

PUZZLE 2019



DAS MAGAZIN DES EBR · NUMMER 23 · JAHRGANG 2019



Erziehungsbüro
Rheinland

INHALT

Editorial	3
Gratwanderung – Eine traumasensible Alpenüberquerung... <i>Lena Flecken</i>	4
Die Legende von Superheldin Östia ... <i>Laia & Jürgen</i>	14
Jugendworkshop 2019 ... <i>Markus Granrath</i>	18
FASD-Familienwochenende in Wiehl 2019 ... <i>Matthias Falke</i>	20
EBR-Sommerfreizeit 2019 ... <i>Natascha Thelen</i>	22
EBR-Mallorca-Freizeit 2019 ... <i>Guido Wedemann</i>	24
Kleine Auszeiten ... <i>Maike Spanger</i>	26
Am Ende eine ganz normale Familie ... <i>Text & Bild von Sarah Schäfer</i>	28
Große & kleine Highlights mit der FASD-Peergroup ... <i>von Roxana Ferrigno</i>	29
Christiane Kesting startet beim EBR ... <i>Puzzle-Interview</i>	30

IMPRESSUM

ViSdP	Bodo Krimm Erziehungsbüro Rheinland gGmbH Christophstraße 50-52 50670 Köln Tel 0221/720262-0 Fax 0221/720262-13 krimm@erziehungsbuero.de
Redaktion	Bodo Krimm Matthias Falke
Fotos	Matthias Falke Roxana Ferrigno Lena Flecken Markus Granrath Maike Spanger Sabine Stein Hanna Stauder-Tinkhammer Natascha Thelen Guido Wedemann ... und andere ...
Design und Layout	ju_mey :DESIGN Judith Meyer jumey-design.de
Druck	diedruckerei.de



EDITORIAL

10+9=20 ?!?

HAPPY BIRTHDAY!

2019 ... Moment mal ...? War da nicht was? 2009 war doch ... ja, richtig: EBR-Jubiläumsfachtagung „10 Jahre EBR“. Das heißt: Seit dem Start des Erziehungsbüros im Sommer 1999 sind es ... 20 Jahre!

Das 20-Jahres-Jubiläum einfach vergessen? Nein! Aber wie es eben ist in Familien: Jeder hat so seine Art zu feiern: Die Großeltern mieten den Saal der örtlichen Traditionsgaststätte, die Kinder fahren lieber in die Stadt und feiern in einem angesagten Club; die Eltern laden die Freunde ein in den Partykeller oder feiern beschaulich im Häuschen in der Eifel – wie all die Jahre schon...

Beim EBR hört sich das so an: Fachtagung zum Thema FASD für Fach- und Betreuungskräfte in der Abtei Brauweiler, FASD-Peergroup-Event: „Mit der Stretch-Limo ins Phantasialand“, Mallorca-Familienferien für Regenbogenfamilien und Alleinerziehende, Wochenendfreizeit für Adoptiv- und Pflegefamilien mit Kindern mit FASD, Auszeitwochenenden für Pflegemütter und natürlich: Jugendworkshop in der Eifel.

Aber dann gab es da noch etwas ganz besonderes, nie Dagewesenes: Eine Alpenüberquerung für und mit Jugendlichen mit Traumafolgen. Ein Schritt in eine neue Dimension – passend zum Schritt ins 21. Jahr!

Und so reiht sich wieder einmal ein Event ans nächste. Atemlos

durch das Jahr! Umso wichtiger ist es immer wieder zurückzublicken, innezuhalten, nachzuhören und nachzuschauen: Was war? Wie wars? Was bleibt?

Was bleibt über all die Jahre ist: Wachstum und Kreativität. Die „EBR-Familie“ wächst! Quirlige Erziehungsstellen-Familien bleiben und kommen dazu und bringen ihre Ideen und ihr Wissen ein. Auch die Beratungsebene bleibt in Bewegung: Mit Christiane Kesting haben wir auch in 2019 wieder das Beratenden-Team des EBR erweitern und verstärken können. Engagierte und fantasievolle Menschen entwickeln immer neue Ideen – und setzen sie gemeinsam um. Eine Erfolgsgeschichte, oder?!

So gehen die Jahre ins Land. Auch bei mir sind es nun schon über 20 (Erziehungsbüro - nicht PUZZLE; aber das kann ja noch werden). Und es macht immer noch Spaß. Und Lust. Die Menschen im EBR. Und die vielen guten Ideen im EBR. Die sprudelnde Energie. Sie drängen mich Jahr für Jahr wieder, eine neue Ausgabe zusammenzupuzzeln. Und ich muss einfach sagen: PUZZLE wird nicht alt. PUZZLE wird jedes Jahr besser! Dank dafür auch an unsere PUZZLE-Grafikerin Judith Meyer, die die Feinarbeit macht und sich durch gefühlte Terabytes von Fotos arbeitet.

Aber jetzt: Genug der Vorrede - Urteilen Sie selbst! Viel Freude beim Stöbern und Schmökern. Und vielen herzlichen Dank an die wach-



sende Zahl derer, die Berichte geschrieben haben, über ihre Aktivitäten berichtet haben und wunderschöne Fotos beigesteuert haben, damit alle sich mitfreuen können und ein wenig vom Spirit der Aktivitäten mitbekommen.

*Herzliche Grüße
Matthias Falke*

GRATWANDERUNG

EINE TRAUMASENSIBLE ALPENÜBERQUERUNG

von Lena Flecken



Die Idee

*Die Idee, gemeinsam die Alpen zu Fuß zu überqueren, entstand schrittweise während der letzten alljährlich stattfindenden Jugendworkshops des EBR. Als sich eine feste Gruppe von Kindern und Jugendlichen zu etablieren begann, übernahmen mit Lena Flecken und Markus Granrath zwei wanderbegeisterte Fachberater*innen des EBR die Umsetzung der Idee.*

Die Zielgruppe

Angesprochen waren alle älteren Kinder und Jugendlichen mit traumatischen Erfahrungen, die in vom EBR betreuten Erziehungsstellen (ESTs) und Sozialpädagogischen Lebensgemeinschaften (SPLGs) leben. Diese Kinder und Jugendlichen wurden in der frühen Kindheit durch schwerste körperliche und seelische Gewalterfahrungen sowie Verwahrlosung traumatisiert. Des Weiteren haben sie oftmals schon mehrere Beziehungs- und Bindungsabbrüche durchlebt. Die traumatischen Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen spiegeln sich in verschiedenen Verhaltensweisen wider. So zeigen einige Kinder eher aggressive und impulsive Verhaltensweisen, andere wiederum erscheinen eher depressiv und zurückgezogen oder dissoziativ.

Ebenfalls zur Alpenüberquerung eingeladen waren Erziehungsstellen- oder SPLG-Elternteile sowie Pflegegeschwister, wenn deren Teilnahme für das subjektive Gefühl von Sicherheit der Kinder oder Jugendlichen notwendig war.

Die Pädagogische Zielsetzung

Psychische Traumata gehen mit extremen Gefühlen z.B. von Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Scham, Trauer und Wut einher. Auch nach der Zeit der eigentlichen Traumatisierung werden diese Gefühle für die Kinder und Jugendlichen immer wieder in Belastungssituationen spürbar.

Gehirn und Nervensystem befinden sich ständig unter traumatisch bedingtem Stress mit der Folge geringerer Belastbarkeit im familiären Alltag

als auch in sonstigen sozialen Beziehungen sowie im Schulalltag mit seinen Leistungsanforderungen. In der Folge entwickeln die Kinder und Jugendlichen spezielle Bewältigungsstrategien, um ihren Alltag für sich aushaltbar zu machen.

Ziel der Alpenüberquerung war, dass die Kinder und Jugendlichen während der gemeinsamen Vorbereitung auf die Wanderung sowie auf ihrem Weg über die Alpen neue Ressourcen entdecken und entwickeln, um diese später bei der Bewältigung ihres Alltags nutzen zu können.

Die Vorbereitungswochenenden

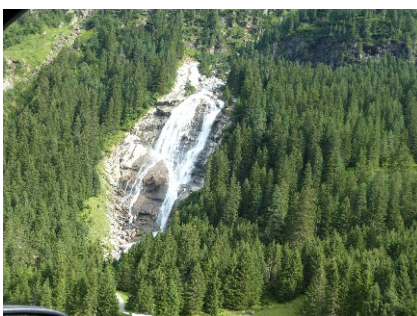
Zur Vorbereitung auf das Abenteuer Alpenüberquerung fanden vier gemeinsame Wochenenden in einer Hütte des Deutschen Alpenver-

eins (DAV) in der Eifel statt. Die Auswahl der Unterkunft in Form einer DAV-Hütte wurde bewusst getroffen, um die Kinder und Jugendlichen an das Hüttenleben, mit Übernachtungen auf engstem Raum, schrittweise zu gewöhnen. Damit sollen ihnen mögliche Ängste oder Befürchtungen genommen werden und ihnen damit ein Gefühl von „das kenne ich schon“ und damit Sicherheit gegeben werden. Sicherheit zu geben, ist eins der zentralen Ziele der Traumapädagogik.

Um dieses Ziel zu erreichen, dienten die Vorbereitungswochenenden vor allem dazu, ein Zusammenwachsen der Teilnehmer*innen zu einer Gemeinschaft zu ermöglichen, aber auch körperliche Kondition aufzubauen. Begleitend gab es während dieser Vorbereitungswochenenden auch immer wieder psychoedukative Einheiten, um den Kindern und Jugendlichen ein Verständnis für mögliche eigene Reaktionen, aber auch die der Anderen zu ermöglichen und hilfreiche Bewältigungswege zu erarbeiten. Auch dies stärkt das Gefühl von Sicherheit.

Der Konditionsaufbau wurde mittels gemeinsamer Wanderungen durch die Rureifel erreicht. Die auf den gemeinsamen Touren zurückgelegten Kilometer und Höhenmeter wurden von Wochenende zu Wochenende stetig gesteigert, so dass am Ende der Vorbereitungszeit alle Teilnehmer*innen gut vorbereitet waren. Um das Konditionstraining noch etwas mehr den zu erwartenden Bedingungen während der Alpenüberquerung anzupassen, wurde am letzten Wochenende mit für die Alpentour gepacktem Rucksack gewandert. Hier zeigte sich bereits, dass es für einige Kinder und Jugendlichen eine große Anstrengung bedeutet.

