



WESHALB ES SICH LOHNT EIN BALU ZU SEIN

Balu und Du – Großes Engagement für kleine Persönlichkeiten

Das bundesweite Mentor:innen-Programm *Balu und Du* fördert Grundschul Kinder im außerschulischen Bereich. Junge engagierte Erwachsene übernehmen ehrenamtlich mindestens ein Jahr lang eine Pat:innenschaft für ein Kind. Sie helfen ihm durch persönliche Zugewandtheit und aktive Freizeitgestaltung dabei, sich zu entwickeln und zu lernen, wie es die Herausforderungen des Alltags erfolgreich meistern kann. Die positiven Effekte des Programms werden durch die Wirksamkeitsforschung des Vereins *Balu und Du* bestätigt.

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen, liebe:r Leser:in, eine **weitere Perspektive** auf unser Projekt *Balu und Du* in Bremen ermöglichen.

Während angenommen werden kann, dass es sich bei *Balu und Du* ausschließlich um ein Projekt für Kinder handelt, möchten wir Ihnen **Einblicke auf das Dahinterliegende** gewähren. Nach 15 Jahren wissen wir: Es handelt sich definitiv **auch** um ein Projekt für junge Erwachsene. Denn die *Mogli*-Kinder **und** die *Balu*-Pat:innen profitieren enorm von ihrer Projektzeit.

Wenn ein junger Mensch Lust hat *Balu* zu werden, bewirbt er sich bei uns in der Freiwilligen-Agentur Bremen. Hier führen wir ein ausführliches Auswahlgespräch. Im Anschluss entscheiden sich beide Parteien, also die Freiwilligen-Agentur und die:der Bewerber:in für oder gegen den Start als *Balu*. Wenn sich beide Parteien füreinander entscheiden, wird der:die *Balu* mit seinem *Mogli* bekannt gemacht. So weit, so gut.

Doch schauen wir genauer hin:

Es ist nicht einfach eine schnöde Vermittlung, und dann geht es los. Von wegen. Unbemerkt finden sich die *Balus* in ihrem eigenen Abenteuer ein. Schon beim Auswahlgespräch ahnen sie, dass alle Impulse, die Teil des Programms sind, auch Auswirkungen auf ihr Leben haben wird. Da gibt es den regelmäßigen Kontakt mit dem Grundschulkind, die daraus entstehende Freundschaft, das *Balu*-Einstiegs- und Abschlusssseminar, die anderen *Balus*, die Reflexionen im Tagebuch-Tool und in der Supervision, das Kinderschutz- und Clown-Seminar – eben all die Rückkoppelungen und Auseinandersetzungen.

Beim Auswahlgespräch stellen wir den *Balus* eine hypothetische Frage:

Nur einmal angenommen, dass Projekt hätte nicht nur für dein *Mogli*, sondern auch für dich positive Auswirkungen, was wäre das Optimum, das für dich dabei herauskommen könnte?

Welche Wünsche, Sehnsüchte, beste Hoffnungen schlummern in dir, die gerne ins Leben kommen möchten?

Und nur mal angenommen, diese Qualitäten würden von dir ein Jahr später gelebt werden, wie würde dein Leben dann aussehen? Was genau wäre besser? Und wer würde es bemerken?

Balus der letzten 15 Jahre haben diese Fragen beantwortet.

Typische Ziele/Wünsche waren:

Das Optimum wäre, dass ich...

- ... selbstbewusster bin;
- ... genau weiß, was ich studieren soll;
- ... weiß, in welchem Bereich genau ich arbeiten möchte;
- ... dann in einer Liebesbeziehung lebe;
- ... weiß, ob ich später Mama oder Papa sein kann;
- ... liebevoller mit mir selbst umgehe und den Perfektionismus loslasse.

Nachdem diese Antworten während des *Balu-und-Du*-Jahres oft in Vergessenheit geraten, werden sie beim Abschluss-Interview, zum Ende ihrer Zeit als *Balu*, wieder in Erinnerung gerufen. Die *Balus* sollen konkret benennen, welche ihrer Ziele sie realisieren konnten.

