

**Aus dem Leben.  
Aus den Arbeits-  
bereichen:**



Beratung in besonderen Lebenslagen



Kath. Schwangerschaftsberatung



Angebote für Eltern und Kinder



Hilfen für suchtkranke und psychisch kranke Menschen & Menschen mit Behinderung



Flüchtlings- und Integrationsberatung



Hilfen bei häuslicher Gewalt

## Zeitgefühl hinter Gittern

Interview mit der  
Straffälligenhilfe *Seite 3*

**Stress und Zeitfallen vermeiden** – nützliche Alltagstipps unserer Schwangerenberatung *Seite 7*



# ZEIT FENSTER

Für dich, für uns,  
für alle.  
Kleine Lesemomente  
mit großen  
Blickwechselln.

## Liebe Leserinnen und Leser,

In dieser „Mittendrin“-Ausgabe widmen wir uns dem **Thema Zeit**, weil es einfach überall anzutreffen ist. Uns interessiert auf den folgenden Seiten aber vor allem, was die Zeit für unsere Klientinnen und Klienten bedeutet. Denn sie stehen bei uns im Mittelpunkt. Nichtsdestotrotz dürfen wir den Faktor Zeit auch nicht aus den Augen verlieren, wenn es um unsere Mitarbeitenden geht, um unsere Kolleginnen und Kollegen oder um uns selbst. Wenn die Zeit für die Arbeit, die Zeit für das kollegiale Miteinander und auch die Zeit für Freizeit aus dem Gleichgewicht geraten, hat dies wiederum unmittelbare Auswirkungen auf unsere Klientinnen und Klienten. Wie viel Zeit darf oder kann eine Beratung dauern? Wie kurzfristig ist Hilfe möglich? Wer hat Zeit für einen Notfall? Und wer kann einen Beitrag schreiben für Facebook, Instagram oder den Newsletter?

Darüber hinaus spielt Zeit auch eine große Rolle, wenn Ehrenamtliche sich einbringen. Wer nimmt sich noch die Zeit, sich ohne Entgelt für andere zu engagieren? Ist Zeit Geld? Für uns steht fest: Wir wollen uns Zeit nehmen für unsere Mitmenschen und sind darauf angewiesen, dass Hilfesuchende Verständnis haben, wenn unsere Zeit nicht unendlich ist. Und wir nehmen uns Zeit, denjenigen eine Stimme zu geben, die in unserer Gesellschaft sonst eher nicht wahrgenommen werden. Ein Buch, das dieses Thema gerade hochaktuell aufgreift, ist „Die spürst du nicht“ von Daniel Glattauer. Daher freuen wir uns über alle, die uns mit ihrer Zeit, ihren finanziellen Mitteln, aber auch mit ihrem Interesse unterstützen. Ein erster Schritt ist hier gemacht, wenn Sie sich Zeit zum Lesen nehmen.

German Kögl, Geschäftsführer SkF

„Willkommen  
beim SkF.“

Willkommen  
in unseren  
Fachbereichen.“



## Zeitraffer

Von unserem Erweiterungsbau der Eltern-Kind-Einrichtung in Garmisch. Vom Spatenstich im April 2022 bis zum Einzug erster Bewohner:innen im September 2023.

April 2022  
Es geht los!



Mai 2022  
Keller



Juli 2022  
Bodenplatte und erste Wände



September 2022  
Richtfest



Oktober 2022  
Rohbau innen



November 2022  
Garagenbrand



September 2023  
Der Chef packt mit an



September 2023  
Einzugsfertig!

# ZEITGEFÜHL HINTER GITTERN

– auf ein Wort in der Straffälligenhilfe



Ein Gespräch mit Doris Greil-Hansen. SkF-Mitarbeiterin der Freien Straffälligenhilfe, genauer gesagt als externer Sozialdienst in der Justizvollzugsanstalt (JVA) Garmisch-Partenkirchen mit etwa 50 Haftplätzen. An zwei festen Tagen der Woche hat sie Sprechzeiten und offene Ohren für die Insassen.

## Was machen Sie genau?

Ganz salopp gesagt mache ich Soziale Beratung hinter Gittern. Dort gibt es dieselben menschlichen Problemlagen wie draußen, nur ist es drinnen schwieriger, sich darum zu kümmern.

## Um welche Probleme geht es da?

Wenn jemand in Haft geht, fällt er beispielsweise aus der normalen Krankenversicherung raus. In dem Zeitfenster Haft ist die „Freie Heilfürsorge“ zuständig und das muss geregelt werden. Wird die Kasse nicht informiert, gruppiert sie diese Menschen in der Höchststufe ein und sie haben nach der Haft einen Riesenschuldenberg vor sich. Für solche Fragen habe ich in meiner Beratung ein Raster und fange dann mit dem Insassen gemeinsam an, sie je nach Dringlichkeit abzarbeiten ...

## Welche Besonderheiten bringt die Haftzeit noch mit sich?

Inhaftierte können zum Beispiel nicht mal eben schnell telefonieren. Jeder An-

ruf muss schriftlich beantragt und dann auch selbst bezahlt werden. Es gibt immer die Möglichkeit, alles schriftlich zu machen, aber das ist natürlich verlangsam. Eine PC-Anlage gibt es nicht, nur eine Schreibmaschine.

## Wen genau betreuen Sie?

Nur Männer. Früher war die JVA Garmisch eine „Einrichtung für gefallene Mädchen“, das wurde dann geändert. Erst zu einem gemischten Strafvollzug und dann, weil es zu wenige Frauen waren, zu einem reinen Männerstrafvollzug. Aktuell gibt es hier nur Ersatzfreiheitsstrafe und Strafhaft, also nur Insassen, bei denen die Verurteilung abgeschlossen ist. Die Dauer der Inhaftierung ist maximal 18 Monate.

