



Erdbeerglück in der Krümelkiste

Was gibt es Schöneres als sonnengereifte Erdbeeren direkt vom Feld? Anfang Juni machten sich die Kinder unserer Krippe Krümelkiste auf den Weg zum Erdbeerpflücken. Mit viel Eifer sammelten sie rund sechs Kilogramm der roten Früchte – wobei natürlich die eine oder andere Erdbeere sofort im Mund statt im Körbchen landete. Am nächsten Tag wurde die süße Ernte weiterverarbeitet: Gemeinsam bestrichen die Kinder fertige Biskuitböden mit Pudding und belegten sie mit den frisch gepflückten Erdbeeren. So entstanden acht wunderschöne Erdbeerkuchen. Die Freude beim anschließenden gemeinsamen Kuchenessen mit den Eltern war groß. Stolz präsentierten die Kinder ihre Werke, die dann mit großem Genuss vernascht wurden. Die selbstgemachten Kuchen waren schnell aufgegessen, und die Zeit mit Mama und Papa in der Krippe war für viele Kinder etwas Besonderes. Auch der Regen konnte die gute Stimmung nicht verderben. Kurzerhand wurde das Kuchenessen unter die Plane im Garten verlegt. Dort wurde gelacht, erzählt und gemeinsam genossen – ein Nachmittag voller Erdbeerglück, Gemeinschaft und schöner Erinnerungen.



Sophia Rehm und Stefanie Johler (rechts)

Früh helfen, langfristig stärken: Wie Schneewittchen junge Menschen auf ihrem Weg begleitet

Seit März 2026 verstärkt Stefanie Johler gemeinsam mit Sophia Rehm die Beratungsstelle bei Essstörungen „Schneewittchen“ von SOS-Kinderdorf Augsburg. Die Sozialarbeiterin und Gesundheitswissenschaftlerin hat sich nach ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit an der Universität Ulm bewusst für die Praxis entschieden. „Ich möchte mit Menschen arbeiten und einen Beitrag leisten, damit es ihnen besser geht“, beschreibt sie ihre Motivation. Das Besondere an Schneewittchen: Betroffene und Angehörige können sich ohne Überweisung, Krankenversichertenkarte oder lange Wartezeiten beraten lassen – auf Wunsch auch anonym. Gerade bei Essstörungen ist diese schnelle und unkomplizierte Hilfe entscheidend.

Der Bedarf wächst stetig. Immer mehr Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene leiden unter Essstörungen oder einem gestörten Essverhalten. Hinter den Symptomen stehen oft Selbstzweifel, Leistungsdruck, Ängste oder belastende Lebenssituationen. „Eine Essstörung hat oft nicht viel mit dem Essen an sich zu tun“, sagt Stefanie Johler. „Sie ist häufig Ausdruck eines tieferliegenden Ungleichgewichts.“ Wie wirksam frühzeitige Unterstützung sein kann, zeigt das Beispiel einer jungen Klientin mit atypischer Anorexie. Nach einem ersten emotionalen Gespräch entwickelte sie gemeinsam mit Stefanie Johler eine einfache Idee: Jeden Tag notierte sie eine positive Erfahrung auf einem Zettel und sammelte diese in einem Weckglas. So lernte sie Schritt für Schritt, den Fokus weniger auf Selbstkritik und Vergleiche zu richten und ihre eigenen Stärken wahrzunehmen. Das erste Gespräch schloss sie mit den Worten: „Ich habe wieder mehr Hoffnung.“ Genau solche Veränderungen machen die Arbeit von Schneewittchen aus. Aus einem ersten Gespräch entstehen neue Perspektiven, aus Unsicherheit werden konkrete Schritte und aus dem Gefühl, allein zu sein, wächst neue Zuversicht. Gerade deshalb sind Angebote wie Schneewittchen unverzichtbar. Die Zahl der Menschen mit Essstörungen steigt, während die Hemmschwelle, Hilfe zu suchen, oft hoch bleibt. Als niederschwellige Beratungsstelle ermöglicht Schneewittchen einen frühen Zugang zu Unterstützung – bevor sich Belastungen weiter verfestigen. Ihre Spende hilft dabei, jungen Menschen und ihren Familien genau in diesem entscheidenden Moment zur Seite zu stehen.

Wissen: Wie viele Menschen erreichen wir pro Jahr durch Schneewittchen?



Antwort: Wir erreichen ca. 370 Personen pro Jahr in der Beratungsstelle und weitere 800 bis 1.000 Schüler*innen bei den Präventionsveranstaltungen an den Schulen/Uni/Jugendtreffs.