Das Erstaunliche ist, dass fast alle *Balus* **durchschnittlich vier Ziele erreichen**. Und das, obwohl sich die *Balus* vordergründig um die Entwicklung eines Kindes bemüht hatten. Ihre Ziele standen nicht im Fokus. Und dennoch hat in dem Jahr der Mentor:innenschaft so viel Entwicklung stattgefunden, dass auch ihre Ziele unbemerkt erreicht wurden.

Während des Abschluss-Interviews erhalten wir von den *Balus* auch Rückmeldungen zu unserem Konzept und unseren Angeboten. Die Interviews haben wir ausgewertet. Hier sind einige Essenzen der Aussagen von *Balus* aufgeführt, die beschreiben, wie sie die einzelnen Impulse der Freiwilligen-Agentur/der Begleitung im Projekt rückwirkend empfunden haben:



Einstiegsseminar

Die *Balu*-Mentor:innen absolvieren zu Beginn ihrer Projektzeit ein eintägiges Seminar in der Natur. Hier werden Coaching Methoden angewandt, mit Hilfe derer sie sich und die anderen *Balus* besser kennenlernen. Im besten Fall entsteht eine Gruppe mit Wir-Gefühl.

Jede konnte ihr Leben reflektieren. Das finde ich wichtig, bevor man so ein Projekt macht. Das sollte eigentlich jeder einmal machen, um bewusst Dinge anzugehen.

Es wurde alles angenommen, so wie wir sind, mit all unserer Verletzlichkeit. Wir haben uns verletzlich gezeigt, aber es war ein geschützter Raum! Im Alltag hat man das fast nie. "Warme Dusche" – diese Übung war mir am Wichtigsten.

Es war ein ganz anderer Ansatz als ich es gewohnt war. Ich habe mich darauf eingelassen und es war cool. Und es war mit viel Herz gestaltet. Das merkte man.



Supervision

Während der Projektzeit beteiligen sich die *Balu*-Mentor:innen regelmäßig aktiv an einer systemischen Supervision. Hier haben sie die Möglichkeit ihr eigenes Handeln und ihre Einstellungen zu reflektieren, Anliegen anzusprechen, neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern sowie Lösungen zu finden. Stimmen der *Balus* zur Supervision:

Die Supervision hat mir viel gebracht. Die Reflexion durch die anderen Balus tat mir total gut. Das ist toll, dass sich alle Gedanken machen und einen Beitrag leisten, um ein Problem zu lösen. Auch die Erfahrung zu machen, dass es ihnen ja wie mir geht. Ich habe mich im Anschluss immer besser gefühlt! Der Workshop zu "Medienkompetenz" hat mir viel gegeben. Denn ich war vorher viel zu streng zu meinem Mogli.

Das war gut und sehr wichtig. Hier konnte ich alles rauslassen und befreit wieder gehen. Generell wurde ich mit Themen konfrontiert, die mich zum Nachdenken anregten. Ich fand auch die Feedbacks der anderen wertvoll. So viele unterschiedliche Perspektiven, so viele verschiedene Leute. Ich konnte mehrere Lösungen miteinander verbinden.

Die Supervisionen haben mir gutgetan. Solche Übungen macht man sonst nicht im Alltag. Auch das Innehalten war gut. Es gab Raum, Situationen und Gefühle Revue passieren zu lassen. Mir hat es gutgetan, mit den Balus zu sprechen. Es ist anders als mit einem Freund. Denn wir hatten alle die gleichen Erfahrungen. Die Übungen haben mir persönlich gut gefallen. Echt schön.

