



Abschlussveranstaltung

BESSER Gesund Leben

Gesundheit fördern für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Programmheft



21. Februar 2025 10:00 - 17:00

HAW Hamburg · Alexanderstraße 1 · 20099 Hamburg



Hochschule
Bielefeld
University of
Applied Sciences
and Arts



DEUTSCHES
KRANKENHAUS
INSTITUT



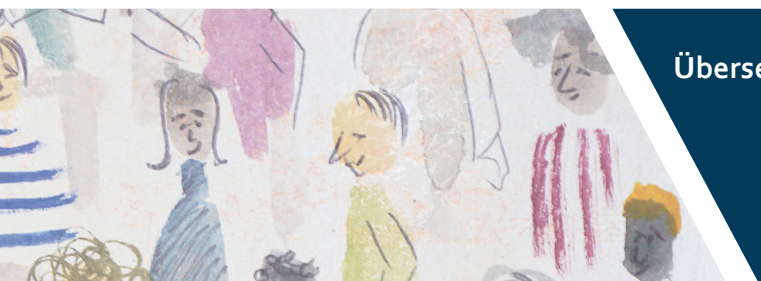


Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Ablaufplan

- 09:00 Uhr **Anmeldung**
- 10:00 Uhr **Begrüßung**
Prof. Dr. Miriam Tariba Richter (Konsortialführung, HAW Hamburg)
Ulrike Kloiber (Senatskoordinatorin für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen)
- 10:40 Uhr **Vortrag**
Natalie Dedreux (Aktivistin und Expertin für Down-Syndrom)
- 11:30 Uhr **Kaffeepause**
- 12:00 Uhr **Vorstellung der Projektergebnisse**
HAW Hamburg
Evangelische Stiftung Alsterdorf
Hochschule Bielefeld
- 13:15 Uhr **Mittagspause**
- 14:00 Uhr **Panel-Diskussion**
Kerrin Stumpf (stellvertretende Vorsitzende Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen; Geschäftsführerin Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein)
Katrin Thissen (DNAPN: Deutsches Netzwerk Advanced Practice Nursing & Advanced Nursing Practice, Präsidentin Akademische Fachgesellschaft Mental Health Care)
Martin Wilhelm (Lebenshilfe Hamburg, Selbstvertretung)
Nina Gust (Geschäftsstellenleitung und stellvertretende Senatskoordinatorin für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen)
- 15:00 Uhr **Kaffeepause**
- 15:15 Uhr **Workshops**
Infos auf den nächsten Seiten
- 16:45 Uhr **Abschluss**
- 17:00 Uhr **Ende**

1



Übersetzung Leichte Sprache: Inga Schiffler & Marlene Seifert

Moderation: Dörte Maack & Vanessa Giesenberg

Musikprogramm: Barner 16



Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Workshops

1. Sport und Bewegung für eine gesunde Lebensweise

Raum 3.09

Johannes Fürst & Katharina Pohle (Sport und Inklusion, Evangelische Stiftung Alsterdorf)

In diesem interaktiven Workshop möchten wir allen Teilnehmenden die Bedeutung von Bewegung und Sport für eine gesunde Lebensweise näherbringen. Sport und Bewegung sind nicht nur wichtig für die körperliche Fitness, sondern tragen auch zum psychischen Wohlbefinden bei und fördern die sozialen Beziehungen.

Wichtige Fragestellungen des Workshops:

Warum ist Bewegung wichtig?

Gemeinsam werden wir erarbeiten, welche positiven Effekte regelmäßige Bewegung auf die Gesundheit hat. Wir betrachten sowohl allgemeine Vorteile als auch spezielle Aspekte für Menschen mit Behinderung. Dabei setzen wir uns mit der Frage auseinander, wie Bewegung das körperliche und geistige Wohlbefinden fördern kann.

Wie macht Bewegung und Sport Spaß?

In einer interaktiven Diskussion erforschen wir verschiedene Möglichkeiten, wie Sport und Bewegung auch Freude bereiten können. Welche Sportarten und Aktivitäten sind für jede*n zugänglich und wie kann man die Freude an Bewegung langfristig erhalten? Hier sammeln wir Ideen und erarbeiten gemeinsam Strategien, um die Motivation zu steigern.

Wie finde ich den Sport, der zu mir passt?

Wir gehen auf die Frage ein, wie jeder für sich eine Sportart finden kann, die den eigenen Bedürfnissen und Interessen entspricht. Dazu recherchieren wir gemeinsam verschiedene Sportarten und -möglichkeiten, die sowohl für Menschen mit als auch ohne Behinderung geeignet sind.

