so weitergeht, ...« Wenn Pädagog*innen in Überlastung geraten (Hybrid-Veranstaltung)
Mo, 19.02.2024 Mo, 26.02.2024 Mo, 04.03.2024 Mo, 11.03.2024	jeweils 08:30-10:00 Uhr	Leadership – Sich selbst und andere führen. zusammenhängende Online-Modulveranstaltung (4 Termine)
Do, 29.02.2024	09:00-16:00 Uhr	Der Umgang mit Social Media in der Kinder- und Jugendhilfe
Di, 26.03.2024	09:00-12:00 Uhr	Professionelles Schreiben im Pädagogischen Alltag (Hybrid-Veranstaltung)
Mo, 08.04.2024 Mo, 15.04.2024 Mo, 22.04.2024	jeweils 15:30-17:00 Uhr	Stark auch ohne Muckis – Sicher und selbstbewusst durch die Schulzeit

Öffentliche Veranstaltungen

Trauma und Schule – Welche Auswirkungen haben psychische Verletzungen auf den Schulalltag

Do, 14.03.2024, 19:00-21:00 Uhr – mit Anmeldung

Im Schulalltag begegnen Lehrkräfte immer mehr Kindern und Jugendlichen, die traumatische Erfahrungen erlebt haben. Oft zeig
Vortrag geht es zum einen darum,
Ereignisse als besonders belastend
Zum anderen soll es darum gehen
traumapädagogischer Umgang mi
kann.
Was benötigen junge Menschen m
wir Schule zu einem traumasensib

Anmeldung unter:
info@backhaus.de oder **059 31 . 5**

FACHTAG IM PÄDAGOGISCHEN ZENTRUM BIPPEN

Am 24.11.2023 fand in unserem Pädagogischen Zentrum (PZ) in Bippen wieder ein Fachtag für unsere Profifamilien® statt. An diesem Freitag trafen wir uns von 9:00 bis 15:00 Uhr und arbeiteten mit dem Referenten Martin Baumgartner am Thema „Lösungs(er) schaffende Interventionen im Umgang mit Konflikt-, Krisen- und Gewaltsituationen".

Herr Baumgartner ist als Berater, Trainer und Coach im Bereich Konflikttraining vielseitig tätig. Durch seinen großen, praktischen Erfahrungsschatz gelang es ihm, uns mit teils humorvollen Darstellungen aus dem Alltag sehr überzeugend und kurzweilig mit theoretischen Inhalten und praktischen Übungen auf Grundlage der systemischen Theorie und Grundhaltung immer wieder zu Aha-Momenten zu führen.

Zunächst wurden wir direkt und ganz praktisch mithilfe eines Spiels mit stressauslösenden Mechanismen konfrontiert, die die gerade aufgestellten Spielregeln durchkreuzten und scheitern ließen. Bei uns löste dies natürlich Erheiterung und Lachen aus, aber das „Chaos" wäre in einer ernsten oder nicht spielerischen Übungssituation wahrscheinlich eher stressig gewesen und hätte Alltagssituationen eskalieren lassen können. Wie wichtig es war, sich schnell auf die Regeln zu besinnen, wurde im Spiel allen klar. Übertragen auf Alltagssituationen wurde deutlich, dass wir gerade in belasteten Situationen häufig genug die vereinbarten Spielregeln aus den Augen verlieren und auch nicht daran denken, sie möglichst schnell wieder zu aktivieren. Damit entstehen Lücken in der sicherheitsgebenden Struktur, und eine beginnende Krise wird größer statt kleiner.

Dieses Muster, nämlich dass Menschen sich überall auf der Welt auf Spielregeln des Zusammenlebens einigen und deren Einhaltung auch durch entsprechende Weisen kontrollieren und einfordern, ist auf allen sozialen Ebenen notwendig: als Familie, als Gruppe, als Bevölkerung eines Staates und so weiter. Die Regeln sollen jedoch nicht starr sein, sondern sich flexibel den jeweiligen Erfordernissen anpassen. Darüber kommt es zu einem permanenten (idealerweise demokratischen) Prozess des Überprüfens und Veränderns.

Gleichzeitig gibt es die Grundannahme, dass es für jedes Verhalten einen guten Grund gibt, auch wenn dieser im aktuellen Kontext vielleicht gerade nicht erkennbar ist, weil er in früheren Erfahrungen entstanden ist und sich den neuen Begebenheiten, beispielsweise durch erlittene Traumata, nicht anpassen konnte. Es gilt, diesen guten Grund zu erkennen und anzuerkennen, vielleicht als ehemals gute Überlebensstrategie.

In einem zweiten Schritt ist es aber dennoch immens wichtig, alternative Verhaltensmuster anzubieten und geduldig einzuüben, um die alten Muster irgendwann einmal vertrauensvoll verlassen zu können. An dieser Stelle erhalten die eben beschriebenen Spielregeln, die klar und nachvollziehbar sein müssen, verlässlich und damit sicherheitsgebend, ihren wichtigen Platz. Wie wir dazu mit unserem Gegenüber interagieren, was hilfreich ist und was eher nicht, wurde mit einigen Übungen anschaulich dargestellt. Was hilft bei Abwehr, Verweigerung, Provokation, Aggressivität – und was verstärkt es eher?

Klare Schlussfolgerung aus allem: Ich kann mein Gegenüber/Partner*in/Kind nicht ändern. Ich kann nur mein eigenes Verhalten ändern, und dazu muss ich mich erst einmal selbst gut kennen und beobachten. Nur mein Gegenüber selbst kann sein*ihr Verhalten ändern und dazu vielleicht meine Angebote annehmen.

Mit viel Mut und Offenheit der Teilnehmenden wurden Fallbeispiele bearbeitet und konkrete Themen des Alltags in den Profifamilien® beleuchtet. Der Tag verging wie im Flug und bekam auch im Nachgang viele positive Rückmeldungen. Vielen Dank an Herrn Baumgartner für einen sehr kompetenten und abwechslungsreichen Vortrag mit vielen Übungen, die einiges auf den Punkt brachten!

Und nicht zuletzt ein großes Dankeschön an die Hauswirtschaftskraft Sascha aus der Wohngruppe von nebenan, die uns wieder eine total leckere Suppe gezaubert hat, die allen richtig gut schmeckte und von der kaum etwas übrigblieb!

Unser nächster Fachtag findet am 15.03.2024 mit dem Referenten Herrn Johnson zum Thema Bindung/Bindungsstörungen/Professionelle Nähe statt.

ANTJE SCHMEER-SCHRÖDER

Erziehungsleitung Bippen

GESTALTE DIR DEINEN JOB BEI BACKHAUS

KATHRIN MAGDEBURG

Durchblick Redaktion Meppen

Wir freuen uns, nach langer Vorarbeit endlich unsere brandneue Kampagne „Gestalte Dir Deinen Job" vorstellen zu dürfen, die einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten gibt, die wir unseren Mitarbeitenden zur individuellen Entfaltung bieten. Wir sind stolz darauf, in der Backhaus Kinder- und Jugendhilfe eine Atmosphäre zu schaffen, die Kreativität und Mitbestimmung fördert und in der sich jede Person in unserem großen Team verwirklichen kann. So hat jede*r die Möglichkeit, sein*ihr Hobby in die Arbeit einzubringen; sei es eine Tanzgruppe, eine Angel-AG oder eine Backhaus-Band. Deine Leidenschaft wird gesehen und gefördert.

Die Kampagne umfasst unsere Homepage, eigens eingerichtete Landing Pages (Karriereseiten), Instagram, Facebook und auch eine Kooperation mit dem SV Meppen. Unser neuer Podcast „Heim.Kind." bringt zusätzlich allerhand, für viele bisher unbekannte Einblicke in den Berufsalltag unserer Mitarbeitenden und lässt auch ehemalige Bewohner*innen zu Wort kommen – eine großartige Möglichkeit, mehr über die vielen Geschichten und Gesichter der BKJH zu erfahren.

Mit unserer Kampagne werden alle pädagogischen Fachkräfte angesprochen; für potentielle Profifamilien® haben wir zudem eigene Filme und Reels gedreht, um die Besonderheiten dieser tollen Jobmöglichkeit hervorzuheben.

Doch die „Mitgestalten"-Kampagne ist weit mehr als nur äußere Präsentation. Wir setzen einen klaren Fokus darauf, unseren Mitarbeitenden nicht nur einen Job, sondern eine Lebensqualität zu bieten. Neben der Möglichkeit, den eigenen Job aktiv mitzugestalten, bieten wir unseren Mitarbeitenden eine Fülle von zusätzlichen Vorteilen. Die Backhaus Akademie, unsere eigene Fortbildungs- und Weiterbildungseinrichtung, ermöglicht kontinuierliche berufliche Weiterentwicklung, während unser Lebensarbeitszeitkonto „BackhausBalance" die Work-Life-Balance unterstützt.

Firmenfitness (EGYM Wellpass) und E-Bike-Leasing fördern nicht nur die Gesundheit, sondern auch die nachhaltige Mobilität unserer Teammitglieder.

Eine Besonderheit in Meppen ist das „kleine Backhaus", unsere Betriebskita, die nicht nur die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtert, sondern auch einen Ort schafft, an dem Kinder in einer sicheren Umgebung aufwachsen können.

Doch wir bieten nicht nur Arbeitsplätze, sondern auch Erholungsmöglichkeiten – die Nutzung unserer eigenen Ferienhäuser ermöglicht unseren Mitarbeitenden eine Auszeit vom stressigen Alltag. Unser Einkaufsportal und viele weitere Benefits runden das Gesamtpaket ab.

