

# PUZZLE 2012 LE



DIE ZEITSCHRIFT  
DES  
ERZIEHUNGSBÜRO  
RHEINLAND



Erziehungsbüro Rheinland



# TRAUER – FERNWEH – FEIERLAUNE: RÜCKBLICK AUF EIN WECHSELHAFTES JAHR 2012

## Editorial

*In guter Tradition startet das Jahr mit einer neuen Ausgabe von PUZZLE, der Mitarbeiterzeitung des Erziehungsbüros Rheinland. So schnell verschwinden die Erinnerungen und Bilder eines ereignisreichen Jahres 2012 wie die Bilder der Tagesschau von vorgestern oder dem Zeitungsartikel von letzter Woche.*

**P**UZZLE enthält dieses Mal eine breite Palette von Gefühlen: Es geht um Tiefpunkte des Lebens, um Situationen, in denen wir uns mut- und kraftlos und ausgebrannt fühlen. Wenn Sinn und Ziel unserer Anstrengungen abhanden kommen oder unerreichbar scheinen, spricht man heute von Burnout. Aber auch aus dieser scheinbar ausweglosen Situation gibt es Notausgänge. Davon berichtet der Autor unseres Fachartikels Thomas Schwan aus persönlicher wie auch aus fachlicher Sicht. Zu diesem Thema wird der Autor im April 2013 auch eine Fortbildung im Erziehungsbüro anbieten. Das bietet die Chance, die Auseinandersetzung dann noch zu vertiefen und persönliche Schritte zu planen und zu beginnen.

**U**nd es geht in dieser PUZZLE natürlich auch um die Hochs des Jahres, um die EBR-Highlights 2012: Um gemeisterte Herausforderungen, um Jugendliche die hoch hinaus gekommen sind, um Kinder, die im Sommer weit herumgekommen sind und um ein großes, fröhliches gemeinsames Fest der „EBR-Familie“.

**E**s ist zu berichten vom optimistischen Neuanfang eines neu-



en Mitarbeiters und von einem viel zu frühen, endgültigen Abschied von einem jungen Mann, der in einer Erziehungsstelle und einer Sozialpädagogischen Lebensgemeinschaft des Erziehungsbüros eine so verheißungsvolle Entwicklung gemacht hatte, und der seinen Begleitern ans Herz gewachsen war.

**A**ll das war drin im Jahr 2012 des Erziehungsbüros und so soll es auch in dieser PUZZLE noch einmal auftauchen, bevor es in der Flut der alltäglichen neuen Eindrücke untergeht.

**E**nnern an die guten Tage, das hilft in den schweren. Farben sammeln für den Winter und sie an grauen und dunklen Tagen wieder ausgraben. Dann werden sie zur Kraftnahrung für den Weg durch das neue Jahr 2013. Und sie machen Lust auf ein neues Jahr mit neuen Herausforderungen, geben

Zuversicht für die Lösung ungelöster Aufgaben und machen neugierig auf die Highlights des Jahres 2013.

*In diesem Sinne:  
Viel Freude beim Erinnern  
und viel Power für 2013  
wünscht im Namen des  
gesamten EBR-Teams*

*Matthias Falke*



Fotos: Kathrin Romanski

## INHALT

Editorial.....	2
Impressum.....	3
Nachruf auf Patrick Tack. Von Bodo Krimm .....	4
Burnout – ein unterschätztes Risiko für Pflegeeltern. Von Thomas Schwan .....	5
Hoch hinaus beim EBR Jugendseminar 2012. Von Matthias Falke.....	10
Wickie und die wilden Kinder . Von Matthias Falke und Katharina Burs .....	14
„Adios Calorias – Hey!“ Bewegendes EBR-Sommerfest 2012 .....	16
Peter Kreuels – neuer Erziehungsstellenberater . Von P. Kreuels und M. Falke.....	18
Beratungsangebot für abgebende Eltern.....	19



## IMPRESSUM

ViSdP Bodo Krimm  
Erziehungsbüro Rheinland gemeinnützige GmbH  
Christophstraße 50-52  
50670 Köln  
Tel 0221/139 39 10  
Fax 0221/139 39 13  
krimm@erziehungsbüro.de

Redaktion Bodo Krimm  
Matthias Falke  
Lydia Ulsperger

Fotos Matthias Falke  
Kathrin romanski

Design und Layout Openmind Designstudio, Judith Meyer  
www.grafik-webdesign-bonn.de

Druck flyeralarm.de

# WIR TRAUERN UM PATRIC TACK.

*Patric Tack ist tot.*

*Er starb am 20.10.2012 an den Folgen eines schweren Autounfalls, gerade zu einem Zeitpunkt als alle glaubten, er habe sein Leben im Griff und eine tolle Zukunft vor sich. So war sein früher Tod ein Schock für uns alle.*

Ich habe Patric 1992 kennengelernt. Zusammen mit seinem Zwillingbruder Kevin habe ich ihn damals in eine Erziehungsstelle vermittelt, später ab 2003 lebte er dann in der Sozialpädagogischen Lebensgemeinschaft Bükler. Patric beeindruckte uns immer durch seinen Charme und seine liebenswerte Art.

Patric war ein Künstler. Schon als kleiner Junge konnte er Bilder malen, von denen alle beeindruckt waren und sagten: „Was, das schöne Bild hast Du gemalt?“ Und so wurde sein Hobby sein Berufswunsch. Er wollte Modedesigner werden. Hierzu absolvierte er seine Hochschulreife und hatte für nächstes Jahr einen Studienplatz. Wir freuten uns alle so mit ihm.

Ich war 2008 mit Patric und anderen Jugendlichen in Italien. Wir waren dort zur Weinlese und hatten viel Zeit und Spaß miteinander. Ich erinnere mich gerne an Patric und ich erinnere mich daran, wie sehr ich ihn gemocht habe.

