

**THEMA:****Alles reine Nervensache?!****Stabilisierung, Selbstregulation und Selbstfürsorge in angespannter Zeit**

Bevor ein Flugzeug vom Boden abhebt, werden alle Passagiere darüber informiert, dass sie sich für den Fall, dass die „Luft dünn“ wird, mit einer Sauerstoffmaske ausstatten sollen. Insbesondere wird daraufhin gewiesen, dass die Erwachsenen zunächst sich selbst versorgen, bevor Sie Kindern oder anderen Schutzbefohlenen helfen. Diese Order entspringt keinem egoistischen Motiv, sondern unterliegt der Logik, dass wir nur dann gut für andere sorgen können, wenn wir selbst in gutem Zustand sind. Das Thema Selbstfürsorge ist entsprechend für Menschen, die in helfenden und unterstützenden Berufen arbeiten, zu jedem Zeitpunkt ein wichtiger Reflexionspunkt.

Die kollektive Belastung, die die Coronapandemie in den letzten zwei Jahren mit sich gebracht hat, hat jedoch die Brisanz der Thematik noch einmal besonders hervorgehoben. Unsicherheit, Schutzlosigkeit, Verwundbarkeit und Angst rütteln an den Nerven der Menschen, die wir im Arbeitsfeld begleiten, aber eben auch an den Nervenkostümen der Helfer*innen selbst.

Wollen wir – auch unter eigener Belastung – anderen hilfreich sein, ist es im wahrsten Sinne des Wortes ‚NOT – WENDIG‘, zunächst die eigenen Nerven gut mit „Sauerstoff“ – bzw. Lebensenergie – zu versorgen.

In diesen 2 Tagen werden wir uns entsprechend uns selbst zu wenden. Zunächst beschäftigen wir uns mit der Arbeitsweise unseres Nervensystems und sehen, welche Wirkung es auf unsere eigene Befindlichkeit, aber auch auf interaktive Prozesse hat.

Danach ist vor allem Zeit sich in Form von Selbstreflexion und Dialog den folgenden Aspekten zu widmen:

- Selbstklärung: den inneren Kompass ausrichten, um Selbst-Orientierung zu gewinnen
- Selbstfürsorge: die eigene Basis zu stabilisieren
- Selbstregulation: Seenotrettung bei Selbst-Überflutung

**REFERENTIN:****Corinna Scherwath**

Dipl. Sozialpädagogin, Kinder-Jugendsozialtherapeutin, NLP-Practitionerin, Erziehungs- und Familienberaterin (bke), Fachberaterin für Psychotraumatologie und Traumapädagogik (zptn), Begründerin und Leitung des Instituts für verstehensorientierte Pädagogik in Hamburg. (www.verstehensorientierte-paedagogik.de; Instagram: @verso.paed). Fachbuchautorin

TERMINE:

Mittwoch, 04. und
Donnerstag, 05. Oktober 2023,
9:30 Uhr bis 16:30 Uhr

ORT:

Tourist-Info,
Dünenweg 7, Pelzerhaken

TEILNAHMEBEITRAG:

290,- € inklusive Mittagessen und Getränke

ANMELDUNG:

Bis 01. September 2023