

SKF Mittendrín



Neuigkeiten vom Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Garmisch-Partenkirchen

01/2021

AUS DEM LEBEN. AUS DEN ARBEITSBEREICHEN:  Beratung in besonderen Lebenslagen

 Hilfen für psych. Kranke und Menschen mit Behinderung  Flüchtlings- und Integrationsberatung

 Kath. Schwangerschaftsberatung  Angebote für Mütter und Kinder  Hilfen bei häuslicher Gewalt



GLÜCKSBOTE –
ICH BIN
DANN MAL DA!

Gerade in der aktuellen Situation drängt sich hin und wieder der Eindruck auf, dass Glück ungleich verteilt ist. Während sich die einen den Kopf darüber zerbrechen, wohin die nächste Urlaubsreise gehen soll ...

... und wann das überhaupt wieder möglich sein wird, kämpfen andere ums Überleben. Ganz banal. Wohnen, essen und trinken. Das ist ungerecht. Aber gibt es so etwas wie ein Recht auf Glück? Vielleicht wechseln sich bei jedem Menschen die Phasen ab, in denen sich Fortuna großzügiger beziehungsweise geiziger zeigt. Und vielleicht hat jeder Mensch am Lebensende in der Summe doch gleich viel erhalten. Ist das so? Auf den ersten Blick scheinen manche Menschen jedenfalls äußerst selten ein Stück vom Glück abzubekommen und andere umso öfter. Oder liegt das auch ein bisschen an unserer eigenen Wahrnehmung? Weil wir beispielsweise glauben, dass jemand glücklicher sein muss, wenn es ihm materiell besser geht? Ist Glück also eine Sache der Einstellung und für den einen ist das Glas eben halb voll, für den anderen halb leer? Womöglich ist ein normaler bis trüber oder hin und wieder auch ein düsterer Tag ja das eigentlich Normale. Und Glückstage sind die Ausnahme.

Sicher ist: Das Thema Glück treibt uns um, in Pandemiezeiten mehr denn je. Darum lassen Sie uns darüber reden und Gedanken tauschen! Was bedeutet Glück für Sie? Welche Menschen und Situationen machen Sie glücklich? Besuchen Sie uns in Person oder auf unserer Facebook Seite. Wir freuen uns auf Ihre Beiträge und Sichtweisen!

Elisabeth Klumpp / SkF- Geschäftsstelle

Willkommen beim SkF. Willkommen in unseren Fachbereichen.

HECKENROSE UND HAUSKATER – auf Umwegen ins Glück.

Nur wer das Unglück kennt, weiß auch das Glück zu schätzen.“

Dieses Zitat von Arnd Pollmann, deutscher Philosoph und Professor für Ethik und Sozialphilosophie an der Alice-Salomon-Hochschule Berlin, können viele von uns gut nachvollziehen. Für die Bewohner*innen der SkF-Wohngemeinschaft für psychisch kranke Menschen, für die „Glück“ ein sehr ambivalentes Thema ist, hat diese Aussage besonderes Gewicht. Denn auf ihrem individuellen Weg zum Glück kommt ihnen häufig ihre Erkrankung in die Quere und zwingt sie, regelmäßig beschwerliche und teils schmerzhaft Umwege zu gehen. Bei aller Unterschiedlichkeit haben jedoch alle den gleichen Wunsch: „Einfach nur glücklich zu sein.“ Da die Bewohner*innen aufgrund ihrer Erkrankung das Unglück leider gut kennen, kön-

nen sie aber auch die Momente des Glücks anders wertschätzen. Es sind hier häufig die kleinen Dinge, die ihnen helfen, glücklich zu sein. Gerade in diesen herausfordernden Zeiten wird die gute und stabile Gemeinschaft innerhalb der WG als großes Glück empfunden. Die Bewohner*innen sind froh, momentan nicht alleine zu sein, vertraute Menschen um sich zu haben und sich gegenseitig unterstützen zu können. Alle versuchen aktiv einen Teil dazu beizutragen, die WG als vertrautes und harmonisches Zuhause zu gestalten. Das gelingt immer besonders gut beim gemeinsamen Kochen und Essen oder bei geselligen Runden mit Kaffee und Kuchen. In der Gemeinschaft fällt es vielen leichter, sich zu entspannen und zu vergessen. Denn auch das Gefühl, frei zu sein – von Sorgen und Ängsten sowie Stress und Druck – bedeutet für die Bewohner*innen Glück. Und die