Das Zusammenführen der einzelnen Teilnehmer*innen zu einer Gruppe erfolgte methodisch über das Auseinandersetzen mit den eigenen Zielen und der eigenen Motivation, für die Teilnahme an der Tour. Gemein-



sam war allen, dass sie es schaffen wollten, zu Fuß über die Alpen nach Italien zu gelangen. Das gemeinsame Ziel wurde mit dem Finden eines passenden Gruppennamens symbolisiert. In einer kontroversen Diskussion zwischen den Kindern und Jugendlichen einerseits und den begleitenden Erwachsenen andererseits, setzen sich die Kinder und Jugendlichen mit ihrem Namensvorschlag durch. Dies war für das Gemeinschafts- und Zugehörigkeitserleben der Kinder und Jugendlichen, aber auch für deren Erleben von

echter Partizipationsmöglichkeit, sehr positiv. Auf diese Weise wurde der Name „ÖST-ITAS“ geboren. Das gemeinsame Gestalten und Bemalen der „ÖST-ITAS“-Flagge stärkte das Zusammengehörigkeitsgefühl nochmals in besonderem Maße und bereite den Kindern und Jugendlichen viel Freude. Begünstigt wurde das Zusammenwachsen der Gruppe durch die ähnlichen biographischen Hintergründe der Kinder und Jugendlichen. Wie berichtet stammten alle Kinder und Jugendlichen aus ESTs oder SPLGs





bzw. waren Pflegegeschwister. Somit entfiel die Hürde des „Anders-Seins“ für die Teilnehmer*innen und vereinfachte das In-Kontakt-kommen mit den Anderen. Hinzu kam weiter, dass sich einige Kinder und Jugendliche bereits durch andere Freizeitmaßnahmen des Erziehungsbüros kannten.

Für die psychoedukativen Einheiten fanden viele verschiedene Methoden der Traumapädagogik – in leicht modifizierter Form – Verwendung. Wie bereits oben erwähnt, handelt sich bei den Kindern und Jugendlichen um traumatisierte Teilnehmer*innen, die in ihrem jeweiligen Alltag verschiedenste Bewältigungsstrategien entwickelt haben, um diesen für sich aushaltbar zu machen. Da möglicherweise einige dieser Strategien am Berg nicht funktionieren würden bzw. diese auch eine Gefahr für das einzelne

Kind/den einzelnen Jugendlichen oder die ganze Gruppe darstellen könnten, wurden nachfolgende Themen mit den Teilnehmer*innen methodisch erarbeitet:

- In welchen Situationen komme ich in meinem Alltag an Grenzen? Wie reagiere ich dann? Was hat mir bisher in meinem Alltag geholfen?
- Was davon, was ich im Alltag als hilfreich erlebe, könnte mir auch im Berg helfen? Was benötige ich als zusätzliche Unterstützung?

Im Anschluss daran hat jede/r Teilnehmer*in ein eigenes, ganz individuelles „Notfall-Täschchen“ gepackt. Darin enthalten waren z.B. scharfe Gummibärchen, Duftöle, Fotos von der Familie, etc. Darauf aufbauend wurde in einem nächsten Schritt erarbeitet, wer für jeden Einzel-

nen eine Art „Schutzengel-Funktion“ übernehmen könnte. Die Aufgabe des „Schutzengels“ sollte sein, Mut oder aufbauende Worte zu zusprechen oder an das Notfall-Täschchen zu erinnern. Mit dieser Methode sollte verhindert werden, dass die gesamte Gruppe auf einen Einzelnen „einredet“, um diesen zu unterstützen, denn dies hätte die Situation des Einzelnen eher noch schwieriger gemacht.

Gut vorbereitet, mit einer großen Portion Abenteuerlust und kleinen Zweifeln, ob es die Gruppe schaffen würde, starteten alle Teilnehmer*innen Mitte August in die Berge.

Die Tour

In 12 Tagen von Rietz in Österreich nach Brixen in Italien: 160 km und 10.000 Höhenmeter...

„Mein persönliches Highlight war nach dem Ruhetag, als wir getrennt gewandert sind und dann wieder zusammen gelaufen sind. Und dabei zu merken, wie die Unterschiede sind beim Gruppen laufen, wenn man nur mit dem Teil geht, und wenn man dann noch mit anderen Leuten geht, was ein einzelner Mensch auswirkt auf die Gruppe. Da die Unterschiede zu merken, das fand ich schon sehr spannend, aber ich kann mich eigentlich gar nicht für eins entscheiden, weil es sehr schöne Momente gab auch generell die Natur zu sehen und das Gruppenerlebnis. Für mich war eine Herausforderung, mich vielleicht in manchen Momenten zurückzuhalten und mich nicht einzumischen, aber auch auf mich zu achten, darauf zu schauen, wann ich auch mal eine Pause brauche von der Gruppe und mir die Zeit für mich nehmen muss.“

Und noch ein Spruch den ich mir gemerkt habe war „ich bin ein Pilz“ (Laia)“

Merle

Gleich zu Beginn der Alpenüberquerung stellte sich heraus, dass die gewählte Route – trotz guter Vorbereitung – für diese Gruppe zu anspruchsvoll sein würde. Deshalb bestand die Notwendigkeit, dass die begleitende Bergwanderführerin und die verantwortlichen Pädagog*innen jeden Abend die Etappe des jeweiligen Tages und des darauffolgenden Tages mit all den zu erwartenden Herausforderungen besprachen und dann entschieden, ob die nächste Route nach den Erfahrungen des jeweiligen Tages leistbar wäre oder nicht. Kam das Team zu der Einschätzung, dass die Herausforderungen der Etappe für die Teilnehmer*innen deutlich über deren körperlichen und emotionalen Grenzen lagen, wurden alternative Streckenverläufe erstellt.

Das konnte einerseits den Abstieg von der Hütte ins Tal zur Folge haben, um dann mit dem Begleitbus ins nächste Tal gefahren zu werden und von dort wieder zur nächsten Hütte aufzusteigen oder auch das Gehen einer alternativen, einfacheren Route. Dadurch wurde verhindert, dass die Kinder und Jugendlichen überfordert wurden. Eine echte Überforderung hätte zur Folge gehabt, dass alte Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht die erlebten Traumata getriggert und möglicherweise Flashbacks ausgelöst hätten. Um einerseits eine weitere „Festschreibung des Traumas im Gehirn“ zu umgehen und andererseits den positiven und damit stärkenden Erlebnissen ihren Raum zu lassen,



galt es, ein Triggern des Traumas auf jeden Fall zu vermeiden.

Um dies zu erreichen, wurde neben dem geplanten Ruhetag weitere Pausenzeiten beziehungsweise -tage ermöglicht; manchmal auch nur für einzelne Teilnehmer*innen. Dies beinhaltete dann eine zweitweise Teilung der Gruppe. Während der Rest der Gruppe die Tour über die Alpen fortsetzte, verbrachten zum Beispiel zwei Mädchen diese Zeit im Tal und stießen anderntags wieder zur Gruppe. Die anfänglichen Befürchtungen, dass die Beiden sich ausgeschlossen fühlen könnten, bewahrheiteten sich nicht.

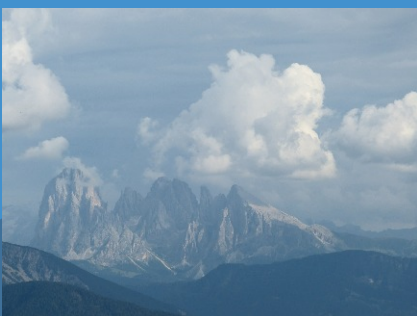
Im Gegenteil, auch wenn die Mädchen beispielsweise den Grenzübergang von Österreich nach Italien nicht selbst miterlebten, verlief die Wiedervereinigung der Gruppe sehr



positiv und die Beiden wurden sofort wieder ins Gruppengeschehen integriert. Diese zusätzlichen Pausentage erwiesen sich als die richtige und vor allem an den Bedürfnissen der Mädchen orientierte Entscheidung.

Eine Überforderung und mögliche Retraumatisierung wurde damit vermieden. Die Umsetzung der Pausentage war mittels des begleitenden Busses, der von einem Kollegen des EBR gefahren wurde, relativ einfach und flexibel den jeweiligen Bedürfnissen entsprechend möglich.

Trotz der an vielen Stellen veränderten Route sind alle Teilnehmer*innen an ihre ganz persönlichen Grenzen gekommen und mussten ihre jeweilige Komfortzone verlassen, um die täglichen Herausforderungen zu bewältigen.



„Es gibt natürlich noch andere Glücksmomente ; z.B. Das Ankommen kurz vor Dunkelheit und vollkommen vom Regen durchnässt auf die Pausenhütte (Sulzenau???) nach der Privatführung von Hannah für Kevin, Leonie und mich?“

Max

„Einer meiner Gänsehautmomente war, nach dem Dämpfer nicht mehr weiter gehen zu können, Leonie und Laia glücklich und entspannt auf der "Schmetterlingsinsel" zu sehen... „

Iris



Einerseits funktionierten die im Alltag oft genutzten und erprobten Bewältigungsstrategien der Teilnehmer*innen nur bedingt beziehungsweise mussten adaptiert werden. Andererseits wurde gänzlich andere, vielleicht auch neue Fähigkeiten benötigt und /oder wiederentdeckt, um die Herausforderungen der Etappe zu meistern. Für die Einen lag die Herausforderung im Kämpfen um jeden Meter beim Erklimmen eines besonders steilen Berges oder das Überwinden eines Kars und für die Anderen im Übernachten auf engstem Raum mit fremden Menschen und keinerlei Privatsphäre. Wichtig für alle war, ihr Möglichstes zu geben und ihr Ziel erreicht zu haben.



