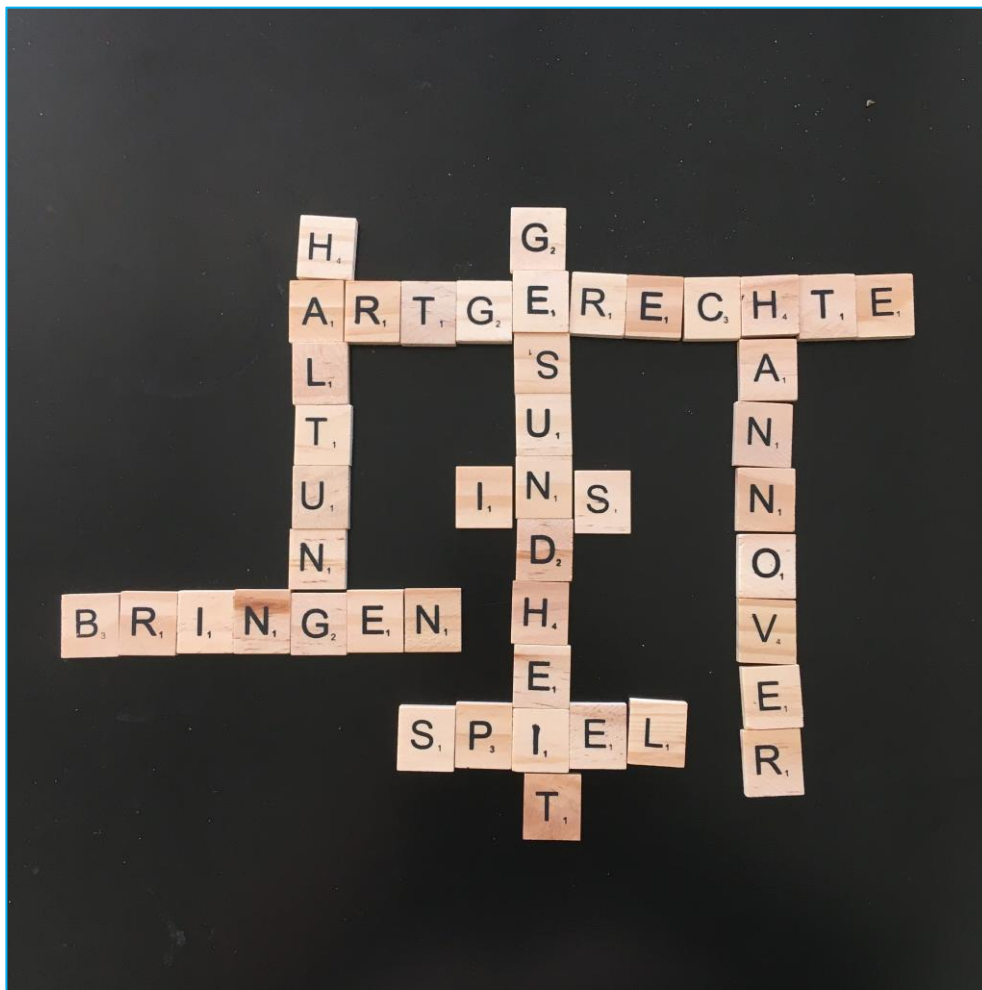


„Artgerechte Haltung? Gesundheit ins Spiel bringen!“



© Kristin Beyer de Vera

Samstag, 23. November 2024
10.30 bis 17.00 Uhr

Hochschule Hannover
Fakultät V – Diakonie, Gesundheit und Soziales
Blumhardtstraße 2
30625 Hannover

Artgerechte Haltung? Gesundheit ins Spiel bringen!

Gesundheit – für jede und jeden von uns ein Thema, oft aber *kein Thema*, da die Gesundheit selbstverständlich da ist – meinen wir!

