

WORKSHOPS

1: „Auftanken statt Ausbrennen“

Mit Humor, viel Spaß und Lachen aktivieren wir zusammen die eigene Kraft-Quelle für Gesundheit und Energie. Zum Aufbau wertvoller Ressourcen wie Lebensfreude, Entspannung und heiterer Gelassenheit kommt in diesem Workshop unter anderem die uralte Schatztruhe des Humors und des Lachens ins Spiel. Sie erfahren und erleben: Erkenntnisse der Gelotologie (Wissenschaft des Lachens), spielerische Praxis und nützliche Tipps / Anker für den Alltag.

Heide Marie Wahl, Heilpraktikerin / Trainerin für humorvolle Stressbewältigung

2: Shiatsu Fingerdruckpunkt-Behandlung

Aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, löst energetische Blockaden auf. Die Meridiane als Energiebahnen werden durch Shiatsu angeregt und harmonisiert. Erweitert wird der Workshop durch Übungen aus dem Qigong.

Marianne Klug, Heilpädagogin / Familien- und Beziehungstherapeutin / Shiatsu-Therapeutin, Würzburg

3: Spaß am Trommeln – Brasilianische Rhythmen

Das Schöne beim Trommeln ist: Man kann sofort beginnen – es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Trommeln in der Gruppe verbindet, macht Spaß und gute Laune, groovt und stärkt.

Sara Ullrich, Terra Brasilis, Berlin

4: Ausdrucksmalen

Wir malen mit leuchtenden Guachefarben auf großformatigem Papier. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie lassen sich von Farben inspirieren und

folgen Ihrem Impuls. Wir benutzen Pinsel, Finger, Schwamm oder Spachtel. Es ist alles erlaubt, was Freude macht, und wird nicht bewertet oder interpretiert. In diesem geschützten Rahmen kann ein Prozess entstehen, ja, ein innerer Dialog, der oft überrascht. Vielleicht werden ungeahnte Möglichkeiten sichtbar oder es kommen neue Seiten an uns zum Vorschein.

Eva Jürgensen, Zertifizierte Ausdrucks-malerin und Malbegleiterin Ausdrucks-malen, Hamburg

5: Den Rücken stärken – Yoga für jeden Tag

Wer kennt das nicht: Es gibt scheinbar mehr Arbeit als Zeit. Innere und äußere Welt kommen in einen Konflikt. Stresssymptome wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und Erschöpfung können die Folgen sein. Dann brauchen wir die Möglichkeit einen Schritt zurückzutreten, um so wieder neue Kraft schöpfen und dem täglichen Leben in jeder Hinsicht mit einem gestärkten Rücken begegnen zu können. In diesem Workshop werden verschiedene Yoga-Übungen vorgestellt, die von jeder Frau einfach zu erlernen sind und im Alltag angewendet werden können.

Susanne Taprogge, Yogalehrerin / Thai-Massage-Praktikerin / Heilerziehungspflegerin, Berlin

6: Mit Wort-Jonglage zur Balance

Gleicht ihr Leben einem Jonglier-Kunststück, bei dem Sie zu viele Bälle in der Luft halten müssen? Schreiben wirkt sich erwiesenermaßen positiv auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit aus. Durch kreative Schreibimpulse können Sie – mit Ernst und mit Humor – ungewohnte Blickwinkel erkunden, Freiräume erschaffen und Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden. Belastendes kann auf dem Papier zurückgelassen werden, Neues in einem Text Gestalt annehmen. Und vielleicht eröffnet sich zwischen den Zeilen ein Ort, an dem die Jonglier-

bälle ruhen dürfen und die Balance schon auf Sie wartet.

Ilke S. Prick, Schriftstellerin/ Psychologin / Literaturpädagogin, Berlin

7: Nachhaltiger Power Workshop: Die eigenen Akkus wieder aufladen

In diesem Workshop werden Sie ganz gezielt für sich herausfinden, was Ihre besten individuellen Ladestationen für volle Akkus sind. Wir werden uns mit dem Thema kreativ auseinandersetzen. Teilnehmerinnen, die von sich denken, dass sie nicht kreativ sind, sind besonders herzlich eingeladen. Gerade, wenn man sich mal aus dem Vertrauten herausbewegt, kann das einen absoluten Energieschub geben.

Dagmar Schnatmeyer, Diplom-Pädagogin / individualpsychologische Beraterin (DGIP) / Stressmanagement-Trainerin, Hamburg

8: Trauer?

Darf man als Mutter eines Kindes mit Behinderung von Trauer sprechen? Hat Trauer nicht immer etwas mit Verlust zu tun? Aber was ging oder geht verloren? Ausgehend von einer theoretischen Annäherung an das Thema Trauern gehen wir der Frage nach, ob davon etwas auf die eigene Situation übertragen werden kann. Und wenn das so ist: Was hat das mit Balance zu tun?

