



Fortbildungen 2025

Herzlich Willkommen

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Kolleg*innen, liebe Fortbildungsinteressierte,

herzlich willkommen zu unserem Fortbildungsprogramm der Lebenshilfe Essen!

Wir freuen uns, Sie auch in diesem Jahr wieder begrüßen zu dürfen. Unser Ziel ist es, Ihnen wertvolle Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die Sie in Ihrer alltäglichen Praxis anwenden können.

In den kommenden Monaten...

...werden wir uns mit aktuellen Themen auseinandersetzen, die für Ihre berufliche Entwicklung von großer Bedeutung sind. Unser Programm umfasst eine Vielzahl von Modulen, die auf die Anforderungen und Bedürfnisse Ihrer Aufgabengebiete abgestimmt sind. Wir sind überzeugt, dass Sie von den Inhalten und den Austauschmöglichkeiten profitieren werden.

Die pflegerische und soziale Arbeit...

...stellt uns oft vor große Herausforderungen. Die Anforderungen sind hoch, und die Belastungen können manchmal überwältigend erscheinen. Umso wichtiger ist es, dass wir uns gegenseitig wertschätzen und unterstützen. In unseren Fortbildungen möchten wir nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Raum für den Austausch über diese Herausforderungen schaffen. Wir glauben, dass Reflexionsmöglichkeiten, ein gutes Handwerkzeug und Wertschätzung für die geleistete Arbeit eine entscheidende Rolle spielen, um die Motivation und das Wohlbefinden in unserem Beruf zu fördern.

Bitte beachten Sie, dass die aktive Teilnahme an den Fortbildungen entscheidend ist, um das Beste aus dieser Erfahrung herauszuholen. Wir ermutigen Sie, Fragen zu stellen, Ihre Perspektiven zu teilen und sich aktiv in Diskussionen einzubringen.

„Wir freuen uns auf eine inspirierende Zeit voller neuer Erkenntnisse und wertvoller Kontakte. Lassen Sie uns gemeinsam lernen und wachsen!“

Mit besten Grüßen

Ute Evers

Fortbildungsbeauftragte
Lebenshilfe Essen

Inhaltsangabe

Pflichtschulungen und Ausbildungen

Arbeitssicherheit	Theoretischen Grundlagenschulung
Brandschutz	Theoretische Grundlagenschulung
Datenschutz	Theoretische Grundlagenschulung
Infektionsschutzgesetz	Praktische und/oder theoretische Grundlagen

Diese Grundlagenschulungen und Weitere werden grundsätzlich von den Einrichtungen und Abteilungen der Lebenshilfe Essen intern organisiert und regelmäßig durchgeführt. Informieren Sie sich über die Teilnahmebedingungen bei Ihrem direkten Vorgesetzten.

Allgemeine Themen

Erste Hilfe	Grundausbildung	Seite 10
Erste Hilfe am Kind	Grundausbildung	Seite 11
Aufsichtspflicht	Theoretische Grundlagenschulung	Seite 12
Kinderschutz	Keine Angst vor Paragrafen	Seite 13
Excel Ich liebe es (nicht)!	Systemspezifische Fortbildung	Seite 14
Digitale Welt	Einführung in den Umgang mit PC und AZN	Seite 15
Medienkompetenz	Kinder sicher und sinnvoll begleiten	Seite 16
Recht auf Teilhabe	Behinderungsbilder und Teilhabemöglichkeiten	Seite 18
Systemische Arbeit	Ein Exkurs	Seite 19
Angehörigenarbeit	Wie sag ich es am besten?	Seite 20
Überlegt handeln	Menschen mit Behinderung respektvoll begleiten	Seite 21