All diese Vorteile sind Teil unseres Engagements, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das nicht nur produktiv, sondern auch inspirierend und angenehm ist. Daher sind wir stolz auf unsere neue Kampagne und laden alle herzlich dazu ein, uns auf diesem Weg zu begleiten. Zusammen gestalten wir nicht nur Jobs, sondern eine gemeinsame Zukunft voller Erfolg und persönlicher Erfüllung.

Mehr zu unserer Kampagne gibt es auf unseren Social Media-Kanälen und auch in der nächsten Durchblickausgabe.

REZEPT: GNOCCHI-AUFLAUF

Für 10 Personen

Zutaten:
1.200g Gnocchi
2 Zwiebeln
200g Cherrytomaten
500ml Milch
500ml Sahne
1 Kugel Mozzarella
5 EL Tomatenmark

3 EL Öl
3 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Pizzagewürz

So wird es gemacht:
Gnocchi 2 Minuten garen und in eine Auflaufform geben. Die Zwiebeln nun würfeln, im Öl anbraten und das Tomatenmark dazugeben. Als nächstes die Tomaten halbieren und ebenfalls in der Pfanne mit anbraten. Anschließend das Mehl hinzugeben. Dann das ganze mit der Milch und Sahne ablöschen. Nach dem Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz die Sauce auf die Gnocchi geben und unterheben. Anschließend den Mozzarella würfeln und zusammen mit den restlichen Tomaten und dem geraspelten Käse auf Gnocchi und Sauce verteilen. Nun bei 200 Grad 20 bis 30 Minuten backen. Guten Appetit!

Quelle
Foto: unsplash/Max Griss; unter: https://unsplash.com/de/fotos/eine-schussel-mit-essen-bqs2Xo-ayCt8(02.11.2023).

KARIN LÜKEN

Hauswirtschaftskraft
Intensivpädagogische
Wohngruppe Borken

DAS HINWEISGEBERSCHUTZGESETZ (WHISTLEBLOWERGESETZ)

Am 02. Juli 2023 ist das deutsche Hinweisgeberschutzgesetz (HinSchG) in Kraft getreten. Umgangssprachlich ist dies auch als „Whistleblowergesetz" bekannt. Zunächst waren Unternehmen mit mehr als 250 Mitarbeitenden betroffen. Seit dem 17. Dezember 2023 unterliegen auch Unternehmen ab 50 Mitarbeitenden diesem Gesetz. Ziel des HinSchG ist in erster Linie der Schutz von hinweisgebenden Personen, welche Verstöße sammeln und diese an interne oder externe Meldestellen weiterleiten. Denn „Beschäftigte in Unternehmen und Behörden nehmen Missstände oftmals als erste wahr und können durch ihre Hinweise dafür sorgen, dass Rechtsverstöße aufgedeckt, untersucht, verfolgt und unterbunden werden."[1] Die Meldestelle ist dazu verpflichtet, die Identität der Hinweisgebenden zu schützen und die Bestimmungen der Datenschutzverordnung einzuhalten. Eine Meldung kann mündlich, schriftlich oder auch persönlich erfolgen. Außerdem ist die Meldestelle dazu verpflichtet, dem*der Hinweisgeber*in innerhalb von sieben Tagen eine Bestätigung über den Eingang zukommen zu lassen. Binnen drei Monaten muss die Meldestelle den Hinweisgebenden über die ergriffenen Maßnahmen informieren. In der Backhaus Kinder- und Jugendhilfe fungiere ich als Inklusionsbeauftragte und AGG-Beraterin ebenfalls als Meldestelle. Über folgende Wege kann eine Meldung im Rahmen des Hinweisgeberschutzgesetzes erfolgen:

- Bei mir persönlich (mein Büro ist in der Backhaus Akademie, Am Kirchberg 3 in Meppen)
- Telefonisch über mein Diensthandy (0151 . 163 666 23)
- Per E-Mail (veldhoff.b@backhaus.de)
- Über das Hinweisgeberportal, das auf der Homepage www.backhaus.de unter dem Reiter „Kontakt" und in der entsprechenden Kachel unserer Benefit4You-App verlinkt ist

Quelle
1 Wikipedia: Hinweisgeberschutzgesetz; unter: https://de.wikipedia.org/wiki/Hinweisgeberschutzgesetz (18.12.2023).

BETTINA VELDHOFF

Hausleitung
Jugendwohngruppe
Bokeloh,
Inklusionsbeauftragte

AB JETZT WIRD GE»PEP«PT

HEDDA AUSTERMÜHLE

Erziehungsleitung
Münster

Im Dezember 2023 habe ich eine Fortbildung bei Dr. Michael Bohne in Hannover abgeschlossen und die PEP®-Methode (später dazu mehr) erlernt. Seitdem ich in der Kinder- und Jugendhilfe unterwegs bin und mit traumatisierten Menschen arbeite, beschäftigt mich die Frage, welche Methoden effektiv helfen und auch noch Spaß machen, um mit den komplexen Auswirkungen einer PTBS (posttraumatischen Belastungsstörungen) klar zu kommen.

Unzählige Methoden habe ich erarbeitet, mir beibringen lassen, ausprobiert und auch versucht abzuwandeln. Alles hatte seine Wirkung, manches hat beeindruckend gut funktioniert, anderes eher weniger. Aber eines ist mir immer bewusster geworden: Nichts geht bei Trauma ohne den Körper! Der Körper und die Seele (oder Geist) sind nicht zwei voneinander getrennte Systeme, sondern beeinflussen sich gegenseitig. Der Körper den Geist und der Geist den Körper - und das Ganze ist auch noch eingebettet in einer Umwelt. Diese Zusammenwirkung nennt man Embodiment.

Der Philosoph und Mathematiker René Descartes (1596-1650) prägte den Satz: „Cogito ergo sum" - „Ich denke, also bin ich".[1] Diese Zweiteilung von Geist und Körper hat bis heute Auswirkung auf unsere Haltung in Psychotherapie, Beratung und auch Erziehung (und natürlich in noch vielen weiteren Disziplinen). Wir denken, dass wir nur willensstark genug sein müssen, und dann bekommen wir alles hin. In der Erziehung wird das deutlich, indem wir lediglich Worte benutzen und wenn das nicht hilft, eine Hilflosigkeit empfinden. Das bedeutet, wenn der Geist nicht der Adressat unserer Erziehung ist, dann haben wir auch nicht mehr allzu viel Ideen, was wir machen können. Genau hier knüpft PEP® an. Aber was ist das eigentlich, dieses PEP®? Ausgeschrieben bedeuten die drei Buchstaben: Prozess und Embodimentfokussierte Psychologie. Aha!!! Ich fange mal von vorne an.

Schon seit langem gibt es Klopftechniken aus der energetischen Psychologie (Roger Callahan entwickelte in den 1980er Jahren die TFT [Thought Field Therapy], welche ihren Ursprung schon in der traditionellen chinesischen Medizin hatte).[2] Die PEP®-Methode wurde von Dr. Michael Bohne entwickelt und ist mehr als nur eine Klopftechnik. Sie ist auch den bifokal-multisensorischen Interventionstechniken zuzurechnen. Aber jetzt fragt ihr euch bestimmt immer noch, was genau PEP® denn nun ist. „Mit PEP® klopfen wir das Doofe weg!", so sagte mir mal eine junge Klientin. Und meines Erachtens bringt diese Aussage das Ganze gut auf den Punkt. Während man mental und mithilfe bestimmter Fragen in das belastende Gefühl geht, werden zeitgleich 16 Punkte auf dem Körper beklopft (Akupunkturpunkte) und anschließend werden die Augen bewegt, gesummt und gezählt. Dann bekommt unser Körper und unser Geist mit einer „Kurbelbewegung" unterhalb des Schlüsselbeins einen wunderbaren Affirmationssatz geschenkt; Affirmationsätze sind Sätze der Wertschätzung, der Bejahung, der positiven Zuschreibung. Wenn du dich nach dieser aktiven Methode immer noch belastet fühlst, heißt das nicht, dass das ganze Hokuspokus ist und bei dir nicht hilft, sondern dass dich eventuell etwas anderes daran hindert, das belastende Gefühl loszulassen. Mit weiteren spannenden Methoden wird dann intensiver eingestiegen, um diese Blockaden beziehungsweise dysfunktionalen Beziehungsmuster aufzuspüren und zu lösen. Das ganze Tool an dieser Stelle zu beschreiben, führt etwas zu weit und würde auch der Methode nicht gerecht werden, da der Körper miteinbezogen werden MUSS und man ins Fühlen kommen soll.

Im zweiten Halbjahr 2024 werde ich einen Workshop zum Thema embodimentfokussierte Pädagogik inklusive PEP® in der Backhaus Akademie anbieten und würde mich wahnsinnig freuen, wenn du dich mit mir zusammen auf den Weg machst, zu klopfen und zu kurbeln, und mit Humor und Leichtigkeit den Körper und den Geist zusammen arbeiten zu lassen.

Quellen

1 vgl. Wikipedia: Cogito ergo sum; unter: https://de.wikipedia.org/wiki/Cogito_ergo_sum (17.01.2024).

2 vgl. Pfeiffer, A. (2022): Emotionale Erinnerungen – Klopfen als Schlüssel für Lösungen. Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken. Carl-Auer Heidelberg 2022, S. 16-22.

AN UNS KOMMT IHR NICHT VORBEI

Auch im Jahr 2024 setzen wir unsere große Akquisetour in Nordrhein-Westfalen (NRW) fort.

