

Benzstraße 2
63741 Aschaffenburg
Telefon 06021-12030
Telefax 06021-12446
info@kindernetzwerk.de

Hauptstadtbüro
Schiffbauerdamm 19
10117 Berlin
Telefon 030-257 659 60
Telefax 06021-12446
info@kindernetzwerk.de

knw Kindernetzwerk e.V.
Dachverband der Selbsthilfe
von Familien mit Kindern und
jungen Erwachsenen mit
chronischen Erkrankungen
und Behinderungen



Programm 15.-17. September 2023

Jubiläumstagung und Symposium Resilienz-Stärkung

Freitag 15.9. Beginn der Jubiläumstagung Erkner

Ab 15 Uhr: Begrüßungsprogramm im Bildungszentrum Erkner (Seestraße 39, 15537 Erkner), wo Sie auch übernachten können.

16 bis 18 Uhr: Folgende Angebote zur Selbstwahrnehmung, aktivierenden Entlastung: Methoden zur Resilienzstärkung

Sketchnoting (Susann Schrödel, stellvertretende Vorsitzende Kindernetzwerk)

Entdecke die einzigartige Welt der Bildsprache, der Farben und einfachen Linien. Schöpfe Kraft aus deiner kreativen Energie und lass deiner Fantasie freien Lauf. Fasziniere deine Kinder, Familie oder Kollegen und vor allem dich selbst mit deinen visuellen Notizen. Das Erstellen von Sketchnotes ermutigt uns und insbesondere Kinder, aktiv am Lernprozess teilzunehmen. Es fördert das kritische Denken, das Organisieren von Informationen und das Entwickeln von Zusammenhängen zwischen verschiedenen Themen. Der Workshop ist eine Reise zu deinem kreativen Potential. Wir erobern gemeinsam die Welt eines leeren Blattes. Schritt für Schritt lernst du, wie aus einfachen Linien und etwas Farbe, deine Gedanken lebendig werden.

Impro-Theater (Deniz Döhler)

Aktuelle Studien belegen, dass durch angewandte Improvisation persönliche Ressourcen und die eigene Resilienz gestärkt werden können: Toleranz gegenüber Unsicherheit, Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein, allgemeines Wohlbefinden und divergentes Denken. In den Workshops mit Theaterpädagogin Deniz Döhler werden Techniken und die positive innere Haltung aus dem Improvisationstheater und dem Theatersport alltagsnah und humorvoll vermittelt. Egal vor welchen Herausforderungen Sie stehen und welche Rolle Sie gerade zu spielen haben: Die Workshops machen „Fit für die Bühne des Lebens“.

Positive Kommunikation (Klaus Vogelsänger)

Alles ist Kommunikation, nicht nur die Worte die wir aussprechen. Unsere Kommunikation ist geprägt durch unsere persönlichen Muster und Gewohnheiten. Sie ist tief verbunden mit unserer Lebenseinstellung und unseren Lebenserfahrungen. Ein ehrlicher und authentischer Austausch zwischen Menschen ist ein großes Geschenk, eine berührende Erfahrung und oft auch eine große Herausforderung. So schnell tauchen Ängste und Unsicherheiten auf, ob wir mit unserer Echtheit und persönlichen Ehrlichkeit auch wirklich willkommen sind. Wenn wir immer mehr unsere Fähigkeit zu selbstbewusster und authentischer Kommunikation entwickeln, führt das auch zu einer Stärkung unserer Resilienz. Im Workshop werden wir auf lebendig und kreative Art erforschen, wie es uns erleichtern kann immer selbstbewusster und neugierig, authentisch und ehrlich miteinander in Kommunikation zu sein. Dabei werden die Anregungen aus der gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg einfließen.

Kinderprogramm

Vielfältige Kreativ- und Bewegungsangebote und Spaß mit der Kindereventagentur "Raketenzeit".

Vorleseangebot

Richard Haaser liest für 4- bis 9-Jährige vor.

19.30 bis 21.30 Uhr: **Dinner mit Begleitung von Deniz Döhler, AUJA** (Autismus akzeptieren und Handeln)

Samstag 16.9. Jubiläumstagung Erkner - Symposium

8.30 bis 10 Uhr: **Angebote zur Selbstwahrnehmung, aktivierenden Entlastung**

Lachyoga (Heidi Janetzky)

Lachyoga ist eine wunderbare Methode Stress abzubauen, Körper, Geist und Seele zu entspannen und schmerzhaftes Verspannen zu lösen. Glückshormone werden ausgeschüttet. Ziel der Workshops ist es, einfach mal sorglos und fröhlich in den Tag zu starten, alles Belastende loszulassen, sich selbst gut wahrzunehmen und das eigene innere Kind wieder zu spüren.

