Überblick der Kurse

- **Hand in Hand Workshop-Tag und / oder Kurs**
  (6 x 2 Stunden)
- **Listening Partnership Workshop-Tag und / oder Kurs**
  (6 x 2 Stunden)
- **Autogenes Training und / oder Progressive Muskelentspannung Kurs**
  (1x pro Monat 1-2 Stunden)
- **Atemgruppe**
  (wöchentlich oder alle 2 Wochen, dem Schuljahr angepasst, 1-1 1/2 Stunden)

Wissenswertes über uns

Dr. med. Birgit S. Graf

… ist Chefärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und für -psychotherapie und Erwachsenenpsychotherapie und seit 1989 als Dozentin in der Erwachsenenbildung hinsichtlich Gesundheitsprävention tätig. Aktuell arbeitet sie in der Forschung und Klinik an dem Thema Hirnfunktionsanalyse und deren Auswirkung in der Psychiatrie.

Steffi Weh

… berät als Hand in Hand Parenting und Aware Parenting Trainerin auf Basis von jahrelanger praktischer Erfahrung und vertiefter Fachkenntnis im achtsamen Umgang mit Kindern und informiert in Vorträgen, Kursen und Online-Seminaren zu den Grundlagen des seit über 30 Jahren von Patty Wipfler entwickelten und verfeinerten Ansatzes. Weitere Informationen zu ihrer Arbeit sind online unter www.heldeneltern.de zu finden.

Eva Gehring

…ist seit 2002 beruflich als Realschullehrerin tätig. Ihr Lebensweg hat sie 2011 ins Atemhaus nach München geführt, wo sie regelmäßig an verschiedenen Atem-Seminaren teilnahm. September 2017 begann sie ihre Ausbildung zur Atempädagogin, die sie im August 2020 abschließen wird.

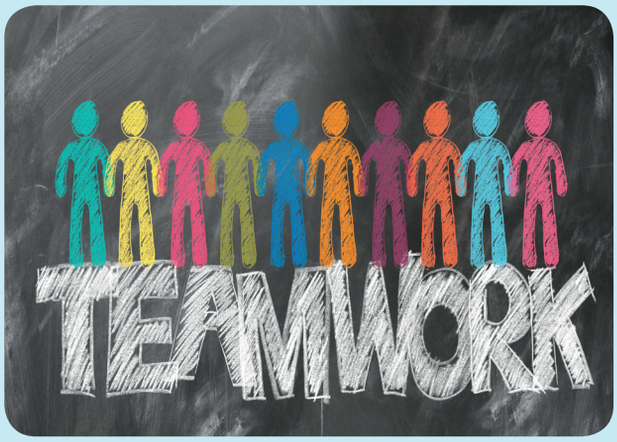
Gestaltung des Flyers: Isabella Hörmann
Quelle des Zitats:
https://www.km.bayern.de/lehrer/erziehung-und-bildung/gesundheit.html
Bildquellen: www.pixabay.com; www.adobe.com/de/; www.pexels.com

Projekt Gesundheitsprävention

für Schulen

„Gesunde Schüler,
die gerne zur Schule gehen,
lernen besser.
Gesunde Lehrer
lehren besser."

Warum dieses Projekt?



„Um ein Kind aufzuziehen,

braucht es ein ganzes Dorf.“,

sagt ein afrikanisches Sprichwort. Wir wissen alle, was das bedeutet – denn oft passiert es, dass wir durch die Lebensumstände, Einflüsse von außen und Belastungen aller Art uns mit unserer wichtigsten Aufgabe alleine oder hilflos fühlen. Wie wäre es, wenn wir ein Netzwerk hätten, das uns unterstützt und Werkzeuge, die uns helfen, uns zu entlasten?

