

Gesundheitstag am 06.07.

Es gibt die folgenden Workshopangebote für die Q2:

Arbeitsblockaden und Prüfungsangst

Frau Ilka Wehling, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin

Alles ist wichtiger als die Vorbereitung des Referats; das Arbeitspensum erscheint so groß, dass du gar nicht erst anfängst, dich aber ständig das schlechte Gewissen plagt; du willst alles perfekt machen und verlierst dich im Detail; du bist nervös, der Magen rebellierte, die Hände zittern; du hast das Gefühl, das Gelernte ist wie weggeblasen und der Black-out ist unvermeidbar. Ich möchte mit euch anhand praktischer, vielleicht eurer eigenen?, Erfahrungen ins Gespräch kommen und eine Auswahl von Entstehungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien vermitteln.

Ausgeschlafen ins Abi - (wie) geht das?

Prof. Dr. Martin Konermann, Marienkrankenhaus Kassel

Hast du auch Probleme, vor Arbeiten einzuschlafen bzw. durchzuschlafen oder wachst du nachts ständig auf?

Herr Prof. Konermann informiert über die Rolle des Schlafs, darüber, welche Schlafstörungen es gibt, ab wann es problematisch wird, und über mögliche Ursachen und Lösungsansätze. Dabei wird es Gelegenheit geben, auf deine Fragen einzugehen bzw. miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ayurveda-Medizin: das Wissen vom gesunden Leben

Dr. med. Hilde Kartes-Sigwart, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit Schwerpunkt Ayurveda-Medizin

Der Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunde, ist medizinische Lehre und Lebenskunst zugleich. Ziel der Ayurveda-Medizin ist es, den Menschen ein langes und gesundes Leben zu ermöglichen, wobei vorbeugende Aspekte besonders betont werden. Aus ayurvedischer Sicht sind in jedem Menschen 3 Kräfte wirksam, die 3 Doshas: Vata, Pitta, Kapha. Dieses individuelle Gleichgewicht (ayurvedische Konstitution) gilt es zu erhalten, um gesund zu bleiben und die Lebensqualität zu verbessern. Durch Umstellung der Ernährung und Anpassung der alltäglichen Lebensweise können Sie die Balance Ihrer Doshas erhalten bzw. wiederherstellen.

Möchten Sie mehr über diese ganzheitliche Heilmethode erfahren? Ihre eigene ayurvedische Konstitution und die Möglichkeiten, die sich daraus für Sie ergeben, kennenlernen? Dann besuchen Sie diesen Workshop.

„Besoffen, verstrahlt, bekifft, verpeilt...?“

Frau Heike Walter, Drogenhilfe Nordhessen

Manchmal möchte man den Schulstress durch Drogen erträglicher gestalten, den Alltag exzessiver erleben, mit Freunden auf Partys mal was Neues probieren oder einfach besser in Stimmung kommen. "Ich könnte jederzeit wieder aufhören damit, - kiffen ist doch besser als Alk, - nimm Zitrone dann kommst du schneller runter..." sagen viele. Mythen und Märchen rund um die Rauschstoffe? Was ist wahr? Wir bieten an: *Check dich!!!*

Endlich frei sprechen – Professionelles Auftrittcoaching für Abiturienten

Dr. Timo Nolle, Praxis für Prüfungs- und Auftrittcoaching

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten“ (Mark Twain). Bei Referaten und Präsentationen, bei mündlicher Beteiligung und in mündlichen Prüfungen steht das Selbstwertgefühl im Rampenlicht. Innerlich geht es um die Frage: „Bin ich ok? Finden mich die anderen ok?“ Nur wer 100% zu sich steht, kann 100% Leistung bringen. Im Workshop wird dies weiter ausgeführt und eine Schnellintervention gegen Lampenfieber und Blackout demonstriert und erprobt. Anschließend können einzelne TeilnehmerInnen zu individuellen Anliegen live gecoacht werden. Die Themen müssen dabei nicht detailliert beschrieben werden, sodass die Privatsphäre geschützt bleibt.

Essbare Stadt– ist das alles, was auf den Tisch kommt?

Maximilian Mechsner, Essbare Stadt; Kathrin Donskoi, Ingo Brauer, JGS

In Plastik eingeschweißtes Bio-Gemüse aus Europa, in Kühlhäusern gelagerte deutsche Bio-Äpfel...ganzjährig im Supermarkt erhältlich! Sich gesund zu ernähren, ist leicht, wenn man das nötige Kleingeld hat. Doch wie gesund ist das gesunde Obst und Gemüse eigentlich für unsere Erde? Und... darf es noch ein wenig mehr sein? Das Angebot in den Supermärkten bildet längst nicht ab, was die Natur uns zu bieten hat, sondern das, was die Mehrheit der Konsumentinnen und Konsumenten bevorzugt... eine lila Möhre gefällig, eine schwarze Tomate?

Wir treffen uns auf einem kleinen Selbstversorgerhof in Kassel und sprechen übers Selber-Gärtnern in der Stadt. Wer Lust hat, mehr zu erfahren über unsere Lebensmittel und die Vorteile des regionalen und lokalen Obst- und Gemüseanbaus, über Gemüsesorten, die wir gar nicht kennen, obwohl sie in unserer Region zu Hause sind, der/die sei herzlich willkommen.

Faszination virtuelle Welten - zwischen "Computersucht" und Generationenkonflikt

Herr Christian Tuhacek, Diakonisches Werk Kassel, Zentrum für Sucht- und Sozialtherapie, Projekt Real Life

In den letzten Jahren werden die Auswirkungen einer exzessiven Computer(spiel)-Nutzung verstärkt Gegenstand zahlreicher Diskussionen. Schnell fällt der Begriff der Computer- oder Internetsucht. Doch um welches Phänomen handelt es sich genau? Die Gründe für ein exzessives bis "suchtartiges" Computernutzungsverhalten sind vielschichtig und oft nur schwer nachvollziehbar.

Wir gehen einigen Ursachen auf den Grund und reflektieren kritisch, ob der viel genannte Begriff der "Computer- oder Internetsucht" angebracht ist. Elemente aus der beraterischen und therapeutischen Erfahrung mit "Medienabhängigen" werden zu den folgenden Fragen einfließen. Ab wann wird die eigene Mediennutzung problematisch? Was passiert auf der neurobiologischen Ebene im Gehirn? Was könnte man tun, wenn der Umgang Probleme bereitet?

"Geschlechtliche Identitäten und sexuelle Orientierung"

SCHLAU Kassel, Bildungs- und Antidiskriminierungsprojekt

"Das ist ja voll schwul!" Ein Satz den bestimmt viele schon mal verwendet haben. Aber was heißt es überhaupt schwul zu sein? Homosexuell, heterosexuell, Frau und Mann sind vielen ein Begriff. Aber gibt es da noch mehr?

In unserem Workshop bieten wir die Möglichkeit mit schwulen, lesbischen, bi, trans* und queeren Menschen ins Gespräch zu kommen. Dabei sprechen wir in einer zwanglosen Atmosphäre über Lebenswirklichkeiten, unser persönliches Coming-Out, Diskriminierungserfahrungen sowie Vorurteile und Rollenbilder. Abschließend stehen wir Euch für weitere Fragen zur Verfügung. Wichtig ist für uns: "Mit uns reden statt über uns!"

Gewaltprävention und Selbstbehauptung

Herr Erich Figge, Präventionscoach zur Selbstverteidigung

Kennt ihr das mulmige Gefühl im Bauch, wenn ihr abends durch eine dunkle Straße geht? Was mache ich, wenn ich alleine im Bus sitze und der Typ gegenüber starrt mich die ganze Zeit an und steigt dann auch noch an derselben Haltestelle aus wie ich? Wie reagiere ich, wenn in der Disko oder auf dem Stadtfest jemand aufdringlich wird?

Diese oder ähnliche Fragen beschäftigen euch? Dann solltet ihr hier mal reinschnuppern! Denn wer nicht gelernt hat, wie man sich in Ausnahmesituationen verhält, hat kaum eine Chance, spontan richtig zu handeln. Beherrscht man jedoch ein paar einfache Regeln und Techniken, lassen sich viele Auseinandersetzungen schon im Ansatz verhindern. Nach dem Motto: „Führen statt geführt werden!“ vermitteln wir euch die wichtigsten Grundlagen in spielerischer Atmosphäre, damit ihr von jetzt an sicherer durchs Leben geht.

Pflegen und Heilen mit wilden Pflanzen

Frau Annette Zimmermann, „Kräuterfrau“, Grebenstein

Das uralte Wissen der Kräuterkundigen für Euch mit Euren Sportverletzungen, Pickeln und allerhand Schmerzen. Wir lernen Allerweltspflanzen von ihrer starken Seite kennen. Es entstehen ein Gel für Prellungen und ein Gesichtspflegemittel für unreine Haut. Dazu trinken wir Waldmeisterlimo – als schmerz- und krampflösendes Hilfsmittel. Rezepte und Pflanzenportraits liegen bereit.

Prüfungsstress? Dann handle!

Frau Julia Eisenbach, Trainerin für Stressreduzierung und Stressmanagement

Wortlos in der mündlichen Prüfung? Blackouts bei Klausuren? Herzrasen? Schlafstörungen? Unstrukturiertes Lernverhalten?

Fakt ist: Etwa 30% aller Auszubildenden und Schüler ab der 11. Klasse leiden unter Blockaden in Prüfungssituationen! Für die Betroffenen ist nicht die Prüfung, sondern die damit verbundene Aufregung das eigentliche Problem. Blackouts und Stress hindern daran, alles Wissen und Können zu zeigen. Neben Symptomen wie Herzrasen, Schlafstörungen, Antriebsverlust oder innerer Unruhe lassen sich auch unstrukturiertes Lern- und Arbeitsverhalten oder Aufschieben von Terminen beobachten. Dies kann verändert werden! Im Workshop werden mögliche Strategien, die Problematiken zu überwinden, aufgezeigt und ausprobiert. Grundlage sind die Erfahrungen der Teilnehmer.

Qigong

Frau Barbara Evers, Qigong-Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG)

Qigong - eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin - ist ein altchinesisches Übungssystem, bei dem wir unseren Körper und Geist trainieren und dadurch das Qi, die Lebensenergie, stärken und vermehren. Bewegung, Atem und Vorstellungskraft werden bei den Übungen miteinander verbunden. Anspannung und Entspannung wechseln sich so ab, dass mehr Kraft, Ausdauer und Ruhe entstehen. In dem Kurs werden Übungen angeboten, die leicht zu lernen sind und in den Alltag (auch in der Schule) gut einbezogen werden können. **!Bitte bequeme Kleidung anziehen!**

Rückenschule im Alltag

Frau Veronica King, Trainerin für Rückenschule

Vielleicht denkst du bei Rückenschule an ältere, langsam grau werdende Leute oder langweilige Übungen...

Stimmt, aber so muss es nicht sein! Dass die Schulung deines Bewegungsapparates auch für dich eine Herausforderung sein kann, die auch noch Spaß macht, kannst du aus diesem Workshop mitnehmen. **!Bitte bequeme Kleidung anziehen!**

Shiatsu - Einfach Mensch sein – einfach sein

Frau Marion Hennemann, Shiatsupraktikerin (GSD), Ergotherapeutin und Sozialpädagogin

Shiatsu ist ein japanischer Begriff, der so viel wie „Fingerdruck“ bedeutet. Es bewirkt Entspannung, Beweglichkeit und Motivation. Im Workshop lernt ihr Atem- und Wahrnehmungsübungen aus dem Shiatsu-Do-In kennen und gebt euch selbst gegenseitig Shiatsu, so wie es traditionell gelehrt wird.

!Bitte eine Decke, ein Kissen und warme Sport - Kleidung mitbringen!

"Sonnige Traurigtage" oder: Wie kann der "schwarze Hund" an die Leine gelegt werden?

Frau Inge Schreier, Fachärztin f. Kinder- u. Jugendpsychiatrie, Psychotherapie

Was ist eigentlich eine Depression? Wo hört die Traurigkeit auf und fängt die Krankheit an?

Nach einer kleinen Einführung in die Welt der Depression mit ihren Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten soll den Fragen der Teilnehmer/Innen - die ausdrücklich erwünscht sind - breiter Raum gelassen werden.

Tatort Fitness-Studio: Wann wird aus Sport Mord?

Herr Gerhard Büssemer, Physiotherapeut und Osteopath

Der Termin im Fitness-Studio ist für viele Jugendliche und junge Erwachsene inzwischen unverzichtbarer Teil ihrer Freizeitbeschäftigung. Welche Auswirkungen hat es, wenn nur bestimmte – optisch erwünschte – Muskelgruppen trainiert werden? In diesem Workshop wird erläutert, wie man muskulären Dysbalancen vorbeugt und auf die Symmetrie des Körpers achtet. Außerdem wird erklärt, was es mit den Faszien auf sich hat und wie man Faszienrollen und –bälle nutzt.

Traumkörper – Körpertraum(a)

Frau Michaela Moritz, Mitarbeiterin von kabera – Beratung und Therapie bei Essstörungen

Wer oder was schön ist, wird uns - besonders in den Medien - täglich präsentiert. Wir sind umgeben von 50 kg schweren Topmodels und sich teilweise widersprechenden Diät Tipps, was ist da noch ein gesundes und normales Essverhalten? Und wo ist da noch Raum für Individualität?! Das extrem schlanke Schönheitsideal bleibt nicht ohne Folgen: fast 50% der normalgewichtigen 11- bis 17-jährigen Mädchen nehmen sich als zu dick wahr und ungefähr jede dritte Schülerin im Alter von 12 und 20 Jahren leidet an einer Frühform einer Essstörung. Neben der Information über die Krankheitsbilder Magersucht, Bulimie und Binge-Eating Disorder und die Frage nach den Ursachen und Risikofaktoren für deren Entstehung sollen auch Möglichkeiten der Prävention und Behandlung Platz in diesem Workshop finden.

Wie viel Bewegung braucht der Mensch? * Dieser Kurs muss in beiden Blöcken belegt werden! *

Frau Kristina Isermann, Universität Kassel, Institut für Sport und Sportwissenschaft

Block 1 (Theorie, JGS)

Block 2 (Praxis, Institut für Sport und Sportwissenschaft)

Wir bewegen uns täglich, sei es, um von einem Ort zum anderen zu gelangen oder gezielt im Sportunterricht und Verein. Doch wie viel Bewegung brauchen wir, um uns gut zu fühlen, und welcher Sport eignet sich besonders, um die Gesundheit zu fördern? Im Rahmen eines zweiteiligen Workshops, bestehend aus Theorie und Praxis, beschäftigen wir uns mit diesen Fragen. Du erfährst dabei, welchen Stellenwert körperliche Bewegungen aus Sicht der Gesundheitsförderung haben, und wie du mit Hilfe von Sport etwas für dein körperliches und seelisches Wohlbefinden tun kannst.

!Bitte Sportbekleidung mitbringen!

Yoga – in der Ruhe liegt die Kraft!

Frau Simone Schwarz, zertifizierte Hatha-Yogalehrerin, Barfußtempel Kassel

Den ganzen Tag sitzen - auf unbequemen Stühlen in der Schule. Dann noch weiter nach Hause hetzen, um wieder am Schreibtisch zu landen. Dynamisches Yoga bietet eine gute Möglichkeit, einen körperlichen Ausgleich zur täglichen Denkarbeit zu schaffen. In diesem Workshop lernt ihr Yoga-Asanas und Bewegungsabläufe, die körperlich herausfordernd und inspirierend zugleich sind. Es sind keine Yoga-Kenntnisse erforderlich, jede(r) kann loslassen, sich entspannen und neue Energie schöpfen. Ein Einblick in Meditation und Yogaphilosophie runden das Programm ab.

!Bitte bequeme Kleidung anziehen!

„Zieht Euch warm an!“

Stolle erzählt seine Lebensgeschichte - Erfahrungsaustausch mit einem bekannten Kasseler Musiker

Thomas Stolkmann war drogenabhängig. Seine Alkoholsucht hat ihn fast das Leben gekostet. Den Tod vor Augen klammerte er sich an das, was ihm Kraft und Selbstbewusstsein gibt: seine Musik.... Mithilfe der Musik überwand Stolle die Drogensucht. Bis heute erfolgreich!

Zwischen extremen Gefühlen - Leben mit einer Borderlinestörung

Frau Bärbel Jung, Praxis für systemische Beratung, Beratungsstelle Kassel bei Borderline u. Co, NSSV (Nicht suizidales selbstverletzendes Verhalten)

Achterbahn der Gefühle, Schwarz-Weiß-Denken, nur gut oder nur schlecht, sprechende Wunden: SVV - selbst verletzendes Verhalten, Essstörungen - die letzte „Kontrolle“, Substanzmissbrauch...

Junge Menschen mit einem Borderline - Erleben zu begreifen und zu begleiten stellt eine der größten emotionalen Herausforderungen für das gesamte Umfeld dar: Für den Betroffenen selbst, für die Mitschüler, die Lehrer, Eltern, Freunde. Die Gefühlswelt der Borderliner ist niemals wirklich einschätzbar, kalkulierbar. Sie kippt von einer Sekunde auf die andere ins extreme Gegenteil um. Im Rahmen unseres Workshops erlebst Du Einblicke in die emotionale Welt der Betroffenen, lernst, deren Verhaltensweisen zu begreifen und wie eine Borderlinestörung überhaupt entstehen kann.

Zeitplan des Gesundheitstages der Jahrgangsstufe Q2

7.45 – 9.30 Uhr „Online“, Theatervorstellung der Gruppe „Weimarer Kulturexpress“ über die Gefahr von Social-Media-Sucht und zum bewussten Umgang mit den Neuen Medien

9.30 – 10.00 Uhr *Pause mit verschiedenen (Mitmach-)Angeboten (Eingangshalle, 1. Lichthof, Schulhof...)*

10.00 – 11.30 Uhr **Workshop-Block I**

11.30 – 12.00 Uhr *Pause mit verschiedenen (Mitmach-)Angeboten (Eingangshalle, 1. Lichthof, Schulhof...)*

12.00 – 13.30 Uhr **Workshop-Block II**

Block I (10 – 11.30 Uhr)

Block II (12.00 – 13.30 Uhr)

1.	Ausgeschlafen ins Abi?	1.	Arbeitsblockaden und Prüfungsangst
2.	Ayurveda-Medizin	2.	Endlich frei sprechen
3.	„Besoffen, verstrahlt, bekifft, verpeilt...?“	3.	Essbare Stadt
4.	Faszination virtuelle Welten	4.	Pflegen und Heilen mit wilden Pflanzen
5.	Geschlechtliche Identitäten	5.	Prüfungsstress? Dann handle!
6.	Gewaltprävention und Selbstbehauptung	6.	Qigong
7.	Rückenschule im Alltag	7.	„Sonnige Traurigtage“
8.	Shiatsu – einfach Mensch sein!	8.	Yoga – In der Ruhe liegt die Kraft!
9.	Tatort Fitness-Studio	9.	„Zieht Euch warm an!“ - Stolle
10.	Traumkörper – Körpertraum(a)	10.	Zwischen extremen Gefühlen - Borderline
11.	Wie viel Bewegung braucht der Mensch? * (Theorie)	11.	Wie viel Bewegung braucht der Mensch? * (Praxis)

* Dieser Kurs muss in beiden Blöcken belegt werden!

Die **Einwahlen zum Gesundheitstag** finden am 24.06. zu Beginn der 6. Stunde statt. Jede(r) kann für jeden Block zwei Wünsche angeben; es wird versucht, möglichst jeweils einen davon zu erfüllen. Wir müssen hoffentlich nur in Ausnahmefällen lösen!

Ansprechpartnerin: Frau Brinkmann