

FACHTAGUNG ZUM MUTTERTAG

Mutter und noch so viel mehr?!

Selbstbestimmte Lebensgestaltung mit Pflegeverantwortung

» 10. bis 12. Mai 2024 in Erkner bei Berlin

Bin ich ausschließlich Mutter? Ist die Pflege meines Kindes meine „Hauptrolle“? Oder gibt es verschiedene andere Rollen, die ich auch ausfüllen möchte? Und wie kann ich diesen Rollen den gewünschten Raum geben und sie für mich passend gestalten? Diese und ähnliche Fragen stellen sich viele Mütter. Für Mütter von Kindern mit Behinderung kann es besonders schwierig sein, hier Antworten und Wege zu finden. Denn die Pflege und Versorgung des Kindes nehmen oft auch über die erste Lebenszeit hinaus einen großen Teil ihres Alltags ein. Da bleiben den Frauen erst einmal weniger Kapazitäten, sich dem zuzuwenden, was sie neben dem Mutter-Sein als Frau noch ausmacht und was sie sich für sich selbst wünschen und benötigen. Möchten sie beispielsweise neben der Elternschaft ebenso eine Berufstätigkeit ausüben, ihre Partnerschaft pflegen, Hobbys nachgehen, Zeit mit Freund:innen verbringen – also unterschiedlichen Rollen ausreichend Raum geben? Hier setzt die nächste Fachtagung an.

Zur Auseinandersetzung mit dieser Thematik lädt die Bundesfrauenvertretung sehr herzlich alle interessierten Mütter von Kindern mit Behinderung 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, 10. Mai 2024

| | |
|------------------------------|--|
| >> ab 16:30 Uhr | Anreise |
| >> ab 17:30 Uhr | Abendessen |
| >> 18:30 Uhr | Begrüßung Gertrud Zürrlein, Vorsitzende der Bundesfrauenvertretung des bvkm Beate Bettenhausen, Vorsitzende des bvkm Vorstellung der Bundesfrauenvertretung Ankommen, Kennenlernen und gemeinsamer, geselliger Ausklang |

Samstag, 11. Mai 2024

| | |
|-----------------|---|
| >> 9:00 Uhr | Vortrag: Vorsorge und Selbstfürsorge – Anregungen und praktische Tipps für den Alltag N.N. |
| >> 10:00 Uhr | Kaffeepause |
| >> 10:30 Uhr | Vortrag: Selbstbewusstsein, Souveränität und Leichtigkeit durch Schauspieltechniken Beate Maes, Schauspielerin und Coach |
| >> 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 – Mitsing-Abend Anja Lerch, Sängerin, Musikerin und zertifizierte Lebensamme / Sterbeamme |

Sonntag, 12. Mai 2024

| | |
|--------------|---|
| >> 9:00 Uhr | Vortrag: Pflegestrukturen und ihre Hürden für Mütter mit einem Kind mit Behinderung Beate Bettenhausen, Vorsitzende des bvkm Pflegende Mütter: selbstbestimmt oder fremdbestimmt?! Eine sozialpolitische Diskussion mit Vertreter:innen aus Politik und Verbänden: Beate Bettenhausen, Vorsitzende bvkm Frau Dr. Lange, Unterabteilungsleitung 41 Pflegeversicherung, Bundesministerium für Gesundheit Dr. Beate von Miquel, Vorsitzende Deutscher Frauenrat Weitere angefragt |
| >> 11:30 Uhr | Ende der Tagung |
| >> 12:00 Uhr | Bundesfrauenversammlung |
| >> 13:00 Uhr | Mittagessen |

WORKSHOPS

Nachfolgend werden die Workshops vorgestellt. Sie können während der Tagung zwei dieser Workshops besuchen. Bitte wählen Sie bei der Anmeldung **drei** Workshops aus, sodass wir bei der Zuteilung eine Ausweichmöglichkeit haben.

1. Workshop „Gesang, Musik & deine kreative Kraft“

‘Wer singt, kann gleichzeitig nichts Böses denken und er erschreckt sein Unglück.’

Wir erleben und kräftigen unsere eigene Stimme durch gemeinsames Singen, Körper- und Atemübungen, Einzelarbeit und verbinden das mit dem Handwerkszeug einer Lebensamme und der traditionellen europäischen Heilkunde.

