

# WORKSHOPS

## 1: „Auftanken statt Ausbrennen“

Mit Humor, viel Spaß und Lachen aktivieren wir zusammen die eigene Kraft-Quelle für Gesundheit und Energie. Zum Aufbau wertvoller Ressourcen wie Lebensfreude, Entspannung und heiterer Gelassenheit kommt in diesem Workshop unter anderem die uralte Schatztruhe des Humors und des Lachens ins Spiel. Sie erfahren und erleben: Erkenntnisse der Gelotologie (Wissenschaft des Lachens), spielerische Praxis und nützliche Tipps / Anker für den Alltag.

**HEIDE MARIE WAHL, HEILPRAKTIKERIN / NLP-MASTER / LACHTRAINERIN**

## 2: Shiatsu Fingerdruckpunkt-Behandlung

Aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, löst energetische Blockaden auf. Die Meridiane als Energiebahnen werden durch Shiatsu ange-regt und harmonisiert. Erweitert wird der Workshop durch Übungen aus dem Qigong.

**MARIANNE KLUG, HEILPÄDAGOGIN / FAMILIEN- UND BEZIEHUNGSTHERAPEUTIN / SHIATSU-THERAPEUTIN, WÜRZBURG**

## 3: 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**

## 4: Ausdrucksmalen

Wir malen mit leuchtenden Guachefarben auf

großformatigem Papier. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie lassen sich von Farben inspi-rieren und folgen Ihrem Impuls. Wir benutzen Pinsel, Finger, Schwamm oder Spachtel. Es ist alles erlaubt, was Freude macht, und wird nicht bewertet oder interpretiert. In diesem geschütz-ten Rahmen kann ein Prozess entstehen, ja, ein innerer Dialog, der oft überrascht. Vielleicht werden ungeahnte Möglichkeiten sichtbar oder es kommen neue Seiten an uns zum Vorschein.

**EVA JÜRGENSEN, ZERTIFIZIERTE AUSDRUCKSMALERIN UND MALBEGLEITERIN AUSDRUCKSMALEN, HAMBURG**

## 5: Zukunftsplanung

„I want my Dream“ – Wie soll meine Zukunft aussehen? Diese Frage steht bei Müttern von einem Kind mit Beeinträchtigung oft hinten an. In diesem Workshop werden Methoden der Persönlichen Zukunftsplanung – kurz PZP – vorge-stellt und praktisch erprobt. PZP bietet diverses Handwerkszeug, um Träume in gangbare Schritte umzuwandeln. Es soll eine erste Annäherung an eine gesunde Zukunftsgestaltung entstehen, vor allem sollen aber viele kleine Elemente ausprobiert werden, um sich mit neuen Vorstellungen auf die Zukunftsreise zu begeben.

**CORINNA DEPENBROCK, MODERATORIN FÜR PERSÖNLICHE ZUKUNFTSPLANUNG UND LEITUNG UNTERSTÜTZTES WOHNEN ALSBACHTAL, OBERHAUSEN**

## 6: Nachhaltiger Power Workshop: Die eigenen Akkus wieder aufladen

In diesem Workshop werden Sie ganz gezielt für sich herausfinden, was Ihre besten individuellen Ladestationen für volle Akkus sind. Wir werden

uns mit dem Thema kreativ auseinandersetzen. Teilnehmerinnen, die von sich denken, dass sie nicht kreativ sind, sind besonders herzlich einge-laden. Gerade, wenn man sich mal aus dem Ver-trauten herausbewegt, kann das einen absoluten Energieschub geben...

**DAGMAR SCHNATMEYER, DIPLOM-PÄDAGOGIN, INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN (DGIP) UND STRESSMANAGEMENT-TRAINERIN, HAMBURG**

## 7: Tanz durchs Leben

In diesem Workshop wird getanzt! Wir tanzen allein, zu zweit und in der ganzen Gruppe. Da-bei wird Bewegung nach Musik nicht unter dem Fitness-Aspekt gesehen, sondern in ihrem Effekt auf alle Bereiche des Lebens. Tanzerfahrung braucht es dabei nicht.