Gerade an Schulen sind im heutigen Zeitalter der Digitalisierung die Herausforderungen für Schüler, Eltern und Lehrer hoch. Wir – drei Frauen mit unterschiedlichen Berufen, haben uns deshalb Gedanken dazu gemacht, wie wir als Team zu einer Verbesserung der psychischen Gesundheit im Lebensraum Schule beitragen können. Dafür haben wir verschiedene Bausteine zur Unterstützung von Lehrern, Eltern und Schülern im Angebot. Diese können nach Absprache als Lehrerfortbildung, als pädagogischer Tag und / oder als Kurse durchgeführt werden.

Dauer des Projekts

flexibel

Entspannungstechniken

mit Dr. med. Birgit S. Graf

Für die Prozesse der Selbstregulierung stehen oft nur begrenzte Ressourcen zur Verfügung und langfristige derartige Anforderungen führen zu einem Phänomen, das man als „Ich-Erschöpfung“ bezeichnen kann. Menschen, die sich auf Selbstregulierung verstehen, erleben es, dass sich ihr allgemeiner Gesundheitszustand verbessert und ihre Lebenszufriedenheit steigt. Dazu tragen Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Atemarbeit bei.

BAUSTEINE
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

HILFREICH BEI
- Stressbedingten Störungsformen
- Belastungs- und Anpassungsstörungen
- Schlafstörungen
- Spannungskopfschmerzen

UNTERSTÜTZT
- Den Erwerb von Eigenkompetenz und Selbstwirksamkeit
- Schulung der Konzentration
- Beruhigung als Deeskalationsmöglichkeit
- Steigerung des Wohlbefindens

DAUER
1 x pro Monat

Hand in Hand
nach Patty Wipfler

mit Steffi Weh

Hand in Hand Parenting gibt Eltern, Fachpersonal und Interessierten fünf simple Werkzeuge an die Hand, die bei schwierigem und entgleistem Verhalten, wie z.B. Gefühlsausbrüchen, Aggressionen, Rivalitäten oder Ängsten wirklich helfen. Damit können wir auch eine tiefere und liebevollere Verbindung zu den Kindern aufbauen. Fühlen die Kinder sich gut mit uns verbunden, können sie aufmerksam zuhören, klar denken, gut lernen, kooperieren, für andere ein guter Freund sein und sich zu selbstbewussten Menschen entwickeln. Gleichzeitig kann, damit wir diese anspruchsvolle Arbeit in der Begleitung der Kinder gut bewältigen können, für Eltern und / oder Lehrer ein Unterstützungsnetzwerk durch Listening Partnerships aufgebaut werden.

BAUSTEINE
- Einführungskurs

HILFREICH BEI
- Gefühlsausbrüchen von Kindern
- Rivalitäten, Grenzen setzen
- Ängsten und Aggressionen
- Mobbing

UNTERSTÜTZT
- Bessere Verbindung zwischen Kindern und Erwachsenen
- Entlastung von Erwachsenen
- Kooperation von Kindern und Jugendlichen
- Selbstbewusstsein und gutes Urteilsvermögen
- Gute Voraussetzungen zum Zuhören, Lernen

DAUER
Workshop-Tag oder Einführungskurs
6 Wochen je 2 Std.

Listening
Partnership - Kurs

mit Steffi Weh

Während einer normalen Unterhaltung hören wir oft eher beiläufig zu oder wir unterbrechen den anderen, um unsere Kommentare anzubringen. Wir versuchen herauszufiltern, was für uns gerade interessant ist und ergänzen unsere Gedanken zu dem Thema.
Die Art des Zuhörens im Listening Partnership unterscheidet sich wesentlich davon. Listening Partnership beruht auf der Vereinbarung zwischen zwei Personen, einander abwechselnd zuzuhören. In vielen Jahren der Arbeit mit Erwachsenen hat Hand in Hand Parenting herausgefunden, dass Menschen, die einander auf diese Art und Weise zuhören, einen Gewinn für ihr Leben daraus ziehen. Die Zeit, die sie verwenden, um Ideen zu durchdenken, sich Ziele zu setzen und die Schwierigkeiten des täglichen Lebens anzupacken, hilft ihnen, Klarheit zu gewinnen, kreative Problemlösungen zu finden, um dann mit erneuter Energie den Alltag zu meistern.

