



Funded by
the European Union



Deutsches
Rotes
Kreuz

Landesverband
Oldenburg e. V.

„Stark, um für sich und
andere stark zu sein“



Psychologische Erste Hilfe (PFA) und mentale Gesundheit
zur Unterstützung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen
und Familien sowie Selbstfürsorge in der Arbeit mit
geflüchteten Kindern und Jugendlichen

Seminare und Workshops zum informieren, hinsehen, verstehen, verbinden, austauschen, entspannen, wohlfühlen, achtsam und resilient sein ..., um die zahlreichen Herausforderungen des beruflichen Alltags motiviert und engagiert zu meistern und Betroffene zu unterstützen.

Dieses modulare Veranstaltungsprogramm bietet Ihnen die Möglichkeit bedarfsorientiert und passgenau die Themen auszuwählen, die für Ihre tägliche Arbeit sinnvoll und unterstützend sind. Es ist ein vielfältiges Programm, welches zum einen in bestimmte Themenfelder theoretisch einführt (bspw. Umgang mit Trauma-Belastung, Einführung in Compassion u.a.) und zum anderen praktische Workshops in Selbstfürsorge bietet (bspw. Entspannungstechniken, Stress-Management, Resilienztraining u.a.). Der Großteil der Workshops ist so konzipiert, dass das Erlernete weitergegeben werden kann. Zusätzlich gibt es Austauschrunden zu Fallbesprechungen und Supervision sowie individuelle Beratungstermine zu bestimmten Fragestellungen. Bei Bedarf können auch Einzelgespräche zu psychologischen Fragestellungen in englischer Sprache vereinbart werden.

Zeitraum: Februar bis Mai 2025

Veranstaltungsort: DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Anmeldung: Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de
0441-68428691

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Voraussetzungen: mindestens Deutsch B1-B2 (bei Bedarf ggf. Sprachmittlung in Ukrainisch, Englisch, Spanisch und Arabisch möglich),
keine Vorkenntnisse notwendig

Zielgruppe: ehrenamtlich und hauptamtlich Mitarbeitende in pädagogischen Einrichtungen, im Gesundheitswesen, in Geflüchtetenunterkünften und Hilfsorganisationen sowie allgemein Interessierte

„Danach ist nichts mehr, wie es war“ – Auswirkungen von Psychotraumata und sinnvolle Förderung ihrer Bewältigung

Seminarleitung:

Dr. med. Werner Even
(Facharzt für Allgemeinmedizin
und Psychotherapie)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

27.02.2025

Zeiten:

15:30-18:30 Uhr

Teilnehmende:

Max. 20 Personen

Besonderheiten:

Im Anschluss wird es für alle,
die Interesse haben, das
Gelernte zu reflektieren und sich
auszutauschen, ein lockeres
Zusammensein mit einem
kleinen Imbiss geben.

Anmeldeschluss:

25.02.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Erleben und Verhalten von denjenigen, die schwer belastende Ereignisse durchleben mussten, sind danach oft nachhaltig verändert. Gewalterfahrungen jeglicher Art (oft auch innerfamiliär), schwere Unfälle, Naturkatastrophen, Krieg und Flucht können Auslöser sein. Durchgreifende Erschütterungen der gesamten Persönlichkeit können sich in lebensbeeinträchtigenden Folgestörungen manifestieren. Hilfreich für Trauma überlebende Betroffene ist ein Umfeld, in dem Beistehende dazu beitragen, im Verstehen der Zusammenhänge so viel Normalität und Sicherheit wie möglich zu schaffen und damit die Bewältigung des traumatischen Erlebens zu erleichtern.

Das Seminar vermittelt Ihnen wichtige Grundlagen zum Verständnis der Dynamik von Psychotraumata. Darauf aufbauend lernen Sie, wie Sie im Umgang mit (potentiell) Traumatisierten sinnvoll zu deren Entlastung und Entspannung beitragen können. Hierbei spielt jeweils eine gesunde Mischung von Nähe und Distanz zur betroffenen Person und ihren Erlebnissen eine wichtige Rolle.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Intuitive Collagen - „Collagen im Flow - Das Leben kleben“

Seminarleitung:

Katja Reiche | designpart.de
(selbstständige Designerin und
Workshop-Leiterin in Oldenburg)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

13.03.2025

Zeiten:

15:00-18:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 8 Personen

Besonderheiten:

Material wird zur Verfügung gestellt (gerne können aber auch zusätzlich alte Zeitschriften oder Zeitungen mitgebracht werden). Bitte Kleidung, die auch verschmutzen darf, tragen.