Gesundheit, was heißt das für mich? Bin ich gesund, wenn ich mich gesund fühle, oder erst, wenn mir ein*e Expert*in bestätigt, dass ich gesund bin oder vielleicht wenn mein Umfeld mit mir zufrieden ist und mich als gesund betrachtet? Dass wir oft zögern, eine Antwort auf die Frage zu geben, zeigt uns, wie komplex der Themenbereich Gesundheit ist.

Beim Regionentag wird es am 23. November 2024 in Kooperation mit der Hochschule Hannover (Fakultät V – Diakonie, Gesundheit und Soziales) rund um das Themenfeld Gesundheit gehen. Wir wollen uns mit Leichtigkeit, Freude und spielerisch diesem Themenkomplex nähern und dabei unterschiedliche Sichtweisen und Perspektiven neu entdecken.

Wir denken oft „nur“ in den Kategorien gesund oder krank – vielleicht kann es aber auch um „anders“ gehen? Andersartigkeit wahrnehmen, annehmen und einen guten Umgang damit finden – das könnte unseren Blick weiten, uns entspannen und bereichern.

Wir werden abtauchen in den Bereich der Neurodiversität und entdecken dabei vielleicht ganz neue Möglichkeiten und Herangehensweisen, wie wir einen Rahmen für unser Leben auch gestalten könnten, um unsere Gesundheit eventuell neu zu beschreiben. Vielleicht gelingt es uns, eine „artgerechte Haltung“ für die eigene Person zu beschreiben?! Was brauche ich? Was hilft mir, das gesellschaftliche Leben konstruktiv mitzugestalten? Wer weiß, wer und was uns auf diesem Weg alles begegnet und auf was für Ideen wir kommen oder auch, welche persönlichen Schätze wir heben werden?

Am Vormittag werden wir nach einem gemeinsamen Kennenlernen und einer Annäherung an den Themenkomplex einen Impuls von Verena Karl und Eduard Sadžakov aus dem Bereich Neurodiversität bekommen. Die beiden haben das Buch „Von Wölfen und Bären: Hochsensibilität, Autismus, AD(H)S & Co“ geschrieben. Anschließend geht es mit den Anregungen und unseren Ideen in die kreative Auseinandersetzung.

Nach einer Mittagspause erwartet uns ein Workshopangebot, durch welches verschiedene Impulse und Techniken vertieft werden können. Parallel steht Dir den ganzen Tag über der offene Spielbereich mit verschiedenen Angeboten zur Verfügung. Den Abschluss gestaltet die Improtheater-Gruppe „Wir sind DreierLikör!“ aus Schneverdingen, die uns den ganzen Tag begleiten werden.

Dies ist die herzliche Einladung zu einem kreativen, inspirierenden und spielerischen Regionentag der Region Nord – melde Dich zügig an (die Teilnehmendenzahl ist begrenzt). **Wir freuen uns, DICH am 23. November in Hannover begrüßen zu dürfen!**

Ann-Kathrin, Doris, Johannes, Judith, Klaus, Nataša, Nicole
– Vorbereitungsteam –

mit Kristin Beyer de Vera und Manuela Siegerink-Schröder
– Sprecherinnen der Region Nord –

Ablauf

Ab 9.30 Uhr	<i>Ankommen, Zeit für eine Tasse Kaffee oder Tee</i> <i>Der offene Spielbereich ist durchgängig geöffnet und wird begleitet von Judith und Kristin.</i>
10.30 Uhr	Begrüßung, Einführung in den Tag, Kennenlernen Manuela Siegerink-Schröder und Kristin Beyer de Vera, Region Nord Prof. Dr. Andreas Eickhorst, Hochschule Hannover Matthias Richter, Vorstandsmitglied der DGSF
11.30 Uhr	„Neurodiversität oder die Metapher von Wolf und Bär“ Impuls von Verena Karl und Eduard Sadžakov Kreative Auseinandersetzung mit der Metapher
12.30 Uhr	<i>Mittagessen und Möglichkeit zur Vernetzung</i>
13.30 Uhr	gemeinsamer Einstieg und Übergang in die Workshops (Übersicht und Kurzbeschreibungen: s. Folgeseiten) a) Neurodiversität oder die Metapher von Wolf und Bär b) Improtheater c) Systemisch Koorrekt?? – Mit Humor in der Arbeit d) Resonanz und das gelingende Leben e) Artgerechte Haltung – eine Frage der Haltung f) Body Percussion: Eine musikalische Reise mit dem Körper
15.30 Uhr	<i>Kaffeepause</i>
16.00 Uhr	Abschlussplenum mit u. a. Eindrücken aus den Workshops, Improtheater, Ausblick, Verabschiedung
17.00 Uhr	<i>Ende</i>