Fachliche Themen

Wenn die Seele aus der Reihe tanzt	Psychische Erkrankungen	Seite 22
Sortieren und Sammeln	Wenn aus Eigenarten Krankheiten werden	Seite 23
Doppeldiagnose	Komorbidität psych. und geistiger Erkrankungen	Seite 24
Autismus Spektrum Störung	Grundlagen (Teil 1)	Seite 25
Autismus Spektrum Störung	Grundlagen (Teil 2)	Seite 26
Was ist FASD?	Fetales Alkoholsyndrom	Seite 27
Aus dem Kopf gefallen	Aus der Filmreihe: FASD	Seite 28
Ressourcenorientierte Elternarbeit	Kommunikation aktiv gestalten	Seite 29
Gewitter im Gehirn	Epilepsie	Seite 30
Depression	Wenn Antriebslosigkeit zur Krankheit wird	Seite 31
Gewaltfreie Kommunikation	Eine Sprache des Lebens	Seite 32
Unterstützte Kommunikation	Kommunikation ist mehr als sprechen	Seite 33
Gewaltprävention	Umgang mit herausforderndem Verhalten nach dem <i>Low Arousal Ansatz</i>	Seite 34
Kinderrechte in der Kita	Kinder an die Macht!?	Seite 35
Gewusst wie!	Umgang und Hygiene in der Pflege	Seite 36
Umgang mit Sexualität	Sexualität im beruflichen Kontext	Seite 37

Coachings und ganz-/ mehrtägige Grundlagenschulungen

FASD	Grundlagen	Seite 38
FASD	Fachcoaching	Seite 40
Autismus Spektrum Störung	Fachcoaching	Seite 41
Teilnahmebedingungen intern		Seite 42
Anmeldung intern		Seite 43
Teilnahmebedingungen extern		Seite 46
Anmeldung extern		Seite 47
Impressum		Seite 48

Jahresübersicht

JANUAR

M	D	M	D	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- 13.01.2025.....Psychische Erkrankungen 1
 15.01.2025.....Aufsichtspflicht
 22.01.2025.....Epilepsie
 27.01.2025.....Psychische Erkrankungen 2

FEBRUAR

M	D	M	D	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

- 03.02.2025.....UK
 12.02.2025.....Kinderschutz
 17.02.2025.....Angehörigenarbeit
 19.02.2025.....Gewaltprävention 1

MÄRZ

M	D	M	D	F	S	S
3	4	5	6	7	1	2
10	11	12	13	14	8	9
17	18	19	20	21	15	16
24	25	26	27	28	22	23
31					29	30

10.03.2025.....	ASS Teil 1
12.03.2025.....	Gewaltprävention 2
19.03.2025.....	Was ist FASD?
24.03.2025.....	ASS Teil 2
26.03.2025.....	Filmreihe: FASD

APRIL

M	D	M	D	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

01.04.2025.....	Teilhabe und Behinderungsbilder
02.04.2025.....	FASD Grundlagen (1. Tag)
03.04.2025.....	FASD Grundlagen (2. Tag)
09.04.2025.....	Gewaltprävention 3

MAI

M	D	M	D	F	S	S
			1	2	3	4
5	6 ²	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

06.05.2025.....Systemische Arbeit: Einführung

06.05.2025.....Medienkompetenz

12.05.2025.....Digitale Welt

JUNI

M	D	M	D	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

13.06.2025.....Umgang mit Sexualität

Juli.....Sommerpause

AUGUST

M	D	M	D	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

25.08.2025.....Gewaltfreie Kommunikation

SEPTEMBER

M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

08.09.2025.....ASS Teil 1

16.09.2025.....Überlegt handeln

17.09.2025.....Aufsichtspflicht

22.09.2025.....ASS Teil 2

30.09.2025.....Teilhabe und Behinderungsbilder

OKTOBER

M	D	M	D	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

01.10.2025	Psychische Erkrankungen 1
06.10.2025	Epilepsie
08.10.2025	Kinderschutz
29.10.2025	Psychische Erkrankungen 2
30.10.2025	Gewaltprävention 1

NOVEMBER

M	D	M	D	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

05.11.2025	Angehörigenarbeit
12.11.2025	Was ist FASD?
19.11.2025	Filmreihe: FASD
24.11.2025	UK
26.11.2025	Gewaltprävention 2

