

# Lebensnah

Seminarbroschüre 2022/23 Kirchröder Institut

 Diakoniewerk  
Kirchröder Turm

Kirchröder   
Institut

  
BERATUNGSSTELLE  
für Lebens- & Beziehungsfragen  
Hannover, am Kirchröder Turm



Kirchröder Str

46

**Diakoniewerk**  
Kirchröder Turm



- Hauptverwaltung / Vorstand →
- Dienste in Israel →
- Beratungsstelle / Elternambulanz →
- Der ambulante Hospizdienst →



WENN DIE ZEIT KOMMT, IN DER MAN KÖNNTE, IST DIE VORÜBER, IN DER MAN KANN.

(Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach)

*Liebe Leserinnen und Leser,*

*es freut mich sehr, dass Sie unsere Seminarbroschüre in den Händen halten. Mit viel Engagement wurde auch in diesem Jahr von dem Kirchröder Institut in Kooperation mit der Beratungsstelle in unserem Diakoniewerk ein umfangreiches und interessantes Programm zusammengestellt.*

*Gerade in diesen herausfordernden Zeiten wurde darauf geachtet, ein breites Spektrum an Seminaren anzubieten. Es werden sowohl Themen für die weitere Professionalisierung im Beruf und dem Dienst an den Menschen angeboten als auch Seminare, die zur Selbstfürsorge dienen können. Nach vielen Monaten der Pandemie ist es ein Anliegen, für Menschen in unterschiedlichen Situationen und Lebensumständen Möglichkeiten zu schaffen, eine Auszeit aus dem Alltag zu nehmen und/oder in neue Themenfelder einzutauchen.*

*Die Referentinnen und Referenten werden Sie mit ganzem Einsatz und persönlicher Note durch die Seminare begleiten. Neben unseren Räumlichkeiten mit einer angenehmen Atmosphäre und einem tollen Begleitem team können Sie die schöne Lage des Seminarhauses am Rande des Hermann-Löns-Parks für sich entdecken.*



*Viel Freude beim Durchblättern des Heftes und scheuen Sie sich nicht, etwas Neues auszuprobieren.*

*Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!*

*Herzlichst*

*Richard Josi*

*Vorstandsmitglied Diakoniewerk Kirchröder Turm e. V.*

- 4 TRE® Zittern Sie sich frei! Schütteln Sie den Stress ab!
- 6 Demenz ist nicht gleich Demenz
- 8 Farben des Lebens • Kreativer Malkurs
- 10 PEP - Klopfen für SelbstanwenderInnen
- 12 Rückenfit
- 14 Mit den Händen horchen oder wo Akupressur im Kleinen Großes bewirken kann
- 16 Erfolgreiche Interkulturelle Kommunikation
- 18 Tanz und Bewegung als Form der Trauerbewältigung
- 20 Biografische Zugänge zum Verstehen von Demenz
- 22 „Hier geht's um mich!“ - die innere Balance (wieder-)finden
- 24 „Zwischen den Stühlen“ - wie kann ich ausgewogene Entscheidungen treffen?
- 26 Besondere Kinder brauchen besondere Eltern
- 28 Wie wir reden können - Kommunikation bei Demenz
- 30 Keine Angst vor der Angst
- 32 Konflikten leichter begegnen - Einführung in die gewaltfreie Kommunikation
- 34 Konflikte im Familienalltag begreifen und meistern
- 36 Depressionen verstehen und bewältigen
- 38 Wohin mit der Trauer - Wege durch das Trauerlabyrinth
- 40 Kreativ aus dem Routine-Tief
- 42 Heilung für verletzte Anteile
- 44 Rechtliche Aspekte von Demenz
- 46 Konflikte besser verstehen und lösen
- 48 „Mutig sein, ja aber...“
- 50 Atmung, Sprache und Stimme





## 2022

**MAI** Seite 4  
Seite 6

**JUNI** Seite 8  
Seite 10  
Seite 12  
Seite 14  
Seite 16  
Seite 18  
Seite 20

**JULI** Seite 22

**AUGUST** Seite 24

**SEPTEMBER** Seite 4  
Seite 26  
Seite 28  
Seite 30  
Seite 32  
Seite 34

**OKTOBER** Seite 8  
Seite 36  
Seite 38

**NOVEMBER** Seite 40  
Seite 42  
Seite 44

**DEZEMBER** Seite 46

## 2023

**JANUAR** Seite 34  
Seite 48

**FEBRUAR** Seite 32

**MÄRZ** Seite 4  
Seite 26  
Seite 50



Nachmittag/Abendseminar



Tagesseminar



Wochenendseminar

*Zittern Sie sich frei!*  
Schütteln Sie den Stress ab!



romolo tavani • stock.adobe.com

TRE® (Tension und Trauma Releasing Exercises) ist eine sehr effektive Selbsthilfemethode, die Stress und Spannungen im Körper dadurch abbaut, dass sie einen natürlichen, vom Körper gesteuerten Zittermechanismus aktiviert. Sofortige Stressreduktion ist die Folge. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange das erlebte Trauma oder die stressvoll erlebte Situation zurückliegen. Der Körper führt dabei die Bewegungen aus, die ihm im Hier und Jetzt Erleichterung verschaffen und die gebundenen Energien freisetzen.

Erlebt unser Körper Stress oder Trauma, dann stehen ihm drei natürliche Reaktionen zur Verfügung: Flucht, Angriff und Erstarrung. Bei allen drei Reaktionsformen mobilisiert der Körper große Energien und Kräfte. Kommt es nach dem Stress oder dem erlebten Trauma nicht zur vollständigen Abreaktion der mobilisierten Energien, das normalerweise durch

ein Zittern der Muskeln erfolgt, bleibt die Energie im Körpersystem gefangen und kann zu einem späteren Zeitpunkt Symptome jeglicher Art, wie z.B. Stress, Depression, Burnout, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Migräne, Panikattacken, Ängste, Anspannung, innere Unruhe sowie posttraumatische Belastungsstörungen hervorrufen.