Infos/Kontakt
SOS-Kinderdorf
Augsburg

Bewegung stärkt Körper und Seele

Der Alltag junger Eltern im Mutter/Vater-Kind-Wohnen ist oft herausfordernd. Zwischen Verantwortung für das eigene Kind, persönlichen Belastungen und der Sorge um die eigene Zukunft bleibt wenig Raum, um durchzuatmen und auf sich selbst zu achten. Umso wichtiger sind Angebote, die den Körper stärken und auch die psychische Gesundheit fördern. Bewegung kann dabei helfen, Stress abzubauen, innere Anspannung zu lösen und neue Kraft zu schöpfen. Deshalb setzen wir im Mutter/Vater-Kind-Wohnen auch auf Bewegungsangebote, die die jungen Mütter und Väter in ihrem Alltag unterstützen. Ein solches Angebot sind gemeinsame Spaziergänge („Walk & Talk“). Viele Themen lassen sich beim gemeinsamen Gehen leichter ansprechen als in einem klassischen Beratungsraum.



Die körperliche Bewegung unterstützt dabei, Gedanken zu sortieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Aktuelle Alltagsthemen finden beim Spazierengehen ihren Platz – etwa Fragen zu Babyschlaf, Beikost, Wohnungssuche oder Anträgen beim Jobcenter. Die frische Luft und die körperliche Bewegung fördern das Wohlbefinden – Stressgefühle, Gereiztheit oder schlechte Stimmung lösen sich oft auf. Die jungen Frauen kommen zudem unkompliziert miteinander in Kontakt, tauschen Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig. Sie kehren mit neuem Mut und frischer Energie zurück in ihren Alltag. Darüber hinaus unterstützt die Bewegung an der frischen Luft die Entwicklung der Kinder. Das Angebot insgesamt bleibt dabei bewusst niedrigschwellig und alltagsnah.

Auch Yoga ist inzwischen ein fester Bestandteil unseres Angebots. Vier junge Mamas rollen derzeit jede Woche gemeinsam ihre Matten aus, um für einen Moment den belastenden Alltag hinter sich zu lassen und bewusst etwas für sich selbst zu tun. Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper und Geist: Es fördert Entspannung, Beweglichkeit, Stressabbau und mentale Stabilität.

Mehr als Urlaub

Für sieben Jugendliche war die erlebnispädagogische Freizeit in den Pfingstferien weit mehr als nur ein Tapetenwechsel. Gemeinsam mit drei Betreuern verbrachten sie vier abwechslungsreiche Tage in einem Selbstversorgerhaus im tschechischen Hyrsov nahe der Grenze zu Bayern – voller neuer Eindrücke, gemeinsamer Erlebnisse und wertvoller Erfahrungen. Schon auf der Anreise warteten die ersten Highlights: Der Besuch des Waldwipfelwegs in St. Englmar bot beeindruckende Ausblicke über den Bayerischen Wald und viele Möglichkeiten, die Natur zu entdecken. In der Unterkunft angekommen, richteten sich die Jugendlichen ein und ließen den ersten Abend bei selbst zubereiteten Pizzen auf Steinplatten der Grillstation gemütlich ausklingen. In den folgenden Tagen standen zahlreiche Aktivitäten auf dem Programm. Mit E-Mountainbikes erkundete die Gruppe die Landschaft entlang der deutsch-tschechischen Grenze und besuchten das „Haus zur Wildnis“ im Nationalpark Bayerischer Wald.



Die Jugendlichen zog es auch an den Badesee. Die Zeit am Wasser bot viel Raum für gemeinsame Aktivitäten wie Paddelbootfahren, Schwimmen, Fußballspielen, Gesellschaftsspielen auf der Picknickdecke und Entspannung. Ein Ausflug nach Pilsen führte alle auf eine spannende Untergrundtour durch die Geschichte der Stadt. Neben den Ausflügen waren es vor allem die gemeinsamen Momente, die die Freizeit besonders machten: zusammen kochen, grillen, spielen, schwimmen, am Lagerfeuer sitzen und den Tag miteinander ausklingen lassen. Viele Jugendliche berichteten im Nachhinein, dass sie zunächst unsicher gewesen seien, ob sie mitfahren möchten. Umso größer war die Freude über die vielen positiven Erfahrungen, die sie während der Reise sammeln konnten.



Die gemeinsamen Auszeiten vom Alltag sind wichtig. Sie stärken das Selbstvertrauen, fördern soziale Kompetenzen und schaffen Erinnerungen, die lange nachwirken.



Gemeinsam unterwegs beim M-net Firmenlauf

Laufschuhe an und los:

Beim M-net Firmenlauf am 19. Mai gingen acht Kolleg*innen und zwei Betreute von SOS-Kinderdorf Augsburg an den Start. Schon die gemeinsamen Trainingseinheiten im Vorfeld sorgten für Motivation und Spaß. Der Firmenlauf bot eine tolle Gelegenheit für Austausch, gegenseitige Unterstützung und Teamgeist.

Für alle steht fest: 2027 sind wir wieder dabei!