Diakonieverein
BITTERFELD
WOLFEN
GRÄFENHAINICHEN

KOMPASS

Nr. 5 – März 2023 **www.diakonie-wolfen.de**

Abhängigkeit: Am Lebensanfang und meist auch am Lebensende sind wir auf Hilfe angewiesen. **Seite 2**

Schriftstellerische Ambitionen: Die hat Antje Penk, Schulleiterin der Montessori-Grundschule. **Seite 5**

Interkulturelle Kompetenz: Die wird schon in der Evangelischen Kita Wolfen-Nord gelehrt. **Seite 6**

Pflegeberatung: Gute Pflege beginnt mit guter Kommunikation. Alles rund zum Thema. **Seite 9**

Einsamkeit: Nicht immer führt sie zu Leid, manchem ebnet sie den Weg zum inneren Frieden. **Seite 13**

Investition in die Zukunft

Der Diakonieverein e. V. plant eine eigene Gemeinschaftsschule. Anfangs mit einer Klasse 5. Und dann immer weiter. Im Herbst geht es los

Fotos (8): Adobe Stock (4)/brainwashed 4 you, /ipopba, /Jacob Lund, /Melody Mellinger; /strichfiguren; D. Kadell; Diakonie; Privat

Spendenkonto:
Bank für Kirche und Diakonie
IBAN:
DE90 3506 0190 1566 1010 21
Verwendungszweck:
Gemeinschaftsschule

Der Diakonieverein e. V. Bitterfeld-Wolfen-Gräfenhainichen plant zum Sommer 2023 die Gründung einer Gemeinschaftsschule ab Klasse 5. „Derzeit befinde ich mich dazu im Austausch mit dem Landesschulamt in Magdeburg. Zahlreiche Formulare und Konzepte sind einzureichen, dabei läuft alles nach Plan“, sagt Ulrike Petermann, Theologischer Vorstand.

Die neue Gemeinschaftsschule, inklusive Hort für die Klassen 5 und 6, soll anfangs im bestehenden Schulgebäude des Vereins in Wolfen in der Windmühlenstraße betrieben werden. Dort hat seit einigen Jahren schon die Evangelische Grundschule des Trägers ihre Heimat gefunden.

Die neue Gemeinschaftsschule muss professionell vorbereitet werden. „Deshalb werden wir demnächst potentielle Lehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler für das Schuljahr 2023/2024 ansprechen“, kündigt Ulrike Petermann an.

Hilf mir, es selbst zu tun!

Die neue Gemeinschaftsschule an der Windmühlenstraße 4 in Wolfen wird eine evangelische Bekenntnisschule. Lebensformen und Werte des christlichen Glaubens sowie die Feste des Kirchenjahres spielen eine besondere Rolle. Ihr Handeln richtet sie auf Basis christlicher Wertevermittlung aus: Nächstenliebe, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Trost, Zeit zum Zuhören...

Die Lernziele werden auf Grundlage reformpädagogischer Arbeitsweisen und didaktischer Prinzipien nach Maria Montessori vermittelt. Die Konzentration auf eine selbstgewählte Arbeit ist zentrales Moment der Montessori-Pädagogik.

Apropos Maria Montessori (1870 – 1952). Sie war die erste promovierte Ärztin Italiens, aber Weltruhm erlangte sie als Pädagogin. Ihr Hauptziel lag darin, Kinder zur Selbstständigkeit zu erziehen und ihnen Selbstvertrauen zu vermitteln: „Hilf mir es selbst zu tun!“

Außerdem meinte Montessori, dass das Kind Baumeister seiner selbst sei, sodass es den Plan für seine Entwicklung in sich trage. Sie bezeichnet das Lernen durch Verbindung von körperlicher und geistiger Aktivität als „die Hand ist Werkzeug des Geistes“. Dabei sei es nicht der Erzieher, der die Entwicklung vollbringt, sondern das Kind selbst.

Das Kind ist nach Maria Montessori weder ein passives noch rezeptives Wesen, sondern eine Persönlichkeit mit großer Eigenaktivität und Konzentrationsfähigkeit. ■

Das Prinzip der Montessori-Schule passt für sehr, sehr viele Schülerinnen und Schüler. Mit einer Ausnahme: Für Mädchen und Jungen, die einen strukturierten Tagesablauf und Vorgaben benötigen, ist dieses Modell nicht geeignet.

Christliche Werte mit dem Pädagogik-Konzept von Montessori verknüpft, bedeutet für Ulrike Petermann, dass den Kindern geholfen wird, die vielfältigen Herausforderungen in der Gesellschaft zu meistern, und dass ihnen die Freiheit gegeben wird, sich individuell zu entfalten.

So ein Projekt kostet viel Geld. „Um die Klassenräume und die Fachkabinette auszustatten, sind wir auf Spenden angewiesen. Ebenso für den Betrieb der neuen Schule in den ersten Jahren. Daher sind wir auch für jede Spende dankbar.“ ■

→ Weitere Informationen zum aktuellen Stand auf der Homepage **www.diakonie-wolfen.de**
→ Mehr dazu auch in der kommenden KOMPASS-Ausgabe

Nächstenliebe ist uns Auftrag

*Von **Ulrike Petermann***

„Du bist ein Gott, der mich sieht“(1. Mose 16,13) lautet die Jahreslosung 2023. Wann fühlten wir uns zuletzt wirklich gesehen? Unsere Gaben, unsere Sorgen, unsere Nöte? Oder unsere Stärken und Schwächen?

U. Petermann, Theologischer Vorstand

Wir Menschen sind Beziehungswesen. Die Bibel ist voller Erzählung davon. Wer Gottes Liebe erfahren hat, soll auch seinen Nächsten lieben wie sich selbst.

Nächstenliebe als zentrales christliches Gebot. Was bedeutet das für uns heute? Dieser Nächste kann jeder bedürftige Mensch in einer Notlage sein. Als Diakonie gründen wir unseren Auftrag darauf.

Dazu müssen wir genau hinsehen, so wie Gott es tut. Nur dann können wir die Facetten unserer gesellschaftlichen Wirklichkeit erkennen. Nur mit Nähe zu den Menschen gelingt Nächstenliebe.

In dieser Ausgabe vom KOMPASS können Sie lesen, wie vielfältig Menschen und ihre Beziehungen zueinander sein können, etwa im Umgang der Kinder ohne und mit Migrationshintergrund in unserer Evangelischen Kita oder im Verhältnis junger Menschen und alter, die Unterstützung brauchen. Und wir geben Ihnen einen Einblick in unser Leitbild, in dem es um die Nähe zu den Menschen geht. Denn Nächstenliebe gedeiht nur, wenn wir uns ansehen oder ansehen lassen. So wie Gott es tut. ■

Angst vor Abhängigkeit

Altern und kognitive Beeinträchtigungen passen nicht ins Bild vom autonomen Subjekt

→ Weitere Informationen zur Pflege auf den Seiten 8 + 9

Fotos (3): Adobe Stock/rashadashurov (2), /Vistafotografica

Intimität auf Abstand, die Angst vor der Abhängigkeit: Altern und ernsthafte kognitive Beeinträchtigungen passen nicht ins Bild vom autonomen Subjekt. Fällt zur Last, kann nichts mehr.

Wir altern, weil der Prozess der Biologie ein Werden und Vergehen beinhaltet. Zum einen müssen die einen Platz machen für die anderen. Und zum anderen steckt in genau diesem Wandel der Lernprozess, die Reifung, die Entwicklung des Einzelnen, aber auch von uns allen.

Doch der Wandel hat einen Preis, nämlich Abnutzung. Im Klartext heißt das Zellalterung... Irgendwann lässt die Fortpflanzungs- und Weitergabefähigkeit nach, und es ergibt biologisch keinen „Sinn" mehr, uns noch zu erhalten. Altern ist der Preis für den Reifungsprozess, den wir unbedingt brauchen, um uns gesellschaftlich und kulturell weiterzuentwickeln.

Wie schnell wir altern, hat auf jeden Fall genetische Gründe. Aber es hängt auch mit der Ernährung, der Menge an Stress und Schlaf, UV-Licht und anderen Umweltfaktoren zusammen. Irgendwann überschreitet der Körper sein „Haltbarkeitsdatum": Enzyme und Immunsystem reparieren Zellschäden schlechter, die Regeneration verlangsamt sich, der Energiehaushalt wird ineffizient. Das erklärt, warum viele Krankheiten vom Lebensalter abhängen.

Alter macht abhängig, auch hilflos. Ja, das hat es immer gegeben, aber jetzt hat sich vieles grundsätzlich verändert, das Verhältnis der Kinder zu ihren Eltern, das Verhältnis der Familien zum Staat.

Ein Abwärtstrend beim gefühlten Gesundheitszustand setzt oft erst ab 75 ein, so Altersstudien. Vorher aber haben die „neuen Alten" Pläne. Lassen sich scheiden. Verlieben sich. Trennen sich. Oder bleiben zusammen. Oder allein. Jeder nach seiner Fasson. Oft nicht verheiratet.

Und wenn sie dann „richtig" alt sind, fragen sich immer mehr erwachsene Kinder, wie sie verhindern können, dass die Eltern allein sind. Sie fühlen sich verantwortlich, weil nicht mehr wie früher die Ehepartner, sondern sie die engsten Angehörigen sind.

Der Wunsch, in Würde zu altern und damit selbstständig und selbstbestimmt zu sein, ist unter anderem geprägt von der Angst vor Abhängigkeit und Autonomieverlust. Wir haben die Vorstellung, körperlich oder geistig im Alter so eingeschränkt zu sein, dass wir auf andere angewiesen sind und in unseren Grundbedürfnissen nach Hygiene oder Nahrung wieder aufs Niveau eines Säuglings reduziert werden.

Wir entwickeln diese Angst dann, wenn diese körperliche Unversehrtheit besonders wichtig für uns ist. Studien besagen, dass Körperlichkeit bis zur Lebensmitte ein Haupttreiber von Glückserleben ist. Doch wenn wir diejenigen fragen, die gehandicapt, etwa in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, dann sagen 80 Prozent der Betroffenen: „Passt, mir geht es gut." Bei der Heidelberger Hundertjährigen-Studie waren 50 Prozent der Befragten dement – und trotzdem rund 80 Prozent der Teilnehmer, also zum Teil auch die Dementen, zufrieden.

Offensichtlich emanzipieren sich ältere Menschen oft von dieser Reduktion der Würde auf den körperlichen Aspekt. Sie scheinen eine Art innere Freiheit zu entwickeln, etwas, was die Autonomie ersetzt, die allen, die noch nicht über 60 Jahre alt sind, so wichtig erscheint.

Es fällt oft noch heute schwer, etwa hinter einer geistigen Beeinträchtigung die Befähigung zur Selbstverwirklichung zu bestätigen. Dies dürfte vor allem mit der Selbstüberschätzung des nichtbehinderten Menschen zusammenhängen.

Alle Selbstbehauptung steht in der Spannung zu den Bedingungen und Normen in der Umwelt. Ein behinderter Mensch, der umfassende Betreuung braucht, soll doch mehr oder weniger – das ist individuell – auch noch das Gefühl haben, dass er Verantwortung für sich übertragen bekommt.

> Es gibt eine ethische Verpflichtung, die im Weltlichen wie im Geistlichen gepredigt wird, dass man für die Alten sorge.

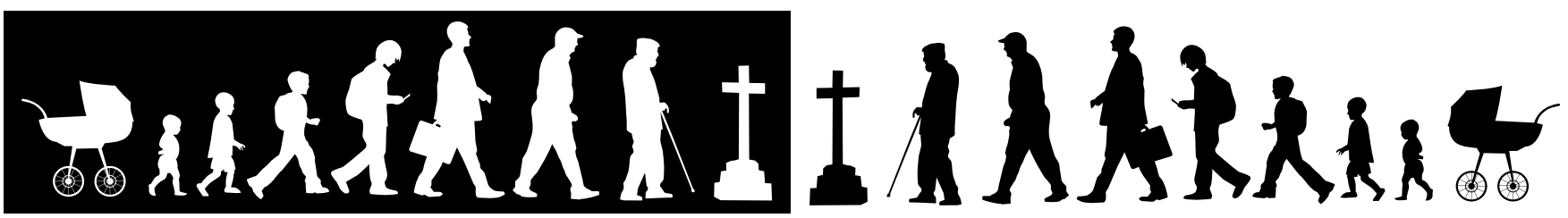
Selbstbestimmung nimmt somit einen hohen Stellenwert in unserem Leben ein. Sie ist Voraussetzung für die Entwicklung der eigenen Identität, auf die jeder Mensch ein uneingeschränktes Recht hat. Die Basis für Unabhängigkeit und Freiheit ist somit jedem Menschen uneingeschränkt zuzusprechen.

Wir Menschen werden älter. Immer mehr Hochbetagte sind abhängig von Beratung, Begleitung, Pflege und müssen sich von den Kindern die Welt erklären lassen. Aber die Jungen werden weniger.

Für ein Kind entscheiden Eltern, sie verfügen über dessen Ressourcen, kontrollieren sein Verhalten. Umgekehrt ist das nicht so verbindlich. Der alte Mensch gilt trotz alledem als autonom. Es gibt eine ethische Verpflichtung, die im Weltlichen wie im Geistlichen gepredigt wird, dass man für die Alten sorge. Doch der Umgang mit ihnen bewegt sich in einem Spektrum zwischen Verehrung und Verachtung, oft rücksichtsvoll, mitunter aber auch brutal.

Der endgültige Kontrollverlust findet statt, wenn die Pflege ins Intime übergeht. Der autonome Körper wird viel mehr als früher als Teil der Persönlichkeit begriffen. Wer pflegt, der verwaltet den Körper des anderen. Es ist schwer, jemanden zu respektieren, dessen Körper man verwaltet. Die Nähe, die Enge, die Intimität können unbewältigte innerfamiliäre Konflikte wachrufen...

Ambulant vor stationär, das ist das Ziel des Pflegestärkungsgesetzes. Dabei bleibt aber wichtig: „Sage du mir, was ich für dich tun soll!" Und um nicht selbst kaputt zu gehen, sollten sich pflegende Angehörige professionelle Unterstützung holen.



Fotos (2): Adobe Stock/Kevin Carden; Privat

Zu viel des Guten?

Helikopter-Eltern: Oft ist Angst der Auslöser, dass Eltern ihre Kinder überbehüten. Warum Mama und Papa ihnen mehr vertrauen sollten

Sie wollen alles richtig machen – genau das ist oft falsch. Übervorsichtige Eltern wollen ihr Kind perfekt erziehen und ihm jede unangenehme Erfahrung ersparen. Sie warnen vor der kleinsten Gefahr, beobachten alles mit Argusaugen und mischen sich immer ein – auch wenn ihr Kind die Situation allein lösen könnte. Helikopter-Eltern werden solche Mütter und Väter genannt.

Aus Angst um ihre Kinder kennt ihre Fürsorge keine Grenzen. Aber die Mädchen und Jungen brauchen ihre Freiheiten. Ansonsten können sie bestimmte Fähigkeiten so nur schwer entwickeln: Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen, den Umgang mit Konflikten und Ängsten.