In einem Tagesworkshop erlernen Sie zum einen die Übungen, die das automatische Zittern im Körper hervorrufen und zum anderen, wie Sie das Zittern steuern können. Darüber hinaus erfahren Sie etwas über den theoretischen Hintergrund von TRE® und die Entstehungsgeschichte. Am Ende des Tages werden Sie mit TRE® so vertraut sein, dass Sie es zukünftig auch allein mit sich durchführen können. Bei regelmäßiger Anwendung erzielt TRE® schnelle und effektive Erfolge und führt damit zu mehr Vitalität, Wohlbefinden und Entspannung.

TRE® ist besonders wertvoll für:

- : Therapeuten, die immer wieder anspruchsvollen Situationen ausgesetzt sind
- : Menschen, die in ihrer Arbeitssituation großem Stress ausgesetzt sind
- : Menschen mit chronischen Krankheiten, z. B. Rheuma, Fibromyalgie
- : traumatisierte Menschen oder solche, die immer wieder mit traumatisierten Menschen zusammenarbeiten

- : Menschen, die unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden
- : Menschen mit starken Verspannungen, Rückenschmerzen, Depressionen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Burnout, Neurodermitis, Kopfschmerzen etc.
- : Leistungssportler

*Dieser Selbsterfahrungstag ist keine Ausbildung und ermächtigt Sie nicht, TRE® bei Ihren Klienten einzusetzen!*



Seminar

**16.05.2022** • 09.00 - 17.00 Uhr

alternativ

**19.09.2022** • 09.00 - 17.00 Uhr

alternativ

**16.03.2023** • 09.00 - 17.00 Uhr



180,00 € pro Tag



8 - 12 TeilnehmerInnen



*Angela Biesselmann*

Coach, Darmstadt

[www.energetisches-coaching.de](http://www.energetisches-coaching.de)

Weitere Infos über TRE® erhalten Sie auf folgenden Internetseiten:

[www.tre-deutschland.de](http://www.tre-deutschland.de)





## Demenz ist nicht gleich Demenz

Laut Statistik liegt die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken bei 1:10. Es lohnt also, sich mit dem Krankheitsbild auseinander zu setzen, als Betroffene genauso wie als Angehörige.

In diesem Seminar wollen wir auf die unterschiedlichen Ursachen von Demenz und ihre physischen, psychischen und sozialen Auswirkungen eingehen und informieren. Durch Wissensvermittlung und praktische Beispiele wollen wir Ängste abbauen und Handlungsräume erweitern.

*Dieses Seminar richtet sich an Interessierte, Betroffene und Angehörige, die beruflich oder privat mit Demenz zu tun haben und grundlegende Informationen zur Erkrankung suchen.*



Seminar

18.05.2022 • 16.00 - 17.30 Uhr



kostenlos



ab 6 TeilnehmerInnen

Landeshauptstadt

Hannover

gefördert durch



### *Sabine Schmidt*

Als Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes im Diakoniewerk Kirchröder Turm engagiert sie sich besonders für trauernde Menschen und Menschen im letzten Lebensabschnitt.



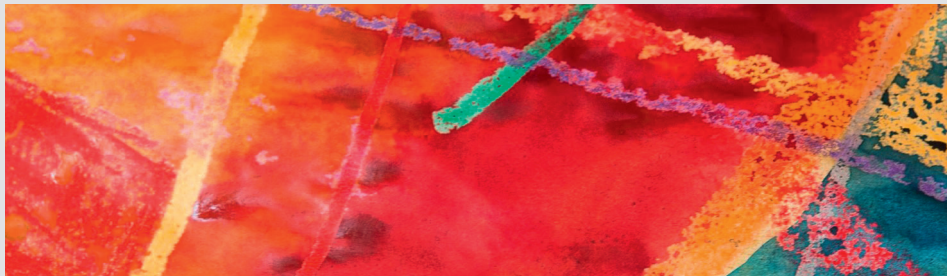
### *Horst Weichert*

ist Leiter der Beratungsstelle am Kirchröder Turm, Diakon, Sozial- und Traumapädage und Heilpraktiker (Psychotherapie).

## Farben des Lebens - Suche nach dem eigenem Weg

### Kreativer Malkurs mit musikalischer Einführung und Begleitung

#### Einfach anfangen und loslassen



Mit viel Freude, Kraft und Sensibilität wollen wir auf eine malerische Entdeckungsreise gehen, bei der das Ziel noch unbekannt ist. Mithilfe von improvisierter Musik zu sich finden und dem nachfühlen, was zu schwingen beginnt. Sich Zeit nehmen, in sich hören.

Horst Lange wird verschiedene Möglichkeiten vorführen und individuell auf Ihre Vorkenntnisse, Wünsche und Bedürfnisse eingehen. Sich berühren lassen von Musik und den Ideen, die im Gespräch/Austausch weitergegeben werden.

Emotionen hervorheben. Uns besser kennenlernen. Im Gespräch Zugang zu sich selbst finden. Inspiration durch Resonanz.

Horst Lange will Mut machen, verschiedene Maltechniken einfach mal auszuprobieren. Die Teilnehmenden können mit allen vorhandenen Materialien arbeiten.

#### **Als Material ist bitte mitzubringen:**

*bespannter Keilrahmen o. a. Malgrund nach individueller Vorliebe (max. 60 x 80 cm), entsprechende Arbeitskleidung, Lappen, Farbmischgefäße*

**Optional zur Verfügung stehen:** *Verschiedene Acrylfarben, Farbpulver, Pastellkreiden, Tinte, Kohlestifte, Pinsel, Bürste und Spachtel. Weiteres Material kann erworben werden.*

*Essen bitte selbst mitbringen! Versorgung mit Getränken.*





Malkurs

**04.06.2022** • 10.00 - 16.00 Uhr

**05.06.2022** • 10.00 - 14.00 Uhr

alternativ

**15.10.2022** • 10.00 - 16.00 Uhr

**16.10.2022** • 10.00 - 14.00 Uhr



**Musik:**

**Daniel Schunn**



149,00 € pro Wochenende



6 - 8 TeilnehmerInnen



*Horst Lange*

Seit 1988 freiberuflich als Glaskünstler tätig.