Erfolgserebnisse, die im Alltag so vermutlich gar nicht möglich gewesen wären, weil alte Bewältigungsstrategien den vermeintlich einfacheren Weg bedient und somit die Oberhand behalten hätten. Da alte Strategien am Berg jedoch nur bedingt greifen und die Gruppe am Ende des Tages möglichst gemeinsam an der nächsten Hütte ankommen wollte, „kämpfte“ jede/r Teilnehmer*in bis zum Schluss.

Diese Erfahrung des „Über-sich-selbst-Hinauswachsens“, etwas schaffen zu können und am Ende erfolgreich gewesen zu sein, ist eine Erfahrung, die traumatisierte Kinder und Jugendliche im Alltag nur selten machen, da ihnen ihre oft unangemessenen Bewältigungsstrategien im Wege stehen. Ebenso wichtig war die Erfahrung, dass ALLE – auch die Pädagog*innen – ihre Komfortzone verlassen mussten und an ihre Grenzen – so verschieden diese auch waren – gekommen sind.

Das „Alleinstellungsmerkmal“, das traumatisierte Kinder und Jugendliche häufig fühlen, wurde damit aufgehoben. Das Gleiche gilt auch für das Erleben der Gruppenzugehörigkeit. Jede/r war wichtig, um das Ziel zu erreichen. Die Teilnehmer*innen haben sich gegenseitig unterstützt, in dem z.B. Rucksäcke von Gruppenmitgliedern getragen oder die Hand gereicht wurde, um den Abstieg gut zu meistern. Das heißt alle nahmen

Rücksicht aufeinander und die Kinder und Jugendlichen, die sich ansonsten oft als Außenseiter empfinden, fühlten sich von der Gruppe getragen.

Nicht zu unterschätzen in ihrer Wirkung auf die Kinder und Jugendlichen war das Erleben der Natur in den Bergen, die je nach Höhe entweder karg oder in den Tälern auch üppig war. In der Traumapädagogik ist die Natur als heilsame Kraft längst anerkannt und etabliert. Und so wirkten auch die meisten Kinder und Jugendlichen während der Alpenüberquerung deutlich geerdeter und mehr in sich ruhend.

Nach gut zwei Wochen kam die Gruppe wohlbehalten am Ziel in Brixen an. Dort wurden den Kindern und Jugendlichen Medaillen, Urkunden und T-Shirts als Anerkennung der enormen Leistung eines jeden Einzelnen überreicht. Nach einer Nacht in der Jugendherberge machte sich die Gruppe mit vielen Erlebnissen im Gepäck wieder auf die Heimreise.

Nachbereitung

Die Nachbereitung der Alpenüberquerung fand auf zwei unterschiedlichen Ebenen statt: Zum einen fand ein gemeinsames Wochenende mit allen Teilnehmer*innen statt. Zum anderen gab es Auswertungs- und Fachgespräche der für die Tour verantwortlichen Pädagog*innen mit den jeweiligen SPLGs und ESTs.

Das Wochenende fand Mitte November in der bereits von



den Vorbereitungswochenenden bekannten DAV-Hütte in der Rureifel statt. Große Freude herrschte über das lang ersehnte Wiedersehen. Daraus resultierte der Wunsch der Kinder und Jugendlichen, sich halbjährlich zum gemeinsamen Wandern und Spaß haben als Gruppe zu treffen. Dies ist ein deutlicher Hinweis darauf, welche enorme Bedeutung die Gruppe und die darin erlebte Gemeinschaft für die Teilnehmer*innen erlangt hat. Das

vorherrschende Gefühl bei traumatisierten Kindern und Jugendlichen ist oft das Gefühl des „Anders-Seins“ und des „Nicht-dazu-Gehörens“. Umso wichtiger und bedeutender ist für die Teilnehmer*innen, dass ihr erlebtes „Anders-sein“ bei dieser Tour überhaupt keine Rolle spielte und jede/r Einzelne wichtig für die Gruppe war. Gleichzeitig ist der Wunsch, gemeinsam Wandern zu gehen, auch ein Indiz dafür, dass sich eine fortdauernde Bereitschaft zur Anstrengung etabliert hat.

Traumatisierte Kinder und Jugendliche weisen oft eine geringe Anstrengungsbereitschaft auf, um ein mögliches Scheitern von Vorneherein auszuschließen und somit die an das Trauma erinnernden Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht zu vermeiden. Die auf der Alpenüberquerung gemachte Erfahrung, dass Anstrengung auch lohnend sein kann, um seine ganz persönlichen Ziele sowie auch die der Gruppe zu erreichen, ist eine neue Erfahrung für die Teilnehmer*innen.

Außer über das Erleben der Gemeinschaft wurde sich auch über die ganz persönlichen Highlights und Herausforderungen von jedem Einzelnen während der Tour ausgetauscht. Anschließend wurde überlegt, wie es den Kindern und Jugendlichen gelingen kann, die gemachten Erfahrungen und neu gewonnenen Ressourcen in ihren Alltag zu integrieren. Auch hier erlebten sich die Gruppenmitglieder als wechselseitig unterstützend.



Um die Nachhaltigkeit des bereits mit den Vorbereitungswochenenden beginnenden Prozesses und die sich daraus ergebene Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu gewährleisten, flossen die Erkenntnisse über die jeweiligen Fachberater*innen in den fortlaufenden Beratungsprozess der jeweiligen Familien ein.

Das Film-Team

Die gesamte Alpenüberquerung wurde durch drei Mitarbeiter des Medienprojekts Wuppertal filmisch begleitet und dokumentiert. Ursprüngliches Ziel war die Erstellung eines Films über das „Abenteuer“ Alpenüberquerung als Erinnerungs-





stück für die Kinder und Jugendlichen. Schon während der Vorbereitungen auf die Tour entstand die Idee, einen Fachfilm zur traumasensiblen Erlebnispädagogik am Beispiel der Alpenüberquerung daraus zu machen. Diese Idee wurde im weiteren Verlauf auch umgesetzt ohne das ursprüngliche Ziel aus dem Blick zu nehmen.

Um die Kinder und Jugendlichen kennenzulernen und das nötige



Vertrauen zu diesen aufzubauen, sollte das Film-Team bereits an den Vorbereitungswochenenden teilnehmen. Aus organisatorischen Gründen konnte einer der drei jedoch erst am letzten Vorbereitungswochenende dazu stoßen. Das übrige Film-Team war genauso in die Aktivitäten der Gruppenfindung einbezogen wie alle anderen Teilnehmer*innen auch. So hatten die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit, das Film-Team in Ruhe kennenzulernen und ein notwendiges Maß an Vertrauen aufzubauen.

Einerseits war aus traumapädagogischer Sicht ein gewisses Maß an Vertrauen notwendig, damit das Sicherheitsempfinden der Kinder und Jugendlichen nicht durch das Kamera-Team beeinträchtigt wurde. Andererseits bildete das Vertrauen aber auch die Basis dafür, dass die Kinder und Jugendlichen sich vor der Kamera authentisch präsentieren konnten. Da während der ersten drei Vorbereitungswochenenden bereits viel Vertrauensarbeit seitens des Kamera-Teams geleistet wurde, begegneten die Kinder und Jugendlichen dem 3. Kameramann von Beginn an mit sehr geringer Skep-

sis. Er integrierte sich schnell und wurde als Teil der Gruppe aufgenommen.

Um die Kinder und Jugendlichen mit Kamera und Ton-Angel vertraut zu machen, wurden am letzten Vorbereitungswochenende erste Probeinterviews aufgenommen und kleine Szenen während der Interaktion der Teilnehmer*innen gedreht. Dabei wurde thematisiert, dass es kein „Vorführen“ geben wird und keine beschämenden Szenen im Film erscheinen werden.

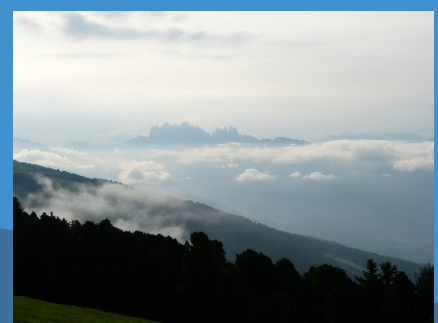
Zu Beginn der Tour waren die Reaktionen der Kinder und Jugendlichen noch mit einem befremdlichen Gefühl gegenüber der laufenden Kamera behaftet. Mit jedem Tag des gemeinsamen Unterwegsseins wurde die anfängliche Skepsis weniger, bis es zur Mitte bei der Alpenüberquerung völlig normal war, dass das Kamera-Team die Kinder und Jugendlichen filmte. Dies zeigte sich z.B. darin, dass zu Beginn immer wieder die Frage gestellt wurde, ob die Kamera laufe oder nicht.

In für die Teilnehmer*innen schwierigen und herausfordernden Situa-



„Ein besonderer Moment der Alpenüberquerung für mich als Kameramann war die Wanderung über den Grenzpass von Österreich nach Italien.“

Das Ziel vor den Augen (Hütte mit glasklarem See) und die erschöpften, aber glücklichen Jugendlichen bei diesem Moment filmisch begleiten zu können, war auf jeden Fall eins der vielen schönen Erlebnisse der Tour.“



Paul

onen, in denen sie deutlich an ihre Grenzen und ihre Bewältigungsstrategien zum Tragen kamen, wurde die Kamera als beschämend erlebt, was mehrfach in lautstarken Forderungen nach dem Ausschalten der Kamera deutlich wurde. Dahinter verbarg sich die große Sorge der Kinder und Jugendlichen, dass diese Szenen im Film zu sehen sein und sie beschämen könnten, etwas, das bei vielen Teil ihrer traumatischen Erfahrungen war.

Während des Nachbereitungswochenendes wurden die Sorgen diesbezüglich mit den Kindern und Jugendlichen nochmal thematisiert. Dabei wurde sehr deutlich, dass der Film eine Heldengeschichte werden sollte, in dem alle als Helden dargestellt werden. Damit dies gelingen kann, wurde erneut besprochen, dass dazu auch der ein oder andere schwierige Moment gehört. Das zuvor aufgebaute Vertrauen der Kinder und Jugendlichen zu dem Film-Team war hier sehr hilfreich, um den Teilnehmer*innen die Befürchtungen zu nehmen, denn sie erlebten sich als gesehen und verstanden.

