

NEWSLETTER

FÜR KOOPERATIONSPARTNER*INNEN



PHILIPP BLÜMLE EINRICHTUNGSLEITUNG FÜR

JUNGE ARBEIT NEUPERLACH
 # PRO. HILFE DURCH ARBEIT
 # STADTTEILCAFÉ - TREFFPUNKT AM HASENBERGL



GEFÜHLE SIND PRIVAT - ODER DOCH NICHT?

Liebe Kooperationspartner*innen,

Emotionen und Gefühle lassen wir auf der Schwelle zum Büro gerne liegen – berufliche Entscheidungen sind Kopfentscheidungen, so heißt es – für Herz und Bauch ist da kein Platz. Doch so einfach ist es nicht. Gefühle und Emotionen sind ständige Begleiter unseres Denkens und Handelns, bedeutender Faktor bei zwischenmenschlichen Beziehungen und bilden die Grundlage des Erlebens - in sämtlichen Lebensbereichen. Sie sind daher auch in der Arbeitswelt in mehrfacher Hinsicht bedeutend.

Das „Journal of Happiness“ untersuchte aus wissenschaftlicher Sicht den Einfluss von Arbeit auf Emotionen und Gefühle. Zweifelsfrei wird Arbeit subjektiv unterschiedlich erlebt, hervorstechend sind jedoch die positiven Emotionsqualitäten, die wir in der Arbeit erleben - wie Freude und Stolz durch die Tätigkeit oder die erzielten Ergebnisse. Sie bilden unser primäres Motivationssystem und beeinflussen unser Denken, Handeln und unsere Leistung - in sämtlichen Lebenssphären. Arbeitslosigkeit und damit verbunden eingeschränkte Handlungs- und Erlebensspielräume werden hingegen mit anhaltender Anspannung und Stress in Verbindung gebracht. Das gesamte Befinden wird negativ beeinflusst - auch das allgemeine Niveau an Lebenszufriedenheit sinkt. Die Bereiche Arbeitswelt und Emotionen beeinflussen sich also wechselseitig und sind keinesfalls klar zu trennen.

Arbeitsgelegenheiten bieten die Chance, positive arbeitsbezogene Erfahrungen zu schaffen und damit Gefühle und Emotionen günstig zu beeinflussen. Gleichzeitig bietet das Angebot der Sozialpädagogischen Begleitung die Möglichkeit, sich mit Unsicherheit, Selbstzweifeln oder Ängsten differenziert auseinanderzusetzen, reflektiert damit umzugehen und sich von kritischen Ereignissen oder Misserfolgen des Arbeitslebens zu erholen.

Philipp Blümle

DIE AGH ALS CHANCE: AUCH FÜR DAS ERLERNEN ANGENEHMER GEFÜHLE

Gefühle sind automatisierte und erlernte Reaktionen auf innere und äußere Reize. Das bedeutet: Wir sind unseren Gefühlen nicht handlungsunfähig ausgesetzt. Wir können sie steuern und neu erlernen. Auch im Kontext der AGH sind das positive Aussichten. Sowohl für Sie als Kooperationspartner*in als auch für die Beschäftigten selbst.

Langzeitarbeitslosigkeit fördert die emotionale Verwundbarkeit



Caroline Arends
Sozialpädagogische
Begleitung im Stadt-
teilcafé

Eine fehlende Tagesstruktur, der daraus resultierende ungesunde Schlafrythmus oder physische und psychische Erkrankungen tragen dazu bei, dass Betroffene häufig empfindlicher auf emotionale Auslöser reagieren können. Der Beginn einer AGH wird mit sehr vielen, teilweise auch negativ konnotierten Gefühlen begleitet. Da sind Gefühle der Angst, der Scham und Unsicherheit. Aber auch positive Gefühle, wie Freude, Hoffnung oder Dankbarkeit mischen sich dazu.

Vor der AGH müssen sich die Beschäftigten oft für eine lange Zeit nicht mit beruflichen Herausforderungen und Anforderungen auseinandersetzen. Gerade in einem so existenziellen Lebensbereich, wie dem der Arbeit, kann das weitreichende Konsequenzen nach sich ziehen: Die eigene Identität wackelt, der Selbstwert leidet.

