



OSTER NEWSLETTER



01.04.2024

PSYCHOEDUKATION

Übst du Freude?

Gefangen in Problemen

Als Menschen sind wir mit dem sog. „Negativity Bias Link“ ausgestattet, was bedeutet, dass wir eher das Negative wahrnehmen und uns darauf konzentrieren. Dies hat uns beim Überleben geholfen.

Das Negative und potentiell Bedrohliche zu beachten, ist für das Überleben wichtiger als Schönheit und das Gute und Freundliche zu sehen.

Menschen könnten ein Leben ohne positive Emotionen verbringen, aber sie werden keine Woche überleben, wenn sie ihre Angst nicht zur Kenntnis nehmen. Unsere Emotionen steuern unser Verhalten, auch wenn wir sie gar nicht bewusst wahrnehmen. Wir gehen nicht über die Straße, wenn ein Auto kommt, aus Angst überfahren zu werden, auch wenn diese Angst so unterschwellig ist, dass wir sie nicht bewusst wahrnehmen. Unsere inneren Voreinstellungen neigen also oft zum Negativen. Unsere Aufmerksamkeit wird von negativen Nachrichten mehr angezogen als von Positiven.

Das Negative und potentiell Bedrohliche zu beachten, ist für das Überleben wichtiger als Schönheit und das Gute und Freundliche zu sehen. Menschen könnten ein Leben ohne positive Emotionen verbringen, aber sie werden keine Woche überleben, wenn sie ihre Angst nicht zur Kenntnis nehmen. Unsere Emotionen steuern unser Verhalten, auch wenn wir sie gar nicht bewusst wahrnehmen. Wir gehen nicht über die Straße, wenn ein Auto kommt, aus Angst überfahren zu werden, auch wenn diese Angst so unterschwellig ist, dass wir sie nicht bewusst wahrnehmen. Unsere inneren Voreinstellungen neigen also oft zum Negativen. Unsere Aufmerksamkeit wird von negativen Nachrichten mehr angezogen als von Positiven.



Fußballfreuden

Seit diesem Jahr spielt einer unser Jugendlichen – wir wollen ihn für diesen Text Cem nennen - beim TSV Empor Dahme. Mit großer Freude verbessert er hier seine fußballerischen Fähigkeiten. Darüber hinaus stellt die Aufnahme im Fußballverein eine bedeutende Teilhabe am gesellschaftlichen Leben dar.

Für viele Kinder und Jugendliche, die in Einrichtungen der Jugendhilfe leben, kann Sport, insbesondere Fußball, eine wichtige Bedeutung bekommen. Durch den Sport erhalten sie nicht nur die Möglichkeit, ihre körperlichen Fähigkeiten auszubauen, sondern auch ihre sozialen Fähigkeiten zu stärken und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln.

Cem ist jetzt Teil eines Teams, in dem er Freundschaften knüpfen und Zusammenarbeit lernen kann. Die regelmäßigen Trainingseinheiten geben ihm Struktur und Selbstvertrauen. Darüber hinaus erlebt er die Freude und Aufregung des Wettbewerbs, was sein Selbstwertgefühl stärkt.

Durch den Fußballverein hat Cem nicht nur eine sportliche Leidenschaft entdeckt, sondern auch eine bedeutende Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung und sozialen Integration gefunden.

Insgesamt zeigt die Erfahrung von Cem, wie wichtig

Heute wird diese evolutionäre psychologische Eigenschaft von uns Menschen leider auch noch von Nachrichten, sozialen Medien etc. ausgebeutet, um unsere Aufmerksamkeit zu erlangen und zu halten.

Jede Nachricht und jeder Gedanke an Konflikte löst Stress in unserem Körper aus.

Viele Menschen leben in einem chronischen Stresszustand und merken es kaum oder nicht mehr, wie sehr sie in diesem Dauerstress gefangen sind. Chronischer Stress ist das Gegenteil von Lebensfreude und hält uns in einem Zustand von ständigem „Hab Acht“.



Wohin geht der Fokus?

Was wir oft nicht mehr können, ist den Fokus auf etwas Schönes zu verschieben. Wir sind oft gefangen in allem, was uns das Leben erschwert und dem, was Leiden bereitet (hat). **Das Fatale an der Arbeit mit Problemen ist, dass sie nie aufhören. Das Leben wird uns immer wieder Probleme bereiten und Schmerzen verursachen. Es gibt kein Leben ohne Schmerz. Diese Wahrheit gilt es anzuerkennen und Frieden damit zu finden.**

Lebensfreude ist nicht davon abhängig, ein schmerzfreies Leben zu führen. Menschen wollen Frieden, Freude, Glück und Erfüllung finden und erleben. Dies versuchen wir zu erreichen, indem wir die vorhandenen Probleme und Schmerzen auflösen und integrieren.