Anmeldeschluss:

11.03.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Tauche ein in die Welt der Papier-Collage und erlebe, wie kreatives Gestalten dich in den Flow bringt!

In diesem Workshop geht es um Selbstfürsorge, den spielerischen Zugang zur eigenen Kreativität und das Kennenlernen einer Methode, die sich auch im professionellen Kontext einsetzen lässt. Ob für dich persönlich oder als Methode für die Arbeit mit deiner Zielgruppe (Schülerinnen und Schüler, Patientinnen und Patienten, Klientinnen und Klienten):

Collagen bieten eine einfache, intuitive Möglichkeit, den Kopf auszuschalten und kreativ zu sein. Ohne Druck, ohne Vorkenntnisse - einfach loslegen und das Leben kleben!

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Stress-Management - "Singen macht stark: Circle-Singing & Lieder aus aller Welt"

Seminarleitung:

Dr. Selma Suzan Emiroglu
(Dr. rer. nat., Musiktherapeutin
DMtG, Seminarleiterin und Coachin)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

14.03.2025

Zeiten:

14:00-17:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 15 Personen

Anmeldeschluss:

12.03.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Tönen ohne Worte, spielen mit Stimmfacetten und singen von Kreisliedern aus aller Welt. Mal klingt es harmonisch, mal witzig, mal mystisch. Alles ist einfach nachvollziehbar, ohne Noten und ohne Leistungsdruck.

Circle Singing ist eine ganz ursprüngliche Form des Singens in Gemeinschaft: hier wird mit Silben, Melodien und Rhythmen gespielt, die sich überlagern und verweben. Alle Stimmen sind in ihrer Eigenart willkommen - laute, zarte, versierte, neuentdeckte...

Kommen Sie über das Singen wieder in die eigene Kraft und Freude! Und vielleicht bekommen Sie danach Lust, das Singen im eigenen Alltag zu integrieren - als Stärkung zwischendurch.

Viele Lieder können zusammen mit den Kindern und Jugendlichen gesungen und - durch die theoretischen Hintergründe während des Seminars - auch bewusst bei Angst oder anderem Stress eingesetzt werden.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Stress-Management - "Self-Compassion / Selbst-Mitgefühl"

Seminarleitung:

Dr. Selma Suzan Emiroglu
(Dr. rer. nat., Musiktherapeutin
DMtG, Seminarleiterin und Coachin)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

17.03.2025

Zeiten:

10:00-13:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 12 Personen

Anmeldeschluss:

14.03.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Sich selbst verständnisvoll behandeln wie einen guten Freund - v.a. in schwierigen Zeiten. Mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in gutem Abstand kooperieren - ohne Drama.

Selbst-Mitgefühl bedeutet nicht, in Selbst-Mitleid zu versinken, sondern menschlich und konstruktiv mit sich umzugehen. Inmitten unserer Ellenbogengesellschaft brauchen wir dies, um dauerhaft gesund zu bleiben.

In helfenden Berufen droht ohne einen bewussten Umgang mit Leid der Empathie-Burnout - hier bietet Compassion einen emotionalen Schutz ohne die Verbindung zum Gegenüber zu verlieren.

Neben theoretischen Hintergründen und Einblicken in wissenschaftliche Forschung werden neue Techniken sowie eine altbewährte Mitgefühlspraxis vermittelt.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

„Danach ist nichts mehr, wie es war“ – Auswirkungen von Psychotraumata und sinnvolle Förderung ihrer Bewältigung im Kontext Schule

Seminarleitung:

Dr. med. Werner Even
(Facharzt für Allgemeinmedizin
und Psychotherapie)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

19.03.2025

Zeiten:

15:30-18:30 Uhr

Teilnehmende:

Max. 20 Personen

Besonderheiten:

Im Anschluss wird es für alle,
die Interesse haben, das
Gelernte zu reflektieren und sich
auszutauschen, ein lockeres
Zusammensein mit einem
kleinen Imbiss geben.

