



Vanessa Marburger aus Neukirchen macht eine Ausbildung zur Altenpflegerin. Während der Gesundheitswoche hat sie viel gelernt, um sich fit zu halten. Ihre Erfahrungen möchte sie mit in ihren Berufsalltag nehmen.

21.09.2021 17:09 CEST

Tipps, um im Job fit zu bleiben: Hephata-Akademie veranstaltet Gesundheitswoche

Wie halte ich mich im Job mental und körperlich fit? Antworten auf diese Frage haben die Studierenden der Hephata-Akademie für soziale Berufe in einer Gesundheitswoche kennengelernt. Zahlreiche Workshops zeigten den insgesamt 150 Teilnehmer*innen Methoden, um Körper und Geist gesund zu erhalten.

Der Berufsalltag von Pflegefachkräften und pädagogischen Mitarbeitenden ist

oft mit psychischer und physischer Belastung verbunden. „Deshalb ist es wichtig, dass beispielsweise Kranken- und Altenpflegehelfer*innen, Erzieher*innen und Heilerziehungspfleger*innen wissen, was gut für ihren Körper ist“, erklärt Susanne Salin von der Akademie. Sie hat die Woche koordiniert und mitorganisiert. Der Schwerpunkt der Woche lag darauf, eigene Stärken kennenzulernen und mit diesen zu arbeiten, erklärt Salin.

Aus diesem Grund hat auch Doris König-Jörke, Resilienz Coach, den Teilnehmer*innen verschiedenen Modelle erklärt, wie sie ihre Haltung sich selbst und anderen gegenüber verbessern können. Neben diesen Modellen gab es weitere Besonderheiten der Gesundheitswoche.

Bewegungs- und Entspannungsangebote in den Berufsalltag integrieren

Vanessa Marburger (32) aus Neukirchen kennt den Alltag einer Altenpflegerin. Sie ist bereits im dritten Ausbildungsjahr und war schon Jahre vor ihrer Vollausbildung in der Pflege tätig. „Im Alltag arbeiten wir immer strikt nach Strukturen, oft ohne auch mal ganz bewusst Pausen zu machen. In dieser Woche habe ich gelernt, wie ich meine Ressourcen im Job besser einsetzen kann und dadurch profitieren letztlich meine Patient*innen und ich selbst“, sagt sie.

Sie sei begeistert von den Bewegungs- und Entspannungsangeboten während der Gesundheitswoche und möchte einige Impulse mit in die Einrichtung nehmen, in der sie aktuell ihre Ausbildung absolviert.

Neben progressiven Übungen zur Muskelentspannung haben die Teilnehmer*innen auch Yoga-Übungen kennengelernt. „Wenige simple Übungen helfen schon, um Stress entgegen zu wirken. Diese kann man während der Arbeitszeiten problemlos einbauen oder aber nach der Arbeit. Ich hätte nicht gedacht, wie wichtig und wie wirksam das ist“, erklärt Vanessa Marburger.

Sie wisse nun, dass sie sorgsam mit ihren Ressourcen umgehen müsse, „damit ich den Job auch lange ausüben kann“, sagt sie. Abgerundet wurde dieses Bewegungsangebot auch von Claudia Prause von der Barmer Gesundheitskasse. Sie hat den Teilnehmer*innen effektive, aber leichte Rückenübungen für den Alltag beigebracht.

Klangschalenterapie soll Ruhe verleihen

Ein Highlight für alle Teilnehmenden waren auch die Klang-Reisen mit Kaspar Harbeke von der Firma Allton aus Bad Zwesten. Er bietet seit Jahrzehnten Workshops für Menschen in sozialen Berufen an. Mit seinen Instrumenten und Klangmöbeln für Therapie und Pflege stieß er auf Begeisterung bei den Teilnehmenden, erklärt Susanne Salin. Mitgebracht hat Harbeke unter anderem einen Klangschaukelstuhl, der rege von vielen getestet wurde.

Und das hat auch einen bestimmten Grund: „Um Musik mit diesen Instrumenten zu machen, bedarf es keiner Notenkenntnisse. Jeder kann und soll mitmachen“, erklärt Kaspar Harbeke selbst. In dem Sessel können Menschen sprichwörtlich ihre Seele baumeln lassen. „Dieser Stuhl ist sehr hilfreich, wenn Patient*innen beispielsweise nicht zur Ruhe kommen können“, sagt er. Nach wenigen Minuten in dem schaukelnden Sessel verspüren sie durch die ruhigen Klänge und entspannenden Vibrationen etwas positives“, erklärt er. Aber dieser Effekt könne nicht nur durch einen Sessel hervorgerufen werden, „in den Workshops haben die Teilnehmenden auch gelernt, wie sie mit Alltäglichem Musik machen können, die Mitarbeitende und Patienten*innen entspannt“, sagt Harbeke.

Die Natur als Kraftquelle entdecken

Bewusst Entspannungen sei etwas, „was wir im Alltag oft vergessen“, sagt Salin. Aus diesem Grund lernten die Teilnehmenden auch die Natur als Entspannungsraum kennen. Im Wald bauen Menschen Stress ab. „Das ist auch wissenschaftlich bewiesen“, sagt Salin. Eine wissenschaftliche Grundlage biete dafür eine Studie aus Japan. In dieser schickten die Forscher*innen hunderte Probanden auf einen Spaziergang. Die eine Hälfte machte einen Spaziergang in der Stadt, die andere im Wald. Bei der anschließenden Blutentnahme zeigte sich, dass bei der Stadtgruppe die Konzentration an DHEA-Hormonen unverändert war, bei der Waldgruppe jedoch deutlich erhöht. DHEA ist ein Hormon, das die Herz-Kreislauf-Funktionen aufrechterhält und Herzerkrankungen vorbeugt.

Neben den Bewegungs- und Musikangeboten rundeten auch Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung und Kochkurse für eine gesunde Ernährung die Woche ab. Die hohe Praxistauglichkeit des Erlernten aus den vielfältigen Angeboten bestätigt Teilnehmerin Vanessa Marburger: „In dieser Woche habe

ich vieles gelernt, was ich mit in meinen Berufsalltag mitnehmen möchte.“

Weitere Informationen zu den verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten an der Hephata-Akademie gibt es hier:[Ausbildung bei Hephata - Hephata - Wir über uns](#)

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

06691181316



Melanie Schmitt

Pressekontakt

Stellvertretende Leiterin interne und externe Kommunikation

melanie.schmitt@hephata.de

06691181316