Eigene Atelier-Werkstatt in Sehnde.

Künstlerische Schwerpunkte:

Freie Glaskunstgestaltung, Malerei,

Verbindung verschiedener Materialien

wie Glas, Holz und Eisen.

Restauration von Bleiverglasungen.

**HERZLICH EINGELADEN  
SIND ALLE, DIE FREUDE  
AN FARBE, MUSIK UND  
AM EXPERIMENTIEREN  
HABEN.**



debby hudson • unsplash.com

für mich .....



## Klopfen für SelbstanwenderInnen nach PEP

*PEP – „Prozess- und Embodiment fokussierte Psychologie“ Was ist das denn?*

PEP nach Michael Bohne ist eine Methode, die die Selbstwirksamkeit aktiviert. Mit dem Klopfen auf Akupunkturpunkte wird der Stresslevel gesenkt. Störende Emotionen lassen sich leicht und schnell verändern. Unbewusste Blockaden werden aufgespürt und gelöst. Ein zentraler Aspekt ist die Verbesserung des Selbstwertgefühls.

Mit Humor und Leichtigkeit lässt sich diese Methode relativ leicht erlernen.

*Ein Abend zum Kennenlernen und Ausprobieren!*



Seminar

**07.06.2022** • 18.00 - 21.00 Uhr



34,00 €



ab 8 TeilnehmerInnen



### *Sabine Mascher*

ist Heilpraktikerin (Psychotherapie) mit Schwerpunkt Traumatherapie. Ihre Vielzahl an Fortbildungen und Erfahrungen machen sie zu einer gefragten Ratgeberin in eigener Praxis und als freie Mitarbeiterin der Beratungsstelle am Kirchröder Turm.







alvarez - istockphoto.com

## Rückenfit

Bei diesem Kursformat legen wir den Fokus auf die Rückenmuskulatur sowie Schulter/Nackengebiet. Durch verschiedene Übungen mit eigenem Körpergewicht und gezielten Dehnungsübungen sorgen wir für eine bessere Körperhaltung, einen stärkeren Rumpf, Schmerzlinderung, mehr Beweglichkeit und bessere Balance.

*Bitte Yogamatte o. ä. mitbringen.  
Es besteht die Option, abhängig von Zuspruch  
und Nachfrage, den Kurs fortzusetzen.*



..... für mich



Seminar

**6 DONNERSTAGE**

**09.06. - 14.07.2022** • 16.00 - 17.00 Uhr



59,00 €



ab 6 TeilnehmerInnen



*Desiré Buttafucio*

ist 30 Jahre alt und seit 2016 als selbstständige Fitnesstrainerin tätig. Sie hat mehrere Trainerausbildungen abgeschlossen: Zumba, Jumping Fitness, BodyBalance, LM Tone, Tae Bo und Pilates. Sie hat einen Abschluss als Fitness/Personal Trainerin für Medical Fitness sowie die A,B,C Trainer Lizenzen bei der ILS Hamburg.



für mich .....

# Mit den Händen horchen...

## oder wo Akupressur im Kleinen Großes bewirken kann



laurin rinder • stockadobe.com

Wer kennt das nicht... Verspannungen im Schulter-/ Nackenbereich, Schlaf- oder Einschlafstörungen, Prüfungsangst, leichte aufsteigende Panik, innere Unruhe...

In diesem Seminar wird in kleinen Schritten erklärt, wie und wo Akupressur unterstützen kann. Anhand von einigen praktischen Übungen wollen wir uns „Einfühlen“ und erst den Fokus auf die eigenen Hände legen.

Später legen wir dann Hand an und versuchen mit ein paar Akupressur-Griffen uns an verschiedene Körperpunkte heranzutasten.

Als Koordinatorin im ambulanten Hospizdienst und palliative Care Fachkraft nutzt Sabine Schmidt die Akupressur in Begleitungen gern als zusätzliches Instrument. Jedoch hilft die Akupressur unter Umständen ebenso im Alltag, wo sie sie bereits selbst häufig genutzt hat. Nähe und Berührung stehen im Fokus des Seminars.

*Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine kleine Decke.*



Seminar

**10.06.2022** • 17.00 - 20.00 Uhr



34,00 €



ab 6 TeilnehmerInnen



## *Sabine Schmidt*

Als Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes im Diakoniewerk Kirchröder Turm engagiert sie sich besonders für trauernde Menschen und Menschen im letzten Lebensabschnitt.



elenathewise · stockadobe.com



## Erfolgreiche Interkulturelle Kommunikation

Wie können das interkulturelle Verständnis und die interkulturelle Kommunikation verbessert werden, so dass die Verständigung von Menschen aus unterschiedlichen Kulturen gelingt?

*Eine Einführung in die Interkulturelle Kommunikation.*





Seminar

**14.06.2022** • 18.00 - 21.00 Uhr



34,00 €



ab 8 TeilnehmerInnen



### *Kristina Hasenpusch*

Kristina Hasenpusch ist interkultureller Coach und Lebensberaterin, inkl. Traumaberatung und freie Mitarbeiterin der Beratungsstelle am Kirchröder Turm.

Sie hat selbst einige Jahre im Ausland gelebt und gearbeitet und weiß aus erster Hand um die Herausforderungen und Kulturunterschiede.

Sie ist für verschiedene Organisationen tätig und begleitet Mitarbeiter und Volontäre, die ins Ausland gehen und unterstützt besonders beim Re-Entry.

## Tanz und Bewegung als Form der Trauerbewältigung

Beim Tanzen vergisst man die Welt um sich herum... Den eigenen Körper spüren, zur Musik sich bewegen, sich neu entdecken und persönliche Erlebnisse individuell ausdrücken können.

