



auszeit
gesundheit & resilienz

Ein Fachbereich des Erziehungsbüros Rheinland gGmbH

Erziehungsbüro Rheinland gGmbH
Christophstrasse 50-52
50670 Köln

Was ist die auszeit?

Das Erziehungsbüro Rheinland gGmbH (kurz EBR) berät und begleitet Erziehungsstellen (EST) im gesamten Rheinland. Als Erziehungsstellen bezeichnet man Familien, die wie eine Pflegefamilie ein oder zwei Kinder in ihrer Familie aufnehmen. Da die Kinder durch ihre bisherigen Erfahrungen im Leben besonders beeinträchtigt sind, benötigen sie auch eine besonders qualifizierte Pflegefamilie, die Erziehungsstelle (auch Fachpflegefamilie genannt). Diese zeichnet sich dadurch aus, dass mindestens ein Elternteil eine pädagogische Ausbildung besitzt und möglichst beide über Erfahrungen in der Kinder- und Jugendarbeit verfügen. Aufgabe der Pflegeeltern ist es, auf die traumatisierten und/ oder behinderten Kinder einzugehen, ihnen den benötigten Schutz zu geben und die Stabilität zu vermitteln, die sie für ihre Entwicklung benötigen. Daneben sollen die Kinder die Erfahrung des Aufwachsens in einer Familie, gegebenenfalls mit den leiblichen Kindern der Fachpflegefamilie als Geschwister, machen können. Das Ziel: Die Kinder erleben Familie als tragfähiges und stützendes Bindungs- und Beziehungsangebot.

Neben der individuellen Beratung, der Vernetzung mit anderen Pflegefamilien und verschiedenen Fortbildungen bietet das EBR auch spezifische Angebote zu relevanten Themen (wie z.B. FASD, Traumapädagogik, etc.) an, um die Pflegeeltern in ihrer Kompetenz zu stärken.

Der Fachbereich „auszeit“ beinhaltet Angebote und Beratungen rund um die Themen Gesundheits- und Burnout-Prävention, Selbstfürsorge, seelische Balance, Lebensfreude, Achtsamkeit und Stressmanagement. Ziel ist die Förderung der eigenen Stresskompetenz, mit sämtlichen Herausforderungen des Alltags immer wieder in die eigene Balance zu finden und der Erhalt der ganzheitlichen Gesundheit der Pflegepersonen. Dabei verfolgen wir einen präventiven Ansatz mit der Perspektive, die gesamte Erziehungsstelle (Pflegepersonen, Pflegekinder, leibliche Kinder, direktes Umfeld) zu stärken und stabil zu halten.

Warum? (Impact)

Der Alltag mit Pflegekindern stellt die Pflegepersonen immer wieder vor große Herausforderungen: 24 Stunden/ 365 Tage im Jahr für das/ die Kind/er und seine/ ihre Bedürfnisse da zu sein; allen Familienmitgliedern gleichermaßen gerecht zu werden; die ständigen Anforderungen innerhalb und außerhalb der Familie; ein Termin jagt den nächsten und der Anspruch, als Familie sowohl privat wie auch professionell zu „funktionieren“, sich immer wieder selbst zu reflektieren...