Sein Lebensraum wurde die Umgebung der Sozialpädagogischen Lebensgemeinschaft Bükler. Auch nachdem er alleine lebte, besuchte er regelmäßig Familie Bükler und hielt die Freundschaft zu Rio und Kevin. Die beiden waren wohl die Letzten die ihn gesehen haben und ihnen gilt auch unsere Anteilnahme.

Leider konnte Patric seine Ideen nicht mehr alle verwirklichen. Dennoch bin ich mir sicher, dass sein Geist in uns allen, die ihn gekannt haben, weiterwirken wird.

*Bodo Krimm*



*Von Thomas Schwan*

*„Nichts ist so beschämend wie zuzugeben, dass man langsam aber sicher verbraucht ist. Die Energie ist weg. Die Lebensqualität fast am Ende. Doch niemand soll es merken. Keiner darf mich schwach sehen. Niemand soll denken, das schafft der nicht!“*

Das sind die Worte eines meiner Klienten. Die ersten Worte auf meine einfache Frage an ihn, was ihn denn zu mir geführt hat. „Das wird hier bei Ihnen doch diskret und vertraulich behandelt, oder? Darauf muss ich mich verlassen können!“ Ich gebe meine uneingeschränkte Zustimmung und so beginnt eine weitere Auseinandersetzung mit dem brandaktuellen Thema Burnout. Eine Belastungsstörung, die so modern und schnell ist, wie das Leben, das sie hervorgebracht hat.

## *Der ganz normale Wahnsinn?*

Was in unserer schnelllebigen Gesellschaft im Hintergrund unseres Unbewussten passiert, das wissen die wenigsten von uns. Selbst viele Betroffene erkennen es erst dann, wenn es fast zu spät ist. Dahinter verstecken sich jahrelange Durchhaltestrategien; einstecken ohne zu murren, die Signale des eigenen Körpers überhören und/oder verdrängen. Irgendwie muss es doch weitergehen! Wer soll es denn richten, wenn nicht ich es tue. Angst um den Arbeitsplatz, Stress mit den Vorgesetzten und/oder mit Mitarbeitern und Kollegen, Ärger zuhause mit den Kindern. Komplikationen mit der Schule, die schon wieder ein

# BURNOUT – EIN UNTERSCHÄTZTES RISIKO FÜR PFLEGEELTERN



Foto: AndreasReh, istockphoto.com

Gespräch wegen des Jungen anberaumt hat, Stress mit dem Vermieter, der die Heizung partout nicht reparieren will und zu guter Letzt auch noch mit der/dem Partner/in, der/die berechtigterweise Zeit einfordert, denn immerhin ist man ein Paar.

Wo einem da der Kopf steht und wie man das alles schaffen soll?! Keine Ahnung. Niemand weiß das! Um 23 Uhr oder später fällt man ins Bett und – bestenfalls – in einen ohnmächtigen Schlaf, aus dem man um 05:30 Uhr wieder herausgerissen wird, weil die Kinder in die Schule müssen. Alltag! Auch und vor allem in deutschen Pflegefamilien.

## *Ein Phänomen verschafft sich Gehör*

Eine europaweite Studie, vorgestellt bei einer Tagung des European College of Neuropsychopharmacology in London am 05.09.2011 hat gezeigt, dass mehr als 165 Millionen Europäer über Gemütsleiden klagen. Mehr als jeder dritte Mensch in den 30 untersuchten Ländern, 38 % nämlich, leiden demnach an mindestens einer mentalen und/oder auch neurologischen Erkrankung. Befindlichkeitsstörungen wie zum Beispiel Angstsyndrome, Stress-Symptome, chronische Schlaflosigkeit bis hin zu leichten bis schweren Depressionen.

Da diese Erkrankungen den Eindrücke wecken, dass man persönlich versagt hat, werden sie häufig verdrängt. Die Folgen einer solchen Verdrängung sind oft sehr schwerwiegend: Panikstörungen und Phobien, soziale Isolation, Depression oder gar Suizid können drohen. Der Wirtschaft gehen so Milliarden verloren, aber schlimmer noch: Es gehen Menschen sich selbst verloren, Psychoanalytisches Stichwort: Affektkontrolle.

Unbemerkt werden sie sich selbst immer fremder. Sie tun Dinge, die sie nicht tun wollen, weil sie nur mehr reagieren, aber nicht mehr agieren können. Sie funktionieren (über-)angepasst, bis im wörtlichen Sinne „der Ofen aus ist“! Ganze Familiensysteme gehen dabei zu Bruch. Keiner hat mehr Zeit für nichts. Es brennt an allen Ecken. Sie fühlen es deutlich: Alles stürzt über mir zusammen. Chaos, Ausgebrannt. Und man kann nichts tun, außer hilflos zusehen!?

### Erste Anzeichen und Auswirkungen nicht ignorieren



Foto: Robert Kneschke, Fotolia.com

Mannigfaltig sind die Warnungen unseres Körpers und unseres Gehirns. Unser Körper zeigt denen, die hören, spüren und fühlen können, frühzeitig und deutlich, wenn er sich überfordert fühlt. Nur hören und spüren muss man sie selbst, diese Warnungen. Signalisierte Symptome sind also keine Krankheitsanzeichen, sondern vielmehr Ausdrucksformen kompetenten Wissens unseres Körpers über das, was dieser gerade besonders braucht. Und man sollte bald darauf reagieren. Vertrauen Sie Ihren Gefühlen!