## Warum?

Weil wir hier eine vergleichsweise kleine Haftanstalt haben. Die größeren Einrichtungen verfügen über mehr Beschäftigungs- und Arbeitsmöglichkeiten – wie Bäckereien, Wäschereien oder auch eine KFZ-Werkstatt. Ich kann nicht jemanden

Justizvollzugsanstalt (JVA)  
Garmisch-Partenkirchen

„Alteingesessene Garmisch-Partenkirchner sagen auch „Café Loisach“ dazu.“

so lange ohne Tätigkeit von der Außenwelt abschirmen und dann meinen, dass die Türen aufgehen und ein funktionierender Mensch herauskommt ...

## Da ist die Gesprächszeit mit Ihnen bestimmt sehr gefragt?

Ja, aber sie ist freiwillig. Für eine Beratungseinheit müssen die Männer sogenannte Gesprächskarten abgeben und dann führt sie mir ein Justizvollzugsbeamt:in zum Termin zu.

## Was zeichnet diese Beratungszeit aus?

Auf jeden Fall eine große Diskrepanz. Weil die Männer unendlich viel Zeit haben für das Gespräch und ich teilweise auf Kohlen sitze, weil bei mir noch zehn weitere Gesprächskarten auf dem Tisch liegen. Das daraus entstehende Gefühl, eigentlich zu wenig Zeit für das Gegenüber zu haben, ist besonders am Anfang einer Haftzeit schwer auszuhalten. Denn den Männern geht es anfangs oft nicht gut.

## Die Zeitknappheit passt nicht zu dem, was Sie tun in dem Moment ...

Das passt nicht und steht im Widerspruch zu dem, was der Mensch gerade zur Verfügung hat, der mir gegenüber sitzt. Ein Zeitspagat. Aber wenn es jemandem wirklich nicht so gut geht, verweise ich auch immer an die Seelsorge als zusätzliche Gesprächszeit. Die steht ebenfalls jedem offen.

## Wie ist es mit typischen „Draußen-Zeitfressern“ wie Social Media, die fallen in Haft ja weg?

Die Insassen haben aber einen Fernseher und der läuft schon sehr oft. Und der Fernseher, aber auch das Radio sind die einzige tägliche Verbindung ohne Zeitlimit nach draußen.

## Da kommt nochmal raus, wie speziell das Thema Zeit hinter Gittern ist ...

Ja, weil man auch die Zeit anschauen muss für die Angehörigen, die draußen bleiben. Gerade wenn es Familien trifft, wo der Papa der Hauptverdiener war und das Gehalt durch die Haft wegfällt. Da gehen natürlich auch Beziehungen kaputt, aus Sicht der Frau heißt das „der kann sich jetzt aufs Bett legen und ausruhen und ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht ...“

### Wofür wird sich in der Haftanstalt denn bewusst Zeit genommen?

Es gibt zum Beispiel immer eine Weihnachtsbackaktion, gesponsert von der „Nothilfe Birgitta Wolf“. Dann wird in der Küche gemeinsam gebacken und das finde ich richtig toll. Das duftet dann im ganzen Haus und hat auch gefühlt was mit Weihnachten zu tun. Weil die Insassen sonst immer nur zum Fenster auf den tristen Innenhof schauen – da geht das Gespür für Jahreszeiten komplett verloren.

„Wer ist schon darauf vorbereitet, dass der Mann plötzlich weg ist?“

### Und Haftzeit bedeutet auch, dass man viele Ereignisse draußen verpasst ...

Genau und zwar viele, die nicht mehr aufzuholen sind. Wie eine Schwangerschaft, die ersten Schritte eines Kleinkindes oder den ersten Schultag. Das ist verpasste Zeit.

### Können Insassen denn für bestimmte Anlässe eine Sondererlaubnis bekommen?

Freigänge können beantragt werden. Das wird dann geprüft und für eine Genehmigung muss man sich sicher sein, dass der Mensch ausreichend dafür gefestigt ist. Das muss sich der Insasse erarbeiten und das ist wirklich immer eine Einzelfallentscheidung.

### Wie gestaltet sich denn die Zeit nach der Haft?

Meine Betreuungsarbeit ist mit Haftenden auch zu Ende. Das könnte ich zeitlich auch gar nicht anders stemmen. Außerdem habe ich diesen Menschen im Kontext der Inhaftierung kennengelernt, der ist bestraft worden, weil er was falsch gemacht hat. Und dann muss irgendwann auch wieder gut sein.

„Als Außenstehender hat man kein Gespür, was Haftzeit wirklich bedeutet.“

Er hat die Haft verbüßt und da war ich Ansprechpartner – aber die Zeit ist dann einfach vorbei.

### Es braucht also einen neutralen Start in die „Neuzeit“ ...

Ja, der Insasse ist mit Freiheitsentzug hart bestraft worden. Ich glaube schon, dass viele Insassen sehr viel Zeit haben, um nachzudenken, das auch wirklich tun und auch gute Vorsätze haben. Aber meistens ist die Zeit nach der Haftzeit für den Mann am allerschwersten, weil ihn draußen viele Vorurteile und kein gemachtes Nest erwarten. Da ist unsere Gesellschaft auch gar nicht drauf vorbereitet – also liegt es an jedem von uns, ob wir diesem Menschen eine Chance geben. Sonst wird er doppelt bestraft und das ist eigentlich nicht in Ordnung. ☹

Alle Informationen zum  
Besuch im Gefängnis  
[www.besuch-im-gefaengnis.de](http://www.besuch-im-gefaengnis.de)