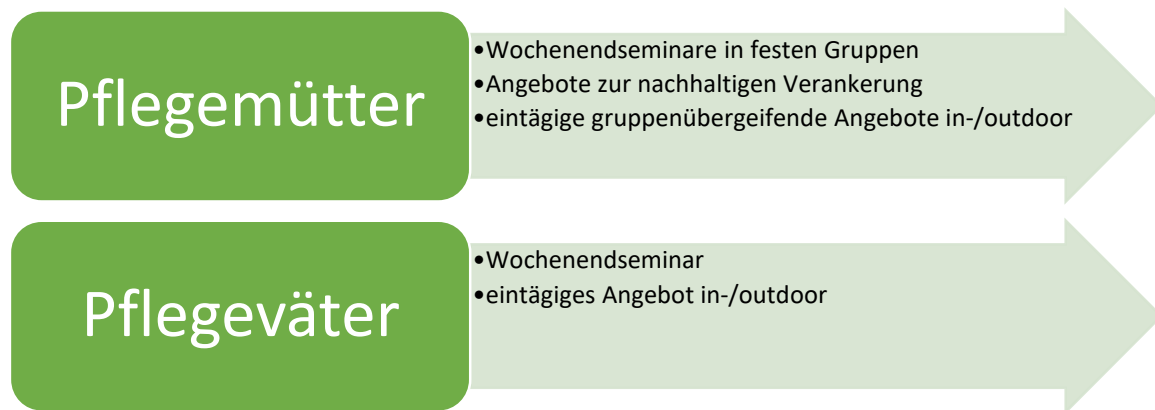
Unsere Erziehungsstellen leben in der ständigen Auseinandersetzung mit Themen wie Sekundärtraumatisierung und den Anforderungen durch Behinderungen, müssen einen extrem herausfordernden Alltag meistern und sich oft noch den Herausforderungen im Umfeld stellen. Zudem sind sie dauerhaft zur Selbstreflexion aufgefordert, befinden sich stets im Spannungsfeld zwischen dem Leben als „normaler“ Familie und der Professionalität als EST.

Häufig fehlt den Pflegeeltern die Zeit, mal inne zu halten, sich ihres eigenen Befindens bewusst zu werden und Kraft zu tanken, sich zu erden und weiter zu entwickeln. Allen Beteiligten des Hilfesystems ist bewusst, wie wichtig die eigene Stabilität, Ruhe und Gelassenheit für den Umgang mit den von uns betreuten Kindern und Jugendlichen ist. Vor Allem die Pflegeeltern sind der Fels in der Brandung für sie, müssen und wollen stark sein, um sie zu stärken.

Die „auszeit“ bietet Angebote für unsere Erziehungsstellen, Wege zu sich selbst, zu mehr Balance, (Selbst-)Bewusstsein und Achtsamkeit zu finden, um stark für die Kinder und Jugendlichen zu sein und sie adäquat zu versorgen und zu fördern.

Mit der „auszeit“ sollen regelmäßige und fortlaufende Angebote stattfinden, um die Nachhaltigkeit und das „Üben“ in regelmäßigen Abständen zu fördern und zu ermöglichen.

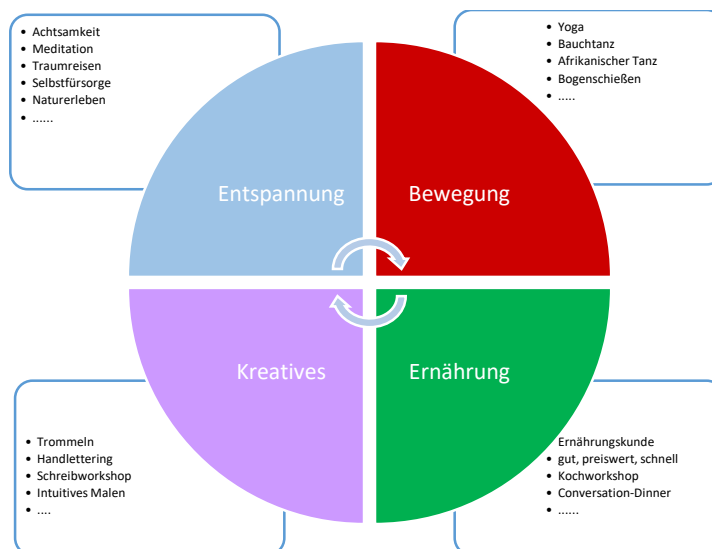
Für wen?



