

Gute Zeit

Menschen. Ideen. Perspektiven.

STIFTUNG
TRAGWERK 

Ausgabe #21

Herbst/Winter 2023

Mitten im Leben

Titelgeschichte: Lebensmitte
Stabilität und Abenteuer

Sozialreportage
Wenn Konflikte Familien belasten

Glaube und Religion
Weihnachtsvorbereitungen

Wir bieten Ihnen individuelle Badgestaltung inklusive Planung und Umsetzung. Mit über 50 Jahre Erfahrung sind wir Ihr kompetenter Partner. Mehr Informationen finden Sie im Internet auf www.hans-klein.de

Hans Klein Heizung-Sanitär GmbH
Auchterstr. 31 | 73278 Schlierbach | 07021 97007-0



Leistungsstark für Ihre Gesundheit!

Achten Sie auch auf unsere monatlich wechselnden Angebote!



„Wir freuen uns auf Sie.“

Daniel und Maren Miller und das ganze Team der Adler Apotheke

Unsere Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 8:00 Uhr - 18:30 Uhr; Sa.: 8:00 Uhr - 14:00 Uhr

ADLER - die Generationen Apotheke.
Gesundheit für die ganze Familie. Seit über 400 Jahren.

Apotheker Daniel Miller | Max-Eyth-Straße 33 | 73230 Kirchheim / Teck
Telefon: 0 70 21 / 26 26 | Telefax: 0 70 21 / 48 07 58

Wir bieten Ihnen:

- Ihre persönliche Kundenkarte
 - kostenloser Lieferservice
 - Vergütung von Parkgebühren
 - Hilfsmittel und Bandagen
 - Impfberatung
 - Verleih von medizinischen Geräten
 - individuelle Rezeptur- und Teeherstellung
 - Homöopathie, Naturheilmittel und Schüssler Salze
 - Anmessen von Kompressions- und Stützstrümpfen
 - und viele weitere Leistungen!
- Fragen Sie uns!*



- Ambulante Kranken- und Altenpflege
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Nachbarschaftshilfe

Geschäftsstelle
Alleenstraße 74
73230 Kirchheim/Teck
Telefon: 07021/48 62 20
Internet: www.diakoniestation-teck.de

Diakonie 
Station Teck

**Wir sind Ausbildungsbetrieb
im Bereich Altenpflege**

Liebe Leserinnen und Leser,

„Mitten im Leben“ stehen wir mit Ihnen in der aktuellen Ausgabe der *Guten Zeit*. Nachdem wir uns in den beiden letzten Ausgaben mit den Themen Kindheit und Jugend beschäftigt haben, nehmen wir nun die Lebensmitte in den Blick.

Auf persönlicher Ebene bringen wir mit dem Thema Lebensmitte häufig die Auseinandersetzung mit unserem seitherigen Lebensweg in Verbindung: Führe ich das für mich richtige Leben? Möchte ich das, was ich mache, so auch weitermachen? Bin ich eigentlich glücklich, so wie ich lebe? In unserem Artikel zum Titelthema gehen wir diesen Fragen nach.

Die Lebensmitte hält vielfältige Herausforderungen für uns bereit: Familie, Kindererziehung, Beruf sowie eigene Ansprüche und Bedürfnisse zusammenzuführen ist oft nicht einfach und kann Familien in schwierige und konflikthafte Situationen bringen. Dabei kann es ein mutiger und heilsamer Schritt sein, sich rechtzeitig Hilfe zu holen und damit familiäre Krisen zu überwinden. Das Beispiel einer betreuten Familie aus unseren ambulanten

Hilfen steht stellvertretend dafür, wie es möglich ist, Wege aus schwierigen Lebenssituationen zu finden.

Die Lebensmitte kann auch eine Zeit der Neuorientierung sein: Neue Betätigungsfelder eröffnen neue Möglichkeiten unser persönliches Netzwerk zu erweitern, uns neu zu erfinden und neuen Sinn für unser Leben zu entdecken. Zwei unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen berichten über solche Erfahrungen und das, was ihnen persönlich die Tätigkeit im Ehrenamt gibt.

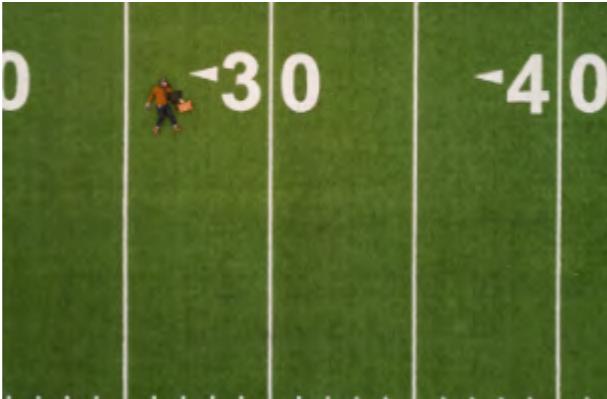
Die neue Ausgabe der *Guten Zeit* spannt auch einen Bogen über die Projekte der Stiftung Tragwerk, die dank Ihrer Spenden und tatkräftigen Unterstützung in diesem Jahr ermöglicht wurden. Haben Sie herzlichen Dank dafür!

Seien Sie gespannt auf diese neue Ausgabe unserer *Guten Zeit*. Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre sowie eine friedvolle Advents- und Weihnachtszeit.

Ihre Andrea Dreizler und Jürgen Knodel

Inhalt

Die Lebensmitte – meist sind es die Jahre zwischen 30 und 50 – wird bei vielen Menschen von beruflichen und familiären Verpflichtungen bestimmt. Diese Lebensphase kann von Stabilität geprägt sein und gleichzeitig von persönlichem Wachstum, Veränderungen und neuen Erfahrungen. Die Lebensmitte bietet die Chance, das Gleichgewicht zwischen Karriere und persönlichem Leben neu zu justieren und die Weichen für eine erfüllende Zukunft zu stellen.



Titelthema

Lebensmitte

Stabilität und Abenteuer

S. 4

Interview

Interesse für Neues

Ein Gespräch mit
Dekan Christian Tsalos

S. 11

Aktuelles

Ehrenamtskoordination

In neuen Händen

S. 14

Aktuelles

Inobhutnahme

Neues Angebot in Nürtingen

S. 15



Rubriken

Drinnen & Draußen – S. 28

Buchtipps – S. 34

Basteltipps – S. 36

Hilfe & Kontakte – S. 39

Spiel & Spaß – S. 40

Lösungen – S. 44

Impressum – S. 45

Sozialreportage

Konflikte in Familien

Unterstützung finden

S. 16

Ehrenamt

Die Suche nach Sinn

Zwei Frauen berichten

S. 20

Spenden

Hilfe, die ankommt!

Projektvorstellungen

S. 22

Glaube & Religion

Weihnachtsvorbereitungen

Eine Betrachtung

S. 24

So kochen wir

Süßes und Herzhaftes

Ein Küchenchef gibt Tipps

S. 30

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird an manchen Stellen auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.



Lebensmitte Zwischen Stabilität und Abenteuer

Titelthema

Titelthema

Familie, Partnerschaft, Beruf: Die Lebensmitte kann eine Phase des Aufbaus und der Stabilität sein, aber auch eine Zeit des Abenteuers und der Veränderung.

Dreißig bis vierzig

In der heutigen Gesellschaft beginnt mit dreißig Jahren die Hochleistungsphase, die Zeit der „Kompression“. Wir wenden alles an, was wir bisher gelernt haben, leben aus, wer oder was wir geworden sind, nutzen Werkzeuge und Maschinen mit hoher Intensität. Und alles passiert gleichzeitig: Menschen gründen Familien, die Zeit und Liebe erfordern. Das durchschnittliche Heiratsalter der Deutschen liegt heute bei rund 33 Jahren bei Männern und 31 Jahren bei Frauen. Aber gleichzeitig sollen möglichst alle im Beruf volle Leistung erbringen, um Karriere zu machen oder wenigstens nicht ausgesortiert zu werden.

Manche müssen sich gleichzeitig um trotzige Kinder, chronisch unzufriedene Chefs und bereits um fragile Eltern kümmern. Die weitere Karriere ist unklar, das Vermögen typischerweise noch nicht groß, aber zugleich steht die Frage an, ob man für die Familie ein Haus kaufen soll. Andere entscheiden sich nun bewusst für andere Lebensformen: den Verzicht auf Kinder und Familie, den Ausbruch aus Karrierezwängen. Verschiedene Selbstbilder stehen im Wettbewerb, etwa das „Eltern-Ich“, das für Hingabe steht und für Verschmelzung mit der Erziehungsaufgabe, das mit dem „Erwachsenen-

Ich“ konkurriert, also dem Drang zu eigenem, unabhängigen Erleben, von Sex über Ausgehen bis Reisen. Wer sein Erwachsenen-Ich vergisst, vergisst sich selbst, wer es überbetont, vernachlässigt seine Mitmenschen.

Zeit brauchen jetzt auch Engagement und Ehrenämter, wenn man sie nicht auf das Pensionsalter aufschiebt und dann doch nie verwirklicht. Entwicklungspsychologen orten in dieser Lebensphase eine wichtige Weiche für späteres Wohlbefinden: Die starken Kräfte der „Kompression“ können direkt oder zeitverzögert in Krankheit, Depression und Eheunglück führen. Wer sich von diesen Kräften nur antreiben lässt, ohne zu steuern, kann rasch überfordert sein und von dem geplagt werden, was heute „Burn-out“ heißt.

Beruf, Familie und Erwachsenenleben – alles kommt auf einmal

Menschen neigen dazu, die Bedeutung von Einkommen, Statussymbolen und Vermögen für ihr Lebensglück zu überschätzen. Viele Psychologen mahnen deshalb zur Entschleunigung und dazu, die eigenen Lebensphasen bewusst anders zu planen: zum Beispiel können Frauen wie Männer so mutig sein, für die ersten Jahre mit den Kindern



das berufliche Engagement zu reduzieren, aber dafür dann zum Beispiel später über den 70. Geburtstag hinaus erwerbstätig bleiben.

Gezielte Pausen können auch sinnvoll sein, um nochmals intensiv neue Fähigkeiten und neues Wissen zu erlernen, oder, etwa in einem Sabbatical, wichtige Grundfragen zu beantworten: Bin ich mit dem richtigen Menschen zusammen? Bin ich im richtigen Beruf? Bin ich der Mensch geworden, der ich sein wollte und sein will?

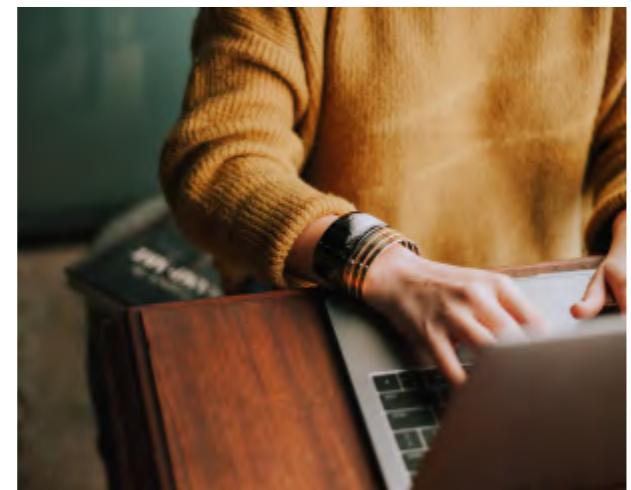
Das kann dazu führen, die eigene Lebensweise zu festigen. Oder aber den Weg der Trennung und des Neuen zu gehen. So lässt sich vielleicht der wachsenden Gefahr entgehen, im Falle des Scheiterns persönlicher oder beruflicher Pläne zu verbittern. Die Komplexität von Partnerschaft, Beruf, Familieneben eröffnet ganz neue Aspekte des Lebens. Während die junge Erwachsenenzeit eher von kur-

fristigen Thrills lebte, steht nun für viele erstmals, Dauerhaftigkeit und Vertiefung auf dem Programm.

Erste Spuren des Alters

Erste Ausbruchphantasien und natürlich auch konkretes Ausbrechen aus Beziehungen und Karrieren sind die Folge. Für viele ist es ein schmerzhaftes Jahrzehnt, voller Irrungen und Wirrungen. Pessimisten und Melancholiker verstärken ihre negativen Gefühlswelten. Für die spätere Gesundheit werden jetzt, und nicht erst mit 45 oder 50, wichtige Weichen gestellt: wer sich regelmäßig bewegt, ein enges Netz von Freunden unterhält und sich gesund ernährt, steigert seine Chancen auf ein gesundes Alter enorm.

Die Lebensweisen in dieser Zeit beeinflussen im Körper, vor allem im Gehirn, wichtige Entwicklungsprozesse und können den Ausbruch etwa einer Demenzerkrankung um entscheidende Jahre verzögern. Ob jemand jetzt zum Eigenbrötler wird



„Dasein besser zu verstehen und in die der Natur einzuordnen.“

oder aber lebendige Beziehungen zu vielen Menschen pflegt, sagt das Glück im weiteren Leben besser voraus als alle anderen Faktoren. Lieber Überstunden zu machen oder aber mit Freunden zu essen, Sport zu machen oder im Ehrenamt anzupacken, ist nun viel mehr als eine banale Alltagsfrage. Menschen spüren in diesem Jahrzehnt erste Anzeichen des Alters an ihrem Körper.