Anleitung zu Contemporary/Ausdruckstanz durch eine professionelle Tanzlehrerin, um die eigene Trauer zu verarbeiten. In Zusammenarbeit mit der Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes werden verschiedene Elemente aus der Trauerarbeit mit Tanz und Bewegung kombiniert. Hierbei kann der Teilnehmer das eigene Körpergefühl neu entdecken und der eigenen Trauer Raum zur Verarbeitung geben.





Seminar

**18.06.2022** • 15.00 - 17.00 Uhr



34,00 €



ab 6 TeilnehmerInnen



### *Merit Schmidt*

ist Tanzlehrerin und verleiht sich und anderen durch Bewegung dem Leben Ausdruck.



### *Sabine Schmidt*

Als Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes im Diakoniewerk Kirchröder Turm engagiert sie sich besonders für trauernde Menschen und Menschen im letzten Lebensabschnitt.



## Biografische Zugänge zum Verstehen von Demenz

Erlebnisse und Erfahrungen aus der Vergangenheit haben für Demenzerkrankte eine besondere Bedeutung. Kenntnisse über die Biografie des demenziell Erkrankten bilden einen wichtigen Zugang, um das Hier und Jetzt erlebbar zu machen. Die Erinnerungspflege schafft eine wichtige Brücke zwischen Demenzerkrankten, Angehörigen und Begleitern. In diesem Seminar stellen wir unterschiedliche Methoden als Zugänge zur Biografie vor und zeigen ihre Grenzen auf.

*Dieses Seminar richtet sich an Interessierte, Betroffene und Angehörige, die beruflich oder privat mit Demenz zu tun haben und nach neuen Wegen der Verständigung suchen.*



Seminar

**22.06.2022** • 16.00 - 17.30 Uhr



kostenlos



ab 6 TeilnehmerInnen

Landeshauptstadt

Hannover

gefördert durch



### *Sabine Schmidt*

Als Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes im Diakoniewerk Kirchröder Turm engagiert sie sich besonders für trauernde Menschen und Menschen im letzten Lebensabschnitt.



### *Horst Weichert*

ist Leiter der Beratungsstelle am Kirchröder Turm, Diakon, Sozial- und Traumapädage und Heilpraktiker (Psychotherapie).





## "Hier geht's um mich!" - die innere Balance (wieder-)finden

Durch tägliche Herausforderungen im Umgang mit Menschen können eigene Bedürfnisse in den Hintergrund geraten. Manchmal verlieren wir dann den Kontakt zu uns selbst.

In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit, in Einzelübungen und in der Dialogarbeit Ihre persönliche Ist-Situation darzustellen und zu reflektieren. Darüber hinaus kann Sie ein Zukunftsbild inspirieren, neue Ressourcen zu entdecken. Persönliche Fragestellungen werden ausgetauscht. Durch die Kreativität der Gruppe erhalten Sie Anregungen für die Erweiterung Ihrer Kompetenzbereiche – beruflich wie privat. Konkrete Handlungsoptionen werden besprochen.

*Dieses Seminar richtet sich an Personen in sozialen Berufen und/oder mit Leitungsverantwortung.*



Seminar

16.07.2022 • 10.00 - 17.00 Uhr



75,00 €



8 - 10 TeilnehmerInnen



*Birgit Seesing*

ist Coach, Supervisorin und freie Mitarbeiterin der Beratungsstelle am Kirchröder Turm. Sie ermöglicht Menschen durch individuelle Denk- und Erlebnisräume einen Perspektivwechsel. Sie coacht und supervidiert Persönlichkeits- und Teamentwicklungen.

## „Zwischen den Stühlen“ – wie kann ich gute Entscheidungen treffen?

paul.zoetemeijer • unsplash.com



Der Alltag ist von vielen kleinen Entscheidungen durchdrungen. Sie zu fällen, fällt uns meist leicht. Aber was ist mit den größeren, die Konsequenzen mit sich bringen oder mit denen, die eine höhere Komplexität mit sich führen? Oft schwingt dann bewusst oder unbewusst die Angst vor einer Fehlentscheidung und deren Konsequenzen mit. Manchmal scheint es aber auch ganz eindeutig zu sein und dennoch können (oder wollen?) wir uns nicht für oder gegen etwas entscheiden. Was steckt dahinter?

Mit systemischen Methoden lernen Sie, z. B. Komplexität einzufangen. Sie klären im Tandem oder in der Gruppe, wie Sie einzelne Sichtweisen voneinander abgrenzen. Nicht nur

den Fakten, sondern auch dem Gefühl für eine Entscheidung wird nachgegangen. Langes Nachdenken ist nicht immer förderlich. Für die praktischen Übungen haben Sie Gelegenheit, eigene Fragestellungen einzubringen und zu klären.

Mit einem kurzen theoretischen Input können z. B. folgende Fragen beantwortet werden: Was sind die Voraussetzungen für eine gute Entscheidung? Wann ist der richtige Moment, sich zu entscheiden? Muss ich überhaupt etwas entscheiden oder darf sich einfach etwas entwickeln? Welche Eigenschaften haben eine gute Entscheidung? Wie kann ich ggf. eine Kurskorrektur einplanen?



Seminar

**24.08.2022** • 17.00 - 20.00 Uhr



34,00 €



8 - 10 TeilnehmerInnen



*Birgit Seesing*

ist Coach, Supervisorin und freie Mitarbeiterin der Beratungsstelle am Kirchröder Turm. Sie ermöglicht Menschen durch individuelle Denk- und Erlebnissräume einen Perspektivwechsel. Sie coacht und supervidiert Persönlichkeits- und Teamentwicklungen.



für mich.....



nailliaschwarz • photocase.de

## Besondere Kinder brauchen besondere Eltern

Wenn Kinder nicht bei den leiblichen Eltern aufwachsen können, bedeutet dies nicht nur eine Herausforderung für die Kinder. Auch Pflege- oder Adoptiveltern stehen häufig vor ungeahnten Herausforderungen, weil die Pflege- oder Adoptivkinder sich manchmal so ganz anders entwickeln, verhalten und reagieren als andere Kinder. Dies fordert Pflege- oder Adoptiveltern besonders heraus und kann die Beziehung zu den Kindern, als Ehepaar, als Familie und zu Freunden erheblich belasten. Manches, was innerhalb dieser Familien ganz normal und evtl. überlebenswichtig ist, stößt außerhalb auf Unverständnis und Kritik.