Aktuell bin ich gemeinsam mit meinen Kolleginnen der Backhaus Süd KG in Bochum und den umliegenden Dörfern unterwegs, voller Vorfreude, dass wir hier bald ein neues Pädagogisches Zentrum (PZ) aufbauen dürfen. Unser Ziel? Das Angebot in NRW mit Profifamilien® auszubauen.

Wie machen wir das? Ganz einfach:

- Postkarten verteilen und Poster in öffentlichen Räumen aufhängen (natürlich mit Genehmigung)
- mit Menschen auf der Straße ins Gespräch gehen
- Zoo- und Tierparks erkunden, um Infoveranstaltungen anzubieten
- Infoabende
- Fachvorträge in Fachschulen
- Marktstände
- Teilnahme an Fachmessen
- Selbst Speeddating zum Beispiel in Bäckereien ist Teil unseres Repertoires

Unsere neue Werbekampagne (zu erreichen über den QR-Code) hat in den sozialen Medien bereits für ordentlich Aufsehen gesorgt und die Nachfrage nach qualifizierten Fachkräften in den NRW-Bereichen des PZ Langenfeld und PZ Münster steigen lassen. So können wir hier womöglich in naher Zukunft neue Vorbereitungskurse für Profifamilien® anbieten.

Doch damit nicht genug: Wir überlegen zudem, im Bereich Langenfeld und/oder Münster eine Gruppenpädagogische Einrichtung aufzubauen, sodass wir hier grade aktiv nach adäquaten Immobilien suchen.

Und all dies funktioniert nur durch die großartige Unterstützung in unserem Team und nicht zuletzt durch die Zusammenarbeit mit dem Team der Öffentlichkeitsarbeit der Backhaus Kinder- und Jugendhilfe. Ich möchte an dieser Stelle allen ein herzliches Dankeschön aussprechen und freue mich auf die weitere Power und Zusammenarbeit.

CLAUDIA RÖBEN

Bereichsleitung

WIR ENTWICKELN EIN GEWALTSCHUTZKONZEPT!

Was ist bis jetzt passiert?

Die Aufgabe ist nicht neu, Konzepte zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexuellem Missbrauch und Gewalt in Organisationen zu entwickeln, einzuführen und umzusetzen.
Die BKJH hat einzelne Bausteine über die Jahre bereits entwickelt. Es gibt jedoch bisher kein gebündeltes Schutzkonzept.
Neu ist die gesetzliche Verpflichtung von betriebserlaubnispflichtigen Einrichtungen zur Entwicklung, Anwendung und regelmäßiger Überprüfung von Schutzkonzepten gegen Gewalt (SGB VIII Reform Kinder- und Jugendstärkungsgesetz (KJSG), in Kraft getreten am 09.06.2021).
Es geht dabei um:

- Schutz vor sexuellen Grenzverletzungen, Übergriffen und Gewalt in einer Organisation
- Stärkung von Kindern und Jugendlichen
- Schutz von und Sicherheit für Mitarbeitende

2021 fiel in der BKJH die Entscheidung, den Prozess der Konzeptentwicklung mit dem Programm „Schutzkonzept Reloaded" von lumanaa, einer Unternehmensberatung, zu beginnen.
Wir haben uns damit für einen einrichtungsinternen Organisationsprozess unter Einbeziehung aller Mitarbeitenden, Kinder und Jugendlichen entschieden. Ziel ist ein einrichtungsindividuelles und funktionales Schutzkonzept!
Bei einer so großen Einrichtung wie der BKJH ist es nicht immer leicht, alle über 750 Mitarbeitenden über den Prozess zu informieren und auf dem Laufenden zu halten. Dieser Artikel ist daher ein kleiner Beitrag, den bisherigen Prozess besonders für alle Mitarbeitenden kurz zu beschreiben.
Seit Beginn 2022 sind folgende Arbeitsaufträge bearbeitet worden:

- Unser Partizipationskonzept: Ist es noch aktuell? Leben wir es in der Einrichtung? Müssen wir etwas verändern?
- Gewalt- und Grenzverletzung; Sensibilisierung für das Thema und Auseinandersetzung mit Täter*innenstrategien, Definitionen zu den einzelnen Bereichen
- Partizipation im Hilfeplanverfahren
- Risikoanalyse in allen Bereichen der Einrichtung

Es ist aber im Hintergrund noch viel mehr passiert. Aus euren Rückmeldungen zu den einzelnen Arbeitsbereichen, die ihr uns zur Verfügung gestellt habt, ergaben sich Aufträge für uns. Hier eine Übersicht über die ersten Ergebnisse:

- Es gibt Klarheit, auf welcher Haltung das Schutzkonzept fußt (Haltung der Trägerin)
- Der Leitfaden für Vorstellungsgespräche (vor dem Hintergrund des Themas Gewaltschutz) ist erstellt worden.
- Es wurde eine Selbstverpflichtungserklärung erarbeitet, die ab 2024 Standard bei jeder Einstellung in die BKJH sein wird. Alle Mitarbeitenden der BKJH werden sie erhalten.
- Der Arbeitsauftrag „Gewalt- und Grenzverletzung" brachte Klarheit über „Versorgungslücken" in der Einrichtung.
  Hierzu:
  - erfolgte eine Verschriftlichung im Konzept,
  - entstanden Themenbedarfe für Angebote in der Akademie,
  - wurde eine erste Verhaltensampel erarbeitet und
  - Verhaltensgrundsätze als Basis unserer Arbeit (für mehr Sicherheit im Handeln) in der BKJH formuliert
- Bedarfe zur Optimierung der Partizipation von jungen Menschen im Hilfeplangespräch (HPG) wurden deutlich –> Berichtswesen, Abläufe und Kontrollmechanismen werden nochmal überprüft

Die Auswertung der Risikoanalyse in allen Angeboten der Einrichtung wird noch ein wenig dauern.
Eure Rückmeldungen sind umfassend und vielfältig. Vielen Dank für eure Zeit und euer Engagement, euch diesem Thema zu stellen. Wir wissen, dass dies der schwierigste und umfangreichste Arbeitsauftrag war! Wir werden dazu separat noch berichten.
Im Jahr 2024 werden wir uns unter anderem mit folgenden Themen beschäftigen:

- Beschwerdemanagement
- Einrichtungskultur (Fehlerkultur, Bindung und Sicherheit der Mitarbeitenden in der Organisation)
- Intervention/Erstgespräch in Krisenfällen, Kinderschutzberatung/Abläufe
- Nachhaltigkeit/Implementierung/Weiterleben des Schutzkonzeptes

Unser Ziel ist es, bis Herbst 2024 alle Arbeitsaufträge bearbeitet zu haben!. Es liegt dann ein Schutzkonzept vor, an dem die Mitarbeitenden umfassend mitgewirkt haben!
Wir freuen uns auf eure weitere aktive Mitwirkung. ☺

KATRIN BARTH

Bereichsleitung

CHRISTINA LICHTENBORG

Koordinatorin Gewaltschutzkonzept

JULIANE JÜRLING STELLT SICH UND DIE UMF FRERENEG VOR

JULIANE JÜRLING

Hausleitung UmF Freren EG

Hallo, ich bin Juliane Jürling und seit dem 01.11.2023 zurück in der Backhaus Kinder- und Jugendhilfe.

Bis April 2023 war ich als stellvertretende Hausleitung in der Intensivpädagogischen Wohngruppe (IPW) Lingen tätig und bin nun, nach einem kurzen Exkurs, als Hausleitung der Wohngruppe für unbegleitete minderjährige Geflüchtete (UmF) „Freren EG" zurück. Ich freue mich sehr über die Möglichkeit, eine neue Wohngruppe von Beginn an aufbauen und mitgestalten zu dürfen. Aus meiner Zeit in der IPW Lingen habe ich viel mitnehmen dürfen, was in gewissen Teilen nun auch in die neue Wohngruppe und die Arbeit mit den jungen Menschen einfließen wird.

Auch ich selbst bin in Freren aufgewachsen und weiß somit um die Ressourcen der Stadt.

Schneller als zuvor geplant, wurde die neue Wohngruppe für unbegleitete minderjährige Geflüchtete (UmF) „UmF Freren EG" am 26.10.2023 eröffnet. Das EG steht für Erdgeschoss, da sich die Wohngruppe im unteren Stock des Gebäudes befindet. Das Obergeschoss (OG) wird seit Mitte Januar für eine weitere Gruppe genutzt. Trotz des hohen Bedarfs an Unterbringungsmöglichkeiten für unbegleitete minderjährige Geflüchtete war unser Start im EG etwas holprig und die ersten Bewohner ließen auf sich warten. Am 08.12.2023 war es dann endlich so weit, unser letzter Bewohner ist eingezogen und somit waren wir das erste Mal voll belegt! Nun leben hier zehn junge Menschen im Alter von 15 bis 17 Jahren und die anfängliche Stille der ersten Wochen ist gewichen. Nach einer kurzen Ankunftszeit gehen die ersten fünf Bewohner bereits seit einigen Wochen zur Schule. Da aber auch die Schulen immens vom Fachkräftemangel betroffen sind, warten die anderen fünf jungen Menschen noch auf einen geeigneten Schulplatz. Kurzerhand wurde von den Mitarbeitenden der Wohngruppe nun das Homeschooling, welches uns allen noch aus Coronazeiten bekannt ist, eingeführt. In diesem Homeschooling lernen unsere jungen Menschen die ersten deutschen Basics. Wenngleich alle sehr bemüht sind, die deutsche Sprache zu lernen, ist unser Alltag dennoch von diversen Übersetzungsapps und der Verständigung mit Händen und Füßen geprägt. Hierbei kommen manchmal die lustigsten Dinge heraus und alle Beteiligten benötigen eine Menge Geduld bei der Kommunikation. Wir alle sind aber sehr zuversichtlich und freuen uns, nun endlich vollzählig durchstarten zu können! ☺