Zielgruppe:

Der Workshop richtet sich an alle Menschen – mit und ohne Behinderung – die mehr über die Vorteile von Bewegung und Sport für eine gesunde Lebensweise erfahren möchten. Es werden inklusive, leicht zugängliche Ansätze und Ideen entwickelt, die in den Alltag integriert werden können.





Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Workshops

Ziele des Workshops:

- Verständnis für die Bedeutung von Bewegung im Alltag und deren Einfluss auf die Gesundheit
- Vermittlung von Wissen darüber, wie man die Freude an Bewegung entdecken und aufrecht erhalten kann
- Unterstützung bei der Identifikation von Sportarten, die individuell passen und zugänglich sind
- Förderung von Inklusion und gemeinsamer Auseinandersetzung mit den Themen Gesundheit und Bewegung

Durch interaktive Diskussionen und Rechercheaufgaben möchten wir zusammen neue Erkenntnisse gewinnen und praktische Anregungen für die persönliche Umsetzung von Bewegung im Alltag finden.

Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch!





Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Workshops

2. Workshop Besser Essen

Raum 2.04

Margarete Nowag (Dipl. oec. troph.)

Herzlich willkommen zum Thema **Besser Essen!**

Was passiert in der Arbeits-Gruppe (Work-Shop) Besser Essen und Trinken?

1. Besser Essen und Trinken ist ein Lebens-Thema!

Gesund sein und bleiben bedeutet, sich regelmäßig zu bewegen, zu entspannen und ausgewogen zu essen und trinken.

Wir sprechen über Aktuelles in gesunder Ernährung.

Was braucht der Körper und die Seele?

Wie kann unser Ess-Alltag aussehen?

Wie kann uns ein regelmäßiges und gesundes Essen und Trinken gelingen?

Sie lernen neue Umsetzungs-Wege für den Alltag kennen.

2. Wir sammeln die Erfahrungen aus der gemeinsamen Zeit des Projektes **BESSER** Gesund Leben.

Wir sammeln gute und schlechte Erfahrungen mit dem Thema Besser Essen und Trinken.

Welche Veränderungen sind schon fest im Alltag?

Wo sind noch Schwierigkeiten?

Wir berichten uns gegenseitig.

Wie geht es weiter?

Welche Unterstützung brauchen Sie weiterhin?

Ich freue mich auf die gemeinsame Arbeit!

Margarete Nowag





Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Workshops

3. Sucht verstehen – Lösungen finden und Hilfe bekommen

Raum 2.08

Antje Trauernicht (Sucht.Hamburg gGmbH)

Viele Menschen haben Probleme mit Sucht, auch Menschen mit einer Beeinträchtigung (auch Behinderung genannt). Doch was bedeutet Sucht genau? Warum werden manche Menschen süchtig? Wie kann man aufhören und wo gibt es Hilfe? In diesem Workshop sprechen wir über diese wichtigen Fragen.

Unser Ziel ist es, Sucht besser zu verstehen, gemeinsam nach Lösungen zu suchen und Wege zu zeigen, wie man aus der Sucht herauskommt. Wir erklären, warum Menschen mit Beeinträchtigung manchmal ein höheres Suchtrisiko haben – zum Beispiel durch Medikamente, Einsamkeit oder Stress. Wir überlegen gemeinsam, wie man sich schützen kann und welche Alternativen es gibt.

Wir arbeiten mit Bildern, Karten und einfachen Übungen, damit alle gut mitmachen können. In kleinen Gruppen und durch Gespräche können sich die Teilnehmenden austauschen.

Das Ziel des Workshops ist es, eine freundliche und offene Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle Teilnehmenden wohlfühlen. Am Ende soll jeder mit neuem Wissen, persönlichen Erfahrungen und nützlichen Ideen für den Alltag aus dem Workshop gehen.





Abschlussveranstaltung **BESSER Gesund Leben**

Workshops

4. **BESSER gesund leben: Einblick in unsere Gruppenschulung** **Raum 2.01**

Katharina Wilharm, Annika Lehmann, Pia Khan & Wiebke Rodewald
(Projekt BESSER Gesund Leben, Evangelische Stiftung Alsterdorf)

In diesem Workshop erhalten Sie einen spannenden Einblick in die interaktive Gruppenschulung, die im Rahmen des Projektes BESSER gesund leben von uns Gesundheits- und Pflegeexpert*innen durchgeführt wurde.

Gemeinsam mit den Teilnehmenden haben wir spielerisch und praxisnah zu den Themen Ernährung, Bewegung, Sucht und Stressbewältigung gearbeitet. Durch kreative Übungen, interaktive Spiele und praktische Erfahrungen konnten die Teilnehmenden ihr Wissen erweitern, neue Verhaltensweisen erlernen und vor allem viel Spaß dabei haben.