Anfang März 2020 war es dann soweit: Alle Teilnehmer*innen der Alpenüberquerung wurden zu einer Vor-Premiere des Films ins EBR eingeladen. Zu Beginn herrschte große Aufregung, wie jeder Einzelne im Film zu sehen sein würde. Nach dem Anschauen des Films waren alle unendlich begeistert über das Ergebnis. Die Kinder und Jugendlichen waren nach dem Anschauen des Films nochmal

besser in der Lage, zu sehen, was sie geleistet hatten und konnten sich tatsächlich als Held*innen fühlen.

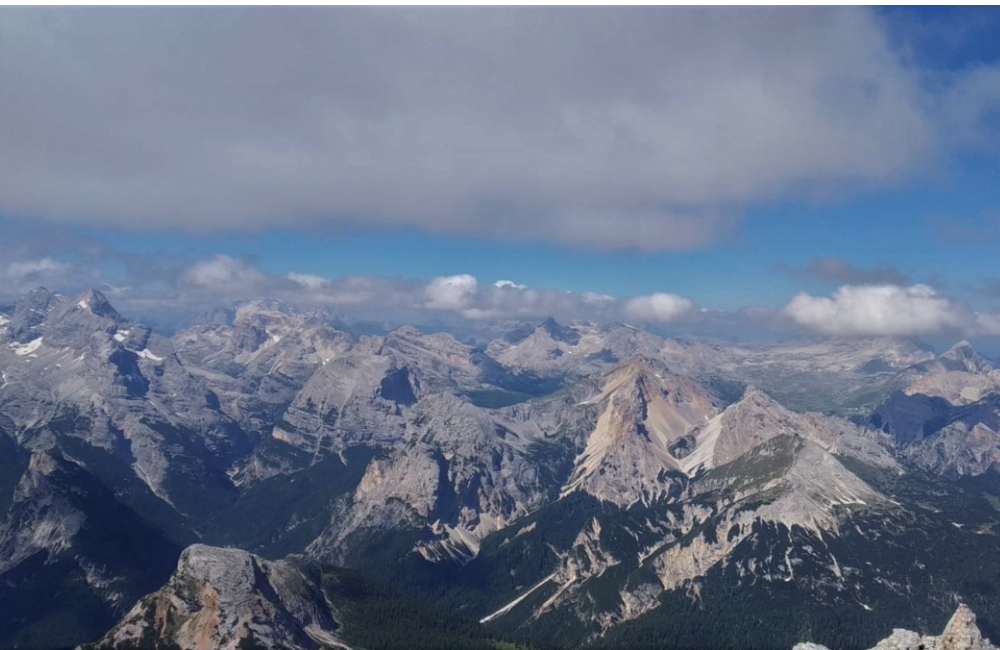
Fazit

Die Alpenüberquerung wurde von allen Teilnehmer*innen sowohl als große Herausforderung als auch stärkend erlebt, was sich deutlich in dem Wunsch nach einer Wiederholung widerspiegelt. Nahezu alle Kinder und Jugendliche zeigen seit der Alpenüberquerung eine höhere Anstrengungsbereitschaft im Alltag. Ebenso sind die meisten eher bereit, sich Unterstützung in schwierigen Situationen zu holen. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass dies in Ordnung ist und jeder irgendwann einmal der Unterstützung bedarf.



„Wie David den Grenzstein Österreich-Italien erreicht hat, werde ich nicht vergessen! Paul und ich waren ordentlich am Ölen, weil wir wieder voraus gekraxelt sind, um die Gruppe auf ihrem Tageshöhepunkt, der Grenzüberquerung, im besten Licht einzufangen. Wie ich mein Mikro auch ausrichtete, hier oben auf dem Grat hatte ich heftigstes Windgetöse auf den Kopfhörern – was als Tonmann natürlich grässlich ist. Zu diesem Zeitpunkt sind alle schon einige Stunden bei knackigem Sonnenschein durch Geröll und mächtige Berglandschaften gewandert. Der letzte Anstieg war besonders steil und hat sich ewig gezogen, sodass alle fertig waren. Aber ganz besonders David ist mir in Erinnerung geblieben, der für einige Minuten völlig sprachlos und erschöpft am Grenzstein zu Boden sank. Sein Gesicht spricht im Film Bände und verdeutlicht diese maximale Verausgabung und Kraft die am Ende jeder einzelne dieser Wanderfamilie aufgebracht hat, um diese Alpenüberquerung zu meistern. Daher habe ich höchsten Respekt vor der Leistung dieser Jugendlichen und des gesamten Teams und werde diese Dreharbeiten ganz sicher nie vergessen.“

Tim





DIE LEGENDE VON SUPERHELDIN ÖSTITIA

von Laia & Jürgen

Die Anfrage vom EBR, einen kleinen Erlebnisbericht über die Alpenüberquerung zu schreiben, beantworteten Laia (Pflegekind) und ich (Pflegevater) nach einer kurzen Zeit des Überlegens mit einem Ja.

Dass jede,r von uns eine eigene Geschichte geschrieben hat, liegt vor allem daran, dass Laia uns aufgrund der Pandemie nicht mehr besuchen darf. Es war schön, sich an die gemeinsamen Erlebnisse unserer Wanderung zu erinnern, auch weil das Gemeinschaftliche insgesamt, zur jetzigen Corona-Zeit, etwas kurz kommt.

Aber was sollte ich nur schreiben? Es waren ja insgesamt fast 14 Tage voller Erlebnisse in den Alpen und vier ereignisreiche Wochenenden in der Eifel, die uns als Vorbereitung dienen sollten.

Meine Frau wusste das sofort: „Du musst strukturiert schreiben, du brauchst eine Hauptfigur und ein schönes Ereignis!“ „Sonst noch was?“ fragte ich. „Natürlich!“ bekam ich zur Antwort, „Dialoge lockern eine Geschichte auf, der Titel und das Ende sind natürlich auch wichtig.“ „Ok!“ rief ich, „ich fange mal an.“

Ein Bett für eine Superheldin

Die Hauptfigur dieser Geschichte ist eine vielköpfige Heldin mit Superkräften in Wanderschuhen, bunten Hosen und einem viel zu großen Rucksack. Ihr Name wurde basisdemokratisch entschieden: Sie heißt Östita!

Die Geschichte spielt in, oder eher auf der Sulzenauer Hütte (2191 Meter hoch) und in der sie umgebenden Natur.

Östita erreichte die Hütte am Abend des 5. Tages der Alpenüberquerung. Zuvor sind wir schon

jeden Tag gewandert: Morgens los, hoch und runter durch die Berge und hoffentlich am späten Nachmittag auf einer Hütte. Die geplante Wanderroute musste in den ersten Tagen aufwendig an die Möglichkeiten unserer Superheldin angepasst werden und am Morgen des 5. Tages blieb der Heldin keine andere Wahl, als sich zu dreiteilen; ja auch das konnte sie. Also ging jeder Teil einen anderen Weg, um abends wieder vereint zu sein. Der Abschied, wenn auch nur auf Zeit, fiel schwer.

Am Fuße der Sulzenauer Hütte stießen zwei Teile wieder aufeinander und starteten den zweistündigen Aufstieg in wunderschöner Landschaft mit einem Wasserfall, der den Aufstieg begleitete, genau wie eine Miniherde Schafe, die sich der Heldin ein Stück des Weges anschloss. Der noch fehlende dritte Teil unserer Heldin machte einen Abstecher nach Inns-

bruck, in das örtliche Krankenhaus, um entsprechend später, unter exklusiver Führung, den gleichen Aufstieg zu starten. Nur sorgte nun einsetzender Regen und einbrechende Dunkelheit für eine gewisse Verzweigung.

Beim Abendessen an einer langen Tafel auf der schönen Sulzenauer Hütte war unsere Heldin endlich wieder vereint, glücklich überhaupt noch etwas zu essen zu bekommen, aber sehr abgekämpft und frustriert, teilweise nass und wirklich traurig. „Ich kann nicht mehr, so schaffe ich das nicht und wie soll das weitergehen?“ wimmerte sie beinahe. Zugleich konnte Östita sich beruhigen, denn morgen konnte sie ausschlafen, da erst übermorgen weitergewandert würde. So wurde sie allmählich müde und schon bald rief sie: „Und jetzt gehe ich schlafen!“. Also stieg sie die Treppe hinunter in ihr Winterlager und fand dort Das größte-Bett-der-Welt: Ein Etagenbett,





MARKUS FAZIT ZUR ALPEN- ÜBERQUERUNG

von Markus Granrath

Das Abenteuer hat unser aller Leben bereichert! Die Fülle der Eindrücke lässt sich kaum beschreiben.

Natürlich unvergleichliche Naturerlebnisse wie das Wandern über einen Grat oder am Steilhang entlang oder die manchmal stundenlangen und sehr anstrengenden Aufstiege, die Sichtung von Steinböcken, das Panorama, die Auseinandersetzung mit dem Wetter, die Atmosphäre auf den Hütten – alles schon sehr dicht.

Und dann noch die Art der Begegnung mit den Jugendlichen und den uns begleitenden Erwachsenen. Ich glaube ja, dass uns das Gehen in der Natur zu unserem Inneren führt und das hat sich auch oder gerade in den Alpen wieder bestätigt.

Es gab so viele intensive Gespräche, ein Teilhabenlassen am Leben, ein sich Austauschen über das bisher Erlebte und das gerade Gefühlte. Manchmal sehr schmerzvoll, manchmal voller Mut. Klar, es gab auch Krisengespräche, aber alles noch zu klären und zu lösen.