1. In erster Linie für alle vom EBR begleiteten **Pflegeeltern**, meistens zunächst die hauptbetreuenden Mütter, dann natürlich auch die Väter, die den täglichen Herausforderungen der Betreuung von aufgenommenen Kindern begegnen.
2. für die **Mitarbeiter*innen** des EBR als kollegiale Beratung; alles, was die „auszeit“ beinhaltet (Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Gesundheitsprävention, Resilienzförderung, Stressmanagement...) sollte in sämtlichen Angeboten des EBR wiederzufinden sein, in Arbeitskreisen, Freizeiten, individuellen Beratungen, einzelnen Angeboten.
3. dann für die **Kinder und Jugendlichen**, die mit Traumatisierung, Behinderung, Beeinträchtigung leben, ihren ganz persönlichen „Rucksack“ im Leben tragen und sich dem immer wieder stellen müssen (Angebote im Jugendworkshop und/ oder Ferienfreizeiten).
4. und für die **leiblichen Kinder**, die diese Themen mittragen.

(Bzgl. 3. und 4.: In erster Linie sollen die Pflegeeltern als Zentrum unserer Erziehungsstellen geschult und damit zu Multiplikatoren werden.)

Wie? (Output)



Grundbausteine sind stets Methoden aus den Bereichen **Bewegung, Entspannung, Ernährung, Kreativität**. Inhaltlich bieten wir ein Repertoire aus Angeboten zur Besinnung, zum Innehalten und „Sich-selbst-wieder-spüren“, zur Bewusstwerdung eigener Bedürfnisse an. Diese Angebote zur Selbstfürsorge fördern persönliche und individuelle Ressourcen und die eigene Resilienz, stärken die

persönliche Stabilität und Balance, bieten Entspannung und Erholung (mit einer ordentlichen Portion Humor) und dienen somit der Gesundheitsvorsorge und Burnout-Prävention.

In einer offenen wohltuenden Atmosphäre (z.B. einem Seminarhaus mit Rückzugsmöglichkeiten) besteht die Möglichkeit, sich Zeit zu nehmen, um neue oder altbekannte Methoden (wieder) auszuprobieren und auf sich wirken zu lassen. Die festen Gruppen bieten einen vertrauten und geschützten Rahmen, um schrittweise auch mal in die Tiefe zu gehen und sich selbst zu erfahren. Die vormals sich oft fremden Teilnehmer wachsen zu einer Gruppe zusammen, fühlen sich durch die gemeinsamen Erfahrungen verbunden. Der Austausch ist geprägt von großer Offenheit, Wertschätzung, gegenseitigem Verständnis, Respekt, Herzlichkeit und Vertrauen, ebenso wie von heiterer Leichtigkeit und gemeinsamen Lachen. So stellt auch die „auszeit“ den familiären Charakter des EBR dar und wird als „Leichtigkeit und Tiefgang in Wellenbewegungen“ beschrieben.

Für die nachhaltige Verankerung im Alltag werden die Angebote in alltagspraktischen Übungen und Sequenzen von max. drei Stunden gemacht. Es erfolgen im Nachgang einzelne Tagesangebote („Nachklang“), sowie regelmäßige Erinnerungen, Inspirationen und Unterstützungen über Mails, Briefe und die sozialen Medien. So erhält jede feste Gruppe im jährlichen Wechsel ein Wochenendseminar und einen Nachklangtag. Durch organische Veränderungen der Gruppen werden bereits erfahrenere Gruppen mehr und mehr vereint. Wichtig bleibt es dabei, zunächst in einem sicheren und geschützten Rahmen (durch eine feste Gruppe) zu starten, um den Teilnehmer:innen eine vertrauensbildende Basis zu bieten. Auch die (z.T. regionale) Vernetzung der Pflegepersonen zur gegenseitigen Unterstützung wird durch die Selbsterfahrung in festen und vertrauten Gruppen gefördert.

Unsere Angebote:

- Kleine Auszeit Wochenendseminare in festen Gruppen mit Angeboten aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Kreativität für die ESTs des EBR *(2-3x jährlich für Pflegemütter)*
- Nachklang einzelne Tage in den festen Gruppen zur Erinnerung und Verankerung des Erlernten *(2-4x jährlich für Pflegemütter)*
- Männer-Auszeit ein neues Angebot, das den Interessen und Bedürfnissen von Pflegevätern entsprechen soll, von zwei männlichen Beratern angeleitet/ begleitet *(zunächst 1x jährlich Wochenende)*
- Themenspezifische Beratung fachliche/ kollegiale Beratung und Unterstützung für Mitarbeiter*innen, z.B. des FASD-/ Trauma-FZ, in Arbeitskreisen, bei freizeitpädagogischen Angeboten (z.B. im Jugendworkshop), Stressreduktion der Betroffenen und Angehörigen, Präventionsarbeit *(nach Bedarf)*
- Auszeit-Kreis themenspezifische Angebote für alle in verschiedenen Settings, offen für Erziehungsstellen, Pflege- und Adoptiveltern *(Start in 2024)*
- Erstellen eines „Pools für individuelle Auszeiten“, Entlastungsangebote, Selbsterfahrung, Anbieter, Orte, Häuser (z.B. Kloster), Referenten
- Individuelle Beratungen für Pflegepersonen des EBR (auch von außen) zum Erhalt der seelischen Balance, der Stressregulierung, Resilienzförderung, Selbstfürsorge, Körperarbeit, Gesundheitsvorsorge *(nach Bedarf)*

Wirkung

Das Angebot „Auszeit“ soll eine unmittelbare Wirkung auf unsere Erziehungsstelleneltern haben, sie gesund und stabil halten und das gesamte Familiensystem stützen, in dem unsere Betreuten leben.

- Gesundheitsprävention: Erhalt der individuellen körperlichen und seelischen Gesundheit
- als Prävention bei Themen wie Sekundärtraumatisierung, Burnout, vorzeitigen Abbrüchen der Maßnahmen
- Erhalt und Förderung der ganzheitlichen Stabilität der Pflegepersonen und ihres weiteren Umfelds
- nachhaltige Integration von Möglichkeiten zur Entspannung, Achtsamkeit, (Eigen-) Reflektion, Selbstfürsorge in den Alltag
- Förderung der eigenen Stresskompetenz, mit sämtlichen Herausforderungen des Alltags immer wieder in die eigene Balance zu finden
- somit eine Stärkung der eigenen Persönlichkeit und Fachlichkeit

Woran kann man die Wirkung messen? (Evaluation)

Die Teilnehmer*innen sind klarer in ihren Entscheidungen. Sie haben weniger körperliche Beschwerden und fühlen sich weniger belastet. Sie wissen um ihre Fähigkeiten, gut für sich und somit für die von ihnen Betreuten zu sorgen. Sie begegnen den Anforderungen des Alltags gelassener und achtsamer, können persönliche Prioritäten setzen und sind sich ihrer Emotionen und eigener Themen bewusst. Sie wissen um Methoden, mit denen sie bei Bedarf ihre innere Stabilität wiedererlangen. Es fällt ihnen leichter, die professionelle Perspektive in Bezug auf sich als Erziehungsstelle und auf ihre Pflegekinder einzunehmen. Diese Fähigkeiten wirken sich unmittelbar auf die betreuten Kinder und Jugendlichen aus, sie erhalten ein äußerst notwendiges stabiles Beziehungsangebot und eine adäquate Förderung.

Wer?

Die „Auszeit“ wird geplant, organisiert und durchgeführt von unseren Erziehungsstellenberaterinnen Maike Spanger (Dipl. Pädagogin, Systemische Therapeutin, Traumafachberaterin, Entspannungstherapeutin) & Margarete Braun (Dipl. Pädagogin, Systemische Beraterin), sowie von themenspezifischen Referent*innen.

Wo?

Je nach Angebot und Bedarf finden die Einheiten in einem Seminarhaus, in Büro- oder angemieteten Räumen, in der Natur oder online statt.

Wann?

Durch die Hauptverantwortlichen Maike Spanger & Margarete Braun werden variierende Termine über das Jahr verteilt organisiert und geplant. Die Angebote werden selbstverständlich den aktuellen Pandemievorgaben entsprechend geplant und durchgeführt.

Kontakt: Maike Spanger & Margarete Braun



Erziehungsstellenberaterinnen
Erziehungsbüro Rheinland

gemeinnützige Gesellschaft mbH
Christophstr. 50 - 52
50670 Köln
0221-720 262 25
spanger@erziehungsbuero.de