

„Keep cool“ – selbstbestimmt im Stress

Thomas Greh war über 20 Jahre selbständig und freiberuflich tätig als Regisseur, Autor, Produzent, Redaktionsleiter und Berater von Geschäftsführungen im Bereich Film- und Fernsehen. Nach Erschöpfungsdepression absolvierte er eine Ausbildung zum MBSR-Lehrer (MBSR = Achtsamkeitsbasierte Stressverminderung). Seit 2012 gibt er MBSR 8-Wochen-Kurse, bietet achtsamkeitsbasierte Einzelcoachings an, hält Vorträge und führt Achtsamkeitstrainings in Unternehmen und Organisationen für MitarbeiterInnen und Führungskräfte durch.

In unserem beruflichen und privaten Alltag erleben wir immer wieder Situationen, in denen wir uns unwohl, überfordert, ausgeliefert oder unter Druck fühlen. Statt die Situation aktiv zu gestalten, können wir dann bestenfalls nur noch auf das Außen reagieren: Stress!

In dem Workshop wenden wir uns diesem Stressgeschehen zu und machen uns mit einem angemessenen Umgang damit vertraut. Dazu lernen wir unsere eigenen Stressoren und Stressverstärker kennen und praktizieren verschiedene Achtsamkeitsübungen. Damit trainieren und stärken wir Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz als Basis für eine selbstbestimmte Gestaltung schwieriger Situationen. Gemeinsam werden wir Möglichkeiten zur Stressverminderung erkunden. Dies geschieht anhand ganz konkreter Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag der Teilnehmenden, die diese selbst vor Ort einbringen können. Der Workshop enthält mehrere Praxisanteile aus Yoga und Meditation – Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Es wird zudem Anregungen und Impulse für einen Transfer der Workshop-Erfahrungen in den eigenen Alltag geben. Die Veranstaltung bietet für die Teilnehmenden viel Raum, sich aktiv einzubringen.

„Keep cool“ – Mit mehr Gelassenheit in die Bildungseinrichtungen

Stefanie Tomberge ist Dipl. Sozialpädagogin, NLP-Master und Kinder- und Familien-Yogalehrerin. Seit 2000 leitet Frau Tomberge Kindertagesstätten unterschiedlicher Trägerstrukturen und berät in diesem Rahmen Eltern in herausfordernden Erziehungssituationen. Darüber hinaus bietet Frau Tomberge Teamtage an und begleitet Einrichtungen bei der Konzeptionsentwicklung. Von der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe ist sie 2012 zur Auditorin für das Evangelische Gütesiegel BETA ausgebildet worden.

Inhalte:

- Sich seiner Stressoren bewusst werden
- Innere Antreiber und innere Erlauber erkennen und gut nutzen
- Impulse zur Achtsamkeit in der Arbeit
- Körper- und Atemübungen
- Arbeit mit Klangschalen
- Kleine Tricks, die Kinder ruhiger werden lassen
- Erinnerungshilfen für den eigenen Praxistransfer in den Arbeitsalltag

Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen in der Gruppenprophylaxe

Silvia Reichmann (DH), Praxisanleiterin Zahnpflege bei Menschen mit Unterstützungsbedarf

Geistig und mehrfachbehinderte Kinder und Jugendliche mit Behinderung besitzen ein erhöhtes Kariesrisiko. Behandlungen sind oft mit sehr hohem Aufwand (z. B. Narkose) verbunden. Es sollten daher alle Möglichkeiten der Kariesprophylaxe ausgeschöpft werden.

Wir haben häufig gestellte Fragen zur Zahnpflege und zur Zahngesundheit von Eltern, Erziehenden und Lehrenden zusammengestellt. Im Workshop werden wir anhand von Fallbeispielen konkrete Antworten und Strategien erarbeiten, wie die Zahn- und Mundgesundheit von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung möglichst lebenslang erhalten werden kann.

„Und jetzt auch noch Gruppenprophylaxe!“ – Das alltägliche Chaos besiegen, die Perspektive der Kita verstehen

Ursula Günster-Schöning ist staatlich anerkannte Sozialfachwirtin, Erzieherin und Coach. Sie war 20 Jahre im Bereich der Elementarpädagogik tätig, 16 Jahre davon als Leiterin einer Kita mit 170 Kindern. Seit über 15 Jahren engagiert sie sich als Referentin, Fachberaterin und Coach für pädagogische Einrichtungen und ist als Autorin tätig. 2006 gründete sie das Institut ERFOR für zukunftsorientierte Bildung.

„Wie sollen wir das alles nur schaffen, der Stress Frist uns auf, weil wieder drei Kolleginnen nicht da sind und die Kinder nicht raus können, weil es regnet.“ Alles ist nervig, das Kita-Team gestresst und jetzt kommt auch noch die „Prophylaxetante“, na bravo.