**EVA GÜNTHER, MODERNE TÄNZERIN UND SPORT-LEHRERIN, BERLIN**

## 8: Herausforderndes Verhalten

In diesem Workshop werden die Entstehungs-mechanismen von Herausforderndem Verhalten genauer betrachtet und Strategien für die Prä-vention entwickelt. Auch können individuelle Maßnahmen für Deeskalationsmöglichkeiten erarbeitet und geübt werden. Außerdem soll der Workshop eine Austauschmöglichkeit hinsicht-lich persönlicher Erfahrungen mit herausfordern-den Verhaltensweisen bieten.

**YVONNE GAUBITZ, LOGOPÄDIN / FACHREFERENTIN IN AUSBILDUNG ZUR STUDIO3-INHOUSETRAINERIN, WILLEBADESSEN**

## 9: 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. Manchmal scheinen wir uns selbst zu verlieren. Stresssymptome wie Rücken-schmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und Erschöpfung können die Folgen sein. Dann brauchen wir die Möglichkeit einen Schritt zu-rückzutreten und für uns selbst zu sorgen, um so wieder neue Kraft schöpfen und dem täglichen Leben in jeder Hinsicht mit einem gestärkten Rü-cken 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 MAS-SAGE PRAKTIKERIN/HEILERZIEHUNGSPFLERGERIN, BERLIN**

## 10: Stress lass nach – Konzentration auf das Wesentliche

Dieser Workshop liefert Ihnen Anregungen für kurzfristige und langfristige Maßnahmen zur Stressbewältigung, die vor allem durch eine andere Perspektive auf bisher Wohlbekanntes bestechen. Klassische Entspannungsübungen suchen Sie in diesem Workshop vergebens, stattdessen erhalten Sie (Be-)Stärkung und Erleichte-rung durch Gedanken, Ideen und Methoden, die Sie hoffentlich mit einem Lächeln in Ihren Alltag übernehmen.

**MAIKE NORDMANN, DIPL.-PÄD. / SYSTEM. FAMILIENSOZIALTHERAPEUTIN / WIRTSCHAFTSMEDIATORIN, BERLIN**

## 11: Wassergymnastik

Seele und Körper durch Bewegung Gutes tun.  
**N.N.**

## FACHTAGUNG ZUM MUTTERTAG

» 8. bis 10. Mai 2020  
in Erkner bei Berlin



Foto: Archiv bvkm

**Wege zur Gesundheit –  
In guter Gesellschaft oder  
mutterseelenallein?**

# FACHTAGUNG MUTTERTAG

Die Alltagsanforderungen an Familien sind hoch, Stress und Zeitdruck setzen vor allem Müttern zu, Erschöpfungssymptome treten immer häufiger auf. Halten die Belastungen an, entstehen nicht selten gesundheitliche Beeinträchtigungen. Gerade bei Familien, in denen Kinder mit Behinderung leben, ist die Beanspruchung oft dauerhaft besonders hoch. Denn ihre Kinder brauchen zum Teil weit über das Kleinkindalter hinaus intensive Unterstützung. Den Großteil dieser Sorgearbeit leisten nach wie vor die Mütter – mit entsprechenden Folgen für ihre Gesundheit. Dabei spielt auch die Auswirkung dieser Dauerbelastung auf die Teilhabechancen der pflegenden Mütter eine wesentliche Rolle. Wer viel Zeit auf Familienarbeit verwendet, hat entsprechend weniger Ressourcen für andere Bereiche, sei es Freizeit oder Beruf, und damit den nötigen Ausgleich. Umso wichtiger, aber auch umso anspruchsvoller ist eine gute Selbstfürsorge.

Zur Auseinandersetzung mit dieser Thematik lädt die Bundesfrauenvertretung herzlich alle interessierten Mütter von Kindern mit Behinderungen 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, 8. Mai 2020**

- » ab 16:30 Uhr Anreise
- » ab 17:30 Uhr Abendessen
- » 18:30 Uhr Plenum

### Begrüßung

Gertrud Zürrlein, Vorsitzende der Bundesfrauenvertretung des bvkm, und Helga Kiel, Vorsitzende des bvkm