Gehmeditation (Isabel Braun)

Durch das achtsame Gewahrsein des eignen Körpers sowie der äußeren Welt, kommen unsere Gedanken zur Ruhe. Die Ausführung sehr einfacher Achtsamkeitsübungen kann das zentrale Nervensystem in den Entspannungszustand führen, Stress wird abgebaut, ein Empfinden von Ruhe, Entspannung und Verbundenheit stellt sich ein. Die Teilnehmer:innen lernen die Welt mit dem sogenannten Anfängergeist - mit der Neugier eines Kindes - zu betrachten. Diese achtsame Wahrnehmung kann auch in jedem anderen Lebensbereich angewendet werden und ist sehr leicht zu erlernen. Wer häufiger in ein achtsames Gewahrsein wechselt, kann seine Resilienz stärken, vermindert Stress und integriert außerdem Momente der Ruhe und Freude in seinen Alltag. Der Workshop gibt den Teilnehmer:innen einfache Techniken aus der Achtsamkeitstherapie an die Hand, die im Anschluss auch selbstständig angewendet werden können. Eine Gehmeditation ist für Menschen geeignet, die zur Ruhe kommen möchten und die klassische Meditationspraxis auf alle Lebensbereiche ausweiten möchten. Vorsicht ist geboten, wenn Sie von starken Depressionen und Psychosen betroffen sind. In diesem Fall können Achtsamkeitsübungen die Symptomatik verstärken.

TaiChi und Qigong (Mirko Lorenz)

TaiChi ist eine Meditation in Bewegung, die Körper und Geist in Einklang bringt und ihren Ursprung im China des siebzehnten Jahrhunderts hat. Sie dient der Lebenspflege, der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Es verbindet Bewegungen aus der Kampfkunst und der Energiearbeit, dem sogenannten Qigong. Das Taiji-Prinzip beschreibt den Menschen zwischen Himmel und Erde und gibt ihm die Möglichkeit, zentriert und harmonisch im Leben zu stehen. Mit den ruhigen, fließenden Bewegungen wird zum einen die Konzentration geschult und das zentrale Nervensystem beruhigt. Hierdurch können zahlreiche positive Effekte in der Regulation des Körpers und dessen Funktionen ausgelöst werden. Insbesondere die Kontrolle des Atmens hat einen großen und entspannenden Einfluss hierbei. Zum anderen können die Gelenke in ihre eigentliche Stellung zurückfinden und so der Muskulatur ermöglichen, ihre Aufgaben optimal und schmerzfrei zu erfüllen. In dem Workshop bekommen Sie einen Einstieg in die traditionelle Bewegungskunst und Sie können sich so um Ihre mentale und körperliche Fitness kümmern. Der Workshop eignet sich für die Altersgruppe ab 25, die Freude an fließenden Bewegungsfolgen haben und auf der Suche nach mehr Entspannung und einem besseren Körpergefühl sind.

Kinderprogramm: Vielfältige Kreativ- und Bewegungsangebote und Spaß mit der Kindereventagentur "Raketenzeit".

10:30 bis 15:30 Uhr Symposium zum Thema Resilienz-Stärkung

10.30 bis 10.45 Uhr **Begrüßung: Dr. Annette Mund, Vorsitzende Kindernetzwerk**

10.45 bis 11.00 Uhr **Begrüßung durch Schirmherrin Elke Büdenbender, Ehefrau des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier**

11.00 bis 11.15 Uhr **Auflockerung von Deniz Döhler, AUJA (Autismus akzeptieren und Handeln)**

11.15 bis 11.30 Uhr **Festvortrag Prof. Dr. med. Dr. h.c. Hubertus von Voß, Ehrenvorsitzender Kindernetzwerk**

11.30 bis 11.45 Uhr kurze Pause

11.45 bis 12.30 Uhr **Impulsvortrag von Dr. Isabella Helmreich „Gemeinsam Krisen bewältigen – Resilienz-Stärkung im Familiensetting“**

Dr. Helmreich ist wissenschaftliche Leiterin des Bereichs „Resilienz & Gesellschaft“ am Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz und Psychologische Psychotherapeutin mit langjähriger klinischer Erfahrung. Familien sind zunehmend gefordert, in kürzester Zeit mit vielfältigen und immer komplexeren Krisen umzugehen. Resilienz, also der Prozess der Aufrechterhaltung oder Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach widrigen Lebensereignissen kann dabei helfen, die psychische Gesundheit aufrecht zu erhalten. Im Vortrag werden verschiedene evidenzbasierte „Schutzfaktoren“ vorgestellt und wie diese trainiert werden können, um alltägliche Belastungen besser zu bewältigen und trotz dieser Belastungen gesund zu bleiben. Die allgemeinen Konzepte werden auf die besonderen Themenstellungen von Eltern (z. B. interfamiliäre Interaktion und Zusammenhalt, Balance der Bedürfnisse) übertragen. Zudem werden mögliche „Nebenwirkungen“ thematisiert.