EIN EINBLICK IN DIE VERSELBSTSTÄNDIGUNG

Die „Verselbstständigung" befindet sich in den unterschiedlichen Wohngebieten im Raum Meppen. Das Stammhaus liegt in Meppen (Bokeloh). In diesem Stammhaus befinden sich das Büro und der Besprechungsraum der pädagogischen Fachkräfte sowie fünf anzumietende möblierte Zimmer. Die Gemeinschaftsräume, wie die Küche, Abstellraum, Wohnzimmer, zwei Kellerräume inklusive Waschmaschine und Trockner teilen sich die jungen Erwachsenen miteinander. Die Küche und das Wohnzimmer sind ebenso möbliert. Auf dem Gelände ist ein kleiner Garten mit Terrasse und ein Carport angebunden. Neben den Zimmern im Stammhaus ist es den jungen Erwachsenen möglich, umliegende Apartments via Nutzungsvertrag oder auch eigenständig eine Wohnung im Raum Meppen, Lingen und Haselünne anzumieten.
Die Betreuung in unserer Verselbstständigung erfolgt auf der Grundlage der Hilfen zur Erziehung §27 in Verbindung mit §41 Hilfe für junge Volljährige, §41a Nachbetreuung, §30 Erziehungsbeistand und §35a Eingliederungshilfe für Jugendliche mit seelischer Behinderung des SGB VIII. Die Verselbstständigung der Backhaus Kinder- und Jugendhilfe (BKJH) ist ein Jugendhilfeangebot zur Verselbstständigung heranwachsender und junger Erwachsener, in der Regel ab dem 18. Lebensjahr. Die BKJH hat es sich zur Aufgabe gemacht, jungen Erwachsenen über die stationäre Hilfe hinaus in einer ambulanten Maßnahme eine Perspektive zur Verselbstständigung anzubieten. Hier ist es ihnen möglich, in einem geschützten Rahmen in Verbindung mit festen Ansprechpartner*innen ihre Verselbstständigungskompetenzen zu erweitern. Die Dauer der Unterstützung und der Pool an Fachleistungsstunden oder der monatlichen Fachleistungsstunden der ambulanten Maßnahme gestaltet sich hierbei individuell von Fall zu Fall und nach Vorgaben des Hilfeplans. Vermehrt ziehen die jungen Menschen aus den Wohngruppen oder Profifamilien® in das Stammhaus der Verselbstständigung. Hier werden sie beispielsweise beginnend mit acht Fachleistungsstunden in der Woche betreut. Jeder junge Mensch erhält eine*n feste*n Bezugserzieher*in sowie eine*n Vertretungsbezugserzieher*in, welche*r bei Urlaub oder Krankheit als Ansprechperson fungiert. Neben der genannten Betreuungsgrundlage des SGB VIII ist es der Einrichtung möglich, jungen Menschen laut sozialer Teilhabe gemäß § 113 SGB IX im Leistungsbereich „Assistenz beim Wohnen außerhalb der besonderen Wohnform" eine ambulante Betreuung (Leistungstyp: 0.0.5.3) zu ermöglichen.
Bei Interesse darf sehr gerne angerufen werden.

JUDITH BECKL

Hausleitung
Verselbstständigung

REZEPT: KÄSE-SCHINKEN-MUFFINS

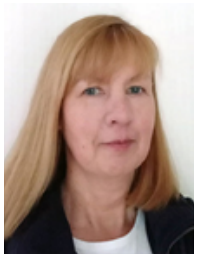
Muffins gibt es in vielen Varianten; ob süß oder herzhaft. Sie sind auf jedem Kindergeburtstag, als Beilage zum Mittag- oder Abendbrot und auf jedem Party-Buffet gefragt. Muffins begeistern junge Menschen und Erwachsene gleichermaßen.
Hier mal eine herzhafte Variante:

Für den Teig:

250g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Backpulver
1TL Salz
1 Ei
150ml Milch
100g Käse
100g Schinken

Zubereitung:

250 g Mehl, 2 TL Backpulver, 1 TL Salz mit dem Ei und 150 ml Milch zu einem Teig verarbeiten. 100 g Käse und 100 g Schinken würfeln und unter den Teig heben. Alles in kleinen Portionen in eine Muffinform geben.
Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 190°C Ober- und Unterhitze ca. 20 bis 25 Minuten backen. Die angegebene Menge reicht für etwa 12 Muffins.



MONIKA WESTER

Hauswirtschaftskraft
Kleinstheim

DAS TEAM DER ZENTRALE STELLT SICH VOR

Hallöchen, wir sind Patrizia und Sandra – das neue Zweierteam der Backhaus Zentrale. ☺
Sicherlich haben viele von euch schon mit uns telefoniert, E-Mails geschrieben oder uns schon in der Zentrale besucht. Deshalb sind wir für den*die ein oder anderen nicht ganz unbekannt.
Wir unterstützen seit kurzem mit geballter Frauen-Power die Backhaus Verwaltung und sind mit viel Herzblut dabei. Aber wer steckt eigentlich hinter dem freundlichen Lächeln oder der netten Telefonstimme?

Über Sandra:

Seit dem 1. Oktober bin ich Teil des Zentrale-Teams. Und was soll ich sagen? Es hat mir seit Tag eins gefallen. Der sehr freundliche Empfang der Mitarbeitenden hat es mir leicht gemacht, mich hier wohlzufühlen. Obwohl ich nun erst vier Monate hier arbeite, fühlt es sich so an, als wäre ich schon ewig Teil des Teams. Ich bin dankbar, mit Patrizia so eine tolle Kollegin gefunden zu haben. Wir ergänzen uns perfekt und sie war mir direkt sympathisch. Witzig ist, dass wir beide vorher an der Rezeption eines Altenheimes gearbeitet haben. Ich von meiner Seite aus kann sagen, dass für mich die Arbeit an der Rezeption/in der Zentrale mein Traumjob ist. Ich mag das „Gewusel" und es gefällt mir, so einen kommunikativen Job zu haben.
In meiner Freizeit verbringe ich viel Zeit mit meiner Familie, insbesondere meinen Nichten. Außerdem bin ich stolze Besitzerin von zwei Minischweinen, denen ich gerne kleine Tricks beibringe und alles dafür mache, dass sie sich „sauwohl" fühlen. Außerdem reise ich sehr gerne in warme Länder und lerne andere Kulturen kennen, mache gerne Sport und gehe gerne spazieren.

Über Patrizia:

Ich arbeite seit August vormittags in der Zentrale der Backhaus Verwaltung. Ich wurde super aufgenommen und hatte eine tolle Einarbeitung. Ich habe alle Mitarbeitenden direkt ins Herz geschlossen. Mit Sandra habe ich meine Lücke in der Zentrale gefüllt und wir sind ein mega Team zusammen. Wie Sandra schon geschrieben hat, habe auch ich vorher an der Rezeption in einer Seniorenresidenz gearbeitet und kann mir auch nichts anderes mehr vorstellen als die Arbeit an einem Empfang.
Ich bin mit meiner Familie im Sommer 2022 von Frankfurt (Hessen) in das schöne ruhige Emsland gezogen, da mein Mann beruflich in den Niederlanden tätig ist.
In meiner Freizeit freue ich mich, Zeit mit meiner Familie und unseren zwei Hunden und zwei Ponys zu verbringen. Ehrenamtlich trainiere ich eine Kindershowtanzgruppe und habe viel Spaß dabei, den jungen Mädels etwas Neues beizubringen.

PATRIZIA FUCHS

Zentrale Meppen

SANDRA VEHRING

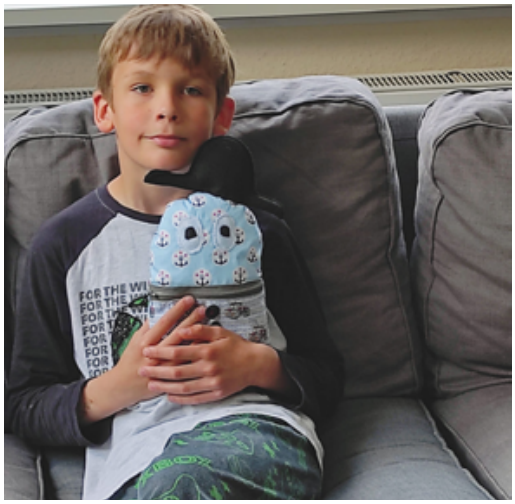
Zentrale Meppen

NEUE MITBEWOHNER IN DER WOHNGRUPPE SCHNEVERDINGEN

Die Einrichtung in Schneverdingen (Backhaus Nord) hat neue Mitbewohner – „die Sorgenfresser". Im Laufe des Jahres bekam nach und nach jeder junge Mensch einen selbstgemachten Sorgenfresser.

Jede*r suchte sich die Stoffe, Farben und Modelle nach seinen Wünschen aus. Alle halfen fleißig beim Zuschneiden, Zusammenfügen und Stopfen des neuen Begleiters mit. Während des gemeinsamen Arbeitens wurde über den Umgang mit dem Sorgenfresser gesprochen.

Ängste, Sorgen, Zweifel können einfach auf einen Zettel gemalt oder geschrieben werden, Reißverschluss geöffnet – reingesteckt, und



schnell wieder zumachen – schwupp, sind alle Sorgen aufgefressen. Natürlich sind Kummer und Ängste nicht einfach verschwunden, aber man fühlt sich doch etwas besser, wenn man sich jemanden anvertrauen konnte.