Kein Wunder, dass Gefühle der Verunsicherung und Angst entstehen

Gefühle sind, wie oben bereits erwähnt, automatisierte und erlernte Reaktionen auf innere und äußere Reize. Sie können unbemerkt oder über unser Bewertungssystem entstehen und führen zu ebenfalls automatisierten und erlernten Handlungen bzw. Handlungsimpulsen. Sie steuern also unser Verhalten. Und zwar nicht nur *in* den Situationen selbst, sondern auch davor. Erwarten wir unangenehme Gefühle, werden wir solche Situationen meiden. Andersherum suchen wir nach solchen mit angenehmen Gefühlen.

Und genau darin liegen die Chance und Ihre Handlungsoption als Kooperationspartner*innen

Gefühle können gezielt verändert, neu erlernt werden. Arbeiten Sie gemeinsam daran, dass sich die von den Beschäftigten erwarteten negativen Gefühle in positiv erlebte ändern. Sorgen Sie aktiv für Situationen, die angenehme und somit bestärkende Gefühle auslösen, die sich verfestigen können.

Fragen Sie nach Befürchtungen, nehmen Sie diese ernst und setzen Sie genau dort an: Gestalten Sie Herausforderungen zu Beginn so, dass sie sicher bewältigt werden können. Die Beschäftigten lernen einerseits, dass sich die anfänglich hohe Überwindung lohnt und sie die Herausforderungen andererseits auch meistern können. Gefühle von Stolz und Selbstvertrauen entwickeln sich. Stück für Stück werden negative erwartete Gefühle durch angenehme ersetzt. Die Beschäftigten sind so motiviert und trauen sich an herausfordernde Situationen heran, suchen vielleicht sogar nach ihnen.

11 Tipps zum Umgang mit Gefühlen:

<https://www.diakonie-hasenberg.de/ratgeber-gefuehle>

AKTUELLES

MEHR NACHHALTIGKEIT UND UMWELTSCHUTZ IM STADTTEILCAFÉ UND JANS BISTRO

Die Abfallwirtschaft geht davon aus, dass bis zu 15 Prozent des Volumens durch Einweg-Geschirr aus dem To-Go-Sektor entsteht. Diesem Missstand treten das Stadtteilcafé und JANS Bistro entgegen und sagen dem Müll den Kampf an:



© REBOWL

Seit April 2021 bieten wir das REBOWL/RECUP - Pfandsystem an. Es ermöglicht, der steigenden Nachfrage des To-Go-Verkaufs zu entsprechen und gleichzeitig die Umwelt und Ressourcen zu schonen. Das Geschirr ist nachhaltig produziert, spülmaschinen- und mikrowellenfest und auslauf- und verfärbungssicher. Gegen eine Pfandgebühr werden die Mehrwegbehälter ausgegeben und können entweder hygienisch ausgetauscht oder bei allen Partnerbetrieben von REBOWL wieder abgegeben werden. **Kurz: Die ideale Lösung.**

AM PULS DER ZEIT – DIGITALE KOMPETENZEN

SCHULUNGEN FÜR UNSERE BESCHÄFTIGTEN

Die Corona-Pandemie hat die Digitalisierungsgeschwindigkeit deutlich erhöht. Vielfach werden Service- oder Beratungsangebote nicht mehr persönlich angeboten, sondern in die digitale Welt verlegt. Auch Freunde und Verwandte trifft man in der Pandemie virtuell. Vielfach fehlt den Beschäftigten jedoch das Erfahrungswissen und technische Know-How, diese digitalen Angebote zu nutzen. In der neuen Schulungsreihe „Digitale Kompetenzen“ im Rahmen unseres Kompetenzprogramms, werden den Beschäftigten Themenschwerpunkte wie Datenschutz, die Vermittlung konkreter Hilfestellungen im Umgang mit Medien und digitalen Angeboten sowie das Aufzeigen der Gefahren und Grenzen in der digitalen Welt erklärt.

FÜR SIE ERREICHBAR

Junge Arbeit Neuperlach

✉ jan@diakonie-hasenberg.de
☎ 089 452 235 630

Pro. Hilfe durch Arbeit

✉ pro@diakonie-hasenberg.de
☎ 089 452 235 520

Stadtteilcafé — Treffpunkt am Hasenberg

✉ cafe@diakonie-hasenberg.de
☎ 089 452 235 650

Redaktion: Julia Menzel, Nahid Esmaili, Caroline Arends, Monika Funk, Philipp Blümle