Anja Lerch, Sängerin, Musikerin und zertifizierte Lebensamme / Sterbeamme, Duisburg

2. Workshop „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. Workshop „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

4. Workshop „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

5. Workshop „Pflegeschatze 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.

Die TH Köln leitet ein Forschungsprojekt zur Identifizierung und Weitergabe solcher Pflegeschätze. Der bvkm und weitere Hochschulen sind an dem Forschungsprojekt beteiligt.

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

6. Workshop „Die Schortenser Flattersatz-Druckwerkstatt“

Flattersätze sind eine originelle Idee für Eure Vereinsarbeit. Die Druckaktion lässt sich enorm vielfältig und in Variationen bei Euren Veranstaltungen einsetzen. Die Aktion macht unglaublich viel Spaß, es finden ungeahnte Begegnungen und tolle Gespräche statt, das bunte Miteinander beflügelt alle – wir zeigen Euch, wie es geht! Wir stempeln zusammen kurze Texte auf Banner. Wir bauen mit Euch die dazu erforderlichen großen Stempel und liefern eine Zutatenliste als Einkaufshilfe und zeigen Fotos zur Anregung.

Nebenwirkungen sind garantiert: Zum Abschluss geht jede mit ihrem selbstgebauten Probestempel, bunten Plänen im Kopf und mit einem Lächeln im Gesicht aus dem Workshop!

Lebensweisen e.V., Schortens

7. Workshop „Intuitiv Bogenschießen – ankommen bei mir selbst“

Bogenschießen mit traditionellen Holzbögen ist Übung in Achtsamkeit und innerer Fokussierung. Die Aufmerksamkeit im Training liegt in der Körperwahrnehmung. Hat die Bogenschützin eine stimmige, innere Mitte für sich gefunden, wird auch ihr Pfeil die Mitte des Ziels treffen. In Belastungs- und Krisensituationen kann das Intuitive Bogenschießen hilfreich sein, um sich selbst besser zu spüren, um mit mehr Gelassenheit in angespannte Situationen zu gehen, um Lösungen klarer anzuvisieren.

Sibylla Endres, Trainerin für Intuitives und Meditatives Bogenschießen, Berlin

8. Workshop „Beherzt Neinsagen. Für einen Moment durchatmen“

Zwischen Wünschen, Erwartungen und Verpflichtungen zu navigieren, den eigenen und denen des Umfelds, ohne sich dabei selbst zu verlieren, ist eine Kunst. Eine wichtige Fähigkeit auf diesem Weg ist es, bewusst Ja bzw. Nein zu sagen.

Ich lade Sie zu einer gemeinsamen Reise mit praktischen Übungen ein, mit Neugier und Respekt zu erkunden: Was macht es mir schwer, Nein zu sagen? Wo stehe ich mir selbst oder stehen mir äußere Erwartungen im Weg? Wann fällt es mir wiederum leicht? Wie gehen andere mit ähnlichen Situationen um? Und wie kann ich vielleicht auch sanft Nein sagen? Oder einfach Ja, aber so nicht?

Nicole Schaupke, Systemische Coach & Kommunikationsexpertin

9. Workshop „Schreibwerkstatt“

Schreiben als Ventil und dabei aktivistisch in der Welt wirken.

In diesem Workshop geht es nicht um die 7 Schritte für den perfekten Text, weil es kein Perfekt gibt. Es geht nicht darum, was man während des Schreibens darf oder nicht darf. Auch nicht um Grammatik. Es geht darum, den inneren Raum zu spüren, um die Tore der Gefühle zu öffnen. Wir werden mit unseren Rohstoffen arbeiten und aus unseren Tränen, Schweiß und Liebe Worte fassen und sie in einen größeren Rahmen wie z.B. Inklusion, pflegende Mutterschaft einbetten. Weil manche Dinge nur schriftlich aus uns herauskommen.

Wovon wolltest du schon immer der Welt erzählen? Oder es dir selbst sagen? Was schreit in dir und will Gehör bekommen?