Mit jedem jungen Menschen wurde besprochen, ob der Sorgenfresser auch anderen, zum Beispiel uns Betreuer*innen, die Sorgen anvertrauen darf. Einige wünschten sich, dass die Bezugserzieher*innen regelmäßig nachschauen, andere wiederum wollten den Sorgenfresser dann auf einen abgesprochenen Platz legen.

Abschließend ist festzustellen, dass die Sorgenfresser für Kinder jeden Alters und deren Möglichkeiten geeignet sind; sogar für Erwachsene kann es erleichternd sein, sich mal einem Sorgenfresser anzuvertrauen.

MARTINA SCHULZ

Pädagogische Fachkraft
Wohngruppe
Schneverdingen

WIESO HAT DIE BKJH EINE AGG-BESCHWERDESTELLE?

Im Jahr 2006 wurde das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) vom Bund verabschiedet. Das AGG schützt Menschen, die wegen ihrer (familiären/ethnischen) Herkunft, ihres Geschlechts, ihrer Religion, ihrer Weltanschauung, ihrem körperlichen und geistigen Handicap, ihres Alters oder ihrer sexuellen Identität diskriminiert oder belästigt werden. Es gibt vor, dass Beschäftigte das Recht haben, „sich bei den zuständigen Stellen des Betriebs, des Unternehmens oder der Dienststelle zu beschweren, wenn sie sich im Zusammenhang mit ihrem Beschäftigungsverhältnis von Arbeitgeber*innen, von Vorgesetzten, anderen Beschäftigten oder Dritten wegen eines in § 1 genannten Grundes benachteiligt fühlen."[1]

Vielfalt wird in unserem Unternehmen als Bereicherung empfunden und als besonders wertvolles Gut erachtet. Wir nehmen die Individualität der jungen Menschen wahr und freundlich an, begegnen uns offen sowie wertschätzend. Vielfalt findet nicht nur Ausdruck in den diversen Unterbringungsformen unserer anvertrauten jungen Menschen, sondern auch in der Diversität unserer geschätzten Mitarbeitenden. Um Vielfalt in unserem Unternehmen zu fördern, als auch zu schützen, ist es für die BKJH ein besonders wichtiges Anliegen, den Gesetzmäßigkeiten des AGG Folge zu leisten und eine eigens dafür eingerichtete Beschwerdestelle zu organisieren.

BETTINA VELDHOFF

Hausleitung
Jugendwohngruppe
Bokeloh,
Inklusionsbeauftragte

Quelle

1 Gesetze im Internet; AGG unter: https://www.gesetze-im-internet.de/agg/__13.html (16.01.2024).

PZ BREMEN UND VOLLERSODE IN DER HOCHSCHULE BREMEN

Kürzlich besuchte eine Gruppe von Studierenden der Hochschule Bremen unser Pädagogisches Zentrum (PZ) in der Bremer Neustadt, um im Rahmen des Studiums „Soziale Arbeit" ein Fachgespräch über die Arbeit der Backhaus Kinder und Jugendhilfe zu führen.

Wir, die Erziehungsleitung Martina Winter und ich, skizzierten die vielfältigen gruppenpädagogischen und familiären bzw. familienanalogen Angebote der BKJH.

Die gut vorbereiteten Studierenden hinterfragten die Besonderheiten von Profifamilien® und machten sich ein Bild über die Vorteile und Grenzen dieses Angebotstyps für junge Menschen in der stationären Jugendhilfe.

Lebendig wurden die Vorzüge für die Fachkräfte, die mit jungen Menschen im eigenen familiären Setting leben, wie auch die Herausforderungen, die sich hier im Besonderen stellen, hinterfragt.

„Neben den einzelnen Angeboten, die die Trägerin bietet, ist auch die synergetisch nutzbare Fachkompetenz und langjährige Erfahrung bei der BKJH als große Einrichtung hilfreich; wir stehen bei Backhaus überregional miteinander im Kontakt und können stets Wissen abfragen, uns Rat holen", so Martina Winter.

Thematisiert wurde zudem von den angehenden Fachkräften die durchdachte Struktur, die die Profifamilien® umgibt. Dazu gehören die feste Zuordnung zu einer Erziehungsleitung und die Funktion des Pädagogischen Zentrums als Begegnungs-, Informations- und Beratungsarena, wie auch als zuverlässige Anlaufstelle für Herkunftssysteme und Ausgangspunkt für Umgänge. Das Haus Vollersode und das Haus in Schneverdingen beispielsweise sind darüber hinaus besonders, da dort in den Wohngruppen sogenannte Krisenplätze für die jungen Menschen aus den Profifamilien® integriert sind.

Viele der jungen Menschen aus den Profifamilien® kennen das Haus und die Erziehungsleitung dort und so ist die Hürde besonders niedrig und es ist eben leichter für Kinder und Jugendliche, eine Zeit lang den Besucherplatz dort zu nutzen. Die „Krisenplätze" sind eine der Möglichkeiten, um beispielsweise Krisen zu bearbeiten oder eine Phase der Arbeitsunfähigkeit der Fachkraft in der Profifamilie® zu überbrücken, wenn keine gute Lösung innerhalb der Profifamilie® zu finden sein sollte.

Viele weitere Themen wurden besprochen. Interessiert zeigten sich die Studierenden auch an den Berufsbiografien von uns Erziehungsleitungen und wurden bei dem Gespräch hierüber offenbar motiviert, sich weiter der stationären Jugendhilfe als einem vielfältigen, gestaltbaren und fachlich herausfordernden Arbeitsgebiet zuzuwenden und möglicherweise selber in diesem Bereich zu arbeiten.

Die Studierenden nahmen für sich viel Neues mit und werden nun die Backhaus Kinder- und Jugendhilfe illustriert ihren Mitstudierenden vorstellen und dabei auch auf die besondere Arbeit der Profifamilien® eingehen.

Mitte Dezember fand dann – nach einer pandemiebedingten Pause – die 12. Praxismesse der Sozialen Arbeit für Bremen und Bremerhaven an der Hochschule Bremen statt, an der wir als Backhaus Nord GmbH & Co. KG wieder mit einem Stand teilnahmen. Träger*innen aus den verschiedensten sozialarbeiterischen Arbeitsbereichen, verschiedene Verbände und auch das Bremer Jugendamt waren vertreten. Viele Studierende besuchten die Praxismesse, verschafften sich einen Überblick über die Bremer Trägerlandschaft und informierten sich an unserem Stand über die Arbeit in der BKJH und fragten Möglichkeiten für Praktika und Nebenjobs an. Besonderes Interesse fand auch hier das Konzept der Profifamilie® als Bestandteil der stationären Jugendhilfe.

Neben der Ausstellung hielt eine ehemalige Studierende einen Vortrag über eine Forschungsarbeit zur Gewinnung von Fachkräften. Interessant war für uns der „Blick über den Zaun" und der Austausch mit den Kolleg*innen anderer Bremer Täger, besonders denen, die im Feld der stationären und ambulanten Jungendhilfe arbeiten.

Wir freuen uns, dass die Hochschule Bremen den Arbeitsbereich der stationären Jugendhilfe fachlich fundiert, praxisbezogen und dabei lebendig und anschaulich in der Lehre platziert. Wir bedanken uns bei der Hochschule für die zuverlässige und zugewandte, jahrelange Kooperation und den Studierenden für ihr reges Interesse an unserer Arbeit.

CHRISTIAN STRUCK

Erziehungsleitung
Bremen

TANNENBAUMAKTION AUF DEM BACKHAUS HOF

Es war endlich wieder soweit: der Beginn der Weihnachtszeit. Viele fingen wieder an, die Wunschlisten zu schreiben und das Haus weihnachtlich zu dekorieren. Es duftete nach Plätzchen und Waffeln und auch nach Tannengrün.
Dabei durfte der Tannenbaum natürlich nicht fehlen. Auf dem Backhaus Hof wurden in den letzten Jahren schon einige Tannenbäume gefällt. Auch dieses Jahr kamen wieder viele Wohngruppen auf den Hof, um sich einen schönen Baum auszusuchen. Unter anderem war es gar nicht so einfach, einen tollen Baum zu finden, da das ein oder andere Schaf nicht ganz damit einverstanden war, dass seine Ruhe gestört wurde. Aber die jungen Menschen waren sehr mutig und schafften es mit Unterstützung, sich dem ganzen Vorhaben zu widmen und hatten Erfolg. Der Baum wurde mit einer Säge und unter körperlicher Anstrengung gefällt und von den Bewohner*innen sichtlich stolz auf die Tenne gebracht.
Geschmückt wurde zu weihnachtlicher Musik und stimmungsvoller Atmosphäre. Die Kinder bastelten ihre eigenen Kunstwerke und hingen diese an den Baum. Wir haben dann die Gelegenheit genutzt, um schöne Fotos zu machen. Der Abend klang mit einem warmen Kakao und dem Blick auf den Tannenbaum aus.
Der Backhaus Hof hofft, dass ihr eine schöne Winterzeit mit geschmückten Tannenbäumen, verzierten Plätzchen und gutem Essen hattet.

BIRGIT SABEL

Hausleitung
Intensivpädagogische
Wohngruppe Backhaus
Hof

DIE BKJH STELLT SICH VOR

Heute im Interview: Christina Kremer aus dem pädagogischen Zentrum (PZ) Meppen.

Hallo Christina. Vielen Dank, dass du dir Zeit für dieses Interview nimmst. Du bist nun seit einem halben Jahr Erziehungsleitung in der BKJH.

Wie sieht ein typischer Tag in deinem Beruf aus?