In diesem Seminar wollen wir auf unterschiedliches Bindungsverhalten und die Auswirkungen auf das Umfeld schauen. Wir wollen uns Zeit nehmen, um auf individuelle Fragestellungen reagieren zu können und uns gegenseitig mit Tipps und Erfahrungen das (Über-)Leben mit diesen wunderbaren Kindern zu erleichtern.

*Dieses Seminar richtet sich an Eltern mit angenommenen Kindern.*





Seminar  
alternativ

**12.09.2022** • 18.00 - 21.00 Uhr

**09.03.2023** • 18.00 - 21.00 Uhr



34,00 € pro Abend



ab 8 TeilnehmerInnen



### *Marina und Horst Weichert*

Marina und Horst Weichert sind seit über 30 Jahren verheiratet, Eltern von vier erwachsenen Kindern und seit mehr als 18 Jahren Pflegeeltern von u. a. Kindern mit geistiger Behinderung. Darüber hinaus nehmen sie seit einigen Jahren als Bereitschaftspflegeeltern spontan Kinder aus akuten Notlagen bei sich auf.

Marina ist Krankenschwester, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Seelsorgerin und leidenschaftliche Familienmama.

Horst ist Leiter der Beratungsstelle am Kirchröder Turm, Diakon, Sozial- und Traumapädagoge und Heilpraktiker (Psychotherapie).



## Wie wir reden können...

### Kommunikation bei Demenz

Im Laufe einer Demenzerkrankung verändert sich die Sprache deutlich. Gewohnte Begriffe werden nicht mehr erinnert, Sätze immer einfacher, manchmal versiegt die Sprache ganz. Auch wenn das Sprachverständnis nachlässt, hört die Kommunikation nicht auf. Neue Wege der Verständigung müssen immer wieder neu eingeübt und umgesetzt werden. Um Missverständnissen und Frustrationen vorzubeugen und im guten Kontakt zu bleiben, gibt dieses Seminar anhand zahlreicher Tipps und Praxisbeispiele Hilfe zu einer gelingenden Kommunikation.

*Dieses Seminar richtet sich an Interessierte, Betroffene und Angehörige, die beruflich oder privat mit Demenz zu tun haben und nach guten Wegen der Verständigung suchen.*



Seminar

14.09.2022 • 16.00 - 17.30 Uhr



kostenlos



ab 6 TeilnehmerInnen

Landeshauptstadt

Hannover

gefördert durch



### Sabine Schmidt

Als Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes im Diakoniewerk Kirchröder Turm engagiert sie sich besonders für trauernde Menschen und Menschen im letzten Lebensabschnitt



### Horst Weichert

ist Leiter der Beratungsstelle am Kirchröder Turm, Diakon, Sozial- und Traumapädage und Heilpraktiker (Psychotherapie).

# Keine Angst vor der Angst

## Strategien, um mit Ängsten leben zu lernen oder auch sie zu verlernen

Ängste gehören zum Leben, jeder kennt sie, viele leiden daran. Richtig schwierig wird es, wenn uns unsere Ängste bestimmen, uns Grenzen setzen und die Angst vor der Angst lähmt.

In unserem Seminar soll es darum gehen, meine Ängste verstehen zu lernen. Wie kann ich erkennen, welche Angst mir schadet und wann Angst mir auch nützt? Wie komme ich in Kontakt mit der inneren Stärke und wie kann es mir gelingen, mit meinen Ängsten gut zu leben oder sie auch zu verlernen?

*Neben der Psychologischen Betrachtungsweise dieses Themenbereichs soll es auch um spirituelle Impulse und Hilfen gehen.*





Seminar

**22.09.2022** • 18.00 - 21.00 Uhr



39,00 €



ab 8 TeilnehmerInnen



*Uschi Borkowski*

Sonderpädagogin, Systemische Therapeutin und Familienberaterin, Traumapädagogin; Mitarbeiterin der Beratungsstelle ‚AUFWIND‘ und freie Mitarbeiterin der Beratungsstelle am Kirchröder Turm



*Michael Borkowski*

Theologe, Pädagoge, Systemischer Therapeut und Familienberater, Therapeut für Psychotraumatheapie, Paarberater, Leiter Beratungsstelle ‚AUFWIND‘





## Konflikten leichter begegnen - Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Konflikte gehören zu unserem Leben und sind doch für die meisten Menschen sehr unangenehm, wenn nicht sogar angstbesetzt. Wir fühlen uns häufig nicht richtig verstanden oder sogar herabgesetzt. Der eine wird wütend, die andere zieht sich in sich zurück. Häufig wird keine Lösung gefunden, mit der sich alle Beteiligten wirklich wohl fühlen.

Die gewaltfreie Kommunikation ist ein erprobtes Mittel, um Konflikten so zu begegnen, dass sich die Konfliktparteien verstanden fühlen und es im besten Fall zu einer verbindenden gemeinsamen Lösung kommt. Die Haltung und Grundschritte der Gewaltfreien Kommunikation beziehen sich auf alle Lebensbereiche, sei es Familie, Arbeitsplatz, Freundschaft oder Partnerbeziehung und können folglich auch überall angewandt werden. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation kennen und wir beginnen an kleinen Beispielsituationen praktisch zu üben.

*Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und Verpflegung für den Tag mit.*



Seminar  
alternativ

**24.09.2022** • 09.00 - 16.00 Uhr  
**04.02.2023** • 09.00 - 16.00 Uhr



75,00 € pro Tag



ab 8 TeilnehmerInnen



### *Julia Männel*

ist Diplom-Psychologin (2011), Amerikanistin (2007) und Mediatorin (2019). Sie hat seit 2013 diverse (Jahres-)Ausbildungen in gewaltfreier Kommunikation durchlaufen. Sie arbeitet hauptberuflich als Beraterin und Trainerin an der Universität Hannover. Ihr tiefes Anliegen ist es, Menschen dabei zu unterstützen, zu sich selbst und zu den Menschen in ihrer Umgebung eine wertschätzende Verbindung aufzubauen. Sie ist der Überzeugung, dass unsere Kommunikation dabei eine entscheidende Rolle spielt. Sie ist Mutter einer Tochter (\*2016).



allen.taylor.unsplash.com

## Konflikte im Familienalltag begreifen und meistern

Fast alle Eltern kennen es: Der Familienalltag ist oft hektisch und voller Anforderungen und es ist unheimlich schwierig, die Bedürfnisse aller kleinen und großen Familienmitglieder unter einen Hut zu bekommen. Die Kinder gehen durch unterschiedliche Entwicklungsphasen und dazu kommen oft unterschiedliche Auffassungen der Eltern teile zum Thema Erziehung. In der Folge sind alle sehr gefordert und es kommt immer wieder zu Konflikten. Dies bedeutet meist Stress für alle Beteiligten.

Die gute Nachricht ist: Sie sind damit nicht allein und es gibt Lösungsansätze!

In diesem Workshop gibt es Einblicke, wie der herausfordernde Familienalltag entschärft werden kann und wie Konflikte mithilfe wertschätzender Kommunikation gelöst werden können. Es wird Grundlagenwissen zu gewaltfreier Kommunikation vermittelt und beispielhaft an konkreten Situationen geübt. Ziel soll es sein, dass die Teilnehmenden einen Schritt hin zu einem leichteren, friedvolleren Familienalltag gehen.



Seminar  
alternativ

**29.09.2022** • 18.00 - 21.00 Uhr

**19.01.2023** • 18.00 - 21.00 Uhr



34,00 € pro Abend



ab 8 TeilnehmerInnen



### *Julia Männel*

ist Diplom-Psychologin (2011), Amerikanistin (2007) und Mediatorin (2019). Sie hat seit 2013 diverse (Jahres-)Ausbildungen in gewaltfreier Kommunikation durchlaufen. Sie arbeitet hauptberuflich als Beraterin und Trainerin an der Universität Hannover. Ihr tiefes Anliegen ist es, Menschen dabei zu unterstützen, zu sich selbst und zu den Menschen in ihrer Umgebung eine wertschätzende Verbindung aufzubauen. Sie ist der Überzeugung, dass unsere Kommunikation dabei eine entscheidende Rolle spielt. Sie ist Mutter einer Tochter (\*2016).



belikt - pixabay.com

## Depressionen verstehen und bewältigen

- Mehr als 3 Tage Regenwetter

Von Depressionen betroffen sind auch Familien und Freundeskreise. Was können wir tun, wenn wir selbst oder jemand aus der engeren Umgebung mit Phasen dieser Volkskrankheit zu kämpfen haben?

Im Seminar werden neue Forschungserkenntnisse und Behandlungsmethoden interaktiv ermittelt.

*Hilfreiche Übungen können ausprobiert werden.*



Seminar

**13.10.2022** • 18.00 - 21.00 Uhr



34,00 €



ab 8 TeilnehmerInnen



### *Charlotte von Bülow-Faerber*

ist psychologische Psychotherapeutin in der Beratungsstelle am Kirchröder Turm mit dem Schwerpunkt Traumatherapie. Ehrenamtlich arbeitet sie in der Kirchengemeinde Groß Ilsede mit.







## Wohin mit der Trauer

### - Wege durch das Trauerlabyrinth

Jeder Mensch trauert anders und verarbeitet die Trauer unterschiedlich. Dinge, Menschen oder Ereignisse loszulassen oder sich davon zu verabschieden, gelingt selten sofort und nicht immer gut. Das Trauerlabyrinth eröffnet neue Wege aus der Trauer und unterstützt die Verarbeitung der Trauer.

Durch kompetente Anleitung kann der Weg durch das Labyrinth ein segensreiches Element sein. Hier werden neue mutige Wege aus der Trauer plötzlich ganz anders wahrgenommen.



Seminar

**22.10.2022** • 14.00 - 17.00 Uhr



34,00 €



ab 8 TeilnehmerInnen



## *Sabine Schmidt*

Als Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes im Diakoniewerk Kirchröder Turm engagiert sie sich besonders für trauernde Menschen und Menschen im letzten Lebensabschnitt.



## Kreativ aus dem Routine-Tief

In jedem Arbeitsalltag breitet sich nach einer gewissen Zeit das »Routine-Virus« aus und verhindert kreatives Denken und unkonventionelle Annäherung an ein Thema. Oder ungewöhnliche Situationen erfordern ein ungewöhnliches Vorgehen. Aber woher so schnell neue Ideen hernehmen? Wie werde ich selbst (wieder) kreativ? Oder: Wie kann ich ein Team oder eine Gruppe als „Kreativ-Motor“ einsetzen? Welche Techniken gibt es und was passt zu mir oder zu uns?

In diesem Seminar lernen Sie durch unterschiedliche Techniken kreative Ideen allein

und im Team zu entwickeln. Finden Sie heraus, was Sie inspiriert. Provozieren Sie Ihre Kreativität – wie werde ich »verrückt«? Sie werden feststellen, dass Sie die »Angst vor dem weißen Blatt« verlieren und den »Mut zur lila Kuh« gewinnen. Wagen Sie das Unmögliche!

*Gern integrieren wir vor Ort auch spontane Ideen und Herausforderungen aus Ihrem Alltag und arbeiten an individuellen Themen, die Sie mitbringen.*

*Dieses Seminar richtet sich an Haupt- und Ehrenamtliche.*



Seminar

**02.11.2022** • 17.00 - 20.00 Uhr



34,00 €



8 - 10 TeilnehmerInnen



## *Birgit Seesing*

ist Coach, Supervisorin und freie Mitarbeiterin der Beratungsstelle am Kirchröder Turm. Sie ermöglicht Menschen durch individuelle Denk- und Erlebnisräume einen Perspektivwechsel. Sie coacht und supervidiert Persönlichkeits- und Teamentwicklungen.

für mich .....





