

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: Zukunftsplanung

„I want my Dream“ – Wie soll meine Zukunft aussehen? Diese Frage steht bei Müttern von einem Kind mit Beeinträchtigung oft hinten an. In diesem Workshop werden Methoden der Persönlichen Zukunftsplanung – kurz PZP – vorgestellt und praktisch erprobt. PZP bietet diverses Handwerkszeug, um Träume in gangbare Schritte umzuwandeln. Es soll eine erste Annäherung an eine gesunde Zukunftsgestaltung entstehen, vor allem sollen aber viele kleine Elemente ausprobiert werden, um sich mit neuen Vorstellungen auf die Zukunftsreise zu begeben.
Corinna Depenbrock, Moderatorin für Persönliche Zukunftsplanung und Leitung Unterstütztes Wohnen Alsbachtal, Oberhausen

6: Schreib deinen Stress in den Wind

Alles trubelt um Sie herum? Anforderungen nehmen Ihnen den Atem? Körper und Seele drohen, aus dem Gleichgewicht zu geraten?

Schreiben kann sich erwiesenermaßen positiv auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit auswirken. Es hilft Ihnen dabei, die Seele zu entlasten, Warnsignale des Körpers zu erkennen, Ressourcen zu entdecken und neue Perspektiven zu entwickeln. Durch die kreativen Schreibimpulse können Sie sich – mit Ernst und mit Humor – selbst auf die Schliche kommen und neue Blickwinkel eröffnen. Eben noch Unmögliches nimmt in einem Text Gestalt an, und vielleicht kann der erste Schritt auf dem Papier zum Sprungbrett zu etwas Neuem werden.
Ilke S. Prick, Schriftstellerin/ Psychologin/ Literaturpädagogin, Berlin

7: Tanz durchs Leben

In diesem Workshop wird getanzt! Wir tanzen allein, zu zweit und in der ganzen Gruppe – immer mit dem nötigen Abstand. Dabei wird Bewegung nach Musik nicht unter dem Fitness-Aspekt gesehen, sondern in ihrem Effekt auf alle Bereiche des Lebens. Tanzerfahrung braucht es dabei nicht.
Eva Günther, Moderne Tänzerin und Sportlehrerin, Berlin

8: 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. Manchmal scheinen wir uns selbst zu verlieren. Stresssymptome wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und Erschöpfung können die Folgen sein. Dann brauchen wir die Möglichkeit einen Schritt zurückzutreten und für uns selbst zu sorgen, um so wieder neue Kraft schöpfen und dem tägli-

chen 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

9: Herausforderndes Verhalten

In diesem Workshop werden die Entstehungsmechanismen von Herausforderndem Verhalten genauer betrachtet und Strategien für die Prävention entwickelt. Auch können individuelle Maßnahmen für Deeskalationsmöglichkeiten erarbeitet und geübt werden. Außerdem soll der Workshop eine Austauschmöglichkeit hinsichtlich persönlicher Erfahrungen mit herausfordernden Verhaltensweisen bieten.
Yvonne Gaubitz, Logopädin / Fachreferentin in Ausbildung zur Studio3-Inhoustrainerin, Willebadessen

10: Stress lass nach – Konzentration auf das Wesentliche

Dieser Workshop liefert Ihnen Anregungen für kurzfristige und langfristige Maßnahmen zur Stressbewältigung, die vor allem durch eine andere Perspektive auf bisher Wohlbekanntes bestechen. Klassische Entspannungsübungen suchen Sie in diesem Workshop vergebens, stattdessen erhalten Sie (Be-)Stärkung und Erleichterung durch Gedanken, Ideen und Methoden, die Sie hoffentlich mit einem Lächeln in Ihren Alltag übernehmen.

Maike Nordmann, Dipl.-Päd. / System. Familientherapeutin / Wirtschaftsmediatorin, Berlin

FACHTAGUNG ZUM MUTTERTAG

» 14. bis 16. Mai 2021
in Erkner bei Berlin



Foto: Archiv bvkm

**Wege zur Gesundheit –
In guter Gesellschaft oder
mutterseelenallein?**

FACHTAGUNG ZUM MUTTERTAG

Die Alltagsanforderungen an Familien sind hoch, Stress und Zeitdruck setzen vor allem Müttern zu, Erschöpfungssymptome treten immer häufiger auf. Halten die Belastungen an, entstehen nicht selten gesundheitliche Beeinträchtigungen. Gerade bei Familien, in denen Kinder mit Behinderung leben, ist die Beanspruchung oft dauerhaft besonders hoch. Denn ihre Kinder brauchen zum Teil weit über das Kleinkindalter hinaus intensive Unterstützung. Den Großteil dieser Sorgearbeit leisten nach wie vor die Mütter – mit entsprechenden Folgen für ihre Gesundheit. Dabei spielt auch die Auswirkung dieser Dauerbelastung auf die Teilhabechancen der pflegenden Mütter eine wesentliche Rolle. Wer viel Zeit auf Familienarbeit verwendet, hat entsprechend weniger Ressourcen für andere Bereiche, sei es Freizeit oder Beruf, und damit den nötigen Ausgleich – in der aktuellen Corona-Pandemie gilt das mehr denn je. Umso wichtiger, aber auch umso anspruchsvoller ist eine gute Selbstfürsorge.

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, 14. Mai 2021

- » 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, 15. Mai 2021

- » 9:00 Uhr Plenum
Gesundheit pflegender Mütter
Prof. 'in Dr. Christa Büker, Fachhochschule Bielefeld, Fachbereich Wirtschaft und Gesundheit, Lehrinheit Pflege und Gesundheit
- » 10:15 Uhr Kaffeepause
- » 10:45 Uhr Plenum
„Mama sein – Lebensaufgabe/Selbstaufgabe? Vorsorgemaßnahmen für Frauen in Familienverantwortung – ein Weg aus diesem Dilemma.“
Susanne Krüger, Dipl.-Sozialpädagogin und psychosoziale Beraterin in der Fachklinik St. Marien Wertach GmbH

- » 12:00 Uhr Mittagessen
- » 14:00 Uhr Workshop: Phase 1
- » 15:30 Uhr Pause
- » 16:15 Uhr Workshop: Phase 2
- » 18:00 Uhr Abendessen
- » ab 20:00 Uhr Kulturprogramm

Sonntag, 16. Mai 2021

- » 9:00 Uhr Plenum
„Pflegende Mütter – In guter Gesellschaft oder mutterseelenallein?“
Eine sozialpolitische Diskussion mit Vertreterinnen 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.

Digitale Alternative

Sollte die Corona-Pandemie auch im Mai 2021 ein Präsenztreffen nicht erlauben, wird es eine digitale Alternative geben.

BUNDESFRAUEN-VERSAMMLUNG

Am 16. 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 2021 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: 100,00 Euro
Ermäßigt: 80,00 Euro,
Solidarbeitrag: 120,00 Euro
Für die Abendveranstaltung wird ein Kostenbeitrag von 5 Euro 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

Anmeldeschluss: 20. Januar 2021

» 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

Mit freundlicher Unterstützung der

Aktion
MENSCH