Haben Helikopter-Eltern einen negativen Einfluss auf die Entwicklung ihrer Kinder? Zunächst einmal ist elterliche Fürsorge unabdingbar. Kinder brauchen sie und sind glücklich, wenn ihre Eltern sich um sie kümmern. Wenn die Fürsorge aber zu groß wird und Kinder nicht die Chance bekommen, eigene Erfahrungen zu machen, dann schlägt das um, hemmt die Entwicklung.

Früher lebte der Nachwuchs häufiger in Großfamilien, die Kinder in dem Viertel spielten draußen zusammen, auch die Nachbarn sahen mal nach dem Rechten. Es gab eine Art öffentliche Aufsicht, und die Erziehung verteilte sich auf mehrere Erwachsene. Damit existierte sozusagen ein natürliches Korrektiv. Die Eltern von heute können darauf nicht mehr bauen, der Druck auf sie ist größer geworden.

Engstirnigkeit ist beim Umgang mit Kindern kontraproduktiv: Denn es gibt ihn nicht, den einen richtigen Erziehungsstil. Schließlich ist jeder Mensch anders und reagiert entsprechend. Es ist normal, Fehler zu machen. Kinder können einiges aushalten. Und die meisten Fehler in der Erziehung können wieder ausgebügelt werden, wenn die Eltern nicht zu radikal reagieren.

Doch genau das tun Helikopter-Eltern. Die Kinder werden ängstlich und zögerlich. Weil sie sich sehr wenig zutrauen, keine eigenen Fehler machen können bzw. dürfen, kann es lange dauern, bis sie endlich auf eigenen Beinen stehen. Manche Kinder neigen dann auch dazu, sich als Mittelpunkt der Welt zu betrachten – Probleme sind da programmiert. Dabei gibt es in jedem Alter bestimmte Entwicklungsaufgaben, die bewältigt werden müssen, um wieder den nächsten Schritt gehen zu können.

Und wann beginnen die Entwicklungsstadien, die Kinder bewältigen müssen? Der Radius der benötigten Unabhängigkeit nimmt immer weiter zu, geht aber tatsächlich ab der Geburt los. Die allererste Entwicklungsaufgabe ist eine primitive Muskelkontrolle. Wenn Babys sich beruhigen sollen, werden sie manchmal zeitweise eng gewickelt. Eine unter Experten heute umstrittene Methode, die Halt geben soll und schon lange angewandt wird. Das richtige Maß macht es.

Würden Kinder dauernd komplett eingeengt, sodass sie sich überhaupt nicht bewegen können, würden alle Muskeln verkümmern. Sie brauchen also bereits da minimalen Freiraum, wenngleich sie aber immer noch eng an die Eltern gebunden sind.

Das Verhältnis verschiebt sich mit dem Alter, und der Freiraum wird immer mehr erobert. Zum Beispiel über das Kopfheben, das Krabbeln und später das Kennenlernen anderer Kinder in der Kita.

Welche konkreten Folgen kann es haben, wenn die Eltern ihren Kindern den Freiraum nicht geben? Oft lehnen sie sich dann auf. Das kann in der Pubertät heftig werden. Viele Freunde haben solche überbehüteten Kinder in der Regel nicht. Sie sind viel zu vorsichtig, um auf Leute zuzugehen.

Das kann sich auf den Schuleintritt auswirken. Mit Schüchternheit geht es los. Zwar kann das auch Temperament sein, aber durch Überbehütung wird es deutlich verstärkt. Im Extremfall führt das dazu, dass Kinder sich von den Eltern gar nicht mehr lösen können.

Manche Kinder haben auch Glück und sind resilient. Bei denen kommt es dann nur zu einer Entwicklungsverzögerung. Sie holen das, was sie verpasst haben, später wieder auf, weil sich nach und nach eben doch noch Übungsfelder geboten haben. Dafür gibt es aber keine Garantie.

Kinder von Helikopter-Eltern weisen oft folgende Charakteristika auf:

- Sie sind weniger sozial kompetent. Etwa dadurch, dass Kontakte zu Gleichaltrigen nicht so gefördert werden und die Kinder weniger Freizeitaktivitäten haben. So lernen sie seltener, sich durchzusetzen.
- Sie haben Probleme, ihre Bedürfnisse anderen gegenüber zu äußern, da sie ja alles bekommen, bevor sie überhaupt fragen müssen.
- Sie zeigen weniger Eigeninitiative, Dinge auch umzusetzen.
- Sie können mitunter ihr Begabungsprofil nicht nutzen, weil sich die Fähigkeiten nicht voll entfalten.

Und wie ist es bei Ihrem Kind? Halten Sie es auch aus, wenn es mal traurig, wütend oder ängstlich ist? Trösten ist in Ordnung und sehr wichtig, aber in einer angemessenen Balance. Akzeptieren Sie es, dass Ihr Nachwuchs mit zunehmendem Alter immer mehr eigene Wege geht! ■

Klare Grenzen sind wichtig und wertvoll

Der Beruf einer Erzieherin, eines Erziehers ist kein Kinderspiel. Clemens Kermel hat sich für die dreijährige Ausbildung entschieden

Clemens Kermel ist 18 und will staatlich anerkannter Erzieher werden. Die Ausbildung dauert drei Jahre. Im August 2022 ging's los. Die Theorie lernt er am Berufsschulzentrum Hugo Junkers in Dessau-Roßlau, die praktischen Erfahrungen sammelt er in der KiTa im Christophorushaus und im Hort der Evangelischen Grundschule Wolfen.

Zuvor hatte Clemens Kermel zwei Jahre lang Kinderpfleger gelernt. Das aber reichte ihm nicht, weil das in seinen Augen ein Hilfsjob ist. „Da darf ich ja nichts allein mit den Kindern machen", sagt er enttäuscht. Und Verantwortung wolle er schon übernehmen.

Wenngleich er zugibt, diesen Berufswunsch eigentlich gar nicht so auf dem Schirm gehabt zu haben. Seine Mutter sei Erzieherin in einer Kita. Und so habe er Schulpraktika dort gemacht, erzählt er. Es habe sich halt so ergeben. Dass der Beruf Erzieherin/Erzieher immer noch eine Frauen-Domäne ist, stört ihn überhaupt nicht.

C. Kermel will Erzieher werden.

Entscheidend ist für ihn, dass Erzieher ein Beruf mit Zukunft sei. Außerdem hat er ja Weiterbildungsmöglichkeiten. „Ich könnte noch Heilerzieher oder Sozialarbeiter dranhängen."

Doch das ist Zukunftsmusik. Jetzt macht er erst mal diese Ausbildung fertig. Die Aufgaben eines Erziehers sind ja tatsächlich sehr vielfältig. In erster Linie übernehmen sie die Betreuung, Erziehung und Bildung der Kinder in ihrer Einrichtung. Dazu gehören auch die Planung, Durchführung und Reflexion der pädagogischen Arbeit. Des Weiteren müssen sie Gespräche mit Eltern führen, Ausflüge planen, Tagesprogramme erstellen, die Entwicklung der Kinder beobachten und dokumentieren sowie die Räumlichkeiten der Einrichtung ansprechend und kindgerecht gestalten.

Abgesehen von den täglichen Aufgaben müssen Erzieher zum Beispiel auch regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse besuchen, die Vor- und Nachbereitung von Mahlzeiten übernehmen oder Pflege- und Sauberkeitsstandards überprüfen.

Clemens Kermel berichtet von Gruppenarbeiten, der Vorbereitung von Präsentationen. Familie im Wandel der Zeit, Kinderkrankheiten, Farbenlehre... Alles anspruchsvolle Themen. Die Ausbildung fordert ihn.

Welche Fähigkeiten braucht ein Erzieher? „Er sollte mit Menschen umgehen können. Mit Kindern", sagt Clemens Kermel und listet dann die Kompetenzen auf, die ihm wichtig erscheinen: Teamfähigkeit, Freundlichkeit, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft, all das gehöre dazu. Ebenso Verantwortungsbewusstsein, eine feste Wertehaltung, Entscheidungsfähigkeit, vorausschauendes Handeln und Selbstreflexion.

Und wie sieht's mit der Belastbarkeit aus? Ja, es gebe schon Situationen, da müsse man aufpassen, um nicht lauter zu werden, gibt er zu. „Man darf sich nicht aus der Ruhe bringen lassen. Und muss mit den Kindern immer wieder Regeln besprechen und ihnen ihre Grenzen aufzeigen", sagt Clemens Kermel. Regeln und Grenzen schaffen Klarheit, geben Sicherheit und ermöglichen Kindern erst die Freiräume, die sie brauchen, um sich zu entfalten. Dadurch bekommen sie eine Orientierung im Leben. Regel Nummer 1 beim Grenzensetzen ist Respekt.

Und wie findet Clemens Kermel die Evangelische Kindertagesstätte in Wolfen? „Die Kolleginnen sind nett, die Kinder sind nett." Er kommt also gern zur Arbeit.

Mit seinem Berufswunsch hat er dieses Mal voll ins Schwarze getroffen. Für ihn passt alles. ■

Fotos (3): Adobe Stock/dsheremeta(2), /ltummy

Fit durch GEHIRN-JOGGING?

Das Gedächtnis trainieren: Sie denken, das hat noch Zeit, Sie sind zu jung dafür? Oder gar zu alt? Nein, wer rastet, der rostet

In unserer modernen Gesellschaft, in der so viele Reize auf uns einwirken, fällt es unserem Gehirn nicht immer leicht, wichtige Informationen aufzunehmen, zu speichern und wieder abzurufen. Unser Gedächtnis ist Tag für Tag mit vielen, vielen Informationen, mit riesigen Datenmengen konfrontiert. Da es nur einen begrenzten Speicher hat, kann nicht alles verarbeitet werden

Nicht nur Senioren klagen oft über ein schlechtes Gedächtnis, auch immer mehr Schüler und Studenten. Lässt sich unser Hirn trainieren? Ist das überhaupt möglich? Sind Gedächtnisübungen wirklich effektiv?

Zu den häufigsten und üblichsten Methoden gehören: Sudokus, Kreuzworträtsel wie das auf der letzten KOMPASS-Seite sowie Videospiele, Apps, Brett- und Kartenspiele wie Schach und Memory...

Ob das hilft, darüber streiten sich die Wissenschaftler. Eine Meta-Studie in der Zeitschrift „Developmental Psychology“ besagt, dass das Trainieren mit bestimmten Gedächtnisspielen zwar vorübergehend positive Effekte auf das Gedächtnis hat, dass dies aber nur für die eine jeweils geübte Art von Spiel gilt, nicht fürs Gedächtnis insgesamt.

Sicher ist: Anders als lange gedacht bleibt die Fähigkeit des Gehirns, sich zu entwickeln, auch im Alter erhalten. Zwar lässt die Denkleistung bei jedem Menschen mit den Jahren nach. Die Hirnsubstanz schrumpft ganz allgemein, wenn man älter wird, die Weitergabe von Signalen zwischen den Nervenzellen erfolgt zusehends langsamer, und das Denkorgan insgesamt wird schlechter durchblutet.

Natürlich erfassen diese Prozesse auch jene Regionen, die etwa für das Lernen, das Gedächtnis oder andere komplexe geistige Aufgaben wichtig sind – so zum Beispiel der präfrontale Kortex, der zum Stirnlappen der Großhirnrinde gehört, oder der Hippocampus im Schläfenlappen. Die Folge: Viele ältere Menschen können sich Daten und Fakten schlechter einprägen, Zusammenhänge nicht mehr so rasch erfassen und haben größere Mühe, neues Wissen abzuspeichern.

Doch auch wenn die Leistung des Gehirns insgesamt nachlässt, bleibt es, so Hirnforscher, ein Leben lang wandlungsfähig und formbar. Mal mehr, mal weniger. So können auch im Alter noch neue Nervenzellen sprießen, sich neue Verknüpfungen zwischen den Neuronen bilden oder gar manche Areale wieder größer werden.

Gehirnjogging ist in jedem Alter möglich und sinnvoll. Gerade heute, wo eine große Informationsflut ungefiltert und stetig auf uns einwirkt, sind besonders bei jungen Menschen sehr kurze Aufmerksamkeitsspannen zu finden. Eine langfristige Konzentration ist Begabung und Üben. Ein Training, dem sich nicht viele stellen, ja, nicht stellen müssen. Inhalte werden eher am Smartphone gegoogelt, als in einem Lexikon oder Buch nachgeschlagen...

Der Taschenrechner wird dem Kopfrechnen vorgezogen. Die Antworten liefert in den meisten Fällen das Internet. Inhalte werden damit oft nur kurz – wenn überhaupt – behalten. Damit sind gerade auch junge Menschen mit raschem Vergessen konfrontiert, sehen dies aber nicht zwingend als Einschränkung.

Es geht nicht nur um Inhalte, wenn man eine Gedächtnissteigerung erreichen möchte. Auch körperliche Übungen führen zu einer gesteigerten Merkfähigkeit. Man spricht nicht umsonst von Gehirnjogging. Aber keine Sorge, Sie müssen nicht zum Ausdauersportler werden, um das Gehirn zu stimulieren und das Wachstum von Nervenzellen anzuregen. Es gibt auf körperlicher Ebene ganz einfache Übungen, die eine Entwicklung von neuen Nervenbahnen unterstützen und somit auch Gedächtnisleistungen.

> Gehirnjogging ist in jedem Alter sinnvoll. Eine langfristige Konzentration braucht neben Begabung auch ständiges Training.

Hier nur mal ein Beispiel: Die Finger-Tipp-Übung, die Koordination und Konzentration fördert. Tippen Sie mit der Daumenspitze jeweils auf die Fingerspitzen der restlichen Finger der jeweiligen Hand. Beginnen Sie mit dem Zeigefinger und enden Sie beim kleinen Finger. Dann geht's wieder retour bis zum Zeigefinger. Machen Sie es links und rechts hintereinander! Sie werden schnell feststellen: Das ist noch einfach. Richtig schwer wird es erst, wenn Sie diese Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchführen und das auch noch in verschiedenen Richtungen. Probieren Sie es doch mal selbst!

Franz und Fritz jonglieren mit Buchstaben

Fritz und Franz sind auf dem Heimweg von der Schule. Der Lehrer hat ihnen heute viel über Buchstaben erzählt.

„A, E, I, O, U!“, trällert Fritz. „Der Mund geht immer weiter zu!“

„Das sind die Selbstlaute“, sagt Franz. „Die klingen von selbst. Die Erwachsenen nennen sie auch Vokale.“

„Du musst nicht nachplappern, was der Lehrer uns schon erzählt hat!“, lacht Franz.

„Na schön!“ Franz ist nicht beleidigt. „Ich sage dir jetzt ein Tier. Du musst den letzten Buchstaben nehmen und dir ein neues Tier ausdenken. Schaffst du das?“

„Na klar! Schieß los!“

Franz muss nicht lange überlegen. „Elefant.“

Fritz: „Tiger.“

Franz: „Reh.“

Fritz: „Hirsch.“

Franz: „Das ist ja schon wieder ein H-Tier. Ich könnte aber auch ein Tier mit Sch nehmen, oder?“

Fritz: „Ja, kannst du.“

Franz: „Dann sage ich mal: Schwein.“

Die beiden marschieren weiter, und sie staunen selbst, wie viele Tiere ihnen einfallen.