## Heilung für verletzte Anteile

Mein inneres Kind – willkommen und geborgen

Ich bin geliebt und angenommen - wer wünscht sich das nicht? Aber immer wieder erleben wir auch als Erwachsene, dass uns dieses Gefühl fehlt. Wir sind unsicher, fühlen uns allzu schnell angegriffen, kritisiert, in Frage gestellt und gar nicht wohl in unserer Haut. Es fehlt uns an Sicherheit und Selbstvertrauen.

Dieses Selbst- und Urvertrauen hat seinen Ursprung in unserer Kindheit. Haben wir erlebt, als Kind geliebt und angenommen zu sein, dann können Ur- und Selbstvertrauen wachsen und wir kommen in unserem weiteren Leben besser zurecht. Zu jeder Kindheit gehören aber auch Kränkungen, Missachtung und innere Verletzungen. Und auch diese Erfahrungen beeinflussen unser weiteres Leben. Das muss nicht so bleiben. Ein verletztes inneres Kind kann Heilung erleben und Geborgenheit finden.

*In unserem Seminar zeigen wir Wege zur Heilung des inneren Kindes.*



Seminar

**16.11.2022** • 18.00 - 21.00 Uhr



39,00 €



ab 8 TeilnehmerInnen



*Uschi Borkowski*

Sonderpädagogin, Systemische Therapeutin und Familienberaterin, Traumapädagogin; Mitarbeiterin der Beratungsstelle ‚AUFWIND‘ und freie Mitarbeiterin der Beratungsstelle am Kirchröder Turm



*Michael Borkowski*

Theologe, Pädagoge, Systemischer Therapeut und Familienberater, Therapeut für Psychotraumatheapie, Paarberater, Leiter Beratungsstelle ‚AUFWIND‘





## Rechtliche Aspekte bei Demenz

Was geschieht, wenn ich selbst oder mein Partner oder meine Partnerin an einer Demenz erkrankt? Sie sollten rechtzeitig entscheiden, wie es weitergehen soll. Bei fortschreitender Demenz geht die Fähigkeit, Rechtsgeschäfte abzuschließen oder Willenserklärungen abzugeben, verloren. Die rechtlichen Aspekte bei Alzheimer oder anderen Formen der Demenz können oft kompliziert erscheinen. Schriftliche Vollmachten und rechtzeitig niedergelegte Willenserklärungen ermöglichen es Ihnen, Regelungen in Ihrem Sinne und langwierigen Rechtsstreitigkeiten vorzubeugen. Wichtige Themen wie Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung werden von der erfahrenen Juristin Susanne Meuer-Wittkau angesprochen.

*Dieses Seminar richtet sich an Interessierte, Betroffene und Angehörige, die beruflich oder privat mit Demenz zu tun haben und Fragen zu rechtlichen Aspekten haben.*



Seminar

28.11.2022 • 16.00 - 17.30 Uhr



kostenlos



ab 6 TeilnehmerInnen

Landeshauptstadt

Hannover

gefördert durch



*Susanne Meuer-Wittkau*

ist Rechtsanwältin, Expertin für Familienrecht  
und hat in Langenhagen eine eigene Kanzlei.





## Konflikte besser verstehen und lösen

Konflikte gehören zu unserem Leben: In der Familie, in Freundschaften, in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz. Menschen haben unterschiedliche Persönlichkeiten und Interessen. Das erzeugt Reibung, Differenzen, Streit.

An diesem Seminarabend wollen wir uns mit fünf unterschiedlichen Strategien im Umgang mit Konflikten beschäftigen. Wie ist mein bisheriger Umgang mit Konflikten? Was passt zu mir? Was möchte ich ausprobieren und neu erlernen?

*Praktische Schritte zur Lösung von Konflikten werden aufgezeigt und an Hand von Fallbeispielen erarbeitet.*



Seminar

**01.12.2022** • 18.00 - 21.00 Uhr



34,00 €



ab 8 TeilnehmerInnen



### *Hartmut Bergfeld*

ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Er war viele Jahre als Pastor und Seelsorger tätig. Der systemische Berater und Therapeut ist als freier Mitarbeiter der Beratungsstelle Kirchröder Turm in der Einzel- und Paarberatung tätig.

*Konflikte  
besser verstehen und lösen*



## „Mutig sein, ja aber...“

### Insgesamt sechs Module

Manchmal ahnen wir schon, wir müssen etwas ändern. Manchmal ahnen wir sogar was, aber uns fallen viele Gründe ein, warum dies gerade nicht geht. In einem geschützten Raum wollen wir die Abende nutzen, um die Möglichkeit einer Zäsur oder einer Überprüfung zu geben. Manches ist doch gut im Leben, bei anderen Themen hat sich etwas verhakt oder ist sogar in einer Krise gelandet. Hierin mit sich selbst in Kontakt zu kommen, die eigene Identität wahrzunehmen und sich über Impulse, Rückmeldungen und Gespräche neu dem eigenen Lebenssinn annähern, wird Inhalt der Abende sein.

### Themen der 6 Abende:

- 1 Identität: Meine Gefühle und ich in Beziehungen
- 2 Kommunikation: Mich anderen sichtbar und verständlich machen, mit anderen in Verbindung und im Austausch sein
- 3 Ich-Sein: Meinen Eigenwert erkennen, mich abgrenzen ökonomisch + genussvoll sein können
- 4 Geborgenheit: In mir einen Raum für Geborgenheit schaffen, Zärtlichkeit geben und empfangen, Kraftquellen entdecken
- 5 Lebenspanorama: Meinen Blick nach vorne richten ‚Was will ich?‘ Berufung, Sinn, Ruf
- 6 Mein Leben: Mein Leben in Übereinstimmung mit meiner Identität sinnvoll gestalten



Modul 1	<b>09.01.2023</b>	• 18.00 - 21.00 Uhr
Modul 2	<b>06.02.2023</b>	• 18.00 - 21.00 Uhr
Modul 3	<b>13.02.2023</b>	• 18.00 - 21.00 Uhr
Modul 4	<b>06.03.2023</b>	• 18.00 - 21.00 Uhr
Modul 5	<b>20.03.2023</b>	• 18.00 - 21.00 Uhr
Modul 6	<b>17.04.2023</b>	• 18.00 - 21.00 Uhr



39,00 € pro Abend



ab 8 TeilnehmerInnen



*Johanna Labahn*

ist Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin, Familienmama und freie Mitarbeiterin der Beratungsstelle am Kirchröder Turm.



