

Cloefi-Post

Februar bis Mai 2021



Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Pflegeeltern,

mit Beginn dieses Jahres möchten wir Euch vierteljährlich einen sogenannten Newsletter zukommen lassen, um in Kontakt zu bleiben und Euch Anregungen, Neuigkeiten und Impulse zuzusenden, die Euch hoffentlich interessieren und Freude machen werden.

Unsere Hoffnung ist es, dass hierdurch auch die Zeit des Lockdown etwas abgemildert werden kann und Ihr Ideen bekommt, die Zeit kreativ und sinnvoll zu gestalten.

Auch möchten wir dieses Medium nutzen, um Euch über unsere neuen Pläne und Aktivitäten zu unterrichten, Termine weiterzugeben und Veranstaltungen zu veröffentlichen, die wir planen sowie um eine Vernetzung innerhalb der Sozialräume zu fördern.

Über positive Rückmeldungen und kreative Impulse freuen wir uns, nehmen jedoch auch Kritik gerne entgegen, um unsere Ideen noch zu verbessern und zu erweitern. Sprecht uns gegebenenfalls gerne persönlich an.





Info und Neuigkeiten

Wie die meisten von Euch sicherlich mitbekommen haben, hat Frau **Eva Joris** leider den Pflegekinderdienst verlassen und sich für einen anderen Verwirklichungsbereich entschieden.

Seit September 2020 gehört die neue Kollegin, Alexandra Rommelfanger, zu unserem Pflegekinderdienst. Eine zusätzliche Fachkraft wird im Verlauf des Frühjahrs hinzukommen.

Momentan ist unsere Verteilung im Pflegekinderdienst wie folgt:

Heike Langecker als Sachgebietsleitung, **Jenny Dillinger** als deren Vertretung, **Eva Lion- Zimonczyk** (aktuell zuständig für Losheim und Weiskirchen), **Isabelle Burger** (zuständig für Merzig und das Merziger Umland), **Alexandra Rommelfanger** (zuständig für Mettlach, Perl und Beckingen), **Heike Sutor** (Eignungsüberprüfungen, Projektentwicklung, Fortbildungstage für Pflegeeltern und Planung und Durchführung diverser Veranstaltungen). Der Bezirk Wadern ist derzeit personell noch nicht besetzt, wird aber anteilig in dringenden Fällen von Frau Langecker und Frau Sutor bearbeitet. Mit Ausnahme von Frau Rommelfanger arbeiten alle Mitarbeiterinnen im Spezialdienst in Teilzeit.

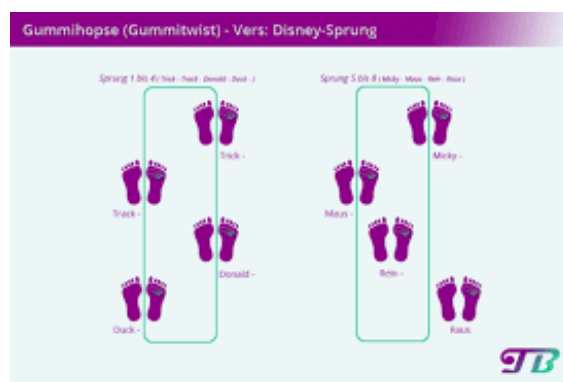
Planung

1. Da uns momentan glücklicherweise wieder einige Bewerbungen um Pflegeelternschaften erreichen, planen wir für Mai bis Juni 2021 ein nächstes Pflegeelternseminar, sofern es möglich sein sollte. Nach wie vor freuen wir uns über jede/-n Interessente/-n, ganz besonders für die Tätigkeit als Bereitschaftspflege, sprich: für ein Kind auf Zeit.
2. Im Laufe des Jahres wird eine Broschüre für Interessenten und Pflegeeltern erstellt, die für jede/-n kostenlos zur Verfügung stehen wird.
3. Zudem wird eine zusätzliche Qualifikationseinheit für Verwandtenpflegeeltern entwickelt, damit auch diese fachlich gut auf ihre Aufgabe vorbereitet werden.
4. Ebenfalls entwickelt wird ein sogenanntes „Care-Leaver-Projekt“: Dies beinhaltet die Begleitung von Jugendlichen ab 16 Jahren, die aus der Pflege langsam herauswachsen und mit 18 selbst Anträge stellen müssten beziehungsweise selbständig werden können. Ziel ist es, diese Jugendlichen frühzeitig optimal zu unterstützen und vorzubereiten auf ein Leben „nach der Pflegefamilie“.