DEZEMBER

M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

02.12.2025.....Systemische Arbeit: Einführung

03.12.2025.....Gewaltprävention 3

Erste Hilfe: Grundausbildung

„Gut gewappnet für den Ernstfall“

Die Erste-Hilfe-Ausbildung fokussiert sich auf die Vermittlung der lebensrettenden Maßnahmen und einfacher Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie grundsätzlicher Handlungsstrategien. Alle Maßnahmen werden im Gesamtablauf unter Einschluss der psychischen Betreuung der betroffenen Personen vermittelt. Gelehrt werden u. a. die Reanimationstechnik, Umgang mit einem Defibrillator, Anlegen von Verbänden und Situationen, die der Ersten Hilfe bedürfen.

Die Lehrgänge werden in Zusammenarbeit mit dem DRK Essen beim DRK vor Ort durchgeführt. Sie können sich dort selbst einen Termin buchen und müssen uns diesen mindesten eine Woche vorher verbindlich mitteilen! Die Kostenübernahme wird dann über die Lebenshilfe Essen geregelt. Sie erhalten von uns für den Kurs eine Bescheinigung, die Sie zur Veranstaltung mitnehmen müssen.

Sollten Sie dies versäumen, können wir leider die Kosten nicht ersetzen!

Sollten Sie an dem Tag verhindert sein, benötigen Sie eine Krankschreibung oder müssen die Kosten selbst tragen. Für die Anmeldung zu einem Erste-Hilfe-Kurs benötigen wir zu den üblichen Anmeldeangaben auch Ihr Geburtsdatum und Ihre Berufsbezeichnung. Diese Daten müssen wir sowohl an das Deutsche Rote Kreuz und auch an die Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege weitergeben.

Wir verstehen Ihre Anmeldung zu dem Kurs auch als Einverständniserklärung der Weitergabe Ihrer Daten, die natürlich streng vertraulich behandelt werden.

Termine:	<i>bitte selbst über das DRK Essen buchen</i>
Schulungsstandort:	Müller-Breslau-Str. 30a, 45130 Esse Dahlhauserstr. 254, 45279 Essen
Referent*in:	DRK Essen
Gebühr:	kostenlos bei sachgemäßer Anmeldung, sonst 50,00€
Teilnehmende:	richtet sich nach freien Plätzen beim DRK Essen
Anmeldeverfahren:	Termin ausmachen, dann Info an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Erste Hilfe am Kind: Grundausbildung

„Gut gewappnet für den Ernstfall“

Für alle Mitarbeiter*innen, die mit Kindern arbeiten, ist es ein sehr schwieriges Thema, sich vorzustellen, dass einem schutzbefohlenen Kind etwas passieren könnte. Dennoch kommt es immer wieder zu schweren Unfällen.

Das Spektrum reicht von Vergiftungen, Ertrinkungen, Fieberkrämpfen bis hin zum Plötzlichen Kindstod. Ein Rettungsfahrzeug hat Hilfszeiten von 8-10 Minuten, das kann sehr lang werden und die Überlebensrate stark senken. Hierbei werden Sie auf den Extremfall vorbereitet und Ihnen werden die Ängste genommen vor dem Nichtstun. **Es werden u.a. Themen wie Psydokrupp, stilles Ertrinken, Verbrennungen besprochen und entsprechende Hilfsmaßnahmen geschult.**

Diese Erste Hilfe Kurse werden von den jeweiligen Abteilungsleitungen terminiert. Sie erhalten dazu rechtzeitig alle wichtigen Informationen. Im Regelfall finden diese Erste Hilfe Kurse in Team-Verbänden und in den jeweiligen Einrichtungen statt.

Referent*in: z.B. <https://www.rea-center.de/>

Gebühr: kostenlos (bei ordnungsgemäßer Anmeldung)

Teilnehmende: in Absprache mit den Abteilungsleiter*innen

Was versteht man eigentlich unter Aufsichtspflicht und welche Bedeutung hat diese in der täglichen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Schutzbefohlenen?