*Friederike Heinze*

ist lehrende Transaktionsanalytikerin und Gestalttherapeutin.





## Atmung, Sprache und Stimme

Es kommt nicht nur auf die Botschaft an, sondern auch auf den Boten. In diesem Modul trainieren Sie aktiv Ihre sprecherischen, rhetorischen und stimmlichen Fähigkeiten. Sie lernen, wie Sie Ihre Zuhörer durch den bewussten Einsatz von Atmung und Stimme sowie guter Artikulation ansprechen und inspirieren können. Wenn Ihre Stimme für andere Menschen angenehm klingt, werden diese Ihnen gerne zuhören. Mit Ihrer inneren und äußeren Haltung und Ihrer Mimik unterstützen Ihre Rede.

Damit Ihre Stimme auch bei längeren Vorträgen gut durchhält, lernen Sie gezielte Stimmübungen, um Stimmproblemen wie Stimmermüdung oder Heiserkeit vorzubeugen.

*Das Modul setzt sich zusammen aus theoretischen Inputs, praktischen Übungen und Tipps für den Alltag.*



Seminar

**04.03.2023** • 10.00 - 16.00 Uhr



75,00 €



ab 6 TeilnehmerInnen



*Heike Kling*

Krankenschwester, Musikpädagogin, Theologin. Arbeitet jetzt als Gemeindefereentin bei der EFG Hannover-Roderbruch. Während der Tätigkeit als Musikpädagogin hat Heike Kling über viele Jahre Stimmbildung sowohl erhalten als auch unterrichtet.



# Wegbeschreibung



## Mit öffentlichen Verkehrsmitteln (vom HBF Hannover)

U-Bahn: Line 5 nach Anderten bis zur Haltestelle „Bleekstraße“.  
Das Kirchröder Institut befindet sich 100 m entgegen der Fahr-  
richtung (aus der Stadt kommend) auf der rechten Seite.

## Impressum der Seminarbroschüre:

Herausgeber: Diakoniewerk Kirchröder Turm e. V.  
Kirchröder Straße 46 • 30559 Hannover  
0511.95498-50  
www.dw-kt.de  
V.i.S.d.P: Hans-Peter Pfeifenbring, Hannover  
Richard Josi, Hannover

Ansprechpartnerin Kirchröder Institut:  
Iris Sikorski • info@dw-kt.de  
Ansprechpartner Beratungsstelle:  
Horst Weichert • beratungsstelle@dw-kt.de  
Gestaltung: www.gaenshirt-grafic.de  
Titelbild: billionphotos.com • stock.adobe.com  
Rückseite: sajola • photocase.de

# But zu wissen

## **ANMELDUNG/BESTÄTIGUNG**

Nach der Online-Anmeldung auf [www.dw-kt.de/kirchroeder-institut](http://www.dw-kt.de/kirchroeder-institut) erhalten Sie sofort eine Buchungsbestätigung und sind damit verbindlich angemeldet.

## **DURCHFÜHRUNGSVORBEHALT**

Die meisten unserer Veranstaltungen können in der Regel nur durchgeführt werden, wenn eine Mindestzahl an Teilnehmenden vorhanden ist (siehe Angabe Seminarbeschreibung). Aus diesem Grund behalten wir uns vor, Veranstaltungen/Seminar abzusagen. Selbstverständlich werden wir Sie rechtzeitig informieren.

## **BEZAHLUNG**

Eine Anzahlung ist nicht erforderlich. Sie erhalten nach Ihrer Teilnahme eine Rechnung.

## **RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN**

Bei Nichtteilnahme durch schriftliche Absage Ihrerseits bis 4 Wochen vor Seminarbeginn sind 50 % des jeweiligen Seminarpreises zu zahlen, danach 100 %. Die Anmeldung kann auf eine andere Person übertragen werden. Bei Nichtteilnahme ohne Absage nach Zusage durch den Veranstalter ist die komplette Seminargebühr zu zahlen.

## **CORONA-INFORMATION (Stand bei Drucklegung)**

Für jede im Kirchröder Institut durchgeführte Veranstaltung findet die zum Veranstaltungsbeginn jeweils gültige Verordnung des Landes Niedersachsen zur Eindämmung der Corona-Pandemie Anwendung. Sollte es Corona-bedingt zu Veranstaltungsabsagen seitens des Kirchröder Instituts aufgrund Anordnungen der niedersächsischen Landesregierung bzw. des zuständigen Gesundheitsamtes o.ä. kommen, entstehen Ihnen keine Ansprüche jeglicher Art.

Für Stornierungen wegen „Corona-Bedingungen“ (z. B. Infektion oder Quarantäne) seitens des Teilnehmers, wird der gem. AGB anfallende Stornobetrag in Rechnung gestellt, mit dem Hinweis, dass dieser Betrag im Folgejahr oder bei einer anderen Seminarbuchung angerechnet werden kann.

Außergewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche bzw. flexible Angebote. Die Veranstaltungen sind alle als Präsenztermine geplant. Falls der Dozent Ihres gebuchten Termins stattdessen ein Online-Seminar anbietet, weil es die Anordnungen nicht anders zulassen, gelten o. g. Bedingungen ebenso.



**Diakoniewerk**  
Kirchröder Turm

**Kirchröder**  
**Institut**



**BS**

**BERATUNGSSTELLE**  
*für Lebens- & Beziehungsfragen*  
Hannover, am Kirchröder Turm