### Erste Anzeichen und Auswirkungen

- Heftiges, plötzliches Herzklopfen bis hin zur Atembeklemmung
- Stark erhöhter Blutdruck und Schwindelgefühle
- Schwitzen, Zittern, Schlafstörungen, Kloß im Hals
- Schwermut, Grübeln, Depression
- Tinnitus, Hirnschlag, Bandscheibenvorfall
- Essstörungen, Selbstverletzung, Suchtverhalten, Messie-Syndrom (zumeist Versuche, Lebensangst in Schmerz und/oder Kontrolle zu verwandeln und zu binden)

### Affektkontrolle: Wie funktioniert sie?

Evolutionsbiologisch erklärt hört sich das ganz banal an: Unser Stammhirn kennt zwei Sorten von Affekten: Flucht oder Kampf. Entweder zurückschlagen, wenn es zu viel wird, oder abhauen, wenn man Angst bekommt. Ganz einfach. Alles andere will unser Stammhirn und sein angelagerter

Mandelkern (Amygdala) nicht wissen und auch nicht tun. Stresshormone werden ausgeschüttet und nicht genutzt. Doch unser Leben ist nicht mehr so zweidimensional wie in der Steinzeit! Wir arbeiten in komplexen Berufen und Welten. Mit unterschiedlichen Menschen im Team und wir haben Familie und Freunde. Wir haben Auseinandersetzungen, die weder Flucht noch Kampf zulassen. Mit dem Chef zum Beispiel oder mit einem pubertierenden Jugendlichen. Was dann? Was tun, wenn wir weder zuschlagen noch fliehen können?

Hier kommt die sogenannte Affektkontrolle in Spiel. Sie unterdrückt unsere natürlichen Impulse, unsere angeborenen und intuitiven Reaktionsmuster, zugunsten sozialer Anpassung. Was dann im Nachgang bewirkt, dass all die derart aufgestaute und verdrängte Wut, die tiefe Trauer und bittere Enttäuschung und all das „Herunterschlucken“ sich ein Ventil sucht, um diese enorme negative Energie los zu werden. So entstehen fast zwangsläufig Stress- und Angstsyndrome, Belastungsstörungen aller Art bis hin zu Depressionen, Zwangshandlungen und Fehlhaltungen. Soziale Isolation oder Drogensucht als Ventil nach innen zur Linderung der überdeutlichen Schmähung, dass man das nicht alles schaffen kann. Dass man versagt hat und einem das eigene Leben entgleitet. Man will es nicht wahr haben, also betäubt man die Angst vorm Scheitern durch Ersatzhandlungen.

### Was hat das eigentlich mit Pflegeeltern zu tun?

Ich selbst, der Autor dieses Artikels, bin Pflegevater von sieben mehr oder minder traumatisierten



Foto: Marco2811, Fotolia.com

und bindungsgestörten Kindern und berufstätig als Personal- und Business Coach. Ich war selbst Opfer einer schweren Belastungsstörung, die sich an meinem Herzen, meinen Bandscheiben und in meinem Kopf niederschlug und mich wochenlang aus der Bahn warf. Heute arbeite ich wieder ca. 20 Stunden in der Woche. Ca. drei Klienten am Tag. Mehr wären zu riskant.

Man muss weder besonders empathisch noch inspiriert sein, um sich vorstellen zu können, wieso das Thema Burnout für Pflegeeltern besonders aktuell und brisant ist. Nicht nur das Miteinander mit den „fremdaufgenommenen“ Kindern, die Integration der Familie, sondern auch äußere Einflüsse verstärken häufig das Gefühl von „Das schaff ich jetzt nicht mehr länger“. An der Tür nach draußen stehen nicht nur ein vermittelndes Jugendamt, das selbstverständlich nicht möchte, dass der Aufenthalt der Kinder „ewig“ dauert, denn er muss ja vom Jugendamt bezahlt werden. Auf der anderen Seite stehen auch die biologischen Eltern, die oft nicht einsehen oder gar verstehen können/wollen, warum ihnen die Kinder „weg“-genommen wurden. Die eine Seite schaut wegen finanzieller Bedrängnisse auf eine möglichst kurze Verweildauer der Kinder, die andere Seite zieht und zerrt aus vielfältigen emoti-

onalen Gründen, oft auch falsch verstandener sozialer Scham. Die Kinder, sowohl die eigenen als auch die aufgenommenen, erleben diese „dreigeteilte Auseinandersetzung und Zerrissenheit“ fast tagtäglich und setzen sie unwillkürlich um in Ärger, Wut, Unverständnis und Trauer. Sie wollen nicht „funktionieren“ wie eine „normale Familie“. Sie wollen verstehen und begreifen, warum hier alles so schwierig und so kompliziert ist. Beide Seiten der familiären Kinderschar wollen nur das eine: Hin zu ihren „echten Eltern“ und das möglichst für sich alleine, ohne störende Fremdkörper. Wer könnte da sagen, dass solches nicht nachvollzieh- und begreifbar ist. Aber es stresst auch. Permanent! Die täglichen Herausforderungen, die diese Kinder an die Familie stellen, ohne es bewusst zu wollen, sind so immens, dass ich meine Arbeitszeit auf 20 Stunden/Woche reduziert habe, um meiner Gattin bei der Bewältigung der enormen Aufgabe zur Seite stehen zu können. Ein guter Schritt, wie wir glauben. Nur, wer kann und will sich so etwas leisten?

Es war ein Schritt in Richtung „Entschleunigung“ des eigenen Lebens. Entschleunigung besagt in diesem Falle nichts weiter als: Ent-Egozentrieren! Seine früheren Lebensentwürfe überprüfen. Neue Prioritäten setzen und gleichzeitig die Familie wieder mehr in den Vor-

dergrund rücken. Eine defensive, persönliche Bewegung, die allen modernen Lebensweisen und Ideen zu widersprechen scheint. Lernen, dass man Konflikte von außen nur dann in das Familienleben integrieren kann, wenn man die Müße hat darüber nachzudenken und besonnen zu handeln. Zu diesem Schritt aus der Selbstbezogenheit heraus muss man wohl bereit sein, wenn man sich als verantwortlicher Pflegevater/Pflegemutter entscheidet, die ersten Burnout-Anzeichen ernst zu nehmen und zu reagieren. Denn eines ist gewiss: Nur eine gesunde und intakte Pflege-Elternschaft kann eine gesunde Pflege-Kinderschar versorgen, behüten und liebevoll in Leben führen.