## Zeitfenster in der JVA

2x pro Woche  
je 1,5 Stunden ist  
**Sportzeit**

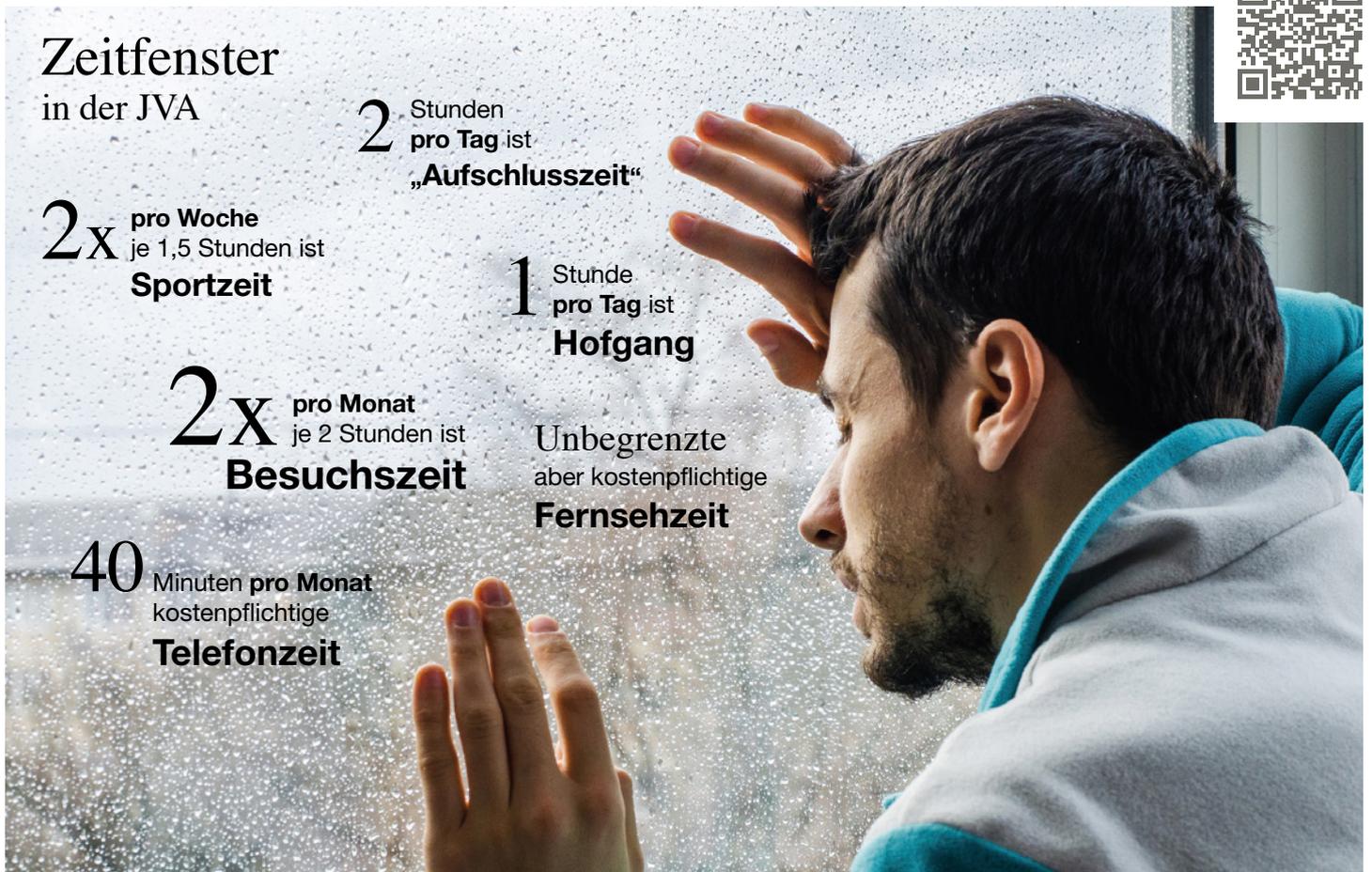
2x pro Monat  
je 2 Stunden ist  
**Besuchszeit**

40 Minuten pro Monat  
kostenpflichtige  
**Telefonzeit**

2 Stunden  
pro Tag ist  
**„Aufschlusszeit“**

1 Stunde  
pro Tag ist  
**Hofgang**

Unbegrenzte  
aber kostenpflichtige  
**Fernsehzeit**





Das Wort Zeit begegnet uns überall: Zeitdruck, Zeitlosigkeit, Zeitfenster, Freizeit, Arbeitszeit oder Lebenszeit. Unterschiedliches Zeitempfinden kennt jeder Mensch.

Auch unsere Bewohner:innen der therapeutischen Wohngemeinschaft Isartal (TWG). In der Regel kommen sie nach einer überstandenen Krise mit Klinik- und Reha-Aufenthalt oder einer neugewonnenen Abstinenz zu uns. Doch zeitliche Themen wie Selbstmanagement, Alltagsstrukturierung und Freizeitgestaltung werden oftmals erst im Rahmen des therapeutischen Settings in unserer Wohngemeinschaft aufgegriffen. Darum ist ein verantwortungsbewusster und konstruktiver Umgang mit „Zeit“ eines der elementarsten Themen bei unserer Beratungsarbeit in der TWG.

## Zeitnah

- **Selbstfürsorge**  
von Putzdienst bis Körperhygiene
- **Finanzkompetenz**  
von Überblick bis Geldumgang
- **Tagesstruktur**  
Aufstehen bis Gesprächstermin
- **Beziehungen**  
von Absprachen bis Zusammenleben

Vor allem das Thema „Zeitmanagement“ rückt in der therapeutischen Zielformulierung einer Wohngemeinschaft somit stark in den Vordergrund. Die Bewohner:innen möchten mit ihrem Aufenthalt in der TWG vor allem eines: sich auf den Weg machen hin zu einer lebenswerten Lebenszeit. Um dieses Ziel erreichen zu können, werden in der TWG-Isartal Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankung von Fachpersonal begleitet und unterstützt. Wie in jedem Job kennen auch wir als Sozialpädagogisches Team in der TWG, Zeitdruck. Es gilt, den vielen Wünschen und Bedürfnissen der Bewohner:innen in den zur Verfügung stehenden Zeitfenstern gerecht zu werden und gleichzeitig der Bürokratie Rechnung

„Zeitlauf“ von einem Bewohner der TWG-Isartal –  
gemalt im Rahmen eines Kunstprojekts

zu tragen. Unsere Bewohner:innen brauchen zum Beispiel Unterstützung bei administrativen Aufgaben wie Anträgen, Schulden oder Jobcenterangelegenheiten. Aber auch Zeitfenster, um über psychische Problemlagen zu sprechen. Da kann es um zwischenmenschliche Konflikte, mangelnde Zukunftsperspektiven, Aufarbeitung von hemmenden Verhaltensmustern, Abbau von Suchtdruck oder den Umgang mit der Medikation gehen. Alles vor dem Hintergrund, dass viele Bewohner:innen selbst schon wieder arbeiten und dazu noch persönliche Termine haben.