Dies versuchen wir zu erreichen, indem wir die vorhandenen Probleme und Schmerzen auflösen und integrieren.

Bewegung, in diesem Fall Fußball, für Jugendliche in der Jugendhilfe sein kann. Es ist nicht nur ein Mittel zur körperlichen Betätigung, sondern auch ein Instrument zur Förderung von Selbstwertgefühl, sozialen Fähigkeiten und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Jugendfeuerwehr

Die Aufnahme einer Jugendlichen aus unserer individualpädagogischen Wohngruppe – wir wollen sie für diesen Text

Lilly nennen - in die Freiwillige Feuerwehr Niebendorf-Heinsdorf markiert einen bedeutenden Schritt in ihrer persönlichen Entwicklung. Durch die Aufnahme in



die Jugendfeuerwehr erfährt sie nicht nur eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, sondern auch eine Integration in die Gemeinschaft und eine Stärkung ihres Selbstwertgefühls.

Die Freiwillige Feuerwehr spielt eine entscheidende Rolle für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben im ländlichen Raum, insbesondere für Jugendhilfekids. Sie bietet nicht nur die Möglichkeit, wichtige Fähigkeiten wie Teamwork, Verantwortungsbewusstsein und Solidarität zu erlernen, sondern auch ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit und des Engagements für das Gemeinwohl zu entwickeln. Für Jugendliche kann die Feuerwehr so eine besonders wertvolle Unterstützung bieten, da sie eine positive Identifikation mit einer sozialen Institution ermöglicht und gleichzeitig eine sinnstiftende Aktivität darstellt. Jugendliche die Teil der Feuerwehr werden, haben die Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln, neue Fähigkeiten zu

Was sind die Voraussetzungen, um Freude fühlen zu können?

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für mehr Lebensfreude, ist zu lernen, wie man die eigene Aufmerksamkeit bewusst steuert, also wohin man sich innerlich und äußerlich orientiert. Dies ist leicht gesagt und schwer getan. Wir kämpfen dabei nicht nur gegen unsere evolutionäre Voreinstellung und gegen unsere inneren Dämonen, die uns ständig Gedanken über die nächste Katastrophe eingeben wollen, sondern auch gegen die „Pings“ in unserem Handy und den ständigen Fluss von Informationen, dem wir mittlerweile ausgesetzt sind. Aufmerksamkeitssteuerung ist eine wichtige Voraussetzung für Lebensglück. Manche von uns haben dies als Kind gut gelernt und andere kaum. Es ist wichtig, sich dieses Thema genau anzuschauen, denn wenn wir unsere Aufmerksamkeit nicht bewusst steuern können, ist es sehr schwierig, Freude zu fühlen. Viele von uns leben ihr Leben sehr reaktiv und kaum proaktiv, das bedeutet, dass sie meist nur auf Ereignisse im Außen reagieren und kaum ihr Leben selbst gestalten. Da gerade traumatische Lebensereignisse dazu neigen einen Sog zu entwickeln und die Betroffenen immer wieder in ihren Strudel zu ziehen, ist die Aufmerksamkeitssteuerung und bewusste Fähigkeit zur Orientierung umso wichtiger. Ein Weg dazu ist es zu lernen, sich auf Ressourcen oder angenehme Erlebnisse konzentrieren zu können und langsam zu lernen diese im Körper zu spüren.

erlernen und positive Erfahrungen in der Gemeinschaft zu sammeln. Dies stärkt ihr Selbstbewusstsein und ihre sozialen Kompetenzen, was wiederum ihre Integration in die Gesellschaft fördert und ihre Chancen auf eine erfolgreiche Zukunft verbessert.

Die Feuerwehr leistet in diesem Zusammenhang einen wertvollen Beitrag zur sozialen Integration und zur persönlichen Entwicklung dieser jungen Menschen.

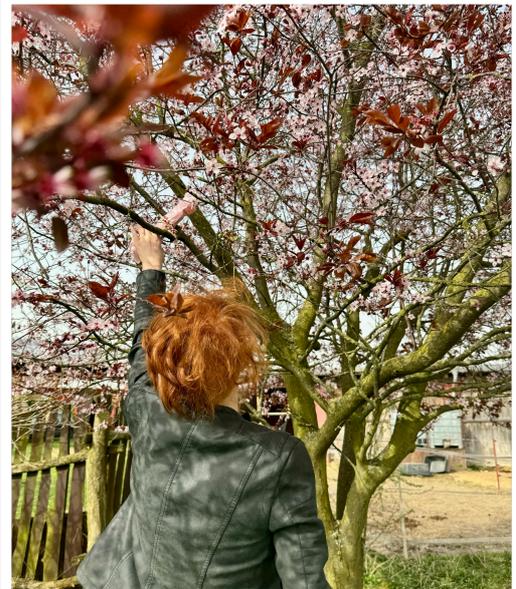
Tag der offenen Tür des Berufsbildungswerkes des Oberlinenhauses Potsdam