Anmeldeschluss:

17.03.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Erleben und Verhalten von denjenigen, die schwer belastende Ereignisse durchleben mussten, sind danach oft nachhaltig verändert. Gewalterfahrungen jeglicher Art (oft auch innerfamiliär), schwere Unfälle, Naturkatastrophen, Krieg und Flucht können Auslöser sein. Durchgreifende Erschütterungen der gesamten Persönlichkeit können sich in lebensbeeinträchtigenden Folgestörungen manifestieren. Hilfreich für Trauma überlebende Betroffene ist ein Umfeld, in dem Beistehende dazu beitragen, im Verstehen der Zusammenhänge so viel Normalität und Sicherheit wie möglich zu schaffen und damit die Bewältigung des traumatischen Erlebens zu erleichtern.

Das Seminar vermittelt Ihnen wichtige Grundlagen zum Verständnis der Dynamik von Psychotraumata. Darauf aufbauend lernen Sie, wie Sie im Umgang mit (potentiell) traumatisierten Schülerinnen und Schülern sinnvoll zu deren Entlastung und Entspannung beitragen können. Hierbei spielt jeweils eine gesunde Mischung von Nähe und Distanz zur betroffenen Person und ihren Erlebnissen eine wichtige Rolle.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Resilienz und Selbstfürsorge

Seminarleitung:

Friederike Mondry
(Netzwerk für traumatisierte
Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

20.03.2025

Zeiten:

10:00-13:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 25 Personen

Anmeldeschluss:

18.03.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Resilienz meint die innere Widerstandskraft von Menschen, angesichts belastender Situationen und Krisen. Sie umfasst ein Bündel an Fähigkeiten und Kompetenzen, die bei der Bewältigung dieser Herausforderungen unterstützen können. Diese Fähigkeiten können gefördert werden und damit zur Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit beitragen.

- Resilienz - was ist das? Schutzfaktoren der Resilienz
- Selbstfürsorge und Psychohygiene - Was kann ich dafür tun, damit es mir trotz meiner schwierigen Arbeit gut geht? Wie gelingt es mir nach Feierabend abzuschalten?
- Welche Ressourcen habe ich? - Was mache ich gerne? Was mache ich gut? Wie kann ich diese Ressourcen stärken?
- Sekundärtraumatisierung - Was bedeutet das und wie kann ich mich schützen?
- Übungen

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Stress-Management - "Klingendes Pausenseminar"

Seminarleitung:

Dr. Selma Suzan Emiroglu
(Dr. rer. nat., Musiktherapeutin
DMtG, Seminarleiterin und Coachin)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

24.03.2025

Zeiten:

15:00-18:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 12 Personen

Anmeldeschluss:

21.03.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Wie die Musik brauchen auch Sie Pausen - darf ich Sie dazu einladen? In unserer Gesellschaft, die mehr und mehr von Information, Leistung und Technik dominiert wird, steigt stetig die Gefährdung durch Stress-Krankheiten bis zum Burnout. Eine Stress-Intervention ist umso wichtiger.

In diesem Seminar bekommen Sie Werkzeuge zum Stressmanagement in die Hand sowie Ideen für "musikalische" (Mini-)Pausen, die entspannen, beleben und zentrieren.

Durch die theoretischen Hintergründe können Sie danach auch einige der Übungen mit den Kindern und Jugendlichen gemeinsam machen - als spielerische Einheit und gleichzeitig wohltuend für die Helfenden. Und da Sie am besten im Tun lernen, ist dieses Seminar bereits selbst eine kleine Erholungsinsel voll Genuss, Gesundheit und Spielfreude.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

„Danach ist nichts mehr, wie es war“ – Auswirkungen von Psychotraumata und sinnvolle Förderung ihrer Bewältigung im Kontext Krankenhaus

Seminarleitung:

Dr. med. Werner Even
(Facharzt für Allgemeinmedizin
und Psychotherapie)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

26.03.2025

Zeiten:

10:00-13:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 20 Personen

Besonderheiten:

Im Anschluss wird es für alle, die Interesse haben, das Gelernte zu reflektieren und sich auszutauschen, ein lockeres Zusammensein mit einem kleinen Imbiss geben.

Anmeldeschluss:

24.03.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Erleben und Verhalten von denjenigen, die schwer belastende Ereignisse durchleben mussten, sind danach oft nachhaltig verändert. Gewalterfahrungen jeglicher Art (oft auch innerfamiliär), schwere Unfälle, Naturkatastrophen, Krieg und Flucht können Auslöser sein. Durchgreifende Erschütterungen der gesamten Persönlichkeit können sich in lebensbeeinträchtigenden Folgestörungen manifestieren. Hilfreich für Trauma überlebende Betroffene ist ein Umfeld, in dem Beistehende dazu beitragen, im Verstehen der Zusammenhänge so viel Normalität und Sicherheit wie möglich zu schaffen und damit die Bewältigung des traumatischen Erlebens zu erleichtern.