BAUSTEINE
- Listening-Partnership-Kurs

HILFREICH BEI
- Entlastung und Stärkung der Erwachsenen durch Zuhören und Netzwerk

UNTERSTÜTZT
- Stressabbau bei Erwachsenen
- Unterstützt bei kreativer Problemlösung
- Mit erneuter Energie den Alltag meistern
- Mehr Lebensfreude

DAUER
Workshop-Tag oder Listening Partnership-Kurs
6 Wochen x 2 Std.

Atemarbeit nach Herta Richter

mit Eva Gehring

Mit dem Atem verbunden zu sein, das ist der Kern der Atemarbeit. Unserem Atem begegnen wir – bewusst und unbewusst – im Laufe unseres Lebens immer wieder. Wir sind außer Atem, wenn wir Stress haben oder halten ihn in konkreten Angstsituationen an. Er kann uns als treuer Freund und Begleiter stets zeigen, wie es uns wirklich geht.
„Wird der Atem freier, so wird der ganze Mensch frei“, sagte J. L. Schmitt, der Initiator der Atemheilkunst. Er spricht hiermit eine konkrete Wirkung der Atemarbeit an: Wenn wir unseren Atem durch bloße Hinwendung – ohne Manipulation - geschehen lassen, kann er sich verändern.

BAUSTEINE
• Atemgruppen mit Schülern oder Erwachsenen

HILFREICH BEI
• Stresssymptomen
• Ängsten
• Körperlichen Problemen, Schmerzzuständen

UNTERSTÜTZT
• Entspannung
• Seelisches und körperliches Wohlbefinden
• Selbstannahme
• Empfindungsfähigkeit für den eigenen Körper
• Innere Achtsamkeit
• Stabilität, innerer Halt

DAUER
Wöchentlich oder alle zwei Wochen, an das Schuljahr angepasst

Mögliche wissenschaftliche Begleitstudie

mit Dr. med. B.S. Graf

Das Gesundheitspräventionsprojekt kann je nach Bausteinen wissenschaftlich durch Gehirnfunktionsanalysen begleitet werden. Teilnehmer aller Kurse könnten freiwillig an einer Studie mitwirken, sind aber nicht dazu verpflichtet.

Vorteile für den Teilnehmer der wissenschaftlichen Studie

- Kostenlose Auswertung der eigenen Gehirnfunktion
- Differenzierter Einblick durch die Gehirnfunktionsanalyse
- Geringer Aufwand
- Nutzen des Kurses wissenschaftlich überprüfbar
- Unterstützung für den eigenen Lebensbereich

Anekdote aus dem Leben mit einem Teenager

„Vor kurzem wurde ich gefragt, wie man mit einem Jugendlichen umgeht, der möglicherweise depressiv, zurückgezogen ist oder Schwierigkeiten hat aus dem Bett zu kommen. In letzter Zeit besuche ich oft meinen Sohn, 12 Jahre, in seinem Zimmer und setze mich ohne Erwartungen auf sein Bett, signalisiere ihm nur, dass er mir wichtig ist. Ich warte – er tut so, als ob ich nicht da sei und geht seinen Tätigkeiten nach. Manchmal fängt er nach 10 Minuten an über Schule und Freunde zu sprechen und über lustige Dinge, die er im Internet gesehen hat oder aber wir verbringen Zeit schweigend miteinander. Mir fällt hinterher und an solchen Tagen auf, dass er entspannter und freundlicher zu seinem jüngeren Bruder ist, mehr Interesse an den Dingen im Allgemeinen hat und besseren Blickkontakt halten kann. Es ist enorm wichtig, sich die Zeit zu nehmen und unseren Teenagern ohne Erwartungsdruck zu begegnen, damit eine vertrauensvolle Bindung aufrechterhalten werden kann.“ (Quelle: www.handinhandparenting.org)

Um das bewerkstelligen zu können, müssen wir Erwachsene gut für uns sorgen und unsere Akkus beständig aufladen. Dazu möchten wir zu unserem Projekt einladen.