Ein typischer Arbeitstag ist bei mir eine Mischform aus Büroarbeit und Terminen wie z.B. der Erziehungskonferenz, in der sich die mir anvertrauten Profifamilien® austauschen. Hier beraten wir uns über individuelle Fragestellungen des jungen Menschen in den Profifamilien®, über die Beziehungsdynamik in den Familien und klären Organisatorisches. Auch regelmäßige Dienstbesprechungen mit den Kolleg*innen, Besuchskontakte der jungen Menschen mit ihren Herkunftsfamilien und Hausbesuche bei den Profifamilien® gehören zu meinem Arbeitsalltag. Insgesamt ein abwechslungsreicher Job, bei dem durch die flexiblen Arbeitszeiten oft jeder Tag anders ist als der vorherige.

Was hat dich dazu bewogen, den Beruf zu ergreifen, den du jetzt hast?

Nach dem Abi habe ich mich anfangs etwas schwergetan: Was soll ich nur tun, was sind meine Stärken? Also habe ich mich etwas ausprobiert und herausgefunden, dass mir der Kontakt zu anderen Menschen, insbesondere zu Kindern und Jugendlichen wichtig ist. Auch wollte ich Entwicklungsverläufe verstehen lernen und konzeptionell arbeiten. Daraufhin habe ich Erziehungswissenschaften in Münster studiert und während des Studiums eine Weiterbildung zur Kunst- und Kreativtherapeutin absolviert. Aktuell mache ich noch eine Weiterbildung zur systemischen Beraterin.

Was ist das Schönste an deiner Arbeit?

Am meisten schätze ich die Vielfältigkeit. Die Kontakte zu den jungen Menschen in ihren Profifamilien®, das Arbeiten in ihren Systemen finde ich sehr spannend. Ich mag auch die Flexibilität, Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit in meiner Aufgabe. Zudem haben wir ein sehr nettes Team, in dem ich mich wohlfühle.

Was sind die größten Herausforderungen? Wie gehst du damit um?

Die größten Herausforderungen sind ganz klar die unvorhersehbaren Krisen und Belastungen, z.B. in den Profifamilien® oder fristgebundene Aufgaben. Hier gilt es, konstruktiv und lösungsorientiert zu arbeiten, manchmal auch neben der eigentlichen Arbeitszeit. Dabei ist es wichtig, gute Beziehungen zu den Profifamilien® und zu den aufgenommenen jungen Menschen aufzubauen. Das ist eine gute Basis, um unsere Aufgaben zu erfüllen. Und auch hier hilft es wieder, dass wir uns im Team austauschen und gegenseitig unterstützen können.

Was rätst du jungen (päd.) Fachkräften, wenn sie deinen Job anpeilen?

Sehr wichtig finde ich, dass sich junge Leute, die sich diesem Aufgabenfeld widmen möchten, ein solides Hintergrund- und Fachwissen aneignen. Nur, wenn wir z.B. wissen, wie der Entwicklungsverlauf eines Kindes aussieht, können wir einschätzen, wann ein Problem auftaucht und wie man damit umgehen kann. Auch die Aneignung von Fähigkeiten zur Gesprächsführung und Beratung halte ich für sehr wichtig. Grundsätzlich würde ich jeder*jedem zukünftigen Kolleg*in raten, sich mit einer positiven und zuversichtlichen Haltung in unserem Bereich aufzustellen.

Wie bist du zur BKJH gekommen?

Eine gute Bekannte von mir ist Profimutter, daher habe ich von der Einrichtung immer mal wieder am Rande etwas mitbekommen. In meiner aktuellen Weiterbildung zur systemischen Beraterin habe ich ihr mal eine Visitenkarte von mir mitgegeben. Daraufhin kam es zu einem Telefonat mit unserer Bereichsleitung Patrick Orzelski, der mich dann motiviert hat, mich zu bewerben. Und so wurde mir im Verlauf dann die offene Stelle als Erziehungsleitung angeboten.

Was ist das Besondere an Backhaus? Was unterscheidet uns von anderen KJH-Einrichtungen?

Da ich vorher 20 Jahre in der Eingliederungshilfe gearbeitet habe, habe ich keinen direkten

KATHRIN MAGDEBURG

Durchblick Redaktion Meppen

Vergleich zu anderen Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe. Allerdings finde ich es sehr bemerkenswert, wie viele Benefits uns hier geboten werden. Die BKJH ist ein großer Träger, aber das Zugehörigkeitsgefühl wird super transportiert und durch ein nettes Arbeitsklima gelebt. Durch die vermehrte Aktivität in den sozialen Medien kommt auch ein frischer Wind auf, der für unsere Einrichtung etwas Besonderes ist.

Was wünschst du dir für die Zukunft bei Backhaus?

Ich wünsche mir sehr, dass der Charme und persönliche Touch der BKJH erhalten bleibt. Für mich persönlich erhoffe ich mir, dass ich hier „angekommen" bin und sich weiterhin eine gute Zusammenarbeit entwickelt.

Was war das größte Erfolgserlebnis, das du bisher hattest?

Nachdem ich zwanzig Jahre bei dem gleichen Arbeitgeber war, war diese berufliche Neuorientierung bei Backhaus etwas, auf das ich sehr stolz bin. Das war natürlich eine herausfordernde Zeit, aber ich habe mir selbst sehr viel Aufwind und Selbstbewusstsein dadurch geben können.

Wenn dein Haus in Flammen stehen würde und du nur einen Gegenstand retten könntest, welcher wäre das?

Das weiß ich ganz genau: Wir haben zwei Koffer mit allen wichtigen Unterlagen, wie Geburtsurkunden, dem Familienstammbuch, Versicherungsunterlagen, Zeugnisse und ähnlichem. Mein Mann sagt immer wieder: „Wenn irgendwas passiert, musst du die Koffer mitnehmen!" Die würde ich zur Not aus dem Fenster schmeißen, damit die auf jeden Fall gerettet sind.

Wann hast du dir das letzte Mal selbst ein Kompliment gemacht und wofür?

Es ist auf jeden Fall immer ein Kompliment an mich selbst, wenn ich mir Zeit für mich nehme. Da klopfe ich mir hinterher immer auf die Schulter und sage: „Gut, dass du das mal wieder gemacht hast." Das Geld zum Beispiel, das wir monatlich auf die Backhaus-Kreditkarte eingezahlt bekommen, möchte ich ansparen und mir davon etwas Schönes nur für mich gönnen. Ich nenne das mein „persönliches Bedürfniskonto". Damit mache ich Sachen, die ich möchte, sei es eine Massage, einen Ausflug oder einfach etwas Schönes kaufen. Das empfinde ich als Wertschätzung und Anerkennung.

Welche Sache fällt dir an anderen Menschen als erstes auf?

Ich finde es immer spannend, wie sich Menschen in der Öffentlichkeit oder in Gruppen verhalten. Da gibt es Leute, die die Bühne suchen, und dann haben wir welche, die lange eher zurückhaltend sind. Und dann später ihr Potenzial zeigen. Das ist für mich immer am Interessantesten, das zu beobachten.

Wenn du einen Tag aus deinem Leben wiederholen könntest, welcher wäre das und warum?

Ich genieße immer die Familienzeit sehr. Da gibt es keinen genauen Tag, sondern es sind die Tage, wenn wir als Familie etwas zusammen erleben. Ein besonderes Erlebnis war zum Beispiel unsere Reise in die USA. Es war unglaublich ergreifend, die Niagarafälle zu sehen, in New York zu sein und das mit der Familie gemacht zu haben. Besondere Tage sind immer die, die wir zu viert zusammen sind: mein Mann, unsere beiden Kinder und ich.

Vielen Dank für das tolle Interview!

WORKSHOP MIT PEP®

Bitte jetzt klopfen, hieß es beim Fortbildungstag in Form eines Workshops. Die Profieltern, die Hausleitung der Wohngruppe Vollersode und wir Erziehungsleitungen trafen uns in Bremen im Lidice-Haus in einem hellen Raum, was an dem grauen, regnerischen Tag durchaus angenehm war. Erziehungsleitung Martina Winter und ich hatten Kerstin Münch, Supervisorin, Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und in PEP® ausgebildet bei Michael Bohne, eingeladen. Kerstin Münch ist durch verschiedene Gelegenheiten mit der Arbeit von Profifamilien® vertraut und brachte ein zwischen Theorie-Input und praktischen Übungen ausgewogenes Programm mit.

Die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP®) ist eine von dem Psychiater und Psychotherapeuten M. Bohne weiterentwickelte Klopftechnik. „PEP® ist ein Ansatz, der primär den haptisch-taktilen Kanal zur Veränderung emotionaler Erregungen nutzt."[1] Dabei hilft die enge Verknüpfung von Haut und Hirn und es werden zugleich mehrere Hirnregionen angesprochen.

Konkret werden nach einer einfachen, ein-

CHRISTIAN STRUCK

Erziehungsleitung
Bremen

leitenden Vorübung, dem mit verschränkten Händen Eindrehen der Arme, bestimmte Stellen am eigenen Körper mit den Fingern nacheinander eine Zeit lang beklopft. Dabei versetzt man sich in das in anderen Kontexten als problematisch und/oder belastend erfahrene Erleben. Zugleich werden kraftvolle, positive Sätze, sogenannte Affirmationen, ausgesprochen. Dies erhöht die Akzeptanz des erlebten Phänomens, reduziert den Stress und stärkt gleichzeitig den Selbstwert, der in dem belastenden Erleben oft leidet. Die PEP®-Übung funktioniert mit einiger Übung natürlich ebenso und erst recht während des akuten Erlebens in spontanen Situationen.
Die Wirksamkeit dieser Technik wird durch neurobiologische Erkenntnisse und wissenschaftliche Studien belegt. Das besondere bei PEP® ist, dass es erstens recht einfach anzuwenden ist, zweitens als Selbsthilfetool genutzt werden kann, drittens sich unter anderem zur Stress- und Angstreduktion bewährt und viertens zum Aufbau von Selbstwirksamkeit und -akzeptanz dienen kann. PEP® ist für Erwachsene ebenso geeignet wie für Kinder und Jugendliche.