Dieses Spiel kannst du auch! Du kannst es mit den Eltern, den Großeltern, mit Freunden spielen.

Hier ist noch ein Wortspiel, das Franz sehr mag:

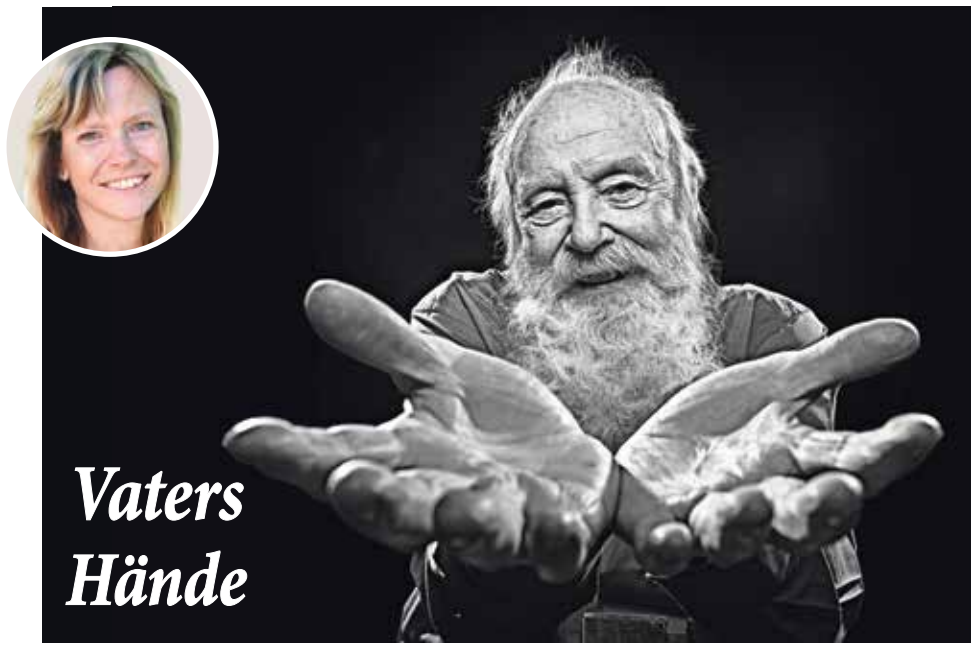
Hauptwörter (Nomen), die man verbinden kann, so dass ein ganz neuer Begriff entsteht. Versuche es mal!

Hand, Fuß, Baum, Apfel, Schuh, Mann, Schnee, Ball.

Die Berliner Kinderbuchautorin Annelie Otten hat für den KOMPASS diese Aufgabe verfasst. Und: Kriegt Ihr sie auch raus? Das Ergebnis findet Ihr auf unserer letzten Seite. Na, dann los!

Antje Penks Werke (Auswahl)

- 1997: Anthologie „Wir in Europa und in der Welt“
- 1998: „Terra Indicta“
- 1998: „Cave Canem. Vorsicht, bissiger Hund“
- 2002: „Wir kommen aus China“ (Texte chines. Studenten)
- 2003: „Wir in Holzweißig. Lebenswege“
- 2007: „Der Wunschpilz“ (Kinderbuch)
- 2009: „Die Feuervögel. Die große Reise“ (Kinderbuch)
- 2010: „Silvesterblumen“. Miniaturen
- 2010: „Mord nach Mittag.“ Kriminalfälle aus der DDR. (Kooperation mit Siegfried Schwarz)
- 2013: Anthologie „Wunder wirken leise“
- 2014: Anthologie „Strickwerk aus Lebensfäden“
- 2015: „Gada“. 2. Teil der Feuervögel. Kinderbuch
- 2015: „Der Makronenmord.“ DDR-Kriminalfälle (S. Schwarz)
- 2017: „Bin ich‘s oder bin ich‘s.“ Ein Wittenbergkrimi
- 2018: „Der Tabakhändler“. Historischer Kriminalroman
- 2021: „Der Landstreicher“. Historischer Kriminalroman



Fotos (3): Adobe Stock(2)/Andrey Kiselev, /Iryna; Privat

Lehrerin und Autorin aus Leidenschaft

Märchen, Romane, Erzählungen, Kriminalfälle – Geschichten aus dem Leben. Von *Antje Penk*

„Ich schreibe, seit ich schreiben kann.“ Das ist die Antwort, wenn in einer Lesung die Frage aufkommt, wann ich mit meiner schriftstellerischen Tätigkeit begonnen habe.

Es begann gleich in der ersten Klasse mit kleinen Märchen über Könige und Prinzessinnen. Gefördert wurde die Freude am Schreiben durch Peter Hoffmann, der im damaligen Pionierhaus die AG „Schreibende Schüler“ leitete. Viele Jahre forderte und förderte der erfahrene Autor junge Talente und schreibwütige Kinder. Aus den Märchen wurden Geschichten, und aus den Geschichten erwuchs der Wunsch, sich intensiv mit der Sprache auseinander zu setzen.

Später gründeten Peter Hoffmann und ich einen Verein, in dem wir unsere schriftstellerische Arbeit fortsetzten. Wichtig dabei war uns die Verbindung mit therapeutischem Schreiben. Aus diesem Wunsch heraus entstanden Anthologien, die das Thema Behinderung und Benachteiligung streifen. Bis heute lässt der Verein sozial Benachteiligte, Behinderte und Arbeitslose zu Wort kommen und veröffentlicht ihre Meinungen und Probleme.

Die Wahl des Studienganges Germanistik war nach dem Abitur für mich die logische Konsequenz. Die Zusammenarbeit mit Peter Hoffmann wuchs zu einem sich gegenseitig befruchtenden Austausch und zu einer tiefen Freundschaft zwischen uns beiden.

Als Germanistin ist das Interesse an der Sprache geblieben. Doch die wissenschaftliche Laufbahn war mir zu theoretisch. Ich arbeite bis heute lieber mit den Sprechern und den Produzenten von Sprache. Das zweite Studium galt daher der Laufbahn als Lehrerin.

Diesen Schritt habe ich bis heute nicht bereut. Mein Herz schlägt für die Schule. Wenn ich dort bin, fühle ich mich zu Hause. Und die Kinder erfreuen mich immer wieder aufs Neue und lassen mich jeden Morgen mit der Neugierde auf den Tag beginnen.

So ist die Arbeit als Autorin auf die freie Zeit in den Ferien, an Wochenenden oder an den Abenden begrenzt. Und ja, das ist zu schaffen!

Seit ich den Kriminalisten Siegfried Schwarz traf, habe ich die „kriminelle Seite“ an mir entdeckt. Gemeinsam veröffentlichten wir zwei Bücher mit authentischen Kriminalfällen aus der DDR.

Herr Schwarz liefert das Skelett, also die Fakten, und ich packe das „Fleisch“ daran, dass die Leute den Fall mit Freude lesen mögen. Wenn ich aus der Perspektive des Täters schreibe, versetze ich mich so sehr in dessen Psyche, dass es mich beim späteren Lesen mitunter selbst erschreckt.

Authentische Kriminalfälle sind es auch, die mich weiter beschäftigen, so wie der Mordfall in Wörlitz 1884 oder den Mordfall in Cosa im selben Jahr. Dann sitze ich abends am Rechner und grübele, was das Wort in der alten Handschrift wohl bedeuten mag. Denn Gerichtsakten wurden zu jener Zeit in altdeutscher Schreibschrift verfasst.

Falls es jemanden interessiert, wie lange ich noch machen will, wäre meine Antwort: „Ich schreibe, solange ich schreiben kann.“

→ Alle Texte auf dieser Seite sind von Antje Penk, die die Evangelische Grundschule in Wolfen leitet.

Eisige Südfrüchte

Tastend greift die Hand nach dem Wasserglas. Müde hebt der Arm es zum Mund. Ich nehme dir das Glas ab und stelle es wieder auf den Tisch. Schmal sind deine Finger geworden. An diesen Fingern lernte ich laufen. Diese Hand hob mich auf, wenn ich hingefallen war. Und mit einem Lachen warfst du mich hoch in die Luft. Da lachte ich mit und der Schmerz war vergessen.

Diese Hand hielt mein allererstes Fahrrad, schob mich damit in die Welt. Ich habe erst so viel später bemerkt, dass ich schon alleine fuhr. Mit diesen Händen haben wir unsere Windmühle für den Garten gebaut. Mit diesen Händen hast du mich aus dem Apfelbaum gepflückt, wenn ich zu hoch geklettert war. Mit diesen Händen haben wir im Busch einen Stamm abgesägt, aus dem dann mein Indianerpferd wurde. Mit diesen Händen hast du mir die Klaviertasten gezeigt, die meine Finger noch nicht fanden.

Und jetzt liegt diese Hand in meiner. Matt und müde und zu schwach, um den Körper noch zu halten, der selbst ein Leichtgewicht geworden ist. Lass mich jetzt dich stützen, dir Halt geben. Jetzt ist meine Hand stark genug. Ich habe meinen Weg gefunden. Nun begleite ich dich auf deinem.

Zauberort

Still liegt der Park. Ein Traum im Sonnenlicht. Ein Spalier aus Schatten gewaltiger Platanen schneidet es ab. Wie durch Zauberhand überwuchert hier nichts. Schlafende Legende, die von außen mit Brennnesseln zuwächst und unliebsame Beobachter fernhält. Drinnen steht die Zeit still. Selbst der Verfall macht vor den Ketten am Eingang halt. Kein Vogel. Ein leiser Lufthauch macht die Blätter der Platanen winken. Wie ein alterndes Mädchen, das verleugnet, was alle ereilt: Alter und Einsamkeit. Dieser Ort kokettiert noch immer. Das Rostrot der Fassade widersetzt sich der Zeit.

Still wartet die Bühne auf ihr Sonntagsorchester. Ihre Bögen umarmen den Ort, sammeln die Gäste, die nicht mehr kommen. Kleine Laternen säumen die Wege und leiten die Besucher zu den verwaisten Räumen der Heilung. Die runden Stufen ins alte Bad liegen trocken. Aus dem Grund wächst Gras. Das Oval des Beckens wiederholt sich in den Flügeln der Heilanstalt. Die Türen zum Pavillon laden ein: „Tritt näher. Komm herein. Mein Brunnen wird dich erfrischen“, wispern die Blätter der Bäume, rauscht das kurze Gras in den Fugen des Beckens. Noch eine Flügeltür und der Brunnen lädt hellblau lachend ein. Er hat vergessen, dass er keinen Willkommenstrunk mehr bereit hat. Durch hohe Fenster fällt das gleißende Sonnenlicht auf ihn. Einer achtblättrigen Blüte gleich wölbt sich die gemalte Decke. Wen stören zerschlagene Fenster, blätternde Farbe. „Willst du nicht kosten, von meinem heilenden Nass? Es wird dich nicht heilen, von der Sehnsucht nach mir. Tritt nur herein. Folge den Fluren in meine Bäder.“ Keine Fliese fällt von der Wand, keine Mauer stürzt ein. Und still gegenüber hebt sich der Park über Stufen und Plätze dem Berg der Klausbrüder entgegen.

Und wenn du, Wanderer, das Plätschern des Wassers hören kannst, das Raunen leiser Gespräche von den Liegestühlen im Park und das helle Lachen eines Kindes, dann wirst du diesen Ort nie wieder verlassen.

Handstand

Wenn ich Handstand mache
Steht die Welt Kopf
Ich trage sie auf meinen Händen
Sie ist nicht schwerer als ich selbst
Und meine Füße berühren die Unendlichkeit
Die mich hält
nicht spürbar und doch sicher.

Wenn ich Handstand mache
Steht die Welt Kopf
Ich trage sie auf meinen Händen
Sie ist nicht schwerer als ich selbst
Und das uralte Weltall unter mir
Unendlich, zeitlos, ewig
Hält mich sanft und sicher
Bis ich mir die Erde wieder zu Füßen lege.

Und die Unendlichkeit trägt mich
und die Welt, die ich trage

***Evangelische Kita in Wolfen**: Denny (Foto r., r.) und Loranz stehen auf Mini-Autos aus Plaste. Konrad und Emma vergnügen sich derweil auf der Schaukel (Foto o.).*

Fotos (6): Dana Kadell

Weil Sprache das Tor zur Welt ist

Evangelische Kita Wolfen: Vielfalt als Normalität begreifen. Warum für alle Kinder interkulturelles Lernen wichtig ist

Der fünfjährige Lorans aus Syrien spricht kurdisch, der ein Jahr jüngere Denny aus Russland russisch. Die Jungs haben sich in der Evangelischen Kita Wolfen-Nord kennengelernt. „Redeten“ anfangs nur mit Händen und Füßen, mit Mimik und Gestik. Inzwischen sprechen sie deutsch miteinander, jeden Tag etwas besser. Sind sie Freunde? Ja, beide nicken und rasen dann los – um die Wette in Plasteautos.

Kinder lernen im Spiel. Spielen ist der „Beruf“ von allen Kindern, denn damit verbringen sie einen Großteil ihres Tages. Sie sind aktiv. Bewegen sich. Beobachten. Machen etwas. Lernen im Spiel ganz nebenbei Emotionen, Kognition und soziale Aspekte kennen und mit ihnen umzugehen. Trainieren ihre Motorik. Üben sich im Sprechen und Sprache verstehen.

Kita-Leiterin Daniela Skodzik (kl. Foto) sagt: „Sprache ist für Kinder das Tor zur Welt, zu Gemeinschaft und Bildung. Deshalb nehmen Kitas eine Schlüsselfunktion bei der Sprachbildung ein, sind zentrale Orte sozialer Integration.“

Jedes Kind hat ein Recht auf Sprache, die es stärkt und an der Welt mit gleichen Chancen teilhaben lässt. „Integration über Sprache findet in der Kita täglich statt“, so Frau Skodzik. Eine Herausforderung, weil in Flüchtlingsfamilien zu Hause in der Regel nur in der Muttersprache gesprochen wird.

„Wir suchen uns Hilfe, so von der Servicestelle ‚Interkulturelles Lernen in der KiTa‘.“ Kurz LAMSA e.V., der pädagogische Fachkräfte zu Themen wie Mehrsprachigkeit, Migration, rassismuskritische Pädagogik und Zusammenarbeit mit Familien in der Vielfaltsgesellschaft berät.

Das hilft, um „Bedürfnisse, Gewohnheiten, Traditionen und Rituale, Normen und Werte einheimischer und zugewanderter Familien durchgängig in der alltäglichen und ganzheitlichen Erziehung mitzudenken“, so Frau Skodzik. Ein Anfang ist gemacht, weitere Förderung nötig. In der Kita kümmern sich 13 pädagogische Fachkräfte um 85 Kinder, davon 23 mit Migrationshintergrund. Tendenz steigend.