Weiterführende Informationen zum Impuls, Improtheater und zu den Workshops

a) Neurodiversität oder die Metapher von Wolf und Bär – Was haben Wölfe und Bären mit Wahrnehmung und unserer Gesundheit zu tun?

Es scheint ein Phänomen unserer Zeit zu sein, dass immer mehr Kinder als nur noch schwer händel- und erziehbar gelten.

Im Gesundheitswesen steigen die Zahlen diagnostizierter Kinder mit psycho-sozialen Auffälligkeiten stetig und in Jugendämtern, Arztpraxen sowie therapeutischen und pädagogischen Einrichtungen türmen sich die Fallzahlen. Begriffe wie Autismus, AD(H)S, LRS, Wahrnehmungsstörung, emotionale Störung des Kindesalters usw. sind mittlerweile alltagstauglich geworden und ließen sich beliebig erweitern durch weitere Beschreibungen wie Depressionen, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten, Sucht ...

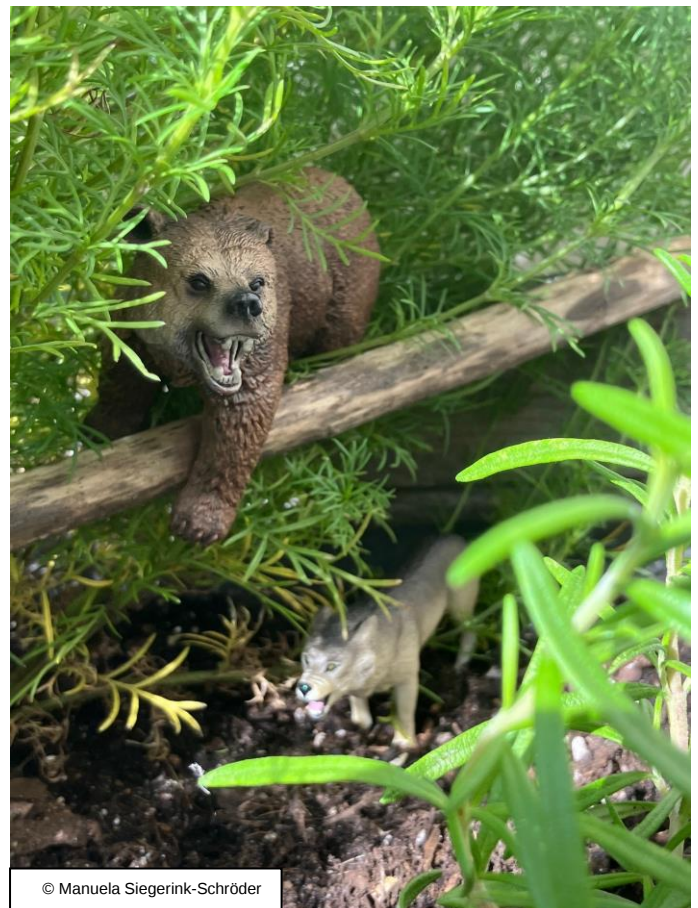
Wir haben hierzu aus unserer langjährigen Praxis der systemischen Familientherapie ein Bild entwickelt, welches sich von den vermeintlichen Defiziten und dem sogenannten Fehlverhalten abwendet. Die Betrachtungsweise orientiert sich, unterstützt von wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hirnforschung, dabei an den Ressourcen. Die dazu entwickelten Ideen deuten das „problematische“ Verhalten als Lösungsversuch des Menschen und bieten damit eine positive Neubewertung. Es werden die Rahmenbedingungen der heutigen Lebenswelt angeschaut und danach, was Menschen gesund erhält und was sie dazu „bewegt“, Krankheiten oder abweichendes Verhalten zu entwickeln.

