

„Mittwochsinfo – gut zu wissen“ (SoSe 2019)

Wohnprojekt Kaspershof – gemeinschaftliche Lebensform für alle (Helga Wilhelmer, Regierungsdirektorin/Dezernentin a.D., ehem. Carl von Ossietzky Universität Oldenburg)

Der Kaspershof in Oldenburg ist ein Mehr-Generationen-Haus, in das seit Beginn 2015 zwölf Parteien mit mehr als 20 Personen – zwischen 9 und 68 Jahre alt, eine Familie, Paare und Singles – eingezogen sind, die sich gemeinschaftliches Wohnen auf die Fahne geschrieben haben.

Die Bewohner sind eine Gruppe Menschen verschiedenen Alters, verschiedener Berufe und verschiedener Herkunft. Sie wollen in eigenen Wohnungen leben, aber Gelegenheit für ein gemeinsames Miteinander schaffen. Mitinitiatorin Helga Wilhelmer berichtet über ihr Wohnprojekt, den Weg dorthin und die bisherigen Erfahrungen.

24.04.2019 13:00 bis 13:30 Uhr Studienort Oldenburg H-I1-a (Grüner Salon)

Wenn Kinder trauern - Trauerland e.V. für Interessierte (Maria Völkel, Trauerland e.V.)

Maria Völkel gibt einen umfassenden Einblick in das Konzept und die Arbeitsweise des Trauerland – Zentrum für trauernde Kinder e.V. in Oldenburg und berichtet aus der inzwischen zwölfjährigen Erfahrungen des gemeinnützigen Vereins in der Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher. In ihrem Vortrag zeigt sie Vorteile und Chancen, aber auch Grenzen spezifischer Trauer-Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche auf und geht auch auf das Beratungs-Angebot für Familien ein.

Ziel des Vortrags ist es Mut zu machen und Anregungen zu geben, wo und wie betroffene Kinder und Jugendliche und ihre Familien beim Thema Tod und Trauer Hilfe finden können.

22.05.2019 13:00 bis 13:30 Uhr Studienort Oldenburg H II 13

Eltern-Kind-Kur – Neue Kraft finden (Maren Peek, DRK Landesverband Oldenburg e. V.)

Der alltägliche Balanceakt zwischen Job und Familie, Haushalt und Partnerschaft wird für Mütter und Väter oft zur Belastung. Eltern befinden sich in dieser komplexen Alltagsituation am Limit ihrer Kräfte. Eine Eltern-Kind-Kur für Mütter bzw. Väter mit ihren Kindern bietet die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen, um sich von den Anforderungen des Alltags zu erholen, neue Kräfte zu sammeln, die eigene Rolle zu reflektieren und andere Wege kennenzulernen, um sich langfristig für den Alltag zu stärken. Im Vortrag werden die grundsätzlichen Informationen zum Anspruch, zur Beantragung, zu den Kosten und dem organisatorischen Prozess erläutern.

12.06.2019 13:00 bis 13:30 Uhr Studienort Oldenburg H-I1 (Grüner Salon)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Doris Cienciala, Dipl. Psychologin, MBSR-Lehrerin)

In dem Vortrag zum Thema „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ erfahren Sie, wie Achtsamkeit den Stresspegel bei täglichen beruflichen und privaten Belastungen modifizieren kann. Dabei wird die MBSR-Methode vorgestellt, die eine Form des Achtsamkeitstraining zur Stressreduzierung und Weiterentwicklung der Persönlichkeit darstellt. Diese Methode ist von den Krankenkassen als Methode der gesundheitlichen Prävention anerkannt. Eine kleine Achtsamkeitsübung soll Ihnen dabei einen praktischen Einblick in die Achtsamkeitspraxis ermöglichen.

03.07.2019 11:45 bis 12:15 Uhr Studienort Wilhelmshaven S 128

Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen; die von den Vorgesetzten genehmigte Teilnahme wird als Arbeitszeit angerechnet.

Um Anmeldung an regina.mueller-bollenhagen@jade-hs.de wird gebeten.