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, die Gruppenschulung selbst einmal zu erleben, die nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch zur aktiven Teilnahme und zum praktischen Ausprobieren anregt.

Wir möchten Ihnen zeigen, wie Gesundheitsförderung und Prävention auf eine zugängliche und motivierende Weise umgesetzt werden können.

Der Workshop wird in einfacher Sprache und mit den Materialien und Methoden aus dem Projekt BESSER gesund leben durchgeführt.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Teilnahme an dem Workshop!

Leichte Sprache:

In dem Workshop geht es um: Bewegung, Ernährung, Stress und Sucht.

Wir sprechen darüber, warum Bewegung wichtig ist.
Wir schauen, wie wir uns im Alltag mehr bewegen können.





Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Workshops

Wir sprechen darüber, was süchtig machen kann.

Wir suchen nach Tipps und Tricks, wie wir uns gesünder verhalten können.

Wir sprechen über Stress und Entspannung.

Wir überlegen gemeinsam, wie wir uns gut entspannen können.

Wir sprechen über Ernährung.

Wir schauen uns an, wie wir uns gesund ernähren können.

Wir machen Übungen und Spiele.

Der Workshop wird in einfacher Sprache durchgeführt.

Wir nutzen die Materialien und Methoden aus dem Projekt **BESSER** gesund leben.

Wir freuen uns auf Sie!





Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Workshops

5. Leichte Sprache und unterstützende Kommunikation

Raum 2.05

Gesine Drewes (alsterdorf assistenz west)

Eine gelingende Kommunikation ist ein wesentlicher Baustein in der Beratung zur Gesundheit und in der Pflege.

Menschen mit einer Einschränkung in der Kommunikation haben oft Schwierigkeiten an Informationen zu verschiedenen Themen zu kommen, Gesprächen zu folgen und Inhalte zu verstehen.

Leichte Sprache und Unterstützte Kommunikation können helfen, diese Barrieren abzubauen.

Der Workshop gibt einen Einblick in die Leichte Sprache und in die Methoden und Hilfsmittel aus der Unterstützten Kommunikation.

Gemeinsam mit den Teilnehmer*innen soll über einen sinnvollen Einsatz im Bereich der Gesundheit, Aufklärung und Beratung diskutiert werden.





Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Workshops

6. Gewalt stoppen!

Raum 3.01

Ralf Specht (PETZE Institut für Gewaltprävention)

Menschen mit einer Behinderung erleiden mehr Gewalt als Menschen ohne Behinderungen. Dies haben mehrere Untersuchungen inzwischen belegt. Im Workshop reden wir über die Ergebnisse dieser Untersuchungen. Wir reden auch über verschiedene Formen von Gewalt. Und auch darüber, welche Folgen das Erleben von Gewalt für die Betroffenen haben kann.

Und wir beschäftigen uns mit der Frage:
Warum sind Menschen mit Behinderungen besonders von Gewalt betroffen?

Danach überlegen wir gemeinsam:
Was muss sich ändern, damit weniger Menschen mit Behinderungen von Gewalt betroffen sind?
Wer muss was tun?
Was muss die Politik tun?
Was müssen die Einrichtungen und Dienste tun, die Menschen mit Behinderung unterstützen?
Und was können die Menschen mit Behinderung selbst tun, damit sie besser vor Gewalt geschützt sind?





Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Workshops

7. **Gesundheit digital und leicht**

Raum 3.05

Hanna Wöhl (Lebenshilfe Hamburg) und Swantje Borsutzky (Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)

Es gibt viele Gesundheits-Apps und Selbsthilfe-Apps.
Die helfen dabei, dass man mehr Sport macht.
Oder dass man sich mehr entspannt.

Diese Apps sind manchmal gar nicht so leicht zu verstehen.
Deswegen wurde in Hamburg die kostenlose leichte App **Glücklich** entwickelt.

Die **Glücklich**-App ist eine App in Leichter Sprache, die alle Menschen nutzen können.
Sie hat eine Sprachfunktion und ist leicht zu bedienen.

Es gibt viele Übungen.
Zum Beispiel Entspannungs-Übungen.
Oder Sport-Übungen.

Mit den Übungen kann man sein mentales Wohlbefinden verbessern.

Beim Workshop zeigen Jasmin Aust und Swantje Borsutzky die **Glücklich**-App und die Übungen.
Wir zeigen schon mal die Übungen zu dem neuen Thema **Sichersein**.
Wir zeigen auch, warum so eine App helfen kann und wichtig ist.