Bei Sprachbarrieren mit Zuwandererfamilien behilft sich die Kita-Leiterin mit einer Übersetzerapp. Zum Glück gibt es hier noch Erzieherin Olga Jung, eine Wolga-Deutsche aus Kasachstan, und Sherzad Sulimann (kl. Foto, 3. Spalte), ein Kurde aus Syrien.

Seit 2015 arbeitet Herr Sulimann für den Diakonieverein, erst ehrenamtlich für den Jugendmigrationsdienst und seit 2019 fest angestellt in der Unternehmensgruppe des Vereins. Da ist er Objektverantwortlicher für die Kita. Ein Hausmeister, der Spielzeug repariert, Rasen mäht… Zudem engagiert er sich als ehrenamtlicher Integrationslotse beim Landkreis.

Die Sorgen und Nöte Zugewanderter kennt er. Weiß, was hilft und was hemmt. Bei Bedarf übersetzt er zwischen Erzieherinnen und Eltern, die nur Kurdisch oder Arabisch können. „Das Wichtigste für eine erfolgreiche Inklusion ist die Sprache. Wer hier auf Dauer leben will, muss so früh wie möglich deutsch lernen!“ Eine Forderung, die er immer wieder unterstreicht. Damit aber macht er sich nicht nur Freunde. Herr Sulimann sagt Ja zur vollen Unterstützung beim Start ins neue Leben, aber dann sollte die Hilfe als Selbsthilfe verstanden werden.

„Das geht nur über Bildung.“ So ist er wieder bei der Sprache, die helfe, das Leben selbst zu meistern. Deshalb, sagt er, sollten Kinder gleicher Nationalität in verschiedenen Kitagruppen sein, da sie sonst nur in ihrer Muttersprache reden.

Und wie ist das hier in der Kita? „Das geht nicht so einfach bei uns, weil wir nur vier Gruppen haben“, sagt Olga Jung (kl. Foto, 4. Sp.). „Ja, wenn etwa russische Kinder gemeinsam spielen, unterhalten sie sich russisch.“ Die Erzieherin sieht darin kein Problem. „Kinder lernen schnell. Und im Kita-Alter auch leicht zwei Sprachen parallel, wenn man sie dabei unterstützt. Nach vier Wochen sprechen die Flüchtlingskinder ein bisschen Deutsch, nach einem Jahr ganz gut.“

Kleine Kinder sind in der Lage, Laute zu erkennen und nachzuahmen. Sie lernen schnell, wie eine Sprache klingt. Ihr Gehirn ist noch sehr flexibel und offen für verschiedene sprachliche Strukturen.

Olga Jung wuchs als Wolga-Deutsche in Kasachstan bilingual auf. Zu Hause wurde deutsch geredet, „draußen“ nur russisch, in der Schule sowieso. Später hat sie als Lehrerin gearbeitet. Und zwar gern. Trotzdem war es schwer, wurden doch die Wolga-Deutschen in Sowjetzeiten systematisch unterdrückt.

Olga Jung kam mit ihrer Familie nach Deutschland. Und begann 2008 hier als Ehrenamtliche. 2014 wurde sie als Erzieherin angestellt. Ein Glücksfall, weil sie neben pädagogischer Kompetenz Russisch- und Ukrainischkenntnisse sowie ihre Erfahrungen als Zuwanderin mitbringt. Interkulturelles Verständnis sozusagen.

In Zeiten von Globalisierung ist interkulturelle Erziehung in Kitas wichtig. Deutsche Gepflogenheiten prallen hier auf andere Kulturen, Erziehungsvorstellungen und Familienkonzepte. Und Kinder nehmen bereits in den ersten Lebensjahren unzählige Differenzierungen wahr: Junge oder Mädchen, dunkle oder helle Hautfarbe, dick oder dünn… Wie sie darauf reagieren, hängt davon ab, wie ihre Umgebung damit umgeht. Dabei speichern sie nicht nur Gehörtes ab, sondern jede nonverbale Reaktion seitens Erwachsener wird von Kindern wahrgenommen und für deren Orientierung genutzt. Interkulturelle Kompetenz, die muss man lernen. Wir alle!

„Kinder lernen viel über Nachahmung. Die Erzieherin ist dabei ein Vorbild. Wir behandeln alle Kinder gleich. Gleiche Rechte, gleiche Pflichten. Hier lernen sie Unvoreingenommenheit, Toleranz, Respekt“, so Frau Jung. Ein Lernprozess für alle hier – deutsche Kinder und ihre Altersgefährten mit Migrationshintergrund, Eltern und Erzieherinnen. Dafür bedarf es Zeit, Verständnis und Unterstützung.

Flüchtlingskinder brauchen mehr Eingewöhnungszeit. „Fremdes Land, fremde Sprache… Wir wissen ja nicht, inwiefern sie durch Krieg traumatisiert sind“, so Frau Jung, die die Baumgruppe betreut.

> Kitas nehmen eine Schlüsselfunktion bei der Sprachbildung ein, sind zentrale Orte der sozialen Integration.

Kinder sind gnadenlos ehrlich. Wie gefällt ihnen denn ihre Kita? Emma und Konrad, die gerade schaukeln, finden ihre Baumgruppe toll. „Alle sind so lieb“, sagt Konrad. Emma: „Wenn wir mit allen Kindern spielen, sind wir gute Freunde.“ Aber manche können kein Deutsch! „Ach, wir verstehen uns“, sagt Emma. „Спасибо“, ruft nun Konrad und lacht. Das ist russisch und heißt „danke“. Olga Jung ist begeistert.

Die Werte der anderen

Interkulturelle Kompetenz: Der Diakonieverein bietet Kurse an, in denen man viel über sich und fremde Kulturen erfährt

Fotos (2): Adobe Stock/jeepbabes; Diakonie

Entscheidend bei jeder Begegnung ist das Menschenbild, das wir haben. Gestehe ich jedem Menschen Gleichwertigkeit zu, die von unserem Grundgesetz zugesichert wird? Kommen Menschen verschiedener Kulturen zusammen, entstehen oft unerwartete Missverständnisse. Im Vorteil ist, wer über interkulturelle Kompetenz verfügt. Der Diakonieverein bietet interkulturelle Trainingskurse an, die Annett Spott (kl. Foto), Leiterin des Geschäftsbereichs Jugend und Familie sowie des Jugendmigrationsdienstes (JMD) des Vereins, und Diana Otte vom JMD durchführen.

Frau Spott, brauchen wir interkulturelle Kompetenz?

Ja, weil sie ein Schlüsselfaktor erfolgreicher Interaktion in einer globalisierten Welt ist. Es reicht längst nicht mehr aus, in der Schule Fremdsprachen zu lernen, um auf Begegnungen mit Menschen, die in anderen Kulturen groß geworden sind, vorbereitet zu sein. Es braucht dafür besondere Fähigkeiten wie etwa Unvoreingenommenheit, Respekt, Toleranz...

Was bedeutet interkulturelle Kompetenz?

Es besagt, ein kognitives und emotionales Verständnisniveau zu erreichen, das zu einer effektiven und erfolgreichen Interaktion mit anderen führt. Aus dieser kurzen Beschreibung scheint es, als würden wir von sozialer Kompetenz sprechen, die sicherlich dazugehört, da ein bedeutender Bereich der interkulturellen Kompetenz auf Fähigkeiten wie aktivem Zuhören, Fragen und Neugierde beruht – das alles ohne zu beurteilen. Im Übrigen schützt uns dies vor kultureller Überheblichkeit.

Worum geht es in Ihren Trainingskursen zum Thema?

Um die Fähigkeit zur emotionalen Selbstkontrolle beim Umgang mit Menschen fremder Kulturen. Speziell die Auseinandersetzung mit der eigenen kulturellen Prägung, das Erkennen der Differenzierung anderer Kulturen und die Vermeidung einer Stereotypisierung. Das ist der erste Teil.

Im zweiten Komplex vermitteln wir Wissen über fremd-kulturelle Orientierungssysteme, die Kulturelle Kompetenz und Interkulturelle Kompetenz. Dabei zeigen wir Strategien der interkulturellen Konfliktlösung und Lösungsmöglichkeiten entstandener Konflikte.

Und der dritte Schwerpunkt ist das Antrainieren neuer Verhaltensmuster, nämlich wie wir eine gemeinsame Ebene finden und Strategien zum Umgang mit Unsicherheiten entwickeln können.

Wie sind Ihre Trainingseinheiten aufgebaut?

In der Regel mit zehn bis 15 Teilnehmenden über sechs Stunden an einem Tag, bei Bedarf auch intensiv zwei Tage. Mit einem Mix aus Basiswissen, eigenem Erleben und Übungen. Unser letzter Kurs im September 2022 war ausgebucht. Und dieses Jahr geht's weiter. Es läuft gut. Wir sind zufrieden. Wer Interesse hat, kann sich gern bei uns melden. Wir sind flexibel, können uns auf individuelle Wünsche einstellen. Melden Sie sich einfach!

→ **Kontakt: Annett Spott, Leiterin JMD Bitterfeld-Wolfen, Mobil: +49 151-172 454 00. Mail: annett.spott@diakonie-wolfen.de**

Unterstützung von Land und Landkreis

Die Trainingskurse zur Interkulturellen Kompetenz kann der Diakonieverein nur mit Partnern stemmen. „Das Coaching wird zu 90 Prozent aus Landeszuwendungen zur ‚Stärkung der Willkommenskultur sowie zur Information und Aufklärung der einheimischen Bevölkerung in Bezug auf die Aufnahme und Unterbringung von Asylsuchenden und Flüchtlingen' und zu zehn Prozent aus Eigenmitteln des Landkreises finanziert", sagt Migrationskoordinatorin Susanne Jantz vom Landkreis Anhalt-Bitterfeld.

Und der fördere das Projekt, weil die Landkreisverwaltung heute nur eine moderne öffentliche Verwaltung sein könne, wenn ihr Personal auch über Diversity-Kompetenzen verfüge. „Das heißt, die Mitarbeitenden wertschätzen Vielfalt. Schließlich müssen sie auch sensibel für die Belange von Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund sein, die auch zu der sehr heterogenen Kundschaft einer Verwaltung gehören." Klar, dass auch Mitarbeitende aus den Fachbereichen „Ausländerangelegenheiten" sowie „Kinder, Jugend und Familie", aber ebenso Azubis und Studierende an den Kursen teilnehmen.

Susanne Jantz hat mit 14 Kolleginnen und Kollegen so einen Kurs im letzten Herbst besucht. Da ließ sie sich inspirieren und tauschte sich mit den anderen über die eigenen Werte aus, aber auch über gesellschaftliche Grundwerte.

ANZEIGE

Gute Pflege beginnt mit guter Kommunikation

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt, werden Betroffene und Angehörige mit Fragen konfrontiert. Wie geht‘s weiter? Welche Unterstützung ist möglich? KOMPASS gibt Informationen zur Pflegeberatung

Pflegegrade und was sie bedeuten

Je nach Ausprägung der Beeinträchtigung werden Sie in einen von fünf Pflegegraden eingestuft. Im Fokus stehen dabei noch vorhandene Fähigkeiten und Selbstständigkeit.

Einstufung in den Pflegegrad:
Wenn Sie bei Ihrer Versicherung einen Pflegegrad beantragt haben, nimmt ein Gutachter Kontakt zu Ihnen auf. Die Einstufung erfolgt anhand eines Punktesystems in sechs Modulen:
- Mobilität
- Kognitive + kommunikative Fähigkeiten
- Motorik und Psyche
- Selbstversorgung
- Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen
- Alltag und soziale Kontakte

Für die Feststellung des Pflegegrads werden die Bewertungen in allen Modulen anhand der Regeln zusammengeführt.

Einteilung der Pflegegrade:
- **Pflegegrad 1:** Ab 12,5 Punkten liegt eine Pflegebedürftigkeit nach Sozialgesetz XI vor.
- **Pflegegrad 2:** Ab 27 Gesamtpunkten bestehen erhebliche Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder Fähigkeiten.
- **Pflegegrad 3:** Ab 47,5 Punkten.
- **Pflegegrad 4:** Schwerste Beeinträchtigungen, ab 70 Punkten.
- **Pflegegrad 5:** Ab 90 Punkten.

Die Voraussetzungen sind auch dann gegeben, wenn jemand seine Greif-, Steh- und Gehfunktionen vollständig verloren hat – unabhängig von den Punkten.

Pflegegeld pro Pflegegrad:
Wenn Sie einen Pflegegrad haben und Ihre Versorgung selbst organisieren, unterstützt die Pflegeversicherung Sie mit dem **Pflegegeld**. Diese Beträge stehen Ihnen je nach Pflegegrad zu:
- **Pflegegrad 1**: Anspruch erst ab Pflegegrad 2
- **Pflegegrad 2**: 316 Euro
- **Pflegegrad 3:** 545 Euro
- **Pflegegrad 4:** 728 Euro
- **Pflegegrad 5:** 901 Euro

Wenn Sie weitere Leistungen aus der Pflegeversicherung beantragen, weil Sie etwa einen Pflegedienst beauftragen wollen, werden diese Sachleistungen auf das Pflegegeld angerechnet.

Pflegesachleistungen und Anspruchsberechtigte
Alle Personen mit den Pflegegraden 2, 3, 4, und 5 haben Anspruch auf Pflegesachleistungen. Aber nur dann, wenn die Pflege im häuslichen Bereich stattfindet. Dazu gehört etwa auch die Wohnung des Sohnes oder der Tochter.
Die Höhe des monatlichen Pflegesachleistungsbetrags
- **Pflegegrad 2:** 724 Euro
- **Pflegegrad 3:** 1.363 Euro
- **Pflegegrad 4:** 1.693 Euro
- **Pflegegrad 5:** 2.095 Euro

Die Verrechnung der Pflegesachleistungen erfolgt direkt zwischen der Pflegeversicherung und dem ambulanten Pflegedienst.

Einen Pflegegrad bekommen:
Den Antrag auf einen Pflegegrad stellen Sie bei Ihrer Versicherung. Hilfe dabei erhalten Sie von einer unabhängigen Pflegeberatung. ■

Was Sie wissen sollten

Pflegeberatung und Pflegeeinsatz, das sind zwei verschiedene Dinge. KOMPASS gibt einen Rundum-Überblick ganz allgemein zur Pflege

Werden Sie, ein Angehöriger oder ein nahestehender Freund pflegebedürftig, ergeben sich Fragen: Was gibt es für Pflegeleistungen oder sonstige Hilfsangebote, die auf die nötige individuelle Unterstützung ausgerichtet ist? Wo beantrage ich sie? ...

Eine Pflegeberatung trägt dazu bei, jedem pflegebedürftigen Versicherten eine qualifizierte Pflege, Betreuung und Behandlung zukommen zu lassen, die an seinem persönlichen Bedarf ausgerichtet ist.

Bianca Zachrau, Qualitätsbeauftragte der DIAKONIE Soziale Dienste gGmbH, eine Tochterfirma des Diakonievereins, hilft, uns im Pflege-„Dschungel“ zurechtzufinden.

