Ehrenamt

Kinder begleiten

Ein Ehrenamt, das verändert: Der Verein EWD e.V. sucht Verstärkung für die Begleitung von Kindern aus Wohngruppen im Marianum – drei Wegbegleiter berichten von ihren Erfahrungen.

Von links nach rechts: Barbara, Eckard, Birgit. Foto: EWD. e.V.

Viele Kinder und Jugendliche, die in Wohngruppen im Marianum aufwachsen (früher sprach man von Kinderheimen), haben belastende Erfahrungen gemacht. Oft fehlen ihnen verlässliche Bezugspersonen außerhalb des pädagogischen Alltags. Genau hier setzt der EWD e.V. (Ehrenamtliche Wegbegleitung Deutschland) an: Der Verein vermittelt engagierte Freiwillige, die jungen Menschen Zeit schenken, Vertrauen aufbauen und ihnen neue Erfahrungen ermöglichen.

Dabei geht es nicht um spektakuläre Aktivitäten, sondern um Kontinuität und Beziehung, um gemeinsame Nachmittage, Gespräche, kleine Ausflüge und darum, den begleiteten jungen Menschen die Erfahrung zu ermöglichen, für jemanden wichtig zu sein und sich verlassen zu können. Die Wegbegleiter werden sorgfältig vorbereitet und während ihres Engagements eng begleitet.

Wie diese Begegnungen im Alltag aussehen, was sie bei den Kindern – und auch bei den Ehrenamtlichen selbst – bewirken und warum dieses Engagement so besonders ist, zeigen die folgenden drei Beispiele von aktiven Krefeldern.

Verlässlichkeit im Alltag und besondere Momente

Eckard (57) berichtet, dass er in seiner Aufgabe als ehrenamtlicher Wegbegleiter voll aufgeht. Die gemeinsame Zeit mit dem neunjährigen Maximilian erlebt er als intensiv, bereichernd und zugleich sehr verantwortungsvoll. Der Junge suche situativ Nähe und Sicherheit, etwa indem er beim Überqueren einer großen Straße nach der Hand greift, und zeige bei jedem Treffen große Freude. „Wenn ich ihn abhole, ist er immer fertig angezogen und bestens vorbereitet, sodass wir direkt starten können“, erzählt Eckard.

Die bisherigen vier Treffen führten die beiden unter anderem in den Zoo, auf zwei Fahrradtouren sowie zu einem Graffiti-Projekt im Hof der Einrichtung. Dort sprühte der Neunjährige mit Schutzkleidung auf Leinwände, hatte großen Spaß und ging zugleich sorgfältig mit dem Material um. „Herausfordernd ist für mich, wenn andere Kinder dazukommen und mitmachen wollen“, sagt Eckhard. „Dann muss ich freundlich Grenzen setzen, um die exklusive Zeit mit Maximilian zu bewahren.“ Auf solche Situationen sei er jedoch durch den EWD e.V. gut vorbereitet worden.

„Maximilian gehört zu den Kindern, die in ihrer Herkunftsfamilie keine förderlichen Rahmenbedingungen vorgefunden haben“, erklärt Julius Daven, Gründer und Vorsitzender des EWD e.V. „Solche Formen von Vernachlässigung nehmen zu und sind ein häufiger Grund für Inobhutnahmen. Manche Kinder wachsen stark isoliert auf und sammeln nur wenige Umwelt- oder Spielerfahrungen.“ Erst in den Wohngruppen der stationären Kinder- und Jugendhilfe erleben sie ein stabiles Umfeld und müssten dort oft zunächst lernen, wie Spielen überhaupt funktioniert.

Eckard erlebt bei den gemeinsamen Ausflügen die große Begeisterung des Jungen: „Einfach mit dem Fahrrad durch den Wald fahren, Tümpel entdecken und die Natur genießen – das sind für Maximilian völlig neue Erfahrungen.“ Der Junge sei fröhlich, beginne spontan zu singen und zeige seine Freude ganz unmittelbar. „In solchen Momenten wird mir bewusst, wie wichtig meine Aufgabe ist.“

Für den kommenden Sonntag haben Eckard und Maximilian bereits den nächsten Ausflug geplant: einen gemeinsamen Theaterbesuch, ein ausdrücklicher Wunsch des Jungen.