Tatsache, dass sie auch Zeit und Ruhe haben, schöne Momente zu erkennen und mit anderen zu teilen. Um das bestmöglich zu erreichen, können sich die Bewohner*innen ihre Zeit immer nach den eigenen Wünschen einteilen und sie für Dinge nutzen, die ihnen gut tun. Die einen unternehmen ausgedehnte Spaziergänge oder Wanderungen in der Frühlingssonne, die anderen spielen mit dem Hauskater oder sitzen einfach nur in unserem Garten in der Sonne

und bewundern die Frühlingsblumen. Wieder andere sind glücklich, wenn sie einer erfüllenden Arbeit nachgehen können oder nutzen die Zeit, um sich so oft wie möglich mit Freunden und der Familie zu treffen. Wichtig ist, glückliche Momente für graue Tage zu sammeln, von denen man zehren kann. Denn diese Erinnerungen bestärken unsere Bewohner*innen und geben ihnen Mut und Hoffnung, dass sich Glück auch auf Umwegen finden lässt.



MASSL, GEBRASSL - und ein Blick nach Costa Rica.

Der Frühling ist auch in unserem Mutter-Kind-Haus St. Monika eingekehrt.

Im Garten lässt sich beobachten, wie die Triebe der duftenden Rose voller Zuversicht sprießen, die Krokusse erste Farbtupfer auf den Rasen zaubern und die Vögel ihre Nester bauen. Den bunten Ostereiern an den Sträuchern folgen die ersten Blumen. Die Natur schert sich nicht um die Pandemie und vermittelt uns Menschen auch in diesem Jahr wieder ein Gefühl von Aufbruch, Freude und Glück!

Darum ist der Frühling auch ein guter Anlass, sich näher mit dem Glück zu beschäftigen. Was bedeutet es für dich, für mich, für jeden von uns? Ist das dänische „Hygge“ vergleichbar mit dem finnischen Lebensgefühl „Sisu“ oder dem, was man in Bayern als „Massl“ bezeichnet? Und was hilft’s, wenn ein echter Bayer, der zum Glück „Massl“ sagt, überzeugt ist, dass er keines hat? Oder sind die Engländer vielleicht besonders glücklich, weil sie zwei Begriffe dafür haben – happy und lucky? Klar ist: Die Sache mit dem Glück ist nicht einfach. Das wird spätestens dann deutlich, wenn man andere Menschen fragt, wie sie ihren ganz persönlichen Zugang zum Glück finden und wie es ist, wenn man diesen für eine bestimmte Zeit verliert. So können Lebensereignisse wie der Verlust einer nahestehenden Person oder eine psy-

chische Erkrankung dazu führen, dass man nur eingeschränkt Glücksmomente erleben kann. Wenn Trauer, Trauma oder Krankheit die positiven Empfindungen trüben, müssen Betroffene lernen, ihren Blick neu zu schärfen, um die kleinen Glücksmomente des Lebens zu erkennen und sie im Alltag wiederzufinden.

Wenn man aber die kleinen Dinge des Lebens schätzen gelernt hat, kann auch ein Sonnenstrahl auf der Nase, ein zwitschernder Vogel, ein gutes Buch oder eine Bildbetrachtung glücklich machen. Doch genau das gelingt uns oft nicht. Vielmehr hasten wir häufig über die kleinen Freuden des Lebens hinweg – oder rennen dem Glück nach dem Motto „Wenn erst einmal dies oder jenes eintrifft, dann kann ich glücklich sein“ hinterher. Ein Trugschluss. Denn würde beispielsweise Geld glücklich machen, läge Deutschland als eines der reichsten Länder der Erde im Lebenszufriedenheits-Ranking vermutlich nicht auf einem der hinteren Plätze. Weit hinter Mexiko und weit hinter Costa Rica. „Wir haben kein Geld, aber wir haben dafür das Glück!“, schreibt Katja aus Costa Rica im Buch „Wo geht’s denn hier zum Glück“. Um glücklich zu sein, müsse man in Frieden leben, mit Freunden und der Familie, sagt sie weiter und betont: „Obwohl es hier in Costa Rica viel Armut gibt, sind wir glücklich, denn wir haben die Familie und Gott.“



