

Ankündigungstexte der Referentinnen und Referenten

Gabi Scheuring, Seelsorgerin und Leiterin der RG Berlin, Annette Ladjabi, Leiterin der RG Stuttgart für Eltern und Anna Lena Pauers, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Deeskalationstrainerin:

„Familie: Tankstelle oder Ring frei – ich will das alles richtig machen“

Gespräche, Erfahrungsaustausch, pädagogische Tipps und Ideen für anstrengende Situationen mit Kindern jeden Alters mit und ohne UTS. Wie hilfreich ist es Grenzen zu setzen? Welche und wie viele in welchem Alter? – Mich selber hinterfragen und auf die Schulter klopfen dürfen. Wir freuen uns auf eine spannende und entspannte Runde.

Sarah Schilling, Ergotherapeutin:

„UTS und Schlafstörungen“

Guter Schlaf ist unerlässlich für das Wohlergehen und Funktionieren im Alltag. Was ist wenn die Erholung im Schlaf nicht mehr (richtig) funktioniert? Welche Art von Schlafstörungen gibt es? Wovon werden sie ausgelöst? Gibt es spezielle Zusammenhänge mit dem UTS? Und wie kann ich im Alltag das Ruder wieder rumreißen Richtung gesunden Schlaf?

Sarah Schilling, Ergotherapeutin:

„Die Bedeutung von Schlaf bei Kindern“

Für die Vielzahl an Entwicklungsprozessen, die Kinder durchlaufen, ist genügend erholsamer Schlaf essentiell. Doch so einfach und selbstverständlich wie es sein sollte, ist es leider nicht immer. Welche Ursachen für Schlafstörungen bei Kindern gibt es? Wie kann ich mein Kind im Alltag am besten unterstützen, wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden? Und wo gibt es bei Bedarf professionelle Hilfe?

Elke Trevisany, Trauerrednerin, Trauerbegleiterin, Referentin:

Trauerprozesse wahrnehmen und verstehen

Trauer tritt nicht nur und nicht erst dann in Erscheinung, wenn ein Todesfall zu beklagen ist. Auch mitten im Leben erleben wir auf vielfältige Weise Verluste, die Trauerreaktionen hervorrufen. Verluste entstehen durch viele Ursachen, durch Krankheit, Tod, Trennung, durch Abschiede von Lebensentwürfen, Enttäuschungen oder aufgrund von unverrückbaren Gegebenheiten, die wir nicht beeinflussen können.

Sie entstehen aus eigener Entscheidung oder (wie bei der Diagnose „Ulrich-Turner-Syndrom“) gegen den eigenen Willen. Trauer ist keine Krankheit, Trauerprozesse sind vielmehr die Antwort des Lebens auf solche Erfahrungen. Es ist hilfreich, wenn wir Verlust Erfahrungen wahrnehmen, wenn wir verstehen, was in uns geschieht und wie unterschiedlich Menschen trauern. Der angebotene Workshop bietet den Rahmen für eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema und richtet sich an alle, die - für sich selbst oder für ihre Familie - vorsorgen und verstehen möchten, was im Umgang mit (möglichen) Verlusten in schweren Zeiten wichtig werden kann.

Der Workshop ist keine therapeutische Trauerbegleitung, sondern möchte eine stärkende und informative Auseinandersetzung mit den natürlichen Prozessen von Verlust und Trauer unterstützen. Eigene Erfahrungen dürfen gerne eingebracht werden und bereichern die gemeinsame Reflexion.

Angelika Bock, Diplom-Psychologin: „Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz mit und trotz Turner-Syndrom“

In diesem Workshop würde ich gerne mit den Teilnehmerinnen über besondere Herausforderungen mit Turner-Syndrom am Arbeitsplatz und günstigen Strategien zum Umgang damit auseinandersetzen. Es soll um Themen wie Umgang miteinander, sich selbst strukturieren und notwendige Abgrenzung gehen. Und darum, sehr beliebte Hinweise oder „Hacks“ aus dem Internet auf Herzlich willkommen!

