

# Fortbildungen 2019

Herzlich willkommen zur Online-Ausgabe unseres Fortbildungsprogramms. Bitte navigieren Sie mit den Pfeilen oder den Cursortasten.

|



## Seminare im Überblick

Vorwort	3	<b>S 8</b> „Sein oder Nichtsein“ – Umgang mit Suizidalität bei Jugendlichen	12
<b>S 1</b> Auf Messers Schneide – Selbstverletzung als Kompensationsversuch?	5	<b>S 9</b> Eine Chilischote soll helfen? Eine Einführung in das Skillstraining	13
<b>S 2</b> Provokation oder Propaganda? Junge Muslime zwischen Jugendkultur und Radikalität	6	<b>S 10</b> Einführung in Methoden der Verhaltenstherapie – 1., 2. und 3. Welle	14
<b>S 3</b> Gut gefragt ist halb gewonnen	7	<b>S 11</b> It's better to burn out than to fade away? Stress auszubalancieren mit Achtsamkeit	15
<b>S 4</b> Ver-rückte Welt – Kinder psychisch kranker Eltern	8	Unsere Referentinnen und Referenten	16
<b>S 5</b> Grundlagen der Traumapädagogik – Einführung in die pädagogischen Möglichkeiten der Traumabearbeitung	9	Anmeldung	17
<b>S 6</b> Mal angenommen, ich bin gut – das Selbstwertgefühl stärken	10	Geschäftsbedingungen für Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen	18
<b>S 7</b> Störung des Sozialverhaltens bei Kindern und Jugendlichen	11	Wegbeschreibungen zu den Veranstaltungsorten	20

## Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch in diesem Jahr bieten wir ein vielfältiges Fortbildungsprogramm zu aktuellen Themen der Jugendhilfe an.

Erfahrene Referentinnen und Referenten stellen die hohe Qualität unserer Fortbildungsangebote sicher.

Durch eine sensible Berücksichtigung der spezifischen Bedürfnisse von Mädchen und Jungen wird in den jeweiligen Fortbildungen dem geschlechtsspezifischen Ansatz der pädagogischen Arbeit Rechnung getragen.

Wenn wir mit dem nachfolgenden Fortbildungsprogramm Ihr Interesse wecken können, bleibt uns nur, Ihnen anregende und erkenntnisreiche Fortbildungstage zu wünschen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

### **Seminare vor Ort?!**

Seminare gibt es viele, aber keines passt optimal zum eigenen Bedarf? Außerdem ist es organisatorisch und wirtschaftlich für sie klüger, Seminare als hausinterne Veranstaltung durchzuführen?

Wenn Sie dieses Phänomen kennen, könnte ein Inhouse-Seminar die Lösung sein.

Es eignet sich beispielsweise besonders für Unternehmen, die sich einen speziellen Mix an verschiedenen Themen wünschen oder die ihre Mitarbeiter/innen im eigenen Betrieb schulen wollen. Inhouse-Seminare sind auch eine gute Lösung, wenn sie eine Gruppe von MitarbeiterInnen zu einem Themenfeld fortbilden wollen.

Alle Seminare aus unserem offenen Angebot können Sie auch als Inhouse-Veranstaltungen buchen – mit genau den Anpassungen und Erweiterungen, die den Erfordernissen in Ihrem Haus entsprechen. Darüber hinaus bieten wir weitere Themen durch verschiedene qualifizierte Referentinnen und Referenten an. Fragen sie uns zu ihrem Themenwunsch an, gemeinsam mit Ihnen werden in einer genauen Situations- und Bedarfsanalyse die gewünschten Inhalte und Ziele festgelegt. Als Inhouse-Veranstaltungen bieten wir zum Beispiel arbeitsfeldbezogene Fortbildungen (z. B. Sozialkompetenz) und arbeitsfeldübergreifende Fortbildungen (z. B. Teamentwicklung) an.

### **Vorankündigung**

Jugendhilfefachtagung am 30. Oktober 2019

#### Die Vorteile:

- Anpassung der Inhalte an die Bedarfe der Organisation, in welcher das Seminar umgesetzt wird
- Erweiterung des Handlungsspielraums von Erwachsenenbildnern/innen in der Arbeit durch die Weitergabe von theoretischem Wissen und praktischen Tools
- Einbettung in gängige Theorien der Erwachsenenbildung und Verknüpfung mit der Praxis

#### Die individuelle Lösung:

- individueller Termin
- in Ihren eigenen Räumen
- auf Wunsch individuelle, auf Ihre Bedürfnisse angepasste Inhalte

Wenn Sie mehr über Inhouse-Seminare erfahren möchten, nehmen Sie den direkten Kontakt zu uns auf:  
MädchenHaus Mainz – Fortbildung  
fon o 61 31 / 4 87 76 19 oder [fortbildung@maedchenhaus-mainz.de](mailto:fortbildung@maedchenhaus-mainz.de)

#### Team- und Fallsupervision

Für Kolleginnen und Kollegen, die Unterstützung und Entlastung suchen, haben wir spezielle Fachberatungs- und Supervisionsangebote eingerichtet. Inhaltlich wird hierbei jeweils genau auf die Anliegen und Bedürfnisse der/des Ratsuchenden eingegangen. Die Supervision wird durch Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen durchgeführt.