In unserem Beruf gibt es aber auch zeitlose Momente, die uns viel zurückgeben. Dazu gehören zum Beispiel das Sommerfest, Ausflüge oder sportliche Freizeiten, an denen wir uns ein großes Zeitfenster für Gemeinsamkeit und Zusammensein schenken. Das sind die Momente, von denen die Bewohnerschaft und unser Team in schwierigen Phasen lange Zeit zehren. Und generell ist es im TWG-Alltag für alle Involvierten sehr wertvoll, wenn der stressige Alltag durch kleine und persönliche Zwischengespräche ergänzt wird. Die sozialpädagogische Tätigkeit in diesem Berufsfeld lebt von einem sehr engen Kontakt und Beziehung, welche gerade in diesen Momenten geschaffen und vertieft werden. Der Spagat zwischen diesen zeitlosen Momenten und der nötigen bürokratischen sowie therapeutischen Arbeit stellt hierbei immer wieder eine Herausforderung dar, macht jedoch die Arbeit interessant und abwechslungsreich.

Sich gegenseitig Zeit schenken im therapeutischen Setting, wie beispielsweise in Einzelgesprächen, Beratungsgesprächen oder gruppentherapeutischen Angeboten, ermöglicht unseren Bewohner:innen ihre physische und psychische Gesundheit sowie eine zufriedene Abstinenz zu erlangen. Die therapeutische Arbeit mit den Klient:innen ist stark abhängig vom Vertrauen zueinander, welches durch Gespräche gewonnen werden kann. Zeit haben, bringt aber auch Herausforderungen mit sich: es gilt sie zu nutzen und zu strukturieren. Dies ist ein großer Bestandteil unserer Arbeit: Tagesstruktur anbieten und gemeinsam erarbeiten, Freizeit aktiv gestalten, sowie Arbeitszeiten der Bewohner:innen und des Teams, je nach Belastbarkeit des Einzelnen, zu planen. In der TWG arbeiten wir mit den Bewohner:innen täglich an einer aktiven Gestaltung ihrer Lebenszeit, um die Lebensqualität zu verbessern. Hier in der TWG haben die Bewohner:innen Raum und Zeit zur Verfügung, ihr Leben in eine neue Richtung zu lenken und wieder Fuß zu fassen.

## ↓ Zeitversetzt

- Selbstständige Lebensführung in allen Bereichen
- Psychische und physische Gesundheit
- Aufnahme einer beruflichen Tätigkeit

Viele Bewohner:innen der TWG-Isartal – aktuell ca. 70% – sind bereits wieder in „normalen“ Arbeitsverhältnissen tätig und machen ihre ersten Schritte zurück in einen strukturierten Alltag. Zusätzliche Angebote, wie Freizeiten, Gruppen oder Besuche von Tagesstätten werden ebenfalls als Stütze von der Bewohnerschaft wahrgenommen und bilden einen Grundstock für die Wochenstrukturierung. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen und/oder Suchterkrankungen ist eine Tagesstrukturierung essenziell, um sich wieder in einem geregelten Alltag zurecht finden zu können und Erfahrungen im Bereich Zeitmanagement zu sammeln.

Ergänzend bietet die Lage der TWG für die Bewohner:innen gute Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten und gemeinschaftliche Ausflüge in die Natur. Auch das gemeinsame Kochen und Essen ist jede Woche immer ein Highlight. Neben einer sinnvollen Alltagsgestaltung und Strukturierung ist es für unsere Bewohner:innen ebenfalls sehr wichtig zu lernen, auf sich zu schauen, sich Pausen zu gönnen und gemeinsame Qualitytime anzunehmen und zu genießen. ☺

Alle Schulungen  
sind für Sie  
kostenlos!

Termine  
Herbst 2023

## SCHULUNGEN 2023

zur Qualifizierung «Ehrenamtlicher rechtlicher Betreuer:innen» sowie für Angehörigenbetreuer:innen, Bevollmächtigte und Interessierte.

**Montag, 13.11.2023 16.30 – 18.30 Uhr**

### Patientenverfügung

Was kann sie bewirken? Wie kann ich meine Wünsche festlegen?

Referentin: Christine Saller (Freiberufl. Referentin und Palliativfachkraft)

Ort: Ev. Gemeindehaus, Hindenburgstr. 39, Ga.-Pa. – Saal 1



### Herbstrunde der Ehrenamtlichen Betreuer\*innen –

Gemütliches Beisammensein mit kollegialer Fallbesprechung, geschlossener Kreis.

**Montag, 27.11.2023 18.30 – 20.30 Uhr**

Ort: SkF e.V., Parkstr. 9, Ga.-Pa.

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



## TERMINE 2024

**Samstag, 24.02.2024 9 – 14 Uhr**

### Tag der offenen Tür in der SkF Kinderkrippe in Murnau

Wir laden Sie herzlich ein, sich ein umfassendes Bild über das Angebot und die Räume der Kinderkrippe Murnau zu machen.

Ort:

Dr. Friedrich-u.-Ilse-Ehrhard-Str. 11  
82418 Murnau



Informationen zu den Veranstaltungen  
und weitere Termine unter:  
[www.skf-garmisch.de/neuigkeiten/termine.html](http://www.skf-garmisch.de/neuigkeiten/termine.html)



# 9 MONATE – in Raum und Zeit



Seit der Erfindung der Uhr stellt „Zeit“ eine konstante, für jeden Menschen messbare Größe dar: 1 Stunde hat 60 Minuten, 1 Minute hat 60 Sekunden. Ein Tag- und Nachtzyklus hat 24 Stunden. Auch ohne Uhr lässt sich die Zeit „annähernd“ bzw. „ungefähr“ abschätzen. Das jedenfalls sollte man meinen. Manchmal aber fühlt sich „Zeit“ ganz anders an!

