



Präsentieren ein künstlerisches Ergebnis der Gesundheitswoche (von links): Organisatorin und Dozentin Susanne Salin, Studierende Lena Salin, Dozentin Anette Heßlar und Studierende Kerstin Korell.

18.09.2023 12:59 CEST

## Gesundheitswoche an der Hephata-Akademie: Stärkung für körperliche und mentale Fitness

**Soziale und pflegerische Berufe können physisch und psychisch anstrengend sein. Die Hephata-Akademie hat aus diesem Grund eine Gesundheitswoche für Studierende ins Leben gerufen. Eine Woche lang lernten die Studierenden einiges rund um die körperliche Gesundheit sowie Methoden zur Stressbewältigung und Übungen zur körperlichen Fitness.**

„Über die Jahre sind soziale Berufe körperlich und emotional herausfordernd.“

Deshalb ist es enorm wichtig, den eigenen Körper, seine inneren und äußeren Ressourcen, zu schützen“, erklärt Susanne Salin, Dozentin an der Akademie für soziale Berufe. Sie hat die Gesundheitswoche organisiert.

Während der Woche hatten die Studierenden in Pflege sowie pädagogischen Berufen die Möglichkeit, an verschiedenen Workshops teilzunehmen. Für einige Studierende ging es dabei mit dem Fahrrad nach Friesland, mit dem Kanu auf die Fulda oder auf den hiesigen Sportplatz auf dem Hephata-Gelände. Auch die Rückengesundheit war Thema: Die Barmer Krankenkasse hatte für die Teilnehmenden ein Rückenscreening im Angebot. „Ich arbeite in der Krippe und hebe täglich Kinder hoch und runter. Der Rücken wird dabei natürlich beansprucht“, erklärt Susan Kotnik, Studierende. Dank des Rückenscreenings wisse sie nun genau, worauf sie in Zukunft achten solle und welche Übungen ihren Rücken stärken können.

Besonders gut kam der Kurs „Teilhabe erfahren“ an, der erstmals angeboten wurde. Die Studierenden haben gemeinsam mit Klient\*innen der Hephata-Werkstätten Sport getrieben. „Das Zusammenspiel zwischen Studierenden und Klient\*innen hat so gut funktioniert. Man hat gemerkt, dass alle voneinander profitieren. Die Vernetzung zwischen Akademie und Werkstätten sollte im Unterrichtsalltag gerne ausgebaut werden“, erklärt Lena Salin, Studierende an der Akademie.

Um die innere und seelische Gesundheit ging es in den Kursen, die sich mit Pflanzen als Kraftquelle, dem Salutogenese-Konzept nach Aaron Antonovsky und der eigenen Resilienz befassten. „Resilienz, also die eigene Fähigkeit, Krisen zu meistern, kann trainiert werden. Das ist für die psychische Gesundheit enorm wichtig“, erklärt Susanne Salin, die den Kurs geleitet hat. In einer Gruppe haben sie unter anderem gemeinsam ein Floß gebaut und dabei so einige Hindernisse gemeistert, erklärt sie. Auch ein Meditations-Workshop, um die innere Ruhe zu finden, fand bei einigen Studierenden großen Gefallen.

---

Hephata engagiert sich als diakonisches Unternehmen seit 1901 in der Rechtsform eines gemeinnützigen Vereins für Menschen, die Unterstützung brauchen, gleich welchen Alters, Glaubens oder welcher Nationalität. Wir sind Mitglied im Diakonischen Werk. Hinter unserem Unternehmensnamen steht

ein biblisches Hoffnungsbild: während Jesus einen Mann heilt, der taub und stumm ist, spricht er das Wort „Hephata“. (Markus 7, 32-37)

In evangelischer Tradition arbeiten wir in der Jugendhilfe und der Behindertenhilfe, in der Rehabilitation Suchtkranker, in Psychiatrie und Neurologie, in der Heilpädagogik, der Wohnungslosenhilfe, in Förderschulen und der beruflichen Bildung. In unserer Tochtergesellschaft Hephata soziale Dienste und Einrichtungen gGmbH (hsde) bieten wir zudem an mehreren Standorten ambulante und stationäre Hilfen für Seniorinnen und Senioren an.

Wir bilden Mitarbeitende für verschiedene Berufe der sozialen und pflegerischen Arbeit, auch in Kooperation mit der Evangelischen Fachhochschule Darmstadt, aus. Wir legen Wert auf eine theologisch-diakonische Qualifikation.

Hephata Diakonie beschäftigt aktuell mehr als 3.000 Mitarbeitende. Sie arbeiten in unterschiedlichen Berufsfeldern, sind gut qualifiziert und entwickeln die Leistungsangebote zukunftsorientiert weiter. Diakone und Diakoninnen und Interessierte organisieren sich in der Diakonischen Gemeinschaft Hephata.

Hephata Diakonie ist in Hessen und angrenzenden Bundesländern tätig. Der Sitz unseres Unternehmens ist seit Beginn in Schwalmstadt-Treysa.

## Kontaktpersonen



### **Johannes Fuhr**

Pressekontakt

Leiter interne und externe Kommunikation

[johannes.fuhr@hephata.de](mailto:johannes.fuhr@hephata.de)

06691181316



**Melanie Schmitt**

Pressekontakt

Stellvertretende Leiterin interne und externe Kommunikation

[melanie.schmitt@hephata.de](mailto:melanie.schmitt@hephata.de)

06691181316