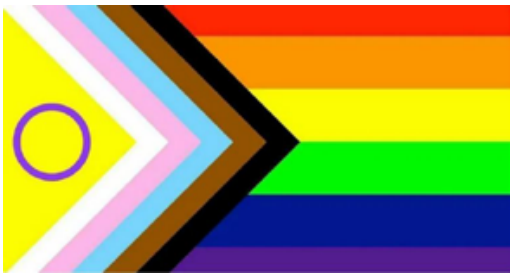
Einzelne Profieltern der beteiligten PZ berichten von erstaunlich raschen Erfolgen bei ihren aufgenommenen Kindern, denen sie die PEP®-Technik beigebracht und mit ihnen kontinuierlich geübt haben. Zu beobachten ist bereits im Grundschulalter eine Reduzierung des belastenden Erlebens und eine Erhöhung der Fähigkeiten, das eigene Verhalten zu reflektieren, das eigene Empfinden wahrzunehmen und auch zu kommunizieren.
Zusammen mit Leichtigkeit und Humor probierten wir die Klopftechnik an uns selbst aus und machten uns dabei mit PEP® bekannt.
Die gemeinsame Zeit an diesem Tag ermöglichte zusätzlich auch den kollegialen Austausch, der in den Pausen und beim anschließenden gemeinsamen Essen genutzt wurde. Wir gingen alle zufrieden nach Hause und waren froh, PEP® als sofort anwendbare Technik mitnehmen zu können.

Quelle

1 Bohne, M.: Prozess- und Embodimentorientierte Psychologie (PEP) – weit mehr als eine Klopftechnik; in: Bohne, Ohler, Schmidt, Trenkle (Hg.): Reden reicht nicht!?: Bifokal-multisensorische Interventionsstrategien für Therapie und Beratung; Carl-Auer Verlag Heidelberg 2022; S. 14.

DIE NEUE E-MAILSIGNATUR FÜR MEHR SICHTBARKEIT

Neuerdings ist es möglich, die E-Mailsignatur bei der Backhaus Kinder- und Jugendhilfe freiwillig zu ergänzen. Dabei handelt es sich um die selbstgewählten Pronomen und zwei Sätze zur Erklärung. Die genaue Umsetzung ist im QM unter Punkt 1.5.17 zu finden. Meine E-Mailsignatur wird seither um folgende Aussage ergänzt:
Die Geschlechtsidentität von Menschen ist weder über Aussehen noch über Namen verlässlich abzuleiten. Gerne können Sie mir mitteilen, wie ich Sie ansprechen darf. Meine Pronomen sind sie/ihr.
In diesem Artikel möchte ich gerne erklären, wieso die Backhaus Kinder- und Jugendhilfe sich für diese Ergänzung ausgesprochen hat. Nicht jeder Mensch identifiziert sich mit dem ihm bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht. Wenn die eigene Geschlechtsidentität nicht



mit dem biologischen Geschlecht übereinstimmt, kann hierdurch ein enormer Leidensdruck entstehen. Die Differenz zwischen dem eigenen Gefühl und der Außenwirkung bedeutet nicht selten eine große psychische Belastung bei betroffenen Personen. Menschen, bei denen das biologische Geschlecht mit der Geschlechtsidentität übereinstimmt, machen sich häufig weniger Gedanken über die Verwendung der eigenen Pronomen. Für trans*

BETTINA VELDHOFF

Hausleitung
Jugendwohngruppe
Bokeloh,
Inklusionsbeauftragte

und nichtbinäre Personen kann die Nutzung der korrekten Pronomen jedoch eine fundamental wichtige Rolle spielen.
Und warum ist es nun so wichtig, die eigenen Pronomen anzugeben? Hierdurch schaffen wir Mitarbeitenden der Backhaus Kinder- und Jugendhilfe Sichtbarkeit und zeigen Solidarität. Indem wir unsere Pronomen kommunizieren, sensibilisieren wir weitere Personen, dass die korrekte Anwendung im gegenseitigen Umgang wichtig ist. Zusätzlich sorgen wir für eine Umgebung, in der sich mehr Menschen willkommen und angenommen fühlen. Dies bezieht sich auf die (zukünftigen) Mitarbeitenden und auf die jungen Menschen.
Ich als Inklusionsbeauftragte der Einrichtung empfinde die neue E-Mailsignatur als ein klares Statement in der heutigen Zeit. In der Politik polarisiert das Gendern mehr denn je. Gerade konservative Politiker*innen nutzen diese Thematik zur Spaltung unserer Gesellschaft. In den Bundesländern Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein gelten Genderzeichen an Schulen als Rechtschreibfehler. In Hessen und Bayern wird ein schärferer Kurs angestrebt. So hat sich Markus Söder (CSU), Ministerpräsident von Bayern, im Dezember 2023 für ein Genderverbot an Schulen und Behörden ausgesprochen. Seiner Aussage nach möchte er mit diesem Verbot verhindern, dass gendergerechte Sprache zur Verpflichtung wird – ein Verbot also, um ein befürchtetes Verbot zu verhindern. Etliche Politiker*innen großer Parteien sorgen sich vor Sprachverboten und einem Kulturkampf, wenn es ums Gendern geht. Dabei wird absolut nicht erwartet, dass jeder Mensch ab sofort gendert. Es geht um eine inklusive Sprache und darum, marginalisierte Personen sichtbar zu machen. Die Reaktion auf diese Forderung ist ein Verbot. Wäre die aktuelle politische Lage weniger beängstigend, würde ich über diese gar kindliche Reaktion lachen. Jedoch ist es meiner Ansicht nach besorgniserregend, dass die AfD derzeit bei 22 Prozent (Wahlumfrage vom 15.12.2023[1]) liegt und Politiker*innen anderer großer Parteien mit ihren Forderungen und Ansichten für noch mehr Spaltung in unserem Land sorgen.
Mit einem Zitat von Nils Pickert möchte ich diesen Artikel abschließen: „Die ‚Propaganda' des Genderns besteht darin, Menschen sprachlich zu berücksichtigen, die bislang weggeredet, unsichtbar gemacht oder für nicht existent erklärt wurden. Gendern ist seiner Intention nach zunächst einmal niemals ‚Sprachverhunzung', sondern eine Respektbekundung."[2]

Quellen

1 vgl. ZDF Presseportal: ZDF-Politbarometer Dezember 2023; unter: https://presseportal.zdf.de/pressemitteilung/zdf-politbarometer-dezember-2023 (18.12.2023).

2 Pinkstinks: Die wahre Sprachpolizei; unter: https://pinkstinks.de/die-wahre-sprachpolizei/ (18.12.2023).

WONNEPROPPEN DES MONATS

Paulina

Wir gratulieren ganz herzlich unserem Mitarbeiter Oliver Hengst und seiner Frau Theresa zur Geburt ihrer Tochter. Paulina wurde am 13.12.2023 um 08:28 Uhr geboren, war 51 Zentimeter groß und wog 3.040 Gramm.

P erfekt
A ufgeweckt
U nverwechselbar
L iebenswert
I mmer süß
N iedlich
A nschmiegsam

FOTOSERIE „DER QUELL UNSERES LEBENS“

SIEG

„Der Grund, warum ich dieses Foto gemacht habe: Um den Sieg über den IS zu zeigen.“

Fotografiert, betitelt und beschrieben von Rana Hamza Sultan, 8 Jahre alt, aufgenommen Ende November 2019 in Tobzawa / Irak.