Bárbara Zimmermann, Autorin, Blog Kaiserinnenreich

10. Workshop „Hand in Hand: Zusammen Stress mindern und Selbstfürsorge stärken“

Willkommen zu unserem Workshop, in dem wir in einer entspannten und vertrauensvollen Atmosphäre gemeinsam die Themen Stressminderung und Selbstfürsorge erkunden. In lockerer Runde teilen wir Techniken und wertvolle Erfahrungen im Umgang mit Stress, lernen voneinander und entdecken, was wirklich

funktionieren kann. Im zweiten Teil hast du die Gelegenheit, eine bewährte Entspannungstechnik, die Progressive Muskelentspannung, kennenzulernen – eine Chance, eine wirkungsvolle Methode, die auch zuhause gut fortgeführt werden kann, direkt auszuprobieren. Sei dabei, um in einer warmen und unterstützenden Gemeinschaft neue Ansätze für weniger Stress und mehr Selbstfürsorge zu entdecken!

Josefine Schiffer, Akademische Sprachtherapeutin / Stressmanagement- & Führungskräftetrainerin / Co-Founder SEVEN Schiffer Ruth GbR, Braunschweig

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, Podcast-Empfehlungen etc. Zudem wird es die Möglichkeit geben, mit den Teilnehmerinnen persönlich zu den mitgebrachten Materialien ins Gespräch zu kommen.

BUNDESFRAUENVERSAMMLUNG

Am 12. Mai findet im Anschluss an die Tagung die Bundesfrauenversammlung des bvkm statt. Diese wird von Frauen gebildet, die einem ordentlichen Mitglied des bvkm (Orts-/Kreisvereine oder ggf. Landesverbände) angehören und damit stimmberechtigt sind. Sie nimmt den Zweijahresbericht der Bundesfrauenvertretung entgegen und entscheidet über das zukünftige Zweijahresprogramm.

Zu Austausch und Beratung sind alle Teilnehmerinnen herzlich eingeladen.

Zur Bundesfrauenversammlung 2024 anmelden können Sie sich mit der Anmeldung zur Fachtagung zum Muttertag.

Informationen zur Bundesfrauenversammlung und -vertretung finden Sie auf: www.bvkm.de

ORGANISATION

Ort

Bildungszentrum Erkner bei Berlin

Seestraße 39

15537 Erkner

Telefon: 03362 769-0

E-Mail: empfang@bz-erkner.de

<http://bz-erkner.com>

Kosten

Wir stellen Ihnen drei Teilnahmebeiträge zur Auswahl, sodass Sie sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten für einen dieser Beiträge entscheiden können. Sollten die Kosten ein Teilnahmehindernis darstellen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Dies sind die Teilnahmebeiträge (einschl. Verpflegung und Übernachtung, Reisekosten werden nicht übernommen):

Regulärer Teilnahmebeitrag: 100,00 Euro

Reduzierter Teilnahmebeitrag: 80,00 Euro

Solidarbeitrag: 120,00 Euro

Mit dem Solidarbeitrag kann die Teilnahme von Frauen ermöglicht werden, denen es nicht möglich ist, den regulären Beitrag zu zahlen.

Für die freiwillige Teilnahme an dem Kulturprogramm (Samstagabend) wird ein Kostenbeitrag von 10 Euro (5 Euro bei reduziertem Beitrag) erhoben.

Betreuung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen

Es wird kein paralleles Betreuungsprogramm angeboten. Die Bundesfrauenvertretung des bvkm empfiehlt, nach Möglichkeit ohne Kind(er) teilzunehmen und sich an diesem Wochenende Zeit für sich selbst zu nehmen. Frauen, die keine Möglichkeit haben, die Betreuung Ihrer Kinder während der Tagung sicherzustellen, sind wir aber gern behilflich. Bitte wenden Sie sich dafür möglichst umgehend an die Geschäftsstelle des bvkm: frauentagung@bvkm.de, Tel: 0211 640 04-10

Anmeldeschluss: 1. Februar 2024

Die Online-Anmeldung finden Sie auf www.bvkm.de

Kontakt

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)

Brehmstraße 5-7,

40239 Düsseldorf

Tel: 0211 64004-10

Fax: 0211 64004-20

Mail: frauentagung@bvkm.de

www.bvkm.de