Das Seminar vermittelt Ihnen wichtige Grundlagen zum Verständnis der Dynamik von Psychotraumata. Darauf aufbauend lernen Sie, wie Sie im Umgang mit (potentiell) traumatisierten Patientinnen und Patienten sinnvoll zu deren Entlastung und Entspannung beitragen können. Hierbei spielt jeweils eine gesunde Mischung von Nähe und Distanz zur betroffenen Person und ihren Erlebnissen eine wichtige Rolle.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Fallsupervision im beruflichen Kontext Schule

Seminarleitung:

Christine Bunjes (Dipl.-Päd.,
Systemische Supervisorin, Coach
und Systemaufstellerin)

Veranstaltungsort:

Praxis für Supervision & Coaching
Christine Bunjes, Nordstraße 1,
26135 Oldenburg

Datum:

02.04.2025 (vorrangig
schulischer Kontext)

Zeiten:

09:30-12:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 8 Personen

Anmeldeschluss:

31.03.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Systemische Supervision ist die Betrachtung und Reflexion professionellen Handelns und institutioneller Strukturen. Systemische Supervision ist immer kontextbezogen. Sie nimmt die Wechselwirkung zwischen Person, Rolle, Funktion, Auftrag und Organisation in den Blick. Ziel ist die Erweiterung der Denk- und Handlungsmöglichkeiten. Supervision findet mit der teilnehmenden Gruppe als Expertinnen und Experten (ihrer Person und ihrer Arbeit) und der Supervisorin als Unterstützerin der Außenperspektiven in einem dialogischen Prozess statt. Durch das Einnehmen einer Außenperspektive auf individuelle, fachliche und institutionelle Fragen in Schule, Gesundheitswesen und Jugendhilfe sowie Hilfsorganisationen und Gemeinschaftsunterkünften werden Interaktionen, Muster und Prozesse sichtbar. Systemische Supervision versucht den Blick auszuweiten auf Faktoren, die normalerweise nicht gesehen oder nicht gewertet werden, und ermöglicht damit neue Lösungen. In der Supervision wird lösungs- und ressourcenorientiert gearbeitet.

Sie haben die Möglichkeit an einer zweieinhalbstündigen Supervisionssitzung zum beruflichen Kontext Schule teilzunehmen. Sie können sich als Einzelperson oder als Gruppe anmelden.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Zertifizierter Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit (MHFA)



Seminarleitung:

Janina Peeters (Instruktorin beim Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

03. und 04.04.2025

Zeiten:

jeweils 9:00-16:30 Uhr

Teilnehmende:

Max. 15 Personen

Besonderheiten:

Der Kurs wird mit einem Zertifikat abgeschlossen. In der Mittagspause wird ein kleiner Snack zur Verfügung gestellt.

Anmeldeschluss:

31.03.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Nach dem erfolgreichen Vorbild für Erste Hilfe bei körperlichen Erkrankungen wurde ein MHFA entwickelt, der in 12 Stunden zu Ersthelfenden für mentale Gesundheit ausbildet und mit einem Zertifikat abschließt. In Kooperation mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim bieten wir diesen zweitägigen Kurs an.

Mehr als 40 Prozent der Bevölkerung in Deutschland erkrankt mindestens einmal in ihrem Leben an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung. Obwohl sich viele Betroffene in unserem unmittelbaren Umfeld befinden (z. B. Kolleginnen und Kollegen), löst dieses Thema immer noch bei vielen Menschen Verunsicherung, Vorurteile und Ängste aus. Der MHFA Ersthelfer-Kurs vermittelt Wissen zu psychischen Gesundheitsproblemen, um Vorurteile abzubauen und um das Verständnis für psychische Probleme zu fördern. Neben theoretischer Wissensvermittlung zu psychischer Gesundheit und in Hinblick auf Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren psychischer Störungen mit Fokus auf Depression, Suizidalität, Angststörungen, Psychosen sowie Substanzmissbrauch und -abhängigkeit werden konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei sich schleichend entwickelnden psychischen Gesundheitsproblemen und bei akuten psychischen Krisen erlernt und durch praktische Übungen gefestigt. Weiterhin lernen Sie einen Handlungsplan kennen, um Menschen in Krisen oder mit einem beginnenden psychischen Gesundheitsproblem zu helfen. Dieser Handlungsplan wird anhand von Fallbeispielen, Rollenspielen und weiteren Übungen praktisch umgesetzt. Sie erhalten zudem vielfältige Informationen zu evidenzbasierter professioneller, Peer- und Selbsthilfe-Unterstützung.