Neue Perspektiven, auch für die Ehrenamtlichen

Auch Barbara (58) engagiert sich als ehrenamtliche Wegbegleiterin beim EWD e.V. und suchte gezielt eine Aufgabe, „bei der mein Einsatz direkt beim Menschen ankommt“. Sie begleitet den zwölfjährigen Nardin und erlebt die gemeinsame Zeit als persönliche Bereicherung: „Ich lerne meine Stadt ganz neu kennen und werde sanft aus meinen Routinen herausgeführt.“

Als Beispiel nennt sie eine spontane Begegnung in einer öffentlichen Bücherei, in der Nardin sie zum Schachspielen einlud. „Trotz anfänglicher Skepsis habe ich die Grundlagen gelernt und gemerkt: Ich kann doch mehr als gedacht.“ Diese Erfahrung habe sie als geistig bereichernd und sehr positiv erlebt.

Weil nicht immer alles wie geplant verläuft, bleibt der gemeinsame Einsatz flexibel: So musste ein geplanter Minigolf-Ausflug am vergangenen Wochenende wetterbedingt ausfallen. Stattdessen gingen Barbara und Nardin spontan ein Eis essen und kauften in einem Spielwarengeschäft ein Kartenspiel, das sie anschließend ausgiebig gemeinsam ausprobierten.

„Nardin ist ein eher zurückhaltender und vorsichtiger Junge“, sagt Julius Daven. „Umso schöner ist es zu sehen, wie sehr er sich über die Treffen freut und begeistert in die Wohngruppe zurückkehrt.“

„Skepsis und Zurückhaltung gegenüber neuen Beziehungen sind nicht ungewöhnlich bei jungen Menschen, die bislang zu wenig positive Erfahrungen mit Erwachsenen gemacht haben“, ergänzt Beatrix Raedt, pädagogische Leitung des Marianums in Krefeld. Umso wichtiger sei es, dass ehrenamtliche Wegbegleiter:innen Geduld und Ausdauer mitbringen, damit Vertrauen entstehen und wachsen könne.

Behutsame Schritte in Richtung Vertrauen

Birgit (59) begleitet den achtjährigen Finn aus dem Marianum. Ihre Motivation beschreibt sie klar: Sie möchte ihm langfristig verlässlich zur Seite stehen und ihm positive Erfahrungen außerhalb der Einrichtung ermöglichen, als Grundlage für mehr Selbstvertrauen und soziale Sicherheit.

Finn erlebt sie als aufgeweckt, zugleich aber in seiner Entwicklung verzögert. In der Einrichtung bewege er sich sicher und orientiere sich gut an klaren Regeln. Bei den bisherigen Treffen, die zunächst überwiegend innerhalb der Einrichtung stattfanden, zeigte sich Finn häufig aufgeregt, leicht ablenkbar und mit einer eher kurzen Aufmerksamkeitsspanne. Durch gemeinsame Aktivitäten wie Bastelangebote, das Bauen kleiner Flugzeuge oder einfache Spiele gelinge es jedoch immer wieder, ihn in den Kontakt zurückzuführen.

Birgit betritt das Zimmer von Finn ausschließlich auf Einladung und achtet dabei bewusst seine Privatsphäre. Gleichzeitig nimmt sie wahr, wie aufmerksam der Junge seine Umgebung beobachtet, häufig Rückversicherung sucht („Darf ich das?“) und zugleich immer wieder Grenzen austestet.

Auch in der Begrüßung und beim Abschied erkennt sie feine Annäherungssignale, etwa in Form eines Händedrucks oder einer Umarmung. In ihrer Rolle fühlt sich Birgit durch den EWD e.V. gut vorbereitet und begleitet. Besonders die regelmäßigen Feedbackgespräche nach den Treffen empfindet sie als unterstützend und wertschätzend und nicht als Kontrolle. Auch zusätzliche Angebote wie Sprechstunden oder Supervision geben ihr Sicherheit.

Als nächsten wichtigen Schritt sieht sie nun, Finn erstmals aus dem geschützten Rahmen der Einrichtung hinauszubegleiten. „Ich bin gespannt und zuversichtlich zugleich“, sagt sie.

Männer und Frauen ab 25 Jahren gesucht

Wer sich angesprochen fühlt und sich vorstellen kann, ein Stück dieser Zeit zu schenken, ist beim EWD e.V. herzlich willkommen. Gesucht werden reflexionsstarke Männer und Frauen ab etwa 25 Jahren, die bereit sind, sich auf eine verlässliche Beziehung einzulassen und Kinder sowie Jugendliche ein Stück ihres Weges zu begleiten (alle zwei Wochen für ca. 4 Stunden aufwärts). Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Entscheidend sind Offenheit, Geduld und die Bereitschaft, sich einzubringen. Der Verein bereitet neue Wegbegleiter:innen sorgfältig auf ihre Aufgabe vor und steht ihnen auch während des Engagements unterstützend zur Seite. Weitere Informationen zur ehrenamtlichen Wegbegleitung und zu den nächsten Vorbereitungskursen gibt es online beim EWD e.V.. Interessieren Sie sich für die Übernahme einer Aufgabe als ehrenamtlicher Wegbegleiter oder ehrenamtliche Wegbegleiterin? Dann melden Sie sich hier: info@ehrenamtliche-wegbegleitung-deutschland.de

www.ehrenamtliche-wegbegleitung-deutschland.de

Ernährung: Kohlenhydrate

Besser als ihr Ruf?

