

WAS DER SEELE GUT TUT!

Resilienz, als Fähigkeit schwierige Situationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu bewältigen, ist eine aktuelle Herausforderung dieser Zeit.

Der langanhaltenden Corona-Pandemie mit ihren unterschiedlichsten Einschränkungen folgte der Ukraine-Krieg.

Nicht nur in den Medien, sondern auch ganz konkret in der Schule, am Arbeitsplatz, zu Hause, im Freundes- und Verwandtenkreis, in den Vereinen und Gruppen sind die Folgen der Krisen zu spüren.

Kinder, Jugendliche und auch die Mitarbeitenden in der Jugendsozialarbeit werden mit vielen schwierigen Situationen konfrontiert. Deshalb wollen wir uns beim diesjährigen Tag der Jugendsozialarbeit mit dem beschäftigten, was DER SEELE GUT TUT.

Wir laden Sie ganz herzlich ein, an diesem Tag teilzunehmen. Neben einem Impulsreferat zum Thema Resilienz, werden wir mit verschiedensten Workshops Impulse bieten, Austausch initiieren und ein bisschen Theorie und viel praktische Anregungen ermöglichen.

Der Tag der katholischen Jugendsozialarbeit ist ein Dankeschön und ein Zeichen der Wertschätzung für alle, die im Dienst der Jugendsozialarbeit tätig sind. Wir würden uns freuen, wenn Sie Ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit geben, an diesem Tag teilzunehmen.

Es grüßen Sie herzlich



Andreas Hildebrand
Vorsitzender



Maria Meurer-Mey
Diözesanbeauftragte Jugendsozialarbeit

ANMELDUNG

Anmeldeschluss: Freitag, 16. September 2022

Bitte melden Sie sich verbindlich per E-Mail bei Sophia Gräf an unter: sophia.graef@erzbistum-koeln.de mit folgenden Angaben: Name – Träger/Einrichtung – Anschrift der Einrichtung – Telefonnummer & E-Mail-Adresse – ggf. Besonderheiten, Unterstützungsbedarf.

VERANSTALTUNGSORT

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg
Ludwig-Wolker-Straße 12, 51519 Odenthal

Eine Wegbeschreibung zur Jugendbildungsstätte Haus Altenberg finden Sie unter: haus-altenberg.de

KONTAKT

Erzbistum Köln, Abteilung Jugendseelsorge
Sophia Gräf
Marzellenstraße 32, 50668 Köln

E-Mail sophia.graef@erzbistum-koeln.de
Telefon 0221 1642-1939
Fax 0221 1642-1400
Web jugendsozialarbeit.kja.de

HINWEIS ZUM DATENSCHUTZ

Wir, der Vorstand der DiAG JSA, möchten Sie darauf hinweisen, dass die von Ihnen im Rahmen des Tages der JSA angegebenen persönlichen Kontaktdaten bei uns für den Zeitraum der Planung und Abwicklung des Tages der Jugendsozialarbeit 2022 gelistet sind. Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) zum vorgenannten Zweck erhoben, verarbeitet, genutzt und nach angemessener Frist gelöscht.

Tag der
katholischen
Jugendsozialarbeit
2022

30
09 WAS
DER SEELE
GUT TUT
22



DiAG Jugendsozialarbeit
im Erzbistum Köln

PROGRAMMÜBERSICHT 30/09/22

TAGESABLAUF

9.00 Uhr	Ankunft & Anmeldung
9.15 Uhr	Gottesdienst & Begrüßung im Altenberger Dom
9.45 Uhr	Stehkaffee
10.15 Uhr	Impulsreferat
11.15 Uhr	1. Workshop-Runde
12.45 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	2. Workshop-Runde
15.30 Uhr	Coffee to go & Abschluss

IMPULSVORTRAG

In dem Impulsreferat wird Ihnen ein Einblick in die sieben Säulen der Resilienz sowie das modulare Stressmanagement mit den Bausteinen Stressoren, persönliche Stressverstärker und Stressreaktion geboten. Sie sind eingeladen über einen Perspektivwechsel den Fokus darauf zu legen, Ihre Stärken und Potentiale für eine Stärkung in der Krise zu nutzen.

Referentin: Bianca Doesburg M.A., Zertif. Systemischer Coach, Trainerin für Resilienz und modulares Stressmanagement

WORKSHOPS

Teilnehmende haben die Möglichkeit an zwei Kursen teilzunehmen. Die Zuordnung in die Kurse wird vor Ort stattfinden.

01 Tanzen kann jede/r!

In dem Workshop erarbeiten wir uns kleinschrittig durch Elemente des Alltags und der Tanzimprovisation eine Choreografie und und Sie werden feststellen: »Tanzen kann jede/r!«. Es ist alles eine Frage der Sichtweise. Hierbei entstehen Impulse einer tänzerischen Ausdrucksform! Vorerfahrungen sind nicht notwendig. *Bitte Sportkleidung mitbringen, in welcher Sie sich uneingeschränkt bewegen können. Turnschuhe und dicke Socken sind hilfreich.*

Referentin: Anna-Lena Berger, Kath. Jugendagentur Bonn gGmbH

02 Rap, Resilienz & Religion

Ein Blick in die aktuellen Charts zeigt, dass von Pashanim, Miksu, Shirin David über Casper, Ufo 361 bis hin zu RAG und Marteria deutschsprachiger Rap mehr denn je relevant ist. Es lohnt sich in vielfacher Hinsicht, deutschen Hiphop ernst zu nehmen:

- » Als Ausdruck der Lebenswirklichkeit von verschiedenen Menschen.
- » Als Zeugnis oder Ausdruck von Religions- und Glaubensbezügen.
- » Als Reflexion des Umgangs mit Herausforderungen und Problemen. Das, was als Resilienz bezeichnet wird.

Der Workshop setzt sich mit aktuellen und älteren Rapsongs auseinander und zeigt den Reichtum auf, den die Tracks bieten.

Referent: Thomas Burgmer, Pastoralreferent in Neuss, besitzt selbst knapp 400 Rap-Alben auf Vinyl und hört seit den 90er Jahren deutschen Hiphop. Mit dem Podcast #aufdemteller bringt er Songtexte mit dem Glauben und Leben junger Menschen in Verbindung.

03 Resilienz & Ressourcenarbeit – auf Wanderwegen in der Natur rund um Altenberg

WORKSHOP 1, 11.15 Uhr
7 Schlüssel aus der Krise in die Kraft

Im Umgang mit Krisen sind wir auf den Zugang zu unseren eigenen Resilienzen (Widerstandskräfte) angewiesen. In diesem Workshop ergehen wir uns diese an einem Beispiel aus dem eigenen Lebensweg und entwickeln sie weiter im Austausch und Gespräch. Sie lernen 7 Schlüssel zur Resilienz kennen, die Sie im privaten oder beruflichen Kontext bei Herausforderungen einsetzen können.

WORKSHOP 2, 14 Uhr
Triadenarbeit – Kompetenzzentrum Körper

Die von Gabriela von Witzleben entwickelte Methode nutzt Bauch, Herz und Kopf als embodimentale Kompetenzzentren. Sie basiert auf drei zugehörigen Kernbedürfnissen nach Autonomie, Beziehung und Sicherheit. Diese drei Zentren werden mittels Bodenankern aufgestellt und begangen. In diesem Workshop werden die Kompetenzzentren zu Informationsquellen, wobei sich der Horizont für Lösungen auf eine aufschlussreiche Weise erweitert.

Referent: Stefan Höne, Systemischer Supervisor / Berater und OE / DGQ Six Sigma Black Belt/ Selbstständiger Organisator von Outdoor Workshops & Pilgerreisen

04 How to share my power!?

Empowermentorientierte Jugendarbeit am Beispiel geschlechtlicher Vielfalt

Diskriminierungserfahrungen sind für viele Menschen eine alltägliche Lebensrealität, was starken Einfluss auf die psychische und soziale Stabilität haben kann. Nicht binäre, trans* und inter* Menschen sind aufgrund ihres Körpergeschlechts bzw. ihrer Geschlechtsidentität betroffen. Empowermentarbeit kann ein unterstützendes Element sein, um einen Umgang mit diesen Erfahrungen zu finden. Im Workshop beschäftigen wir uns unter anderem mit den Fragen, was das Konzept Empowerment ist und wie dies in der Zusammenarbeit mit queeren Jugendlichen aussehen kann.

Referentin: Bernadette Möhlen, Bildungsreferentin der FUMA Fachstelle Gender & Diversität NRW

05 Singen macht glücklich

In diesem Workshop wird praktisch erfahren, dass Singen der Seele gut tut. Neben Entspannungs- und Selbstwahrnehmungsübungen, um eine dem Singen zuträgliche Grundspannung zu erzeugen, werden Übungen aus der *Community Music* kennengelernt. Der Begriff *Community Music* steht für ein aktives Musizieren in Gruppen, wobei die Musik als Ausdruck dieser Gemeinschaft erarbeitet wird und ihren sozialen Kontext spiegelt. Zusätzlich werden Lieder gesungen, die Trost spenden. *Teilnehmende können gerne ihre Instrumente mitbringen, es wird versucht, diese einzubinden.*

Referent: Nikolaj Grunwald, erfahrener Gesangs-Coach & Performer

06 Mobbing: Prävention & Intervention

Die Teilnehmenden lernen die Mechanismen und Phasen des Mobbings kennen. Sie werden über die Fallstricke in der Intervention aufgeklärt und lernen die Interventionen von »Konfliktkultur« und »No blame Approach« kennen. Anschließend werden Präventionsmaßnahmen für die Praxis vorgestellt. In der anschließenden Diskussion bleibt Raum für Fragen, Anregungen und Ideen, dies in den Alltag zu integrieren.

Referentin: Tatjana Vennen, Kath. Jugendagentur Düsseldorf gGmbH