Ziel der Supervision ist ein besseres Verständnis sowie die Erweiterung der eigenen Sicht- und Verhaltensmöglichkeiten, sodass neue Ideen und Lösungswege entstehen können. Themen können neben konkreten Fragestellungen in Bezug auf einzelne Personen im Sinne von Fallsupervision Fragestellungen zur Arbeitsgestaltung des Teams sein.

## S 1 Auf Messers Schneide – Selbstverletzung als Kompensationsversuch?

### Selbstverletzung als Kompensationsversuch?

Selbstverletzung als Lösungsversuch? Selbstverletzung, kann bei Jugendlichen ein Versuch sein, emotionale Anspannung zu reduzieren. Wie entsteht selbstverletzendes Verhalten bzw. wieso verletzen sich Jugendliche? Wie kann Selbstverletzung von einer psychischen Erkrankung unterschieden werden, bzw. wann ist sie ein Anzeichen für eine psychische Erkrankung? Was wollen uns Jugendliche mit „dem Ritzen“ mitteilen?

Wie können Jugendliche unterstützt werden, die Häufigkeit des Ritzens zu verringern?

Anhand von Fallbeispielen werden Mechanismen und Funktionen von Selbstverletzung verstehbar gemacht. Mit Hilfe von Verhaltensanalysen wird sichtbar, weshalb Jugendliche selbstverletzendes

Verhalten als Lösungsmöglichkeit wahrnehmen. Erst über dieses Verständnis wird es möglich, im zweiten Teil zu trainieren, wie mit Jugendlichen über Selbstverletzung kommuniziert werden kann, um sie zu einer Verhaltensänderung zu motivieren. Im letzten Teil des Workshops werden funktionale Bewältigungsstrategien im Umgang mit selbstverletzendem Verhalten besprochen und anhand von Fallbeispielen aufgegriffen.

Der Workshop ist interaktiv gestaltet. Das heißt, der Einsatz von Rollenspielen und Selbsterfahrungsübungen macht verständlich und erlebbar, was die Jugendlichen und Personen des Helfernetzes bei der Arbeit mit Selbstverletzung bewegt.

**REFERENT:** Florian Hammerle  
**ZIELGRUPPE:** Fachkräfte der Pädagogik und angrenzender Fachgebiete  
**TERMIN:** 14. März 2019, 10–17 Uhr  
**ORT:** Erbacher Hof, Mainz  
**KOSTEN:** 130 € (inkl. Mittagessen, Pausengetränke, ohne Unterkunft)

## S2 Provokation oder Propaganda? Junge Muslime zwischen Jugendkultur und Radikalität

Wer von Islamismus und einer Radikalisierung junger Menschen spricht, darf über die Islamfeindlichkeit innerhalb unserer Gesellschaft nicht schweigen. Unterschiedliche gesellschaftliche Phänomene können ein Ergebnis zur Folge haben: den Weg in eine mögliche Radikalisierung. Gemeinsam mit MitarbeiterInnen der Beratungsstelle Salam gegen islamistische Radikalisierung setzen sich die TeilnehmerInnen der Fortbildung mit den folgenden Fragen auseinander: Warum radikalieren sich Jugendliche? Welche

Funktion kann die salafistische Szene für junge Menschen haben? Wie gefährdet sind Geflüchtete bezüglich islamistischer Radikalisierung? Die Themenschwerpunkte werden interaktiv und unter Einbeziehen unterschiedlicher Medien gestaltet. Im Anschluss werden gemeinsam pädagogische Handlungsmöglichkeiten anhand von Fallbeispielen erarbeitet und diskutiert.

**REFERENT:** Johann Esau

**ZIELGRUPPE:** Fachkräfte der Pädagogik und angrenzender Fachgebiete

**TERMIN:** 20. März 2019, 10–17 Uhr

**ORT:** Dorfbüro Metternicher Hof, Bodenheim

**KOSTEN:** 130 € (inkl. Mittagessen, Pausengetränke, ohne Unterkunft)

## S3 Gut gefragt ist halb gewonnen

Gespräche gehören zu unserem Alltag. Häufig laufen sie spontan, impulsgesteuert und scheinbar zufällig ab. Im sozialpädagogischen Kontext empfiehlt es sich jedoch, Fragen gezielt als Methode einzusetzen. Sie ermöglichen uns, zum Nachdenken anzuregen, Informationen zu gewinnen, Ressourcen zu entdecken, neue Sichtweisen einzuführen und Lösungen zu entwickeln.