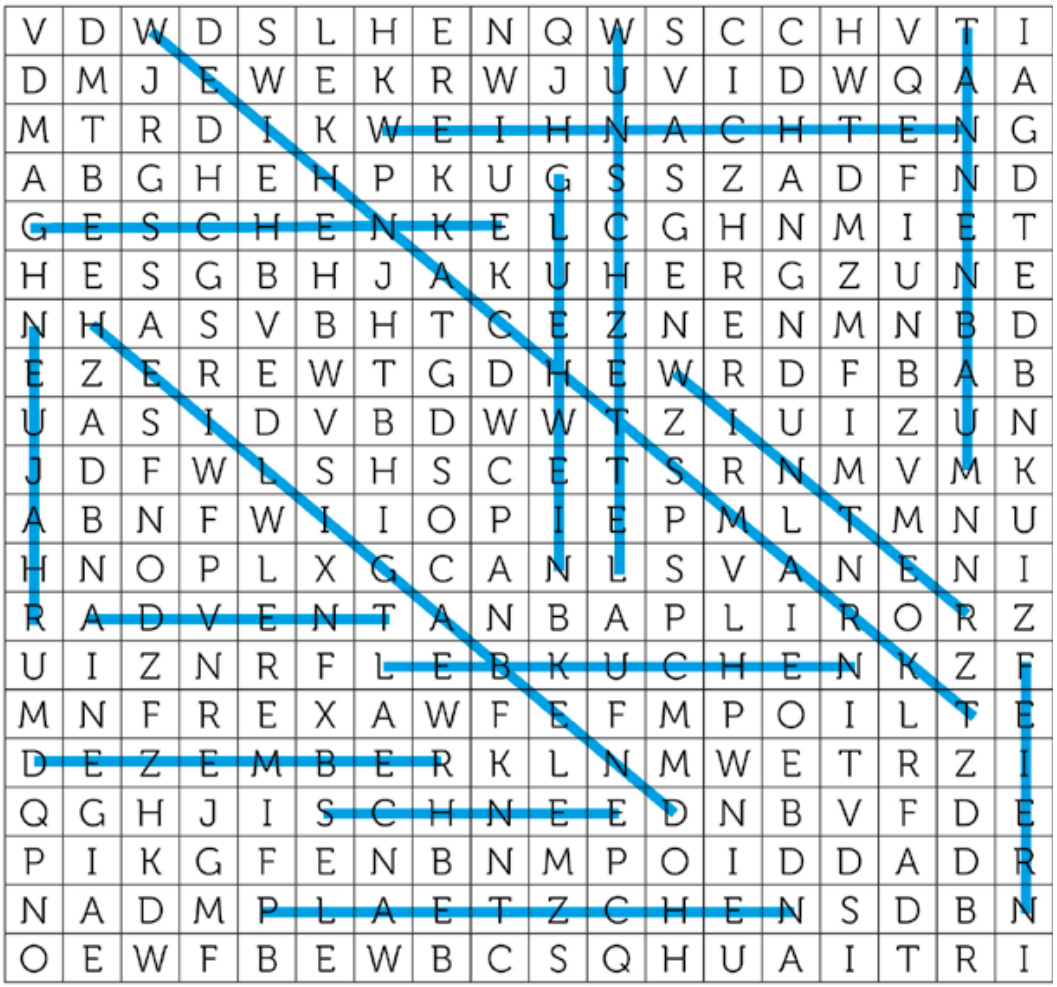
An dieser Stelle erscheint in jeder Ausgabe des Durchblicks ein Foto aus dem Projekt „The Ninewa Frames“, das in 2019 / 2020 in der irakischen Stadt Qaraqosch stattfand.
In einem Workshop konnten 20 junge Menschen aus der Ninewa-Ebene im Norden des Iraks, aus unterschiedlichen kulturellen und religiösen 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.

LÖSUNGEN HEFT NR. 155

Wortsuche

Hier war etwas durcheinandergeraten. Konnten Sie alle 15 weihnachtlichen Wörter finden?
Hier ist die Auflösung!



Diese Wörter waren hier versteckt:
Weihnachten, Advent, Feiern, Neujahr, Tannenbaum, Geschenke, Dezember, Plätzchen, Wunschzettel, Schnee, Winter, Weihnachtsmarkt, Glühwein, Heiligabend, Lebkuchen

RÄTSEL

Sudoku

Beim Sudoku soll jede Zahl von 1 bis 9 einmal pro Zeile und Spalte sowie einmal in jedem 3x3-Gitter vorhanden sein, ohne dass sie sich wiederholt. Viel Spaß beim Rätseln!

Leicht

7	2						8	
		8			4			2
6		4			8		9	7
			4				5	8
				2				
4	3				7			
8	7		9			4		1
2			7			6		
	6						7	5

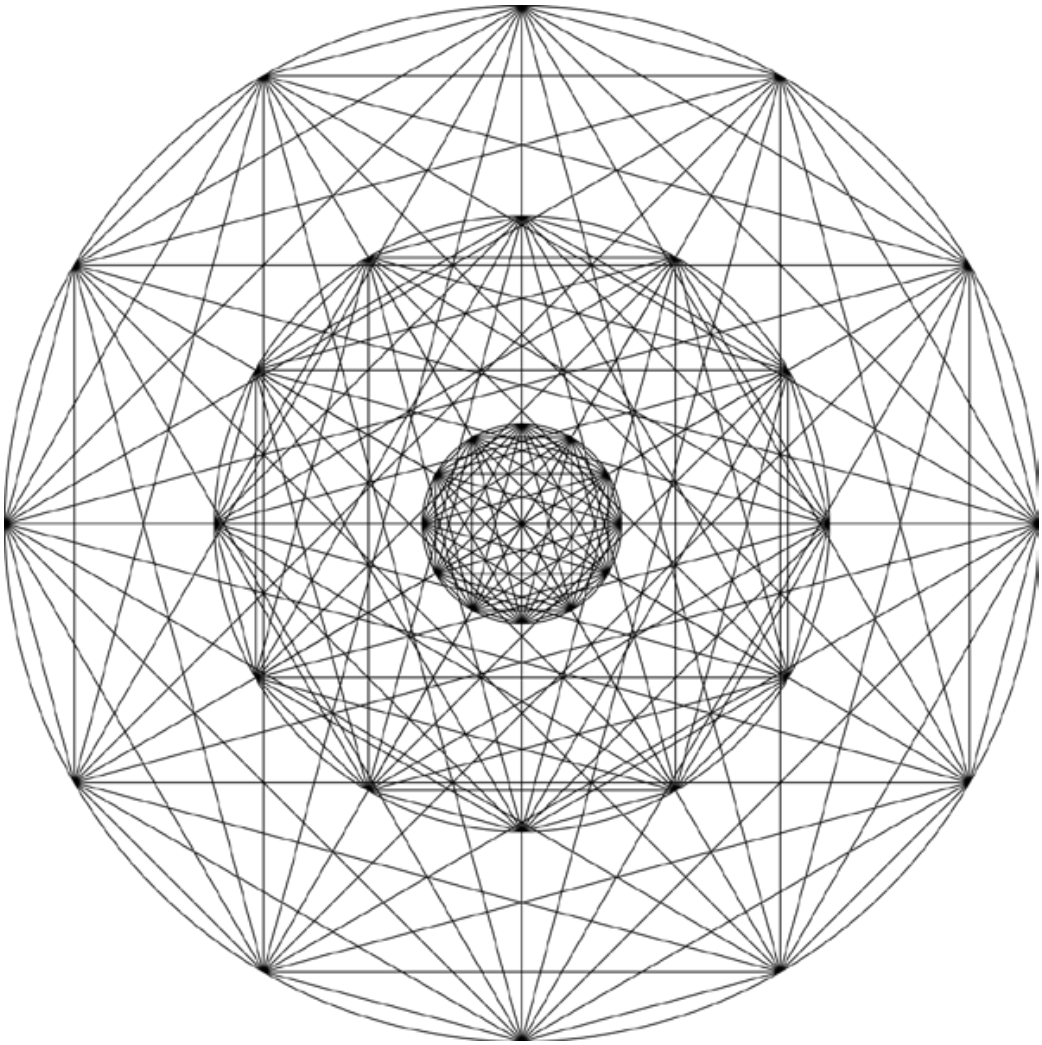
Mittel

			3				9	
3		4		7	6			
		7			2	3	1	
	9	2						3
	8						6	
7						9	8	
	6	5	1			8		
			4	9		6		2
	7				8			

FAST DAS LETZTE

Mandala

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



Quelle
Foto:
https://pixabay.com/de/vectors/mandala-linie-kunst-dekorativ-5358331/ (24.11.2023).

Nach der Schule kommt Lisa ganz fröhlich nach Hause. Da fragt die Mutter: „Lisa, wieso freust du dich denn so?“ Lisa antwortet: „Na, weil unser Lehrer verreist ist und deshalb morgen die Schule ausfällt.“ Die Mutter ist erschrocken und sagt: „Was? Das kann doch nicht wahr sein!“ Daraufhin antwortet Lisa: „Doch. Er hat gesagt: Das war’s für heute. Morgen fahre ich fort.“

Wovon träumen Katzen? Von einem Muskelkater.

Treffen sich zwei Angler. Fragt der eine: „Und, beißen die Fische?“ Darauf der andere: „Nein, die kannst du ruhig streicheln!“

Wohin fahren Hamster in den Urlaub? Nach Hamsterdam.

Erna geht zum ersten Mal mit ihrem Vater in ein Cello-Konzert. Nach einer halben Stunde flüstert sie: „Papa, wenn der Mann die große Geige endlich durchgesägt hat – können wir dann nach Hause gehen?“

Zwei Kühe stehen auf einer grünen Weide, da sagt die eine: „Muh!“ Antwortet die andere: „Verrückt – das wollte ich auch gerade sagen!“

Treffen sich zwei Unsichtbare. Sagt der eine: „Lange nicht gesehen!“

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-

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° 157 // Mitgestalten

„Gestalte Dir deinen Job bei Backhaus“ – so heißt unsere neue Werbekampagne, die wir Ende letzten Jahres veröffentlicht haben (siehe auch Seite 24). Doch was steckt dahinter? Wie kann ich meinen Job in der BKJH aktiv mitgestalten, und was bedeutet das für meinen Arbeitsalltag? Wie ist die Kampagne überhaupt entstanden?
Auch das Mitgestalten der jungen Menschen, die in der BKJH untergebracht sind, wollen wir uns näher anschauen: Was macht die Partizipationsgruppe, und wieso gibt es sie?
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
Fillastraße 7 | 49716 Meppen

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

EINSENDE-SCHLUSS
01.03.2024

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

Herausgeberin
Backhaus Kinder- und Jugendhilfe
© Marianne, Gerhard und Sebastian Backhaus
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
- Kolleg*innen der Backhaus Kinder- und Jugendhilfe
- Freund*innen und an unserer Arbeit Interessierte

Druck
Druckhaus Plagge, Meppen

Auflage
1.350 Stück

Papier
VIVUS 89
100 % Altpapier, Blauer Engel

Erscheinungsweise
6x jährlich

DIE PÄDAGOGISCHEN ZENTREN DER BKJH

BACKHAUS
KINDER- & JUGENDHILFE

Backhaus Kinder- und Jugendhilfe
Fillastraße 7 | 49716 Meppen

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