Anmeldung für diesen Kurs ausschließlich über den Anmeldelink:



Fallsupervision im beruflichen Kontext Gesundheitswesen

Seminarleitung:

Christine Bunjes (Dipl.-Päd.,
Systemische Supervisorin, Coach
und Systemaufstellerin)

Veranstaltungsort:

Praxis für Supervision & Coaching
Christine Bunjes, Nordstraße 1,
26135 Oldenburg

Datum:

22.04.2025 (vorrangig
Gesundheitswesen)

Zeiten:

13:30-16:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 8 Personen

Anmeldeschluss:

18.04.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Systemische Supervision ist die Betrachtung und Reflexion professionellen Handelns und institutioneller Strukturen. Systemische Supervision ist immer kontextbezogen. Sie nimmt die Wechselwirkung zwischen Person, Rolle, Funktion, Auftrag und Organisation in den Blick. Ziel ist die Erweiterung der Denk- und Handlungsmöglichkeiten. Supervision findet mit der teilnehmenden Gruppe als Expertinnen und Experten (ihrer Person und ihrer Arbeit) und der Supervisorin als Unterstützerin der Außenperspektiven in einem dialogischen Prozess statt. Durch das Einnehmen einer Außenperspektive auf individuelle, fachliche und institutionelle Fragen in Schule, Gesundheitswesen und Jugendhilfe sowie Hilfsorganisationen und Gemeinschaftsunterkünften werden Interaktionen, Muster und Prozesse sichtbar. Systemische Supervision versucht den Blick auszuweiten auf Faktoren, die normalerweise nicht gesehen oder nicht gewertet werden, und ermöglicht damit neue Lösungen. In der Supervision wird lösungs- und ressourcenorientiert gearbeitet.

Sie haben die Möglichkeit an einer zweieinhalbstündigen Supervisionssitzung zum beruflichen Kontext Gesundheitswesen teilzunehmen. Sie können sich als Einzelperson oder als Gruppe anmelden.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Deeskalation - im Kontext von Traumatisierung und/oder psychischen Erkrankungen

Seminarleitung:

Friederike Mondry und
Amira Sultan (Netzwerk für
traumatisierte Flüchtlinge in
Niedersachsen e.V.)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

23.04.2025

Zeiten:

10:00-16:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 25 Personen

Anmeldeschluss:

21.04.2025

Besonderheiten:

In der Mittagspause wird
ein Imbiss zur Verfügung gestellt.

Kurzdarstellung der Inhalte

Psychische Belastungen, schwierige Lebensbedingungen, ungesicherte Aufenthalte und Sprachbarrieren stellen u.a. besondere Herausforderungen für Geflüchtete und ihre Familien dar. Es bedarf viel Empathie sowie Toleranz und trotzdem können konfliktreiche Situationen in diesem Kontext leichter eskalieren. Aus diesem Grund ist es hilfreich, ein vertieftes Verständnis dafür zu entwickeln, wie Konflikte entstehen und wie man mit ihnen deeskalierend umgehen kann. In diesem Modul werden neben der Vermittlung theoretischen Wissens auch praktische Übungen durchgeführt.

- Psychische Belastungen, Symptome, die eine Eskalation fördern und Ursachen für aggressives Verhalten
- Konflikte - Was sind Konflikte und wie entwickeln sie sich?
- Deeskalation Theorie - Auf welchen Grundlagen beruht deeskalierendes Verhalten in Konflikten?
- Praxis und Übungen - Fördernde Voraussetzungen und Kommunikationsstrategien

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Fallsupervision im beruflichen Kontext von Hilfsorganisationen und Geflüchtetenunterkünften

Seminarleitung:

Christine Bunjes (Dipl.-Päd.,
Systemische Supervisorin, Coach
und Systemaufstellerin)

Veranstaltungsort

Praxis für Supervision & Coaching
Christine Bunjes, Nordstraße 1,
26135 Oldenburg

Datum:

06.05.2025 (vorrangig
Hilfsorganisationen und
Geflüchtetenunterkünften)