Im Rahmen des Seminars werden wir die Bandbreite systemischer Fragetechniken beleuchten und ihre Einsatzfähigkeiten zur

- Beziehungsgestaltung
- Auftragsklärung und Zielfindung
- Motivationssteigerung
- Klärung von Konflikten
- Reflektion von Prozessen
- Auswertung von Erfolgen

herausarbeiten.

Methodisch werden wir in Einzel- und Kleingruppenarbeit sowie in Rollenspielen die unterschiedlichen Fragetechniken einüben. Sie sind eingeladen, Ihre eigenen Fälle aus der Praxis mitzubringen.

**REFERENTIN:** Isabell Illgen

**ZIELGRUPPE:** Fachkräfte der Pädagogik und angrenzender Professionen

**TERMIN:** 9. Mai 2019, 10–17 Uhr

**ORT:** Dorfbüro Metternicher Hof, Bodenheim

**KOSTEN:** 130 € (inkl. Verpflegung, ohne Unterkunft)



## S 4 Ver-rückte Welt – Kinder psychisch kranker Eltern

Kinder psychisch kranker Eltern haben aufgrund psychosozialer und genetischer Belastung ein erhöhtes Risiko, selbst zu erkranken. Außerdem leben sie mit Eltern zusammen, die nicht immer voll belastbar und für sie ansprechbar sind. Rechtzeitige Unterstützung und Prävention unterstützen die Stabilisierung und minimieren das Erkrankungsrisiko der Kinder und Jugendlichen.

In der Veranstaltung geht es darum, Wege aufzuzeigen, wie man Kinder und Jugendliche über psychische Erkrankungen differenziert und altersadäquat informiert.

Darüber hinaus widmen wir uns den Risiko- und Schutzfaktoren für Kinder und Jugendliche in ihrem Lebensumfeld.

Auch die schwierige Fragestellung einer möglichen Kindeswohlgefährdung durch die Erkrankung eines Elternteils wird angesprochen. Dabei werden die Möglichkeiten einer pädagogischen Unterstützung für Kinder, Jugendliche und ihre Familien sowie deren Grenzen diskutiert.

Die Arbeit mit Instrumenten der Beratung und Methoden des kollegialen Austausches befähigen zu einem sichereren Umgang und einer angemessenen Hilfeplanung. Fallbeispiele aus der konkreten Arbeit sollen in die Fortbildung einfließen.

**REFERENTIN:** Dr. Stefanie Kirchhart

**ZIELGRUPPE:** Fachkräfte der Pädagogik und angrenzender Professionen

**TERMIN:** 10. Mai 2019, 9–16 Uhr

**ORT:** Erbacher Hof, Mainz

**KOSTEN:** 130 € (inkl. Verpflegung, ohne Unterkunft)



## S 5 Grundlagen der Traumapädagogik – Einführung in die pädagogischen Möglichkeiten der Traumabearbeitung

Die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den unterschiedlichen Bereichen der Jugendhilfe und in Bildungs- und Erziehungseinrichtungen sind zunehmend damit konfrontiert, dass Kinder und Jugendliche, mit denen sie arbeiten oder leben, unter früheren oder noch andauernden traumatischen Erlebnissen leiden. Meist entwickeln die Mädchen und Jungen Verhaltensweisen, die ihrem Überleben dienen und ihnen gleichzeitig das Leben mit Gleichaltrigen oder Erwachsenen und die Teilhabe an Bildungsangeboten erschweren.

Die Traumapädagogik sieht den pädagogischen Alltag als Chance die Mädchen und Jungen zu begleiten, ihnen korrigierende Erfahrungen anzubieten und sie bei der Bewältigung ihrer Erlebnisse zu unterstützen.

Das Seminar soll dazu beitragen die Verhaltensauffälligkeiten der Kinder und Jugendlichen einzuordnen und zu verstehen. Die grundlegenden Erkenntnisse der Psychotraumatologie werden vermittelt und pädagogische und gleichermaßen traumasensible Handlungsmöglichkeiten vorgestellt und erarbeitet, die zur Stabilisierung der Mädchen und Jungen und zu ihrer Selbstbemächtigung beitragen. Die Erfahrungen der TeilnehmerInnen werden im Rahmen von Fallarbeit miteinbezogen, ebenso wie die Möglichkeiten der Selbstfürsorge.