Bei uns in der Schwangerenberatung kommt es zum Beispiel vor, dass Paare darunter leiden, dass sich der Nachwuchs nicht schnell genug einstellt. Die Zeit vergeht für diese Paare unendlich langsam. Anderen Paaren hingegen geht die Einstellung einer Schwangerschaft viel zu schnell. Sie hätten noch viel Zeit gebraucht, um sich an den Gedanken eines Babys zu gewöhnen. „Zeit“ ist also relativ – je nachdem, welchen emotionalen Zusammenhang sie begleitet.

Und in jeder Schwangerschaft spielt Zeit eine außergewöhnliche Rolle: Neun Monate sind es! Für die eine Schwangere ist es die glücklichste Zeit in ihrem Leben. Für die andere Schwangere entsteht das Gefühl, nicht genug Zeit für diese Veränderung im Leben zu haben.

Das kann zu negativem Stress führen und bei manchen sogar einen sogenannten „Tunnelblick“ auslösen. Untermauert von einem chronischen Gefühl des „Zeitmangels“.

Ganz besonders in solchen Situationen bietet die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen sowohl Zeit als auch Raum: In einem übersichtlichen Zeitrahmen von einer „guten Stunde“ helfen wir in einem ungestörten Raum der Klientin oder dem Paar, wieder einen machbaren, realistischen Überblick über ihre Lebenssituation zu bekommen. Dabei geht es tatsächlich

oft um die Koordination der Zeit: Was sollte gleich erledigt werden; was kann ohne Weiteres warten? Um Stress und Zeitfallen zu vermeiden, ist es wichtig zu wissen, dass die Bürokratie nicht sofort zu erledigen ist, sondern erst nach der Geburt des Kindes ihren Lauf nimmt. Auch dann stehen unsere Beraterinnen bei Anträgen auf Kindergeld und Elterngeld unterstützend zur Seite. Wichtig ist auch zu wissen, dass Anträge auf Babyerstaussstattung bei der „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“ während einer Schwangerschaft bei uns gestellt werden können.

Wer sich, nebenbei bemerkt, für die biologischen Zeitabläufe in einer Schwangerschaft interessiert, kann sich in dem Blogmagazin „Windelprinz“ auf [windelprinz.de](http://windelprinz.de) orientieren und umsehen. Denn eine gute Zeitkoordination zu finden, ist nicht nur für die erwarteten oder unerwarteten neun Monate Schwangerschaft wichtig. Weitere Herausforderungen kommen auch nach der Schwangerschaft zum Vorschein, wenn Paare Zeit brauchen, um ihren neuen Alltag zu dritt bestmöglich zu gestalten. Dabei spielt die Frage: „Wie viel Zeit bleibt uns noch als Paar?“ eine nicht unbedeutende Rolle. Zudem wissen viele erfahrene Eltern: Ein gutes Zeitmanagement ist oft das A und O im Zusammenhalt einer Familie. Und noch etwas können Eltern mit Bestimmtheit bestätigen:

Unsere Kinder haben und benötigen ihre eigene Zeit – da spielt die Uhr oft so gar keine Rolle. Das sollten wir Erwachsenen schon auch mit beherzigen: „Zeit ist relativ!“ ☺

# RUHE, RAT UND REIFEZEIT

– in der neuen Eltern-Kind-Einrichtung

Auf ein Wort mit Leiterin Petra Lang und  
Praktikantin Sophie Rieger.



Ist-Zeit im neuen Eltern-Kind-Haus:  
Wer denkt, nach 17 Uhr werden hier die  
Stifte fallengelassen, irrt sich. Die SkF-  
Mitarbeitenden schieben Extrastunden –  
zwischen letzten Baustellen-To-Do's und  
frisch eingezogenen Bewohnerinnen-  
Anliegen. Was ist hier los?

*Das ehemalige Mutter-Kind-Haus „St. Monika“ verändert sich. Der Name „St. Monika“ bleibt, der Rest ist im zeitlichen Wandel. Von vier Wohneinheiten wurde auf zehn Wohneinheiten aufgestockt und der renovierte Alt- mit einem niedrig-energetischen Neubau verbunden. Im Frühjahr 2024 soll alles fertig sein. Die Teeküche im neuen Erweiterungsbau ist es schon. Mit Leiterin Petra Lang und Praktikantin Sophie Rieger am Tisch und einem Zeitfenster von 30 Minuten geht es hinein ins Gespräch:*

**Wir sitzen hier im neuen Anbau – hat die Zeit die Erweiterung erfordert?**

Unbedingt. Denn wir haben eine steigende Nachfrage nach Plätzen für Mütter mit mehreren Kindern, aber auch von alleinerziehenden Vätern. Also von verschiedenen familiären Konstellationen, die den Alltag ohne Hilfe von außen nicht schaffen. Für diese größeren oder anders zusammengesetzten Familien hatten wir früher im Altbau zu wenig Privatsphäre und abgetrennte Räume.

**Aber euer Kernangebot bleibt gleich, auch als Eltern-Kind-Einrichtung?**

Genau. Eltern-Kind-Haus zu sein bedeutet nach wie vor, dass wir Menschen dazu befähigen, mit ihrem Kind oder Kindern weiter zusammenzuleben. Der jeweilige Aufenthalt wird von dem für die Familie zuständigen Jugendamt finanziert, damit Kinder nicht getrennt von ihren Eltern untergebracht werden müssen. Das kann bedeuten, dass einige Bewohner:innen auch mal von außerhalb des Landkreises, nicht aus Bayern oder sogar aus Österreich zu uns kommen. Und wir vom SkF sind als verantwortliches Betreuungs- und Beratungsteam vor Ort.

**Aus welchen Lebenssituationen kommen Familien, die bei euch einziehen?**

Das ist ganz unterschiedlich. Alles, was im normalen Leben und in Familien passiert, passiert unseren Familien auch. Nur gehäuft und ohne gute Fee, die in schwierigen Lagen aushilft.