### Resilienz – Wunder der Natur

Eins vorab: Burnout ist kein Endurteil! Es gibt Wege aus dem Burnout heraus, doch man muss den richtigen Weg für sich finden und auch beschreiten. Ist „das Ausgebranntsein“ auch über eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entstanden, so gibt es dennoch immer wieder Situationen, in denen es ein wenig besser ist. Diese sollten in den Fokus der eigenen Aufmerksamkeit gerückt werden. Je stärker und häufiger das gelingt, desto öfter erlebt der Betroffene die gewünschte Lösung: Ein unbeschwertes Sein, Leichtigkeit.

In unbelasteten Augenblicken beginnt dann die Erholung zu greifen. Hier kann der Betroffene neue Ziele für sich entdecken. Er erkennt seine ureigene Kompetenz, sein Leben zu gestalten, wieder von neuem. Die innere Stärke wird geweckt. Er entwickelt Perspektiven, fasst erste Schritte ins Auge.



Foto: Stefan Baum, Fotolia.com

Wird dieser Mensch von einem Therapeut oder Coach in dieser Entwicklung begleitet, wird dieser Helfer in aller Klarheit und Konsequenz einzelne Abschnitte dieses Fortschrittes benennen und immer wieder die Frage nach dem „Wofür“ stellen. „Wofür erzählen Sie mir das? Was wären die gewünschten Ergebnisse? Was ist ihr Ziel dabei?“ In solchen Gesprächen kehrt die innere Kraft, Entscheidungen zu treffen und Ziele zu formulieren, zurück. Man fühlt sich wiedererstarkt und täglich entschlossener.

In jedem resilienten Menschen erwacht irgendwann der Wille, sich nicht dauerhaft unterkriegen zu lassen. Er/sie geht wieder unter die Leute. Er/sie genießt seine/ihre ganz eigene Spiritualität, die Verbundenheit mit der Natur und/oder mit Gott. Er/sie gewinnt die Kontrolle über die Balance zwischen Spannung und Entspannung zurück. Körper, Geist und Seele erholen sich wieder und harmonisieren. Optimismus entsteht von Neuem. Man will sich nicht durch Grübeln und Selbstvorwürfe unterkriegen lassen. Allmählich kommen auch wieder gute Tage.

Das ist Resilienz – ein Wunder der Natur!

### Das Richtige tun – nur was und wie?

Eins vorneweg: Es gibt keine Patientenrezepte. Keines und nichts! Auch wenn es für alle meine Klienten und für alle Betroffenen wunderbar wäre. Es gibt kein Wunder-Medikament, welches augenblicklich hilft und keine noch so teure und aufwändige Behandlung, auch keine Wunderkur. Ja, es gibt Wellness auf Top-Niveau, Meditation in Klöstern, Heilfasten auf Biobauernhöfen, Yoga im ASH-RAM, lateinamerikanische Tanzkurse, etc. Alles gut für Körper und Geist und Seele. Aber es gibt ebenso markante Punkte, Wegscheiden jenseits aller Entspannungsangebote, die es zu erkennen und zu beachten gilt. Es gibt psychotopografische Wegmarken (=erste Anzeichen und Auswirkungen) des Burnouts, die man erspüren und bearbeiten kann und sollte.

Be-arbeiten, das ist es wirklich: Arbeit in letzter Konsequenz! Arbeit in und mit sich selbst. Kein

stures und unbedingtes Vor-sich-hin-Schaffen und -Schuften, sondern ein einfühlsames Lauschen underspüren der ureigensten Bedürfnisse unseres komplexen Seins. Und dann der oft lange Weg, wieder eine Lebens-Balance zu finden und aufrecht zu erhalten. Ein gewaltiges Unterfangen, das man wirklich wollen muss und das einem unter Umständen alles abverlangen kann/wird. Bis hin zur kompletten Umwälzung seines bisherigen Lebensmodells. Hier möchte ich nur einige besonders geeignet erscheinende, selbstanwendbare Methoden anbieten, die oft schon hilfreich waren, die aber in vielen Fällen den Weg zum Coach oder zum Therapeuten nicht ersetzen können.

### Wege aus der Belastungssituation

- Auszeit nehmen: Gehen Sie wandern oder pilgern.
- Hobbys leben: Sport oder Musik gegen Burnout und Angst.
- Kreativität: Werden Sie König/ in Ihrer Talente.
- Spiritualität: Entdecken Sie Ihr Selbst, Ihre Verbindung zum Wahren, Guten und Schönen, zu Gott.
- Rückzug: Buchen Sie Einsamkeit auf Zeit.
- Gemeinschaft: Lachen, Liebe und Lust gegen die Angst.
- Aussteigen: Wagen Sie ein anderes Leben.
- Klare Werte: Nehmen Sie sich Zeit für sinnvolle Tätigkeiten.

*Nichts geht mehr?  
Wenn nicht mehr von alleine geht, dann ist Hilfe von außen angebracht:*

- Mit Freunden und Partnern reden sollte der erste Schritt sein.
- Vertrauensleute in Unternehmen sind gute Anlaufpunkte bei Mobbing.
- Ein Coach für den Fall, dass man diskret vorgehen und anonym bleiben möchte.
- Ärzte können diagnostizieren und wissen meist einen guten Rat für den weiteren Weg.
- Keine Scheu vor Therapeuten, denn die können helfen bei chronischen Beschwerden und Depressionen.

Entscheidend und daher am wichtigsten ist jedoch der Mut, die ersten Anzeichen einer Belastungsstörung wahr- und anzunehmen und ohne Scheu und Scham zu handeln.