Frank Schulz, Elektriker und Maud Schulz, Reinigungsservice: „Gemischte Austauschrunde für Männer und Frauen“

Liebe Paare, Eltern und Töchter, wir machen mit euch eine Austauschrunde über das Kennenlernen und Zusammenleben sowie die kleinen und größeren Sorgen und Nöte im Alltag. Die Themen Kinderlosigkeit und Alternativen hierzu sowie Behandlungsmöglichkeiten im Wachstum und Erfahrungen hiermit können auch gerne erörtert und ausgetauscht werden.

Luisa Pleßke, Sozialpädagogin, B. A.:

„Workshop: Hilfen im Alltag & Pflegegrad – verständlich erklärt“

Viele Menschen merken im Laufe der Zeit, dass der Alltag anstrengender wird und Unterstützung hilfreich sein kann. Doch welche Hilfen gibt es eigentlich? Was bedeutet ein Pflegegrad? Und wie kommt man zu Hilfsmitteln, ohne den Überblick zu verlieren?

In diesem Workshop gebe ich euch eine verständliche und alltagsnahe Einführung in das Thema Unterstützung, Pflegegrad und Hilfsmittel.

Der Workshop ist bewusst interaktiv gestaltet, mit viel Raum für Fragen, Sorgen und Austausch. Fachbegriffe werden verständlich erklärt, der Fokus liegt auf Orientierung, Entlastung und Mut, Hilfe anzunehmen. Persönliche Beiträge sind freiwillig – Zuhören ist jederzeit erlaubt.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die selbst Unterstützung benötigen oder sich vorsorglich informieren möchten.

Maud Schulz, Reinigungsservice und Modebegeisterte, Mona Kemmerer, Fachkraft für Büroorganisation, Mermaid und Unterwassermodel:

Typberatung mit Maud und Mona

Hallo an alle Modebegeisterten oder an alle, die einfach Lust haben, sich über Mode zu informieren. Alle Frauen sind herzlich willkommen. Wir werden vor allem besprechen, welcher Farbtyp ihr seid. Es gibt warme Farbtönen (Frühling, Sommer) und kalte Farbtönen (Herbst, Winter). Wir wollen während des Workshops euer Selbstbewusstsein stärken.

Wichtig ist auch gutes Schuhwerk. Ein Lächeln im Gesicht ist auch ein Türöffner. Wir werden Kataloge mitbringen, auch für kleine Größen und von DM Make-Up und farbige Tücher, um zu sehen, welche Farben euch am besten stehen.

Das Ziel des Workshops ist, dass jede Frau mit einem positiven Gefühl nach Hause geht und Spaß an Mode findet. Wir werden euch mit viel Feingefühl und Empathie individuell beraten.

Wenn ihr euch wohl fühlt, weil eure Kleidung euch dabei unterstützt, selbstbewusst aufzutreten, dann haben wir alles richtig gemacht.

Natürlich soll es auch Ideen geben, wie ihr mit kleinem Budget das Beste aus euch rausholen könnt. Jede soll sich während der Beratung wohl und ernst genommen fühlen. Wenn ihr mit einem Lächeln den Workshop verlasst, haben wir unser Ziel erreicht.

Vorstand: „Austausch mit dem Vorstand“

Alle eure Fragen sind willkommen!

Maud Schulz, Reinigungsservice:

„Traumreise“

Nach einem anstrengenden Tag voller Vorträge und Workshops biete ich zur Entspannung eine Traumreise an.

Bettina von Hanffstengel, Märchenerzählerin:

„Märchenzeit - „Von der Relativität der Zeit“

Nicht nur im Alltag, sondern auch in der Märchenwelt scheint die Zeit unterschiedlich schnell oder langsam zu vergehen. Im Reich der Feen oder an anderen Orten vergeht die Zeit oft anders als in der Welt der Menschen. Solche Märchen will ich euch erzählen.

Kinderspaß mit Ruth Hiekel und Sandra Lange

Hallo liebe Kinder, wir laden euch herzlich ein, zu einer bunten, lustigen und abwechslungsreichen Zeit mit uns. Geplant sind für euch: Tanzspiele, Buchbetrachtungen, Gesprächsrunden, kreative Malerei und natürlich noch viel mehr Spiel und Spaß. Gerne könnt ihr wir immer, eure eigene Ideen mit einbringen und so den Tag mitgestalten. Wir freuen uns auf euch und können es kaum erwarten eine schöne Zeit mit euch zu verbringen.