Bei Frauen lässt die Fruchtbarkeit deutlich nach, Männer, die keinen Sport mehr treiben, werden viel schneller dick als in früheren Jahren, weil sich der Stoffwechsel verlangsamt. Noch schränkt das Altern das Leben aber nicht ein. Das bietet die große Chance, den Körper für später gut vorzubereiten und Interessen auch außerhalb von Beruf und Familie zu verfolgen. Die eigenen Eltern werden nun in vielen Fällen alt – was will man noch rechtzeitig mit ihnen gemeinsam tun und erleben?

Vierzig bis fünfzig

Mit etwa vierzig Jahren (und nicht erst mit fünfzig) ist, im Durchschnitt der Bevölkerung, die Lebensmitte erreicht. Männer können mit 40 Jahren erwarten, noch 40 Jahre zu leben, Frauen auf weitere 44 Jahre vorausblicken.

Optimistisch könnte man bei seinen Lebensprojekten vom Juni des Lebens sprechen, in dem im guten Fall viele Früchte heranwachsen, bestimmte Pflanzen noch gesät oder nachgesät werden können, andere aber bereits frühzeitig absterben und verfallen. Wer noch keine Kurskorrekturen vorgenommen hat, wird nun vielleicht dazu gezwungen.

Zum Beispiel Verheiratete: Scheidungen erfolgen im Durchschnitt fünfzehn Jahre nach der Hochzeit, und jede dritte Ehe zerbricht heute binnen fünf- und zwanzig Jahren. Da dies nur selten über Nacht passiert, laufen in diesem Jahrzehnt entscheidende Prozesse ab: Vertiefung oder Entfremdung, Miteinander oder Gegeneinander? Für manche ist das Leben in dieser Zeit ein ruhiger, langsamer Fluss, bei anderen kommt es zu radikalen Umbauten am eigenen Lebensentwurf. Wieder andere holen nach, was sie lange hinausgezögert haben, verfolgen unerfüllte Träume von früher oder entdecken alte Leidenschaften wieder.



Der große Vorteil liegt in der wachsenden Erfahrung

Patchwork-Familien mit bunten, oftmals komplizierten Beziehungsgeflechten entstehen. Kinderlose Frauen stehen vor der Aufgabe, Frieden mit ihrem Lebensweg zu schließen. Die biologische Alterung macht sich im Körper nun stark bemerkbar,

nicht nur an grauen Haaren, die sich wegfärbten lassen. Bei Männern wie Frauen beginnen die Hormone, die in der Pubertät die Reifung hin zur Fruchtbarkeit gesteuert haben, deutlich weniger zu werden, mit tiefgreifenden Folgen für die weibliche Fruchtbarkeit, und, auch bei Männern, für das Vitalitätsgefühl.



Dafür setzt vielleicht schon bei den eigenen Kindern die Adoleszenz ein. Eltern müssen die schwierige Balance zwischen Distanz und Nähe nun selbst meistern. Das Reifen der Kinder bringt es in Reichweite, selbst Großeltern zu werden: Die Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit wird härter, aber Verdrängung funktioniert noch. Ängste vor Altersarmut und späterer Einsamkeit kommen auf, Menschen suchen nach Lösungen dafür.

Die Verantwortung für das Wohlbefinden der eigenen Eltern sowie von älteren Verwandten und

Freunden wächst. Das verlangt nicht selten Abstürze beim eigenen Lebensgenuss, bietet aber auch eine Chance, diese Beziehungen mit neuem Leben zu erfüllen.

Nicht nur im Berufsleben treten oftmals statt ständiger Neuerungen und Expansion Routinen in den Vordergrund. Das spart auf den ersten Blick Energie, birgt aber auch Gefahren: Aus Langeweile kann Erschöpfung wachsen, allzu viel Selbstgewissheit kann dazu führen, dass einen ganz überraschend jüngere Konkurrenz aussticht.

Positiv hilft der Zuwachs an Wissen und Erfahrung, der einem von den Jahren geschenkt wird. Man erkennt Muster, die Jüngere nicht sehen, kann von selbst Bezüge herstellen, die sie noch nicht kennen, durchschaut Machtspiele und Modescheinungen. Menschen werden in dieser Phase selbst zu Mentoren von anderen und beginnen, ihre Erfahrungen weiterzugeben – und selbst wieder von Jungen zu lernen.

Das zu nutzen und auszubauen heißt, mit der Zeit zu leben. Viele beginnen aber, gegen die Zeit zu leben und verzweifeln an Falten und grauen Haaren, die sie sorgsam wegretuschen lassen.

Jetzt sind neue Ziele angesagt

Das Leben liefert harte Erfahrungen von echten Verlusten, aber wie gehe ich damit um? In früheren Jahrzehnten stand die „primäre Kontrolle“ im Vordergrund, das aktive Anstreben von Zielen. Nun



geht es zunehmend auch um das, was Entwicklungspsychologen „sekundäre Kontrolle“ nennen: man gestaltet sich selbst um, setzt sich neue Ziele, wenn man merkt, dass man nicht mehr alles direkt kontrollieren und erreichen kann, was früher einmal wichtig war. Wenn man rigide an den Zielen aus jüngeren Jahren festhält, steigt das Risiko von Depression und Unzufriedenheit stark an.

Es ist deshalb oftmals auch ein Jahrzehnt der Resignation, oder von Abstürzen in Alkohol oder Depression: „Ich habe alles falsch gemacht. Mein Leben war sinnlos. Allen anderen geht es besser als mir.“

Für jene, die in Zufriedenheit auf ihrem Lebensweg sind, beginnen die Jahrzehnte der größten Ruhe und Ausgeglichenheit, die Würfel sind gefallen, das Leben meint es gut. Gegen die Zeit zu leben hieße, auf Biegen und Brechen an alten Zielen festzuhalten, mit der Zeit zu leben, sich neue, angepasste Ziele zu setzen. Das Gehirn ist dafür plastisch genug.

Viele Menschen schalten in dieser Lebensphase von Expansion auf Erhalt um. Es geht also – buchstäblich wie im übertragenen Sinn – nicht mehr darum, endlich einen Marathon in Bestzeit zu laufen, sondern es dauerhaft zu schaffen, zwei Mal die Woche zehn Kilometer zu bewältigen.

Bevor Routinen sich zum Feind entwickeln, kann man sie aufbrechen: in neue Stadtteile oder Erdgängen reisen, das Navigationsgerät ausschalten, Zeit schaffen, um Neues zu lernen, sich Lebenslügen stellen und sie akzeptieren oder überwinden.



Es wird immer wahrscheinlicher, dass die Kinder nun aus dem Haus sind und die eigenen Eltern nicht mehr leben. Beides kann schmerhaft sein, und öffnet zugleich neue Möglichkeiten: sich neu zu erfinden, die eigene Identität weiterzuentwickeln, sich neue Betätigungsfelder im Ehrenamt oder Hobby zu suchen, die Beziehungen zum Partner und zu Freunden zu intensivieren.



Die Überraschung, wie gut es einem geht

Es kann gut tun, jüngere Freunde zu gewinnen. Ein guter Wissenschaftler zu sein, heißt nun nicht mehr unbedingt, eine geniale Einzelleistung zu vollbringen, sondern junge Forscher auf geniale, inspirierende Weise zu betreuen. Ein guter Vorgesetzter zu sein bedeutet, delegieren zu können und Weitblick zu entfalten.

Bei vielen Menschen stellen sich nun harte Ängste vor dem nahenden höheren Alter ein, vor Krankheit und Tod. Aber dafür gibt es weniger Gründe als je zuvor: Bei vielen verschieben gesunde Ernährung und Sport den radikalen Verfall des Körpers weit hinter den 75. Geburtstag.

Auch deshalb kommt zunehmend das zu tragen, was Entwicklungspsychologen das „Paradox des Wohlbefindens“ nennen.

Das subjektive Wohlbefinden lässt trotz fortschreitenden Alters nicht zwangsläufig nach, zahlreichen Studien zufolge bleibt es gleich oder steigt sogar, zumindest bis sechzig. Dann kann es unter den richtigen Bedingungen längere Zeit auf einem Plateau verharren. Wie lange das so ist, hängt auch von eigenen Anstrengungen ab und von der Einbettung in ein gutes Netz von Mitmenschen.

Dieser Text ist ein genehmigter Auszug aus dem Artikel „Von der Geburt bis zum Tod: Unser Leben in zehn Kapiteln“ von Christian Schwägerl, erschienen 2019 auf riffreporter.de.

Interview mit Christian Tsalos

Christian Tsalos ist 61 Jahre alt und seit Juli 2022 Dekan im evangelischen Kirchenbezirk Kirchheim. Seit November 2022 engagiert er sich als Vorsitzender des Stiftungsrates der Stiftung Tragwerk. Seinen Nachnamen hat er vom griechischen Vater, der Pfarrer in der württembergischen Landeskirche war.

Lieber Herr Tsalos, Sie haben im Alter von 60 Jahren eine neue berufliche Herausforderung als Dekan des ev. Kirchbezirks Kirchheim angenommen. Gibt es da Verbindungen zu unserem Thema „Mitten im Leben“?

Ich denke, das hatte schon auch etwas mit dem Thema Lebensmitte zu tun. Ich war körperlich gesund und geistig fit und dachte, wenn ich meinem Interesse an etwas Neuem noch einmal folgen möchte, dann muss ich diese Entscheidung jetzt treffen. Ich hatte diesen Ansporn, mich noch einmal auszuprobieren und habe eine neue berufliche Herausforderung gesucht. Solche Entscheidungen hängen aber auch von anderen Faktoren ab und ich bin sehr dankbar, dass meine Frau einem Wechsel und Umzug zugestimmt hat.

Was die Lebensmitte ist, darüber bestehen unterschiedliche Ansichten. Wie weit fühlen Sie sich von der Lebensmitte entfernt?



Ich würde diese Lebensphase als eine Zeit sehen, in der die Grundlagen bereits gelegt sind. Man hat einen Beruf gefunden, hat vielleicht schon eine Familie gegründet und hat etwas erreicht. Man steht eben Mitten im Leben. Ich würde mich am Ende dieser Phase einordnen. Das ist eine tolle Zeit. Man kann aktiv und freudig sein Leben gestalten, hat aber auch schon eine gewisse Gelassenheit. Es gibt nichts mehr, was man leisten oder erreichen MUSS. Ich ge-

nieße das. Die Voraussetzung dafür ist aber natürlich auch immer, dass der Körper, die Familie und die Lebensumstände entsprechend mitspielen.

Was macht Ihrer Meinung nach inhaltlich die Lebensmitte aus. Was sind die Themenstellungen und Herausforderungen dieser Phase aus Ihrem Erleben?

Es gibt sicherlich einige Herausforderungen in dieser Zeit. Man strebt danach beruflich vorwärts zu kommen, nach gesicherten finanziellen Verhältnissen. Gleichzeitig gibt es auch viele Unsicherheiten: Ist mein Arbeitsplatz sicher, wie geht es politisch weiter, wie verändert sich die eigene Ehe, werden die Kinder eine gute Zukunft haben. Das sind alles Fragen, die offen sind. Und natürlich ist in dem ein oder anderen Bereich auch ein Neubeginn möglich.

Haben sich diese Themen aus Ihrer Sicht in den letzten 30 Jahren verändert?

Ich denke, vieles ist nicht mehr so selbstverständlich. Unsere Lebenswelt ist globaler geworden. Dazu kommt die Digitalisierung. Auch politisch hat sich einiges verändert. Die Menschen fragen sich: In welche Zukunft gehen wir? Die Probleme sind andere heute, aber damit gehen auch immer andere Chancen einher.

Wie gehen Sie selbst mit den Herausforderungen des Älterwerdens um?

Mit 18 konnte ich mir nicht vorstellen mal 40 zu werden, das war für mich steinalt. Auch die Sprünge in das nächste Lebensjahrzehnt – egal ob 40, 50 oder 60 – waren für mich immer schwierig. Aber ich fühle mich viel jünger als ich wirklich bin. Natürlich spüre ich das Älterwerden auch. Ich habe

aber auch die Erfahrung gemacht, dass einem die Außenwelt sagt, wie alt du bist. Ich merke das zum Beispiel, wenn ich an Schulen bin und dort mit Schülerinnen und Schülern spreche. Für sie bin ich einfach ein Opi. Aber das kann ich ganz gut akzeptieren.

Viele Menschen stellen in der Mitte des Lebens ihr bisheriges Leben auf den Prüfstand. Die Frage nach dem „Sinn“ ist dabei für viele Menschen von besonderer Bedeutung. Welchen Sinn hat meine Arbeit? Welchen Sinn macht meine Beziehung? Welchen Sinn hat mein Leben? Midlife-Crisis ist hierzu ein gebräuchliches Stichwort. Welche Erfahrungen konnten Sie in Ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld dazu machen? Das Thema wird häufig negativ konnotiert. Welche Chancen sehen Sie für die Lebensmitte?