Der Workshop wird in Einfacher Sprache durchgeführt.





Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Workshops

8. Für eine inklusive Hochschule – Bildungsfachkräfte als Expert:innen für Inklusion und Teilhabe

Raum 3.03

Katharina Scholz, M.A., Frederik Rost, M.A., Prof. Dr. Dieter Röh
(Projekt (Hochschul-)Bildung inklusiv, HAW Hamburg)

Seit Januar 2025 werden an der HAW Hamburg acht Menschen mit Lernschwierigkeiten zu Bildungsfachkräften qualifiziert. Über drei Jahre lernen sie, eigene Behinderungserfahrungen mit Studierenden verschiedener Studiengänge zu teilen.

Nach Abschluss der Qualifizierung werden sie an der Hochschule angestellt. Als Expert:innen für Inklusion und Teilhabe bieten sie dann eigene Bildungsangebote für die Hamburger Hochschulen an.

Wir möchten Ihnen das Qualifizierungs-Projekt Inklusive Bildung Hamburg sowie das begleitende Forschungs-Projekt (Hochschul-)Bildung inklusiv vorstellen.

Anschließend möchten wir mit Ihnen in den Austausch kommen.

Zum Beispiel zu den Fragen:

Wie kann inklusive Lehre an Hochschulen gelingen?

Wie trägt dies im Sinne der WHO zur sozialen Gesundheit bei?

Was können Hochschulen tun, um ein gesundes Lernen und Leben für alle zu fördern?

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!





Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Workshops

9. Mut zur Nähe & Tabus brechen: Pflegerische Unterstützung bei der sexuellen Gesundheit und Selbstbestimmung von Menschen mit Lernschwierigkeiten

Raum 2.02

Julia Meyer (Advanced Practice Nurse)

Die sexuelle Selbstbestimmung von Menschen mit Lernschwierigkeiten ist ein bedeutsames Thema, das häufig noch von der Gesellschaft vermieden oder tabuisiert wird. Diskriminierung, Vorurteile, gesellschaftliche Tabus sowie fehlende Aufklärung und Wissen sind nur einige Gründe, warum viele Menschen mit Lernschwierigkeiten nach wie vor nicht die Möglichkeit haben, ihre Sexualität selbstbestimmt zu leben.

Dabei ist sexuelle Selbstbestimmung nicht nur ein Grundbedürfnis, sondern auch ein Menschenrecht, das maßgeblich zur Lebensqualität und sexuellen Gesundheit beiträgt.

Viele Fachpersonen stehen oft vor der Herausforderung, dieses Thema im Alltag professionell, respektvoll und individuell anzugehen.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, bestehendes Wissen zu erweitern, Unsicherheiten abzubauen und konkrete Strategien für die pflegerische und unterstützende Arbeit zu entwickeln.

Gemeinsam wollen wir Wege finden, um Menschen mit Lernschwierigkeiten in ihrer sexuellen Selbstbestimmung zu stärken und einen offenen, wertschätzenden Umgang mit diesem wichtigen Thema zu fördern.

Ziele des Workshops:

- Bewusstsein für die Grundlagen sexueller Gesundheit und Selbstbestimmung
- Praktische Unterstützungsmöglichkeiten im (pflegerischen) Alltag aufzeigen
- Reflexion im Umgang mit Grenzen und ethischen Fragestellungen





Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Weg-Beschreibung

Adresse:

HAW Hamburg
Alexanderstraße 1
20099 Hamburg

U-Bahn:

U1 - Haltestelle Lohmühlenstraße
U2, U3, U4 - Haltestelle Berliner Tor

S-Bahn:

S1, S2, S11, S21 - Haltestelle Berliner Tor

Hauptbahnhof:

Der Hauptbahnhof Hamburg ist 1 km entfernt.
Man kann zu Fuß gehen.

Anfahrt mit dem Auto:

Es gibt wenige Parkplätze.
Die Alexanderstraße ist eine Einbahnstraße.
Sie können über die Ferdinand-Beit-Straße/Stiftstraße fahren.
Parkplätze kosten Geld (Parkhaus Berliner Tor 3).
Der Eingang ins Gebäude ist ein Ausgang.
Der Eingang ist links davon.
Die Tür öffnen Sie mit dem schwarzen Knopf links.





Abschlussveranstaltung **BESSER** Gesund Leben

Kontakt

Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns:

fapp-mgb@haw-hamburg.de

Oder rufen Sie uns an:

040 428 75-7168

Das ist unsere Internetseite:

www.projekt-besser.de

Oder scannen Sie den QR-Code:

