

Unterstützungsangebote für Familienbedarfsgemeinschaften zur Stärkung des Zusammenlebens in der Familie und Unterstützung der Kinder

Steckbrief für Beispiele Guter Praxis

1. Titel des Beispiels

Familienmodul „Stressvermeidung und Stressbewältigung“

2. Bei dem Beispiel handelt es sich um...

... ein Unterstützungsmodul im Familienkontext

3. Ausgangssituation / Problemstellung

Im familiären Bereich kommt es bei Langzeitarbeitslosen innerhalb der Familie zu vielfältigen und weitgehenden Problemlagen (Belastungen des Alltags wie Versorgung der Familie, Schulden, Sucht, Gewalt, Existenzängste, Versagensängste, Streit, Unzufriedenheit etc.). Auf Grund der Mehrfachbelastungen durch multiple Problemlagen herrscht in vielen Familien ein entsprechender Umgangston mit den damit einhergehenden Verhaltensweisen. Auf Grund dieser Ausgangslage entwickelt sich die Vorbildwirkung der Eltern nicht selten in eine falsche Richtung.

Da die Stresssituation häufig die Gefahr mit sich bringt zu erkranken, kann sich für die Familie ein zusätzlicher Belastungsfaktor entwickeln. Stress ist ein Ausdruck für Belastung und Anspannung des ganzen Organismus. Dauerhafter Stress ist ein Gesundheitsrisiko, wenn er im Übermaß auftritt und die Anspannungsphasen nie durch entspannende Situationen entschärft werden. Ein dauerhaft gestresster Mensch empfindet, dass die Situation seine Kräfte und Bewältigungsmöglichkeiten über Gebot beansprucht, fühlt sich dem nicht gewachsen und fürchtet negative Konsequenzen. Dieses Gefühl wird als Gefährdung der eigenen Gesundheit, der sozialen Anpassung oder der Leistungsfähigkeit wahrgenommen.

4. Ziel

Das Projektangebot richtet sich prinzipiell an alle Familien und alle Familienmitglieder von Langzeitarbeitslosen in Eberswalde und den Barnim und unterstützt mit Hilfe jeweils geeigneter Zugänge und Methoden das gelingende Zusammenleben und den zu organisierenden Alltag als Familie.

Das Modul fördert die Aneignung von konkreten Kenntnissen und Fertigkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität innerhalb der Familien. Es regt zur Reflexion der eigenen Rolle und des eigenen Handelns im Zusammenleben als Familie an und dient der Möglichkeit zur Orientierung und Lebensführung. Weiterhin wird Selbstverantwortung und Selbstbestimmung angesprochen.



5. Umsetzung

In diesem Modul geht es um Ansprechen, Aufschließen, Interessieren sowie Begleiten und Unterstützen der Teilnehmenden und ihren Familien. Im theoretischen Teil wird mit dem Flipchart gearbeitet, mit Methoden wie, Brainstorming, Mind-Map etc. Konkrete Übungen finden im praktischen Teil Anwendung.

Bei dem Thema Stressbewältigung wird beginnend auf das Wort „Stress“ eingegangen. Hierbei werden folgende Themenblöcke erläutert:

- Stress: Was heißt das eigentlich?
- Was ist Stress?
- Stress als Gesundheitsrisiko
- Stress ist überall
- So erkennt man Stress

Inhalt weiterer Themenblöcke sind:

- Stressfaktoren und Ressourcen
- Folgen von Stress
- Übung im Umgang mit negativen Gefühlen
- Kinder brauchen keinen Stress
- Film „Raus aus der Brüllfalle“
- Stressbewältigung und Stressminderung
- Möglichkeiten der Stressbewältigung und soziale Unterstützung
- Entspannungsmethoden – praktische Übungen
- Alltagsinventur „Ordnung ist das halbe Leben“
- Reflexion „Was habe ich für mich mitgenommen?“

Die Themenblöcke beinhalten theoretische, wie auch praktische Inhalte. Bei einem Großteil der Teilnehmenden ist die Vermittlung des Wissens ausschließlich in abwechslungsreich gestalteten Blöcken möglich, da schnell Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsstörungen die Aufmerksamkeit beeinträchtigen. Während der Durchführung des Moduls sind die Kinder der Teilnehmenden, sofern sie sich nicht in der Schule bzw. Kita befinden, überwiegend im praktischen Teil mit eingebunden. Unkompliziert beteiligen sich auch die Kinder an Atemübungen, Meditationsübungen, Phantasie Reisen an einem schönen Ort usw.. Die Teilnehmenden werden innerhalb des Moduls für das Bewusstsein im Rahmen der Gesundheit, Ernährung und Bewegung sowie Lebenshilfe zur Bewältigung des Familienalltags sensibilisiert, was zur Förderung der familiären Ressourcen und Aktivierung des Selbsthilfepotentials beiträgt.

6. Ergebnisse

Durch das Erkennen von Stresssituationen und dem Auseinandersetzen mit diesem Thema können die Teilnehmenden gezielt an dessen Verminderung und somit zu einem gesünderen harmonischen Familienleben beitragen. Durch Nachfragen der Teilnehmenden zu weiteren Informationen, Tipps und Materialien sind bereits erste Schritte zum Verändern der familiären Situationen spürbar. Im weiteren Verlauf erfragten Teilnehmende weitere Angebote wie „Familiensport“ und „Gesundes Kochen“.

Die Teilnehmenden zeigten sich zum Ende des Moduls offener in Bezug auf Problemsituationen mit dem Jugendamt, Jobcenter usw.. Es war ein spürbares Interesse vorhanden, einen ausgeglicheneren Umgangston mit Partnern, Kindern, Behörden etc. zu erzielen.

Ein Nutzeffekt für die Kinder wird somit erzeugt, indem eine nachhaltige Stabilisierung des Entwicklungsprozesses der Familie insgesamt erfolgt.



7. Feedback von Teilnehmenden bzw. von weiteren eingebundenen Netzwerkpartnern:

Über Feedbackbögen ist ermittelt worden, dass die Durchführung des Moduls sehr positiv eingeschätzt wurde.

8. Kontakt für weitere Informationen:

Name des Projektträgers: Bildungseinrichtung Buckow e.V.
Name der Ansprechpartnerin: Frau Katja Knöfel
Adresse: Spreewaldstraße 20/22 in 16227 Eberswalde
Tel.-Nr.: 0174-9955005
Email-Adresse: projekt@bebuckow.de
Internet: <http://bebuckow.de/>