Ich habe in der Seelsorge viele Gespräche zu diesem Thema geführt, daher kann ich sagen: Es gibt diese Midlife-Crisis. Aber ich empfinde sie als sehr heilsam. Die Menschen kommen zur Besinnung und sagen sich: Du bist nicht mehr der Jungspund, der du mal warst. Das kann auch ein Porsche oder eine jüngere Frau nicht ändern. Man kommt in eine andere Lebensphase und das bringt einen Erkenntnisprozess mit sich. Man wird klüger, offener, hat andere Ziele oder bekommt ein weicheres Herz.

Man wird klüger, offener, hat andere Ziele oder bekommt ein weicheres Herz.

Oft gibt es in dieser Phase Probleme, zum Beispiel in der Partnerschaft, wenn man sich unterschiedlich entwickelt. Oder es entstehen Ängste, man könnte beruflich nicht mehr mithalten o.ä. Ich habe in diesen Situationen immer versucht, die Menschen zu beraten und zu begleiten. Man muss sich selbst den Druck nehmen und akzeptieren, dass es so sein darf.

Ich bin nicht allein, sondern vertraue auf einen Gott, der es gut mit mir meint.

Wie reagieren Menschen in der Lebensmitte auf den aktuellen Dauerkrisenmodus?

Es gibt viele Sorgen bei den Menschen in der Lebensmitte. Viele haben eine Familie gegründet und sorgen sich nun um ihre Kinder. Sie fragen sich, in was für einer Welt sie leben werden, ob es weiterhin Frieden geben wird oder wohin wir politisch steuern. Auch das Thema Wohnraum und Arbeit ist nicht mehr sicher.

Was kann die Menschen in der Lebensmitte stärken?

In der Kirche versuchen wir immer – sei es bei Predigten, in der Seelsorge oder bei Gesprächen – Zuversicht zu geben. Ich bin nicht allein, sondern vertraue auf einen Gott, der es gut mit mir meint. Wir wissen natürlich auch, dass nicht immer alles gut

ausgeht, aber ich denke, sich Trost, Mut und Glaube zu holen, kann auf jeden Fall stärken. Denn dadurch lastet nicht alles auf den Schultern der einzelnen.

Was kann die Kirche Menschen in der Lebensmitte bieten?

Die Kirche bietet viele Angebote, wie zum Beispiel Beratungsstellen, und auch seitens der Diakonie gibt es viele Hilfeangebote. Was aber viele Menschen gar nicht wissen oder vergessen haben ist, dass es Beratungsangebote direkt vor Ort gibt. Es gibt die Möglichkeit, mit seinem Pfarrer oder seiner Pfarrerin in der Gemeinde zu sprechen. Unter vier Augen kann man sich seine Ängste und Sorgen von der Seele reden. Ich finde, dieses Angebot der Kirche muss wieder viel bekannter werden.

Hinzu kommt die Unterstützung wie sie eine Kirchengemeinde geben kann. Da treffen sich Menschen in ähnlichen Lebenssituationen und können sich austauschen und stützen. Es tut gut zu erleben, dass man nicht allein mit den Freuden und Problemen der Lebensmitte umgeht, sondern an anderen Menschen erlebt, was sie daraus machen.

Lieber Christian Tsalos, wir bedanken uns ganz herzlich für dieses Interview und die spannenden Einblicke in Ihre Arbeit und Ihr Leben!



Das Interview führte Jürgen Knodel, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Tragwerk

Ehrenamtskoordination

In neuen Händen

In der vergangenen Ausgabe haben wir unsere langjährige Redaktionskollegin und Ehrenamtskoordinatorin Margret Russ verabschiedet. Nun möchten wir Ihnen ihre Nachfolgerin vorstellen: Bereits im Mai hat Ulrike Nick die Aufgabe der Ehrenamtskoordinatorin übernommen. Sie arbeitet seit 2019 in der Verwaltung der Stiftung Tragwerk.

Im Info-Büro Aktiv steht Ulrike Nick für Fragen, Anregungen oder Wünsche im Bereich Ehrenamt zur Verfügung. „Es ist mir ein Anliegen, dass sich alle Ehrenamtlichen bei uns wohl und gut betreut fühlen und dass die freiwillige Arbeit angemessene Anerkennung sowie Förderung findet. Gerade im Zuge des Fachkräftemangels ist es für uns sehr wichtig, unsere ehrenamtlich Tätigen weiterhin zu halten und weitere aktive Helferinnen und Helfer zu gewinnen.“

Ehrenamtlich Engagierte gesucht!

Derzeit gibt es einige Bereiche in der Stiftung Tragwerk, die sich über ehrenamtliche Unterstützung sehr freuen würden. Vielleicht ist ja das Passende für Sie dabei:

- Die Stiftung Tragwerk hat mit dem „Garten der Begegnung“ einen Ort geschaffen, der dem Dialog der Generationen Raum gibt. Das angrenzende Café Fachwerk bietet die Möglichkeit, sich die Zeit im Garten mit einer Tasse Kaffee und

Kuchen zu versüßen. Um das Café jedoch – zumindest während der Sommermonate am Wochenende – wieder betreiben zu können, fehlen uns noch Ehrenamtliche, die gerne mit Menschen ins Gespräch kommen, Kaffee & Kuchen servieren oder Kuchen backen.

- Im Wächterheim möchten wir gerne wieder einmal in der Woche den „offenen Mittagstisch“ anbieten. Wer dabei unterstützen möchte, Gäste zu betreuen, Essen zu verteilen, Getränke auszuschenken, etc. ist herzlich willkommen.
- Einmal pro Monat findet in der Cafeteria des Wächterheims das Nachmittagscafé mit kulturellem Beitrag statt. Sie spielen ein Instrument, lesen gerne Gedichte vor oder sind anderweitig kulturell interessiert? Dann teilen Sie diese Leidenschaft gerne mit den Bewohner*innen.
- Um unsere Standorte, zum Beispiel das Wächterheim, schön und einladend zu präsentieren, sind wir auf der Suche nach Menschen, die gerne jahreszeitlich dekorieren oder schmücken.
- Darüber hinaus sind wir für unsere Wohngruppen immer auf der Suche nach Menschen, die uns ehrenamtlich unterstützen, zum Beispiel mit Fahrdiensten, als Lernhelfer*innen oder als Übersetzer*innen (aktuell zum Beispiel Dari/ Paschtu).

Sie wollen sich engagieren, es war aber nicht das Passende dabei? Kein Problem! Wir freuen uns, wenn Sie sich mit Ihren ganz eigenen Fähigkeiten, Kenntnissen und Erfahrungen bei uns einbringen.



Ulrike Nick

Info-Büro Aktiv

Telefon: 07021 5008-60

E-Mail: infobuero-aktiv@stiftung-tragwerk.de

www.stiftung-tragwerk.de/ehrenamt

Inobhutnahme Gruppe

In Nürtingen eröffnet

Im Laufe der letzten Jahre hat die Zahl von jungen Menschen, die aus einer Notsituation heraus von der Stiftung Tragwerk aufgenommen werden mussten, weiter zugenommen. Bislang konnten diese Kinder und Jugendliche so kurzfristig nur in einer



der Regelwohngruppen der Stiftung Tragwerk untergebracht werden. Zeitweise wurde dadurch der Alltag der Kinder, die dauerhaft in der Wohngruppe leben, gestört. Um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder in Not besser gerecht zu werden, hat die Stiftung Tragwerk im Oktober dieses Jahres ein zusätzliches Gruppenangebot in der Stadt Nürtingen eröffnet. Die Gruppe bietet sechs Plätze und hat sich auf die Versorgung von jungen Menschen in Notsituationen konzentriert.

Im Rahmen eines wissenschaftlich begleiteten Projektes, das durch das Landesjugendamt unterstützt wird, möchte sich die Stiftung Tragwerk vertieft mit dem Thema auseinandersetzen, um den Bedürfnissen der betroffenen jungen Menschen möglichst individuell gerecht werden zu können.

Wenn Konflikte Familien belasten

So unterstützt die Intensive sozialpädagogische Familienhilfe (IFH)

Ein schönes Einfamilienhaus in einem kleinen Dorf... Darin wohnt Familie Schmitt*: Vater, Mutter, zwei Kinder. Die Eltern haben gute Jobs. Nach außen hin sieht es aus, als würde hier die perfekte Familie wohnen.

Doch hinter geschlossenen Türen stehen regelmäßige Streitereien, gegenseitige Schuldzuweisungen und lautstarke Auseinandersetzungen auf dem Programm. Die Themen: der Drogenkonsum der jüngeren Tochter, schlechter werdende Noten oder der Umgang mit den falschen Leuten. Diese Streitthemen kommen vielen Eltern mit Kindern im Teenageralter sicherlich bekannt vor. Doch bei Familie Schmitt gibt es eine Besonderheit: Sie haben sich Hilfe geholt. Regelmäßig treffen sich Diana Will und ihr Kollege Hans-Peter Siegel mit Mitgliedern der Familie. Die pädagogischen Fachkräfte arbeiten bei Stiftung Tragwerk im Bereich Ambulante Hilfen, genauer im Flexx-Team. Dieses Team bietet flexible Hilfen für Familien und Einzelbetreuung für Kinder und junge Menschen bis 21 Jahre.

Bereits seit zwei Jahren arbeitet Will im Rahmen der Intensiven sozialpädagogischen Familienhilfe (IFH) mit Familie Schmitt zusammen. Im Sommer 2021 hat sich die Familie selbst mit dem Sozialen Dienst in Verbindung gesetzt, da das Verhältnis zwischen Eltern und Tochter schwierig war und das Familienleben belastete. Der Soziale Dienst des Ju-

gendamtes beauftragte das Flexx-Team der Stiftung Tragwerk mit der Unterstützung der Familie. „Am Anfang habe ich sowohl mit der Mutter als auch mit der Tochter gearbeitet“, erzählt Diana Will. Doch nach ungefähr einem Jahr kam bei der Tochter der Wunsch auf, dass es für sie und ihre Mutter unterschiedliche Ansprechpartner gibt. Hans-Peter Siegel unterstützt seitdem zusätzlich die Familie und hat die Gespräche mit der Mutter übernommen. „Das war ein guter und wichtiger Schritt bei der Familienhilfe. Hans-Peter hat einen guten Kontakt zur Mutter und die Gespräche laufen ruhiger ab“, erklärt Diana Will.



* Name von der Redaktion geändert.

Alle sechs Monate finden sogenannte Hilfeplangespräche mit dem Sozialen Dienst, Diana Will, Hans-Peter Siegel und der Familie statt. In diesen Gesprächen werden Ziele für die weitere Familienhilfe definiert. Außerdem wird besprochen, ob die gesteckten Ziele erreicht wurden. „Bei den Zielen ist es wichtig, dass sie nicht zu allgemein formuliert werden, sondern so konkret wie möglich“, sagt Diana Will, sogenannte „SMART“ formulierte Ziele (Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert). „Der tägliche und vollständige Schulbesuch, einen Schulabschluss machen, Absprachen und Kompromisse zum Ausgehverhalten treffen, Soziale Medien zur Kommunikation über Organisation nutzen und emotionale, die Beziehung betreffende Themen persönlich besprechen – solche Ziele können konkret überprüft werden.“ Der Umfang der Hilfe wird ebenfalls regelmäßig angepasst. „Es gab Zeiten, da haben wir die Familie intensiver begleitet und unterstützt und hatten entsprechend mehr Stunden pro Woche dafür. Mittlerweile ist die Familie auf einem guten Weg und hat schon viel an sich gearbeitet und auch erreicht, entsprechend weniger Zeit benötigen wir für die Gespräche“, so Will.

Die Themen, mit denen die hilfesuchenden Familien sich beim Sozialen Dienst melden, sind unterschiedlich. Häufig geht es um Schulabstinenz, falsche Freunde, Verhaltensauffälligkeiten und psychische Erkrankungen oder den Drogenkonsum. Aber auch die Paarebene der Eltern, finanzielle Schwierigkeiten oder Sprachbarrieren haben Auswirkungen auf das Familienleben. „In unseren Ge-

sprächen mit den Familienmitgliedern wollen wir Vertrauen aufbauen. Wir stellen viele Fragen, möchten Hintergründe verstehen und versuchen so den Klientinnen und Klienten ihr eigenes Verhalten zu reflektieren. Wichtig ist uns immer, dass



wir auf keinen Fall das Gesagte bewerten“, erklärt Diana Will. „Wir begleiten und beraten die Familien und unterstützen sie auf diese Weise. Wir gehen mit einer wertschätzenden und ressourcenorientierten Grundhaltung zu den Familien. Gemeinsam überlegen wir, was schon gut funktioniert hat, wo Stärken liegen und an welchen Themen die Familie weiterarbeiten will. Oft haben die Familien schon gute Vorstellungen von Lösungsmöglichkeiten – bei der Umsetzung und dem konsequenten Verfolgen unterstützen wir sie.“ Wo die Gespräche stattfinden, hängt ganz von den Wünschen der Familie ab. Manche möchten sich in einem neutralen Raum treffen, zum Beispiel in einem Café, anderen ist die Vertrautheit in ihren

eigenen vier Wänden wichtig. „Bei einigen Jugendlichen habe ich die Erfahrung gemacht, dass auch das Auto ein guter Ort ist, um sich zu unterhalten“, erzählt Will. „Man ist unter sich, wird nicht gestört und schaut sich nicht direkt in die Augen. Das hilft einigen, sich zu öffnen.“



Bei Familie Schmitt haben die Gespräche geholfen. Vor zwei Jahren sorgte vor allem der Drogenkonsum der Tochter für regelmäßige lautstarke Streitereien. Die Mutter machte sich Sorgen um die Zukunft der Tochter und war damit überfordert. Die Tochter warf den Eltern vor, dass sie übertreiben und ihr nicht vertrauen. Das Resultat der Streitereien war, dass die Tochter immer öfter unterwegs war. Die Mutter hatte den Eindruck, diese sei kein Teil der Familie mehr. Diana Will erarbeitete mit der Mutter eine Familienaufstellung, dabei handelt

es sich um eine Methode aus der Systemischen Beratung. Figuren, die die Familienmitglieder symbolisch darstellen, werden auf einem Brett aufgestellt. „Zuerst sollte die Mutter den Ist-Zustand der Familie aus ihrer Sicht aufstellen. Ich habe ihr Fragen gestellt und sie emotional begleitet.“ Durch die Aufstellung wird direkt vor Augen geführt, wer wo steht, wer in welche Richtung blickt, welche Wechselwirkungen es gibt. Anschließend wird der Wunsch-Zustand aufgestellt und überlegt, welche Veränderungen es braucht, um diesen zu erreichen.

