

Stressbewältigung am Arbeitsplatz für gehörlose Berufstätige

26.02.-01.03.2026

(Anmeldeschluss: 29.Januar 2026)

Zielgruppe:

Gehörlose Berufstätige

Sprache:

Unterrichtssprache in Gebärdensprache

1. Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an gehörlose Berufstätige bzw. an hörbehinderte Berufstätige, die überwiegend gebärdensprachlich orientiert sind. 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 gehörlose 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 und 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. Seminarleitung

Rona Meyendorf (gehörlos)

Magister Gehörlosenpädagogik und Psychologie

Paul Thorwarth (hörend)

DGSF systemischer Berater in Ausbildung
Stattl. geprüfter Gebärdensprachdolmetscher

Bei Anmeldung werden die Zimmer für die Teilnehmer im Tagungshotel Duhnen automatisch reserviert. Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnehmergebühr inbegriffen. Sonderpreis für die Teilnehmer 156,00 € je Nacht im Tagungshotel Duhnen.