Ist der Beratungseinsatz dasselbe wie die Pflegeberatung?
Diese Frage wird oft gestellt: Sowohl die Pflegeberatung nach § 7a SGB XI als auch der Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI werden oft als Pflegeberatung bezeichnet.

Eine Pflegeberatung nach § 7a SGBXI
Die Pflegeberatung nach § 7a SGBXI hat die **Organisation von Pflege zum Ziel** und wird in der Regel **am Anfang der Pflege** durchgeführt. Der Ratsuchende erhält zum einen Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten wie Entlastungsangebote, Sozialleistungen und Hilfsangebote. Zudem wird ein individueller Versorgungsplan im Sinne eines Fallmanagements ausgearbeitet. Ansprechpartner erhalten Sie direkt von Ihrer Pflegekasse.

Eine Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI („Beratungseinsatz“ oder „Beratungsbesuch“)
Der Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI soll die **Qualität in der häuslichen Pflege sicherstellen** und wird durchgeführt, **wenn die Pflege bereits stattfindet**. Dies geschieht, indem die Pflege zuhause durch regelmäßige Besuche begleitet wird. Diese Beratungsbesuche sind ab Pflegegrad 2 verpflichtend für Pflegegeldempfänger, die keine Unterstützung durch einen Pflegedienst erhalten. Durch den Beratungsbesuch sollen die Qualität der häuslichen Pflege gesichert und Pflegende unterstützt werden. Die DIAKONIE Soziale Dienste gGmbH übernimmt Beratungseinsätze nach §37.3 SGB XI.

Was kostet der Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI?
Die Pflegekasse übernimmt die Kosten für den Beratungsbesuch und rechnet in der Regel direkt mit dem Anbieter der Pflegeberatung ab. Für Versicherte ist die Beratung kostenlos, und sie müssen auch nicht in Vorkasse treten.

Beratungseinsatz nach § 37.3: Ablauf + Inhalte der Beratung
In dem Beratungsbesuch wird die Pflege- und Betreuungssituation eingeschätzt: Der Pflegeberater soll beurteilen, ob Pflege und Betreuung durch pflegende Angehörige sichergestellt sind. Hält der Berater die Situation für nicht gesichert, muss er dies begründen. Er kann außerdem Maßnahmen empfehlen, die die häusliche Situation verbessern. Dazu gehören zum Beispiel der Bezug von Pflegesachleistungen, Kurzzeitpflege oder Wohnraumanpassungen zum Abbau von Barrieren.

Darüber hinaus werden u. a. folgende Themen besprochen:
- Möglichkeit der Höherstufung des Pflegegrades
- Bedarf von (Pflege-)Hilfsmitteln, z. B. ein Rollator...
- Tipps für typische Situationen im Pflegealltag
- Hebe- und Lagerungstechniken, z. B. Kinästhetik + Mobilisation
- Hinweise auf Pflegekurse + Pflegeschulungen nach § 45 SGB XI

Bianca Zachrau, Qualitätsbeauftragte der DIAKONIE Soziale Dienste gGmbH

Die Ergebnisse des Gesprächs werden in einem Formular festgehalten und vom Berater an die Pflegekasse übermittelt.

Vorteile des Beratungseinsatzes für die Pflege zuhause
Bei dem Beratungseinsatz haben Pflegebedürftige und Pflegepersonen die Möglichkeit, nach Tipps und Hinweisen zur Verbesserung der persönlichen Situation zu fragen. Durch die Termine (alle drei bzw. sechs Monate) können Maßnahmen mit dem Pflegeberater in der Folgeberatung überprüft und ggf. angepasst werden.

Nachweis über Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI
In der Regel schickt der Berater den Nachweis direkt an Ihre Pflegekasse. So rechnet er seine Beratungsleistung mit der Pflegekasse ab. Das bedeutet, dass Sie als Pflegebedürftiger bzw. dessen pflegender Angehöriger den Beratungsbesuch nicht selbst nachweisen müssen.

Fotos (10): Adobe Stock (9)/famveldman/Halfpoint/ipopba/LIGHTFIELD STUDIOS/R. Kneschke (2)/Trueffelpix/zaie/zinkevych; D. Kadell

Sprechen Sie das Vorgehen mit dem Berater ab!

Pflicht zum Beratungseinsatz bei Bezug von Pflegegeld
- **Bei Pflegegrad 2 + 3:** halbjährlich 1 x, das heißt 2 x im Jahr
- **Bei Pflegegrad 4 + 5:** vierteljährlich 1 x, das heißt 4 x im Jahr

Fristen für den Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI
- für **Pflegegrad 1:** Beratungseinsatz nach § 37.3 nicht vorgeschrieben, 1 x pro Halbjahr möglich, keine Fristen
- für **Pflegegrad 2:** 1 x pro Halbjahr, 30. 6., 31. 12.
- für **Pflegegrad 3:** 1 x pro Halbjahr, 30. 6., 31. 12.
- für **Pflegegrad 4:** 1 x pro Vierteljahr, 31. 3., 30. 6., 30. 9., 31. 12.
- für **Pflegegrad 5:** 1 x pro Vierteljahr, 31. 3., 30. 6., 30. 9., 31. 12.

Was passiert bei Versäumnissen oder Verspätungen?
Ein verpflichtender Beratungseinsatz läuft i. d. R. wie folgt ab:
- 1. Die Pflegeversicherung weist schriftlich darauf hin, dass es eine Pflicht zum Beratungseinsatz gibt.
- 2. Mit einem unabhängigen Prüfer (z. B. von einem ambulanten Pflegedienst) wird ein Termin ausgemacht.
- 3. Der Besuch wird durchgeführt. Der Berater füllt i. d. R. ein Protokoll aus und sendet dieses später an die Pflegeversicherung.
- 4. Sollte der Nachweis nicht rechtzeitig eingetroffen sein, erhalten die Pflegebedürftigen eine schriftliche Erinnerung.
- 5. Sollte die Frist verstrichen sein (je nach Pflegegrad am Ende eines jeden Quartals oder am Ende jedes Halbjahres), droht eine Kürzung des Pflegegelds um 50 Prozent. Bei Wiederholung besteht die Gefahr, dass das Pflegegeld komplett wegfällt.

Denken Sie also rechtzeitig an Ihre Beratungseinsätze! Falls Sie es versäumt haben, eine solche Beratung durchführen zu lassen, sollten Sie sich schnellstmöglich an Ihre Pflegeversicherung wenden. Im persönlichen Gespräch lässt sich schnell klären, warum die Frist nicht eingehalten wurde. Bieten Sie an, den Termin so schnell wie möglich nachzuholen!

Tipps für pflegende Angehörige:
- Vergessen Sie nicht: Es ist eine Beratung, keine Prüfung! Haben Sie keine Angst, offen zu reden. Dass die Pflege eines Angehörigen nicht leicht ist, liegt auf der Hand.
- Die Berater sind erfahrene Pflegefachkräfte. Nutzen Sie die Chance und lassen Sie sich ausgiebig beraten. Stellen Sie Fragen! Auch helfen die Berater Ihnen bei Verständnisfragen zu Arztbriefen.
- Sie dürfen wählen, wer für den Beratungseinsatz kommen soll. Wichtig ist, dass der Berater entsprechend qualifiziert ist. Die meisten Pflegeberater stammen von ambulanten Pflegediensten. Auch unabhängige Pflegekräfte, die von der Pflegeversicherung beauftragt wurden, können die Beratung durchführen.
- Alle pflegenden Personen sollten bei der Beratung anwesend sein.
- Fragen Sie den Berater nach dem genauen Ablauf des Termins. Und dass genau protokolliert wird und was an die Pflegeversicherung gesendet wird.
- Es empfiehlt sich, bestimmte Maßnahmen dauerhaft im Blick zu behalten. Sprechen Sie mit Ihrem Berater bei den folgenden Terminen über den Erfolg bzw. Misserfolg bestimmter Maßnahmen und überlegen Sie gemeinsam, was verbessert werden kann.
- Besprechen Sie, welche Hilfsmittel oder Umbaumaßnahmen nötig sind.
- Schulungen nach § 45 SGB XI stehen Ihnen zu. Gegebenenfalls lassen sich die Schulungen direkt im Anschluss der Beratung durchführen.
- Bitten Sie den Berater, Sie an Folgetermine zu erinnern – bevor ein Beratungseinsatz versäumt wird und eine Kürzung des Pflegegeldes droht! ■

→ Quelle: Beratungseinsatz nach § 37.3 SGB XI für Pflegebedürftige/ Deutsches Medizinrechenzentrum

Top-Expertin in der Pflege: die DIAKONIE Soziale Dienste gGmbH

Die Firma Soziale Dienste gGmbH, Tochter des Diakonievereins e. V., hat individuelle Angebote der Ambulanten Pflege, Tages- und Verhinderungspflege, Betreuungsleistungen und Hauswirtschaftshilfe. ■

▶ Sozialstation Pouch
Ansprechpartnerin:
Pflegedienstleiterin St. Berg
Feldstraße 50, Bitterfeld
Telefon 03493 82791-91
pouch@diakonie-altenhilfe.info

▶ Sozialstation + Tagespflege Sandersdorf
PDL Katrin Engel
Hauptstraße 11, Sandersdorf-Brehna, Tel. 03493-88749
sandersdorf@diakonie-altenhilfe.info

▶ Sozialstation + Tagespflege Zörbig
PDL Katja Schneider
Lange Straße 1, Zörbig
Telefon 034956-20338
zoerbig@diakonie-altenhilfe.info

▶ Soziastation Wolfen
PDL Silke Vogel
Gerhart-Hauptmann-Str. 21
Wolfen-Krondorf
Telefon 03494 79965-55
wolfen@diakonie-altenhilfe.info

Unter der Gürtellinie

Solange er uns keine Probleme macht, merken wir ihn kaum: den Beckenboden

Wissen Sie eigentlich über Ihren Beckenboden Bescheid? Nein? Der ist in drei Muskellagen unterteilt: Die äußerste Schicht bilden die Schließmuskeln, die sich bei Frauen um die Harnröhre und den After ziehen. Die zweite Schicht verläuft quer zu den Sitzbeinhöckern bis zum untersten Schambeinrand. Die dritte Schicht liegt oberhalb der beiden anderen und ist vorwiegend für die Hebefunktion des Beckenbodens verantwortlich.

Den Beckenboden nach einer Schwangerschaft wieder in Schuss zu bringen, das ist gesellschaftlich akzeptiert, aber sonst spricht man über dieses Geflecht aus Muskeln am unteren Ende des Rumpfs eher nicht. Dabei sind Störungen in der Funktion des Beckenbodens ein weitverbreitetes Phänomen. Bis zu fünfzig Prozent aller Frauen sind im Laufe ihres Lebens von einem nicht intakten Beckenboden betroffen. Wenn diese Muskulatur geschwächt ist, können Rückenschmerzen auftreten, aber auch Senkungen innerer Organe oder Inkontinenz.

Apropos Harninkontinenz. Die Blasenschwäche wird oftmals mit Frauen in den Wechseljahren in Verbindung gebracht. Jedoch sind auch viele junge Frauen von einer schwachen Blase betroffen. Schätzungsweise jede vierte Frau zwischen 25 und 35 Jahren kennt das Problem. Dabei gibt es schonende Behandlungsmöglichkeiten, die eine Linderung der Unannehmlichkeiten und mehr Lebensqualität ermöglichen können.

Bei Männern sind Probleme mit dem Beckenboden eher seltener, doch mit zunehmendem Alter gibt‘s auch da Probleme: ebenfalls Inkontinenz und erektile Dysfunktion.

Die Ursachen sind vielfältig: Eine Operation, bei der Nerven in Mitleidenschaft gezogen wurden, eine Beckenbodenschwäche oder neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose sind nur einige. Das Ergebnis ist immer dasselbe. Wenn sie Stuhl oder Urin nicht mehr richtig halten können, ist das den Betroffenen peinlich.

Das ist ein stark schambehaftetes Thema, bei dem die Probleme heruntergespielt werden. Obwohl immer mehr Menschen darunter leiden, gehen nur wenige frühzeitig zum Arzt.

Studien zufolge spielt auch die weitverbreitete Annahme eine Rolle, ein Phänomen wie Inkontinenz sei eine unabwendbare Alterserscheinung, die man so hinnehmen müsse. Dabei lässt sich in einem frühen Stadium oft noch mit Beckenbodentraining, Verhaltensänderungen oder Medikation Abhilfe schaffen.

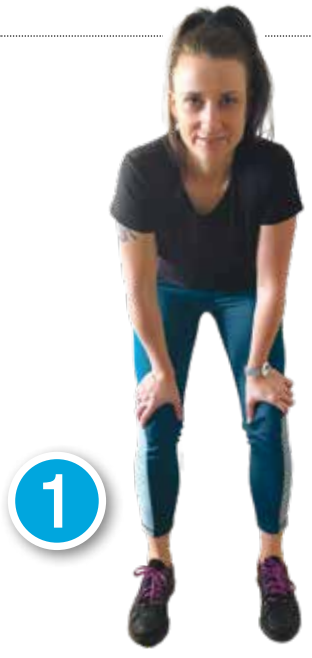
Der Beckenboden ist eine jener Körperregionen, um die man sich erst sorgt, wenn sie nicht mehr so funktioniert, wie sie sollte – und das, obwohl er sehr vielfältige Aufgaben übernimmt. Im unteren Becken aufgespannt wie ein Trampolin, stützt er die inneren Organe und schließt den Bauchraum nach unten ab. Er wirkt stabilisierend auf die untere Wirbelsäule und übernimmt die Schließfunktionen um Blase und After.

Beim Sex führt ein trainierter Beckenboden bei der Frau zu mehr Lustempfinden, während er beim Mann für eine bessere Durchblutung des Penis‘ sorgt und somit die Potenz steigert.

Mit dem Alter lässt ganz natürlich die Straffheit des Beckenbodens nach. Dafür verantwortlich sind langes Stehen, schweres Heben, aber auch erschütterungsintensive Sportarten wie Joggen, Aerobic oder etwa Tennis. Eine Veranlagung für schlechtes Bindegewebe, Übergewicht, Diabetes mellitus, Verstopfung, chronischer Husten und Asthma sowie die hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre bei der Frau gelten ebenfalls als Risikofaktoren. Auch Bauchoperationen wie Gebärmutter- oder Prostataentfernungen wirken sich auf die Funktionsweise des Beckenbodens aus.

Was können wir tun? Vielleicht sollten wir uns im Alltag frühzeitig beckenbodenschonendes Verhalten antrainieren. Das wiederum gilt nicht nur für Frauen, sondern kann auch Männern im Alter helfen. Wie denn? Etwa aus dem Liegen immer über die Seite aufstehen, aus den Knien heben und nicht zu lange stehen.

Wir wollen jetzt darüber gar keine großen Worte verlieren, sondern hier ganz einfache Übungen für zu Hause zeigen. Die kriegt eigentlich jede und jeder hin. Na, dann los!