Eine Person ist aufsichtspflichtig, wenn ihr Minderjährige zur Erziehung oder Betreuung anvertraut worden sind. Durch die Aufsichtspflicht soll der Minderjährige vor Schäden bewahrt werden. Gleichzeitig soll verhindert werden, dass andere Menschen durch den Minderjährigen einen Schaden erleiden. Der Umfang der Aufsichtspflicht richtet sich nach den konkreten Umständen des Einzelfalls. Entscheidend ist dabei, welche Gefahren durch die unbeaufsichtigte Tätigkeit des Minderjährigen entstehen können, das Alter und die Verständigkeit des Schutzbefohlenen. Für Volljährige besteht eine Aufsichtspflicht, wenn sie wegen ihres geistigen oder körperlichen Zustands beaufsichtigt werden müssen.

In diesem Fortbildungsmodul werden Ihnen die rechtlichen Grundlagen der Aufsichtspflicht erläutert und erklärt, was Sie beachten müssen, wenn Sie Minderjährige beaufsichtigen. Anhand von Fallbeispielen wird das zuvor gewonnene Wissen vertieft und erprobt.

Zielgruppe: für Übungsleiter aus dem Freizeitbereich, alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe

Termin:	Mittwoch, 15.01.2025 / Mittwoch, 17.09.2025
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen oder online
Referent*in:	Sven Klären
Dauer:	17.00 Uhr bis 19:30 Uhr
Gebühr:	kostenlos
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Kinderschutz

„Keine Angst vor Paragraphen“

Kinderschutz ist ein Sammelbegriff für rechtliche Regelungen sowie für Maßnahmen von staatlichen und nichtstaatlichen Institutionen, die dem Schutz von Minderjährigen vor Schäden und Beeinträchtigungen dienen sollen. In der Kinder- und Jugendhilfe und im allgemeinen Sprachgebrauch wird der Begriff auch in einer engeren Definition verstanden, im Sinne des Schutzauftrages bei Kindeswohlgefährdung.

Um diesen Auftrag gut umsetzen und in der eigenen Arbeit gewährleisten zu können, ist es wichtig, sich mit den gesetzlichen Grundlagen auszukennen. Daher beschäftigen wir uns in diesem Fortbildungsmodul mit dem Umgang bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdungen. **Den Schwerpunkt dieser Veranstaltung bilden dabei der rechtliche Rahmen und Risikofaktoren für eine Gefährdung von Kindern und Jugendlichen.** Anhand von Fallbeispielen wird das zuvor gewonnene Wissen vertieft. Erfahrungen und Fallbeispiele können angesprochen und erörtert werden.

Zielgruppe: für Übungsleiter aus dem Freizeitbereich, alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe, die mit der Zielgruppe arbeiten, alle, die an dem Thema interessiert sind.

Sven Klären (Erzieher & Kinderschutzfachkraft)

bevorzugte Themen: Kinderrechte + deren Verzahnung mit dem Kinderschutz

„In meinen Veranstaltungen versuche ich das Kind in den Mittelpunkt der Überlegungen zu stellen und davon ausgehend die Themen einzugrenzen.“

Termin:	Mittwoch, 12.02.2025 / Mittwoch, 08.10.2025
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Sven Klären
Dauer:	17.00 Uhr bis 19:30 Uhr
Gebühr:	kostenlos
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Excel- Ich liebe es (nicht)!: Themenspezifische Schulung

Sie lernen in dieser themenspezifischen Schulung alle wichtigen Grundfunktionen kennen. Sie erfahren die Besonderheiten bei der Bearbeitung von Tabellen und verstehen den Umgang mit Formeln und Funktionen.

Durch Ihre, im Vorfeld eingebrachten Wünsche und Fragen, wird die Fortbildung darauf abgestimmt, damit Sie die erlernten Fähigkeiten direkt in Ihren Arbeitsalltag anwenden können.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter*innen, die beruflich mit Excel zu tun haben und dies bereits im Arbeitskontext anwenden

Sebastian Brama (38 Jahre alt)

bei der Lebenshilfe Essen seit 2016

(erst in der Jona Woge und seit 2022 Leitung AUW)

Hobbys: Sport, Angeln, Motorrad fahren und Excel!