Jetzt kommt der Spaß! Alte Spiele für drinnen und draußen

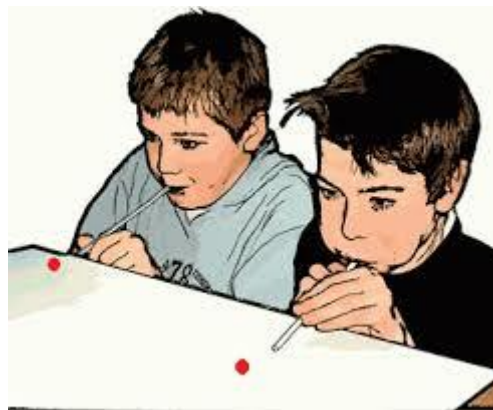
- Wir entdecken das **„Gummitwist“** neu! So geht es: Suche Dir ein vier bis fünf Meter langes Einzugsgummi, nicht zu stramm, das Du zu einem Kreis verknotest. Du kannst nun zu zweit oder zu dritt spielen, mit mehreren oder auch alleine. Alleine funktioniert es, indem Du die Gummi-Enden jeweils um zwei Stuhlbeine einfädelst, wobei die Stühle ein bisschen Gewicht haben sollten, damit sie nicht verrutschen, und dann kannst Du dazwischen deine Sprünge machen.

Sonst hält jeweils ein Kind mit den Gummibändern unterhalb des Knies ein Ende des Gummiringes, während ein anderes Sprünge innerhalb des entstehenden Zwischenraumes machen kann. Je nach Höhe und Länge des Gummis wird es leichter oder schwerer. Anhand der Bilder wird es nochmal veranschaulicht. Unten sind „Sprungbeispiele“. Deiner Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.



- Hast Du noch **„Murmeln“** zuhause? Schon die alten Babylonier, Römer und Germanen spielten vor ca. 3000 Jahren mit Murmeln. Damit kann man tolle, kreative Spiele ganz einfach „basteln“. Hier ein paar Ideen:

- **Kegeln:** Nimm eine Hand voll „Männchen“ aus dem „Mensch-ärger-Dich-nicht“ oder einem anderen Spiel und stelle sie in Reihe auf, etwa vorne drei und hinten fünf Männchen (es geht auch mit Playmobil- oder Legofiguren), am besten mit einer festen Wand im Hintergrund oder an einer Tischkante. Dann gehe fünf Schritte zurück beziehungsweise ans andere Tischede, nimm Dir ein paar Murmeln und ein paar Eltern oder Geschwister (nach dem Lockdown auch wieder Freunde ☺) und versuche die aufgestellten Männchen wie beim Kegeln umzuwerfen. Jeder Spieler stellt sie nach seinem Wurf wieder für den nächsten Spieler auf. Wer am besten trifft und die meisten umwirft, hat gewonnen.
- **Murmelbahn:** Idee für die Kleineren: Sammle ein paar leere Papprollen (zum Beispiel von Küchenpapier oder Backpapier) und halbiere diese mit Hilfe eines Erwachsenen. Indem du diese Hälften dann beliebig der Länge nach aneinanderklebst, möglichst ohne „Hürden“ dazwischen, kannst Du Dir leicht eine eigene Kugelbahn bauen, die, zum Beispiel in der Badewanne endet, oder auch in einem Gefäß, das die Kugeln auffängt. Du kannst die Bahn frei gestalten, Kurven bauen oder die Rollen anmalen. Vielleicht hast Du selbst ja ganz tolle eigene Ideen dazu....
- **Murmelpusten:** Nimm Dir einen Strohhalm, am besten aus Bambus, lege die Kugel auf einen stabilen Untergrund, baue dir aus Pappe oder Holz eine Art Tor wie beim Fußball, natürlich nur viel kleiner, und nun versuche mit dem Halm die Kugel ins Tor hinein zu pusten. Und wem das am besten und schnellsten gelingt, hat gewonnen. (Du kannst dem Tor auch mehrere Öffnungen mit Punkten geben. Wer dann die Öffnung mit den meisten Punkten trifft, gewinnt.)



Im **Kinder- und Jugendprogramm unserer Jugendbüros** findet ihr tolle Freizeitangebote und Ferienprogramme für alle Altersgruppen. Das Programm liegt an vielen Stellen frei zugänglich aus.

Ihr findet es auch auf der Internetseite des Landkreises unter www.merzig-wadern.de/Bildung-Jugend/Jugendarbeit/ oder im Familienportal unter www.merzig-wadern.de/Familienportal/Freizeit/Kind-Jugend/Kinder-und-Jugendprogramm/.

Weitere Ideen

Es lohnt sich auch durchaus, immer mal wieder bei den ortsnahe Mitarbeitern der Familienzentren nachzufragen, welche Veranstaltungen dort angeboten werden. Es gibt dort öfter wunderbare naturpädagogische oder auch andere informative Veranstaltungen, die auch in dieser Zeit des Lockdowns für die Familien praktikabel und interessant sind.