**Thomas Schwan** arbeitet in Waldenburg (Hohenlohe) als Personal- und Business Coach ([www.t-zwei.net](http://www.t-zwei.net)). Er lebt mit seiner Gattin, sieben Pflegekindern, einem Berner-Sennenhund und einer Hauskatze in einem Albert-Schweitzer-Kinderdorfhaus. Er ist Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft Wirtschaft, Soziales und Finanzen der Grünen Landtagsfraktion in Baden-Württemberg.

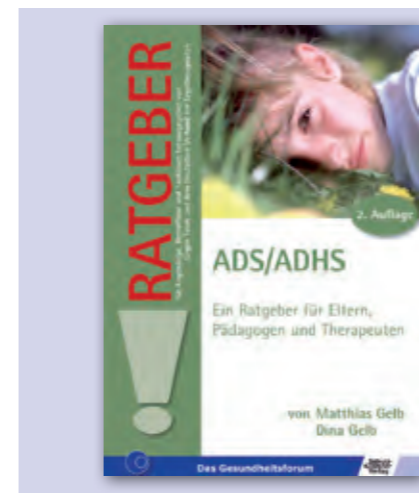
Herr Schwan ist Initiator und Projektleiter der PFAD-Pflegeelternkampagne.

**Artikel aus PFAD** – Fachzeitschrift für die Pflege- und Adoptivkinderpflege, Jahrgang 26, Heft 2.2012, SS.14-16 (ISSN 1613-1460 – D 8420) mit freundlicher Genehmigung des Schulz-Kirchner-Verlages, Idstein, sowie des Autors.

#### Literatur:

- Wittchen, H.U. et.al.: The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. In European Neuropsychopharmacology (2011), H. 21, S. 655-679. London. Elsevier.
- Günter Schmidt: Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. 3.Aufl. 2010, Carl Auer Verlag, ISBN 978-3-8967-0430-6.
- Sigrid Engelbrecht: Das Antiburndbuch für Frauen. 2011, Kreuz Verlag, ISBN 978-3-4516-1014-1.
- Wolfgang Seidel: Burnout – Erkennen, verhindern, überwinden. 2011. Humboldt. Schlütersche Verlagsgesellschaft, ISBN 978-3-8691-0323-5.
- Lisbeth Jerich: Burnout – Ausdruck der Entfremdung. 2008, Leykam, ISBN 978-3-7011-0126-9.
- Ulrich Siegrist / Martin Luitjens: 30 Minuten Resilienz. 2011. Gabal, ISBN 978-3-8693-6263-2

## Fachpublikationen Arbeitsmaterialien Fachzeitschriften



Leseprobe/Inhaltsverzeichnis:  
[http://www.schulz-kirchner.de/filesep/gelb\\_ads.pdf](http://www.schulz-kirchner.de/filesep/gelb_ads.pdf)



### ADS/ADHS

Ein Ratgeber für Eltern, Pädagogen und Therapeuten

Dieses Buch bietet Ihnen eine kurze Einführung in das Thema Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS). Das Thema ADHS ist so aktuell wie nie. Immer mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden als Betroffene oder Angehörige von Betroffenen damit konfrontiert. Umso wichtiger ist es deshalb, eine gute Kenntnis über mögliche Ursachen, die Diagnostik und die möglichen Therapieansätze, aber auch über die möglichen Differenzialdiagnosen und Begleiterkrankungen des ADHS zu haben. Der Ratgeber richtet sich an Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen mit ADHS oder dem Verdacht auf ADHS. Informationen, Tipps und Anregungen sollen helfen, die Problematik ADHS besser zu verstehen und die betroffenen Kinder und Jugendlichen besser unterstützen zu können, damit diese sich positiv entwickeln können und die Lebensqualität für alle Beteiligten verbessert wird.

Matthias Gelb, Dina Gelb, 2. Auflage 2010, 64 Seiten, kartoniert: ISBN 978-3-8248-0521-1, EUR 8,99 [D]  
E-Book/App: ISBN 978-3-8248-0730-7, EUR 6,99 [D]



Das Gesundheitsforum

[www.schulz-kirchner.de/shop](http://www.schulz-kirchner.de/shop)  
[bestellung@schulz-kirchner.de](mailto:bestellung@schulz-kirchner.de)  
Tel. +49 (0) 6126 9320-0

Schulz-Kirchner Verlag

# HOCH HINAUS BEIM EBR-JUGENDSEMINAR 2012

Von Matthias Falke

„Helm auf und Sicherheitsgeschirr an!“ hieß es auch dieses Jahr wieder beim EBR-Jugendseminar vom 2. bis 5. April.

Die Jugendherberge im ca. 75 km von Köln entfernten Eifelörtchen Hellenthal zeichnet sich aus durch einen überdachten und in den Abendstunden beleuchteten Hochseilklettergarten mit Parcours verschiedener Schwierigkeitsstufen in Höhen zwischen 4 und 14 Metern. Die Kletter- und Geschicklichkeitsaufgaben werden im Unterschied zu gängigen Kletterparks durchgängig in Teams bewältigt. Das heißt jeder, der

klettert wird von einer 3-köpfigen Sicherungstruppe gesichert. Das fördert neben dem Teamgeist und dem Vertrauen in andere auch Geduld, Selbstdisziplin und Aufgabenbewusstsein: Wer klettern will, muss auch sichern. Sich verlassen auf andere wechselt mit der Übernahme von Verantwortung für andere.

Diese „entschleunigte“ Form des Kletterns erfordert viel Geduld, ermöglicht aber auch ängstlicheren Kindern den Einstieg ins Klettern, da genug Zeit zum Beobachten bleibt und man sich ohne Druck langsam den Kletter-

aufgaben nähern kann. Gleichzeitig sorgt das Betreuersteam immer wieder für entsprechende Würdigung der Erfolge jedes und jeder Einzelnen. Mindestens so wichtig wie das Klettern auf der oder in die Höhe ist das entspannte sich-abseilen-lassen zum Boden. Und wenn das Sicherungsteam dann Beifall klatscht, nachdem es die Gesicherten wieder sicher auf den Boden abgesetzt hat (keinesfalls vorher!!!), vervielfacht sich das Erfolgserlebnis.