Was mich besonders beeindruckt hat, die Bereitschaft, sich anzustrengen, an die körperlichen Grenzen zu gehen, sich psychisch mit der Erschöpfung auseinander zu setzen und neue Kräfte zu mobilisieren und die Bereitschaft, Teil dieser Gruppe zu sein, und damit bereit zu sein, den Anderen auszuhalten und ihn in der Not zu unterstützen, ihn im Arm zu halten, an der Hand über eine schwierige Passage zu führen oder den Rucksack zu übernehmen – einfach grandios.

„Ich zieh das jetzt durch!“

Das haben alle gelebt, und darauf können wir richtig stolz sein!

in welches sie komplett hineinpasste. „Juhu!“ rief sie und schlief.

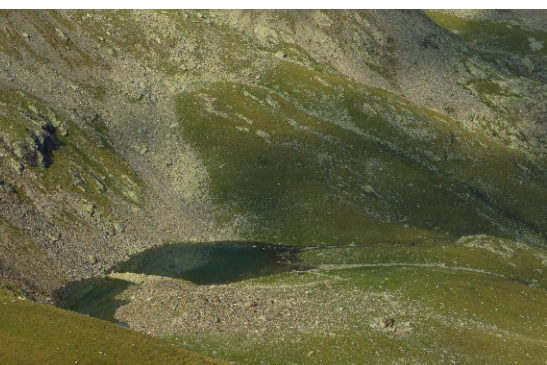
Der nächste Morgen war super, toll, mega, geil, ... die Sonne schien und Östita merkte sofort, dass es heute warm werden würde. Die Umgebung der Hütte, die Natur war ein Traum. Die Heldin ging los, streifte umher, entdeckte ein mystisches Steinmännchen Feld, eine eiskalte blaue Lagune (ein Gletschersee) und Netz am sogenannten Handyberg. Östita verbrachte einen friedlichen und schönen Tag: Sonnenbadend, wandernd, schwimmend oder einfach im Größten-Bett-der-Welt herumrumliegend. Wäre Östita eine der vielen Ziegen gewesen, die ihr beim Wandern über den Weg

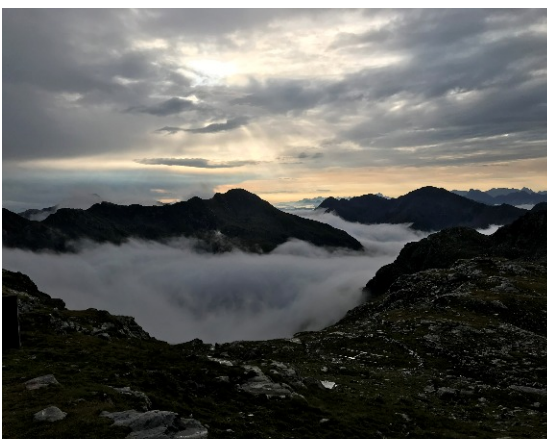
gelaufen waren, sie wäre ausgelassen über die Wiesen gehüpft.

Östita war aber 15 Menschen, die entspannt und fröhlich gemeinsam einen Tag verbrachten, für einander da waren und ihre Zuversicht wiederfanden, egal ob diese Zuversicht auch für den nächsten Tag noch reichen würde.

Nach einer weiteren Nacht im Größten-Bett-der-Welt gingen die 15 Menschen mit neuem Mut am frühen Morgen weiter ... nur ein Nachthemd konnte von all dem nicht genug bekommen und ist einfach dort geblieben.









ME MYSELF AND I - WER BIN ICH, UND WENN JA, WIE VIELE ?

EBR-JUGENDWORKSHOP 2019

Von Markus Granrath

*Zum zweiten Mal in Folge gastierte der Jugendworkshop des EBR im Gästehaus Eifel oberhalb von Gemünd. Die sehr schönen Wohn- und Gruppenräume, die ruhige Lage am Waldrand, die total netten und hilfsbereiten Gastgeber Tim & Annika, all das zog die Gruppe von diesmal 11 Jugendlichen und drei Betreuer*innen erneut für vier Tage in den Osterferien in die Nordeifel.*

Das Motto für dieses Jahr: Lerne neue Seiten und Fähigkeiten an Dir kennen! Also mit Mut Neues ausprobieren und schauen, was geht und wie es sich anfühlt.

Um es vorweg zu nehmen: Die Gruppe fand total gut zusammen, auch wenn etliche Jugendliche erstmalig am Jugendworkshop teilnahmen. Es entstand eine sehr freundschaftliche Atmosphäre und mit viel Spaß wurden alle Angebote angenommen.

Dazu gehörte wie im vergangenen Jahr das Bogenschießen. Unser erfahrener Trainer Rolf Imdahl aus Düren baute die Zielscheiben diesmal auf dem Sportplatz auf. Konzentration und Körperspannung waren gefragt, die "Einheit von Körper und Bogen" als Erfolgsrezept. Und wenn zu Beginn noch viele "verirrte" Pfeile weit hinter

den Zielscheiben gesucht werden mussten, stellten sich schon bald Erfolgserlebnisse ein. Die Zielscheiben wanderten Meter um Meter nach hinten, bis auf gut 30/40 Meter Entfernung und dennoch fanden die Pfeile ihr Ziel.

Über Markus Berg vom Natur-Hochseilgarten Nettersheim war eine GPS-Rallye organisiert. In kleinen Gruppen mussten in und rund um Nettersheim Markierungen gefunden werden und so etappenweise eine Route absolviert werden. Bisweilen eine sehr knifflige Angelegenheit mit etlichen ungewollten Umwegen - dies aber in einer wirklich wunderschönen Umgebung.

Und wer behauptet hatte, die Jugendlichen hätten keinen Bock auf Wandern, sah sich getäuscht. Es ging hoch her, der Ehrgeiz war geweckt und der Orientierungssinn gefragt. Na

gut, aufgrund der Lautstärke im Wald wurden keine wilden Tiere gesichtet :-).

Passend zur Osterzeit sollte auch das Kreative nicht zu kurz kommen. Unserer Fachfrau für dieses Angebot: Maïke Spanger. Aus unterschiedlichsten Materialien entstand vielfältige und witzige Osterdeko.

Apropos Maïke Spanger: Abends öffnete sie die gemütliche „Chill-Lounge“ mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zum Abschluss der Action und als Einstieg in den gemütlichen Teil des Tages.

Das Highlight des diesjährigen Jugendworkshops waren aber zweifelsfrei die Portraitfotos. Die professionelle Fotografin Alex Jäger aus Köln nahm sich für jede/n Jugendliche/n Zeit, um die Vielfalt der Persönlichkeit abzulichten. Welche Gefühlslagen bestimmen gerade mein



Leben und wie kann ich diese über meinen Gesichtsausdruck, die Körperhaltung, die Ausstrahlung oder mit Hilfe von Accessoires deutlich machen? Eine anspruchsvolle Herausforderung und nicht leicht umzusetzen.

Mit viel Einfühlungsvermögen und Ermutigung führte uns Alex Jäger durch die Aufgabe, kitzelte die Emotionen aus uns heraus und entwickelte mit uns Ideen zur fotografischen Darstellung - es entstand eine wirklich umwerfende Vielfalt an Portraits.

Nochmals war Kreativität gefragt: Auf selbst gestalteten Leinwänden wurden die Portraits platziert und mit einer sehr individuellen künstlerischen Note versehen. Sehr spannend,

wie die Wirkung der Portraits mit den Hintergrundmotiven korrespondierte.

Aber was wäre die Schaffung von Kunstwerken ohne eine Ausstellung? Der rote Faden des Jugendworkshops mündete am letzten Abend in eine Vernissage im zum Ausstellungsraum umfunktionierten und sehr schön gestalteten Gruppenraum. Zu dieser Vernissage waren auch Gäste geladen, unser Chef und die Kolleg*innen Fachberater*innen aus dem EBR. Etliche beehrten uns mit Ihrer Anwesenheit und es entstand ein reger Austausch zwischen den Künstler*innen und den Gästen.

Natürlich war auch für eine angemessene kulinarische Begleitung der Vernissage gesorgt. Unter Anleitung

unserer Köchin Sara Blum, hauptberuflich im Restaurant „Und Sohn“ im Mediapark in Köln tätig, wurde von den Jugendlichen zubereiteter Fingerfood gereicht - eine rundum gelungene, die Künstler*innen stolz machende Veranstaltung.

Insofern wundert es nicht, dass die Auswertung des Jugendworkshops am letzten Tag sehr positiv ausfiel. Die Referent*innen waren cool, die Aktionen geil und die Versorgung von Sara Blum „tip top“.

Da sind Jugendliche gewachsen und da wächst wieder eine Gruppe zusammen!“, so das Resümee der drei Organisator*innen Lena Flecken, Maike Spanger und Markus Granrath.



EIN HEISSES WOCHENENDE

DAS FASD-FAMILIENBILDUNGSTREFFEN 2019

*Bildungswochenende für Pflegefamilien mit behinderten und nicht-behinderten Kindern
vom 28.-30. Juni 2019 in der Jugendherberge Wiehl.*

So heißt es in trockener Verwaltungs- und Förderantragsprache, wenn das FASD-Fachzentrum mal nicht zur Fachtagung in die Abtei-Brauweiler einlädt, sondern sich die Adoptiv- und Pflegefamilien aus den inzwischen 3 FASD-Arbeitskreisen mit Sack und Pack, Kind und Kegel, Klein und Groß, Eltern, Kindern und BetreuerInnen zum Familienwochenende ins Grüne aufmachen.



Am letzten Juniwochenende 2019 war es wieder soweit und über 60 Personen sammelten sich in der Jugendherberge Wiehl im Oberbergischen Kreis. Viele waren auch 2017 schon beim ersten FASD-Familienwochenende in Hellenthal in der Eifel dabei gewesen und hatten dieses Wochenende noch in lebendiger Erinnerung.

Dass es dieses Mal so ganz anders werden würde, wurde schon bei den Wettervorhersagen an den vorangehenden Tagen deutlich. Von Regen keine Rede. Dafür Aussicht auf eines der heißesten Wochenenden des Jahres.