„Um solche festgefahrenen Strukturen und Ängste zu verändern, braucht es Zeit, es ist ein Prozess“, erklärt Diana Will. „Bei der Beziehungsarbeit ist es wichtig, auch kleine Schritte anzuerkennen, Verständnis zu entwickeln und immer auch an der Kommunikation zu arbeiten.“ Bei Familie Schmitt hat sich die Arbeit gelohnt. Die Tochter ist wieder mehr zuhause, hat in der Zwischenzeit ihren Schulabschluss gemacht und eine Ausbildung begonnen. Auch die Kommunikationsstrukturen innerhalb der Familie verändern sich. Mit diesen Aussichten wird die Familienhilfe voraussichtlich nicht mehr lange benötigt.



Nina Steimle
Referentin Öffentlichkeitsarbeit

Intensive sozialpädagogische Familienhilfe (IFH)

Die Intensive sozialpädagogische Familienhilfe ist eine sinnvolle Unterstützung in Lebensphasen, in denen Familien alleine an ihre Grenzen stoßen oder die Kommunikation innerhalb der Familie angespannt und konfliktbeladen ist. Die Mitarbeitenden unterstützen Familien dabei neue Wege zu gehen, die ein Miteinander fördern und allen Raum für Entwicklung und die eigenen Bedürfnissen gibt. Je nach Alter der Kinder und Jugendlichen stellen die Mitarbeitenden Kontakt zu Kindergarten oder Schule, Therapeuten, Kliniken oder Behörden her, um das Unterstützungsangebot im Bedarfsfall breit und hilfreich aufzustellen. Die vorhandenen Kompetenzen und Ressourcen in der Familie zu stärken und weitere zu erarbeiten, ist oberstes Ziel. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten je nach Bedarf alleine oder im Team. Die Gespräche finden mit den jungen Menschen, den Eltern oder auch mit der gesamten Familie statt.



Intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung (ISE)

Die Intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung steht für Jugendliche im Alter von 14-21 Jahren zur Verfügung, die Unterstützung dabei brauchen, im Alltag zurecht zu kommen. Das kann innerhalb des Familiensystems sein, bei den Anforderungen in der Schule, im Umgang mit Gleichaltrigen oder auf dem Weg in die Verselbständigung. ISE gibt individuelle Hilfestellung dort, wo sie gebraucht wird.



Die Suche nach dem Sinn

Jobwechsel, Trennung, Umzug – in der Mitte des Lebens ist häufig ganz schön viel los. Der Grund für die vielen Veränderungen in dieser Phase des Lebens ist häufig, dass man einiges in Frage stellt: Bin ich glücklich in meinem Job? Ist die Familienplanung wirklich abgeschlossen? Hat die Partnerschaft weiterhin Bestand? Ist das, was ich tue, sinnvoll? Nicht immer muss die Antwort auf diese Fragen eine radikale Änderung sein. Manche Menschen möchten ihrem Leben einfach ein bisschen mehr Sinn verleihen und vielleicht auch etwas zurückgeben. Eine Möglichkeit, das zu tun, ist eine ehrenamtliche Tätigkeit.

Die Stiftung Tragwerk bietet die unterschiedlichsten Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. Zwei dieser ehrenamtlichen Helferinnen sind

Anne Dilger-Klotz und Serap Kara. Sie sind Lesepatinnen in der Kita Martin-Luther-Hof und lesen durchschnittlich drei Mal pro Monat den Kindern vor. Die beiden machen das gemeinsam. So können sie in unterschiedlichen Rollen oder abwechselnd lesen. Das macht es auch für die Kinder umso spannender.

Kennengelernt haben die beiden sich beim Christlich-Islamischen-Frauenfrühstück im Martin-Luther-Hof in Nürtingen. „Ich war in der Türkei Erzieherin von Beruf“, erzählt Serap Kara. „Seit ich nach Deutschland gekommen bin habe ich mir Gedanken gemacht, was ich hier tun könnte, um mich zu integrieren.“ Frau Dilger-Klotz machte ihr schließlich den Vorschlag, gemeinsam in einer Kita vorzulesen. Sie selbst war Lehrerin und hatte daher

immer mit Kindern zu tun. Sprach- und Leseförderung waren ihr dabei immer besonders wichtig. „Ich habe gehört, dass in der Kita im Martin-Luther-Hof Lesepatenschaften gesucht werden. Ich lese sehr gerne vor. Ich finde, das ist wichtig und sinnvoll. Deshalb haben wir mit der Leiterin der Kita, Frau Laufer-Eninger, gesprochen. Sie meinte, dass diese Lesepatenschaften durch die Stiftung Tragwerk unterstützt werden.“

Die beiden Frauen lesen zwei Gruppen vor: den Kindern von 3-4 Jahren und von 5-6 Jahren. „Wir begrüßen sie immer mit einem Lied, das ich mit der Gitarre begleite. Das ist schon ein richtiges Ritual. Anschließend wird das Buch vorgestellt und wir beginnen zu lesen. Die Kinder sitzen dabei meist auf Sitzpolstern, sie dürfen sich aber auch frei bewegen,“ erklärt Frau Dilger-Klotz. Auch den BIB-FIT-



Sie möchten sich gerne ehrenamtlich engagieren oder sich zu diesem Thema informieren? Dann schauen Sie auf Seite 14/15 vorbei.

Kurs der Kinder in der Stadtbücherei Nürtingen haben die Ehrenamtlichen mitbegleitet. „Manchmal machen wir auch passend zu den Büchern Spiele oder malen. Zu zweit macht es uns sehr viel Spaß, beim Vorlesen in verschiedene Rollen zu schlüpfen. Das gefällt auch den Kindern. Sie lieben besonders Märchen“, berichtet Frau Kara.

Wir haben die beiden Frauen gefragt: „Was gibt Ihnen Ihr Engagement zurück?“

Frau Dilger-Klotz: „Es macht richtig Spaß zu sehen, wie sich die Kinder auf die Geschichten einlassen. Es macht uns Spaß, ihnen spielerisch das Lesen näher zu bringen und ihr Interesse für Bücher zu wecken. Da meine Enkelin sehr weit weg wohnt, ist es schön, wenn sie dann zu Besuch ist und ich die Bücher auch ihr vorlesen kann. Zu zweit als Lesepatinnen entstehen gute Ideen, die man alleine nicht hätte. Unterstützung vom Team haben wir auch, ob beim Begleiten der Exkursion oder beim Basteln.“

Frau Kara: „Ich freue mich sehr, dass ich diese Arbeit machen kann. Das Team und vor allem Frau Dilger-Klotz sind sehr hilfsbereit. Das alles ist Glück, Freude und man lernt neue und nette Bekanntschaften kennen, die einen auch im Leben unterstützen.“



Nina Steimle
Referentin Öffentlichkeitsarbeit

Hilfe, die ankommt!

Für viele Projekte, die Stiftung Tragwerk für junge und alte Menschen anbietet, sind wir auf zusätzliche Hilfe und Unterstützung angewiesen. Eine Vielzahl unterschiedlicher Projekte sind nicht zuletzt durch die Unterstützung von privaten Spendern erst möglich geworden. Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe der *Guten Zeit* eine Auswahl dieser Projekte vorstellen.

Neuer Wohlfühl-Garten für die Pädagogisch-Therapeutische Wohngruppe in Kirchheim

Seit mehr als zwei Jahren bietet die Pädagogisch-Therapeutische Wohngruppe Kirchheim ein spezialisiertes Wohn- und Betreuungsangebot für junge Menschen mit einer sogenannten Autismus-Spektrum-Störung an. Hierzu wurden vorhandene Räume auf dem Heimgelände der Stiftung Tragwerk umgestaltet und für die besonderen Bedürfnisse der betroffenen jungen Menschen eingerichtet.



Mit viel Wiesenliebe

Seit 2022 kooperiert das Flexx-Team der Stiftung Tragwerk mit dem Verein Wiesenliebe e.V.. Gitti und Leonie haben das Projekt Wiesenliebe ins Leben gerufen und füllen es mit sehr viel Herzblut. Sie bieten tiergestützte Interventionen mit Schafen und Hunden an. Auch die Stiftung Tragwerk ist regelmäßig mit Klientinnen und Klienten vor Ort. In den Ferien sogar häufiger. Ein besonderes Highlight: Die Jugendlichen durften beim Umweiden der Tiere helfen.



Was bislang aber noch gefehlt hatte, war der Garten für diese Wohneinheit. Durch eine Spende der Adolf Leuze Stiftung wurde dies jetzt möglich. Nachdem im vergangenen Jahr die Erdarbeiten abgeschlossen wurden, ging es in diesem Jahr an die Bepflanzung. Entstanden ist ein abgeschlossener Wohlfühl-Garten, der von den jungen Bewohnern und Bewohnerinnen gepflegt wird und auch für therapeutische Zwecke genutzt werden kann. Der Garten lädt dazu ein, Zeit im Freien zu verbringen, sich selbst im Garten zu betätigen und die frische Luft zu genießen.



Freizeitangebote für betreute Kinder und Jugendliche

Ausflüge unternehmen, sich in der Natur bewegen, Zeit miteinander verbringen – was für die meisten Kinder und Jugendlichen nach Alltag klingt, ist für viele junge Menschen, die durch die Stiftung Tragwerk betreut werden, keine Selbstverständlichkeit. Mit Hilfe von Spendengeldern können wir Kindern und Jugendlichen diese wertvollen Momente ermöglichen. Eines der Highlights in diesem Jahr war die 3-tägige Hüttentour im Mangfallgebirge, die die Mitarbeitenden des Flexx-Teams organisiert haben. Sieben junge Menschen zwischen 10 und 20 Jahren nahmen an der Hüttentour teil. Das Ergebnis: 22 gelaufene Kilometer. Ob abends am Lagerfeuer oder beim „Baden“ im Bergsee – die jungen Menschen konnten auf der Tour tolle Erfahrungen sammeln.

Doch auch vor Ort sorgten die Mitarbeitenden der Stiftung Tragwerk für Abwechslung. Ob beim La-sertag in Esslingen, beim Geländespiel „Capture the Flag“, in Tripsdrill oder im Europabad in Karlsruhe konnten die Kinder und Jugendlichen ein bisschen dem Alltag mit seinen Sorgen entfliehen.



Individuelle Unterstützung

Für viele der von uns unterstützten jungen Menschen und Familien sind Geldnöte an der Tagesordnung. Ob es nun die Waschmaschine ist, die überraschend kaputtgegangen ist und dringend ersetzt werden müsste, oder ob das Haushaltsgespenden nicht mehr für die Fahrtkosten der Kinder für die öffentlichen Verkehrsmittel ausreicht. Hier versuchen wir so gut wir können mit Ihren Spenden zu unterstützen. In den vergangenen Jahren konnten wir immer wieder auch Gebühren für den Sportverein, heilpädagogisches Reiten und zusätzliche therapeutische Angebote für Kinder und Jugendliche in besonderen Notlagen ermöglichen.

Für unsere Arbeit brauchen wir Ihre Unterstützung:

Spendenkonto der Stiftung Tragwerk:

KSK Esslingen

IBAN: DE56 6115 0020 0048 3010 53

BIC: ESSL DE 66xxx

Auskünfte zu unseren spendenfinanzierten Projekten und wie Sie diese unterstützen können gibt Ihnen gerne Vorstand Jürgen Knodel, knodel.j@stiftung-tragwerk.de



Mitten im Leben Weihnachtsvorbereitungen

Weihnachtsvorbereitungen. Alle machen mit. Werner macht Einkäufe. Christine macht Dienstpläne. Jenny macht sich Gedanken, wie man Weihnachten verbringt, wenn man keine Familie hat, zu der man gehen kann. Paul macht Bilder für einen Kalender für Oma. Ole macht keine Post mehr auf. Er hat keinen Bock auf das Weihnachtsgelaber, sagt er. Und die Rechnungen will er auch nicht sehen, nicht mehr vor Weihnachten. Judith schließlich macht eine Packliste für den Urlaub in den Bergen. Und Max macht noch eine Flasche Glühwein auf. Es ist schließlich Advent.