Stellen Sie sich hin, öffnen Sie die Beine und gehen leicht in die Knie. Stützen Sie sich auf den Oberschenkeln ab! Der Rücken bleibt gerade. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur nach innen und halten Sie die Position fünf Sekunden. Dann entspannen Sie die Muskulatur!

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und richten Sie den Blick nach vorn. Aktivieren Sie anschließend die Muskulatur, indem Sie Ihre Körperöffnungen „verschließen“. Nur die Beckenbodenmuskulatur ist dann noch angespannt.

Fotos (7): SP • Gestaltung, St. Pudenz-Pech

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Boden ab. Legen Sie den Kopf auf die Hände. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur fest an. Achten Sie darauf, dass alle anderen Muskelpartien möglichst entspannt bleiben. Das machen Sie fünf Sekunden lang.

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine so auf, dass die Fußsohlen auf dem Boden stehen. Spannen Sie die Muskulatur im Beckenboden an und heben Sie das Becken so weit vom Boden ab, dass der Oberkörper mit den Beinen eine Linie bildet. Drücken Sie die Fußsohlen dabei in den Boden. Halten Sie diese Position kurz und senken Sie das Becken wieder langsam ab. Entspannen Sie den Beckenboden erst, wenn das Becken wieder auf dem Boden liegt.

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich mit dem Unterarm auf dem Boden ab. Die Beine liegen dabei parallel übereinander, leicht gebeugt. Heben Sie das obere Bein vom Boden ab. Drehen Sie es leicht nach oben, so dass das Knie in Richtung Decke zeigt. Drehen Sie das Bein wieder zurück. Wiederholen Sie das fünfmal. Spannen Sie während der gesamten Bewegung die Beckenbodenmuskulatur an. Wechseln Sie dann die Seite!

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die Beine zum Körper. Umfassen Sie die Knie mit den Händen. Machen Sie den Rücken rund, indem Sie das Kinn auf die Brust ziehen. Spannen Sie in dieser Position die Beckenbodenmuskulatur an, für fünf Sekunden. Legen Sie den Kopf wieder ab und entspannen Sie! Und dann geht‘s wieder von vorne los.

Der Systemfehler bei den Hungerkuren

Die meisten Diäten bringen nichts. Wer Pfunde verlieren und sein neues Gewicht dauerhaft halten will, muss anders essen lernen

Alles wird anders. Schluss mit dem Selbsthass! Schluss mit dem Frustessen! Schluss mit den Crashdiäten! Jetzt wird richtig abgespeckt, das Fitnessstudio besucht, die Ernährung umgestellt!

Eine Frauen-Zeitschrift ohne Diät-Dossier – undenkbar. Eine Heerschar von Ernährungsratgebern weist den Weg, wie sich das Gewicht reduzieren lässt. Es gibt vermutlich kein Lebensmittel, das nicht schon per Bindestrich an das Wort Diät gefesselt worden ist: Eier-Diät, Ananas-Diät, Kohlsuppen-Diät... Was man sich aussucht, ist egal, denn sie funktionieren (fast) alle, zumindest am Anfang – dann kommt das große Heulen, der bitterböse Jojo-Effekt.

Der Fehler liegt im System. Man muss weniger essen als verbrauchen, um abzunehmen. Ein Kilogramm Fettgewebe enthält an die 7000 Kilokalorien. Fettgewebe ist nicht Fett pur, sondern es enthält Wasser, Proteine, ist von Nervengewebe und Blutbahnen durchzogen. Die Fettzellen bestehen zu über 80 Prozent aus Fett. Um ein Kilo Fett abzubauen, muss man also 7000 Kilokalorien weniger Energie aufnehmen als der Körper verbraucht.

Wer abnehmen will, sollte wissen, wie sein Körper funktioniert. Zum Leben braucht der Organismus Energie – in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben. Der Körper gewinnt sie, indem er Nahrung „verbrennt". Erhält er mehr Kalorien als er benötigt, speichert er die für schlechte Zeiten in seinen Fettzellen.

Foto: Wikimedia Commons/Quelle: http://www.ibiblio.org

Peter Paul Rubens hat 1638 Bacchus, den Gott des Weines und der orgiastischen Feste, verewigt. Übergewicht ist heute nicht nur ein ästhetischer Makel, sondern gilt auch als gesundheitliches Problem.

Je drastischer die Energiezufuhr eingeschränkt wird, desto heftiger wehrt sich der Körper. Für ihn gibt es keine Diäten. Für ihn gibt es nur potenziell tödliche Hungersnöte. Die meisten Diäten gestatten täglich maximal 1500 Kalorien. Ein 85-Kilo-Mann kann damit nicht mal seinen Grundumsatz bestreiten. Sein Körper geht ans Eingemachte. Mobilisiert seine Glukose-Reserven, und weil die an Wasser gebunden sind, landen in den ersten Tagen bis zu vier Kilo in der Toilette. Sobald der Körper die Glukose-Speicher auffüllen kann, sind die „Wasser-Kilos" wieder da.

Zwar baut der Körper auch Fett ab, aber erst nach einigen Tagen. Zuvor wird an den Proteinen geknabbert: Muskelgewebe schwindet. Je geringer der Proteingehalt der Diät ist und je weniger die Muskeln genutzt werden, desto mehr wird davon verheizt. Die Waage lacht uns dann erst mal an, denn Muskelgewebe ist schwerer als Fett. Aber Vorsicht! Der Körper wähnt sich im Ausnahmezustand. So fährt er seinen Grundumsatz herunter. Wir kriegen schlechte Laune, sind antriebslos, die Konzentration lässt nach, uns fröstelt. Und dann stänkert unser innerer Schweinehund.

Der Körper hat aufs Programm „magere Zeiten" geschaltet: den Grundumsatz gesenkt. Dabei bleibt er selbst bei „normaler" Kost. Auch wenn die Reserven aufgezehrt sind, ganz verschwinden die Fettzellen nicht. Sie entleeren sich und schrumpfen. Gibt es wieder ausreichend Nahrung, füllen sie sich blitzartig, sind für Notzeiten gerüstet. Dafür genügen nach der Diät kleinere Portionen...

Gegen Übergewicht helfen keine radikalen Hungerkuren. Diäten, die im Handumdrehen schlank machen, sind Humbug. Nur wer seinem Körper die Möglichkeit gibt, sich langsam auf den vermeintlichen Nahrungsmangel einzustellen, kann den Verteidigungsmechanismus halbwegs austricksen und den Abbau von Muskelmasse begrenzen. Man muss selbst aktiv werden. Wir werden dick, weil unsere Appetitregulation gestört ist. Inhaltsstoffe wie Glutamat können uns gefräßig machen! Deshalb lieber Fertignahrung konsequent meiden, als dogmatisch Kalorien zu sparen!

ANZEIGE

Fotos (5): Adobe Stock (2)/eplisserra, /Ratana21; pixabay/(GD); D. Kadell; Diakonie

Arbeitszeit ist Lebenszeit

Der Diakonieverein führt das Freiraum-Lebensarbeitszeitmodell ein. Arbeitszeit wird für später angespart. Welche Chancen sich für die Mitarbeitenden bieten...

Arbeitszeit ist Lebenszeit. Und Lebenszeit ist dynamisch. Immer mehr Menschen fragen sich deshalb: Wie kann ich meinen Bedürfnissen, Planungen und Wünschen bereits während meiner Erwerbstätigkeit besser gerecht werden? Gibt es eine Möglichkeit, mehr Zeit für Familie und Angehörige einzusetzen? Und könnte ich es mir überhaupt leisten, eine Teil- oder gar eine Auszeit vom Beruf zu nehmen? Kann ich vielleicht sogar früher aus dem aktiven Arbeitsleben ausscheiden?

Der Wunsch nach mehr Flexibilität ist allerdings nicht erst seit Corona allgegenwärtig. Dort, wo früher feste Arbeitszeitmodelle die Regel waren, gibt es heute eine zunehmende Tendenz zur Flexibilisierung von Beschäftigungszeiten.

Irgendwann eine Auszeit nehmen oder früher in Rente gehen und trotzdem Lohn erhalten – für viele Beschäftigte ist dies eine attraktive Vorstellung. Als Ersatz für die ehemalige Altersteilzeit hat der Gesetzgeber 2009 mit dem Flexi-II-Gesetz die Möglichkeit von Zeitwertkonten geschaffen. So kann Arbeitszeit über einen langen Zeitraum angespart und später als Freizeit genutzt werden.

Der Diakonieverein e. V. reagiert darauf: Mit der Einführung des familienfreundlichen Lebensarbeitszeitmodells „Freiraum“ bietet er seinen Mitarbeitenden die Möglichkeit, ein Zeitwertkonto als Langzeitkonto einzurichten.

„In Kooperation mit der Deutschen Beratungsgesellschaft für Zeitwertkonten und Lebensarbeitsmodelle, kurz DBZWK, können die Mitarbeitenden Gehaltsbestandteile ansparen und damit für die individuelle Gestaltung ihrer Lebensarbeitszeit sorgen. Die angesammelten Beträge werden sicher und insolvenzgeschützt angelegt“, sagt Patricia Metz (kl. Foto o.), Kaufmännischer Vorstand des Vereins.

Was ist ein Zeitwertkonto?

Ein Zeitwertkonto ist ein Konto, auf das Mitarbeitende in Absprache mit dem Arbeitgeber Überstunden, nicht genutzte Urlaubstage, Mehrarbeit, Prämien oder auch Teile des Gehaltes einzahlen können. Im Prinzip fungiert es als Sparkonto. Die Ersparnisse kommen für eine vom Arbeitnehmer gewünschte Freistellung, beispielsweise für ein bezahltes Sabbatical, zum Einsatz und wirken finanziellen Einbußen entgegen.

Für eine Übertragung auf das Zeitwertkonto besteht der Gesetzgeber darauf, Arbeitszeit in Geldwert umzurechnen und dem Konto gutzuschreiben. Die Einzahlungen sind dabei steuer- und sozialversicherungsfrei, da man sie auf Basis des Bruttoentgelts berechnet. Die Abzüge werden erst fällig, wenn der Arbeitgeber das Wertguthaben dem Mitarbeitenden im Zuge der vereinbarten Freistellung auszahlt.

Als Synonym für Zeitwertkonto nutzt man auch Langzeitarbeitszeitkonto, Wertguthabenkonto oder Lebensarbeitszeitkonto.

Wie funktionieren Zeitwertkonten?

Das Prinzip eines Zeitwertkontos unterteilt sich in zwei Phasen: die Ansparphase bzw. Arbeitsphase/Aktivphase + die Entnahmephase bzw. Freistellungsphase/Passivphase.

Die Ansparphase dreht sich um das Füllen des Zeitwertkontos mit sämtlichen Lohn- und Gehaltsbestandteilen und kann sich über ein ganzes Erwerbsleben eines Beschäftigten ziehen. Da es sich um ein freiwilliges Angebot handelt, können Arbeitnehmer entscheiden, welche Bestandteile sie ansparen wollen, und die Höhe bestimmen.

Folgende Leistungen dürfen Mitarbeitende einzahlen:

- Überstunden
- Prämien
- außertarifliche/übertarifliche/tarifliche Leistungen
- nicht genommenen Urlaub, sofern er über den gesetzlichen Mindestanspruch hinausgeht
- Stundenguthaben aus Kurzzeitkonten
- freiwillige Arbeitgeberleistungen (Weihnachtsgeld, Urlaubsgeld ...)

In der **Entnahmephase** stellt der Arbeitgeber den Mitarbeitenden bei bestehendem Arbeitsverhältnis frei. Das bedeutet: Obwohl die Chefin, der Chef den Arbeitnehmer von seinen beruflichen Pflichten für die Zeit entbindet, bleibt er weiterhin sozialversichert. Maßgeblich für die Beantragung der Freistellung ist die vereinbarte Mindest- oder Höchstgrenze des Wertguthabens. Die Dauer der bezahlten Freistellung hängt vom angesparten Wertguthaben und der Höhe des monatlichen Auszahlungsbetrages ab.

Der Gesetzgeber sieht vor, dass Arbeitgeber mit dem Zeitwertkonto Altersteilzeit oder den Vorruhestand ermöglichen (§ 7c SGB IV). Darüber hinaus können Arbeitgeber und Arbeitnehmer weitere Verwendungsmöglichkeiten des Zeitsparbuchs vereinbaren, etwa:

- ein Sabbatical
- eine Auszeit für Weiterbildungen
- bezahlte Erziehungszeiten
- eine Freistellung zur Pflege von Angehörigen

Für wen eignen sich Zeitwertkonten?

Grundsätzlich können Unternehmen mit allen Mitarbeitenden, die unbefristet eingestellt sind, Zeitwertkonten vereinbaren. Dabei ist irrelevant, ob diese in Teilzeit oder Vollzeit arbeiten.

Anders sieht es bei Führungskräften in Organstellungen aus, also beispielsweise Geschäftsführer und Vorstände von Aktiengesellschaften. Der Bundesfinanzhof hat geurteilt, dass deren Aufgabenbereich nicht mit Langzeitkonten vereinbar ist (BFH, Az. I R 26/15).

Was passiert bei einem Arbeitgeberwechsel?

Viele Arbeitnehmer verunsichert diese Thematik. So kann der Mitarbeitende sein Lebensarbeitszeitkonto mit zum neuen Arbeitgeber nehmen. Übersteigt das Wertguthaben einschließlich des Gesamtsozialversicherungsbeitrages das Sechsfache der monatlichen Bezugsgröße, hat der Beschäftigte die Möglichkeit, den Gesamtbetrag an die Deutsche Rentenversicherung zu übertragen, die diesen anschließend verwaltet (§ 7f SGB IV). Ansonsten kann der Inhalt des Zeitwertkontos auch als Einmalzahlung inklusive Lohnsteuer- und Sozialversicherungsabgaben an den Mitarbeiter gehen.

Der Diakonieverein hat im Herbst 2022 das Lebensarbeitszeitmodell „Freiraum“ eingeführt. Es wird im gesamten Unternehmen angewendet, auch in den Tochtergesellschaften. Ob die Mitarbeitenden teilnehmen, entscheiden sie selbst. Bei Interesse stehen Experten der Deutschen Beratungsgesellschaft für Zeitwertkonten und Lebensarbeitszeitmodelle für Gespräche zur Verfügung. ■

Zeitwertkonten schaffen Freiräume

Zeitwertkonten ermöglichen eine optimale Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Sie schaffen Arbeitssouveränität, eine höhere Lebensqualität und mehr Zeit für ein Miteinander. Hier Verwendungsmöglichkeiten von Zeitwertkonten:

- **Bildungszeit:** Zeitwertkonten ermöglichen die Freistellung für Weiterbildung. Mit dem Guthaben können eigene Karrieren ohne finanziellen Verzicht gefördert und Weiterbildungschancen eigenverantwortlich genutzt werden.