**REFERENTIN:** Heike Krakau

**ZIELGRUPPE:** Fachkräfte der Pädagogik und angrenzender Fachgebiete

**TERMIN:** 11.–12. Juni 2019, 10–17 Uhr

**ORT:** Erbacher Hof, Mainz

**KOSTEN:** 240 € (inkl. Mittagessen, Pausengetränke, ohne Unterkunft)

## S6 Mal angenommen, ich bin gut – das Selbstwertgefühl stärken

Das Selbstwertgefühl eines Menschen entwickelt sich im Verlauf des Lebens. Meist sind es prägende Erfahrungen in der Familie, der Schule oder im Freundeskreis, die bereits in der frühen Kindheit Einfluss auf den Selbstwert nehmen. Ein niedriges Selbstwertgefühl geht mit Unsicherheit einher und kann die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen erhöhen.

Also was tun, wenn man übermäßig selbstkritisch ist, sich ständig vergleicht und dabei minderwertig fühlt?

In diesem Seminar erfahren Sie, wie sich Selbstwertprobleme entwickeln und welche Mechanismen dazu beitragen, dass sie aufrechterhalten werden. Es werden Strategien zur Veränderung selbstwertschädigender Denk- und Verhaltensmuster vorgestellt. Durch die Reflexion des eigenen Selbstwertgefühls und praktische Übungen lernen Sie Strategien, die Sie in Ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen anwenden können.

**REFERENTIN:** Ina Knauf

**ZIELGRUPPE:** Fachkräfte der Pädagogik und angrenzender Professionen

**TERMIN:** 13. August 2019, 10–17 Uhr

**ORT:** Dorfbüro Metternicher Hof, Bodenheim

**KOSTEN:** 130 € (inkl. Mittagessen, Pausengetränke, ohne Unterkunft)

## S 7 Störung des Sozialverhaltens bei Kindern und Jugendlichen

### Einführung in verhaltenstherapeutische Behandlungsmethoden für Betroffene und Angehörige

Aggressives Verhalten von Kindern gegenüber Gleichaltrigen und Erwachsenen ist ein häufiges Problem, das den Alltag der Kinder und Jugendlichen sowie der Eltern, Erzieher und Lehrer prägt. Kinderpsychotherapeutische- und kinderpsychiatrische Praxen, Kinder- und Jugendärzten sowie Erziehungsberatungsstellen sind gängige Anlaufstellen. Die Behandlung stellt eine große Herausforderung dar, da diese Störung häufig auftritt und meist chronisch verläuft. Neben elternzentrierten Interventionen sind patientenzentrierte soziale Kompetenztrainings zum Standard in der Verhaltenstherapie geworden.

Das Seminar wird einen Überblick zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Problematik geben und den Umgang als Eltern, Erzieher und Lehrer mit den betroffenen Kindern und Jugendlichen näher beleuchten. Im Zentrum wird dabei ein multimodales therapeutisches Behandlungsmanual stehen, das den Kindern und Jugendlichen bei der Schulung der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung und der Modifikation sozialer Interaktionen hilft. Darüber hinaus sind die Entwicklung und Stärkung von Impulskontrolle sowie ein soziales Fertigkeitentraining fester Bestandteil des Programms.

**REFERENT:** Dr. Timo Lindenschmidt  
**ZIELGRUPPE:** Fachkräfte der Pädagogik und angrenzender Professionen  
**TERMIN:** 5. September 2019, 10–17 Uhr  
**ORT:** Erbacher Hof, Mainz  
**KOSTEN:** 130 € (inkl. Mittagessen, Pausengetränke, ohne Unterkunft)

## S 8 „Sein oder Nichtsein“ – Umgang mit Suizidalität bei Jugendlichen

Für das Jahr 2015 werden nach aktuellsten Daten des statistischen Bundesamtes in Deutschland 10.078 Suizide (stündliche Suizidrate von 1,15 Personen) ausgewiesen (Quelle: destatis.de). Während Lebensüberdruss, Suizidgedanken oder auch Suizidversuche in der Kindheit sehr selten vorkommen, nimmt die Häufigkeit ab der Adoleszenz sprunghaft auf Quoten des Erwachsenenalters zu. Neben Suizidgedanken liegt die Rate an Suizidversuchen mit durchschnittlich 500 von 100.000 Personen im Altersbereich zwischen 15–19 Jahren sogar im Vergleich zum gesamten Erwachsenenalter im oberen Bereich (Schmidtke, Sell, Löhr, 2008). Im psychosozialen Helfernetz stellen Gedanken mit unterschiedlichen Graden lebensüberdrüssiger/suizidaler Ausprägungen häufige Phänomene dar und setzen Helfende oft großer Hilflosigkeit aus.