Am 27. Januar 2024 öffnete das Berufsbildungswerk des Oberlinenhauses Potsdam seine Türen für interessierte Besucher. Es standen verschiedenste Möglichkeiten zur Verfügung, um das Berufsbildungswerk und deren vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten kennenzulernen. So konnten auch wir uns über Bildungsmöglichkeiten in den Bereichen Druck & Medien, Holztechnik, Ernährung & Hauswirtschaft und Metalltechnik informieren. Dies ermöglichte den Jugendlichen unserer IWG einen Einblick in ihre Zukunftsperspektiven zu erhalten und potenzielle Wege für ihre berufliche Entwicklung zu erkunden.

Beginn der Gartensaison

Mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur, sondern auch die Vorfreude auf die Gartensaison. Für die Jugendlichen unserer

Wohngruppe war es ein besonderer Moment, als sie gemeinsam die neuen Hochbeete mit Erde zu befüllen. Das gemeinsame Gärtnern ist eine Gelegenheit, Verantwortung zu übernehmen, Teamwork zu erleben und Geduld zu üben. Durch das regelmäßige



Pflegen der Pflanzen lernen die Jugendlichen auch, langfristige Ziele zu verfolgen und die Belohnung für ihre Arbeit zu genießen.

Mit der Zeit ist es dann mehr und mehr möglich sich bewusst auf angenehme Erinnerungen oder Ereignisse im Alltag zu konzentrieren.

Dabei geht es keinesfalls darum, „positives Denken“ zu lernen oder Probleme zu verdrängen und so zu tun, als wäre alles gut. Im Gegenteil, es geht um das bewusste Fühlen von dem, was ist. Und wenn gerade alles ok ist oder sogar etwas Schönes erlebt wurde, dies auch wirklich zu fühlen und bewusst wahrzunehmen. Die Glücksforschung sagt, dass wir alle eine Baseline von Glücksempfinden haben. 50% davon sollen genetisch voreingestellt sein, die anderen 50 % liegen an unserer Geschichte und unseren eigenen Bemühungen.



Freude und Glück kann man also lernen!

Freude ist nicht bedingt durch die Abwesenheit von Leiden! Wir müssen Freude lernen und üben, wenn wir sie nie gelernt haben oder vergessen haben, wie sie sich anfühlt.



Dankeschön

Einen besonderen Dank möchten wir der **Ergotherapie Praxis Gottwald in Jüterbog** aussprechen, die der IWG eine großzügige Spende zukommen lassen haben. Vielen herzlichen Dank!

Osternachmittag bei Ventus

Am 30.03.2024 öffneten sich die Tore unseres Schafstallhofs für ein buntes und vergnügtes Osterbeisammensein. Die Dorfgemeinschaft, unsere Vereinsmitglieder sowie Freunde und Freundinnen des



Vereins waren eingeladen gemeinsam mit uns und unseren Jugendlichen einen fröhlichen Nachmittag zu verbringen. Der Duft von Kaffee und Kuchen erfüllte die Luft, während wir gemeinsam Eier bemalten. Die Jugendlichen unserer Wohngruppe nutzten den Nachmittag auch, um ihre Schätze

auf einem kleinen Flohmarkt anzubieten. Der Flohmarkt brachte eine zusätzliche Portion Leben und Vielfalt in unser fröhliches Osterbeisammensein und trug dazu bei, dass dieser Tag zu einem richtig schönen Erlebnis wurde. Ein kleines Osterfeuer erinnerte uns daran, dass die warme Jahreszeit des Jahres begann und wir konnten unser Stockbrot darüber backen.

Den Abschluss unseres Beisammenseins bildete ein kleines, transformatives Ritual. Wir nutzten die kraftvollen Energien des Frühlings und sprangen über ein kleines Feuer. Damit symbolisierten wir das Zurücklassen von Altem, das uns nicht mehr dient und das vertrauensvolle Hineinspringen in unsere Wünsche.

Alles in Allem war es wieder einmal eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam aufzutanken und unsere Gemeinschaft zu genießen.

Der aktuelle Lieblingswitz der Kids der IWG:

Polizist: „Ihre Reifen sind abgefahren.“

Autofahrer: „Danke, Ihr Blaulicht sieht auch ganz schön cool aus!“