- **Reisezeit + Auszeit:** Mit einem Sabbatical kann man Abstand gewinnen, die eigenen Akkus wieder aufladen und fit werden für neue Aufgaben.
- **Familienzeit:** Die Wertguthaben können zur Ausweitung der Elternzeit genutzt werden. So kann man bei vollem Gehalt ganz für die Familie da sein.
- **Pflegezeit:** Zeitwertkonten ermöglichen auch die Betreuung häuslicher Pflegefälle. Sich um ältere und erkrankte Familienangehörigen zu kümmern, ist damit auch ohne finanziellen Verlust machbar.
- **Teilzeit:** Die Arbeitszeit kann mit einem Zeitwertkonto ohne Gehaltseinbußen reduziert werden. Ein gleitender und sozialverträglicher Vorruhestand wird sichergestellt.
- **Ruhezeit:** Mit dem Guthaben wird ein früherer Ruhestand als mit 67 Jahren ermöglicht – ohne Einbußen bei der gesetzlichen Rente. Das Alter kann aktiv und unbeschwert ohne finanzielle Sorgen gestaltet werden. ■

Und Gott der Herr sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.

Von *Ulrike Petermann*, Theologischer Vorstand

Foto: Adobe Stock/brainwashed 4 you

Auf der Internetplattform YouTube laufen viele Reality-Formate. Also Videos, die ungestellt Szenen von echten Menschen und nicht Schauspielern zeigen. Ein recht erfolgreiches Format läuft im zweiten Jahr mit bereits einer zweiten Staffel und kommt auf zwischen ein bis elf Millionen Zuschauern pro Folge.

Dort ist zu sehen, wie sich junge Männer und Frauen in einer einsamen Gegend dieser Welt für eine Woche aussetzen lassen. Ohne Essen oder Wasser. Sie haben vielleicht ein Buschmesser, eine Hängematte oder einen Schlafsack dabei. Ein wichtiges Utensil ist die Kamera, mit der sie sich selbst für YouTube filmen. Sie sind allein mit sich, der Kamera in einer ihnen fremden Umwelt. Gewonnen hat, wer als letztes (maximal sieben Tage) übrigbleibt. Sind es mehrere, entscheidet zusätzlich ein Punktesystem.

Man mag es kaum glauben, aber dass sie mehrere Tage nichts essen, scheint wenig problematisch zu sein. Wasser, so haben es vermutlich die Produzenten weise vorausgeplant, findet sich vor Ort.

Bereits nach ein bis zwei Tagen lässt sich beobachten, dass diese durchaus gut trainierten und abenteuerlustigen jungen Menschen beginnen, vor ihrer eigenen Kamera darüber nachzudenken, wen sie aus ihrem täglichen Leben vermissen.

Und bald beklagen sie die Einsamkeit. Nach einigen wenigen Tagen setzt den meisten von ihnen die Einsamkeit richtig zu, nicht Hunger, Durst oder Kälte. Sie brechen ab. Mich hat am meisten erstaunt: Einsamkeit ist also nicht nur ein Außenseiterproblem von Alten oder Kranken. Sie kann jedem zusetzen. Sicher gibt es viele Arten der Einsamkeit. Mangelnder Austausch mit anderen Menschen fällt vielleicht gerade jüngeren Menschen, die an ihr Smartphone und die Echtzeit-Kommunikation mit anderen gewohnt sind, schwerer als vielleicht älteren Generationen.

Wir Menschen sind Beziehungswesen, die in Austausch miteinander treten wollen. „Und Gott der Herr sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht. Und Gott der Herr machte aus Erde alle die Tiere auf dem Felde und alle die Vögel unter dem Himmel und brachte sie zu dem Menschen, dass er sähe, wie er sie nennte; denn wie der Mensch jedes Tier nennen würde, so sollte es heißen. Und Gott der Herr baute eine Frau aus der Rippe, die er von dem Menschen nahm, und brachte sie zu ihm.“ So steht es in der Bibel.

Einsamkeit muss aber nicht zwingend zu Resignation oder Leid führen. Wir wissen, manchmal ebnet sie auch den Weg zur Erkenntnis und kann inneren Frieden ermöglichen. Es gibt Menschen, die gehen für einige Wochen in ein Kloster, nur um zu schweigen und die Einsamkeit zu genießen. Ich würde sogar behaupten, dass wir manchmal viel zu wenig mit uns und unseren Gedanken alleine sind.

Wann und für wen wird Einsamkeit ein Problem? Innerhalb der sozialen Arbeitsfelder unserer Diakonie geht es meist um Menschen in existentiellen Grenzsituationen ihres Lebens. Hier kann Einsamkeit als Begleiterscheinung auftreten. Um diese Einsamkeit durchbrechen zu können, ist auch immer wieder Diakonie gefragt. Wir wollen auf Menschen zugehen und ihnen helfen. Zum Beispiel auf Menschen mit einer Behinderung, um die Folgen ihres Handicaps zu mildern und sie zu unterstützen, sich in die Gesellschaft einzugliedern. Oder auch Senioren, Kranken und Kindern.

Wenn uns das gelingt, dann gibt es nicht nur einen Gewinner wie in der YouTube-Serie, sondern viele kommen gut ans Ziel ihres Lebens. Wie es schon die Bibel formuliert: „Und Gott der Herr sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.“

Diese Hilfe waren zum Teil Tiere und – natürlich ein anderer Mensch!

ANZEIGE

Zucker ist unverzichtbarer Energielieferant. Im Übermaß aber schadet er. Diabetes ist in Deutschland auf dem Vormarsch. Inzwischen sind fast elf Millionen Menschen von der Krankheit betroffen. Die höchste Rate hat Sachsen-Anhalt mit 13,5 Prozent!

Waren Ihre Blutzuckerwerte heute wieder mal schlecht? Und Sie vielleicht zu undiszipliniert? Inkonsequent? Faul? Stopp!

Zuckerkrank? Was bedeutet das überhaupt? Der Fachbegriff Diabetes mellitus heißt übersetzt „honigsüßer Durchfluss“. Es handelt sich um eine chronische Stoffwechselerkrankung, die auf einer Insulinresistenz des Fettgewebes oder einem Insulinmangel beruht. Das zeigt sich in einem erhöhten Blutzuckerspiegel. Vorsicht! Weil das nicht wehtut, wird die Krankheit oft nur zufällig entdeckt.

Diabetes kann man in der Kindheit, Jugendzeit oder im Erwachsenenalter bekommen. Und zwar, weil eine genetische Disposition vorliegt, der Organismus Antikörper gegen die insulinbildenden Zellen ausbildet oder diese überfordert sind. Für Letzteres liegen die Gründe meistens in einer unangebrachten Lebensweise.

Diabetes verursacht etwa 50.000 Amputationen, führt zu etwa 2.000 Erblindungen, bei zirka 2.300 Patienten versagen die Nieren, alle 20 Minuten erliegt ihr ein Mensch. Und das jedes Jahr hierzulande!

Diabetes ist eine Volkskrankheit ersten Ranges. Und in Deutschland auf dem Vormarsch. Im letzten Jahr waren laut Diabetes-Atlas der Barmer fast elf Millionen Menschen davon betroffen, darunter 8,7 Millionen mit diagnostiziertem Typ-2-Diabetes. Zusätzlich wissen wahrscheinlich weitere zwei Millionen nichts von ihrer Erkrankung. Vor allem in Ostdeutschland tritt Diabetes verstärkt auf. Die höchsten Raten gemessen an der Bevölkerung hatte Sachsen-Anhalt mit 13,5 Prozent!

Die beiden wichtigsten Formen sind der Typ-1- (jugendliche) und der Typ-2- (Alters-)Diabetes.

Was heißt Typ-1-Diabetes?

Der beginnt meist im Kindes- oder Jugendalter. Das Immunsystem greift die körpereigene Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse an und zerstört die insulinproduzierenden Zellen. Man spricht dann von einem absoluten Insulinmangel.

Was ist überhaupt Insulin?

Das Hormon Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse hergestellt und ist verantwortlich dafür, den aus der Nahrung aufgenommenen Zucker aus dem Blut in die Muskel- und Fettzellen zu transportieren. Ein absoluter Insulinmangel führt zum starken Anstieg des Blutzuckers und gleichzeitig zur Unterversorgung der Körperzellen.

> Vorsicht! Die Krankheit wird oft nur zufällig entdeckt.

Was ist Typ-2-Diabetes?

Dieser wird durch ungesunde Ernährung, Übergewicht und mangelnde Bewegung hervorgerufen. Das heißt, dann spricht man von einem relativen Insulinmangel. Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar Insulin, aber die Körperzellen verlieren ihre Empfindlichkeit für das Hormon. Die Bauchspeicheldrüse versucht, das auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin ausschüttet. Doch trotz erhöhtem Insulinspiegel gelangt immer weniger Zucker in die Körperzellen. 90 Prozent der Diabetiker gehören zum Typ 2. Der tritt meist ab 40 Jahren auf.

Woran erkenne ich, dass ich zuckerkrank bin?

Die wichtigsten Symptome im Frühstadium: erhöhter Harndrang und starker Durst. Im weiteren Krankheitsverlauf kommt Folgendes hinzu: Müdigkeit und Leistungsabfall, unerklärbare Gewichtsabnahme, Neigung zu Infektionen, schlecht heilende Wunden, Wadenkrämpfe, Sehstörungen, Juckreiz, Azetongeruch der Atemluft – das riecht ähnlich wie Nagellackentferner. Anfänglich können besonders beim Diabetes-Typ-2 die Beschwerden völlig fehlen, sodass die Diagnose oft zufällig erfolgt.

Wie wird Diabetes behandelt?

Während Patienten mit Typ 1 immer auf Insulinspritzen oder -pumpen angewiesen sind, können Patienten mit Typ 2 häufig mit einer Ernährungsumstellung allein oder in einer Kombination mit Tabletten, die den Blutzucker senken, behandelt werden. Bei zunehmender Krankheitsdauer müssen auch Typ-2-Diabetiker mit einem fortschreitenden Insulinmangel rechnen, sodass der dadurch veränderte Stoffwechsel ebenfalls mit Insulin-Injektionen behandelt werden muss.

Ist Diabetes heilbar?

Nein. Einigen Typ-2-Diabetes-Patienten gelingt es aber, ihre Krankheit mit Gewichtsabnahme, Bewegung und Nahrungsumstellung in den Griff zu bekommen, ohne dass sie dann weiter Medikamente benötigen. Beim Typ-1-Diabetes muss lebenslang Insulin gegeben werden. ■

Fotos (3): Adobe Stock/abcmedia, /Piman Khrutmuang, /S.Kobold

Ihr Alltag ist bestimmt vom Blutzuckermessen und Insulinspritzen: Kinder mit Typ-1-Diabetes. Inzwischen sind es über 31.500 Kinder und Jugendliche in Deutschland.

Zuckerkrank: Was ich essen kann

Weder bei Typ-1- noch bei Typ-2-Diabetes gibt es eine spezielle Ernährungsform. Nichtsdestotrotz sollte man darauf achten, was man isst. Wichtig ist Folgendes:

► Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist vor allem eins: abwechslungsreich! Vermeiden oder reduzieren Sie Fleisch und Haut von Tieren, frittierte Lebensmittel, Chips, fettigen Käse, Butter/Margarine, fertiges Salatdressing, Sahne und Backwaren.

► Mit genügend Trinken und viel Gemüse und Obst ist Ihr Körper fit, und Sie strotzen vor Energie! Ausreichend Bewegung darf dabei natürlich auch nicht fehlen. Das gilt für alle Menschen, egal ob jung oder alt, krank oder gesund, Typ-1- oder Typ-2-Diabetes oder selbst, wenn Sie Typ-2-Diabetes vorbeugen wollen.

► Je mehr Ballaststoffe – die machen satt und halten den Darm gesund – und je weniger Zucker Sie essen – der macht Heißhunger und bringt Ihren Blutzuckerspiegel durcheinander –, desto einfacher wird es, den Blutzuckerspiegel zu managen und das Körpergewicht zu halten. Essen Sie sich satt an Lebensmitteln mit geringer Energiedichte!

► Wer ständig hohe Blutzuckerwerte hat, kann mit diesen sieben Lebensmitteln auf natürliche Weise gegensteuern: Knoblauch, Linsen, Zimt, Extra vergines Olivenöl, Bittermelone, grünes Gemüse und Aloe Vera. ■

Fotos (3): Adobe Stock/Halfpoint; D. Kadell; Diakonie

Kreativ und abwechslungsreich

Katja Meinhardt arbeitet als Gruppenleiterin für Menschen mit Handicaps in den Wolfener Werkstätten

Katja Meinhardt ist 32 und Gruppenleiterin von acht Beschäftigten im Holzbereich der Wolfener Werkstätten am Lützowweg 1. Die Tischlerin hat gerade ihre Ausbildung zur geprüften Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung abgeschlossen. „Wir Gruppenleiter hier sind Handwerker oder pädagogische Fachkräfte mit den entsprechenden Berufsabschlüssen“, sagt Katja Meinhardt.

Wie ist sie in die Wolfener Werkstätten gekommen? „Ich hatte in einer ganz normalen Tischlerei gearbeitet und wollte mich verändern. Meine Mutter arbeitet in der Diakonie Mitteldeutschland...“

Ein bisschen hatte sie Zweifel, ob man sie im Diakonieverein nehmen würde, „weil ich bis zu diesem Zeitpunkt keinerlei Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit Einschränkungen vorweisen konnte, aber andererseits traute ich mir zu, das alles schnell lernen zu können. Und so bewarb ich mich.“ Mit Erfolg. Im Februar 2019 begann sie in den Wolfener Werkstätten zu arbeiten. Hier sei tatsächlich alles anders als das, was sie bis dato kannte. Wie denn? „Besser! Mehr Urlaub, mehr Geld, mehr Arbeitsmoral.“

Angenehm sei es zudem, dass die Beschäftigten hier ehrlich, geradeheraus, dankbar seien. Und sie hätten mehr Zeit.“ Nichtsdestotrotz: Auch wenn der Staat Werkstätten für behinderte Menschen finanziell fördert, müssen sie solide wirtschaften.

„So, wie wir Gruppenleiter sind, so arbeiten sie. Die Beschäftigten kriegen schnell mit, ob es funktioniert oder nicht“, sagt Katja Meinhardt. Sie wolle Vorbild sein. Welche Eigenschaften sind hier wichtig? „Beobachtungsgabe, Geduld, Zuhörenkönnen und Empathie.“

Ein typischer Werkstatttag beginnt für Katja Meinhardt mit der lebhaften morgendlichen Gesprächsrunde mit den Beschäftigten. Es wird gemeinsam besprochen, was zu tun ist und wer welche Aufgabe übernimmt. Katja Meinhardt kümmert sich in ihrer Gruppe um strukturierte Arbeitsabläufe und sorgt für die Qualitätskontrolle.

Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht die feinfühlige Heranführung und Qualifizierung der Beschäftigten für die Arbeitsschritte. Sie begleitet sie in ihren Sorgen und Nöten, steht ihnen als Ansprechpartnerin zur Seite und muss auch mal den ein oder anderen Konflikt klären. Gute und ständige Kommunikation ist hier ganz wichtig.