Kochen mit Kindern – Rezeptempfehlung

Schokoladiger Becherkuchen

1 Becher Sauerrahm

½ Becher Öl

3 Eier

1 Becher Mehl

1 Becher Zucker

1 Becher Instantkakaopulver

1 Becher gemahlene Mandeln

1 Päckchen Backpulver

1 Päckchen Vanillezucker

Fett für die Form (am besten schmeckt Butter)



1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vor.
2. Beginne mit dem Sauerrahm (Nimm einen großen Becher!) und füge dann Öl und Eier hinzu – gut verrühren – ca. zwei bis drei Minuten
3. Dann gebe die trockenen Zutaten hinzu (Becher vorher natürlich reinigen und trocknen, sonst klebt's, ;-))- also Mehl, Zucker, Mandeln, Kakao, Backpulver und Vanillezucker – gut vermischen, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Gib den Teig in eine gefettete Springform und backe ihn für 45-50 Minuten, mit Stäbchenprobe testen, ob Backzeit ausreicht!
5. Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben – guten Appetit! ☺

Entspannungsübungen für Kinder und Jugendliche

Wann immer Du gestresst oder genervt bist, zum Beispiel, weil ihr euch zu dicht „auf der Pelle hockt“ momentan, kannst Du selbst etwas tun, um entspannter und lockerer durch den Tag zu kommen. Hier zwei einfache Beispiele zum Nachmachen:



1. **„Atme“:** Wann immer Du merkst, dass Du irgendwie angespannt oder ärgerlich wirst, atme einige Male ganz bewusst tief in den Bauch und zähle beim Einatmen bis vier, halte zwei Sekunden die Luft an, atme wieder aus und zähle dabei bis vier und halte wieder kurz inne. Wenn Du das einige Male wiederholst, wirst Du automatisch ruhiger. Verstärken kannst Du den Effekt, indem Du im Rachen beim Ein- und Ausatmen ein leichtes „Flüstergeräusch“ entstehen lässt, ganz sanft und ohne Anstrengung. So wirst Du zum „Gefühle-Bändiger“ und kannst viele Situationen selbst entspannen.
2. **„Sorgenkörbchen“:** Wann immer Dich Sorgen oder Situationen belasten, stelle Dir ein Körbchen vor, in das Du Deine Sorgen legen kannst. Binde an dieses Körbchen einen großen Heliumballon und lasse den Ballon mit dem Körbchen und Deinen Sorgen voller Vertrauen aufsteigen. Lasse sie los. Wenn Du magst, kannst Du Dir vorstellen, dass irgendwelche Wesen wie Engel oder Feen dein Körbchen leeren und sich Deiner Sorgen liebevoll annehmen. Du wirst Dich erleichtert fühlen!

Witze des Monats

1. Als das Baby wieder einmal unentwegt schreit fragt Lisa: „Du, Mutti, ist es wahr, dass der liebe Gott alle Menschen macht und uns auch das Baby geschenkt hat?“ „Ja, auch das Baby kommt vom lieben Gott“, bestätigt die Mutter. „Ob der liebe Gott uns darum das Baby abgegeben hat, weil er seine Ruhe haben wollte?“ fragt Lisa.
2. Elli geht mit ihrem Bruder zum Angeln. Der fischt zuerst einen alten Schuh, dann einen Topf und schließlich eine Kaffeemühle heraus. Da stößt Elli ihn an und flüstert: „Komm, wir machen uns lieber aus dem Staub. Ich glaub´, da unten wohnt einer!“



Zum Abschluss

Uns ist sehr bewusst, dass dies für viele Familien wirklich keine leichte Zeit ist und Ihr in mehreren Hinsichten über alle Maßen gefordert, manchmal hier und da vielleicht auch überfordert werdet.

Um diese Situation ein wenig zu erleichtern, haben wir uns diesen Newsletter ausgedacht. Natürlich stehen wir Euch jederzeit gerne mit Rat und Tat zur Seite. Ruft uns gerne an, wenn Ihr Rat braucht, BEVOR Ihr untergeht!



Gemeinsam bemühen wir uns dann um Entlastungs- und Lösungsmöglichkeiten für Eure Familie, so gut es eben derzeit möglich ist.

Manchmal hilft es auch, einfach nur zu reden und den Stress und den Kummer loszuwerden, indem man darüber spricht ... und ja, auch „jammern“ ist manchmal erlaubt!

Hier noch ein Link zu einem hilfreichen Vortrag von Frau Irmela Wiemann, der Familien auf beiden Seiten wesentlich entlasten kann! Viel Spaß beim Anhören!

[Pflegefamilie - Ausnahmefamilie ein Vortrag von Irmela Wiemann - YouTube](#)

Bildquelle: www.pixabay.de

Impressum: Pflegekinderdienst Landkreis Merzig-Wadern, Bahnhofstr. 44, 66663 Merzig