Und ein zentraler Punkt ist: die Schuldfrage darf sich bei der Ursachenforschung verabschieden. Befreit von dieser, lässt sich das Individuum, die Familie, verschiedene Systeme, die Gesellschaft im Ganzen neu betrachten und bietet Raum für eine Neugestaltung des Lebens und ein zufriedeneres, gesünderes Lebensgefühl.

Wir freuen uns darauf, mit euch neue „wilde Pfade“ zu beschreiten, Ressourcen zu entdecken, Veränderungen anzustoßen.

Verena Karl ist Diplom-Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin, Autorin (AFT, Supervision, Fortbildung).

Eduard Sadžakov ist Diplom-Sozialpädagoge, Systemischer Familientherapeut, Autor (AFT, Supervision, Fortbildung).



b) Improtheater

Improtheater „DreierLikör“ aus Schneverdingen besteht, wie der Name schon erahnen lässt, aus drei erfahrenen Improspielenden.

Frauke Lohmann, Karina Kraeft und Oliver Hofmann vereinen in sich die Pflegefachkraft Psychiatrie, Systemische Beraterin, Erzieherin, Theaterpädagogin, Klinik-Clownin in Ausbildung, Moderator und Conferencier. Welch' eine Mischung!!! Die eine kreativer Kopf, die Andere das Gute-Laune-Feuerwerk und der Dritte wortgewaltig und Gesangstalent.

Ohne Drehbuch, ohne Souffleur*in und ohne Ahnung davon, was das Publikum für sie bereithält, werden leise oder laute, gesprochene oder stumm, erzählte oder gesungene kurze Szenen oder längere Geschichten auf die Bühne gebracht.

Da darf das Ensemble auf einem Fachtag zum Thema „Gesundheit ins Spiel bringen“ nicht fehlen. Denn erwiesenermaßen ist lachen gesund. Und beim Improtheater bleibt vor lauter lachen oft kein Auge trocken. Aber auch das Bespielen der kompletten Gefühlspalette in verschiedenen Szenen hat eine sehr positive Wirkung. So hat das Impro-Spiel sowohl für Zuschauende als auch Mitwirkende eine höchst gesundheitsfördernde Wirkung.

c) Systemisch Koorrekt?? – Mit Humor in der Arbeit

Wenn wir Humor in der Arbeit nutzen, wird es leichter. Dafür brauchen wir einen bestimmten Sinn und auch eine gewisse Haltung. Jede*r kann aber auch noch dazulernen.

In diesem Workshop zeige ich Euch Methoden aus der Clownspädagogik, die helfen, Humor auch bewusst zu nutzen. Wir üben mit und ohne Clownsnase, zeigen Gefühle und schaffen neue Begegnungen. Es gibt Platz zum Spielen und Raum, um das eigene Handeln zu reflektieren. Am Ende ist es ein kurzweiliger Workshop mit viel Platz für neue Erkenntnisse.

Kati Majoros-Franken ist Systemische Sozialarbeiterin, Clownspädagogin, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Stresspräventionstrainerin (SZ).



© Kristin Beyer de Vera

d) Resonanz und das gelingende Leben

Als großer Hartmut Rosa-Fan glaube ich fest daran, dass wir Menschen Resonanz erleben sollten, damit es uns gut geht.

Resonanz bedeutet für mich, Verbundenheit zu spüren – mit mir selbst und anderen in Verbindung zu gehen. So fühlen wir uns zugehörig. Gerade das Gefühl von Zugehörigkeit, Teil einer Gemeinschaft zu sein, ist ein wesentlicher Faktor, der uns stark macht für Krisen und Veränderungen und damit Einfluss auf unsere mentale Gesundheit nimmt.