Weihnachtsvorbereitungen. Ich, der Pfarrer, hab' natürlich auch einiges vorzubereiten für die kirch-

liche Hochsaison. Damit am Ende alle sagen: Ja, das war Weihnachten mitten im Leben. Und wenn ich – tatsächlich mache ich das eher selten – zu mehr Besinnung in der Adventszeit ermahne, zu mehr innerlicher Vorbereitung, dann als erstes mich selbst und nicht Werner oder Christine oder Max. Geschäftigkeit und Kauflaune – das kann doch nicht die ganze Vorbereitung sein, denke ich. Oder?

Weihnachtsvorbereitungen. Ich frage Dich: Was wäre eigentlich passiert, wenn damals in Bethlehem alle vorbereitet gewesen wären als Jesus geboren wurde? Josef hätte Maria noch schnell geheiratet. Sie hätten ein Reisebettchen gekauft.

„Dass es Weihnachten wird, liegt nicht an unseren guten Vorbereitungen, auch 2023 nicht. Es liegt an Gott.“



Das hätten sie dann gar nicht gebraucht, denn der Gastwirt in Bethlehem hätte ja das schönste Zimmer freigehalten. Die Hirten wären gar nicht zum Jesuskind durchgekommen, weil all' die Vorbereiteten und in Besinnung Geübten ihnen den Weg versperrt hätten. Was müssten wir heute für eine Weihnachtsgeschichte erzählen, wenn alle vorbereitet gewesen wären? Ich vermute, gar keine, denn auch der argwöhnische König Herodes, wäre er tatsächlich gut vorbereitet gewesen, hätte genau gewusst, welches Kind er hätte aus dem Verkehr ziehen müssen. Dass es Weihnachten wurde, lag nicht an den guten Vorbereitungen der Beteiligten.

Weihnachtsvorbereitungen. Wir sollten nicht denken, wir könnten Weihnachten besser feiern als im Original. Als könnten wir tatsächlich optimal vorbereitet sein für die Ankunft Gottes. Ich will ja nicht sagen, dass wir weniger mit Gott reden und beten sollten, aber vielleicht sollten wir weniger mit uns selbst und weniger über unsere Pläne reden. Dass es Weihnachten wird, liegt nicht an unseren guten Vorbereitungen, auch 2023 nicht. Es liegt an Gott. Und wie genau der das macht, weiß ich auch nicht. Da hat er mich schon manches Mal überrascht.

Ich bin bereit, mich überraschen zu lassen. Ich bin gespannt, welche Worte aus der Weihnachtsgeschichte mich dieses Mal im Weihnachtsgottesdienst anspringen werden, ohne dass ich mich vorher schon gefragt habe, was dieses Jahr das Wichtigste ist. Ich bin gespannt, auf welche unerwartete Weise Gott zu mir kommt. Und zu dir.

Weihnachtsvorbereitungen. Ich freue mich, dass man in der Vorweihnachtszeit alte Texte und Lieder hernehmen darf, ohne dafür belächelt zu werden. In dieser Zeit tun es fast alle. Am besten gefällt mir, was Paul Gerhardt vor vielen Jahren über Gott und über unsere Weihnachtsvorbereitungen gedichtet hat: „Ihr dürft euch nicht bemühen noch sorgen Tag und Nacht, wie ihr ihn wollet ziehen mit eures Armes Macht. Er kommt, er kommt mit Willen, ist voller Lieb und Lust, all Angst und Not zu stillen, die ihm an euch bewusst.“ Mitten im Leben.



Axel Rickelt
Pfarrer der Evangelischen Stadtkirchengemeinde Kirchheim unter Teck

Pflegeheimbewohner und dennoch „Mitten im Leben“

Schon die Überschrift lässt eigentlich den Schluss zu, dass dies nicht sein kann. Senioren im Pflegeheim sind immobil, auf fremde Hilfe angewiesen und oft auch noch dement. Alles Dinge, die ausschließen, dass man noch „Mitten im Leben“ ist!?

Ich habe mit einigen unserer Bewohner*innen sowie mit deren Angehörigen gesprochen und dabei sind wir alle zu dem Ergebnis gekommen, dass es sich anders verhält.

So sagt Herr K., „dass es natürlich nicht mehr so ist, auf allen Festen und Feiern am Ort oder in den umliegenden Gemeinden teilnehmen zu können, es aber nicht bedeutet, dass der Kontakt zu anderen Menschen, außerhalb des Heimes nicht mehr bestehen würde.“ Er fühlt sich immer noch „Mitten im Leben“, weil Besuche jederzeit kommen können, es kleine und größere Aktionen im und um das Haus gibt, an denen er teilnehmen kann, und es viele Gesprächspartner gibt, mit denen man über die Dinge sprechen kann, die aktuell in der Welt passieren.

Auch Frau B., die Ehefrau eines Bewohners, sagte mir bei einem unserer Gespräche, „dass es natürlich anders ist als früher, als man alles tun konnte wie und wann man wollte, heute ist man eigenen Befindlichkeiten und denen des Partners unterworfen und muss die eine oder andere Aktion von lan-

ger Hand vorausplanen. Dennoch ist man stets in das Leben des Hauses und seines Umfeldes eingebunden und steht im Rahmen der eigenen Möglichkeiten ‚Mitten im Leben‘.“

Herr H. fragte mich bei unserem Gespräch: „Ist man nur dann ‚Mitten im Leben‘, wenn man täglich Action hat, wie es die jungen Leute heute meinen? Ich finde, man ist auch mittendrin, wenn man eine Familie hat, zu deren Gelingen auch ein alter Mensch etwas beitragen kann. Auch wenn es nur Erfahrungen sind, die man weitergeben kann, ist auch das ein Beweis, noch am Leben teilzunehmen und andere, unerfahrenere Menschen teilhaben zu lassen, an Fehlern, die einst begangen wurden und die man in der Gegenwart tunlichst vermeiden sollte.“

Mir ist in den Gesprächen und den Jahrzehnten meiner Berufserfahrung immer wieder klar geworden, dass alte Menschen, egal ob sie zu Hause oder in einem Pflegeheim wohnen, immer „Mitten im Leben“ sind, wenn auch manchmal auf andere und eingeschränkte Weise.

„Auch wenn es nur Erfahrungen sind, die man weitergeben kann, ist auch das ein Beweis, noch am Leben teilzunehmen.“



Sie erleben die Veränderung in der Gesellschaft, der Politik, den Familien, im Arbeitsleben und in der Medizin sowie in vielen anderen Teilbereichen, die das Leben ausmachen.

Sie teilen die Sorgen, die sich die Menschen heute machen, wundern sich aber auch über Haltungen, die wieder entstehen, von denen man glaubte sich abgewendet zu haben.

Frau L. meinte: „Ich habe in der Zeit des 2. Weltkrieges einen großen Teil meiner ‚Jugend‘ verbracht und glaubte, dass so etwas nie wieder kommt. Und nun schaue ich mir die Nachrichten aus unserer Politik an und sehe so viele Dinge darin, die mir wieder Angst machen. Hier kann ich nur innerhalb meiner Familie und ‚inmitten meines Lebens‘ dafür sorgen, dass meine Erfahrungen gehört und verstanden werden.“

Ich finde, dass sie damit ein wahres Wort gesagt hat. „Mitten im Leben“ bedeutet nämlich auch im Kleinen, z.B. in der eigenen Familie, zu wirken, dort einen Samen zu säen, der aufgeht und sich verbreiten kann.

Viele Dinge sind aus Kleinem entstanden, aus einer Keimzelle zu etwas Großem geworden und vieles davon hat auch Positives in die Welt gebracht, was unsere ältere Generation zu schätzen weiß und hofft, mit ihrer Erfahrung als „Mitten im Leben“-stehende Generation weitergeben zu können.



Stephan Nowak
Bereichsleiter Altenhilfe

Haus des Waldes



Das Haus des Waldes ist seit mehr als 30 Jahren das landesweite Kompetenzzentrum für Waldpädagogik in Baden-Württemberg. Es ist Teil von ForstBW, dem größten Forstbetrieb des Landes. Hier kann man den Wald mit allen Sinnen erleben: Ob in der interaktiven Dauerausstellung „StadtWaldWelt“, auf dem barrierefreien Walderlebnisweg „Sinneswandel“ oder bei den vielfältigen Angeboten im Wald. Überall gibt es etwas zu sehen, zu entdecken und zu erfahren. Das macht nicht nur den Kindern und Jugendlichen Spaß, auch die Erwachsenen kommen voll auf ihre Kosten.

Café Mittendrin



Das Café Mittendrin befindet sich – wie der Name schon sagt – mitten in Kirchheim. Es handelt sich um ein Projekt der Werkstätten Esslingen | Kirchheim. Die Gäste werden von Menschen mit Behinderung bedient. So entsteht eine tolle persönliche Atmosphäre, gerne kommt man ins Gespräch.

Neben zahlreichen Kaffee- und Teespezialitäten sowie kalten Getränke, leckeren Kuchen, Mittagstisch mit Salat und Suppen sowie Snacks für Zwischendurch gibt es hier auch wechselnde Ausstellungen in den Café-Räumen.

Haus des Waldes
Königstraße 74
70597 Stuttgart

Telefon: 0711/ 97672-0
E-Mail: hausdeswaldes@forstbw.de
Website: www.hausdeswaldes.forstbw.de

Herzogliche Kugelbahn Stetten im Remstal



Hier rollen die Kugeln! Die mehr als 800 Meter lange „Herzogliche Kugelbahn“ – verteilt auf rund 1,5 Kilometer Wegstrecke – ist eine Attraktion für Jung und Alt. Die XXL-Murmelbahn verläuft am Rundweg Stetten. Sie arbeitet an 25 Spielstationen die Themenfelder „Wald“, „Weinbau“ sowie „Kernen und das Haus Württemberg“ kindgerecht auf. Achtung: Der Weg und die Stationen sind nicht barrierefrei. Die passenden Holzkugeln für das perfekte Rollvergnügen dürfen natürlich nicht fehlen. Sie sind gegen Einwurf einer 50-Cent-Münze beim Kugelautomaten am Start erhältlich. Ein weiterer Automat steht bei Station Nummer 14 (Start der Wald-Thematik).

Café Mittendrin
Otto-Mörike-Straße 4
73230 Kirchheim unter Teck

Telefon: 07021/ 488 65 66
E-Mail: cafe-mittendrin@w-e-k.de
Website: www.w-e-k.de

Herzogliche Kugelbahn in Stetten
Im Sandacker
71394 Kernen im Remstal

Diese Ausflugstipps stammen von unseren Erziehungshilfestellen (EHS). Viele weitere, tolle Anregungen gibt es auf Instagram unter [@stiftungtragwerk_ehs](https://www.instagram.com/stiftungtragwerk_ehs).

Spielplatz Weiherwiesen



Auch in der kalten Jahreszeit drängen die Kinder an die frische Luft. Ein Spielplatzbesuch ist daher eine nette Abwechslung. Auf dem Spielplatz Weiherwiesen in Walddorfhäslach gibt es viel zu entdecken. Neben verschiedenen Schaukelmöglichkeiten, Rutsche, Seilbahn und einem großen Sandkasten sticht vor allem der große Kletterparcours hervor. Direkt neben dem Spielplatz gibt es einen kleinen Fußballplatz sowie einen Skatepark. Bäume und verschiedene Gebüsche bieten die Möglichkeit Verstecken zu spielen. Parkmöglichkeiten befinden sich an der Gemeindehalle Walddorfhäslach.

Spielplatz Weiherwiesen
Weiherwiesen 2/2
72141 Walddorfhäslach

Tipps aus der Küche von Dietmar Krug

Weihnachtsgebäck und Essen für Heiligabend

Weihnachten, das Fest, bei dem man sich oft fragt:
Was gibt es dieses Jahr an Heiligabend zu essen und
was backen wir für die Advents- und Weihnachtszeit?



Schupfnudeln mit Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Schupfnudeln (kochfertig)
- 850 ml Sauerkraut
- 2 Zwiebeln
- 100 g geräucherter Speck (wenn gewünscht)
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer und Muskat
- eventuell Schnittlauch



Beginnen wir mit dem Essen für Heiligabend. Hier haben die meisten Familien traditionelle Speisen, die oftmals schnell gehen sollen, damit die Familie viel Zeit miteinander verbringen kann. Hier stellen wir Ihnen ein Rezept vor, welches von vielen unserer Bewohnerinnen und Bewohner als traditionelles und günstiges Essen vorgeschlagen wurde.

Es geht schnell und ist aufgrund des Vitamingehaltes in der kalten Jahreszeit auch noch gesund.

Zubereitung

Sauerkraut nach Angaben auf dem Glas zubereiten. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Speck, wenn er als Geschmacksverstärker gewünscht ist, ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen, dann die Zwiebeln sowie den Speck darin anbraten und die Schupfnudeln dazugeben.