**Das heißt?**

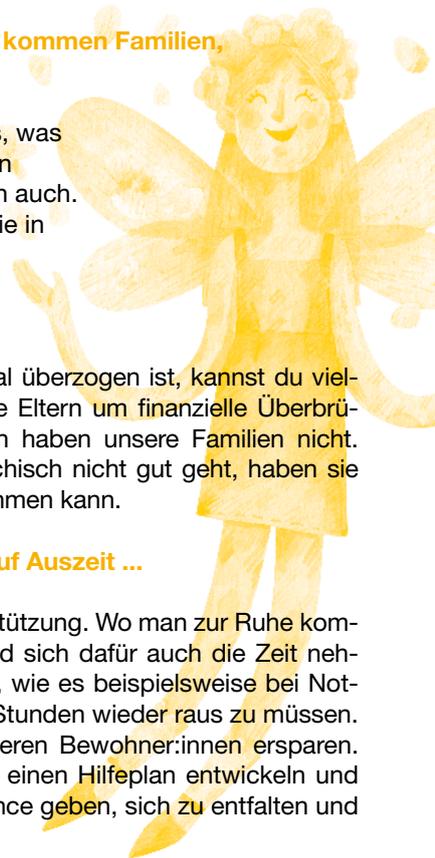
Wenn zum Beispiel dein Konto mal überzogen ist, kannst du vielleicht die Oma anrufen oder deine Eltern um finanzielle Überbrückung bitten. Diese Möglichkeiten haben unsere Familien nicht. Auch an Tagen, wo es ihnen psychisch nicht gut geht, haben sie niemanden, der ihnen etwas abnehmen kann.

**Dann gibt es hier eine Chance auf Auszeit ...**

Ja, ein Wohnen auf Zeit mit Unterstützung. Wo man zur Ruhe kommen kann, sich sortieren kann und sich dafür auch die Zeit nehmen darf, die man braucht. Ohne, wie es beispielsweise bei Notunterkünften der Fall ist, nach 24 Stunden wieder raus zu müssen. Diesen Zeitdruck können wir unseren Bewohner:innen ersparen. Indem wir mit den Jugendämtern einen Hilfeplan entwickeln und den Familien hier wirklich die Chance geben, sich zu entfalten und auch nachreifen zu dürfen.

**Was bringt das neue „Einrichtungszeitalter“ noch mit sich?**

Wir haben jetzt eine 24/7-Betreuung, das heißt es ist immer jemand von uns im Haus, auch in der Nacht. Ein durchgängiges Zeitfenster also, das sich durch die größere Bewohnerzahl jetzt trägt. Genauso wie die Veränderung hin zu einem multiprofessionellen Team, das neben uns Sozialpädagog:innen auch Kinderkrankenschwester, Hauswirtschafterin oder Psycholog:innen mit einschließt. Das Spektrum hat sich erweitert und davon profitiert vor allem der Kinderschutz.



„Manchmal macht es einfach „Klick“ und du kannst dein Leben selbst in die Hand nehmen. Zeitpunkt nicht berechenbar.“

### Sucht ihr denn noch Unterstützung im Team?

Neu ist auf jeden Fall, dass wir jetzt Ausbildungsplätze haben für Erzieher\*innen im Anerkennungs-jahr. Und es gibt Plätze für pädagogische Praktika. Sophie macht zum Beispiel gerade ein 120 Stunden Praktikum bei uns. Du warst ja auch dabei, als wir kürzlich mit unseren Bewohnerinnen über das Thema Zeit gesprochen haben und am Ende ziemlich beeindruckt ...

### Warum warst du beeindruckt, Sophie?

Ich fand es einfach super spannend, wie unterschiedlich die Gedanken dazu waren. Zum Beispiel hat eine Bewohnerin gesagt, dass Zeit nicht gekürzt werden kann. Grundsätzlich haben alle Menschen, egal ob reich, arm, alt oder jung, diese 24 Stunden am Tag. Die hast du, die kann dir kein Jobcenter streichen. Wie du sie füllst, liegt bei dir.

### Außer im Gefängnis ...

Darüber haben wir auch gesprochen, wir haben hier ja auch Frauen, die schon in Haft waren und die diese Einschneidung in die freie Zeiteinteilung als ganz schlimm empfunden haben.

### Und was war dein „Zeitgeschenk“ aus dem Gespräch, Petra?

Wir haben eine afrikanische Bewohnerin und in ihrem Herkunftsland ist der Umgang mit Zeit völlig anders, da gibt es diese Taktung wie bei uns nicht. Ich habe sie gefragt, ob dann in Afrika nicht alles weniger stressig ist, weil man diesen Termindruck nicht hat. Sie hat aber gesagt, das Gegenteil sei der Fall! Sie hätte viel mehr Stress im Herkunftsland, weil man sich auf Termine und Verabredungen nicht verlassen kann. Diese „zeitlose Unsicherheit“ würde sie viel mehr stressen, als sich an bestimmte Termine zu halten ...

### Ein spannender Perspektivwechsel ...

Ja oder? Wir sollten unsere zeitlichen Strukturen vielleicht mehr wertschätzen. Der Fehler liegt wahrscheinlich eher darin, dass wir glauben, die Zeit immer weiter optimieren zu müssen. Aber sie ist ja vergleichsweise schon optimiert genug. ☺

# Internationale Zeitzone

am Tisch mit den Bewohnerinnen

„Time is life, without it you're lost.“

So beschreibt eine afrikanische Bewohnerin das Zeitgefühl in ihrem Heimatland. Denn Zeit ist dort relativ – Termine, Treffen mit Freunden, Öffnungszeiten in Läden sind nicht auf eine feste Uhrzeit festgelegt. Pünktlichkeit gibt es nur in der Schule. Ihr neues Empfinden hier:



Zeit ist in Deutschland alles, Pünktlichkeit und feste Termine sind selbstverständlich



Sie schätzt die Struktur, die Zeit mit sich bringt und empfindet sie nicht als stressig, sondern als angenehm.



„Bei der Zeit ist es wie mit einem Bankkonto.“

Aus Sicht dieser Bewohnerin ist die Zeit ein sicheres Gehalt, das – im Gegensatz zum Geld – für jeden den gleichen Betrag bereithält:

- Jeden Tag hat man 24 Stunden zur Verfügung, wie ein tägliches Gehalt, das nicht gekürzt werden kann.
- Man kann selbst gestalten wie, mit was und mit wem man seine Zeit verbringt.