Zeiten:

13:30-16:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 8 Personen

Anmeldeschluss:

02.05.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Systemische Supervision ist die Betrachtung und Reflexion professionellen Handelns und institutioneller Strukturen. Systemische Supervision ist immer kontextbezogen. Sie nimmt die Wechselwirkung zwischen Person, Rolle, Funktion, Auftrag und Organisation in den Blick. Ziel ist die Erweiterung der Denk- und Handlungsmöglichkeiten. Supervision findet mit der teilnehmenden Gruppe als Expertinnen und Experten (ihrer Person und ihrer Arbeit) und der Supervisorin als Unterstützerin der Außenperspektiven in einem dialogischen Prozess statt. Durch das Einnehmen einer Außenperspektive auf individuelle, fachliche und institutionelle Fragen in Schule, Gesundheitswesen und Jugendhilfe sowie Hilfsorganisationen und Gemeinschaftsunterkünften werden Interaktionen, Muster und Prozesse sichtbar. Systemische Supervision versucht den Blick auszuweiten auf Faktoren, die normalerweise nicht gesehen oder nicht gewertet werden, und ermöglicht damit neue Lösungen. In der Supervision wird lösungs- und ressourcenorientiert gearbeitet.

Sie haben die Möglichkeit an einer zweieinhalbstündigen Supervisionssitzung zum beruflichen Kontext Hilfsorganisationen und Geflüchtetenunterkünften teilzunehmen. Sie können sich als Einzelperson oder als Gruppe anmelden.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Stress-Management - "Spielerische Stabilisierungsübungen"

Seminarleitung:

Dr. Selma Suzan Emiroglu
(Dr. rer. nat., Musiktherapeutin
DMtG, Seminarleiterin und Coachin)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

07.05.2025

Zeiten:

14:00-17:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 15 Personen

Anmeldeschluss:

05.05.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

In diesem Seminar werden spielerische Übungen aus Traumatherapie, östlicher Body-Mind-Praxis und Körperarbeit für Künstler gezeigt. Diese können an die Kinder und Jugendlichen weitergegeben werden, um sich bei Trauma, Emotionen oder Stress selbst zu stabilisieren.

Die meisten der Übungen sind auch nonverbal vermittelbar, so dass Sprachbarrieren kein Hindernis darstellen. Während des Seminars und danach im gemeinsamen Üben mit den Kindern und Jugendlichen sind sie gleichzeitig eine mobile Tankstelle für die Helfenden.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Psychologische Grundlagen der mentalen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern

Seminarleitung:

Meret Paululat (M.Sc. Klinische Psychologin & Doktorandin, Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (KJPP Oldenburg) an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg und Klinikum Oldenburg AöR)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

13.05.2025

Zeiten:

15:00-18:00 Uhr

Teilnehmende:

max. 25 Personen

Anmeldeschluss:

09.05.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

In diesem Seminar werden die psychologischen Grundlagen der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen vermittelt. Es werden psychische Erkrankungen wie z.B. ADHS, depressive Störungen und Traumafolgestörungen beleuchtet und untersucht, wie sich diese in verschiedenen Kontexten, insbesondere in der Schule, äußern. Dabei wird gemeinsam erarbeitet, wie man erkennt, ob eine Schülerin oder ein Schüler spezifische Unterstützung benötigt. Das Seminar bietet praxisnahe Einblicke in die Symptome und Herausforderungen von psychischen Erkrankungen. Im Rahmen des Seminars werden häufig gestellte Fragen zu typischen Symptomen und Erkrankungen, denen man im Alltag mit Kindern und Jugendlichen begegnet, beantwortet. Ziel ist es, mehr Sicherheit und fundiertes Wissen im Umgang mit psychischen Auffälligkeiten zu vermitteln, damit die Teilnehmenden kompetent auf die Bedürfnisse der betroffenen Schülerinnen und Schüler eingehen können. Mit einer Sensibilisierung für diese Themen werden konkrete Lösungswege erarbeitet, um präventiv zu handeln und rechtzeitig Unterstützungsangebote zu aktivieren. Ziel des Seminars ist es, das Bewusstsein für die Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern mit psychischen Besonderheiten zu schärfen und gezielt Handlungskompetenzen zu entwickeln, um ihnen effektiv zu helfen.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

„Was war mit ihr/ihm los?“, „Habe ich richtig gehandelt?“ - Einzelsupervision

Seminarleitung:

Stefanie Thiede-Moralejo
(Diplom-Psychologin,
psychologische Psychotherapeutin
mit der Anerkennung der
tiefenpsychologischen
Psychotherapie, zertifizierte
EMDR-Traumatherapeutin)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

09.05.2025

Zeiten:

9:00-9:45 Uhr
9:45-10:30 Uhr
10:45-11:30 Uhr oder
11:30-12:15 Uhr

Teilnehmende:

Eine Person pro Termin
(nach Rücksprache auch als
Kleingruppe möglich)

Anmeldeschluss:

07.05.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

In einer Einzelsupervision reflektieren Sie gemeinsam mit einer psychologischen Traumatherapeutin Ihr Handeln in einer bestimmten Situation. Gemeinsam betrachten Sie Ihre individuellen und fachlichen Fragen zum Erleben und Verhalten potentiell traumabelasteter Schülerinnen und Schülern, Patientinnen und Patienten, Klientinnen und Klienten in Schule, Gesundheitswesen und Jugendhilfe sowie Hilfsorganisationen und Gemeinschaftsunterkünften. Sie reflektieren mit ihr Ihr professionelles Handeln. Im Gespräch werden Interaktionen, Muster und Prozesse sichtbar. Ziel ist die Erweiterung Ihrer Denk- und Handlungsmöglichkeiten und das Verstehen von Verhalten und Interaktion. In der Sitzung wird lösungs- und ressourcenorientiert gearbeitet.

Sie haben die Möglichkeit sich für einen individuellen persönlichen Beratungstermin von 45 Minuten mit dem Schwerpunkt Traumabelastung anzumelden.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Resilienz und Selbstfürsorge

Seminarleitung:

Friederike Mondry
(Netzwerk für traumatisierte
Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

14.05.2025

Zeiten:

14:00-17:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 25 Personen

Anmeldeschluss:

12.05.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Resilienz meint die innere Widerstandskraft von Menschen, angesichts belastender Situationen und Krisen. Sie umfasst ein Bündel an Fähigkeiten und Kompetenzen, die bei der Bewältigung dieser Herausforderungen unterstützen können. Diese Fähigkeiten können gefördert werden und damit zur Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit beitragen.

- Resilienz - was ist das? Schutzfaktoren der Resilienz
- Selbstfürsorge und Psychohygiene - Was kann ich dafür tun, damit es mir trotz meiner schwierigen Arbeit gut geht? Wie gelingt es mir nach Feierabend abzuschalten?
- Welche Ressourcen habe ich? - Was mache ich gerne? Was mache ich gut? Wie kann ich diese Ressourcen stärken?
- Sekundärtraumatisierung - Was bedeutet das und wie kann ich mich schützen?
- Übungen

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

„Die größte Kraft erfordert die leichteste Berührung“ – Zertifizierter Selbsthilfe-Workshop in die Emmett Technique

Seminarleitung:

Nina Ziegenhagen (Emmett-Practitioner & Tutorin)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

21. und 22.05.2025

Zeiten:

15:00-19:30 Uhr (21.05.) und
09:00-13:30 Uhr (22.05.)

Teilnehmende:

Max. 8 Personen

Anmeldeschluss:

19.05.2025

Besonderheiten:

Kurze Fingernägel sind Voraussetzung. Gerne bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
Der Kurs wird mit einem Zertifikat abgeschlossen.

Kurzdarstellung der Inhalte

Entdecken Sie eine sanfte Berührung mit großer Wirkung! Die Emmett Technique ist eine erstaunlich sanfte und gleichzeitig hochwirksame manuelle Methode zur Muskelentspannung sowie zur Linderung von Schmerzen und Unwohlsein, die von Rose Emmett (Australien) entwickelt wurde. Mit gezielten Griffen und sanftem Druck werden Faszien, Muskeln und Sehnen effektiv ausgerichtet. Diese Technik unterstützt nicht nur die körperliche Beweglichkeit und lindert schmerzhafte muskuläre Verspannungen, sondern bringt auch das gesamte Wohlbefinden ins Gleichgewicht. Dieses Seminar hat einen hohen Praxisanteil. In zweimal vier Stunden erlernen Sie:

- Die Griffstärke der Hand zu optimieren
- Die Balance beim Laufen zu verbessern
- Schulter- und Nackeneinschränkungen zu lösen
- Rücken-, Nacken-, Beinschmerzen zu lindern
- Die Geschmeidigkeit des Faszienystems zu erlangen
- Erste-Hilfegriff