Wenn alles Gebratene die richtige Farbe hat, das Sauerkraut dazugeben und alles gut vermischen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und, sofern gewünscht, den kleingehackten Schnittlauch überstreuen und servieren.

Wer das möchte kann die, in vielen Haushalten ebenfalls traditionelle, Bratwurst dazu reichen.

Auch leckeres Weihnachtsgebäck (Gutsle) gehört für die meisten Menschen zum Fest dazu. Daher haben wir auf den folgenden Seiten zwei schnelle und günstige Rezepte für Sie zusammengestellt.

Ihnen allen beim Backen und Kochen viel Spaß und guten Appetit!



Dietmar Krug ist seit 28 Jahren Koch bei der Stiftung Tragwerk. In seiner Küche kocht er für 180 bis 230 Personen – und die sind zwischen einem und 104 Jahren alt.

Haferflockenkekse

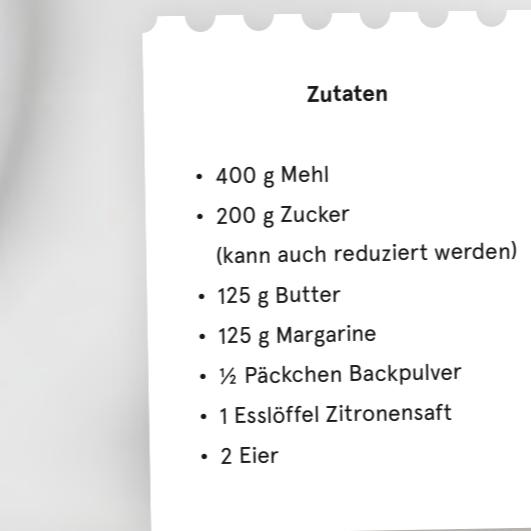


Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.
Den Backofen auf 175°C bei Umluft oder 200°C
Ober-/Unterhitze vorheizen.
Kleine Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegte
Blech verteilen und 10-15 Minuten backen. Fertig!
Wer möchte, kann die Kekse nach dem Backen
noch in flüssige Schokolade eintauchen.

Zutaten

- 125 g Butter
- 100 g Zucker
(kann auch reduziert werden)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 150 g Haferflocken
- 50 g Mehl
- 1 gestrichener Teelöffel
Backpulver

Omas Plätzchen



Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut durchkneten bis ein schöner Kloß entsteht und diesen dann in einer Frischhaltefolie (oder einem frischen Geschirrtuch) in den Kühlschrank legen.
Den gut gekühlten Teig gleichmäßig ausrollen und nach Lust und Laune mit verschiedenen Formen ausstechen. Auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und ab in den Ofen bei 180°C.
Beim anschließenden Verzieren, was Kindern besonders viel Spaß bereitet, sind der Phantasie ebenfalls keine Grenze gesetzt.



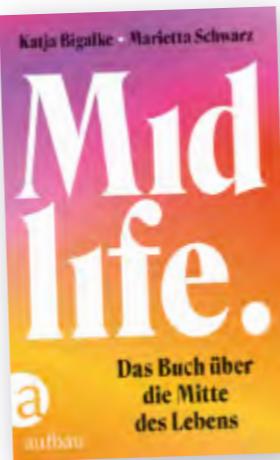
Buchtipps

Mitte des Lebens

Als Luise Rinsers Roman *Mitte des Lebens* zum ersten Mal erschien, schrieb Die Weltwoche in Zürich: „Dieser Roman, eine Liebesgeschichte teils in Tagebuchform, teils direkt erzählt, ist wahrscheinlich das ausgeformteste und reichste Buch, das die deutsche Literatur heute besitzt. [...] Das Buch ist viel mehr als eine bloße Liebesgeschichte, es ist die Summe der Lebens- und Kunsterfahrungen einer Dichterin, die ihre Zeit durchlitten und durchfochten hat, um sie nun zu sublimieren, Kindheit und Tod, Leidenschaft und Leere des Herzens, Künstlertum und Abstraktion, das ganze Leben schillert reich und vielfältig aus seinen Seiten.“



Von Luise Rinser
Erschienen im
Verlag Fischer
Taschenbuch
16,00 €



Von Katja Bigalke, Marietta Schwarz
Erschienen im Aufbau Verlag
22,00 €

Midlife. Das Buch über die Mitte des Lebens

In der Mitte des Lebens verändert sich der Körper.

In der Mitte des Lebens fühlt man sich nochmal jung und gleichzeitig zum ersten Mal alt.

In der Mitte des Lebens denkt man über verkürzte Arbeitszeiten nach oder startet nochmal richtig durch.

In der Mitte des Lebens brauchen die eigenen Eltern Unterstützung, während die eigenen Kinder erwachsen werden.

In der Mitte des Lebens hat man die ersten Verluste erfahren.

Leben heißt Veränderung. Aber warum ist die Veränderung in der Mitte des Lebens eine besondere?

Von Daniela Kunkel
Erschienen im Carlsen Verlag
15,00 €



Aktuell

Auch die aktuelle Ausgabe von GEO WISSEN beschäftigt sich mit der Zeit des Umbruchs und des Aufbruchs in der Mitte des Lebens.



Von Margot Käßmann
Erschienen im Verlag Herder
12,00 €

In der Mitte des Lebens

50 Jahre alt – und definitiv zu alt für faule Kompromisse. Die Frage ist: Was war bis hierher? Und: Was habe ich noch vor? – Margot Käßmann legt ein Buch vor, das so lebendig ist wie jede wahre Geschichte und das hilft, den eigenen Standort klarer zu sehen.

In zehn Kapiteln geht die Autorin den Themen nach, die sich mitten im Leben stellen: Jugendlichkeit und Alter, Familie, Freundschaft und Alleinsein, Schönheit und Scheitern, Krankheit und Glück, Grenzen und Kraftquellen, Routine und Veränderung.

Das kleine Wir

Emma und Ben sind allerbeste Freund*innen. Sie verstehen sich super und machen alles zusammen. Aber eines Tages geht den beiden ihr WIR-Gefühl verloren... Streit gehört zum Kinderalltag. Emma und Ben haben sich nämlich ganz sehr gestritten und viel zu oft „ICH!“ gesagt! Ihr WIR ist sehr scheu und hat sich deswegen gut versteckt. Emma und Ben vermissen ihr WIR, denn ohne ihr WIR macht gar nichts Spaß. Alles fühlt sich grau und freudlos an.

Und so machen sie sich auf die Suche nach dem WIR. Wo steckt es bloß? Wie Emma und Ben ihr WIR wiederfinden und wo es sich versteckt hat, davon erzählt dieses Bilderbuch.

Hör-Empfehlung

„Midlife“ ist ein Podcast, der sich mit Fragen zur Mitte des Lebens beschäftigt. Auf Spotify und Apple Podcasts kann man alle Folgen des sehr unterhaltsamen und informativen Podcasts anhören und abonnieren.



Tannenzapfen-Eule

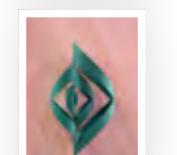
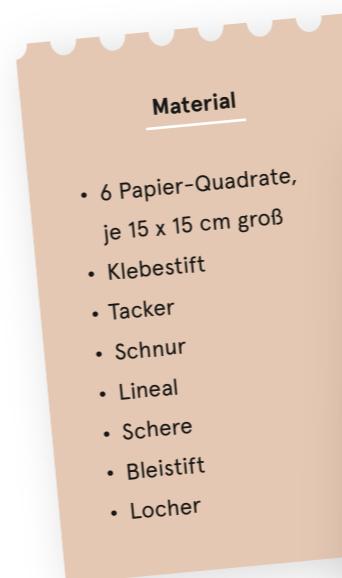
1. Lege die Watte um den Tannenzapfen herum.
2. Schneide das Gesicht, den Schnabel und die Flügel der Eule aus Moosgummi aus.
3. Klebe die Moosgummi-Teile sowie die Wackelaugen an die entsprechende Stelle des mit Watte umkleideten Tannenzapfens.
4. Schon hast du eine süße Eule, die du zum Beispiel auch auf dem Weihnachtsbaum platzieren kannst.



Diese Basteltipps stammen von unseren Erziehungshilfestellen (EHS). Auf Instagram kann man unter @stiftungtragwerk_ehs noch viele andere, tolle Anleitungen finden.

Weihnachtsstern

1. Jeder Stern hat 6 zusammengesetzte Sternspitzen. Nimm ein Papier-Quadrat und falte eine Ecke direkt auf die gegenüberliegende Ecke, so dass ein Dreieck entsteht.
2. Das große Dreieck wird erneut zu einem kleinen Dreieck mittig gefaltet.
3. Zeichne auf das entstandene Dreieck mit Bleistift und Lineal Schnittlinien in regelmäßigem Abstand. Wichtig ist, den Strich an der „Falt-Seite“ zu beginnen, ihn aber NICHT bis zum Ende durchzuziehen. Der Abstand der Linienenden zur Kante sollte gleichmäßig sein.
4. Schneide die Linien ein.
5. Falte die Dreiecke auf.
6. Klebe die Ecken der entstandenen inneren Dreiecke von innen nach außen mit einem Klebestift zusammen. Wichtig ist immer im Wechsel zu kleben: Einmal nach vorne und dann nach hinten bis alle Ecken zusammengeklebt sind.
7. Jetzt werden die Sternteile in der Mitte zusammengeklebt, bis eine lange Reihe entsteht.
8. Danach werden alle Sternspitzen von einer Seite zusammengelegt und mit dem Tacker fixiert.
9. Ist der Stern fertig, kann an einer Zacke mit einem Locher ein Loch gestanzt werden. So kann der fertige Stern an einer hübschen Schnur aufgehängt werden.



Basteltipps



Lustige Kakteen

Material

- Tontöpfe (ca. 13cm Durchmesser)
- Pompons in bunten Farben (etwa 1-2cm groß)
- Grüne Plastikflaschen (0,5l, 1l und 1,5l)
- Schere
- Klebeband
- (Hell-) Braunes Pflanzgranulat
- Wasserfeste Malfarben
- Pinsel
- Heißklebepistole

Diese Bastelidee stammt von der **Tagesgruppe in Ebersbach**. Beim Sommerfest der Stiftung Tragwerk hat die Gruppe damit den ersten Platz im Kunstwettbewerb gewonnen.



1. Die Etiketten von den Flaschen entfernen, gut ausspülen und trocknen lassen.
2. Flaschen nach Belieben am Hals und/oder am Boden aufschneiden. Die Flaschen können dabei verschieden lang und groß sein.
3. In die Flaschenwände kleine Dreiecke einschneiden. Diese werden herausgebogen und stellen die „Stacheln“ dar.
4. Verschiedene Flaschen mit der Heißklebepistole zusammenkleben, sodass die Formen von Kakteen mit Armen entstehen. Die Arme sollten dabei nicht zu groß werden, damit der Kaktus nicht an Stabilität verliert, wenn er später im Topf „eingepflanzt“ wird.
5. Die bunten Pompons nach Belieben an die Flaschen/Kakteen ankleben. Sie stellen die Blüten dar.
6. Die bunten Flaschendeckel können ebenfalls mit dem Heißkleber an den „Kaktus“ geklebt werden.
7. Die Löcher im Boden der Tontöpfe mit Klebeband abkleben, damit später kein Granulat herausrieseln kann.
8. Die Tontöpfe nach Belieben bunt anmalen, verzieren und trocknen lassen.
9. Die Kakteen in die Tontöpfe stellen und dabei gleichzeitig die Töpfe so mit Granulat befüllen, dass die Kakteen stabil in den Töpfen aufrecht stehen. Wenn die Flaschen am Boden aufgeschnitten sind, können sie recht einfach ins Granulat „eingegraben“ werden.
10. Am besten wirken die Kakteen vor einem passenden Wüsten-Hintergrund.



Hilfe & Kontakte

Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien- und Lebensfragen

Schlierbacher Straße 41
Kirchheim-Teck

07021 485 590
www.stiftung-tragwerk.de

Das Team bietet Unterstützung für Eltern bei Fragen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern. Wir begleiten Menschen in Krisen- und Konfliktsituationen.

Das Altenhilfezentrum der Stiftung Tragwerk

Altenhilfe im Wächterheim
Schlierbacher Straße 41
Kirchheim-Teck
07021 97 360
www.stiftung-tragwerk.de

Das Wächterheim der Stiftung Tragwerk richtet sich mit seinen Leistungen und Angeboten an pflegebedürftige Menschen.

Offene Jugendsprechstunde Mehrgenerationenhaus LINDE

Alleenstraße 90, 73230 Kirchheim
07021 444 11
mail@linde-kirchheim.de
www.linde-kirchheim.de

Die Mitarbeitenden der LINDE sind da, wenn es mal Probleme gibt. Sie helfen, sich im Dschungel der Beratungsstellen zu rechtfinden und sind täglich erreichbar: Telefonisch, per E-Mail, über Instagram und Facebook oder zu den Öffnungszeiten.

Konflikt-Hotline Baden Württemberg

0180 26 622 464
www.konfliktline-bw.de

Alle Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz von Konflikten oder Mobbing betroffen sind, erhalten hier Unterstützung.