So oder ähnlich ergeht es auch einer Zahnmedizinischen Prophylaxefachfrau die im Auftrag der DAJ in den Krippen und Kitas unterwegs ist. Die Mundgesundheit der Kindern soll nachhaltig verbessert werden, hat jedoch häufig in vielen Kitas nur einen sehr geringen Stellenwert. Zähne putzen halt. Und das machen die Kinder eh jeden Tag – da braucht die nicht auch noch zu kommen, das bringt nur unnötiges Durcheinander.

In diesem Workshop wollen wir uns mit den aktuellen Stressfaktoren in den Kitas auseinandersetzen, die Ihnen die Arbeit als Prophylaxe-Fachfrau erschweren. Manchmal hilft ein Perspektivwechsel, um zu erspüren, wie es dem Gegenüber gerade ergeht. Und dennoch sollen und wollen Sie einen guten Job machen und sich nicht von dem Stress der Kita anstecken lassen.

Wie kann ich mich und meine Arbeit wertschätzen, wenn es kein anderer tut? Wie kann ich für die Kita ein Mehrwert sein und nicht als zusätzlicher Ballast wahrgenommen werden? Was motiviert mich und meine persönliche Leistungsfähigkeit, und wie kann ich die Erzieherinnen in der Kita für mich und meine Arbeit gewinnen? Und wie kann ich mich abgrenzen und bei mir bleiben, wenn dort „Land unter“ ist? Fragen denen wir in diesem Workshop auf den Grund gehen, um uns auszutauschen, um Strategien für einen sinnerfüllten Arbeitsalltag und individuelle Lösungen zu finden.

Interkulturelle Gruppenprophylaxe – unterschiedliche Präventionsansätze junger Eltern

Anne-Gisèle Nimbona ist Erziehungswissenschaftlerin M.A., Beraterin und interkulturelle Trainerin. Aufgrund ihrer langjährigen Berufserfahrung im interkulturellen Projektmanagement und als in Deutschland studierte Erziehungswissenschaftlerin M.A., unterstützt Frau Nimbona öffentliche Einrichtungen im Gesundheitsbereich darin, kultursensibel zu agieren.

Inhalte

Erwerb und Auffrischung interkultureller Kompetenz für Fachkräfte der Gruppenprophylaxe – diesmal mit dem besonderen Fokus auf das unterschiedliche Präventionsverständnis junger Eltern aus verschiedenen Kulturkreisen.

Teil 1: Modul „Interkulturelle Sensibilisierung“

- kulturelles Hintergrundwissen, Unterschiede und Potentiale in Hinblick auf die Mundgesundheit.
- Selbstreflexion über die eigenen kulturellen Einflüsse, bewusster Umgang mit eigenen Vorurteilen und Stereotypen
- Kennenlernen anderer Formen des Gesundheits- und Erziehungsverständnisses

Teil 2: Modul „Interkulturelle Kommunikation“

- verschiedene Kommunikationsstile (direkte und indirekte Kommunikation)
- Bewusstmachung des eigenen Kommunikationsstils, um so Konfliktpotentiale mit Erwachsenen und Kindern aus anderen Kulturen zu erkennen und zu vermeiden.
- Konkretisierung des Gelernten für die Elternarbeit in der Gruppenprophylaxe

Gesundheitliche Chancengleichheit durch Gruppenprophylaxe - Eltern gewinnen!

Hans-Jürgen Haak ist Dipl. Sozialpädagoge und Systemischer Berater. Er ist in der Ginko Stiftung für Prävention als Mitarbeiter in der Jugendberatungsstelle tätig. Darüberhinaus führt er eine eigene Praxis als Systemischer Therapeut und Heilpraktiker.

„Millionen von Kindern und Jugendlichen nehmen in Deutschland Jahr für Jahr an der Gruppenprophylaxe teil. Sie trägt damit ganz wesentlich zur gesundheitlichen Chancengleichheit bei, denn sie erreicht gerade diejenigen, die selten eine Zahnarztpraxis besuchen“, so Professor Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der BZÄK und alternierender Vorsitzender der DAJ auf der Pressekonferenz der "Initiative für eine mundgesunde Zukunft in Deutschland" am 22. März 2017 in Köln.

Die Anforderungen an Kita-Teams wachsen weiter. Im Kita-Alter werden die Grundsteine für eine sorgsame Mundpflege und lebenslange Prävention gelegt. Eine enorm wichtige Zielgruppe für die Prophylaxe in der Mundgesundheit sind die Eltern. Für das Gruppenprophylaxe-Team bekommt Elternarbeit damit ein noch größeres Gewicht. Elternarbeit ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die nicht selten als weitere Belastung oder gar als Überforderung empfunden wird.

Gibt es neue Wege, mit denen Gruppenprophylaxe-Fachkräfte den Kontakt zu Eltern noch besser erreichen? Wie kann respektvolle Gesprächsführung helfen, besonders Eltern von benachteiligten Kindern zu gewinnen? Diese Fragen werden im Workshop bearbeitet.

Gleichzeitig werden die Grundlagen motivierender Gesprächsführung mit der Zielgruppe Eltern vermittelt. Das geschieht auf sehr praxisbezogene Art und Weise. Der Begriff Workshop wird hier beim Wort genommen.