Was dich erwartet?

Lass uns in Verbindung gehen! Wie geht das besser als über Worte? Sprache und Kommunikation sind die Ressourcen unserer täglichen Arbeit. Aber in diesem Fall widmen wir uns nicht nur dem gesprochenen, sondern auch dem gesungenen Wort.

Euch erwarten Elemente aus dem Impro-Gesang, vor allem angelehnt an das dänische Chor-Konzept "The Intelligent Choir". Wer jetzt zögert: es wird nicht um Perfektion gehen, sondern um Spaß am Experimentieren, Gemeinschaft erleben und Musik im Moment entstehen zu lassen; ganz im Moment sein, beieinander sein – erleben und spüren!

Zum Ende werden wir gemeinsam aus, was wir daraus für unser Leben ableiten, lernen und im besten Fall in den Alltag übertragen können.

Ich freue mich sehr auf Eure Teilnahme.

Sandra Brauer, Diplom-Kauffrau (FH), Systemische Beraterin (DGSF), Stressmanagement-Trainerin, Prozessbegleiterin in der digitalen Transformation, Autorin im Junfermann Verlag, Lehrauftrag an der FOM Hochschule Hamburg, Gründerin des Systemischen Netzwerks (<https://systemischesnetzwerk.de/>). Schwerpunkte: Coaching von Einzelpersonen und Teams, Vermittlung digitaler Kompetenzen – weitere Informationen: <https://sandrabrauer.de/>.

e) Artgerechte Haltung – eine Frage der Haltung

Der Mensch als Naturwesen, eingebunden in komplexe technische Systeme, verliert zunehmend seinen „Standort“ und entfremdet sich seinem ursprünglichen Habitat.

In dem Workshop soll es um Aspekte der Integrativen Garten- und Landschaftstherapie gehen. Wir wollen über den Einsatz spielerischer Übungen den eigenen Standort erspüren und Ideen für eine individuelle „artgerechte Haltung“.

Ilse Beßler-Schmidt, System- und Familientherapeutin (DGSF), Systemische Supervision und Organisationsentwicklung (ifs Essen), Kontakt: ibessler.sh@gmail.com.

f) Body Percussion: Eine musikalische Reise mit dem Körper

Erlebe, wie Body Percussion dich mit neuer Energie erfüllt und dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert und spüre die Verbindung zu deinem Körper auf eine ganz neue Art und Weise.

Entdecke die Freude an der Bewegung und lass dich von den rhythmischen Klängen, die du selber erzeugst, mitreißen und leiten. In meinem Workshop steht der Spaß im Vordergrund! Schalte deinen Kopf aus und spüre die Energie deines Körpers. Ich zeige dir, wie du durch einfache und effektive Techniken ganz im Moment sein kannst. Durch gezielte Übungen förderst du deine körperliche und geistige Gesundheit. Du stärkst deine Muskulatur, verbesserst deine Koordination und steigerst dein Wohlbefinden.

Nataša Grujičić (sie/ihr) ist Erzieherin, Systemische Beraterin (DGSF), Systemische Supervisorin (DGSF), Organisationsberaterin und Coachin (DGSF).