Diese positiv aktive Wahrnehmung von Zeit gelingt nicht immer, denn sie hängt stark vom eigenen psychischen Zustand ab.



Darauf erwidert eine andere Bewohnerin:

„Ich habe kein Zeitgefühl.“

Diese Bewohnerin lebt laut eigener Aussage nur in den Tag hinein.

„Kinder machen das Lernen von Zeitgefühl notwendig, denn sie fordern ganz automatisch eine bestimmte Alltagsstruktur, wie Essen, rechtzeitig zu Kindergarten oder Schule bringen.“



Als Elternteil muss man Verantwortung übernehmen, darum gehört ein „zeitbewusstes Leben“ zum Erwachsenwerden dazu.

# ERKENNTNISKLAR UND ENTSCHEIDUNGSFEST

## – Gedanken zum richtigen Zeitpunkt

Der Begriff „Zeit“ taucht in vielen Zusammenhängen unseres Alltags auf: Man kann sie als Geschenk betrachten, zählen und mit stoppen, verschlafen oder totschiagen, sie sogar lesen oder Bücher darüber schreiben.

Das Thema „Zeit“ kann vielschichtige Bedeutungen haben. Oft ist es gut, über viel Zeit zu verfügen. Denn zu wenig Zeit kann zu einer dauerhaften Belastung führen. Termine deren Vorbereitung Zeit bedarf, Handlungen die ausreichend Zeit voraussetzen. Sammeln sich dann verschiedene Aufgaben an, deren zeitlicher Aufwand nicht in den geplanten Zeitraum passt, wird Stress erzeugt. Doch auch zu viel Zeit zu haben, kann zu Stress führen. Denn wer viel Zeit hat, kann viel nachdenken. Somit werden einfachste Aufgaben oftmals zu viel bedacht und der Fokus geht verloren.

Überträgt man den Begriff Zeit auf unseren Arbeitsbereich in der Fachstelle zur Vermeidung von Obdachlosigkeit, so können verschiedene Blickwinkel unterschiedliche Ergebnisse offenbaren:

### „Zeit“ aus Sicht der unterstützenden Sozialpädagog:innen:

Verliert ein:e Mieter:in die Wohnung, so wurde in vielen Fällen über einen längeren Zeitraum etwas falsch gemacht. Sei es die Miete, die nicht fristgerecht oder gar nicht bezahlt wurde. Sei es das Fehlverhalten, welches das Mietverhältnis zerrüttete. Sei es der Verkauf der Immobilie oder erklärter Eigenbedarf. Eine neue Wohnung zu finden, bedarf dann Zeit. Um diese verfügbare Zeit effektiv zu nutzen, braucht es dann „Zeitmanagement“.

Doch nicht nur aus Sicht der Klient:innen bedarf es mit der Zeit zu haushalten, denn aus Sicht der Sozialpädagog:innen ist das „Zeitmanagement“ von unschätzbarem Wert: Wann ist die richtige Zeit, die streitenden Parteien miteinander zu verknüpfen und Lösungen zu finden? Wie viel Zeit benötige ich, um notwendige Schritte zu veranlassen, Anträge zu schreiben und ggf. Gelder zu organisieren? Wie viel Zeit benötigt mein:e Klient:in, um sich selbst aktiv am Geschehen zu beteiligen? Wie erkenne ich den richtigen Zeitpunkt, ab wann der Kampf verloren scheint und lediglich Schadensbegrenzung eine hilfreiche Lösung darstellt?

Denn zu erkennen, wann die Hilfe zur Selbsthilfe angebracht ist oder zu welchem Zeitpunkt die Hilfe eingestellt werden sollte, kann man erst im Verlauf der Zeit feststellen.



Zeitfenster in unserer Herberge

### „Zeit“ aus Sicht obdachloser Menschen:

Was stelle ich mit meiner freien Zeit an? Will ich mein Leben wieder in geordnete Bahnen lenken? Ist jetzt die Zeit, sich fallen zu lassen und sich durch Drogen und Alkohol zu betäuben, um meiner aktuellen Lage zu entfliehen?

Wann wird der Zeitpunkt eintreten, an dem die Erkenntnis offenbart wird, dass ich meine Zeit zukünftig so nicht weiter verbringen kann?

Wie viel Zeit bleibt mir, wenn ich mein Leben weiter so führe? Wie viel Zeit habe ich, bis mein letzter Euro ausgegeben wurde und zu welchem Zeitpunkt bin ich bereit, Hilfe anzunehmen? Der feuchtfröhliche Abend mit meinen Leidensgenossen könnte für unbestimmte Zeit weitergehen, die Party hört nie auf. Doch am nächsten Morgen ist es wieder an der Zeit, zu realisieren, wie sich das Umfeld verändert, aber ich stehe in der Zeit still. Wann ist der Zeitpunkt erreicht, mein Umfeld zu ändern, sodass ich die Zeit habe, mich selbst zu ändern? ☹

# TERMINLICHER TAKT UND QUÄLENDES VAKUUM

## – Zeitfacetten im Frauenhaus



*Was ist die Zeit?* Diese Frage begleitet uns seit jeher. Der Philosoph Augustinus sagte: „Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich es, will ich es aber einem Fragenden erklären, weiß ich es nicht.“ Die Wissenschaft hat versucht, Zeit präzise zu messen, aber das wahre Wesen der Zeit bleibt unergründlich.