Die Kenntnis von Hintergründen, der Funktionalität und möglichen Strategien zum Umgang mit KlientInnen erscheint vor diesem Hintergrund besonders wichtig. Ein besonderer Stellenwert sollte dabei auf eigene Kompetenzen und Grenzen des eigenen Handlungsspielraums gelegt werden.

### Ziele

1. Vermittlung von Häufigkeit, Entstehungsbedingungen und Funktionalität lebensüberdrüssiger bis suizidaler Gedanken und Handlungen

2. Auseinandersetzung und Entwicklung einer gefestigten Haltung zu Suizidalität
3. Erlernen und praxisbezogenes Üben von Gesprächsführung und Bewältigungsstrategien

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Funktionalität von suizidalen Gedanken und Handlungen. Über Perspektivwechsel wird die Brücke zur eigenen Auseinandersetzung mit Suizidalität geschlagen, um eine sichere eigene Haltung zu entwickeln und individuelle Grenzen des eigenen Handelns mit KlientInnen auszuloten. Ein zweiter Schwerpunkt liegt auf der praxisbezogenen Vermittlung von Gesprächsführungsmethoden mit Bezug auf die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) um Handlungsstrategien im Umgang mit KlientInnen zu entwickeln.

REFERENT:	Florian Hammerle
ZIELGRUPPE:	Fachkräfte der Pädagogik und angrenzender Professionen
TERMIN:	24. September 2019, 10–17 Uhr
ORT:	Erbacher Hof, Mainz
KOSTEN:	130 € (inkl. Mittagessen, Pausengetränke, ohne Unterkunft)

## S 9 Eine Chilischote soll helfen? Eine Einführung in das Skillstraining

Selbstverletzendes Verhalten, Wutanfälle oder Hochrisikoverhaltensweisen sind typische Symptome der Borderline-Persönlichkeitsstörung, die uns in der Arbeit mit diesen KlientInnen zum Teil hilflos fühlen lassen. Diese Verhaltensweisen sind oftmals ein Lösungsversuch, starken Spannungszustände zu reduzieren oder intensive negative Emotionen besser zu ertragen. Welche Strategien können PatientInnen lernen, dem Drang sich zu verletzen zu widerstehen? Wie können sie lernen, intensive negative Gefühle besser wahrzunehmen und in angemessener Art und Weise auszudrücken, ohne sich oder andere zu schädigen?

Das Seminar richtet sich an alle Berufsgruppen, die mit Borderline-PatientInnen arbeiten oder PatientInnen dabei unterstützen wollen, Fertigkeiten zu erlernen, mit plötzlich einschließender Anspannung und starken negativen Emotionen umgehen zu können.

Die Dialektisch-Behaviorale-Therapie (DBT) nach Marsha Linehan gilt als Therapieform zur Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung. Das Behandlungskonzept umfasst die Einzeltherapie und das sogenannten Skillstraining.

Im Seminar erfolgt eine Einführung in das Skillstraining, sowie die Vorstellung einzelner Module (Achtsamkeit, Stresstoleranz, Emotionsregulation, Zwischenmenschliche Fertigkeiten, Aufbau von Selbstwert), dabei werden einzelne Übungen mit den KursteilnehmerInnen im Gruppensetting erprobt und der Transfer in das Einzelsetting besprochen. Darüber hinaus sollen Strategien vermittelt und im Rollenspiel eingeübt werden.

Es kommen neben Informationsvermittlung mittels Präsentation und Handouts, praktische Übungen in der Großgruppe und im Rollenspiel als Methoden zum Einsatz.

**REFERENTIN:** Dr. Andrea E. Dascalescu

**ZIELGRUPPE:** Fachkräfte der Pädagogik und angrenzender Professionen

**TERMIN:** 22. Oktober 2019, 9–16 Uhr

**ORT:** Erbacher Hof, Mainz

**KOSTEN:** 130 € (inkl. Mittagessen und Pausengetränke, ohne Unterkunft)

## S 10 Einführung in Methoden der Verhaltenstherapie – 1., 2. und 3. Welle

Die Verhaltenstherapie gehört zu den wichtigsten und erfolgreichsten Verfahren der gegenwärtigen Psychotherapie. Sie bietet ein vielfältiges Repertoire zur Unterstützung der Bewältigung seelischer Probleme und Störungen. In der 1., 2. und 3. Welle hat sich aus der Lerntheorie, der Kognitionspsychologie und zuletzt den Ergänzungen achtsamkeitsbasierter Arbeit und psychodynamischen Elementen ein reichhaltiges Inventar zur Bewältigung psychischer Belastungen entwickelt.