Wie auch schon beim ersten Familienwochenende gab es für die Kinder ein kompetentes Betreuungsteam unter der Leitung von Roxana Ferrigno, die mit vielen Ideen für ein spannendes Wochenende anreisten. Unterstützt wurde das Team von Mitgliedern des Vereins „Waldritter e.V.“, die am Samstag für spannende Abenteuer im angrenzenden oberbergischen Wald sorgten.

Dementsprechend gab es für die Pflege- und Adoptiveltern viel freie Zeit, um sich zu kennenzulernen auszutauschen und mal etwas für sich zu tun. Dass das Wetter so gut zu den

subtropisch bzw. orientalischen Anmutungen des Programms passen würde, hätte sich das Vorbereitungsteam nicht träumen lassen.

Die Gruppe startete am Samstagvormittag mit einem Vortrag und praktischen Übungen zum Thema „Die Bedeutung der Selbstwahrnehmung in Körpersprache und Wahrnehmung“ – oder: „Wie unterstütze ich das, was ich sagen will, auch in passender Körpersprache?“ Referentin Kirstin Berg, Schauspielerin, Voice- und Kommunikationscoach aus Köln, sorgte mit ihrer Präsenz und ihrem Einfühlungsvermögen dafür, dass das Thema nicht nur



den Kopf erreichte, sondern zu einer einprägsamen ganzheitlichen Erfahrung geriet.

Mit Erreichen der 30 Grad Celsius-Grenze in der Mittagszeit waren dann vollends die Voraussetzungen geschaffen für die nachmittägliche Reise in ganz andere klimatische Gefilde: Die Teilnehmenden hatten die Wahl: Subtropen oder Orient; Qi Gong-Übungen mit Referentin Anita Wilmes oder eine Einführung in Orientalischen (Bauch-) Tanz mit Tanzlehrerin Andrea Beer. Letztere erwies sich als bemerkenswert konditionsstark und hitzeresistent. Leider konnten da nicht alle Tanzwilligen – erfreulicherweise auch zwei männliche Vertreter – komplett bis zum Ende mithalten. Nichtsdestotrotz, eine sehr spannende Erfahrung für alle Beteiligten.

Einige zogen aber auch direkt Übungen in individuelle Ruhetechniken in wärmegeschützten Teilen des Hauses vor. Für den Abend gab es

dann ein an die extremen Temperaturen angepasstes Schonprogramm, was durchaus schon mediterrane Urlaubsgefühle auszulösen vermochten.

Da auch für den Sonntag extreme Hitze angesagt war und einige der Kinder schon am Samstag nicht ohne weiteres mit den hohen Temperaturen zurechtgekommen waren, wurde schweren Herzens entschieden, die für den Sonntag als gemeinsamen krönenden Abschluss geplante Schnitzeljagd abzusagen. Nach einer ausführlichen Feedbackrunde im Schatten der Bäume im Hof der Jugendherberge Wiehl teilte sich die Gruppe auf zu individuellem Ausklang des Wochenendes. Einige hatten noch Energie und Reserven, um gemeinsam zu einem nahegelegenen Bach zu wandern und dort den Tag zu verbringen. Einige zogen die Rückkehr nach Hause vor, um der Hitze mit den individuellen heimischen Möglichkeiten – in Garten, Pool oder Keller – zu trotzen.



FERIEN IN DER DORFSCHULE

EBR-FERIENFREIZEIT 2019

Freizeitlogbuch von Natascha Thelen

Wie jedes Jahr startet auch dieses Jahr die Ferienfreizeit, organisiert durch die SPLG Mengels.

Auch in diesem Jahr gibt uns die „rasende Reporterin“ Natascha Thelen wieder Einblicke in die Ferienfreizeit.



Wir danken der SPLG Mengels, den Mitarbeiter/innen und alle die dazu gehören jetzt schon für die gute Planung und Durchführung der Freizeit! Ohne EUCH wäre solch eine Ferienfreizeit für die Kinder aus den SPLGs und Erziehungsstellen nicht möglich!

Reisebericht – 17.07.19:

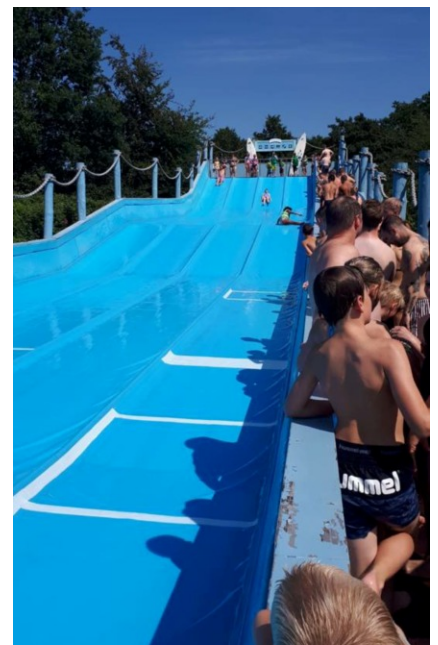
Nach einer Anfahrt von 12,5 Stunden sind wir am Samstagabend müde und k.o. in unserem Ferienhaus, einer alten dänischen Dorfschule, angekommen. Die ersten Tage haben wir in Ruhe zum Ankommen und Zusammenfinden im und um unser Haus herum genutzt. Auf dem tollen Spielplatz haben Groß und Klein schnell Freundschaften geschlossen und miteinander gespielt. Bei einem „Spaziergang“ von

knapp 8 km am Montag haben wir auch die direkte Umgebung erkundet und aufregende Begegnungen mit Rinderherden und Eindrücke der dänischen Natur gesammelt.

Am Dienstag haben wir uns auf den Weg gemacht, das Meer zu erleben. Am Vejle Fjord sind wir in die kalte Nordsee gesprungen und haben an einem schönen Strand den Nachmittag verbracht. Als Highlight haben die Betreuer von Detlef eine Einführung in das Bogenschießen bekommen. In den nächsten Tagen dürfen das auch die Kids erleben.

21.07.19

Nachdem wir den Mittwoch auch am Strand des Vejle Fjords bei Sonne und guter Laune verbracht haben, wurde am Abend noch ein Film





gemeinsam auf großer Leinwand geschaut.

Heute haben wir die Gruppe geteilt. Die „Kleinen“ und einige Betreuer haben den Tag mit gemeinsamen Spiel, musizieren und Pizzabacken am Haus verbracht. Die älteren Kinder und Jugendlichen haben die Stadt Horsens besucht. Nach einer gemeinsamen Runde durch die Innenstadt haben sie den Nachmittag mit einem Eis am Jachthafen im Horsens Fjord ausklingen lassen.

Erwähnen möchten wir an dieser Stelle auch unsere Hunde, die uns auch in diesem Jahr wieder begleiten. Die Schäferhündin Lina, die Mini-Australian Shepherd-Hündin „Bibi“ und die Labradorhündin „Naira“. Auch diese werden natürlich von den Haltern

gemeinsam mit den Kindern versorgt, beschäftigt und begleiten uns zu allen Aktivitäten. Tiere haben eine besondere Wirkung, auch auf unsere Kinder. Sie fühlen sich verantwortlich und sind ganz toll im Umgang mit ihnen.

22.07.19

Gestern haben wir den Safaripark Givskud besucht. Zwischen Tieren von A-Z – von Affen über Löwen bis Zebras – haben wir einen tollen Tag verbracht!

Definitiv ein Highlight ist das Bogenschießen in diesem Jahr, angeleitet durch Detlef. Jede freie Minute wird zum Schießen genutzt, von Groß und Klein. Und auch wird die Zeit mit den Hunden verbracht. Sie trösten bei Traurigkeit und entspannen stressige Situationen gezielt oder

werden beim Spaziergang oder im Spiel beschäftigt. Den Sonntagabend gestalten wir entspannt mit einem Kinoabend.

Wie in jedem Jahr haben alle Kids auch verantwortungsvolle Aufgaben, wie z.B. Küchendienst und Speisen vorbereiten. Auch die Kleinsten helfen hier schon mit.

29.07.19 – *Alle sind wieder zurück:*

Vierzehn ereignisreiche, tolle, spannende und schöne Tage sind nun zu Ende gegangen. Nach 13 Stunden Fahrt sind wir wieder zu Hause angekommen. Die letzten Tage in Dänemark haben wir bei tollem Wetter am Meer und im Djurs Summerland verbracht.



MALLORCINISCHER HERBST

Erneut in der Finca der Peter-Maffay-Stiftung

Aus dem Reiselogbuch von Guido Wedemann



08.09.2019

Sonntag ist ein guter Tag für ein Familienfrühstück. Aber es gibt noch einen guten Grund für unser heutiges Frühstück im Café Fräulein Frida in Köln. Wir wurden dieses Jahr noch einmal von der Peter Maffay Stiftung nach Mallorca eingeladen und dieser Einladung folgen wir natürlich sehr gerne.

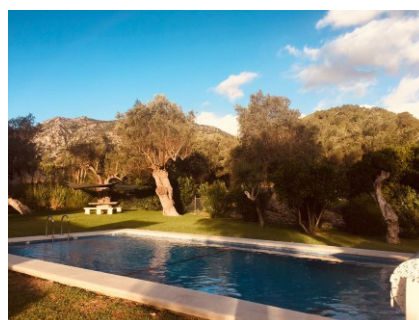
Beim heutigen Frühstück konnten die Familien sich (noch mal) kennenlernen und erste Planungen für die Reise konnten vorgenommen werden.



15.10.2019

Gut gelaunt und mit viel Freude im Gepäck sind wir gestern in Alcúdia auf Mallorca angekommen. Rosa hat uns herzlich mit einem Abendessen auf der Finca der Peter Maffay Stiftung begrüßt.

Heute ging es nach dem Frühstück natürlich sofort an den Strand. Die Kinder baden im Mittelmeer und die Eltern genießen die Sonne. Der Start in die Familienfreizeit ist schon mal sehr gut und wir freuen uns auf die kommenden Tage.