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Energielieferant.

Von Julia Klinkusch

Kaum ein Ernährungsthema wird so kontrovers diskutiert wie Kohlenhydrate. Während die einen Brot, Reis oder Nudeln möglichst vom Speiseplan streichen, gehören sie für andere selbstverständlich zu einer ausgewogenen Ernährung. Tatsächlich braucht unser Körper Kohlenhydrate: Sie liefern Energie für Muskeln und Gehirn und sind damit ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Allerdings sind Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate. Ernährungswissenschaftler unterscheiden vereinfacht zwischen komplexen und einfachen Kohlenhydraten. Besonders ungünstig sind Lebensmittel mit vielen sogenannten „leeren“ Kohlenhydraten. Sie enthalten zwar reichlich Zucker oder schnell verfügbare Stärke, liefern aber kaum Ballaststoffe, Vitamine oder Mineralstoffe. Dazu gehören beispielsweise Süßigkeiten, gezuckerte Getränke, Weißmehlgebäck oder Chips. Solche Lebensmittel lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Der Körper schüttet viel Insulin aus, der Blutzucker fällt anschließend oft ebenso schnell wieder ab – mit der Folge, dass sich schon nach kurzer Zeit erneut Hunger bemerkbar macht.

Anders sieht es bei komplexen Kohlenhydraten aus. Vollkornprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln enthalten neben Stärke auch Ballaststoffe, die dafür sorgen, dass die Kohlenhydrate langsamer verdaut werden. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel gleichmäßiger an, das Sättigungsgefühl hält länger an und der Körper wird zusätzlich mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt.

Ein gutes Beispiel ist der Unterschied zwischen einer Tüte Chips und einer Scheibe Vollkornbrot. Beide liefern Kohlenhydrate, doch damit enden die Gemeinsamkeiten. Während Chips viel Fett und Salz enthalten und nur wenig sättigen, versorgt Vollkornbrot den Körper mit Ballaststoffen und sorgt für eine deutlich länger anhaltende Energieversorgung.

Besonders häufig geraten Nudeln in die Kritik. Dabei lohnt sich ein genauerer Blick. In der traditionellen mediterranen Ernährung – die seit Jahren als eine der gesündesten Ernährungsformen gilt – gehören Pasta-Gerichte ganz selbstverständlich auf den Speiseplan. Und zwar nicht ausschließlich als Vollkornvariante. Auch klassische Hartweizenpasta hat dort ihren festen Platz.

Der Unterschied liegt in der Zubereitung. Während Pasta hierzulande häufig mit reichlich Sahne, Käse oder fettreichen Soßen serviert wird, kombiniert die mediterrane Küche sie meist mit viel Gemüse, Tomaten, Hülsenfrüchten, Kräutern, Olivenöl und eher kleinen Mengen Fisch oder magerem Fleisch. So entsteht eine ausgewogene Mahlzeit. Dadurch steigt der Blutzucker langsamer an und das Gericht sättigt deutlich besser.

Natürlich ist Vollkornpasta aus ernährungsphysiologischer Sicht häufig die erste Wahl, weil sie mehr Ballaststoffe enthält. Wer jedoch lieber klassische Pasta isst oder sie besser verträgt, muss darauf keineswegs verzichten. Entscheidend ist das Gesamtbild der Mahlzeit. Eine Portion Spaghetti mit frischem Gemüse, Tomatensoße und etwas Parmesan ist ernährungsphysiologisch etwas völlig anderes als Nudeln in einer schweren Sahnesoße.

Statt einzelne Lebensmittel zu verteufeln, lohnt sich der Blick auf das gesamte Ernährungsmuster. Genau das zeigen auch zahlreiche Studien zur mediterranen Ernährung: Nicht der Verzicht führt langfristig zum Erfolg, sondern eine abwechslungsreiche, pflanzenbetonte Küche mit hochwertigen Zutaten, ausreichend Bewegung und Genuss in Maßen.

Pflegebedarf

Körperpflege: Mehr als nur Hygiene

Körperpflege gehört zu den Elementen der Versorgung Pflegebedürftiger.

Für viele pflegebedürftige Menschen ist die tägliche Körperpflege ein sensibles Thema. Hilfe beim Waschen, Duschen oder der Mundpflege bedeutet oft, sehr persönliche Grenzen zu überschreiten. Umso wichtiger ist ein respektvoller und einfühlsamer Umgang. Wer sich Zeit nimmt, die Wünsche der betroffenen Person berücksichtigt und vorhandene Fähigkeiten einbezieht, stärkt nicht nur das Vertrauen, sondern fördert auch die Eigenständigkeit. Oft können bereits kleine Handgriffe, die Betroffene selbst übernehmen, dazu beitragen, das Gefühl von Selbstbestimmung zu bewahren.

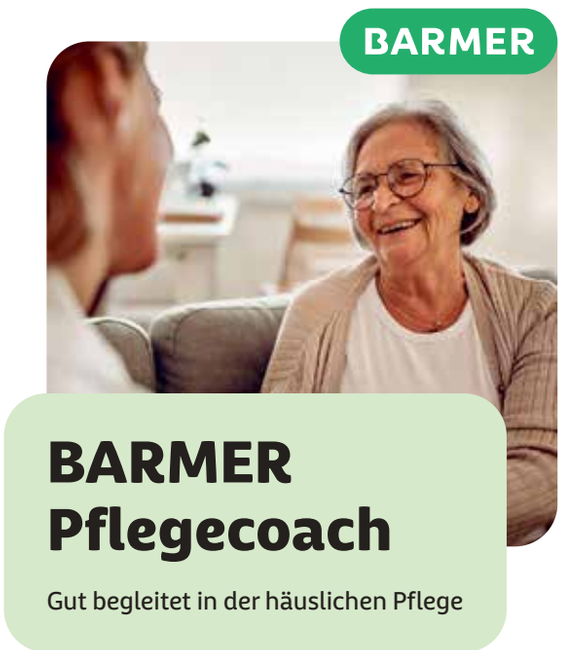
Zur Körperpflege gehört weit mehr als das tägliche Waschen. Auch die Pflege von Zähnen, Mund und Füßen, das Schneiden der Nägel sowie die Haarpflege tragen dazu bei, Beschwerden vorzubeugen und die Lebensqualität zu erhalten. Gerade kleine Rituale oder vertraute Abläufe können Sicherheit geben und den Pflegealltag erleichtern. Ein angenehm temperierter Raum, ausreichend Zeit und ein ruhiges Gespräch schaffen eine entspannte Atmosphäre und helfen dabei, die Körperpflege als etwas Positives zu erleben.

Ebenso wichtig ist es, die Körperpflege an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Nicht jeder Mensch muss täglich duschen oder baden. Entscheidend ist, was angenehm ist und dem gesundheitlichen Zustand entspricht. Menschen mit empfindlicher oder trockener Haut profitieren häufig von milden Reinigungs- und Pflegeprodukten, die den natürlichen Hautschutz erhalten. Gleichzeitig sollten Veränderungen der Haut wie Rötungen, Druckstellen oder kleine Verletzungen frühzeitig erkannt werden, damit rechtzeitig gegengesteuert werden kann.

Auch pflegende Angehörige stehen im Alltag häufig vor Fragen: Welche Hilfsmittel erleichtern die Körperpflege? Wie lässt sich ein rückenschonendes Arbeiten umsetzen? Und wie gelingt es, die Intimsphäre des Pflegebedürftigen trotz notwendiger Unterstützung zu wahren? Hier können fundierte Informationen und praktische Anleitungen eine Hilfe sein.

Tipp: Der BARMER-Pflegecoach bietet pflegenden Angehörigen zahlreiche praktische Hinweise, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und alltagstaugliche Tipps rund um die Körperpflege sowie viele weitere Themen der häuslichen Pflege. Das Online-Angebot steht allen Interessierten ohne Anmeldung zur Verfügung.

barmer-pflegecoach.de



Pflegesituationen besser verstehen und richtig handeln

Die Pflege zu Hause stellt Angehörige vor viele Fragen und Herausforderungen. Der BARMER Pflegecoach unterstützt Sie mit leicht verständlichen Experteninformationen und praxisnahen Tipps zu Themen wie Demenz, Körperpflege, Bewegung und vielem mehr. Vertiefen Sie Ihr Wissen, um pflegebedürftige Personen gezielt im Alltag zu unterstützen und dabei Ihre eigene Balance zu bewahren.

Jetzt mehr erfahren:
barmer-pflegecoach.de