Psychische Belastungen beruhen – verhaltenstherapeutisch betrachtet – auf Gedankenmustern, die im Verlauf der Entwicklung gelernt wurden. Ziel ist es, schädigende Muster aufzudecken und sie schrittweise so zu verändern, dass sich konstruktive Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen entwickeln können. Die aktive Gestaltung des Wahrnehmungsprozesses, nicht objektive Realität, sondern die subjektive Sicht der Dinge, also die Wahrnehmungsselektion und die Wahrnehmungsbewertung, stehen im Vordergrund. Sie sind entscheidend für das Verhalten. Affekt und

Verhalten sind weitgehend von der Art bestimmt, wie der Mensch die Welt strukturiert.

Das Ziel dieser Fortbildung besteht in der Vermittlung von Grundlagen und Vorgehensweisen dieser psychotherapeutischen Disziplin in Theorie und Praxis und Möglichkeiten, dies für die pädagogische Arbeit zu nutzen. Dazu gehört in der Veranstaltung die nähere Betrachtung folgender Elemente:

- Gedanken, Gefühle und Verhalten
- automatische Gedanken und Funktionen
- situationsübergreifende Grundannahmen und Glaubenssätze und ihre Rolle bei psychischen Störungen
- Aufdeckung automatischer Gedanken
- Ausblick in Elemente der sog. 3. Welle wie DBT und Schematherapie

**REFERENTIN:** Dr. Stefanie Kirchhart

**ZIELGRUPPE:** Fachkräfte der Pädagogik und angrenzender Fachgebiete

**TERMIN:** 24.–25. Oktober 2019, 9–16 Uhr

**ORT:** Erbacher Hof, Mainz

**KOSTEN:** 240 € (inkl. Mittagessen, Pausengetränke, ohne Unterkunft)

## S 11 It's better to burn out than to fade away? Stress ausbalancieren mit Achtsamkeit

Im Jugendhilfekontext kommt es zunehmend zu einer Arbeitsverdichtung, in der in kurzer Zeit viele komplexe Tätigkeiten bewältigt werden und neben der direkten Klientinnen- und Klientenarbeit auch viele administrative Herausforderungen anfallen. Mit Klientinnen und Klienten können schwierige Problemkonstellationen, aber auch das Vorhandensein manifester psychischer Störungen wie beispielsweise Traumafolgestörungen oder Persönlichkeitsstörungen eigene Ressourcen übersteigen und auf der Beziehungsebene sehr fordernd sein. Die Stressbelastung ist bei sozialen Berufen dabei deutlich erhöht (Lloyd, King & Chenoweth, 2009) und geht mit erhöhten Raten an Burn-Out und psychischen Störungen einher. In diesem Kontext erscheint ein achtsamer Umgang mit sich selbst, mit einem bewussten Steuern der Balance in der direkten Klientinnen- und Klientenarbeit sowie die Kenntnis eigener stressverschärfender Denkmuster und ein hilfreicher Umgang als sehr wichtig für eine langfristige Arbeitsfähigkeit und psychische Gesundheit.

### Ziele

1. Vermittlung einer achtsamen Grundhaltung, zu Hintergründen von Achtsamkeit und praktische Achtsamkeitsübungen
2. Auseinandersetzung mit eigenen stressverschärfenden Denkmustern mit Bezug zur Klientinnen- und Klientenarbeit

3. Erarbeiten eines hilfreichen Umgangs mit den Denkmustern mit den Schwerpunkten Akzeptanz und Veränderung  
Grundlagen zur Achtsamkeit mit dem Ursprung in der buddhistischen Meditationspraxis und neueren Anwendungsfeldern in der kognitiven Verhaltenstherapie (Kabat-Zinn) werden als interaktiver Vortrag mit Videobspielen und kleineren Übungen eingeführt. Im gemeinsamen Dialog wird hieraus eine achtsame Grundhaltung angelehnt an Strategien aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) entwickelt und durch viele praktische Achtsamkeitsübungen wie der „Atempause“, dem achtsamen Wahrnehmen von Gedanken und aktiveren Übungen selbst erlebbar. Stressverschärfende Denkmuster werden an Hand praktischer alltäglicher Situationen eingeführt und herausgearbeitet. Im letzten Zielbereich werden mit Methoden aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) und der kognitiven Verhaltenstherapie neue annehmende und verändernde Strategien eingeführt und mit den Teilnehmenden direkt geübt.