12.30 bis 13.15 Uhr **Aspekte der Selbsthilfe: Klaus Vogelsänger.** Klaus Vogelsänger arbeitet selbständig als Seminarleiter, Berater und Kommunikationstrainer; möchte alte und gegenwärtige Muster und Gewohnheiten respektvoll, neugierig und ehrlich durchleuchten, um die Voraussetzung für emotionale und körperliche Gesundheit, also für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu schaffen; hat auch einen Schwerpunkt in der Beratung von Selbsthilfeorganisationen.

13.15 bis 14 Uhr Mittagspause

14 bis 15 Uhr Themenfeld "Perspektive der Familien". Referent:innen dieses Panels sind:

Natalie Dedreux ist Inkludencerin, Journalistin und Aktivistin. Sie lebt mit Down-Syndrom und hat ein Buch geschrieben. Sie setzt sich für mehr Sichtbarkeit von Menschen mit Behinderung und deren Rechte ein. Zudem ist sie Preisträgerin des Medienpreises BOBBY der Lebenshilfe.

Naomi Miller ist erwachsene Schwester eines behinderten Bruders, unterstützt ehrenamtlich z.B. mit dem Geschwister-Talk in Köln Erwachsene Geschwister in ihren besonderen Herausforderungen in ihrem Familienleben und ist Mitbegründerin von BLICK | PUNKT | GESCHWISTER, eine Initiative von vier Frauen, die sich für erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung engagieren.

Sabrina Lorenz ist Autorin, Speakerin, Beraterin und Aktivistin zu den Themen Inklusion, Ableismus und Medizinkommunikation. Auf ihrem Blog Fragments of Living leistet sie Aufklärungsarbeit, schreibt über Disability-Empowerment und erreicht so tagtäglich über 23.000 Personen. Dabei spielen gerade Resilienz, Mut und das Vertrauen in sich selbst eine große Rolle.

Heiner Fischer ist Vater eines beeinträchtigten Kindes; begleitet als systemischer Berater Veränderungsprozesse in Unternehmen und Menschen in psychosozialen Krisen; entwickelte gemeinsam mit anderen Vätern vaterwelten.de zu einer Plattform für Aktive Vaterschaft und Neue Vereinbarkeit.

Nicole Wrede ist Mutter von elfjährigen Zwillingen: ein behinderter Junge und ein nicht-beeinträchtigtes Mädchen. Sie arbeitet selbständig als Texterin und Coach in Bremen. Mit ihrem Instagram-Profil @hibbelmors_inklusive gibt sie Einblicke in das Leben als pflegende Mutter und engagiert sich auf diesem Wege für mehr Inklusion.

15.15 bis 15.45 Uhr kurze Pause mit Austausch mit den Referent:innen des Tages

16 bis 18 Uhr Angebote zur Selbstwahrnehmung, aktivierenden Entlastung: Methoden zur Resilienzstärkung:

Sketchnoting (Susann Schrödel, stellvertretende Vorsitzende Kindernetzwerk)

Impro Theater Deniz Döhler, AUJA (Autismus akzeptieren und Handeln)

Positive Kommunikation (Klaus Vogelsänger)

Kinderprogramm: Vielfältige Kreativ- und Bewegungsangebote und Spaß mit der Kindereventagentur "Raketenzzeit"

19.00 bis 21.30 Uhr **Festliches Abendprogramm und Dinner anlässlich des Jubiläums**
Musikalische Abendbegleitung durch Manou.

Programm Sonntag 17.9. Mitgliederversammlung

8.30 bis 10 Uhr: Angebote zur Selbstwahrnehmung, aktivierenden Entlastung:

Lachyoga

Gehmeditation

TaiChi und Qigong

Kinderprogramm: Vielfältige Kreativ- und Bewegungsangebote und Spaß mit der Kindereventagentur "Raketenzzeit"

10:30 bis 13 Uhr: Ordentliche Mitgliederversammlung
Im Anschluss wird einen Imbiss angeboten.

Die Veranstaltung wird gefördert durch: