

CORESZON

COMMUNITY RESILIENCE NETWORK

Ein Trainernetzwerk zur Stärkung von
mentaler Gesundheit als
Gemeinschaftssache



GEMEINSCHAFTS-RESILIENZ:

Die *“Fähigkeit von Gemeinschaften, sich von dramatischer Veränderung zu erholen, Anpassungsfähigkeit zu erhalten und neues Wachstum (Regeneration) zu fördern.”* (Ungar, 2011)

Resiliente Gemeinschaften:

- Pflegen starke *soziale Verbindungen*, z.B. Vertrauen, gemeinsame Ziele & Werte
- gehen *vertrauensvoll* mit wechselseitiger Abhängigkeit um, z.B. *Verhandlung* von knappen Ressourcen oder der *pro-aktive Umgang* mit Konflikten

ANGEBOT FÜR EINRICHTUNGEN

Gruppenworkshops für Fachkräfte und Eltern,
Trainerausbildung für Menschen mit und ohne Fachhintergrund
Beratung bei der Integration des Programms in den Einrichtungs-Alltag

PRAKTISCHE WISSENSCHAFT FÜRS ALLTÄGLICHE MITEINANDER

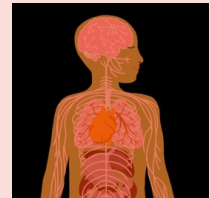
5 ALLTAGSTAUGLICHE TECHNIKEN



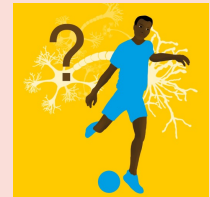
ERSTE HILFEN



FINDEN



WAHRNEHMEN



BEWEGEN



VERBINDEN

5 INSPIRIERENDE IDEEN



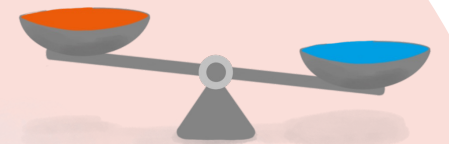
DAS GEHIRN STEUERT
UNSER ENERGIEBUDGET



MENTALES
WOHLBEFINDEN WÄCHST
IN BEZIEHUNGEN



DER KÖRPER KANN
STRESS ABBAUEN



RESILIENZ IST EIN
AKTIVER PROZESS

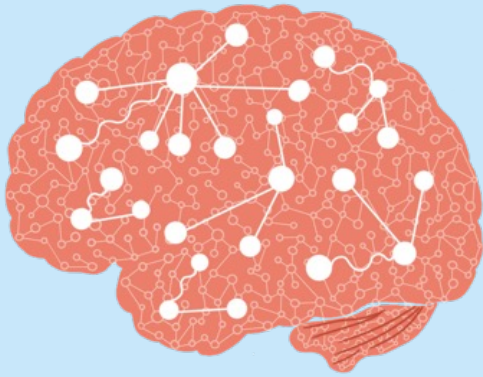
DAS NERVENSYSTEM KANN
SICH WIE EIN GARTEN
ERHOLEN



VON DER GRUPPE LERNEN



Das gemeinsame Ausprobieren der Techniken und der Austausch zu den Ideen sind genauso wichtig wie die Inhalte. Dabei geht es immer um zwei Fragen: „Wie kann ich diese Technik im Alltag nutzen“ und „Was bedeutet diese Idee für unser alltägliches Miteinander?“



DAS GEHIRN STEUERT UNSER KÖRPERBUDGET

Leben kostet Energie. Wir erzeugen neue Energie durch:

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG

SCHLAF

POSITIVE SOZIALE KONTAKTE

Das Gehirn steuert das KÖRPERBUDGET:
wieviel Energie der Körper einnimmt und ausgibt.

- Stabilität durch Anpassung
- Bei Dauerstress: Stabilität durch **Anpassung nach oben** (höhere Ausgaben)
- Im „**Sparmodus**“: Weniger Energie für Empathie, Weitsicht, Flexibilität...



Ursprüngliche Grafik aus: Seven and a Half Lessons about the Brain, Feldmann Barret 2019

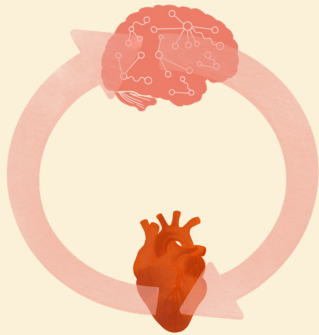
Feldmann-Barret et al., 2017. The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization
Feldmann Barret et al., 2017. Evidence for a large-scale brain system supporting allostasis and interoception in humans

Stress hat eine wichtige Funktion: Bewegung, Veränderung und Entwicklung (und Resilienz)

WOHLBEFINDEN ENTSTEHT AUS DEM
ZUSAMMENWIRKEN
VON MENSCH UND UMWELT

Besonders in der Kindheit, aber auch bis
ans Lebensende passt sich das Gehirn
an unsere Umwelt an.

Unser Denken, Fühlen und Verhalten
beeinflusst unsere Umwelt



Die Erfahrungen, die wir in unserer
Umwelt machen, beeinflussen wie wir
denken, uns fühlen und verhalten



MENTALES WOHLBEFINDEN IST AUCH
GEMEINSCHAFTSSACHE

Soziale Erfahrungen und die Umwelt, in
der wir zusammen leben, lernen,
spielen und arbeiten beeinflussen den
Boden, aus dem Wohlbefinden wächst.

STÄRKENDES, DAS IN UNSEREM GARTEN WÄCHST

BEZIEHUNGEN
AKTIVITÄTEN
WERTE
ORTE
FÄHIGKEITEN
ERINNERUNGEN
INSPIRATIONSQUELLEN
LUSTIGE
ERINNERUNGEN
...?



Was haben die Fürsorge für Wohlbefinden und die Fürsorge für einen Garten gemeinsam?

WER ODER WAS
GIBT DIR DIE
KRAFT, DIE DU
JETZT BRAUCHST?



WIE GEHT'S?

Hilfreiche Dinge
FINDEN und
miteinander darüber
reden.

Dabei gute Gefühle
im Körper
WAHRNEHMEN,
um zusammen Stress
auszugleichen.

FINDEN

Menschen?

Aktivitäten?

Erfolge?

GENAU HINSSCHAUEN

- Wie ist er oder sie als Mensch?
- Was schätzt Du am meisten?
- Wann machen wir es?
- Was ist das Schönste daran?
- Woran hast Du es erkannt?
- Was hat Dich am meisten gefreut?

WAHRNEHMEN

Wie fühlt es sich im
Körper an?

Was passiert, wenn Du das
genau wahrnimmst?



Woran Ihr erkennt, dass Ihr FINDEN gemeistert habt:

1. Ihr erkennt Dinge, die Euch Kraft, Mut und Freude bringen und spricht miteinander darüber
2. Während Ihr darüber spricht, merkt ihr körperliche Zeichen für Wohlbefinden bei Euch selbst und/oder anderen

Was ist CORESZON?

Das "NETZWERK FÜR GEMEINSCHAFTS-RESILIENZ" ist eine wachsende, mehrsprachige Gruppe von Menschen mit unterschiedlichen beruflichen und kulturellen Hintergründen.

Als CORESZON Trainer:innen geben sie Gruppenworkshops für Teams, Nachbar:innen und andere Gemeinschaften.

Die Gruppenworkshops haben folgende Ziele:

- Praktische Wissenschaft zu mentalem Wohlbefinden ins alltägliche Familien- und Arbeitsleben integrieren
- Alltagstaugliche Techniken weitergeben, mit denen Erwachsene sich selbst, einander und ihre Kinder stärken können
- Bewusstsein und Wertschätzung für soziale Schutzfaktoren fördern, die jede:r von uns in seiner oder ihrer Lebenswelt stärken kann.

Das Präventions-Prgramm von CORESZON wurde im Austausch mit Trainer:innen, Eltern und Fachkräften in Deutschland, Kenia und dem Iraq entwickelt und wird fortlaufend evaluiert. Teilnehmende berichten zum Beispiel, dass sie mehr Energie und weniger körperliche Stress-Beschwerden spüren. Am schönsten finden wir, dass sie sich in sozialen Stress-Situationen in der Familie oder bei der Arbeit sicherer fühlen und bewusster damit umgehen können.



Für Kita-Teams und Eltern

GRUPPENWORKSHOPS für Mitarbeitende und Eltern in unterschiedlicher Länge

Zum Beispiel: Ein zweistündige Einführung zum Thema "Spielerisch Stress abbauen". Eine Reihe von Aktivitäten, bei denen Menschen erfahren, wie der Körper Stress reguliert.



Oder: Vier zweistündige Treffen, bei denen Menschen durch praktische Aktivitäten erfahren, wie positive soziale Erfahrungen Wohlbefinden steigern und wie man sie im alltäglichen Miteinander kultivieren kann.



TRAINERAUSBILDUNG für Kita-Mitarbeitende, die das Programm in ihrer Einrichtung integrieren möchten

Zum Beispiel: Gruppenworkshops für Kolleg:innen und Eltern, die gemeinsame Handlungskompetenzen und andere soziale Schutzfaktoren in der Lebenswelt von Kindern stärken.



Oder: Integration des Präventionsprogramms in das bestehende Konzept ihrer Kita, um mentales Wohlbefinden im alltäglichen Miteinander nachhaltig zu fördern.



www.coreszon.com/de

Oder auch gerne direkt!
Monica Blotevogel, Projektleitung
m.blotevogel@uke.de