REFERENT:	Florian Hammerle
ZIELGRUPPE:	Fachkräfte der Pädagogik und angrenzender Professionen
TERMIN:	3. Dezember 2019, 10–17 Uhr
ORT:	Erbacher Hof, Mainz
KOSTEN:	130 € (inkl. Mittagessen und Pausengetränke, ohne Unterkunft)



## Unsere Referentinnen und Referenten

- **Dascalescu, Andrea E.:** Dr. phil., Dipl. Psych. Psychologische Psychotherapeutin (VT) und Supervisorin, niedergelassen in eigener Praxis
- **Esau, Johann:** Orientwissenschaftler, Mitarbeiter der Beratungsstelle Salam gegen islamistische Radikalisierung
- **Goßmann-Lindberg, Christine:** Dipl.-Pädagogin, systemische Beraterin (SG), Systemische Supervisorin (DGSF), Systemische Kinder- und Jugendlichen-therapie, Adventure Based
- **Hammerle, Florian:** Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Geschäftsführer der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz
- **Illgen, Isabel:** Dipl.-Pädagogin, Systemische Therapeutin, seit 15 Jahren Teamleitung in ambulanter und stationärer Jugendhilfe, freiberufliche Tätigkeiten in den Bereichen Einzel-, Paar- und Familienberatung, Teamentwicklung, Kommunikationstrainerin, Anti-Stress-Trainerin
- **Kirchhart, Stefanie:** Dr. phil., Diplom-Pädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Weiterbildung social management + DBT-A, Geschäftsführung MädchenHaus Mainz
- **Karau, Heike:** Dipl.-Sozialarbeiterin, Kinder- und Jugendlichen-therapeutin, Traumapädagogin, Referentin im Zentrum für Traumapädagogik Hanau
- **Knauf, Ina:** Psychologische Psychotherapeutin, Beratungsstelle Johannes-Gutenberg-Universität, niedergelassen.
- **Lindenschmidt, Timo:** Dr., Dipl.-Psych. Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeut (VT)/ Dipl.-Musiktherapeut

## Anmeldung

**Schicken sie uns eine E-Mail:**

e-mail: [fortbildung@maedchenhaus-mainz.de](mailto:fortbildung@maedchenhaus-mainz.de)

**Oder senden Sie uns ein Fax:**

fax 06131 / 4876618

Das MädchenHaus Mainz gGmbH  
Heidelbergerfaßgasse 14, 55116 Mainz  
fon 06131 / 4877619 (Montag bis Donnerstag von 9 bis 13 Uhr),  
[www.maedchenhaus-mainz.de](http://www.maedchenhaus-mainz.de)

**Unsere Bankverbindung lautet:**

Sparkasse Mainz  
IBAN: DE12 5505 0120 0200 1093 46  
BIC: MALADE51MNZ

Die Teilnahmegebühr beträgt für eintägige Veranstaltungen  
130,00 € , für zweitägige Veranstaltungen 240,00 €.

**Seminar:**

Name, Vorname:

Träger:

Einrichtung:

**Name und Adresse für die Rechnung:**

Telefon dienstlich:

E-Mail:

Arbeitsgebiet:

Die Geschäftsbedingungen ([nächste Seite](#)) des MädchenHauses  
Mainz gGmbH habe ich zur Kenntnis genommen und erkläre mich  
damit einverstanden.

Datum Unterschrift der Teilnehmerin / des Teilnehmers

## Geschäftsbedingungen für Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen

### 1. Anmeldung

Schriftlich auf unserem Vordruck. Damit erkennen Sie unsere Geschäftsbedingungen an.

### 2. Zustandekommen des Vertrags

Mit der Anmeldung bieten Sie uns den Abschluss eines Vertrags verbindlich an. Für uns wird der Vertrag erst dann verbindlich, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist und Sie von uns eine schriftliche Bestätigung erhalten.

Mündliche Nebenabreden sind unwirksam, solange sie nicht vom MädchenHaus Mainz gGmbH schriftlich bestätigt worden sind. Sie erhalten ca. 14 Tage vor Seminarbeginn eine Einladung. Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmer/innenliste.

### 3. Bezahlung

Die vereinbarte Teilnahmegebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrags zur Zahlung fällig. Die Seminargebühr ist innerhalb von 7 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung zu zahlen. Bitte teilen Sie dies auch Ihrer Dienststelle mit, falls die Bezahlung von dort erfolgt. Fahrtkosten zu den Seminaren werden nicht erstattet.

### 4. Rücktritt vom Vertrag

Wir können vom Vertrag zurücktreten, wenn

- die Mindestteilnehmer/innenzahl nicht erreicht wird.
- in der Einzelausschreibung nichts anderes angegeben ist, gilt die Mindestzahl von 8 erwachsenen Teilnehmer/innen
- der/die verpflichtete Kursleiter/in aus Gründen, die nicht von MädchenHaus Mainz gGmbH zu vertreten sind, wie z. B. Krankheit, höhere Gewalt, Unfall oder sonstige Umstände, ausfällt.
- die von uns für die jeweilige Veranstaltung belegten Häuser oder Räumlichkeiten aus Gründen, die nicht von der Veranstalterin Das MädchenHaus Mainz gGmbH zu vertreten sind, wie höhere Gewalt, Schließung des Hauses oder sonstige Umstände, nicht mehr zur Verfügung stehen.