Tageselternverein Kreis Esslingen

Kirchheim: 07021 80 723-61
Nürtingen: 07022 30 420-60
Plochingen: 0711 469 2427-31
www.tev-kreis-es.de

*Die Mitarbeiter*innen in den 6 Beratungsbüros informieren Sie rund um die Tagespflege und vermitteln maßgeschneiderte Betreuungsangebote, die auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnitten sind.*

Frauen helfen Frauen Kirchheim e.V.

07021 46 553
www.frauenhaus-kirchheim.de

Das Frauenhaus bietet Frauen, die von Gewalt bedroht oder betroffen sind, und deren Kindern Zuflucht, Unterkunft und Sicherheit.

Jugend- und Drogenberatung

Esslingen: 0711 930 248 480
Kirchheim: 07021 970 430
www.landkreis-esslingen.de
(unter: Soziales)

Die Drogenberatungsstellen in Kirchheim, Nürtingen, Esslingen und Echterdingen sind für den gesamten Landkreis Esslingen zuständig, wenn es um illegale Drogen geht.

Familienzentrum Martin-Luther-Hof

Jakobstraße 17, Nürtingen
07022 20 856 120
www.stiftung-tragwerk.de/mlh

Das Familienzentrum unter dem Dach des Martin-Luther-Hofs in Nürtingen bietet allen Altersgruppen einen Ort für Austausch, Begegnung und beratende Angebote in allen Lebenslagen.

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche – anonym und kostenlos

0800 111 0 333 oder 116 111

*Allein mit Deinen Problemen? Darüber reden hilft! Es ist egal, was Dich gerade bedrückt: Stress mit den Eltern, Freunden oder Mitschülern? Mobbing oder Abzocke im Internet oder im Klassenzimmer? Angst, Missbrauch, Depression oder Sucht? Wenn Du Dich gerade mit Deinen Problemen alleine fühlst. Die Mitarbeiter*innen sind für Dich da.*

Nummer gegen Kummer für Eltern – anonym und kostenlos

0800 111 0 550

*Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, sich überfordert oder manchmal hilflos fühlen, dann rufen Sie an. Die Mitarbeiter*innen unterstützen Sie bei Erziehungsproblemen, Schwierigkeiten in der Schule, Familienkrisen, Sucht oder Internet-Gefahren.*

Kompass – Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt

07021 6132
www.kompass-kirchheim.de

Im Mittelpunkt der Beratungsstellen stehen Ratsuchende, die aufgrund ihrer Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt Unterstützung benötigen.

Diakoniestation Teck

Geschäftsstelle
Alleenstraße 74
Kirchheim Teck
07021 486 220
www.ds-teck.de
*Die Mitarbeiter*innen der Diakoniestation helfen bei der Pflege, im Haushalt, entlasten Angehörige und versorgen die Familie in ihrer vertrauten Umgebung. Ambulante Kranken- und Altenpflege sowie Familienpflege gehören zu den Leistungen.*

Onbera.de – Onlineberatung des Kreidiakonieverbandes Esslingen

www.onbera.de

Für Kinder und Jugendliche:

Brauchst Du jemand, der Dir zuhört und Dich ernst nimmt? Fällt es Dir leichter, wichtige Fragen anonym zu stellen? Bei der Onlineberatung ist dies möglich.

Für Erwachsene:

Beratung in verschiedenen Bereichen: Erziehungs- und Familienberatung, Paarberatung und Lebensberatung.

Spiel & Spaß



Drei winterliche Zungenbrecher

Wenn rennende Rentiere Rentierrennen rennen, rennen rennende Rentiere Rentierrennen.

Kleine Nussknacker knacken knackig. Knackiger knacken kleine Nussknacker.

Sieben Schneeschipper schippen sieben Schuppen Schnee. Sieben Schuppen Schnee schippen sieben Schneeschipper.



Scherzfragen

Warum fliegen Vögel im Winter in den Süden?
Weil es zum Gehen zu weit ist.

Warum benutzt der Weihnachtsmann Rentiere,
um seinen Schlitten zu ziehen?
Weil Schlittenhunde nicht fliegen können.

Warum können Weihnachtsbäume nicht gut stricken?
Weil sie immer die Nadeln fallen lassen.

Warum ist ein Eisbär weiß?
Wäre er rot, würde er Erdbeer heißen.

Was hat man im Dezember, was man in
keinem anderen Monat hat?
Den Buchstaben „D“.

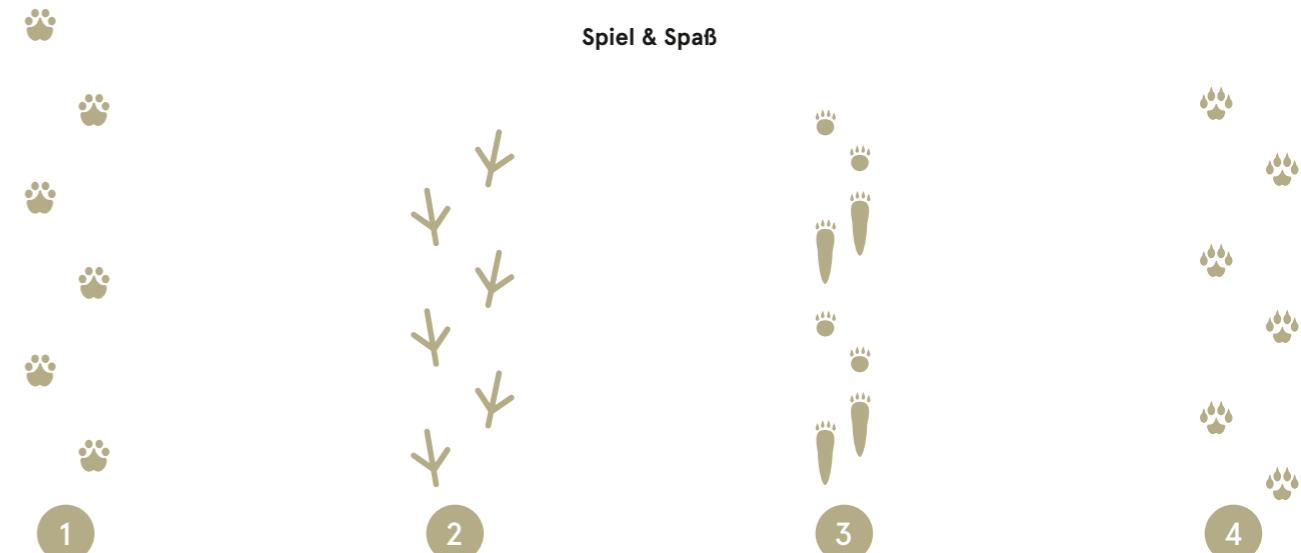


Weihnachtsspiel

An Stelle von: *Ich packe meinen Koffer und nehme mit...* wird bei diesem Spiel gesagt: *Ich schreibe einen Wunschzettel und darauf steht...*

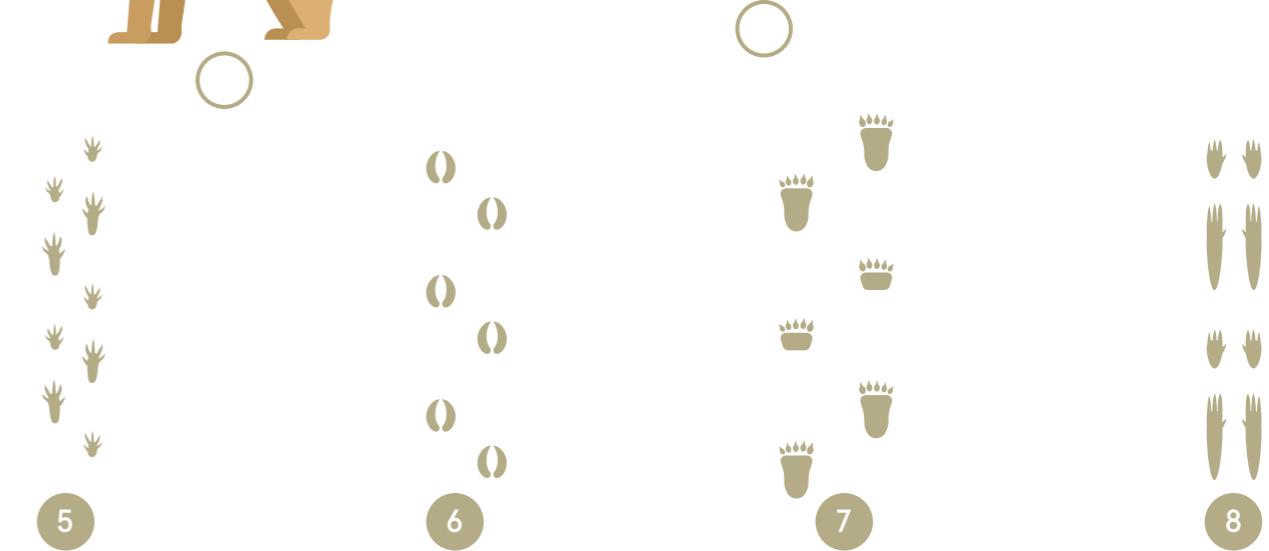
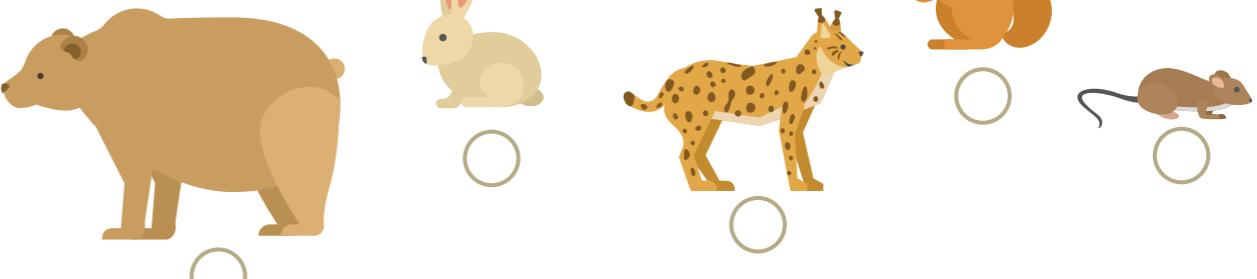
Dieses Spiel braucht keine Vorbereitung. Es kann prima als Überbrückung bis zur Bescherung gespielt werden. Wer sich als Letzter noch an alles Gesagte erinnern kann, hat gewonnen.

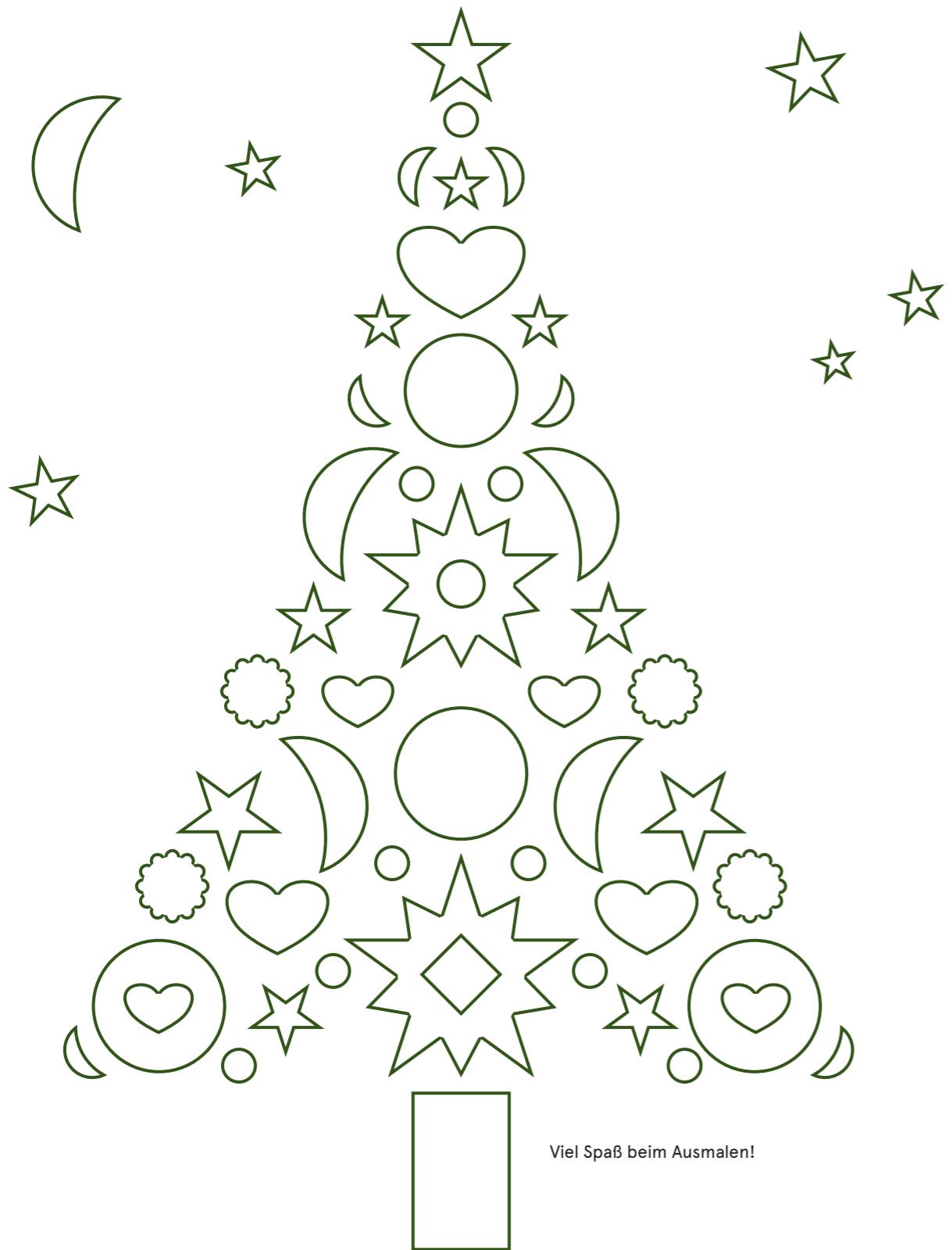
Spiel & Spaß



Wenn im Winter Schnee liegt, kann man besonders gut Tierspuren entdecken. Hier aber ist etwas durcheinander gekommen! Ordne die Fußabdrücke und die Tiere einander richtig zu und trage die Zahlen unter den Spuren bei den dazugehörigen Tieren ein.