„An der Lebenshilfe mag ich besonders die Arbeit auf Augenhöhe. Eigene Ideen werden mitberücksichtigt und eingebracht, den Zusammenhalt.“

Termin:	<i>Termine werden individuell abgestimmt</i> (bitte bei Bedarf über u.g. E-Mailadresse melden)
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Sebastian Brama
Gebühr:	kostenlos
Teilnehmende:	in Kleingruppen, thematisch abgestimmt
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Digitale Welt: Einführung in den Umgang mit PC und AZN

„Schritt für Schritt zur PC-Kompetenz“

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt von ständigem Wandel und digitaler Transformation. In dieser Ära, in der Technologie unser tägliches Arbeitsumfeld grundlegend verändert, ist die Beherrschung von PC und Internetkompetenz von entscheidender Bedeutung.

Möchten Sie Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Computern und Internet auf das nächste Level heben?

Unser Schulungsprogramm "Einführung in den Umgang mit PC und AZN" bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre PC-Fähigkeiten zu verbessern und sichere Schritte in die digitale Arbeitswelt zu unternehmen. Sie lernen den Umgang von Microsoft-Office Anwendungen (Word, PowerPoint, Excel...) und Dokumente drucken, Internet als Ressource für Forschung, Kommunikation und Zusammenarbeit nutzen können, bis hin zum Anmelden in Terminalserver und Portalen und dem Speichern von Dateien, um Ihre Arbeitsaufgaben effizienter zu erledigen.

Lamis Dahmani

Werkstudentin der Informatik und IT-Abteilung der Lebenshilfe Essen

„In Zusammenarbeit mit Herrn Brama freue ich mich, eine strukturierte Fortbildung anzubieten!“

Diese Fortbildung ermöglicht es, durch praktische Anwendungen und Übungen mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC im Alltag zu erlangen.

Termin:	Montag, 12.05.2025
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Lamis Dahmani
Dauer:	17.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Gebühr:	kostenlos
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Zielgruppe: Eltern und Betreuer*innen von Kindern im Schulalter

Ziel des Seminars ist die Vermittlung von Wissen und Kompetenzen, um Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien altersgerecht zu begleiten und Medienkompetenz zu fördern.

- **Medienlandschaft und aktuelle Trends**
 - Überblick über beliebte Plattformen und Apps bei Kindern und Jugendlichen (z.B. YouTube, TikTok, Instagram, Gaming-Plattformen)
 - Einblicke in die Funktionsweise von Algorithmen und ihre Wirkung auf das Medienverhalten
 - Chancen und Risiken der Mediennutzung
- **Chancen: Bildungs- und Lernmöglichkeiten, soziale Vernetzung und Kreativitätsförderung**
 - Risiken: Datenschutz, Cybermobbing, übermäßiger Medienkonsum und potenziell schädliche Inhalte
 - Altersgerechte Mediennutzung
- **Empfehlungen für Bildschirmzeiten und altersgerechte Inhalte**
 - Verschiedene Mediennutzungskonzepte für verschiedene Altersgruppen
 - Medienkompetenz als Familienprojekt
- **Erwachsene als Vorbilder: wie die eigene Mediennutzung beeinflusst**
 - Tipps für die gemeinsame Mediennutzung und Gespräche über Medieninhalte
 - Förderung kritischer Reflexion: wie Kinder lernen, Inhalte einzuordnen und ihre eigene Medienzeit zu kontrollieren
 - Sicherheits- und Jugendschutzeinstellungen
- **Praktische Anleitungen zur Einrichtung von Jugendschutzfunktionen auf Geräten und Plattformen**
 - Tipps zur Kontrolle und Begleitung der Nutzung ohne Überwachung
 - Mediennutzung und psychische Gesundheit
- **Anzeichen für problematische Mediennutzung und Tipps zur Prävention**
 - Bedeutung von Balance zwischen Online- und Offline-Zeit für die gesunde Entwicklung
 - Praktische Übungen und Diskussionen

Das Seminar beinhaltete interaktive Übungen, darunter das Erstellen eines gemeinsamen Mediennutzungsplans und Fallstudien, die typische Herausforderungen aufzeigen. Teilnehmende erhalten Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu stellen.

Zusammenfassend sollen Erwachsene ermutigt werden, mit Kindern und Jugendlichen regelmäßig über Medien zu sprechen, klare Regeln zu setzen und vor allem als positive Vorbilder zu agieren. Medienkompetenz ist ein fortlaufender Prozess, bei dem alle Beteiligte gemeinsam lernen.

„GEMEINSAM WANDEL GESTALTEN“

Unter diesem Motto wollen wir in die Zukunft gehen, uns einmischen und uns im Auftrag der Menschen mit Behinderung zu Wort melden. Wir freuen uns auf diese Aufgabe!

Termin:	Dienstag, 06.05.2024
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Stefan Brackmann
Dauer:	17.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Recht auf Teilhabe**„Ein Überblick über Behinderungsbilder und Teilhabemöglichkeiten“**

Durch die Umstellung des BTHGs (Das Bundesteilhabegesetz nach SGB IX) sollen mehr Menschen mit Beeinträchtigung an einem Leben in der Gesellschaft teilhaben. Doch was bedeutet dies für die Menschen mit Behinderungen?

In dieser Fortbildung erhalten Sie zunächst Grundlagenwissen, um Menschen mit unterschiedlichsten Beeinträchtigungen, wie beispielsweise...

geistige oder psychische Behinderung / Sinnesbehinderung / Körperbehinderung / Lernbehinderung

...adäquat zu unterstützen.

Außerdem wollen wir über die Teilhabeleistungen informieren und schauen, wie weit die Unterstützungsmöglichkeiten das Leben der Menschen mit Beeinträchtigung erleichtern können.

Wir beantworten Fragen, auf wen die Eingliederungshilfe überhaupt zutrifft und wo ich welchen Antrag bei welchem Kostenträger stellen. Wir beantworten Fragen, auf wen die Eingliederungshilfe überhaupt zutrifft und wo ich welchen Antrag bei welchem Kostenträger stellen kann.

Termine:	Dienstag, 01.04.2025 / Dienstag, 30.09.2025
Ort:	Haus der Begegnung, I. Weberstraße 28, 45127 Essen
Referent*in:	Meike Gormanns
Dauer:	17.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Gebühr:	kostenlos
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Diese Fortbildung beschreibt den systemischen Ansatz, der seinen Ursprung in den Wurzeln der Familientherapie der 1950 Jahre hat und durch die sogenannte Mailänder Gruppe noch weiter entwickelt wurde. Heute werden systemische Konzepte nicht nur für die Beratung und die Therapie von Familien genutzt, sondern auch für Beratungen anderer sozialer Systeme, wie Teams oder Einzelpersonen.

Diese Fortbildung gibt einen kleinen Einblick in die systemischen Beratungsansätze und die „Wechselwirkung“ innerhalb eines Systems.

1. **„Systemische Einblicke & Perspektiven:** Verstehen und Gestalten von Beziehungen
2. **"Einblicke in die Systemische Arbeit:** Theorien und Anwendungen"
3. **"Systemische Einblicke:** Dynamiken erkennen und nutzen"
4. **"Systemische Ansätze:** Neue Perspektiven für die soziale Arbeit"
5. **"Verborgene Zusammenhänge:** Systemische Einblicke und Wege zu nachhaltigen Lösungen"

Termine:	Dienstag, 06.05.2025 / Dienstag, 02.12.2025
Ort:	Haus der Begegnung, I. Weberstraße 28, 45127 Essen
Referent*in:	Meike Gormanns
Dauer:	17.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Gebühr:	kostenlos
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Angehörigenarbeit

„Wie sag ich es am besten?“

Manchmal möchtest du etwas ansprechen, weißt aber nicht genau wie?

Manchmal sagst du etwas und würdest es gerne später wieder zurücknehmen?

*Manchmal bist du unsicher im Gespräch mit Eltern, Lehrern oder Kolleg*innen?*

Manchmal wunderst du dich, dass dein Gegenüber deine Botschaft anders versteht?

Wenn einer oder mehrere dieser Punkte zutrifft, dann ist die Fortbildung genau die Richtige. **Hier bekommen Sie einen Überblick über Kommunikationstheorien.** Im Anschluss werden die Theorien auch praktisch angewendet, um im Gespräch mit Eltern und anderen Berufsgruppen sicherer zu werden.

Diese Fortbildung richtet sich an alle Mitarbeiter*innen, die in ihrem beruflichen Alltag mit Angehörigen von Klient*innen zu tun haben und gerne neben etwas Theorie praktische Hilfestellungen erarbeiten möchten.

Termine:	Montag, 17.02.2025 – Online / Mittwoch, 05.11.2025 – Präsenz
Ort:	online oder Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Kim Kokel
Dauer:	17.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Überlegt handeln

„Menschen mit Behinderung respektvoll begleiten“

- *Wie beeinflussen meine eigenen Werte, Einstellungen und Vorurteile den Umgang mit Menschen mit Behinderung?*
- *Wie kann ich die Balance zwischen Nähe und professioneller Distanz halten?*
- *Welche Rolle spielt meine Machtposition und wie kann ich sicherstellen, dass ich Menschen mit Behinderung nicht bevormunde?*
- *Wie kann ich die Selbstbestimmung und Autonomie von Menschen mit Behinderung fördern?*
- *Welche Kommunikations- und Verhaltensweisen helfen, Barrieren in der Interaktion abzubauen?*
- *Wie gehe ich mit Unsicherheiten und eigenen Reflexionsprozessen im Arbeitsalltag um?*
- *Welche Ressourcen und Stärken von Menschen mit Behinderung kann ich gezielt fördern?*

Im Mittelpunkt dieser Fortbildung steht die Reflexion des eigenen Handelns in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung. Die Teilnehmenden lernen, ihre Einstellungen, Werte und Vorurteile zu hinterfragen und sich der eigenen Machtposition bewusst zu werden.

Ziel ist es, professionelle Nähe und Distanz auszubalancieren und eine selbstbestimmte, respektvolle Unterstützung zu gewährleisten. Selbstreflexion trägt dazu bei, Menschen nicht auf ihre Behinderung zu reduzieren und Barrieren in der Kommunikation und Interaktion abzubauen.

Termin:	Dienstag, 16.09.2025
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Stefan Brackmann
Dauer:	17.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Depression, Manie und Bipolare Störungen gehören zu den psychiatrischen Krankheitsbildern. In dieser Fortbildung wird ein Überblick über die drei Erkrankungen gegeben. Dabei werden exemplarisch Patientengeschichten vorgestellt, anhand derer die Entstehung, Symptomatik und Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt werden.

Ziel hierbei ist es, die Krankheiten näher zu beleuchten, Auswirkungen und Hintergründe kennen zu lernen und letztlich, besser verstehen zu können.

Faktencheck:

Psychische Erkrankungen sind im Gegensatz zu anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen „unsichtbar“ und nicht immer medizinisch messbar. Von einer ernsthaften psychischen Erkrankung spricht man, wenn Denken, Fühlen, Wahrnehmung und Handeln über einen längeren Zeitraum verändert sind.

Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sind weit verbreitet und reichen von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis zu schweren psychischen Störungen, die eine stationäre Behandlung erfordern. Psychische Erkrankungen gehören mit zu den häufigsten Ursachen von Arbeitsunfähigkeit.

Termine:	Montag, 13.01.2025 – Online / Mittwoch, 01.10.2025 – Präsenz
Ort:	Online oder Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Kim Kokel
Dauer:	17.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Sortieren und sammeln

„Wenn aus Eigenarten Krankheiten werden“

In dieser Fortbildung werden Informationen zu drei weiteren psychischen Erkrankungen gegeben. Vorgestellt werden die Schizophrenie, Zwangserkrankung und Angsterkrankung. Dabei werden exemplarisch Patientengeschichten vorgestellt, anhand derer die Entstehung, Symptomatik und Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt werden.