Stefanie Schmiedler-Opel, Sterbe- & Trauerbegleiterin / Inhaberin der Buchhandlung Windsaat, Berlin

9: Die Macht des Atems

Der Atem hat einen direkten Einfluss auf Schlaf, Verdauung, Muskulatur, Herz, das zentrale Nervensystem, unser Gehirn und unserer Stimmung. Wie wäre es, wenn wir mit Hilfe unserer Atmung, unsere Stimmung selbst bestimmen und unsere Gesund-

heit dauerhaft positiv beeinflussen könnten? Sie lernen die Zusammenhänge zwischen Atem und Stressmanagement kennen und erfahren, wie Sie Ihren täglichen Begleiter positiv einsetzen können. Dafür bekommen Sie einfache Übungen, die Sie in den Alltag integrieren können – ohne zusätzlichen Zeitaufwand, aber dafür mit viel Spaß.

Sonja Wäger-Kuhn, Therapeutischer Atem- & Meditationscoach, Hamburg

10: Freizeit

„Einfach mal etwas unternehmen...“ – das ist für Mütter mit Kindern mit Behinderungen leichter gesagt als getan. Wir wollen uns darüber austauschen, welche Angebote und Möglichkeiten es gibt. Wer bietet welche Freizeitaktivitäten an? Wo kann man sich treffen und gemeinsam etwas gestalten? Von A wie „Ausflüge machen“ bis Z wie „Zusammen kochen“ – Wir wollen uns schlau machen und gegenseitig inspirieren.

Ilja Letzig-Michalski, Koordinatorin im Bereich Sozialraum und Quartier, Hamburg

11: Pflegeschätze entdecken

Eltern, die plötzlich mit der Verantwortung für ein pflegebedürftiges Kind konfrontiert sind, haben großen Bedarf an kompetenter Unterstützung, fühlen sich aber häufig allein und überfordert. Eltern, die schon lange in dieser Situation leben, haben vermutlich eine Vielzahl von Formen der Bewältigung entwickelt. Diese Formen wollen wir miteinander teilen und so Schätze in der Pflege entdecken.

Der bvkm plant zusammen mit weiteren Hochschulen ein Forschungsprojekt zur Identifizierung und Weitergabe solcher Pflegeschätze.

Prof. Dr. Isabel Zorn, Leiterin Forschungsschwerpunkt Digitale Technologien und Soziale Dienste – DITES, TH Köln

FACHTAGUNG ZUM MUTTERTAG

» 6. bis 8. Mai 2022
in Erkner bei Berlin



Foto: Archiv bvkm

Balance finden – Freiräume erobern

Für sich selbst sorgen mit besonderen Herausforderungen

FACHTAGUNG ZUM MUTTERTAG

„Mach doch mal locker.“ „Gönn Dir doch mal Ruhe.“ „Schau auch mal auf Dich.“ Solche Ratschläge sind gut gemeint, aber leichter gesagt als getan. Das gilt für alle Frauen mit Familienverantwortung und für Mütter von Kindern mit Behinderung ganz besonders. Denn die Strukturen, die bei Kindern ohne Behinderung zeitweise die Betreuung übernehmen (Kita, Schule, Babysitter & Co), greifen für Familien von Kindern mit Behinderung in der Regel deutlich schlechter. Andere wichtige Angebote, wie die Kurzzeitpflege oder passende Wohnmöglichkeiten, sind nicht flächendeckend vorhanden. Vorbilder und Entwürfe, wie Eltern den Spagat zwischen den eigenen und den Bedürfnissen des Kindes schaffen, gibt es kaum. Auf sich selbst zu achten, ist umso schwerer. Denn wie kann ich loslassen, wenn nichts anderes auffängt? Und doch muss Entlastung her. Sonst geht die Dauerbelastung schnell zulasten der eigenen Gesundheit.

Zur Auseinandersetzung mit dieser Thematik lädt die Bundesfrauenvertretung herzlich alle interessierten Mütter von Kindern mit Behinderungen ein. Frauen jeden Alters mit Kindern jeden Alters sind herzlich willkommen. Auch die Form der Behinderung spielt keine Rolle. Eingeladen sind auch andere Fachfrauen und Multiplikatorinnen.