Die Supervision hat mir gutgetan. Am Anfang war ich skeptisch, doch dann habe ich gespürt, dass das "für mich sorgen" sich gut anfühlt. Mir wurde das früher von außen an mich herangetragen. Nach dem Motto: "Denke nicht immer nur an andere – du musst auch mal was für dich tun." Jetzt möchte ich das auch weiterhin tun, aus freien Stücken. Denn ich habe in der Supervision erfahren, dass es wirklich guttut, für mich zu sorgen. Die wiederkehrende Wertschätzung während der Supervision hat mir auch gutgetan! Das ist in anderen Kontexten (Uni) anders. Die Mitglieder der Steuerungsgruppe haben die Selbstfürsorge so gut vorgelebt. Freundliche Vorbilder!

Die Atmosphäre während der Supervisionen war so gut. Ich habe mich nie bewertet gefühlt. Im Gegenteil, ich stieß auf Verständnis. Die Supervisionen waren immer empathisch, nie moralisch. Die Rückmeldungen waren so überraschend anders, als ich es gewohnt bin. Das hat mich immer erleichtert. Da habe ich viel von der Supervisorin gelernt.



Kindeswohl und -schutz-Seminar

Die *Balus* nehmen an einem eintägigen Seminar teil, in dem sie zum Thema Prävention und Intervention von sexualisierter Gewalt sensibilisiert werden. Im ersten Teil werden ausschließlich die Mentor:innen geschult, im zweiten Teil werden die *Mogli*-Kinder spielerisch und ressourcenorientiert an das Thema herangeführt.

Das Kindeswohl- und –schutz-Seminar war...

... sehr prägend für mich.

... es ist einfach die Realität; wichtig auch: nicht jeden Hinweis (fehl-)zu interpretieren; statt ursprünglicher Hilflosigkeit jetzt Warnsignale erkennen können, aufhorchen, aber nicht vorschnell reagieren.

methodisch sehr geschickt und vielfältig, tolles Standing, interessante Blickwinkel.

Hier konnte ich mich für das Thema und für meine eigenen Grenzen sensibilisieren. Ich konnte lernen, wie wichtig es ist, zuzuhören und wachsam sein, weil manche Dinge von Kindern nicht direkt ausgesprochen werden. Manches wird vielleicht auf Umwegen kommuniziert. Wichtig war auch, mein Verhalten zu reflektieren, z.B. dass nicht alle Kinder und auch nicht zu jeder Zeit angefasst werden wollen. Die Trainerin Bärbel Mann hat das richtig gut gemacht. Die Kinder waren am Samstag richtig gut drauf. Es war eine quirlige Runde. Insgesamt hat mir gefallen, dass der Kinderschutz nicht so in den Fokus gerückt wurde. Das Ganze war spielerisch und ressourcenorientiert aufgezoogen und nicht so schwer oder belastend.



Clown-Seminar

Für die *Balus* und *Moglis* gibt es die Möglichkeit an einem eintägigen Seminar teilzunehmen, welches von einem Klinik-Clown konzipiert ist. Hier werden Spiele gespielt mit dem Ziel, sich und andere „anders“ kennenzulernen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre erhalten die Teilnehmende eine Clownsnase mit der sie sich auf die Bühne wagen und Aufgaben meistern.

Das Clown-Seminar war...

... richtig klasse; ohne Hemmungen sein dürfen, mein Mogli ist richtig aufgetaut; sie hat eine unglaubliche Bühnenpräsenz gezeigt.

...super toll; bin "richtiggehend über meinen Schatten gesprungen"; wir hatten super viel Spaß bei all den Übungen.

... eine tolle Erfahrung; hat unser Verhältnis noch einmal gestärkt; mein Mogli hat super mitgemacht; interessante und abwechslungsreiche Spiele und Übungen; vielen Dank.





Tagebuchleser:innen

Die *Balus* schreiben über die Dauer von einem Jahr wöchentlich einen Bericht. Hier beschreiben sie die Treffen mit ihrem *Mogli*, benennen Aktivitäten, Herausforderungen und Erfolge. Die Berichte werden in einem Online-Tool geführt und liebevoll „Tagebücher“ genannt. Jede:r *Balu* hat eine:n eigenen Begleiter:in zur Seite gestellt, der:die die Einträge aufmerksam liest, anregende Fragen stellt, nützliche Empfehlungen gibt und begründete Komplimente schenkt. Das Team der Tagebuchleser:innen umfasst mittlerweile 30 Personen. In dieser „Brieffreundschaft“ reflektieren sich die *Balus* und auch in persönlichen Begegnungen mit ihren Begleiter:innen:

Die Begleitung hat mir sehr weitergeholfen. Sie hat mir neue Perspektiven ermöglicht. Meine Tagebuchleserin war für mich da, sowohl auf sachlicher als auch emotionaler Ebene. Ich habe mich immer gefreut, wenn wir miteinander telefoniert haben. Ich hatte keine Angst irgendein Thema anzusprechen. Es war eine echte Wohlfühlase.

Die Fragen, die sie gestellt hat, haben mich zum Nachdenken gebracht. Ihre Tipps und Tricks haben mir geholfen, wenn ich selbst nicht mehr wusste, was ich machen soll.

Die Begegnungen mit meiner Tagebuchleserin waren so schön! Was für ein toller liebevoller Mensch! Ein super Match! 100%. Die Rückmeldungen von ihr haben mir total viel gebracht. Es waren lange Gespräche mit tollen Tipps. Hinterher war ich immer erleichtert. Ich habe mich richtig befreit gefühlt. Außerdem hat sie sich sehr für mich eingesetzt – über die Aufgabe hinaus.

Die Kommentare unter den Tagebucheinträgen waren sehr lieb formuliert und teilweise musste ich auch ein wenig lächeln dabei, weil genau der Punkt aufgegriffen wurde, der mir besonders wichtig war.

Die Begleitung war sehr gut. Ich habe mich sehr gut aufgehoben gefühlt. Die Brieffreundschaft ist geglückt und die persönlichen Treffen ebenfalls. Durch sie wurde ich auch inspiriert, jetzt zu studieren. Sie war mir ein Vorbild. Beeindruckt hat mich auch ihre Gewissenhaftigkeit beim Thema sexualisierte Gewalt. Hier hat sie sich stark eingesetzt.

Meine Tagebuchleserin hat mich sehr unterstützt und super begleitet. Sie ist sympathisch, locker, einfach eine tolle Frau. Und sie ist auch hilfsbereit. Auch während schwieriger Zeiten hat sie mich immer zum Gespräch eingeladen. Sie war immer für mich da. Sie war einfach meine Balu.



Abschluss-Seminar

Am Ende des Jahres erhalten die *Balus* die Gelegenheit ihre Projektzeit mit allen Höhen und Tiefen Revue passieren zu lassen. Mittels systemischer Coaching-Methoden werden die Erfahrungen in ein größeres Ganzes eingebettet.

... vertrauensvolle Atmosphäre; zu sehen, wie unterschiedlich eine Balu-Mogli-Reise sein kann; meine Zeit reflektieren; man sieht, was man auch mit anderen Kindern (vielleicht den eigenen) in Zukunft machen könnte.

... half mir, mich an Details zu erinnern, die positiven Wendepunkte und Veränderungen zu erkennen.

... hat mir geholfen, das Jahr zu reflektieren und Abschied zu nehmen.

... hier habe ich offenbart, dass ich eine gute Beziehung zur Mutter meines Moglis eingegangen bin, sogar zu ihrem Geburtstag da war. Für diese Ehrlichkeit wurde ich nicht reglementiert oder vorgeführt; mein individueller Weg wurde akzeptiert; das hat mir gezeigt: Ich darf Sympathien empfinden und Freund:innen gewinnen; es war gut, sich noch einmal zu sehen: Was haben wir alles gemacht! Die Balu-Mogli-Reise in Form einer Linienarbeit mit Symbolen sichtbar zu machen war toll; wir waren nicht so viele; ein richtig schöner Abschluss in einem vertrauten Rahmen.

