

ERWO+



Erwachsenenbildung Oberwallis Plus Newsletter



Neues von ERWOplus

Liebe Vereinsmitglieder, Partner:innen, Unterstützer:innen, Interessierte und Involvierte

Achtsamkeit ist in aller Munde. Sie kann viel zu einer guten Lebensqualität beitragen. Doch nicht alle haben Zugang zu Achtsamkeitskursen, sagt Mechthild Kreuser - die Gründerin von "Inklusive Achtsamkeit". Wir haben mit ihr darüber gesprochen und stellen gerne ihr Angebot vor.

Im Januar durften wir in einem Gastvortrag an der Hochschule für Soziale Arbeit HAWK in Deutschland ERWOplus vorstellen.

Diesen Monat gibt es etwas für die Ohren. Anita Heinzmann war zu Gast im Podcast von Forny Mediation und hat mit Sabine Forny über ERWOplus und Inklusion gesprochen.

Im April startet in Zürich die inklusive Weiterbildung...

Viel Spass beim Lesen!

IN DIESEM NEWSLETTER

**INKLUSIVE
ACHTSAMKEIT**

**ZU GAST IM PODCAST
VON FORNY MEDIATION**

**ZU GAST IN
DEUTSCHLAND**

**INKLUSIVE WEITERBILDUNG
IN PERSÖNLICHER
ZUKUNFTSPANUNG IN
ZÜRICH**

SAVE THE DATE!

Inklusive Achtsamkeit

Achtsamkeit ist in aller Munde. Sie kann zu mehr Lebensqualität verhelfen. Dennoch haben nicht alle Menschen Zugang zu Achtsamkeits- und Yogakursen. Es geht auch anders. Anita Heinzmann hat mit Mechthild Kreuser über "Inklusive Achtsamkeit" gesprochen.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit kann jeder Mensch haben. Es heißt im Moment zu sein - im Jetzt. Durch die vielen Ablenkungen im Alltag durch Gedanken und durch Smartphone, Netflix etc. sind wir oftmals nicht im Jetzt. Achtsamkeit bedeutet zurück in die Gegenwart zu kommen. Es gibt viele verschiedene Arten, dies zu üben. Zum Beispiel über Meditation und Yoga. Aber auch im Alltag bieten sich viele Gelegenheiten Achtsamkeit zu praktizieren. Zum Beispiel wenn ich bewusst die Zähne putze und dabei nicht tagträume. Achtsamkeit kann trainiert werden, wie ein Muskel beim Sport.

Was bedeutet "inklusive Achtsamkeit"?

Es ist mein Weg Achtsamkeit für alle zugänglicher zu machen. Viele Räume, an denen Kurse angeboten werden, sind nicht barrierefrei. Zudem wird kognitiv oft viel verlangt. Menschen, die auf einfache Sprache angewiesen sind, haben dadurch oft keinen Zugang zu Kursen. Und bei vielen behinderten Menschen besteht die Angst, dass Meditation oder Yoga etwas heilen oder verändern will. Aber darum geht es dabei nicht. Es geht darum, wie wir besser mit Situationen umgehen können und wie man mit dem umgehen kann, was gerade ist im Leben.

Hast du ein konkretes Beispiel ?

Auch heute werde ich manchmal noch wütend, wenn der Aufzug an meiner Bahnhaltestelle mal wieder nicht funktioniert oder mich eine fremde Person ungefragt über die Straße schieben will. Durch meine eigene Achtsamkeitspraxis kann ich jedoch mit der Situation umgehen und entscheiden, wie viel Zeit ich vorher oder später damit verbringen will, über diese Szenarien zu grübeln.

Du schreibst, dass dir Achtsamkeit im Umgang mit Schmerzen geholfen hat.

Kannst du darüber erzählen?

Viele Menschen mit denen ich arbeite, behinderte Menschen oder chronisch kranke Menschen, haben öfter auch körperliche Schmerzen. Für mich war Achtsamkeit ein sehr wertvolles Tool im Umgang damit. Es geht nicht darum, Schmerzen wegzumachen. Sie sind immer noch da, aber sie beherrschen meine Gedanken und mein Leben weniger. Ich nehme sie wahr, kann jedoch gleichzeitig auch andere Dinge wahrnehmen und machen. Klar ist es an manchen Tagen schwieriger und an manchen leichter. Es ist keine Wundermedizin, aber eine Möglichkeit für sich selbst zu sorgen und zu schauen, was gut tut.

MECHTHILD KREUSER

Mechthild Kreuser ist studierte Sozialpsychologin und kam durch ihr Studium erstmals mit Achtsamkeit in Kontakt. 2021 hat sie ihre Ausbildung als MBSR-Lehrerin (Mindfulness-Based Stress-Reduction) abgeschlossen. Im Jahr 2020 beschloss sie, ihre Expertise aus den Bereichen Online Marketing, Digitalisierung, Achtsamkeitspraxis, Inklusion und der Sozialpsychologie zusammen zu bringen und gründete *Mechthild Kreuser – inklusive Achtsamkeit*. Mit *Mechthild Kreuser – inklusive Achtsamkeit* möchte sie Menschen mit und ohne Behinderung dabei unterstützen, achtsamer mit sich selbst und anderen umzugehen.



Inklusive Achtsamkeit

Was sind deine Angebote?

Ich biete viel online an. Zum Beispiel MBSR-Kurse (Mindfulness-Based-Stress-Reduction). MBSR ist ein 8-wöchiges Programm, das bereits 1979 von Jon Kabat-Zinn in den USA für Menschen mit chronischen Schmerzen und auch einfach alle Menschen, die viel Stress im Alltag haben, entwickelt wurde. MBSR-Kurse helfen dabei achtsamer im täglichen Leben zu werden. Auch Workshops zu verschiedenen Themen wie Selbstfürsorge gehören zu meinen Angeboten. Organisationen können mich für Vorträge oder Workshops buchen. Einzelpersonen können bei mir zudem eine 1:1-Begleitung erhalten. Ich kann auf viele Bedürfnisse wie beispielsweise einfache Sprache gut eingehen.

Du hast eine Gehmeditation für Rollstuhlfahrer:innen entwickelt. Kannst du mehr darüber erzählen?

Auch für Menschen, die im Rollstuhl sitzen, ist eine Gehmeditation möglich. Die meisten Gehmeditationen legen einen Fokus auf die Füße. Die von mir entwickelte Meditation legt den Fokus auf die Hände und die Schubbewegung im Rollstuhl. Da ich selber Rollstuhlfahrerin bin und ich zu meiner Fortbewegung im Rollstuhl gehen sage, nenne ich die Meditation auch Gehmeditation und nicht Fahrmeditation. Trotzdem nutze ich während der Anleitung manchmal das Wort "fahren", wenn es für mich passt.

Steht diese Meditation allen zur Verfügung?

Ja, die Meditation steht kostenlos auf meiner Website, Spotify und Anchor zur Verfügung.

([Link zur Gehmeditation für Rollstuhlfahrer:innen](#))

Danke für das Gespräch Mechthild Kreuser!



Foto aus dem Zoom-Gespräch: Mechthild Kreuser und Anita Heinzmann

INKLUSIVE ACHTSAMKEIT

Lust auf mehr Informationen, einen Kurs, eine Veranstaltung oder einen Workshop bei Mechthild Kreuser? Ein Besuch auf ihrer [Website](#) lohnt sich.

Es gibt auch einen kostenlosen Newsletter - der Achtsamkeitsbrief. [Hier geht's zur Anmeldung.](#)

Folge Mechthild Kreuser [@Inklusiveachtsamkeit](#) auf Instagram



Zu Gast im Podcast von Forny Mediation

Sabine Forny von "Forny Mediation" hat ein neues Podcast-Format. Sie lädt jeweils eine Person zum Gespräch ein. Anita Heinzmann von ERWOplus durfte zum Auftakt des neuen Formats erste Gesprächspartnerin sein.

Zur Abwechslung können Sie von ERWOplus mal etwas hören statt zu lesen. Hören Sie rein: Den Podcast finden Sie [hier auf der Website von Forny Mediation](#) und auf [unserer Website](#).

Im Gespräch geht es um die Vision und die Aufgaben von ERWOplus, um die Erkenntnisse aus dem Pilotprojekt Leichter-Lernen-Kurse und um einen Ausblick auf die Tätigkeiten in diesem Jahr. Sie erfahren auch, wie Sie selbst an einem inklusiven Angebot teilnehmen und mitwirken können und vieles mehr!



ZU GAST IN DEUTSCHLAND

Im Januar durfte ERWOplus einen Gastvortrag an der Hochschule HAWK (Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim, Holzminden, Göttingen) im Masterstudiengang Soziale Arbeit halten.

Danke an unser Vereinsmitglied [Prof. Dr. Viviane Schachler](#) für die Einladung!

Es entstand ein spannender Austausch!



Inklusive Weiterbildung in Persönlicher Zukunftsplanung (PZP), inklusivem Handeln und personenzentrierter Praxis

Lernfrische und neugierige Menschen und Interessierte,

Max J. Kilian, Selbstvertreter, PZP-Botschafter und Co-Moderator beschreibt «Persönliche Zukunftsplanung» in seinen Worten so:

Die Person steht im Mittelpunkt.

Sie wird gesehen und gehört.

Sie wird wahr-genommen.

Sie wird wert-geschätzt.

Sie darf sie selbst sein.

Es wird auf ihr Tempo Rücksicht genommen.

Brücken werden gebaut und erste Schritte möglich gemacht.

Und: Miteinander feiern und Spaß haben gehören dazu.



Persönliche Zukunftsplanung ist ein wegweisendes Konzept mit verschiedensten Methoden und Moderations-Verfahren, um mit Menschen über ihre Zukunft nachzudenken. Es geht darum, eine Vorstellung von einer passenden Zukunft zu entwickeln, Ziele zu setzen und diese mit anderen Menschen Schritt für Schritt umzusetzen.

Persönliche Zukunftsplanung bietet vielfältige methodische Möglichkeiten, um Veränderungen im Leben einer Person oder einer Gruppe (zum Beispiel Familie, Team, Projekt) zu planen und Unterstützung für diesen Prozess zu organisieren bzw. passende Unterstützungsmöglichkeiten zu entwickeln.

[Link zum Erklärfilm](#)

Am 8. + 9. April startet die neue Weiterbildung mit internationalem Referierenden-Team in Zürich.

Fragen direkt an tobias.zahn@winklusion.ch

Anmeldung unter: <https://www.winklusion.ch/inklusive-bildung/>

Wir freuen uns auf dynamische, coole, vielfältige Menschen!

Text: Tobias Zahn

WINKlusion
Gemeinsam einfach machen.

ZUKUNFTS PLANUNG
Netzwerk Persönliche Zukunftsplanung e.V.

Inklusive Weiterbildung in Persönlicher Zukunftsplanung (PZP), inklusivem Handeln und personenzentrierter Praxis

zur Moderator*in, Botschafter*in, Assistent*in und Peer-Unterstützer*in

WER?
INKLUSIV z.B. Fachleute aus Sozialbereich, Schule und HR + Selbstvertreter*innen (z.B. mit Beeinträchtigung) + Angehörige + neugierige Menschen die frische, sinnstarke Wege suchen, ...
Je vielfältiger die Gruppe, desto lehr- und erkenntnisreicher!

WO?
GZ Bachwiesen, Zürich und Externer Kursort (Baustein 3)

WIE lernen?
Praxisorientierung, Selbsterfahrung, Haltungstraining und Bewegung: d.h. alle Inhalte werden angewendet, diskutiert und frisch reflektiert
>>> dann geht es in die Umsetzung!

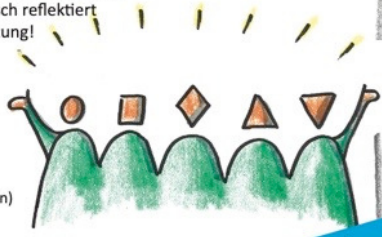
WANN?
April bis November 2022

Baustein 1	08+09.04.2022
Baustein 2	13+14.05.2022
Baustein 3	24-26.06.2022 (Extern)
Baustein 4	02+03.09.2022
Baustein 5	30.09+01.10.2022
Baustein 6	28+29.10.2022
Kolloquium	26.11.2022

Zeiten jeweils:
9 -17 Uhr ausser Baustein 3

Insgesamt 13.5 Präsenztage und 10-15 Selbsterlertage

Mindest-Teilnehmer*innen-Zahl: 16

Anmeldung und Ausschreibung auf www.winklusion.ch

Unsere Vision = Nordstern

Inklusion findet statt, wenn alle Menschen in diesen fünf Bereichen wertvolle + wertgeschätzte Erfahrungen machen können:

Zukunftsplanung als Schlüsselement von Inklusion (Kronau/Hinz)



Dazu
Gehören in einer breiten Vielfalt an Beziehungen und Mitgliedschaften

Teilhabe im Gemeinwesen

Respektiert
Werden als ganze Person. Dessen Geschichte, Fähigkeiten und Zukunft werden beachtet. Sie kann ihre Gaben in sozialen Rollen einbringen und erfährt darin Wertschätzung.

Soziale Rollen
Orte des täglichen Lebens teilen! Gemeinsam mit anderen Bürgern, Nachbarn und Mitschülern etwas unternehmen und am Alltag im Gemeinwesen selbstbewusst teilnehmen.

Q: John O'Brien, www.inclusion.com

Kursleitung:
Tobias Zahn
(siehe: <https://www.winklusion.ch/netzwerk/>)

Fachreferent*innen:
Carolin Emrich, Bremen, D: Profi der ersten Stunden von PZP in Deutschland
Ines Boban und Prof. Dr. Andreas Hinz, D: Erfinder*in der „Zukunftsfeste“
Nicci Blok, Graz, A: Kompetent in PZP und UK
Wiebke Kühl, Flensburg, D: Expertin PZP und EUTB
Björn Abramsen, Hamburg, D: Wunschwege + PZP in Organisationen
Caro Parpan, CH: Leitet eine Institution und wendet PZP dort an

Kosten:
2990 CHF inkl. Lernbegleitung, Lernplattform, Materialien und Leckereien.
Teilnehmer*innen mit geringem Einkommen können ein Stipendium beantragen.
Im Baustein 3 entstehen zusätzliche Kosten für ÜN/Essen von ca. 150-200 CHF

Kooperationspartner:
Vereinigung Cerebral
INSOS Schweiz
Mensch Zuerst Schweiz





Infos, Anmeldung und ausführliche Ausschreibung:
WINKlusion* Verein für Inklusion und Zukunftsplanung
kontakt@winklusion.ch oder tobias.zahn@winklusion.ch

www.winklusion.ch/inklusive-bildung/
oder
www.persoeliche-zukunftsplanung.eu

SAVE THE DATE!

7. April 2022, 20.00 Uhr ZeughausKultur Brig

Im Rahmen des Abusitz ZeughausKultur Brig wird noch einmal das Tanzprojekt «eine Herde weisser Schafe» aufgeführt und es gibt einen Vortrag von ERWOplus. Infos finden Sie [unter diesem Link hier](#).

Wir wünschen eine achtsame Fasnachtszeit :-)

ERWOplus