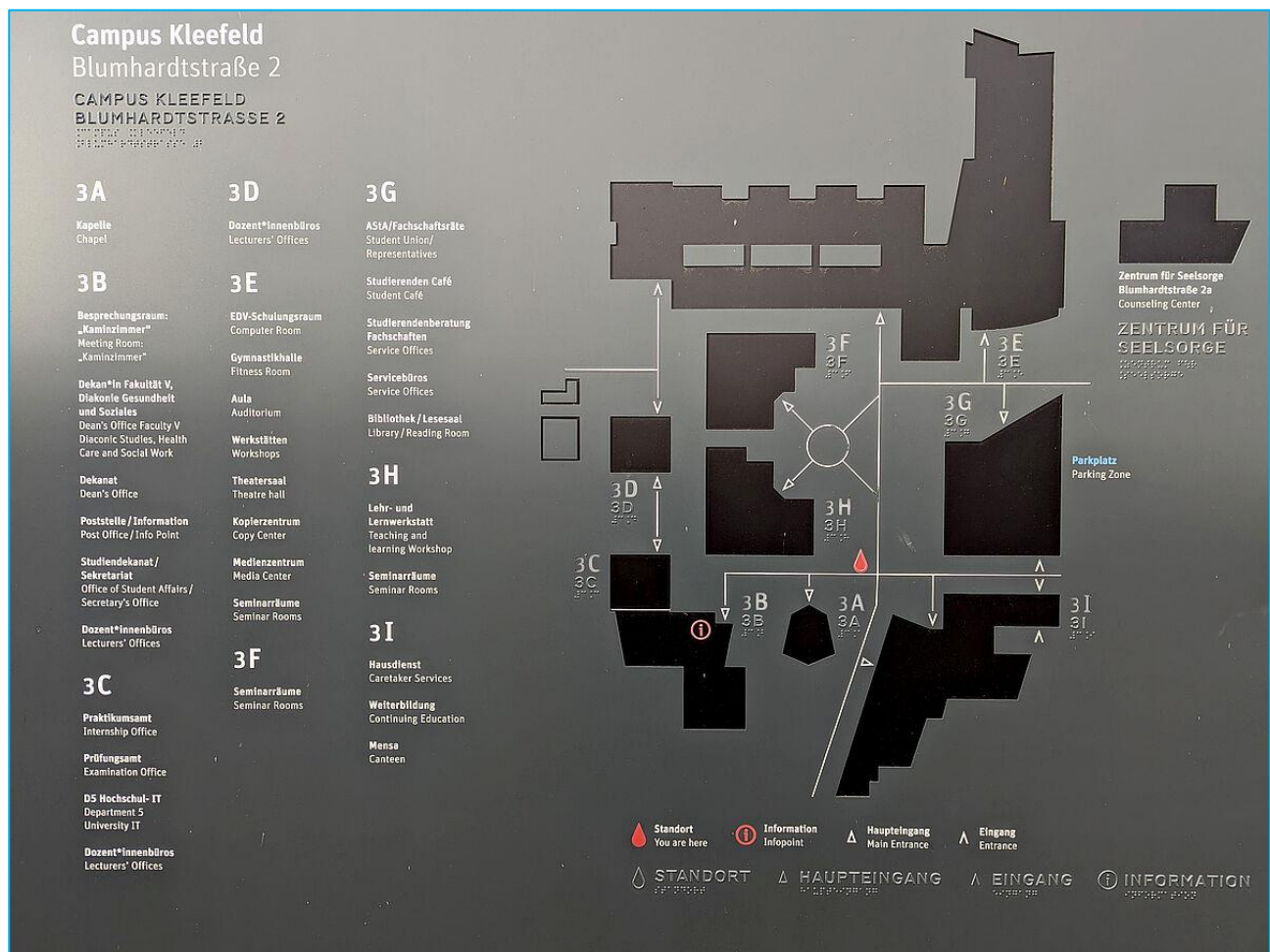
© Gerd Altmann, pixabay.com

Lage der Hochschule Hannover, Anfahrt

Der Campus der Hochschule Hannover / Fakultät V (Diakonie, Gesundheit und Soziales) liegt im Stadtteil Kleefeld.

Anschrift

Hochschule Hannover
Fakultät V – Diakonie, Gesundheit und Soziales
Blumhardtstraße 2
30625 Hannover



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- U-Bahn-Linie 4 Richtung „Roderbruch“ oder U-Bahn-Linie 5 Richtung „Anderten“ bis zur Haltestelle „Nackenberg“
- S-Bahn Linien S3, S6, S7 ab Hannover Hauptbahnhof in Richtung „Lehrte/Celle“ bis zur Haltestelle „Karl-Wiechert-Allee“

Hinweis: Auf dem Campus stehen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.