Ich habe zum ersten Mal realisiert, dass das Projekt nicht nur für mein Mogli vorbei ist, sondern auch für mich! Es war schön, die vielen schönen Momente mit meinem Mogli Revue passieren zu lassen, von den anderen Balus zu hören, wie viele Emotionen dabei waren. Es kam ganz klar heraus, wie viel jede Balu auf ihre Weise erlebt hat.

Abschluss-Interview

Nach dem Abschluss-Seminar wird in einem einstündigen Einzelgespräch die Projektzeit noch einmal individuell ausgewertet. Hier empfängt die Freiwilligen-Agentur/die Steuerungsgruppe Anregungen und Wertschätzung von den *Balus*.

...ich hatte in diesem Projekt sehr, sehr viel Glück...ich bin echt dankbar, dass ich das Projekt machen durfte. Es hat mich in vielen Bereichen inspiriert. Es hat mir viele neue Denkanstöße gegeben. Im Abschlussgespräch wurden noch einmal sehr persönliche Fragen gestellt. Das war hilfreich. Ich bin generell ein Mensch, der sich gerne reflektiert, auf dieser Ebene konnte ich während der Projektzeit immer wieder schauen. Es ist eine schöne Freundschaft entstanden. Ich hoffe einfach, dass wir uns hier und da treffen und verbunden bleiben. Ich habe einen Menschen in meinem Leben dazu gewonnen.

*Mir hat nichts in der Begleitung gefehlt. Mir ist auch niemand zu nah gekommen oder hat mich verletzt. Es wurde für uns *Balus* gesorgt, es hat immer jemand nach uns gefragt. Vielen Dank für alles.*

Der Rahmen war gut und sicher. Ich habe mich getraut! Konnte viel mitnehmen. Jetzt arbeite ich mit Mädchen mit Gewalterfahrung und habe einen Freund. Da ist viel in dem Jahr passiert.

*Danke, dass ich die Chance hatte mitmachen zu dürfen. Es war echt eine schöne Zeit und schöne Erfahrung. Wenn ich an Bremen denke, dann denke ich an *Balu* und Du.*

Ich habe in den letzten Jahren auch eine Menge über mich gelernt. Ich konnte erkennen, was mir wirklich wichtig ist im Leben und wie viel Wert die ehrenamtliche Arbeit für mich hat.

Ich habe Geduld gelernt, bin gelassener geworden und konnte einmal die Woche tatsächlich abschalten.

...ich kann jetzt intensiver wahrnehmen und wertschätzen, z.B. einen sonnigen Tag. Außerdem kann ich mehr Sorgenfreiheit, Leichtigkeit, Ausgelassenheit empfinden und gebe weniger auf die Meinung anderer.

*Es war ein super erfahrungsreiches Jahr. Ich habe viel von meinem *Mogli* gelernt.*

Ich habe eine andere Herangehensweise mit Menschen entwickelt. Anstatt sie zu scannen, zu bewerten und auszusortieren, sehe ich jetzt den ganzen Menschen mit seiner Geschichte.

Die Seminare und Supervisionen haben mich sehr weit gebracht. So etwas habe ich noch nie erlebt. Denn hier konnte ich mich irgendwann öffnen und nun bin ich froh, dass ich mich eingelassen und etwas Neues erfahren habe.

*Ich habe in Deutschland Diskriminierungserfahrungen machen müssen. Das waren Situationen, in denen ich mich sehr unwohl gefühlt habe. Umso deutlicher fiel mir auf, wie nett alle *Balus*, Mitarbeiter:innen der Freiwilligen-Agentur und *Moglis* waren. Das Projekt hat mir sehr gut getan! Ich habe so wunderbare Menschen kennengelernt.*



**Freiwilligen
Agentur** Bremen
im sfd



Mentoring auf Zeit. Wirkung fürs Leben.