Auch verschieben sich im Team die Grenzen des Machbaren: Da macht ein Junge von 1,43 m



Größe die spannende Erfahrung, dass man mit entsprechender Seiltechnik und der Unterstützung seines Sicherungsteams auch „schwere Brocken“ wie den ein Drittel größeren und mindestens doppelt so schweren Betreuer sicher zum Boden bringen kann – auch wenn man dabei schon mal ein wenig „abhebt“.

Neben den Klettereinheiten, die viel Geduld und Konzentration erforderten, gab es aber auch spielerische Einheiten. So galt es, die Gummi-Henne Gundula am Spielleiter vorbei zum Ziel zu schmuggeln, den durch Tücher vor den Augen „erblindeten“, aber dafür mit Schwimmmudeln bewaffneten Betreuern edle Wäscheklammer-Anhänger von der Kleidung zu stiebitzen oder die ganze Gruppe sicher auf der schwankenden Teufelswaage zu platzieren. Im angrenzenden Wald galt es Geschicklichkeitsaufgaben – teilweise blind

– zu bewältigen oder um die Wette eine Outdoor-Kugelbahn zu konstruieren.

Auch Klassiker wie die Nachtwanderung im wirklich finsternen, weil Wolken verhangenen „Regen-Wald“ und – zur Stärkung – das Rösten von leckerem Stockbrot, durften nicht fehlen. Dazwischen gab es immer wieder Zeit zum Ausruhen, Fussball oder Tischtennisspielen, zum Quatschen mit anderen Teilnehmern oder den Betreuern – oder auch einfach mal zum Nixtun.

Am Ende führen alle wieder müde und zufrieden nach Hause und freuen sich auf entspannende restliche Osterferientage ohne größere Herausforderungen – einfach mal nur „chillen“.

In die vielen zufriedenen Rückmeldung mischte sich im Nach-





hinein auch die ein oder andere Kritik: Zum Beispiel an der Größe der Gruppe und an der großen Altersspanne der TeilnehmerInnen. Auch Tyra, eine der älteren TeilnehmerInnen, äußerte dies in ihrer Rückmeldung an das Team. Insgesamt zog aber auch sie ein positives Fazit der Tage, das hier stellvertretend im Originalwortlaut wieder gegeben werden soll:

*„Sehr geehrtes Erziehungsbüro Rheinland,*

**I**ch möchte mich für die tollen Tage in Hellenthal bedanken. Wieder Mal hat mir die Fahrt des Erziehungsbüros sehr gut gefallen und anderen Personen auch. Das

Traurige an der ganzen Sache ist, dass diese Fahrt leider nur einmal im Jahr stattfindet und man damit natürlich auch einige Personen nur einmal im Jahr zu Gesicht bekommt, weil sie halt ein bisschen weit weg entfernt wohnen. Deshalb würden wir uns sehr über ein weiteres Angebot in den Herbstferien freuen (...)

**D**as Team arbeitet daran. Mit der personellen Verstärkung im Team durch die Einstellung von Herrn Kreuels kommen neben neuer Man-Power auch neue Ideen in die Sache und wir freuen uns darauf, wenn es auch 2013 wieder heißt: „Start frei für das EBR-Jugendseminar!“

*M. Falke*



# WICKIE UND DIE WILDEN KINDER

EBR Kinderfreizeit in 2012 in Hejls, Dänemark

Von Matthias Falke und Katharina Burs

Zur EBR-Sommerfreizeit 2012 brach am 04.08.2012 ein kurzer Konvoi aus Kleinbussen und einem Wohnmobil gesteuert vom bewährten Freizeitteam um Jutta und Jürgen Tzschucke, Gertrud Goffart und Felix Tzschucke auf. Ziel war ein kleines Dorf am dänischen Ostseestrand, ca. 80 km nördlich von Flensburg.

Kaum 100m vom Sandstrand entfernt, umgeben von einer großen Spielwiese mit dem unverzichtbaren Lagerfeuerplatz, bot das „Ferienhaus Pletten“ beste Urlaubsmöglichkeiten für bewegungs- und aktionshungrige Kinder. Für Tage ohne Strandwetter gab es zwei Aufenthaltsräume, davon einer mit gemütlicher Kaminecke und Blick über den Fjord. Dort konnte man prima Ausschau halten auf besseres Wetter.

Die Räume wurden dann auch ausgiebig genutzt für Gesellschaftsspiele und gemütliche Abende. An den Tagen, an denen der Sommer sich von seiner freundlichen Seite zeigte, wurden interessante Ausflugsziele in der Umgebung geentert: Strand, Dünen, Geschäfte in der nahen Stadt Kolding und nicht zuletzt das beliebte LEGOLAND. So war dafür gesorgt, dass die zwei Wochen wie im Flug vergingen.

Hier nun einige fotografische Schlaglichter auf die zwei Wochen. Katharina hat einige Erinnerungen dazu aufgeschrieben:

„Da haben wir Stockbrot gemacht. Und bei jedem war es drinnen roh und außen war es schwarz. Aber es hat lecker geschmeckt.“ *Bild rechts*



„Das war im Legoland Dänemark. Das war so witzig wie wir darum gewirbelt sind. Und wir hatten Lachkrämpfe.“ *Bild oben*



„Das war auch im Legoland Dänemark. Da wurde alles aus Lego gebaut. Da sieht man eine Stadt aus Lego.“ *Bild links*



# „ADIOS CALORIAS – HEY!“

Bewegendes EBR-Sommerfest 2012

Am 1. September 2012 fand nach längerer Pause wieder einmal ein Sommerfest des Erziehungsbüros Rheinland für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Erziehungsstelleneltern und Betreute statt.