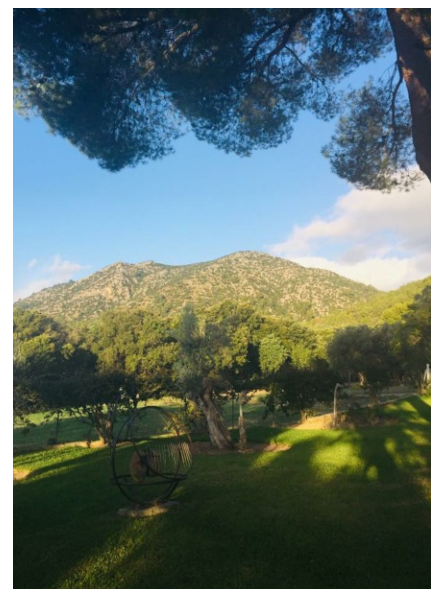


16.10.2019

Tag 3 auf Mallorca und heute ging der Tag aktiv los! Nach dem Frühstück haben wir im Wald bei den Eseln das Holz für den heutigen Abend gesammelt- der Pizzaofen braucht viel Holz.

Mittags ging es dann gemeinsam auf den Markt nach Sineu. Es gab einiges zu entdecken. Es gab leckeres Gebäck, Gemüse, Mode, Schmuck, Tiere und noch viel mehr zu sehen.

Nach einer kurzen Pause im Pool, haben wir dann unsere Pizza belegt und in den Ofen geschoben. Das gesammelte Holz sorgte für die richtige Temperatur und für einen tollen Geschmack.



18.10.2019

Halbzeit auf der Finca Ca'n Llopart. Heute haben die Kinder „Eltern freie Zeit“ Ein ganzer Tag ohne Eltern und die Eltern dürfen die Insel ohne Kinder erkunden.

Bevor es los ging, hat uns eine lebhaft und freundliche Künstlerin besucht. Gemeinsam wurde gemalt und heute sogar mit einer 3-D Brille für die besonderen Effekte. Danach starteten die Eltern in ihre kleine Auszeit. Herr Wedemann und die Kinder verbrachten den Tag am Strand und den Abend auf der Finca Ca'n Llopart.



23.10.2019

Wie schnell die Zeit vergeht - 10 Tage Familienfreizeit auf Mallorca sind schon wieder vorbei. Es war eine tolle und ereignisreiche Zeit. Auch wenn der Regen auf Mallorca angekommen ist, geht es mit vielen schönen Erinnerungen zurück in die Heimat! Es wurde viel miteinander unternommen, es gab viele gute und lange Gespräche, der 18. Geburtstag von Esther wurde gefeiert, gebadet, entspannt, viel und gut gegessen und vor allen Dingen viel Zeit mit der Familie verbracht! Diese Reise ermöglicht gemeinsam zu wachsen und positive Erfahrungen miteinander zu sammeln.

Wir danken der Peter-Maffay-Stiftung für diese Möglichkeit und hoffen auf ein Wiedersehen.



EINFACH „NUR“ MAL ICH

von Margarete Braun & Maike Spanger



Bereits im vierten Jahr fanden wieder unsere „Kleinen Auszeiten“ statt, Tages- und Wochenendseminare, in denen es um seelische Gesundheit, Selbstfürsorge und Resilienz der pflegenden und sorgenden (und bisher weiblichen) Personen geht. Da diese Angebote einige selbsterfahrerische Anteile haben, innerhalb der festen Gruppen auch mal in die Tiefe gehen (stets verbunden mit einer heiteren Leichtigkeit!) und wir gerne den geschützten Rahmen dafür wahren möchten, ist es manchmal schwer, diese Wochenenden und die dort gemachten Erfahrungen zu vermitteln und in Worte zu fassen. Man muss es einfach erleben!

Um Ihnen trotzdem einen Eindruck zu vermitteln, haben wir unsere wunderbaren Teilnehmerinnen um ein Feedback gebeten und versuchen einmal, damit ein Bild zu „malen“:

In unserem Seminarhaus direkt am Rhein, in dem es für jede Teilnehmerin ein eigenes uriges Zimmer mit größtenteils eigenem Bad gibt, fühlt man sich „vom Ankommen an wohl“. Für einige ist es inzwischen ein „vertrauter Ort“, eine „sichere Umgebung“, man werde stets „herzlich begrüßt“.

Ganz wichtig in allen Gruppen ist „das große E“: das Essen! Unsere vielfältige und ideenreiche Köchin und

Ernährungsberaterin Caro ist dafür da, „nur für uns zu kochen“, „superleckerer Essen“, „himmlisch“! So fühlen die Auszeitlerinnen sich rundum „sehr verwöhnt“ und genießen es sehr, mal nicht für Essen und Haushalt verantwortlich zu sein.

„Hier waren nur wir als Personen gefragt.“

Die sich vorher oftmals fremden Teilnehmerinnen wachsen in den Seminaren zu festen Gruppen zusammen, fühlen sich „verbunden durch die gemeinsamen Erfahrungen“ (als Pflegeeltern), empfinden große „Offenheit, gegenseitigen Respekt und Akzeptanz,

Wertschätzung, Herzlichkeit, Vertrauen“. Sie fühlen sich „ohne große Worte verstanden“, können sich austauschen und so gemeinsam „weitere/tiefere Schritte“ gehen. Allen Gruppen, so unterschiedlich sie zunächst erscheinen, ist dabei eines gemeinsam: das „gemeinsame gelöste Lachen bis hin zum Albernein“. So sind die Tage geprägt von „Leichtigkeit und Tiefgang in Wellenbewegungen“ und dem „familiären Charakter des EBR“.

Das hat mich so sehr berührt, dass mir die Tränen kamen, ich konnte mich mal fallen lassen, musste nicht immer die Starke sein, das war einmalig.“

DIE BEDEUTUNG DER SELBSTFÜRSORGE



Die stets wechselnden Angebote aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Kreativität sind sehr „vielfältig“, „nur für uns ausgewählt“ (statt auf die Bedürfnisse der Kinder), „lebensnah“ und „alltagskompatibel“. Sie geben „gute Impulse“, die Möglichkeit, „die Seele baumeln zu lassen“ und Dinge auszuprobieren, „die ich mich zu Hause niemals getraut“ hätte. So erleben die Teilnehmerinnen „lustige Elemente“ und „persönliche Höhepunkte“ (z.B. beim Trommeln, Zeichnen, Tanzen), bei denen sie regelrechten „Ehrgeiz“ entwickeln, als auch eine „Erdung“ und „Verbindung zum Inneren“. Sie finden „den Raum und die Anleitungen zur Achtsamkeit“, können „ihren Körper (wieder) entdecken“, bekommen „Hinweise zum (bewussten) Atmen und zur Stressbewältigung“, so wie „Anregungen zur Selbstreflexion“. Durch „viel Ruhe und Pausen“ gelingt ihnen so eine „Standortüberprüfung“ und das Entwickeln neuer „Visionen“.

Wenn etwas mal nicht so gut läuft, erinnere ich mich an einzelne Personen oder Sequenzen (aus der Auszeit) und manches geht etwas einfacher im Alltag.“

Insgesamt erfahren die Teilnehmerinnen „die Wichtigkeit der eigenen Auszeit und Selbstfürsorge“, entwickeln ein Bewusstsein dafür, knüpfen an eigene Ressourcen an. „Trotz der ‚positiven‘ Termine“ können sie sich „erholen und entspannen“, „sammeln gute, positive Gedanken“, „Probleme treten in den Hintergrund“. Dabei „kann ich sein, wie ich bin“, bin „nicht nur Pflegemutter, sondern Mensch“.

Bitte bleiben Sie als Erziehungsbüro auf diesem Kurs. Ich würde mir wünschen, dass ganz viele (Pflege-) Eltern, die diese Auszeit verdient haben, in den Genuss kommen können, diese erleben zu dürfen.“

Wir bleiben dran, versprochen! ;)



Wir haben uns sehr über diese wunderschönen Rückmeldungen gefreut und danken unseren Teilnehmerinnen herzlichst dafür!!!

AM ENDE EINE GANZ NORMALE FAMILIE

von Sarah Schäfer (17)

Meine Familie besteht aus meinem Vater, meiner Mutter, zwei Schwestern und drei jüngeren Brüdern (11,11,12 Jahre alt). Um genau zu sein sind sie meine Pflegebrüder.

Meine Pflegebrüder haben alle unterschiedliche Behinderungen, die ihr Leben, unser Leben, mein Leben auf verschiedene Art und Weise beeinflussen.



Von Anfang an hatte ich eine starke Beziehung zu meinem mittleren Bruder Lukas. Er ist schwerst-mehrfach-behindert, blind, sitzt im Rollstuhl, kann nicht sprechen und hat als Baby viel durchgemacht. Trotzdem ist er ein sehr fröhliches, aufgewecktes und sehr liebenswertes Kind. Oft sage ich, dass er mein „kleines Baby“ ist und fühle mich wie eine Mutter. Ich bin stolz, wenn er neue Sachen lernt, finde es süß, wenn er seine Schnuten zieht, in meinen Armen einschläft, muss lachen, wenn er lacht und beschütze ihn vor möglichem Leid.

Zu meinen anderen Brüdern habe ich eine typische Geschwisterbeziehung: Wir streiten, ärgern und lachen miteinander.

Es ist schwer ständig Rücksicht zu nehmen, Geduld aufzubringen und Verständnis zeigen zu müssen. Das kann sehr belastend und nervig sein, vor allem da Geschwister mit Behinderung diese mehr brauchen. Manchmal fällt es mir schwer meine Liebe ihnen

gegenüber zu zeigen und ich bin öfters mal „die Strenge“.

Doch es ist schön, die ältere Schwester zu sein und ihnen bei den Hausaufgaben zu helfen oder Dinge wie „Ironie“ beizubringen.

Wenn Wörter wie „typisch zu typlich“ oder „Hosenscheißer zu Ogengeiger“ werden, merke ich, dass ich sie doch süß finde und sehr lieb habe.