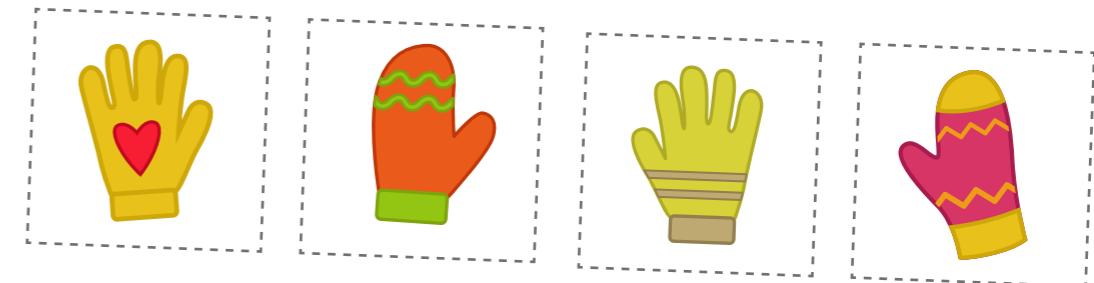
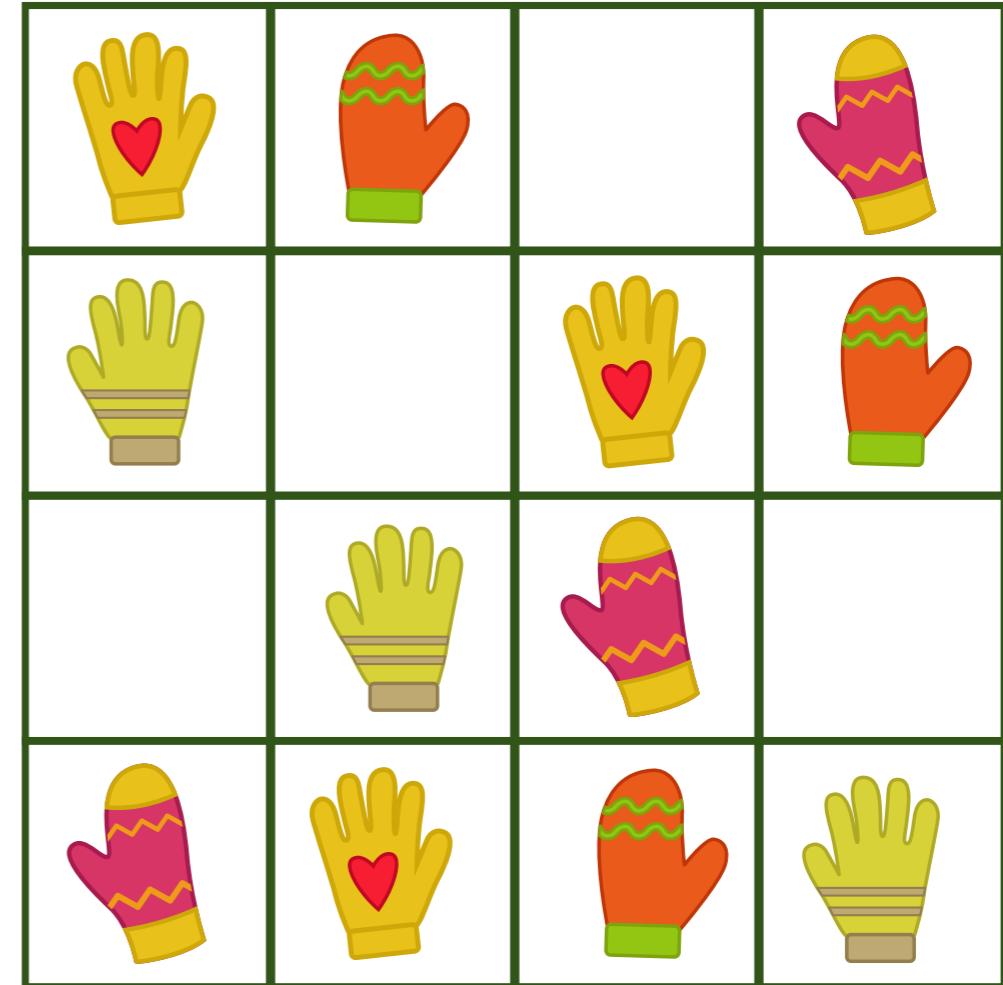
Zum Beispiel die 4 beim Eichhörnchen...
Oder, ähhm, war das jetzt etwa falsch??





Winter-Sudoku

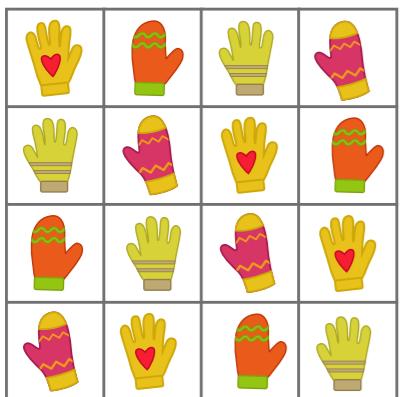
Jeder Handschuh darf in jeder Zeile und jeder Spalte nur einmal vorkommen.



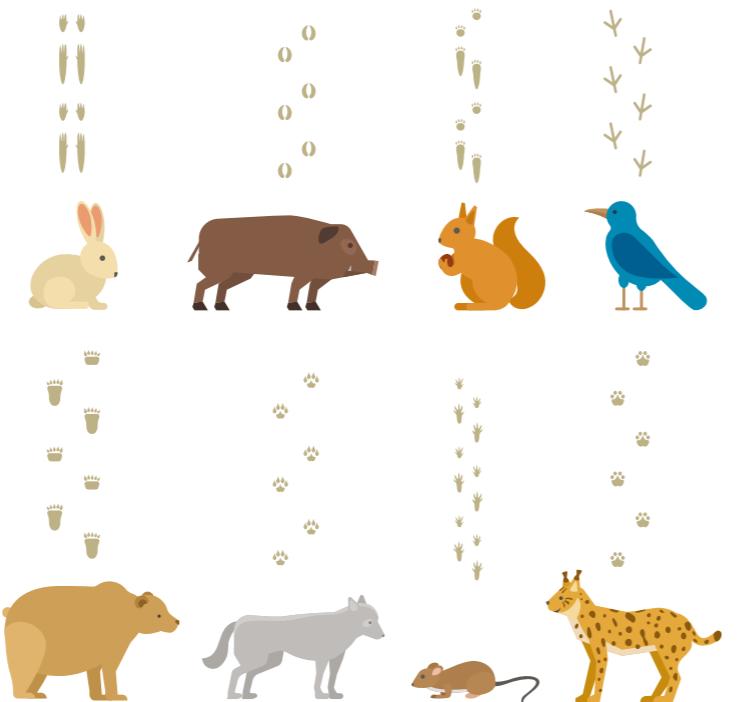
Schneide die vier einzelnen Handschuhe aus und klebe sie oben in die leeren, jeweils richtigen Sudoku-Kästchen.

Die Lösung findet Ihr auf Seite 44.

Lösung Winter-Sudoku



Lösung Tierspuren im Schnee



+ Vielseitig und flexibel in Druck und Produktion.



NEU! EFFEKTIX

Schon lange produzieren wir viele Arten von Effektkarten. Jetzt haben wir daraus eine Marke gemacht: EFFEKTIX® – Auf www.effektix.de präsentieren wir 30 Effektkarten. Bestell Dir online unsere Musterbox inkl. Weißmuster.



STIL+FIND produziert seit 150 Jahren regional beste Druckprodukte im Großraum Stuttgart, in „the Länd“ Baden-Württemberg und weit darüber hinaus.

Vielseitig und flexibel. Mit modernster Technik und einem fast 70-köpfigen Team: Sowohl Standard-Drucksachen als auch anspruchsvollste Maßprodukte.

Druckhaus STIL+FIND

Felix-Winkel-Straße 2 • 71397 Leutenbach-Nellmersbach
Fon 0711. 12 02 02-00 • Fax 0711. 12 02 02-29
Mail info@stil-find.de • www.stil-find.de

COMPHONE
UND
IT-Systemhaus - Lösungen für IT-Integration

IT-Dienstleistungen

Wir bieten Ihnen individuelle, auf Sie zugeschnittene IT-Dienstleistungen aus den Bereichen:

**IT-Support
IT-Sicherheit
IT-Infrastruktur
IP-Telefonie
Cloud Computing**

Ob Handwerksbetrieb mit wenigen PC's oder vernetzte WAN-Verbindungen mit weit über 100 Clients, wie bei der Stiftung-Tragwerk. Gerne unterstützen wir Sie bei der Digitalisierung Ihres Unternehmens.

Comp&Phone GmbH

Schülestraße 13
73230 Kirchheim unter Teck

Tel.: 07021/93487-70

Fax: 07021/93487-90

Mail: info@compphone.de

Web: www.compphone.de

Bieten Sie Kindern und Jugendlichen in Not einen sicheren Ort:

WERDEN SIE INOBHUTNAHME-FAMILIE!



AUFAHME

Inobhutnahme-Familien sind Familien, Paare oder Lebensgemeinschaften, die zeitlich befristet Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen in ihren Haushalt aufnehmen und vorübergehend betreuen. Die Kinder und Jugendlichen befinden sich dabei in einer akuten Krise oder können aufgrund der schwierigen Lebenssituation ihrer Eltern vorerst nicht mehr zu Hause wohnen.

DAUER

Die Inobhutnahme dauert einige Tage oder mehrere Wochen. Während der Zeit der Inobhutnahme wird geklärt, ob die Kinder und Jugendlichen wieder nach Hause gehen können oder ob eine weiterführende Hilfe notwendig ist. Den jeweiligen Einsatz bestimmen Sie selbst. Wir fragen bei Ihnen die aktuelle Bereitschaft zur Aufnahme eines Kindes oder Jugendlichen im Vorfeld ab.

ERFAHRUNG

Als Inobhutnahmefamilie haben Sie Erfahrungen in der Erziehung oder haben eine pädagogische Ausbildung absolviert. Sie sind flexibel, belastbar und verfügen über eine gute Beobachtungsgabe, Einfühlungsvermögen, ausreichend Platz in Ihrer Wohnung sowie über die notwendige Zeit, um sich um die aufgenommenen jungen Menschen zu kümmern.

BEGLEITUNG

Die Stiftung Tragwerk verfügt über langjährige Erfahrungen in der Unterbringung von Kindern und Jugendlichen in Familien. Wir bieten Ihnen eine intensive Vorbereitung und Qualifizierung, laufende Austauschmöglichkeiten und Begleitung sowie eine Finanzierung in Form einer attraktiven Tagespauschale.

BEWERBUNG

Wenn Sie Freude an einer sinnstiftenden Arbeit mit Kindern und Jugendlichen haben, Herausforderungen nicht scheuen und die persönlichen Voraussetzungen erfüllen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung an: henne.n@stiftung-tragwerk.de.

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung – Nicolai Henne: 0172 6334016

Gedruckt auf FSC® zertifiziertem Papier, 100% Altpapier.

RT
a

Den Alltag erleichtern mittels

Rehabilitationstechnik

Wer auf Hilfsmittel angewiesen ist, weiß um die **täglichen Herausforderungen**: Treppen, Badewannen, Autofahren oder Konzertbesuch.

Mit individuellen Lösungen sorgen wir dafür, den Alltag zu erleichtern und **mobil zu bleiben.**

Sanitätshaus Weinmann GmbH
Steingastraße 13
Im Ärztezentrum Kirchheim
73230 Kirchheim unter Teck
Tel 07021 737379-0
Fax 07021 737379-44
info@weinmann.care
www.weinmann.care

Kitas
Schulen und Schulbegleitung
Beratung
Gruppen
Wohnen
Pflege...

... in den Regionen
Kirchheim, Nürtingen
Weilheim und Plochingen.

SANITÄTSHAUS
weinmann
www.weinmann.care



▪ wieder wohlfühlen!

STIFTUNG
TRAGWERK
WWW.STIFTUNG-TRAGWERK.DE