Der/die Teilnehmer/in kann vom Vertrag durch schriftliche Erklärung zurücktreten. Bei einem Rücktritt später als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Gebühr in Höhe von 50 % des Teilnehmerbetrages fällig bzw. einbehalten. Bei einer Absage später als 3 Tage vor Seminarbeginn oder bei Nichterscheinen wird der Gesamtbetrag fällig.

## 5. Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden nach Ablauf des Seminar ausgestellt.

## 6. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang unserer Leistungen ergibt sich aus der jeweiligen Kurzbeschreibung. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform. Mündliche Nebenabreden gelten als nicht getroffen. Der/die Kursleiter/in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

## 7. Unwirksamkeit

Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen dieser Geschäftsbedingung hat nicht die Unwirksamkeit der gesamten Geschäftsbedingungen zur Folge.

## 8. Datenschutzerklärung

Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personen- und veranstaltungsbezogener Daten erfolgt ausschließlich in dem für die Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltungen notwendigen Umfang. Sie können die Einwilligung in die Erhebung Ihrer Kontaktdaten jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Das MädchenHaus behandelt ihre persönlichen Daten mit äußerster Sorgfalt. Wir verwenden ihre personenbezogenen Informationen nur innerhalb des MädchenHauses und geben sie nicht ohne ihre ausdrückliche Einwilligung an Dritte weiter. Der Zugriff auf die erhobenen Daten ist nur wenigen befugten Personen möglich, die mit der Betreuung und Evaluation des Veranstaltungsangebotes befasst sind. Für statistische Zwecke werden ausschließlich anonymisierte Daten verwendet. Sonstige Aktenverarbeitungen, weitgehende Verarbeitungen dieser Daten erfolgen nur, soweit eine Rechtsvorschrift dies ausdrücklich erlaubt oder die Nutzerin / der Nutzer in die Datenverarbeitung explizit eingewilligt hat. Das MädchenHaus behält sich vor, diese Datenschutzerklärung künftig zu ändern. Wenn Sie Fragen oder Anmerkungen zum Datenschutz des MädchenHauses haben oder Auskunft über die über Sie gespeicherten personenbezogenen Daten haben möchten, setzen Sie sich bitte unter [fortbildung@maedchenhaus-mainz.de](mailto:fortbildung@maedchenhaus-mainz.de) mit uns in Verbindung. Sollten Sie feststellen, dass über Sie gespeicherte personenbezogene Daten unrichtig sind, werden wir die Daten auf Ihren entsprechenden Hinweis so bald wie möglich berichtigen.

## Wegbeschreibungen zu den Veranstaltungsorten

### Erbacher Hof

Adresse: Grebenstraße 24–26, 55116 Mainz

Rezeption: 00 49 (0)6131 / 2 57-0

#### Mit dem PKW

**A60:** Ausfahrt Mainz-Laubenheim, Richtung Innenstadt fahren, Rheinstraße, links in die Heugasse zur Grebenstraße.

**A643:** Ausfahrt Mainz-Mombach, Richtung Innenstadt fahren, Rheinstraße, rechts in die Heugasse zur Grebenstraße.

#### Mit der Bahn

- **Vom Hauptbahnhof** (ca. 20 Minuten Fußweg): Rechts vor dem Bahnhof fahren von der Haltestelle I alle Busse zur Bushaltestelle „Höfchen“. Ab Bushaltestelle „Höfchen“ (Fußweg 5 Minuten) Richtung Dom, über den Liebfrauenplatz, rechts in die Domstraße zur Grebenstraße.
- **Vom Bahnhof „Mainz Römisches Theater“:** (ca. 7 Minuten Fußweg) Richtung Dom. Ausgang Richtung Innenstadt links entlang der Holzhofstraße. An der Ampel die Straße überqueren, geradeaus in die Jakobsbergerstraße, halb links in die Augustinerstraße (Fußgängerzone). Geradeaus weiter Richtung Dom, rechts in die Grebenstraße einbiegen. Der Erbacher Hof befindet sich nach ca. 150 m auf der rechten Seite.

### Dorfbüro – Metternicher Hof

Adresse: Schönbornplatz 2, 55294 Bodenheim,

Telefon: 0 6135 / 70 42 56

[Link zu Google Maps](#)

Mit dem Zug / der Regionalbahn bis Bahnhof Bodenheim, 450 m Fußweg zum Dorfbüro