

Tagesmuster sind Lebensmuster

Häufig ist das Leben des jungen Menschen, der in eine ISE-Maßnahme kommt, durch eine massive Instabilität in vielen Lebensbereichen gekennzeichnet. Sein Leben ist aus den Fugen geraten. Es fehlt mitunter eine haltgebende Tagesstruktur. Daher kann er seine Pflichten kaum wahrnehmen, die ihm altersgemäß auferlegt werden. Er ist nicht in der Lage, seinen Beitrag am gesellschaftlichen Leben zu leisten. Es mangelt ihm an einem Gefühl der Sicherheit und Verbundenheit zu sich und anderen Menschen. Er kann seinen Weg der persönlichen Entwicklung nicht mehr gehen, da er keinen Sinn mehr darin sieht. Mit anderen Worten, er ist in der Krise! Diese hat viele Ursachen und Gründe.

Krisen zeichnen sich hier dadurch aus, dass kein persönliches Wachstum mehr möglich ist, da die Stabilität quasi nicht mehr vorhanden ist und dadurch Ängste ausgelöst werden. Langanhaltende Ängste beeinflussen die Gesundheit des Menschen nachhaltig negativ.

Daher ist eine Voraussetzung für die Förderung der Gesundheit des jungen Menschen, eine Stärkung der Stabilität. Erst dann ist persönliches Wachstum und Individuation wieder möglich.

Das bedeutet in den meisten Fällen zunächst, eine gravierende Änderung der Tagesmuster und damit der Tagesstruktur des jungen Menschen. Es bedeutet eine neue Anpassung an gesellschaftliche Gegebenheiten, Normen und Werte und geht in der Regel nicht ohne weiteres von statten, da es Mühe kostet und zunächst schwerfällt, sich daran wieder zu gewöhnen.

Das Tagesmuster eines jungen Menschen beinhaltet für uns auf der operationalen Ebene i. d. R.:

Vormittags: Aufstehen, Selbstpflege, Frühstück, Schulbesuch/Therapie

Nachmittags: Mittagessen, Hausaufgaben, Beteiligung an alltäglichen Routinen in der Betreuungsstelle (Aufräumen, eigene Wäsche waschen usw.), ggf. Therapie, Freizeit/sportliche Aktivitäten

Abends: Abendessen, ggf. noch Hausaufgaben, ggf. Beteiligung an alltäglichen Routinen in der Betreuungsstelle (z. B. Geschirrspülen), Freizeit, soziales Miteinander

Üblicherweise beginnt ein Tag morgens um 7.30 Uhr mit dem Aufstehen und endet abends um 22.00 Uhr (je nach Alter) mit dem Ausschalten des Lichts, des Fernsehers oder Handys. Um leistungsfähig zu sein, braucht ein junger Mensch mindestens zwischen 9 bis 10 Stunden Schlaf.

Der sozialpädagogische Alltag ist häufig geprägt von Auseinandersetzungen mit dem jungen Menschen diese Tagesmuster einzuhalten bzw. sich an ihnen zu orientieren. Diese Auseinandersetzungen sind jedoch erforderlich, wenn eine psychische und soziale Nachreifeung des jungen Menschen Erfolg haben soll. **Schließlich sagen Tagesmuster etwas über unsere Lebensmuster aus.** Sie sind auch ein Ausdruck der Gesundheit und damit des Wohlbefindens jedes einzelnen Menschen.