### Meine Kraftquellen

Ankommen, Kennenlernen, Aktiv-Werden und gemeinsamer, geselliger Ausklang

**Samstag, 9. Mai 2020**

- » 9:00 Uhr Plenum  
„Einen normalen Alltag gibt es nicht“ – Wie Eltern von Kindern mit Behinderung ihre Situation erleben.  
*Prof.‘in Dr. Sandra Bachmann, Professorin für die Pflegerische Versorgung von Kindern, Jugendlichen und deren Familien an der Hochschule für Gesundheit Bochum*
- » 10:15 Uhr Kaffeepause
- » 10:45 Uhr Plenum  
„Mama sein – Lebensaufgabe/Selbstaufgabe? Vorsorgemaßnahmen für Frauen in Familienverantwortung – ein Weg aus diesem Dilemma.“  
*Marianne Koik-Vorderwülbecke, Dipl.-Sozial-*

*pädagogin und psychosoziale Beraterin in der Fachklinik St. Marien Wertach GmbH*

- » 13:00 Uhr Mittagessen
- » 15:00 Uhr Workshop: Phase 1
- » 16:30 Uhr Pause
- » 17:15 Uhr Workshop: Phase 2
- » 19:00 Uhr Abendessen
- » ab 20:00 Uhr Come together

- » 20:30 bis ca 21:15 Uhr  
*Für mich soll’s rote Rosen regnen – Muttertagsständchen selbstgemacht*

*Bunter Singabend mit Singinitiatorin Christine Wolff (www.Aus-Freude-Singen.de)*

**Sonntag, 10. Mai 2020**

- » 9:00 Uhr Plenum  
„Pflegerische Mütter – In guter Gesellschaft oder mutterseelenallein?“  
*Eine sozialpolitische Diskussion*
- » 11.30 Uhr Ende der Tagung
- » 12.00 Uhr Bundesfrauenversammlung
- » 13.00 Uhr Mittagessen

### 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 etc.

# BUNDESFRAUEN- VERSAMMLUNG

Im Anschluss an die Tagung findet die Bundesfrauenversammlung des bvkm statt. Sie wählt die Bundesfrauenvertretung, nimmt deren Zweijahresbericht entgegen und entscheidet über das zukünftige Zweijahresprogramm.

Zu Austausch und Beratung sind alle Teilnehmerinnen herzlich eingeladen. Stimmberechtigt sind alle Frauen, die einem ordentlichen Mitglied des bvkm (Orts-/Kreisvereine oder ggf. Landesverbände) angehören.

Zur Bundesfrauenversammlung 2020 anmelden können Sie sich mit der Anmeldung zur Fachtagung zum Muttertag. Informationen zur Bundesfrauenversammlung und -vertretung auf: [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)

## ORGANISATION

### Ort

Bildungszentrum Erkner bei Berlin  
Seestraße 39, 15537 Erkner  
Telefon: (0 33 62) 7 69 - 0  
E-Mail: [empfang@bz-erkner.de](mailto:empfang@bz-erkner.de)  
<http://bz-erkner.com>

### Kosten

Teilnahmebeitrag (einschl. Verpflegung und Übernachtung, Reisekosten werden nicht übernommen):

Regulärer Beitrag: 100,00 Euro  
Ermäßigt: 80,00 Euro,  
Solidarbeitrag: 120,00 Euro

Für die Abendveranstaltung wird ein Kostenbeitrag von 5 Euro erhoben.

### Betreuung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen

Es wird kein paralleles Kinderprogramm angeboten. Die Bundesfrauenvertretung des bvkm empfiehlt, nach Möglichkeit ohne Kind(er) teilzunehmen und sich an diesem Wochenende Zeit ganz für sich zu gönnen. Frauen, die keine Möglichkeit haben, die Betreuung ihrer Kinder während der Tagung sicherzustellen, sind wir aber gern behilflich. Bitte wenden Sie sich möglichst umgehend an die Geschäftsstelle des bvkm: [frauentagung@bvkm.de](mailto:frauentagung@bvkm.de), Tel: 0211 64004-10

Anmeldeschluss: 2. März 2020

### » KONTAKT

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)  
Brehmstr. 5-7  
40239 Düsseldorf  
Tel: 0211 64004-10, Fax: 0211 64004-20  
Mail: [frauentagung@bvkm.de](mailto:frauentagung@bvkm.de)  
[www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)

Mit freundlicher Unterstützung der

**AKTION  
MENSCH**