Das große Glück finden Kinder ja bekanntlich in den kleinen Dingen: Was war es für eine Freude, am Ostermontag noch einen Schneerest zu entdecken und gemeinsam mit Mama in der Pfütze zu matschen! Ist das Kind glücklich, geht’s auch den Eltern gut. Und auch mir als begleitende SkF-Pädagogin gelang der Sichtwechsel: nämlich, dass arbeiten am Feiertag durchaus glücklich machen kann. Weil man jenseits der Alltagspflichten Zeit hat, besondere Momente wahrzunehmen und zu teilen.



Vielleicht stellen wir uns daher selbst mal die Frage, was wir zum Beispiel mit geschenkten 1000 Euro machen würden. Was würde sich dadurch ändern? Gerade in der sozialen Arbeit erleben wir immer wieder, dass mit Geld zwar manche Probleme gelöst, aber neue Probleme nicht verhindert werden können. Reiche Menschen sind jedenfalls nicht unbedingt glücklicher. Viel wichtiger ist hingegen, bereit zu sein, das alltäglich geschenkte und kostenlose Glück hereinzulassen und es intensiv zu genießen. Diese Augenblicke mit einem wichtigen Menschen zu teilen und sich in schlechten Zeiten daran zu erinnern, das könnte Glück bedeuten ...

Wir haben Kolleg*innen im Mutter-Kind-Haus St. Monika und Freund*innen gefragt: „Was bedeutet Glück für euch? Ist es abhängig von der aktuellen Situation oder empfindet ihr Glück unabhängig von den Kontakteinschränkungen?“

„Aktuell bedeutet Glück für mich, in die Arbeit gehen zu dürfen und in Präsenz meiner Tätigkeit nachzugehen.“

„Glück ist, wenn mir im Frühdienst ein Kind in die Arme läuft, um mich zu begrüßen.“

„Glück bedeutet für mich, auf einem Berggipfel zu stehen und den Ausblick zu genießen.“

„Glück bedeutet für mich, endlich den ersehnten Impftermin zu bekommen.“

„Geteiltes Glück mit Freunden ist doppeltes Glück.“

„Wenn meine Urenkel mich besuchen kommen und gerne bei mir sind, bin ich glücklich.“

Unser Buchtipp zum Thema:

Maike van den Boom: „Wo geht's denn hier zum Glück?“, Krüger Verlag



TRÄNENSCHWER UND WINDZERZAUST – eine poetische Gedankenreise ...

Ruba, die Autorin dieses Textes, ist 18 Jahre alt.

Sie ist 2015 mit ihrer Familie nach Deutschland gekommen und wir durften sie im Rahmen unserer Integrationsberatung kennenlernen.

Wir finden es ausgesprochen mutig von ihr, dass sie dieses in Deutsch verfasste, sehr persönliche Gedicht mit uns teilt. Vielen Dank, liebe Ruba!

EIN ABEND FRISCH GEMÄHTES GRAS

Sirenen singen sie im Sommer zurück.
Ein frischer Wind wehte und er zerstörte Sandburgen.
Finger hatten die Sandburgen gebildet.
Hände hatten erschaffen, sie hatten Wirklichkeiten erschaffen.
Und das Kind lachte, es lachte und das Kind weinte, die Sandburgen sind gefallen.
Es wurde gesungen und Winter war da.
Es fiel Schnee. Die Mutter rief, sie rief mehrmals.
Sie hörte nicht. Schön, es war schön.
Sie atmete, sie atmete langsam und vorsichtig.
Zum ersten Mal hatte sie Schnee gesehen.
Ein schöner Augenblick.
Es war dann nicht schön.
Die Mutter kam, Tränen flossen, sie flossen langsam und ihre Mutter schluchzte leise.
Sie sprach zu ihr, sie sprach in Rätseln, Unmögliches hatte sie erzählt.
Jahre später ist sie kein Kind mehr. Erwachsen ist sie.
Wenn sich Erinnerungen vermischen, kommen ihr die Tränen.
Dieser Tag im Sommer, der kalte Winter. Das Kind saß auf einer Wiese und es sah.
Sie sah ein Schneemann. Und es war warm. Und sie lachte, sie weinte auch.
Irgendwie ist es komisch hier. Die Frau dort, angezogen in der Uniform der Verantwortung, sie will sie nicht mehr. Sie ist verzweifelt.
Sie atmet.
Sie atmet, sie lebt.
Sie ergibt sich dem Schimmern von gestern.
Wo sie die Vorstellungskraft hingebracht hat. Wo man mit geschlossenen Augen endlose Gefilde erblickt.
Es gibt unendlich viele Felder.
Wo das erste Licht geschaffen wurde.
Sie würde an den Ort zurückkehren, an dem sie geboren wurde.
Sonne, Verlangen. Schnee, Hurrikan und Abgründe.
Das ist der Ort ihrer Erholung.

