

EFB - Aktuell

11. JAHRGANG 2017; AUSGABE 2 DEZEMBER 2017

Naemi-Wilke-Stift
Krankenhaus und Lutherische Diakonissen-Anstalt

Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB) mit Ehe-, Paar- und Lebensberatung (ELB)



Sehr geehrte Damen und Herren!

Nachdem wir unter großer Beteiligung am 24.11.2017 unser 25-jähriges Bestehen mit einem Fachtag feiern konnten, geht der Beratungsalltag weiter.

Neu wird für uns sein, dass wir ab

01.01.2018 sehr kurzfristig auch die Beratungsstelle in Forst in unserer Trägerschaft führen werden. Standort und ein Teil des Beraterteams in Forst bleiben erhalten.

Als Gruß legen wir Ihnen diesmal unsere diesjährige Weihnachtskarte und die Einladung zum Neujahrsempfang 2018 bei.

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und eine guten Start ins neue Jahr. Wir freuen uns auf weiterhin gute Zusammenarbeit mit Ihnen.

Mit freundlichen Grüßen

P. Stefan Süß, Rektor

- „Zeit für die Familie“
- Neujahrsempfang des Stiftes 2018
- EFB in Forst ab 01.01.2018 in Trägerschaft des Stiftes

„Zeit für die Familie“

(Nicole Gesikiewicz-Baumgarten, Diplom-Pädagogin, Mitarbeiterin der EFB)

Guben, 15.12.2017: Kennen Sie das? Der Familienalltag ist komplett durchgeplant mit Fahrdiensten für die Kinder zum Kindergarten, zum Sportverein oder zu Arztbesuchen. Nebenbei haben Sie sich freiwillig gemeldet, Plätzchen für die nächste Weihnachtsfeier in der Schule zu backen. Wenn der Tag dann fast vorüber ist, sitzen Sie mit ihrem Sohn nach dem Abendbrot noch lange an den Hausaufgaben. Ist ihr Sohn endlich im Bett, kümmern Sie sich um seine jüngere Schwester, die einfach nicht einschlafen kann. Der Wäscheberg wartet

immer noch auf Sie, und Sie fragen sich, wo die Zeit geblieben ist. Spät abends fallen Sie dann erschöpft ins Bett und hoffen, dass ihre Tochter diese Nacht mal durchschläft...

So oder so ähnlich stressig kann Ihr Familienalltag ausschauen. Am Ende des Tages fragen Sie sich, was Sie tatsächlich geschafft haben und nehmen sich für den morgigen Tag vor, mehr zu schaffen. Sie wissen nur nicht, womit Sie beginnen wollen und erledigen Ihre Arbeiten in der Hektik unorganisiert. Wieder beenden Sie



Geschäftsadresse:
Naemi-Wilke-Stift
Dr.-Ayrer-Str. 1-4
03172 Guben
Telefon: 03561/403160
Telefax: 03561/403 225
eMail: stiftssekretariat@naemi-wilke-stift.de
Internet: www.naemi-wilke-stift.de

Fortsetzung Hauptartikel

Hektik unorganisiert. Wieder beenden Sie den Tag mit dem Gefühl, nichts geschafft zu haben und das schlechte Gewissen stellt sich ein...

Familienmanagement kostet viel Zeit & Kraft und ist eine Herausforderung für jede Familie. Familie ist ein 24-Stunden-Job mit Tag- und Nachtschichten und bedeutet, ein Zuhause zu gestalten, in dem sich alle Familienmitglieder wohl fühlen. Die Eltern stellen sich auf die Bedürfnisse der Kinder ein und bemühen sich um eine gelingende Eltern-Kind-Beziehung, die nicht immer von Harmonie geprägt sein kann. Auf der Paarebene sind die Eltern wiederum gefordert, eine gute Partnerschaftsbeziehung hinzubekommen und die Bedürfnisse der Erwachsenen im Blick zu behalten. In einer Familie stellt sich nicht die Frage, ob hier nur ein Job gemacht werden soll. Die Erwachsenen müssen so lange für die Familie da sein, bis die Kinder selbst in der Lage sind, für sich selbst zu sorgen. Hierzu braucht es Geduld, Flexibilität, Kompromissbereitschaft, Toleranz, Verständnis und ein gutes Durchhaltevermögen.

Eine Familie ist kein vorhersehbares Konstrukt, in dem die Regeln immer nach einem bewährten Muster ablaufen und direkt abrufbar sind. Familie besteht aus einer bunten Vielfalt aus persönlichen Überzeugungen und Ansichten über Familienregeln, über die es sich abzustimmen gilt und Entscheidungen getroffen werden müssen. Jedes Familienmitglied bringt seine eigene Kompetenz und unterschiedliche Erfahrungen mit, und jeder muss sich auf den anderen einstellen. Mit jeder Entwicklungsstufe des Kindes ändern sich die Anforderungen in der Familie, und es bedarf einer immer wiederkehrenden Anstrengung, sich den verändernden Umständen anzupassen bzw. auch Krisenzeiten gut zu überstehen. Es gibt eine Vielzahl an Situationen im Familienalltag, in denen es verständlicherweise zu Auseinandersetzungen und Enttäuschungen kommen kann - ob bei der Planung des Alltags, der Arbeitsverteilung oder wenn Bedürfnisse von Familienmitgliedern nicht erfüllt werden. In Belastungssituationen verhält sich jeder anders.

Je nach Grad der Belastung und der Stimmungslage werden Alltagsvorkommnisse entweder gelassen hingenommen oder als so belastend empfunden, dass Ärger vor-

Fortsetzung Hauptartikel

programmiert ist. Wichtig ist, sich in solch einer Phase über die Belastung bewusst zu werden und sich selbst mit seinen Bedürfnissen ernst zu nehmen. Die Frage ist dann, inwiefern mit diesen Unstimmigkeiten innerhalb der Familie umgegangen werden und welche Lösungsmöglichkeiten gefunden werden können. Hierzu bedarf es an Zeit. Zeit für Gespräche, um die jeweilige Situation zu reflektieren, zu erkennen was stört und welcher Wunsch nach Verbesserung daraus resultiert. Dies gilt nicht nur für die Erwachsenen sondern auch für die Kinder, die gemeinsame Zeit mit ihren Eltern brauchen. Eltern, die sich für das Befinden der Kinder interessieren, ihnen zuhören und sie in jeder Entwicklungsphase unterstützen – ob beim Kuschneln, Vorlesen, Spielen oder bei gemeinsamen Mahlzeiten.

In Zeiten der Überforderung ist es besonders wichtig, sich für einander Zeit zu nehmen und aus einem sich ständig drehenden Karussell auszusteigen und Luft zu holen. Gehen Sie deshalb achtsam mit sich um. Es wird positive Auswirkungen auf ihre Lebensfreude und ihre Familienmitglieder haben. Nehmen wir einmal an, es gäbe in Guben mal wieder einen Stromausfall... Der Fernseher und das Handy blieben aus und Sie hätten Zeit für Gespräche oder einen gemeinsamen Spieleabend bei Kerzenschein. Wie wäre das?

In der Erziehungs- und Familienberatungsstelle können Sie sich mit all Ihren Fragen an uns wenden. Nicht nur, wenn Sie schwierige Lebenssituationen zu meistern haben, sondern auch bei Fragen rund ums Zeitmanagement oder Achtsamkeit im Alltag. Nutzen Sie die Möglichkeit über Ihre persönlichen Anliegen mit uns ins Gespräch zu kommen und nehmen Sie sich Zeit. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen geruhsamen Rutsch ins Neue Jahr.

Mit besten Grüßen
Ihr Team der Beratungsstelle

EFB in Forst

Guben, 15.12.2017: Ab 01.01.2018 geht die Arbeit in der Beratungsstelle in Forst in der Frankfurter Straße 21 ungeändert weiter. Zwei der drei Mitarbeiter sind von uns übernommen worden und stehen allen Ratsuchenden weiterhin zur Verfügung. Auch die Öffnungszeiten bleiben bestehen.

EFB-Aktuell
Herausgegeben vom Stiftungsvorstand des Naemi-Wilke-Stiftes
Erscheinungsweise halbjährlich
Redaktion: P. Stefan Süß, Rektor