Die Gruppenleiterin findet es gut, dass sie ihre Kreativität und Ideen einbringen kann, um Lösungen auch für technische Probleme zu finden. Manchmal brauchen wir individuelle Hilfsmittel für unsere Beschäftigten, da muss man sich dann eben etwas einfallen lassen.“

Katja Meinhardt ist Gruppenleiterin in den Wolfener Werkstätten.

Die Aufträge kommen von Kitas, Schulen, Privatkunden und mittelständischen Betrieben.

Katja Meinhardt arbeitet gern hier. Soziale Absicherung, Planungssicherheit und Familienfreundlichkeit sind neben den Erfolgserlebnissen und tollen Feedbacks der Beschäftigten Kraftquell. ■

Gute Gründe, im Diakonieverein zu arbeiten

Die Diakonie ist die soziale Arbeit der evangelischen Kirche. Sie sind kein Kirchenmitglied, wollen aber mit uns zusammenarbeiten, weil Sie unsere Werte teilen? Wie unsere Vorstellung von Menschenwürde, Nächstenliebe und Solidarität mit den Schwachen? Lassen Sie uns reden!

Ihnen ist ein familien- und mitarbeiterfreundlicher Arbeitgeber wichtig, der sich auch um Ihre Gesundheit kümmert? Für die Diakonie sind das wichtige Themen, damit sich die Mitarbeitenden im Beruf und in der Ausbildung wohlfühlen. Wir bieten Ihnen folgende Vorteile:

- 30 Tage Urlaub und Jahressonderzahlungen (Weihnachts-/Urlaubsgeld)
- aktives Gesundheitsmanagement mit Seminarangeboten zu Zeit- und Stressmanagement
- regelmäßige Fortbildungsangebote
- Vereinbarkeit Beruf + Familie (Unterstützungsangebote für Eltern oder pflegende Angehörige)

Der Diakonieverein bezahlt sehr gut. Zweimal im Jahr gibt es ein halbes Monatsgehalt on top. Und regelmäßige Fortbildungsangebote. Auch nicht schlecht: die betriebliche Altersvorsorge. Die übernehmen fast komplett die Arbeitgeber. Für Sie bedeutet das: mehr Zeitwertkonten. ■

→ **www.diakonie-wolfen.de/jobs**

Menschen mit Handicaps helfen, möglichst selbstbestimmt zu leben

Carolin Benicke über die Arbeit einer pädagogischen Fachkraft im Haus Wichern. Wohnbereichsleiter in anderen Häusern gesucht

Carolin Benicke ist 23 und pädagogische Fachkraft im Haus Wichern in der Goethestraße 40, inmitten des Krondorfer Wohngebietes in Wolfen. 1998 als erste Wohnstätte des Diakonievereins entstanden, beherbergt sie Menschen mit geistigen Behinderungen, die in den Wolfener Werkstätten arbeiten oder Rentner sind. 25 Mitarbeitende kümmern sich um 50 Bewohner.

„Ich arbeite gern hier. Das liegt mir“, so Carolin Benicke. Ihr Neffe hat kognitive Beeinträchtigungen. Den liebt sie und beschäftigt sich gern mit ihm. So ist dann ihr Berufswunsch entstanden...

Mit den Wohn- und Betreuungsangeboten ermöglichen die Mitarbeitenden im Haus Wichern Assistenz und Unterstützung zur Verwirklichung von Teilhabe und Selbstbestimmung. Das Motto: Wohnen und leben so normal wie möglich, mit so viel Hilfe wie nötig.

Carolin Benicke hat zwei Jahre lang eine Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin gemacht. Mit dieser Qualifikation darf sie in Wohnheimen und im „Außenwohnen“ der Behindertenhilfe als pädagogische Fachkraft arbeiten.

Carolin Benicke ist pädagogische Fachkraft im Haus Wichern.

Übrigens: Der Diakonieverein sucht pädagogische Fachkräfte als Wohnbereichsleiter/-in für seine Wohnheime für Menschen mit Behinderung in Bitterfeld-Wolfen, OT Wolfen und Zschornewitz. Wer da arbeiten will, braucht einen Berufsabschluss mit staatlicher Anerkennung als Erzieher/in, Heilpädagoge/in, Fachkraft für Soziale Arbeit, Physiotherapeut/in, Ergotherapeut/in, Krankenpfleger/in oder Altenpfleger/in, Haus- und Familienpfleger/in, Kunst-, Musik- oder Bewegungstherapeut/in, Diätassistent/in, Krankengymnast/in oder wie Carolin Benicke als Heilerziehungspflegerin.

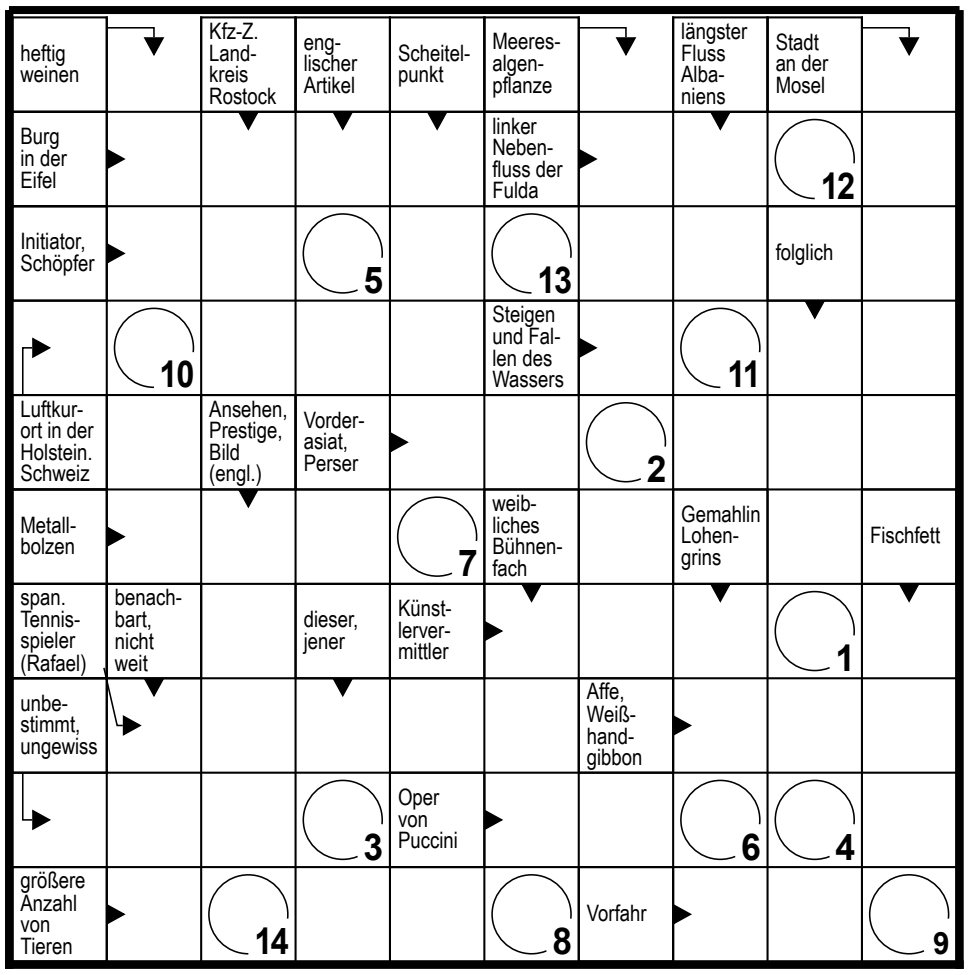
Welche Kompetenzen sind denn für eine pädagogische Fachkraft im Haus Wichern vonnöten? „Einfühlungsvermögen, Konsequenz, keine Angst vor dem Beruf“, sagt Carolin Benicke. Und weiter: Teamfähigkeit, soziale Kompetenzen und selbstständige Arbeitsorganisation im Rahmen der Konzeption der Einrichtung. Natürlich auch ein Führerschein. Und nicht zu vergessen: ausgeprägtes Kommunikationstalent, Selbstständigkeit, Hilfsbereitschaft, Empathie und Menschlichkeit.

„Bei uns hat man gut zu tun. Wir haben mit Menschen Kontakt. Die schließen wir in unser Herz. Bei uns wird gequatscht und gelacht. Stimmungsschwankungen gehören dazu. Da ist nicht jeder Tag wie der andere, sonst wäre es ja auch langweilig“, sagt Carolin Benicke. Das Schöne sei hier die Dankbarkeit der Bewohnerinnen und Bewohner. „Ja, wir sind hier wie eine große Familie!“

Seit August 2020 arbeitet die pädagogische Fachkraft im Haus Wichern. Und wie sieht‘s mit ihrem Gehalt aus? „Das verbessert sich von Jahr zu Jahr.“ Der Diakonieverein biete Fortbildungskurse an. Als Heilerziehungspflegerin habe sie ja auch noch Weiterbildungsmöglichkeiten. „Ich habe privat eine Ausbildung zur Reittherapeutin absolviert, mein Arbeitgeber hat mich zu den Kurstagen freigestellt.“ Ihr Fazit: „Ich bin mit meiner Arbeit und meinem Arbeitgeber zufrieden.“

Jungen Leuten, die sich so eine Arbeit vorstellen können, aber noch unsicher sind, empfiehlt sie vierwöchige Praktika. Einfach mal im Diakonieverein nachfragen... ■

Gehirn-Jogging



Rätsel: www.krupion.de

Und wieder ein Rätsel! Lust darauf? Wer versucht sich daran?

Das **Lösungswort** senden Sie bitte bis zum **3. April 2023** an den Diakonieverein Bitterfeld-Wolfen-Gräfenhainichen, KOMPASS, 06766 Bitterfeld-Wolfen im Lützowweg 1 oder an **redaktion@diakonie-wolfen.de** oder per **Fax 03494-3667 18**.

Und nicht das **Kennwort: Rätsel** vergessen! Unser Lösungswort finden Sie dieses Mal unter 1 – 14.

Kommen wir zum Rätsel im KOMPASS vom September 2022. Das richtige Lösungswort: **LACHENISTDIEBESTEMEDIZIN** (ohne Trennungsstriche).

Gehören Sie zu den Gewinnern? Wir haben drei Mal in den Korb mit den richtigen Antworten gegriffen und die Preisträger ermittelt. Jeweils einen schwarz-goldenen Regenschirm haben folgende drei Leser gewonnen:

- Mario S. aus Muldestausee OT Pouch,
- Veronika T. aus Zörbig und
- Rita G. aus Bitterfeld-Wolfen.

Herzlichen Glückwunsch!

Der Diakonieverein e. V. stellt drei Preise zur Verfügung – und zwar wieder jeweils einen Regenschirm.

Die Gewinner des Rätsels in dieser Ausgabe vom KOMPASS geben wir auf unserer Website **www.diakonie-wolfen.de/kompass** nach dem **4. April 2023** bekannt. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Na, dann los!

Auflösung von Seite 4
Mögliche Antworten:
Fußball, Apfelbaum, Handschuh, Schneemann, Handball, Schneeball

Nähe ist unsere Stärke

Der Diakonieverein e. V. formuliert sein Leitbild, das die Unternehmensphilosophie vermittelt

Fotos (4): Adobe Stock (3)/Stafeeva, /Studio Romantic, /strichfiguren; Diakonieverein

Wir Menschen suchen Nähe. Und manches Mal fällt es uns schwer, Nähe zu erleben. Um anderen Menschen nahe sein zu können, hilft es, sich selbst zu kennen und zu wissen, wann wieder Abstand nötig ist. Nahe zu sein, bedeutet oft genug ansprechbar zu sein und sich auf den anderen einzustellen. Zu den Bedingungen, die beide Seite miteinander klären. Was das für den Diakonieverein e.V., seine Tochtergesellschaften, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bedeutet, macht das Leitbild des Diakonievereins e. V. deutlich.

Das will Orientierung geben, Profil zeigen, Wege in die Zukunft weisen. Damit sagen der Vorstand und die Mitarbeitenden, wer sie im Verein sind, was sie tun und warum. Mit dem Leitbild beschreiben sie, wie Diakonie ist. Ja, wie sie sein kann. Ob dieser Diakonieverein von morgen Wirklichkeit wird, hängt von der Bereitschaft ab, das Leitbild mit Leben zu erfüllen.

Unsere Kompetenzfelder

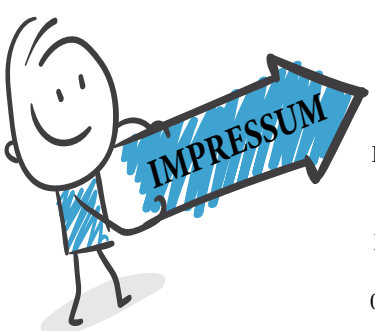
Wir besitzen das fachliche Wissen in Themenfeldern, die nah am Leben sind wie:

- Begleitung
- Pflege
- Assistenz
- Bildung
- Lebensbegleitendes Lernen & Kompetenzorientierung
- Erziehung
- Teilhabe am Arbeitsleben
- Beratung

Unsere Werteorientierung

- **Nächstenliebe**. Jesus hat sie vorgelebt. Kein Geschöpf ist kostbarer als der Mensch. Die Nächstenliebe ist Maßstab für funktionierende Gemeinschaft.
- **Identität**. Wenn der Mensch sich seiner Identität, als geliebtes Geschöpf des allmächtigen Gottes bewusst ist, spürt er seinen Selbstwert und begegnet anderen ebenfalls mit Respekt. Einer Selbstverständlichkeit im zwischenmenschlichen Miteinander.
- **Gerechtigkeit und Barmherzigkeit**. Gerechtigkeit braucht Transparenz und Strukturen. Und oft genug wächst sie nur durch Großzügigkeit und Barmherzigkeit gegenüber dem anderen.
- **Ehrlichkeit**
- **Akzeptanz**
- **Flexibilität**
- **Mut und Neugier**
- **Freiheit**
- **Fairness**
- **Authentizität**

„Wir wollen das Leitbild in unserer täglichen Arbeit vorleben, es verbindlich und überprüfbar machen. Wir verstehen es als Selbstverpflichtung. Die wollen wir mit Leidenschaft angehen“, so die beiden Vorstände Ulrike Petermann und Patricia Metz.



KOMPASS, Nr. 5
März 2023

Herausgeber und v.i.S.d.P.:
Ulrike Petermann,
Theologischer Vorstand
Redaktion: Dana Kadell
Layout/Gestaltung: Dana Kadell | SP • Gestaltung
St. Pudenz-Pech
Druck: MZ Druckereigesellschaft mbH, Fiete-Schulze-Str. 3, 06116 Halle (S.), Tel.: 0345-565 0

Kontakt:
Diakonieverein e.V. Bitterfeld-Wolfen-Gräfenhainichen
Lützowweg 1,
06766 Bitterfeld-Wolfen
Tel.: 03494-3667 0
Fax: 03494-3667 18
redaktion@diakonie-wolfen.de
www.diakonie-wolfen.de

KOMPASS erscheint in einer Auflage von 60.000 Exemplaren. Die Zeitschrift wird kostenlos an Haushalte im Landkreis Anhalt-Bitterfeld verteilt.