

Workshop VII · 10.10.2023

Resilienz für Nutzer*innen von familienorientierten und intergenerativen Einrichtungen

● **Margarete Elisabeth Papp**
● Freie Praxis für Heilpädagogik
● Marbach am Neckar

Bilder: pngegg.com



Was heißt Resilienz?

Heute sprechen wir von Resilienz („zurückspringen“ , „abprallen“) ...

Das Immunsystem der Seele

Psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken

(z.B. chronische Armut, Gewalterfahrungen, Verlust eines Elternteils, Kriegserlebnisse usw.)

... „sich nicht unterkriegen lassen“, „nicht daran zerbrechen“

Stärken stärken, Schwächen schwächen

Die Resilienzforschung hat erstmals untersucht, wie Risikosituationen bewältigt werden können.

Sie hat keine defizitorientierte Perspektive, sondern eine ressourcenorientierte.

- Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs – und Entwicklungsprozess
- Resilienz ist das Ergebnis individueller und sozialer Faktoren
- Resilienz ist situationsspezifisch und multidimensional
- Resilienz ist also lernbar!

Und Ihre eigene Resilienz?
Achtsamer Blick nicht nur auf
Nutzer*innen

Bilder: pngegg.com





Èduard Boubat /
È`ditions du Désastre –
Paris/Rémi 1995

„Keinen verderben zu
lassen, auch nicht sich
selber, jeden mit Glück zu
erfüllen, auch sich, das ist
gut.“

~ Bertolt Brecht

Arbor – Wege der
Achtsamkeit 2017/ Gleb
Skrebets



Wir sammeln Ressourcen!

Und wollen unsere eigenen Stärken stärken.

Kleingruppenarbeit

Spreche ich mit Kolleg*innen (und Freund*innen!) auch über das, was mir in der Arbeit gelungen ist, was mich beglückt?

Fällt Ihnen ein Beispiel ein? (grün)

Was hilft mir ganz persönlich, um mich von der anspruchsvollen Arbeit zu erholen? (blau)

Was hilft mir konkret im Team, strukturell und persönlich, damit ich Abstand gewinnen und Kraft tanken kann? (rot)

Welche Ideen hätten Sie evtl. noch, was etabliert werden könnte um mehr davon zu etablieren? Oder haben Sie schon etwas, dann teilen Sie es mit uns! (gelb)

- Wählen Sie eine Person als Sprecher*in fürs Plenum.
- Diese skizziert auf Karten, was Sie in Ihrer Kleingruppe ausarbeiten (farblich!)
- Achten Sie darauf bei den Aspekten zu bleiben, die Ihnen Kraft und Motivation geben! Stoppen Sie sich bitte gegenseitig, wenn Sie davon abweichen!

Haltung und Haltungstärkend Körperübung.

Offene Fragen

- Wie gehen Arbeitgeber*innen, mit den veränderten Situationen um?
- An wen können sich Mitarbeiter*innen wenden, denen die Arbeitsbelastungen zu hoch sind?
- Gibt es ein Gesundheitsmanagement? Und wissen das auch die Mitarbeiter*innen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.heilpaedagogik-marbach.de



Margarete Elisabeth Papp



Freie Praxis für Heilpädagogik

Marbach am Neckar



Hier noch das Ergebnis der
Gruppenaustauschs
versprochene Bilder und Hinweise und die
Körperübung

- Anträge fertig
- durchgezinkt
- Daily Standup
- grenzbereich wappieren

- kleine Feste / Locken
- Kaffee & Schokolade
- Gang zum Briefkasten
- Gang zum Bäcker

- unumgänglich Begrüßung mit Lächeln
- MBALocke, kurze Lauf zu Hotel

- kleine Aromatisiert
- kleine Saucen
- ggf. Durchgang, Stimmung aufbauen

- Netzwerk!
- offene Ohr

persönliche, foto, regelmäßige Auszeit (Ganz Tag, Wochen, Urlaub, Kinder mit der Zeit in ihrer Freizeit)

- Achtsamkeit
- werden wissen, Selbstachtung
- keine Trennung Arbeit

Wiederholende songy Phrasierung

Kommunikation über gute gelungene Dinge
Blick und Austausch über die Bücher

Laufproben

Bildschirm
- zu klein
- für immer
- Hand

gemeinsame Aktivitäten
- Party
- Lagerfeuer im Garten
- Essen gehen

Austausch über gelungene Projekte mit gleicher Anerkennung, die man an beiden hat, gratuliert werden kann

KOCHEN

gemeinsame über Zeilen
Kommunikation, um etwas genau wird geht in einem guten ruhigen Prozess

gemeinsames Zeilen
Trilogisch Eltern-FR's-Kinder

direkte Verbindungen über persönliche Ereignisse -> andere geben positive Rückmeldung von Tage, Einladungsangebote

tägliche Bewegung an der frischen Luft

Viel Zeit für Gespräche
Wichtigste
Energie

Putzen, aufräumen, aufräumen, aufräumen, aufräumen

Team-Time
family
Lichtbrücke

Spiele, Reizung
(ca. 20 min)

❖ Körperübung

Ich habe meinen Raum

Ich schütze mich

Ich trage meine Krone

Ich zeige meine Grenzen

Ich stütze mich

Ich spüre mich

Ich sorge gut für mich

Ich bin ich

- Buchtipp:
- Dr. med. Claudia Cross-Müller
z.B. „Kopf hoch“ oder „Nur Mut“

Als App:

Body2Brain (kostenlos)