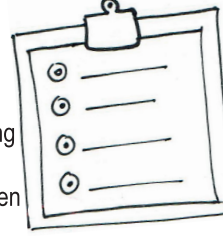




NewsKlick

Infos rund um das Haus St. Stephanus | Juni 2022



Die Antwort auf die Frage „**Wer oder was ist gesund?**“ ist vieldeutig, in der Regel sehr individuell und mit einem gehörigen Maß an Selbstverantwortung geknüpft. Der **eigenen Gesundheit im Alltag** eine Bedeutung zu verleihen ist insbesondere für Menschen in helfenden Berufen anspruchsvoll. **Katja Satara-Laumen**

Ein Weg zur erfolgversprechenden Gesunderhaltung stellt unser **Arbeitskreis ‚Gesundheit‘** dar. Interessierte Mitarbeitende aus den unterschiedlichen Hilfeformen setzen sich mit Fragen und Ideen zu diesem Thema auseinander wie z.B. „Wie sorgen wir im Team dafür, dass wir gesund bleiben? Was kann in den jeweiligen Teams zur Gesunderhaltung ein- bzw. umgesetzt werden? Was kann ich selber tun? Was brauche ich dazu? Wie und was kann die Institution dazu beitragen?“

Der Arbeitskreis „Gesundheit“ stimmt für eine jährliche Umsetzung einer **internen Fortbildung** zum Thema ‚Gesundheit‘, die einen wichtigen sowie nachhaltigen Beitrag der **Fürsorge im anspruchsvollen Arbeitsalltag** der Jugendhilfe leistet. **Bianca Hütz**

Gesundheit - unser höchstes Gut

Wege einer erfolgversprechenden Gesunderhaltung in schwierigen Zeiten

1

2

3

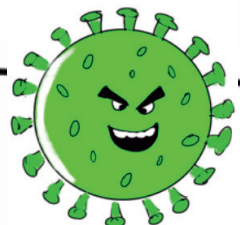
4

5

Was, wenn die Gruppe Corona hat?

Der erste Gedanke, der mir in den Sinn kam, als ich hörte, dass sich Kinder und Kolleg*innen mit dem Coronavirus infiziert haben, war „Mist“.

Positiv getestete Kinder mussten sich in Zimmerquarantäne begeben, die anderen konnten die Räumlichkeiten der Wohngruppe noch nutzen. Das sehr lebendige Tagesgeschehen bei den ‚Papagayos‘ wurde zunehmend stiller. Der gemeinsam gelebte Alltag konnte nicht wie sonst gelebt werden. Der Schutz hatte oberste Priorität. Dennoch steckten sich immer mehr Kinder und einige Kolleg*innen der Wohngruppe mit dem Virus an. Die Zeit möchte ich als eine sehr herausfordernde Zeit beschreiben. **Zusammenhalt, Verständnis und Kooperation** hatten einen hohen Stellenwert für alle. Durch die entstandenen personellen Engpässe erhielten wir viele entlastende Unterstützungsangebote der anderen Wohngruppen und Mitarbeiter*innen des Hauses. Eine große Bedeutung hatte für mich in dieser doch sehr belastenden Zeit das Miteinander in meinem Team, denn obwohl wenige Kollegen*innen aktiv im Dienst waren, gab es dennoch einen intensiven Austausch. Es wurde sich stets nach mir und meinem Befinden erkundigt. Dies war mitunter das Wichtigste. **Pascal Kuchen**



Anne Flintz

Jetzt habe ich ein Bild von meiner Gesundheit, das ich mitnehmen und weiterentwickeln kann.

Joana Baur

Tipps zur Selbstwahrnehmung helfen mir nun, souveräner mit Herausforderungen und Drucksituationen umzugehen, umso bei Konflikten und Entscheidungen sicherer zu agieren.

David Drove

Ich nehme hilfreiche kleine Übungen mit, die ich zwischen zwei Terminen anwenden kann, und die mir helfen ab- und umzuschalten.

Herausfordernde Arbeitsbedingungen und Aufgaben brauchen eine besondere Aufmerksamkeit für die eigene **Erholung**, die **Regeneration** und die **Gesunderhaltung**. In einer zweitägigen internen **Fortbildung** mit **Dr. Matthias Lauterbach** wurden viele Aspekte von Gesundheit in den Blick genommen.