Hadten in den ersten Jahren des Erziehungsbüros die Sommerfeste immer wieder für den Blick über den Tellerrand des eigenen Arbeitskreises hinaus auf die gesamte „EBR-Familie“ gesorgt, war dies in den letzten Jahren durch das schnelle Wachstum des EBR schwieriger geworden. Zudem gab es mit der Jubiläums-Fachtagung und anderen großen Fachveranstaltungen andere Ereignisse, die den Blick auf „das große Ganze“ ermöglichen.

Da Familie Tzschucke dankenswerte Weise wieder einmal bereit war sich, ihr Haus und ihr Grundstück für das Fest zur Verfügung zu stellen, konnten an gelungene Erfahrungen früherer Jahre angeknüpft werden. Wieder einmal spielte auch das Wetter mit

– was in der Eifel bekanntermaßen ja nicht so einfach vorausgesetzt werden kann.

Auch an Ideen aus den Reihen der MitarbeiterInnen mangelte es nicht und so gab es ein buntes Programm für den Tag: Nach dem schon legendären rheinischen „Grillfleisch-mit-Beilage-Büffet“ gab es als ersten (weiteren) Höhepunkt den Besuch des Eisemanns – ausnahmsweise mal mit „all-you-can-eat-Angebot“! Wo gibt das sonst?!

Nächstes Highlight – diesmal kulturell – war der schwungvolle Auftritt der „Walheimer Big Band“ featuring Familie Franke-Nicolay. Wem Fingerschnipsen und Fußwippen als Kalorienabbau zu wenig war, der hatte die Chance, beim Zumba-Blitz-Kurs unter fachkundiger und mitreißender Anleitung der Tanztrainerin Celine Strauch mehr Fitness-Bewusstsein zu zeigen. An dieser Stelle bewies das EBR-BeraterInnenteam einmal mehr Belastbarkeit und zeigte, was in ihm steckt!



Fotos: Kathrin Romanski



Während die Erwachsenen sich von den Strapazen des Essens und Fingerschnipsens erholten und die Lachmuskeln wieder zu entspannen versuchten, gab es für die Kinder zahlreiche Spiel- und Sportangebote auf dem weitläufigen Gelände. Für kleine (und große) FreundInnen ruhiger und entspannter Beschäftigung gab es die Möglichkeit, sich das Gesicht zu einer lustigen Tiermaske schminken zu lassen oder unter Anleitung kostbaren Schmuck zu basteln. Sehr beruhigend und gerade für die Kleineren sehr bewegend war die Gelegenheit, sich unter Anleitung der erfahrenen Pferdeführerin Doris Esser auf den Pferden „Apollo“ und „Racker“ über die Wiese tragen zu lassen.

Gegen das schnelle Vergessen angesichts der vielen Eindrücke und der Vergänglichkeit alles Schönen gab es das Angebot der Fotografin Kathrin Romanski aus Kiel, Portraits von Familien und einzelnen Kindern und Erwachsenen zu fertigen. Von ihr stammen auch die wunderschönen Bilder zu diesem Artikel. Das im wahrsten Sinne „High-light“ des Tages bildete dann der gemeinsame Start einer großen „Familie“ knallbunter Luftballons, der das Ende des Festes einläutete.

Was bleibt, ist die Erinnerung an einen schönen Tag und die Hoffnung, dass alle, die nicht da waren, Lust bekommen haben, beim nächsten Mal dabei zu sein und sich mit zu freuen, dass wir viele sind: Viele bunte Puzzleteil-

chen eines immer größer, bunter und eindrucksvoller werdenden Bildes namens Erziehungsbüro Rheinland.

An dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank an alle Erziehungsstelleneltern, Mitarbeiter und sonstige Aktive, die zum Gelingen des abwechslungsreichen Nachmittags beigetragen haben!



# PETER KREUELS – NEUER ERZIEHUNGSSTELLENBERATER

im Erziehungsbüro seit 1. Juni 2012



*Jedem Ende wohnt der Zauber eines neuen Anfangs inne. In diesem Sinne freuen wir uns, dass wir die Lücke, die der Weggang von Ursula Gebertz Ende 2011 hinterließ zeitnah füllen konnten. Zum 1. Juni 2012 hat Peter Kreuels den Dienst als Erziehungsstellenberater im Erziehungsbüro mit Standort Büro Bonn aufgenommen.*

Und dass es sich dabei nicht nur um das Füllen einer Lücke handelt, sondern um eine kompetente Bereicherung des EBR-Teams, wissen inzwischen alle, die bereits mit ihm zu tun hatten oder ihn auf dem Sommerfest des Erziehungsbüros kennenlernen konnte: Zunächst konnte mit ihm das Geschlechterverhältnis im Team aus der Schräglage gebracht werden. Zum anderen bringt sich

Peter Kreuels als erfahrener Jugendhilfe-Profi mit seinem breiten Spektrum an Erfahrungen in unterschiedlichen Arbeitszweigen in die Arbeit des Erziehungsbüros ein. Damit freuen wir uns auf einen Kollegen, der sowohl die Arbeit im Bereich Erziehungsstellenberatung bereichern kann, als auch Ideen für neue Produkte und Arbeitszweige mitbringt.

