

## **Stressbewältigung** **am Arbeitsplatz für hörbehinderte Berufstätige**

02.-05. Februar 2023

(Anmeldeschluss: 12. Januar 2023)

Sprachen:

Gebärdensprache und Lautsprache  
mit Gebärdensprachdolmetschern

### **1. Zielgruppe**

Das Seminar richtet sich an hörbehinderte Berufstätige. Teilnehmen können Personen, die Unterstützung zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz erwarten oder die Kenntnisse zur Vermeidung einer persönlichen Stressentwicklung erlangen wollen.

### **2. Ausgangssituation**

Stress ist zunächst keine behinderungsspezifische Ausprägung. Denn viele Menschen erfahren Stress aufgrund von besonderen Herausforderungen, dies zum Beispiel vor dem Hintergrund von wachsenden beruflichen Anforderungen, Leistungsdruck oder der Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren. Stress und Arbeitsleben gehen Hand in Hand und sind nicht selten ursächlich für gesundheitliche und psychische Beschwerden.

Es ist nachvollziehbar, dass Beeinträchtigungen bzw. Behinderungen Effekte wie besondere Belastungssituationen, Randständigkeit oder Stigmatisierungen zur Folge haben und hierdurch Stressentwicklungen erheblich zunehmen können.

Dies gilt vor allem dann, wenn Kommunikationsdefizite bestehen, deren Bewältigung über tägliche auch alle Berufstätigen betreffende berufliche Anforderungen hinaus Anstrengungen bindet und die zu einer permanenten Verunsicherung über Verstandenes oder Nichtverstandenes führen.

Es liegt daher auf der Hand, dass hörbehinderte Menschen in besonderer Weise durch Stress belastet sein können.

Gleichzeitig fehlen bisher in Deutschland spezielle Maßnahmen, in denen sich hörbehinderte Menschen mit Stress auseinandersetzen können. Dies ist vor allem auch deshalb problematisch, da die Teilnahme hörbehinderter Menschen an allgemeinen Stressbewältigungsmaßnahmen für diesen Personenkreis eine erneut stressbehaftete Sondersituation zur Folge hat und in diesen Seminaren der besondere Verursachungszusammenhang Hörbehinderung - Stress nicht bearbeitet werden kann.

Deshalb ist dieses spezielle Angebot für hörbehinderte Teilnehmerinnen und Teilnehmer entwickelt worden, die die Möglichkeit erhalten, sich in ihrer Peer-Gruppe mit Stress auseinanderzusetzen.

### **3. Inhalte/ Methoden**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Informationen über Stress - Formen, über Verursachungszusammenhänge, die Effekte von Stress und Auswirkungen auf die physische wie psychische Gesundheit.



Sie setzen sich mit dem Thema Resilienz und Vulnerabilität mit dem Ziel der Vorbeugung und Stressbewältigung auseinander, wobei dem Zusammenhang von Stress und Hörbehinderung besondere Bedeutung zukommt.

Besonderen Stellenwert kommt der Fragestellung zu, wie die Bewältigung von Stress gefördert werden kann. Hierzu erfolgt auch Kleingruppen- und Einzelfallarbeit mit dem Ziel, über allgemeine Informationen hinaus individuelle Stresssituationen zu erkennen und Strategien zur persönlichen Stress-reduktion und Widerstandskraft (Resilienz) zu entwickeln.

Es wird mit folgenden Methoden gearbeitet:

- Vortrag, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit
- Kollegiale Beratung und Reflecting Team
- Systemaufstellung
- Timeline
- Metaplan und interaktive Medien

#### 4. Referenten

Seminarleitung: Marvin Küllsen,  
Diplom-Sozialarbeiter und systemischer Berater (DGSF)

Raffael Canal,  
Gebärdensprachdolmetscher und systemischer Berater (DGSF)

Dolmetschen: NN Gebärdensprachdolmetscher

#### 5. Seminarort:

Strandhotel Duhnen - Cuxhaven

Beginn 02.02.2023 um 18.00 Uhr, Ende 05.02.2023 12.30 Uhr

Bei Anmeldung werden die Zimmer für die Teilnehmer im Strandhotel Duhnen automatisch reserviert. Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnehmergebühr inbegriffen. Sonderpreis für die Teilnehmer 127,00 € je Nacht im Strandhotel.

**Dieses Seminar wurde vom Integrationsamt als förderungsfähig im Sinne von § 24 SchwbAV anerkannt.**

**Anmeldung Online: [www.institut4c.de](http://www.institut4c.de)**