PROGRAMM

Freitag, 6. Mai 2022

- » ab 16:30 Uhr Anreise
- » ab 17:30 Uhr Abendessen
- » 18:30 Uhr Plenum

Begrüßung

Gertrud Zürrlein, Vorsitzende der Bundesfrauenvertretung des bvkm, und Helga Kiel, Vorsitzende des bvkm

Meine Kraftquellen

Ankommen, Kennenlernen, Aktiv-Werden und gemeinsamer, geselliger Ausklang

Samstag, 7. Mai 2022

- » 9:00 Uhr Plenum
Für sich selbst sorgen mit besonderen Herausforderungen
Bundesfrauenvertretung des bvkm
Bewältigungshandeln von Müttern behinderter Kinder
Prof. 'in Dr. Christa Büker, Fachhochschule Bielefeld, Fachbereich Wirtschaft und Gesundheit, Lehrinheit Pflege und Gesundheit
- » 10:30 Uhr Kaffeepause
- » 11:00 Uhr Plenum
So ist's Recht – Die Top-Themen der Beratungspraxis
Katja Kruse, Abteilungsleiterin Recht, bvkm
- » 12:00 Uhr Mittagessen

- » 14:30 Uhr Workshop: Phase 1
- » 16:00 Uhr Pause
- » 16:45 Uhr Workshop: Phase 2
- » 19:00 Uhr Abendessen
- » ab 20:30 Uhr Kulturprogramm
"Teilzeitrebellin"
Musikkabarett & Chansons mit Turid Müller

Sonntag, 8. Mai 2022

- » 9:00 Uhr Plenum
Gesundheitsbezogene Lebensqualität von Müttern mit einem pflegebedürftigen Kind
Prof. 'in Dr. Christa Büker, Fachhochschule Bielefeld, Fachbereich Wirtschaft und Gesundheit, Lehrinheit Pflege und Gesundheit
Pflegerinnen – In guter Gesellschaft oder mutterseelenallein?!
Eine sozialpolitische Diskussion mit Vertreter:innen aus Politik und Verbänden
- » 11.30 Uhr Ende der Tagung
- » 12.00 Uhr Bundesfrauenversammlung
- » 13.00 Uhr Mittagessen

Info-Börse

Als dauerhaftes Angebot richten wir eine Info-Börse ein, ein Informations- und Austauschangebot in schöner Atmosphäre. Bringen Sie mit, was Sie mit anderen Frauen teilen möchten – Infos zu Ihrer Frauengruppe vor Ort, hilfreichen Websites, guten Einrichtungen etc.

BUNDESFRAUEN-VERSAMMLUNG

Am 8. Mai findet im Anschluss an die Tagung die Bundesfrauenversammlung des bvkm statt. Sie wählt die Bundesfrauenvertretung, nimmt deren Zweijahresbericht entgegen und entscheidet über das zukünftige Zweijahresprogramm. Zu Austausch und Beratung sind alle Teilnehmerinnen herzlich eingeladen. Stimmberechtigt sind alle Frauen, die einem ordentlichen Mitglied des bvkm (Orts-/Kreisvereine oder ggf. Landesverbände) angehören. Zur Bundesfrauenversammlung 2022 anmelden können Sie sich mit der Anmeldung zur Fachtagung zum Muttertag. Informationen zur Bundesfrauenversammlung und -vertretung auf: www.bvkm.de

ORGANISATION

Ort

Bildungszentrum Erkner bei Berlin
Seestraße 39, 15537 Erkner
Telefon: (0 33 62) 7 69 - 0
E-Mail: empfang@bz-erkner.de
<http://bz-erkner.com>

Kosten

Teilnahmebeitrag (einschl. Verpflegung und Übernachtung, Reisekosten werden nicht übernommen):
Regulärer Beitrag: 100 Euro
Ermäßigt: 80 Euro
Solidarbeitrag: 120 Euro
Für die Abendveranstaltung wird ein Kostenbeitrag von 10 Euro (5 Euro bei ermäßigtem Beitrag) erhoben.

Betreuung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen

Es wird kein paralleles Kinderprogramm angeboten. Die Bundesfrauenvertretung des bvkm empfiehlt, nach Möglichkeit ohne Kind(er) teilzunehmen und sich an diesem Wochenende Zeit ganz für sich zu gönnen. Frauen, die keine Möglichkeit haben, die Betreuung ihrer Kinder während der Tagung sicherzustellen, sind wir aber gern behilflich. Bitte wenden Sie sich möglichst umgehend an die Geschäftsstelle des bvkm: frauentagung@bvkm.de, Tel: 0211 64004-10

Corona-Info

Wir planen trotz Pandemie eine Präsenzveranstaltung, weil echte persönliche Begegnung wesentlicher Bestandteil des Konzepts ist und wir optimistisch sind, dass sich die Situation zum Frühjahr/Sommer hin entspannt. Wir legen großen Wert darauf, die Veranstaltung so sicher wie möglich zu gestalten. Wir werden daher die Entwicklung sehr genau beobachten und entsprechend der dann aktuellen Corona-Lage entscheiden, was möglich ist.

Anmeldeschluss: 23. Januar 2022
Das Anmeldeformular finden Sie auf www.bvkm.de

» KONTAKT

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)
Brehmstr. 5-7
40239 Düsseldorf
Tel: 0211 64004-10,
Fax: 0211 64004-20
Mail: frauentagung@bvkm.de
www.bvkm.de