**M.F.:** „Peter! Ein paar Worte zu Deiner Person...“

**P.K.:** „Ich bin 43 Jahre alt, verheiratet und lebe mit meiner Frau und meinen beiden Söhnen in Köln.“

**M.F.:** Unter den MitarbeiterInnen des Erziehungsbüros triffst Du sowohl auf Familien, die sich in der

Stadt wohl fühlen, als auch Familien, die sich für das Landleben, zum Beispiel in der Eifel, begeistern. Wo schlägt Dein Herz?“

**P.K.:** „Vor 23 Jahren bin zum Studieren nach Köln gezogen und fast ununterbrochen auch dort geblieben. Da es mich immer wieder (...auch heute noch!) auf's Land zieht, habe ich vor 13 Jahren der Domstadt den Rücken gekehrt und bin ins Bergische Land nach Hoffnungsthal gezogen. Ein Jahr später führte mein Weg dann wieder nach Köln, wo ich bis heute mit meiner Familie lebe.“

**M.F.:** „Das heißt, Du bist ein vielseitiger Mensch. Auch beruflich hast Du in mehreren Arbeitsfeldern Erfahrungen gesammelt...“

**P.K.:** „Ich habe an der Fachhochschule Köln Sozialpädagogik studiert und meinen Schwerpunkt im Bereich Jugendarbeit und Jugendhilfe gewählt. Nebenbei war ich als Leiter von Erlebnisfreizeiten tätig und kam darüber in Kontakt mit der Jugendhilfe. Mein Anerkennungsjahr habe ich dann in einem individualpädagogischen Projekt absolviert – ein Pädagoge, der mit drei Kindern und Jugendlichen zusammenlebte.“

Danach ging ich in die ambulante Jugendhilfe, die sich damals noch im Aufbau befand. Der Ansatz in die Familien zu gehen und vor Ort die Familien zu begleiten war damals noch sehr neu.

**M.F.:** Für die Arbeit als Erziehungs-

stellenberater bringst Du auch therapeutische bzw. supervisorische Kenntnisse mit. Welcher Richtung würdest Du dich da zuordnen?“

**P.K.:** „Parallel zu meiner beruflichen Entwicklung wurde der systemische Ansatz immer populärer und ich entschied mich, eine Ausbildung zum Systemischen Berater zu machen. Die systemische Sichtweise faszinierte mich sehr: Fragen wie „Welchen Vorteil hat die Person durch das Problem?“ verwirrten mich erst sehr. Mittlerweile ist mir diese Sichtweise sehr vertraut und ich integriere diesen Ansatz in meine tägliche Arbeit.“

Ich entschied mich, den systemischen Ansatz weiter zu vertiefen und wurde Systemischer Supervisor und Organisationsentwickler. Hier war ich richtig, das spürte ich

schnell. Diese Art zu Denken und Dinge zu betrachten, bereitete mir mehr und mehr Spaß.“

**M.F.:** „Du bist aber der Jugendhilfe auch nach der Weiterbildung erst einmal treu geblieben...?“

**P.K.:** „Beruflich bin ich weiterhin im ambulanten Bereich der Jugendhilfe geblieben. Ich baute ein Team der ambulanten Hilfe auf und leitete es über 5 Jahre. Das hat mir viel Freude bereitet. Aber ich sah mich schon immer mehr in der Rolle als Berater und suchte nach einer passenden Stelle für mich... das Erziehungsbüro Rheinland!“

**M.F.:** „Das klingt ein bisschen wie Happy End. Aber jetzt stehst Du ja am Anfang eines neuen Kapitels und Deines Auftritts im „EBR-Film“! Was macht der Erziehungs-

stellenberater Peter Kreuels, wenn er nicht arbeitet?“

**P.K.:** „Wenn ich nicht arbeite und auch nicht als Familienvater beschäftigt bin, spiele ich in meiner Freizeit gerne Fußball, koche oder singe gelegentlich im Chor als Bass. Im letzten Urlaub habe ich für mich das Wellenreiten entdeckt und freue mich schon auf den nächsten Urlaub!“

**M.F.:** „Vielen Dank, Peter, für Deine Antworten. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Dir und hoffen, dass Du gut hinein findest in die große „EBR-Familie“. Herzlich Willkommen im Erziehungsbüro, alles Gute für Dich und Deine Familie und viel Erfolg für Deine Arbeit!“

M. Falke / P. Kreuels

## BERATUNGSANGEBOT FÜR ABGEBENDE ELTERN

Schon seit vielen Jahren gibt es im Erziehungsbüro auch ein Beratungsangebot für leibliche Eltern unserer Betreuten. Das Loslassen der Kinder fällt den leiblichen Eltern in der Regel schwer. Fragen, Ängste, Trauer, Wut und auch Schuldgefühle brauchen einen Ort. Sonst belasten sie das Pflegeverhältnis und – im Rahmen der Besuchskontakte – nicht zuletzt auch die Kinder.

Auch hier hat es einen persönlichen Wechsel gegeben. Wir konnten Frau Gaby Zehnpfennig aus Düsseldorf für diese herausfordernde und sehr vertrauliche Arbeit gewinnen.

Frau Zehnpfennig ist Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin

und arbeitet unabhängig vom Erziehungsbüro und anderen Trägern in eigener Praxis. Frau Zehnpfennig hat dem Erziehungsbüro bereits mehrfach in Fortbildungen ihre Kompetenz und Erfahrung in der Arbeit mit Pflegesystemen zur Verfügung gestellt.

Frau Zehnpfennig bietet am Telefon oder auch in persönlichen Gesprächen Beratung an, die Entwicklung neuer Perspektiven oder auch nur ein offenes Ohr. Gespräche können anonym geführt werden. Frau Zehnpfennig unterliegt der Schweigepflicht und gibt keinerlei Gesprächsinhalte weiter. Die Gespräche sind für abgebende Eltern kostenfrei, sofern die Kinder in Erziehungsstellen und SPLGs des Erziehungsbüros leben.



Die Kontaktaufnahme erfolgt am besten in der telefonischen Sprechstunde montags zwischen 16-17 Uhr unter der Rufnummer 0173/2530835 oder per Mail: gaby.zehnpfennig@t-online.de.

Wir freuen uns über die Bereitschaft von Frau Zehnpfennig, dieses Angebot zur Verfügung zu stellen und wünschen ihr für ihre Tätigkeit alles Gute.



Erziehungsbüro Rheinland

Erziehungsbüro Rheinland gemeinnützige GmbH  
Bodo Krimm  
Christophstraße 50-52  
50670 Köln  
Tel 0221/139 39 10  
Fax 0221/139 39 13  
[krimm@erziehungsbuero.de](mailto:krimm@erziehungsbuero.de)