An der Tür klingelt es, in lauten Tönen klingt es. Und sie ist ignorant, sie öffnet sie nicht.
Der Tag war lang, sie ist müde. Ihr Körper hat ihr von Schmerzen erzählt.
Sie ist ignorant, sie ignoriert die Schmerzen.
Sie schaut hinauf. Es ist dunkel.
Wie sieht der Himmel aus?
Sie hat in Gedanken eine Theorie entwickelt, über jemanden, der etwas Lebendes entdeckt hat und dieses Leben ist tot, aber dennoch lebend.
Und sie denkt über verschiedene Tage nach.
Sie sind grausam, diese Tage sind grausam.
Tiefe Wunden haben diese Tage in ihr hinterlassen.
Doch hat sie damals auch gelacht. Diese Tage waren lustig und sie entspannte sich.
Immer war es schön und unschön zugleich.
Ein Abend auf einer Wiese zeigt es ihr. Das Gras ist gemäht und die Sonne strahlt und währenddessen heult sie und sie schluchzt, laut tut sie das. Aber sie sieht nicht.
Sie sieht vieles nicht. Kleines erkennt sie nicht. In Trauer ist sie versunken, sie spürt die Sonne nicht, das extra gemähte Gras.
Sie ist gut darin es auszublenden.
Aber plötzlich sieht sie.
Sie blickt in die Ferne.
Glück hat sie plötzlich empfunden. Sie hat es gefunden, gerade hat sie es gefunden.
Nach langer Trauer, nach Leid, bemerkt sie es.
Die kleinen Sachen haben ihr gezeigt, dass genau das Glück ist. Glück ist die Erholung.
Die Erholung nach langer Zeit, auf einem frisch gemähten Gras, an einem sonnigen Abend, das ist es, ein kleiner Augenblick.
Kleine Augenblicke können nur nach Anstrengungen genossen werden.
Glück ist die Erholung und Erholung schätzen nur hart Arbeitende, in Trauer Versunkene, sie spüren es, sie spüren es mehr.

GLÜCKSTOFFE

- von Dopamin bis kleinem Piks.

Produktentwickler entfalten eine große Kreativität, um das Glück in Tüten und Gläser zu packen. Da gibt es Glücksmarmelade, ein dem Glück verschriebenes Magazin oder auch Salz, das in der Badewanne müde Körper erquickt.

Das Glück lässt sich unter philosophischen, soziologischen, neurobiologischen, sozialpädagogischen, medialen oder literarischen Aspekten betrachten. Letztlich bleibt es aber immer ein flüchtiges und subjektives Gefühl. Psychologische Nachschlagwerke beschreiben Glück als eine angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat. Der Mensch fühlt eine innere Befriedigung und Hochstimmung. Glücksforscher sprechen von einem individuellen und persönlichen Wohlbehagen, das für jeden etwas anderes bedeuten kann.

Der Ort für diese körperlichen Vorgänge ist das Lustzentrum des Gehirns. Es wird vom Glücksstoff Dopamin aktiviert, und der Körper beginnt opium-ähnliche Stoffe zu produzieren. Wir empfinden Glück, und die Aufmerksamkeit ist gesteigert. Sinn der Sache ist, aus glücklich machenden Situationen zu lernen, was uns gut tut. Leider flauen diese Reize wieder ab, und der Mensch ist gezwungen weiter zu lernen und sich zu bemühen. Hinzu kommt, dass das Ziel, ständig froh und glücklich zu sein, nicht dem Leben und den Menschen entspricht. Es gibt Gefühle und Umstände, die uns zwingen traurig, enttäuscht und frustriert zu sein.

In der westlichen Welt ist das Glück geprägt von einer christlich-protestantischen Weltanschauung. Hier steht der Wert des Individuums und harter Arbeit im Zentrum, um persönliches Glück zu erlangen. Auch spielt das Selbstwertgefühl des Einzelnen eine große Rolle bei der Zufriedenheit. Men-

schen in asiatischen Ländern erkennen Glück eher in Zusammenhang mit Beziehungen zu Freunden oder der Familie.

Gerade wir im Bereich der Sozialen Arbeit sind oft diejenigen, die die soziokulturelle Glücksnorm nicht erfüllen können. In den Fachgebieten der Wohnungslosenhilfe und der Allgemeinen Sozialen Beratung haben wir oft mit dem Unglück von Leuten zu tun. Es gilt hier, die schlimmste Not zu lindern und ein gewisses Mindestniveau zu schaffen. So hilft es schon ein wenig, wenn Klient*innen neue Schuhe kaufen können. Oder mit Unterstützung eine neue Arbeit finden, um wieder auf eigenen Füßen zu stehen.

Was man aus der Glücksforschung jedoch auch weiß, dass Geld allein nicht froh macht. Daher bemühen wir uns, die Klient*innen bei der Suche nach ihren Glücksgefühlen zu unterstützen. Sie dafür zu sensibilisieren, was ihnen positive Gefühle beschert. Denn die meisten Menschen scheinen zu wenig darüber zu wissen, was sie längerfristig glücklich macht. Man misst den großen Ereignissen generell zu große emotionale „Beflügelungswirkung“ zu und vertraut zu wenig auf die „kleinen Glücksbringer“. Wir alle trauen unseren eigenen Gefühls- und Glückserwartungen zu wenig und vergleichen sie oft mit den Erfahrungen anderer Menschen oder den Erwartungen aus den Medien.

Und so gab kürzlich ein bisschen Zuversicht und Glück: ein kleiner „Piks“! Denn für unsere Klient*innen und Mitarbeiter*innen der Wohnungslosenhilfe des Katholischen Männerfürsorgevereins sowie des Sozialdienstes

katholischer Frauen konnte kurzfristig ein mobiles Impfzentrum in die Obdachlosenunterkunft Loissachau organisiert werden, und alle Willigen erhielten ihre erste Impfung. Gerade in diesen pandemischen und verrückten Zeiten – für uns ein empfundener Glücksmoment.



EI, EI, EI, WER SCHLÜPFT HERBEI? - Hühnerg Glück in der Kinderkrippe.

Tiere schenken uns Menschen viele kleine und große Glücksmomente. Gerade in Zeiten von Abstandhalten und Kontaktbeschränkungen tut es gut, Tiere zu beobachten, zu streicheln und für sie zu sorgen.

Diese Erfahrung machten im vergangenen Jahr auch unsere SkF-Krippenkinder bei einem Ausflug zu den Hennen und ihrem Hahn „Franzl“ vom Semerhan-senhof in Weindorf und dem Besuch der Sundheimer Junghühner im Garten ihrer Erzieherin. Die Idee, in unserer Kinderkrippe einen eigenen Hühnergarten einzurichten, nimmt seitdem konkret Gestalt an. Bald können Kinder und Erwachsene live miterleben, wie aus den Bruteiern der Zwerghühnerrasse Orpington Küken schlüpfen und wie sich anschließend aus den kleinen gelben Flauschbällchen Hühner mit verschiedenfarbigem Federkleid entwickeln. Mit den neuen Mitbewohner*innen erweitert die Krippe aber auch ihr pädagogisches Konzept. Die sogenannte tiergestützte Pädagogik eröffnet Kindern unter drei Jahren verschiedene Lernfelder, bringt sie zum Staunen und macht sie – ganz einfach – glücklich!

Kinder können durch die tiergestützte Pädagogik ...

... Verantwortungsbewusstsein entwickeln

Wir müssen täglich dafür sorgen, dass es den Tieren gut geht. Die Hühner brauchen Futter und Wasser. Darüber hinaus wollen sie morgens aus dem Stall und abends wieder sicher in ihr gereinigtes „Schlafzimmer“ zurückgebracht werden.

... ihre motorischen Fähigkeiten ausbauen

Schon Kleinstkinder können beim Versorgen der Hühner helfen. Sie schütten Futter in einen Napf und füllen Wasser in die Tränke. Mit Schaufel und Eimer werden Hinterlassenschaften aus dem Stall entfernt und auf dem Kompost entsorgt. Kinder lernen zudem, die Tiere vom Kopf entlang des Federkleides nach hinten zu streicheln.

... ihre sozialen Kompetenzen fördern

Manchen Kindern fällt es leichter eine Bindung zu Tieren aufzubauen als zu Menschen. Hühner als

Fluchttiere, die mit Angst auf hektische Bewegungen und laute Geräusche reagieren, geben immer direkte Rückmeldung auf das menschliche Verhalten. Wer ein Huhn streicheln möchte, muss sich langsam und ruhig nähern.

... Achtsamkeit üben

Wenn ein Kind nicht feinfühlig genug mit den Hühnern umgeht, gackert es erschrocken und flattert davon. Beim nächsten Versuch wird das Kind also behutsamer vorgehen. Auch beim Einsammeln der Eier ist Achtsamkeit gefragt. Drückt ein Kind zu fest oder lässt ein Ei fallen, kann es nicht mehr gegessen werden.

... sich mit Leben und Tod auseinandersetzen

Nach 21 Tagen mit genug Wärme und Feuchtigkeit schlüpfen die kleinen Küken aus den Eiern. Es ist ein wunderbarer Moment mitzuerleben, wie neues Leben entsteht. Aber Tiere werden manchmal auch krank und müssen, wenn sie alt sind, sterben. Für Kinder ist es wichtig, sich mit dem Verlust auseinanderzusetzen und zu trauern.

... einen Bezug zu Lebensmitteln erhalten

Hühner sind in Deutschland Nutztiere, die uns mit Eiern und Fleisch versorgen. Der tägliche Kontakt zu den Tieren vermittelt Kindern einen Bezug zur Herkunft und Entstehung von Lebensmitteln sowie deren Wertschätzung.

Wenn auch Sie uns helfen möchten, den Kindern die Lebenswelt von Hühnern näher zu bringen, freuen wir uns sehr über Ihre Spende:

Online-Formular:

www.skf-garmisch.de/aktiv-werden/spenden
Verwendungszweck „Kinderkrippe Projekt Huhn“

Bank-Überweisung:

Sozialdienst katholischer Frauen
IBAN: DE72 7035 0000 0000 0296 29
BIC: BYLADEM1GAP

Verwendungszweck: „Kinderkrippe Projekt Huhn“

Die laufenden Kosten, wie zum Beispiel Futter und Tierarzt, werden auch durch Patenschaften gedeckt.



Daher bedanken wir uns schon jetzt bei den zahlreichen Unterstützer*innen, ohne die wir dieses Projekt nicht umsetzen könnten. Weitere Infos und federleichte Grüße finden Sie auf unserer SkF-Website und Facebookseite!

GESAMMELTES GLÜCK - und ein bilderreicher Mitmachwunsch.

Im Glücke glücklich sein, ist keine Kunst. Kunst aber ist, im Unglück noch die Spur eines neuen Glücks zu wittern.“

Diesem weisen Ausspruch des Philosophen Carl Peter Fröhling haben wir noch etwas hinzuzufügen. Denn wir sind der Überzeugung, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied ist und selbst einiges dafür tun kann. Hier 10 Tipps und ein bildreicher Mitmachwunsch:

1 Denke morgens beim Aufwachen an etwas, das dich wirklich glücklich macht und dein Herz erwärmt.

2 Stehe auf und schenk dir selbst ein Lächeln.

3 Versuche, dich in den ersten ein bis zwei Stunden des Tages von negativen Nachrichten fernzuhalten.

4 Schenke dir einen gesunden Start in den Tag.

5 Nimm dir vor, heute allen Menschen mit einem Lächeln zu begegnen und mindestens einen Menschen unerwartet glücklich zu machen.

6 Achte darauf, dich ausreichend zu bewegen, Frischluft zu tanken und deinen Hunger zu stillen.

7 Überlege dir abends, was dich heute glücklich gemacht hat und worüber du dankbar bist.

8 Nutze in der Stunde vorm Zubettgehen keine digitalen Medien mehr.

9 Schalte dein Handy nachts aus und nimm es nicht mit ins Schlafzimmer.

10 Versuche ab und zu deine Aufmerksamkeit zu verrücken. Manch mal sind wir ja auch verrückt vor Glück. Das muss nicht schlecht sein, aber auch kein Dauerzustand.



Schauen Sie mal, was den Mitarbeiterinnen und Klientinnen vom SkF-Frauenhaus dabei hilft, glücklich zu sein. Wie sieht Ihr „gesammeltes Glück“ aus? Machen Sie sich ein Bild - und teilen es mit uns auf

www.facebook.com/SkFGarmisch.



Kaffee und Schokolade sind fast schon Grundvoraussetzung für das Glücklichein! Der Hula-Hoop-Reifen verhindert, dass sich dieser Genuss auf den Hüften verewigt.



Das ist Lotta, unsere stimmungsaufhellende Spielpuppe. Lotta ist lieber mittendrin als nur dabei. Obwohl sie manchmal sehr frech ist, haben unsere Kinder viel Spaß mit ihr.



Newsticker

SERVUS MITEINAND!

Wir haben Neuzugänge.

Seit dem 15. November 2020 unterstützt uns Barbara Franken in der Personalabteilung und den organisatorischen Aufgaben des Vereins. Am



Jahresbeginn konnten wir zudem mit Claudia Gratz eine neue Mitarbeiterin in der Verwaltung der Schwangerschaftsberatungsstelle gewinnen. Nach ihrer Elternzeit begrüßen wir auch wieder Elisabeth Klumpp in unseren Reihen. Sie wird künftig die Geschäftsführung als Assistentin unterstützen.

Ausgeschieden und in Rente gegangen ist zum Jahresende Renate Bader, die mehr als 20 Jahre in der Verwaltung der Schwangerschaftsberatungsstelle tätig war. Ebenfalls hat uns Bettina Neeten aus der Personalverwaltung verlassen, die sich neuen beruflichen Herausforderungen stellt. Den ausgeschiedenen Mitarbeiterinnen danken wir sehr herzlich für ihr Engagement und wünschen ihnen alles Gute für die Zukunft.

POSITIVE POST

Neu im Fachbereich „Gesetzliche Betreuungen“ ist die Ehrenamtliche Rechtliche Betreuung im Tandem: Ein/e SkF-Vereinsbetreuer*in wird zusammen mit einem/r ehrenamtlichen Betreuer*in zum/r gesetzlichen Betreuer*in bestellt. Nach der einjährigen Einarbeitung übernimmt dann der/die Ehrenamtliche eigenverantwortlich. Weitere Infos gibt's bei Frau Strasser: strasser@skf-betreuungen.de.

Danke! Ein besonderer Dank, auch im Namen der Betreuten, geht an Johanna Roth, Monika Bruchertseifer und Bernadette Lingg für jeweils 10 Jahre ehrenamtliches Engagement als gesetzliche Betreuerinnen! Die drei Frauen konnten bereits im vergangenen Jahr im Bereich der gesetzlichen Betreuung ihr Jubiläum feiern.

Mit warmen Händen geben, das ist ein guter Brauch. Verschönt dein eig'nes Leben und das des andren auch. Bernd Walf

Spendenkonto: Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Garmisch-Partenkirchen
IBAN: DE72 7035 0000 0000 0296 29 / Kreissparkasse GAP

Impressum

Herausgeber: Sozialdienst katholischer Frauen e.V., Ortsverein Garmisch-Partenkirchen
V. i. S. d. P. German Kögl (Geschäftsführer)
Redaktion: KARL text & typo, www.karl-agentur.de
Design und Produktion: Pia Kleimaier, www.pia kleimaier.de
Fotos: Stockfoto: 644857666, 1113194180, 418419520, 700102096
Illustration: Stockfoto: 1449602972
11. Gesamtausgabe, Mai 1 / 2021, Auflage: 1.000 Stück



Kontakt

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Parkstraße 9
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon. 0 88 21 / 96 67 20
Mail. info@skf-garmisch.de
Web. www.skf-garmisch.de
www.facebook.com/SkFGarmisch