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

„Was war mit ihr/ihm los?“, „Habe ich richtig gehandelt?“ - Einzelsupervision

Seminarleitung:

Stefanie Thiede-Moralejo
(Diplom-Psychologin,
psychologische Psychotherapeutin
mit der Anerkennung der
tiefenpsychologischen
Psychotherapie, zertifizierte
EMDR-Traumatherapeutin)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

23.05.2025

Zeiten:

12:00-12:45 Uhr
12:45-13:30 Uhr
13:30-14:15 Uhr
14:30-15:15 Uhr oder
15:15-16:00 Uhr

Teilnehmende:

Eine Person pro Termin
(nach Rücksprache auch als
Kleingruppe möglich)

Anmeldeschluss:

21.05.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

In einer Einzelsupervision reflektieren Sie gemeinsam mit einer psychologischen Traumatherapeutin Ihr Handeln in einer bestimmten Situation. Gemeinsam betrachten Sie Ihre individuellen und fachlichen Fragen zum Erleben und Verhalten potentiell traumabelasteter Schülerinnen und Schülern, Patientinnen und Patienten, Klientinnen und Klienten in Schule, Gesundheitswesen und Jugendhilfe sowie Hilfsorganisationen und Gemeinschaftsunterkünften. Sie reflektieren mit ihr Ihr professionelles Handeln. Im Gespräch werden Interaktionen, Muster und Prozesse sichtbar. Ziel ist die Erweiterung Ihrer Denk- und Handlungsmöglichkeiten und das Verstehen von Verhalten und Interaktion. In der Sitzung wird lösungs- und ressourcenorientiert gearbeitet.

Sie haben die Möglichkeit sich für einen individuellen persönlichen Beratungstermin von 45 Minuten mit dem Schwerpunkt Traumabelastung anzumelden.

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Stress-Management - "Body Music / Körpermusik"

Seminarleitung:

Dr. Selma Suzan Emiroglu
(Dr. rer. nat., Musiktherapeutin
DMtG, Seminarleiterin und Coachin)

Veranstaltungsort:

Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19, 26122 Oldenburg

Datum:

28.05.2025

Zeiten:

13:30-16:00 Uhr

Teilnehmende:

Max. 15 Personen

Anmeldeschluss:

26.05.2025

Kurzdarstellung der Inhalte

Gönnen Sie sich mit rhythmischen Spielen, Body-Percussion, Singen und Tanzen eine spaßige Auszeit - und sammeln Sie gleichzeitig Ideen für die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen.

Über den spielerischen Einbezug des Körpers können belastete Menschen wieder den Boden, sich selbst und die Verbindung zu anderen besser spüren. Die Spiele, Lieder und Rhythmen sind einfach nachvollziehbar - ohne Noten, ohne Leistungsdruck, ohne Vorerfahrung.

Alle Körper sind in ihrer Eigenart willkommen - kleine, große, zarte, kräftige...

Anmeldung an:



Begegnungszentrum@LV-Oldenburg.drk.de

DRK Begegnungszentrum KAISER 19
Kaiserstraße 19
26122 Oldenburg



0441-68428691

Das Veranstaltungsprogramm wird im Rahmen des Projekts EU4Health vom DRK-Landesverband Oldenburg e.V. organisiert.

Seit Januar 2023 setzt der DRK-Landesverband Oldenburg zusammen mit dem DRK-Bundesverband und dem DRK-Kreisverband Wesermarsch das Projekt EU4Health um. Im Rahmen dieses Projektes unterstützt das DRK Menschen aus der Ukraine, die vom Konflikt betroffen und nach Deutschland geflohen sind. Es wird sowohl psychologische Erste Hilfe (Psychological First Aid, PFA) als auch weitere Unterstützungsmaßnahmen für Geflüchtete aus der Ukraine bereitgestellt. Darüber hinaus werden Kapazitäten und Fähigkeiten des Fachpersonals, welches in der Arbeit mit Geflüchteten tätig ist, gefördert und gestärkt. Das Projekt wird von der Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften (IFRC) koordiniert und wird in über 20 Nationalen Gesellschaften in Europa implementiert. Gefördert wird das Projekt EU4Health von der EU-Kommission (DG Sante).

Natascha Beyer-Zamblé
Fachbereichsleitung Migration, Flucht und Vielfalt
DRK-Landesverband Oldenburg e.V.