In unserer Freizeit machen wir einige Dinge gemeinsam aber da ich fünf Jahre älter bin, liegen meine Interessen nicht auf den gleichen Dingen und Aktivitäten. Mein Freundeskreis ist ein anderer. Gemeinsam mit meinem Bruder Lenny, bin ich im Geflügelzuchtverein. Wir haben Brahmahühner, die wir beide versorgen. Lenny verkauft die Eier, er ist da echt spitze drin. Marlon hat seine zwei Hauschweine, Sir Alfons und Max. Er gibt mit ihnen an: „Das sind meine Schweine.“, aber das Versorgen über-

lässt er gern den Anderen. Er braucht da viel Anleitung und Hilfe, denn er hat nicht soviel Geduld und Durchhaltevermögen. Dafür geht er gern mit meiner Schwester und mir shoppen.

Wir gehen gemeinsam als Familie Bogenschießen, Radfahren, treffen uns mit Freunden, feiern Feste, ernten gemeinsam die Kirschen, fahren Traktor auf dem Feld und machen am Abend ein Lagerfeuer.

Im Großen und Ganzen sind wir eine „ganz normale“ Familie mit ihren Macken und Fehlern, die sich lieb haben und bei der es, gerade durch das „anders sein“ nie langweilig wird.



MIT DER STRETCH-LIMO INS PHANTASIALAND

„Große & kleine Highlights mit der FASD-Peergroup“ von Roxana Ferrigno

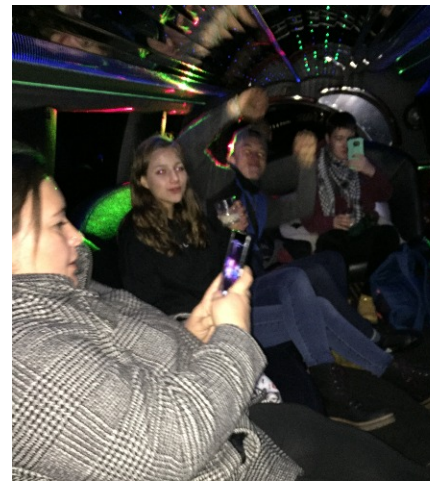
Es war an einem Samstag im Dezember 2019. Man könnte annehmen ein ganz normaler Dezembertag, doch „ganz normal“ war dieser Tag nicht, zumindest nicht für die Peergroup. Dank einer großzügigen Spende der Firma Roskopf GmbH, konnte die Peergroup zum Jahresabschluss ein ganz besonderes Event erleben.

Von Köln aus ging es los, aber nicht wie üblich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder Eltern-Taxis, nein, diesmal sollte es etwas mehr Luxus für die Teens sein. Von einer privaten Stretch-Limousine wurde die Gruppe eingesammelt. Nach viel Stauen, etwas Kreischen vor Freude und einem kleinen Fotoshooting vor und in der Limousine, ging es dann los Richtung Brühl ins Phantasialand. Die Fahrt blieb für alle einzigartig mit Discolicht, lauter Musik aus den Boom-Boxen und einer Auswahl an alkoholfreien Kaltgetränken aus der Minibar. Bei diesem Auftakt war die gute Stimmung ganz wie von selbst vorprogrammiert für den Tag.

Im Phantasialand angekommen, ließ die Gruppe es sich richtig gut gehen. Viele leckere Snacks, mehrere tolle Attraktionen, unzählige Selfies und Videos sowie eine Menge Spaß sorgten für einen unvergesslichen Tag im Wintertraum. Auf die Rückfahrt in der

Stretch-Limo freuten sich alle schon, und auch der Fahrer spürte die Begeisterung, sodass er eine extra Runde über die Kölner Ringe mit der Gruppe drehte. „Das war der coolste Tag ever“ lautete die Bilanz der Teens am Ende des Tages und der Wunsch nach Wiederholung stand außer Frage.

Neben diesem ganz besonderen Event hat die Peergroup verschiedene andere Highlights in 2019 dank *wir helfen e.V.* erlebt. Ob gemeinsames 3-Gänge-Menü-Kochen, Bogenschießen und Kooperationsspiele am Rhein, Chillen im Park mit Musik, Snacks, Tischtennis- und Basketballspielen, Austoben beim Lasertag, Lagerfeuer am Rhein mit Stockbrot, Klettern in der Kletterhalle, Plätzchen backen in der Adventszeit oder Pizza und Spieleabend, die Treffen sind vielseitig, von den Teens selbst angeregt und machen einfach Spaß. Die Peergroup freut sich auf viele weitere Highlights, auch im nächsten Jahr! (:





LIEBER LAGERFEUER ALS HOTEL

CHRISTIANE KESTING STARTET ALS BERATERIN BEIM EBR

PUZZLE: Herzlich Willkommen im Erziehungsbüro, Christiane. Wie würdest Du Dich in einigen kurzen Sätzen beschreiben?

C.K.: Ich bin 45 Jahre alt und lebe mit meiner Familie, also mit Mann und 2 Kindern, in Erfstadt. Ich bin gebürtige Düsseldorferin, Wahlkölnlerin, Kaffeetrinkerin. Ich sitze lieber am Lagerfeuer als im Hotel, esse lieber herzhaft als süß, fahre lieber Zug als Auto. Ich reise und lese gerne, ich fahre Motorrad und mag lieber Fragen als Antworten.

PUZZLE: Was hat Dich in Deinem bisherigen beruflichen Werdegang geprägt – und schließlich ins Erziehungsbüro verschlagen?

C.K.: Ich glaube, mit am prägendsten war für mich meine Zeit bei den Pfadfindern – und das ist gar nicht in erster Linie der berufliche Werdegang. Hier hat sich bei mir vieles entwickelt – meine unbedingte Wertschätzung anderen Menschen gegenüber, mein

lösungsorientierter Pragmatismus, meine offene Art zu kommunizieren und der Umgang mit Konflikten und Kritik. Hier wurde für vieles das Fundament gelegt, was sich dann im Laufe meines Pädagogik-Studiums und auch bei meiner Weiterbildung zur Systemischen Beraterin weiter ausdifferenziert hat.

Ich habe dann viele Jahre als Bildungsreferentin im Jugendverband gearbeitet, bevor ich sechs Jahre lang im Allgemeinen Sozialen Dienst im Jugendamt der Stadt Rheinbach gearbeitet habe. Dort war ich auch im Pflegekinderdienst tätig und habe festgestellt, wie wertvoll das Leben in einer Familie für Kinder ist, gerade auch, wenn sie einen schwierigen Start haben. Ich habe aber auch gemerkt, dass es oft eine große Herausforderung für die Familien ist, Kinder aufzunehmen, sich zu öffnen, und gleichzeitig als Familiensystem zusammenzuwachsen.

PUZZLE: Worauf freust Du Dich in Deiner Tätigkeit beim EBR besonders?

C.K.: Ich freue mich darauf, die Familien kennenzulernen und zu begleiten. Ich freue mich darauf, mir Zeit nehmen zu können, Fragen zu stellen, Prozesse anzustoßen oder auch abzufedern. Ich freue mich auf viele neue Sichtweisen und Perspektiven, auf neue Kolleginnen und Kollegen.

PUZZLE: Dazu bekommst Du bestimmt viele Gelegenheiten im EBR. Gibt es spezielle Themenfelder, die Dich besonders interessieren?

C.K.: Ich interessiere mich besonders dafür zu schauen, wie es Kindern gelingt, trotz schwieriger Start- oder Umweltbedingungen gesund, und im übertragenen Sinne, groß und stark zu werden – oder zu bleiben. Es ist doch spannend, dass manche Menschen unter ähnlichen Bedingungen zerbrechen oder krank werden und andere eher gestärkt aus der Situation heraus-

gehen. Und es ist mir ein besonderes Anliegen, die Familien, die Kinder bei sich aufnehmen, zu begleiten. Ich empfinde da häufig ein Missverhältnis zwischen all den Erwartungen, die an Erziehungsstellen gestellt werden und der Anerkennung oder zumindest mal Unterstützung, die sie dafür erhalten. Dabei ist keine Situation wie die andere und es gibt auch nicht immer die eine Antwort, selbst, wenn die Frage gleich ist.

Im Frühjahr habe ich mit der Weiterbildung zur Traumapädagogin/-fachberaterin begonnen, da freue ich mich sehr drauf.

Mich beschäftigt darüber hinaus das Thema der Bereitschaftspflege, also Kindern in Krisenzeiten einen Ort zu geben, an dem sie gut „zwischenlanden“ können. In dieser Zeit sollte dann

möglichst schnell eine Perspektive entwickelt werden, wo die Kinder langfristig bleiben können.

Es wird bestimmt nicht langweilig!

PUZZLE: Das klingt nach viel Arbeit und beruflichem Engagement. Gibt es da noch ein Leben nach der Arbeit?

C.K.: Na klar – da habe ich ja auch vorhin schon ein bisschen was zu gesagt. Ich bin gerne draußen, jogge gerne durch die Ville oder gehe spazieren. Ich verreise gerne... im Sommer nach Schweden, blauer Himmel, die Sonne scheint, der See glitzert und die Blaubeeren zerkratzen zwar die Beine, aber die Pfannkuchen entschädigen dafür. Ich vertiefe mich gerne in Bücher und mag taktische Brett- oder Kartenspiele. Und wie gesagt, ich habe zwei Kinder und könnte jetzt auch deren

Hobbies aufzählen, denn letztlich beschäftige ich mich auch damit.

PUZZLE: Das klingt nach einem aktiven Leben. Gibt es noch etwas, das die Menschen im EBR sonst noch von Dir wissen sollten?

C.K.: Ach nein, da sollen sich ruhig alle selbst ein Bild machen – höchstens noch ein Hinweis: Sollte vielleicht mal bei einer Mail von mir der Anhang fehlen, ist es mit ziemlicher Sicherheit ein Fehler beim Sender und nicht beim Empfänger.

PUZZLE: Prima! Vielen Dank, Christiane, für diese interessanten ersten Eindrücke. Wir wünschen Dir einen guten Start, viel Erfolg und viele spannende Begegnungen mit den Menschen im Erziehungsbüro!





Erziehungsbüro Rheinland gemeinnützige GmbH
Christophstraße 50-52
50670 Köln
Tel 0221/720262-0
Fax 0221/720262-13
info@erziehungsbüro.de