Unsere Wahrnehmung von Zeit hat sich über die Jahre verändert. Heute ist unser Leben stark getaktet und Freizeit wird oft durchgeplant. Davon ist auch die Praxis der Sozialen Arbeit betroffen. Zeitdruck ist in unserem Frauenhaus eine Herausforderung, weil dort komplexe Aufgaben bewältigt werden müssen, die Zeit brauchen – wie beispielsweise der Aufbau von Beziehungen, Beratung, Erziehung. Dabei treffen wir mit den unterschiedlichsten Zeitempfindungen und -erwartungen unserer Klientinnen zusammen. Einmal kann es nicht schnell genug gehen, um einen Termin zu bekommen und andere bewerten Fristen für die Abgabe von wichtigen Unterlagen als eine Art „Empfehlung“... Manchmal wird die Zeit lang und quälend – etwa wenn eine Frau vorübergehend in das Frauenhaus geflohen ist, um vom prügelnden und kontrollierenden Partner wegzukommen. Zwar ist sie sicher im Frauenhaus untergebracht und kommt zur Ruhe. Aber alles, was vorher Struktur und Fundament war, fällt weg und verursacht neue Nöte. Das Warten auf staatliche Leistungen oder auf Entscheidungen des Gerichtes können wirklich quälend sein, die Frauen fühlen sich aus der Zeit gefallen. Denn Menschen suchen eine Aufgabe und Rolle, um der Leere zu entgehen; sie brauchen Arbeit, Hobbies und Gewissheiten.

Jeder von uns kennt diese Gefühle und wir sind in den Momenten der eigenen Zeitlosigkeit oder Langeweile ganz nahe an den Empfindungen unserer Klientinnen; wir sitzen als Menschen alle im gleichen Boot. Musik, Literatur und Kunst können uns jedoch helfen, einen tieferen Sinn und Verständnis für die Zeit zu entwickeln. Sie können Wirklichkeiten abbilden und darstellen. Sie können eine Möglichkeit sein, uns Welten vor Augen zu führen, Dinge besser zu verstehen und uns einzufühlen. Gerade wenn man versucht, wie in unserer Arbeit, mit den Menschen in Kontakt zu kommen und Lösungen zu finden.

Die Vorstellung, dass Zeit Wunden heilt, ist ein großes Thema in der Literatur. In dem Buch „Die Farbe Lila“ erzählt Alice Walker die Geschichte der jungen Celie aus dem Süden der USA. Sie erfährt massive körperliche und emotionale Gewalt durch Männer. Mit den Jahren schafft sie es trotzdem, zu sich selbst zu finden und ihren eigenen Weg zu gehen. Auch in Filmen wird Gewalt gegen Frauen gezeigt und es werden tiefgreifende Geschichten über Trauma, Heilung und Widerstandsfähigkeit erzählt. So brechen in „Thelma und Louise“ von Ridley Scott zwei Frauen aus ihrem Alltag aus, nachdem eine von ihnen einen Vergewaltiger getötet hat. Der Film thematisiert Gewalt gegen Frauen und wie die beiden Freundinnen auf einer gemeinsamen „Zeitreise“ damit umgehen. Literatur, Film und Musik können uns demnach nicht nur Unterhaltung bieten, sondern auch Einblick in die Lebenswelt von anderen Menschen gewähren.

Das hilft uns beim besseren Verstehen der Menschen, die in „Echtzeit“ vor uns stehen. Und regt außerdem dazu an, mal innezuhalten und darüber nachzudenken, wie wir unsere Zeit nutzen. ☯

**Rund-um-die-Uhr-Beratung  
für betroffene Frauen**

Telefon: 08841-57 11

Direkter Link  
zur Online-Beratung



## Servus miteinander!

Seit diesem Jahr bereichern **Valeria Hemm** und **Barbara Stöckl** in der Kinderkrippe, **Julia Schurda** und **Daniela Wildenauer** in der Eltern-Kind-Einrichtung, **Archontia Telaki** in der Flüchtlings- und Integrationsberatung sowie **Gabriele Wiedenroth** in der Geschäftsstelle unser Team.

**Wir wünschen allen Neuzugängen viel Freude und Erfolg!**

Wir bedanken uns herzlich bei allen Mitarbeitenden, die uns in 2023 verlassen haben und **wünschen alles Gute für die Zukunft!**

## Aufgepasst!

**Tag der offenen Tür  
in der  
SkF Kinderkrippe**

**Samstag, 24.02.2024  
9 bis 14 Uhr**

**Dr. Friedrich-u.-Ilse-Ehrhard-Str. 11  
in 82418 Murnau**

### **Komm in unser Team!**

Wir suchen Verstärkung. Wenn du interessiert bist, melde dich bei uns:

Telefon: 08841-626800

kinderkrippe@skf-garmisch.de

**Wir freuen uns auf Dich!**



## Hilfe vor Ort – willkommen und wichtig

Bereits mit einem geringen Mitgliedsbeitrag oder einer Spende können Sie Menschen und Projekte **in der Region** unterstützen.

Die Angebote des SkF sind für Betroffene kostenlos und darum hilft jede Spende von Mitbürgerinnen und Mitbürgern.

Wir vom SkF sagen herzlich  
**Vergelt's Gott!**

## Spendenkonto

Sozialdienst kath. Frauen e.V.  
Garmisch-Partenkirchen

Sparkasse Oberland

IBAN:

DE11 7035 1030 0018 0296 29

## Ehrenamt

Ebenso freuen wir uns über **ehrenamtliche Helfer**, die ihren Platz im persönlichen Miteinander des SkF finden.



**Sozialdienst  
katholischer  
Frauen e.V.  
Garmisch-Partenkirchen**

### **Kontakt**

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.  
Parkstraße 9  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
Telefon: 08821 - 96 67 20  
info@skf-garmisch.de  
www.skf-garmisch.de

### **Impressum**

Herausgeber:  
Sozialdienst kath. Frauen e.V.,  
Ortsverein Garmisch-Partenkirchen  
V.i.S.d.P.:  
German Kögl (Geschäftsführer)  
Interviews und Lektorat:  
Lisa Rühl  
KARL text & typo  
www.karl-agentur.de  
Gestaltung:  
Heike Henig  
www.heikehenig.de

Fotos & Illustrationen:  
SkF, Armağan Akinci  
www.akinci-fotografie.de  
iStockphoto.com (cienpies, Katerina  
Koniukhova, seamartini, Motortion, boggy22)  
Druck: Druckerei Cityprint  
16. Gesamtausgabe,  
Oktober 2023  
Auflage: 1.000 Stück  
**Regional gedruckt auf  
100% Recyclingpapier.**