Ziel hierbei ist es, die Krankheiten näher zu beleuchten, Auswirkungen und Hintergründe kennen zu lernen und letztlich, besser verstehen zu können.

Unsere Referentin:

- exam. Gesundheits- & Krankenpflegerin
- Praxisanleiterin in der Pflege
- Entspannungstrainerin
- B.A. Soziale Arbeit / Sozialpädagogik
- B.Sc. Pflegewissenschaft
- M.A. Berufspädagogik – Fachrichtung „Pflege“

Termine:	Montag, 27.01.2025 – Online / Mittwoch, 29.10.2025 – Präsenz
Ort:	Harkortstraße 63 oder online
Referent*in:	Kim Kokel
Dauer:	17.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Doppeldiagnosen

„Komorbidität psychischer und geistiger Erkrankungen“

Wann ist jemand gesund und wann ist er krank? Bei einer körperlichen Erkrankung fällt es einfach, diese Einteilung vorzunehmen. Doch was ist, wenn es sich nicht um ein schmerzendes Bein oder eine laufende Nase handelt? Ab wann deuten Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen auf eine Erkrankung hin? Muss ich jetzt etwas machen oder interpretiere ich zu viel hinein? Wie gehe ich mit Klient*innen um, wenn sie eine diagnostizierte psychische Erkrankung haben?

Das sind Fragen, die sich viele Mitarbeitenden stellen.

Die Fortbildung thematisiert genau diese Fragen. Es werden vertiefende Grundkenntnisse über häufige psychiatrische Erkrankungsbilder vermittelt und praktische Handlungsmöglichkeiten gegeben.

Zielgruppe: sind Fachkräfte aus dem Bereich Wohnen und alle anderen Fachkräfte, die in ihrer täglichen Arbeit mit dem Thema zu tun haben.

Termin:	<i>wird in den Einrichtungen bekannt gegeben</i>
Anmeldungen:	erfolgt über die jeweilige Leitung
Dauer:	kann im Rahmen von Teamsitzungen gebucht werden
Ort:	in der jeweiligen Einrichtung oder in der Harkortstraße 63
Referent*in:	Kim Kokel
Dauer:	ca. 2,5 Stunden
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Die interne Fortbildung zum Thema Autismus-Spektrum-Störung (ASS) vermittelt in zwei aufeinander aufbauenden Terminen alle wichtigen Grundlagen zum Thema ASS.

Die Teilnehmer*innen lernen insbesondere die Symptombereiche sowie die Wahrnehmungsbesonderheiten bei ASS kennen und bekommen Anregungen zum Umgang mit diesen. Im zweiten Teil wird die TEACCH Methode ausführlicher besprochen, außerdem besteht die Möglichkeit, sich über Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit ASS auszutauschen.

Inhalte aus Teil 1:

- *Diagnose*
- *Ursachen*
- *Unterschiede in der Entwicklung*
- *Symptombereiche "soziale Interaktion" und "Kommunikation"*
- *Pädagogische Interventionen*

Termine:	Montag, 10.03.2025 / Montag, 08.09.2025
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Hanna Sparla
Dauer:	17.00 Uhr bis 19.30
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	18 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Die interne Fortbildung zum Thema Autismus-Spektrum-Störung (ASS) vermittelt in zwei aufeinander aufbauenden Terminen alle wichtigen Grundlagen zum Thema ASS.

Die Teilnehmer*innen lernen insbesondere die Symptombereiche sowie die Wahrnehmungsbesonderheiten bei ASS kennen und bekommen Anregungen zum Umgang mit diesen. Im zweiten Teil wird die TEACCH Methode ausführlicher besprochen, außerdem besteht die Möglichkeit, sich über Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit ASS auszutauschen.

Inhalte aus Teil 2:

- *Symptombereich "Handlung & Interessen"*
- *Wahrnehmungsbesonderheiten*
- *Pädagogische Interventionen, insb. TEACCH*

Hanna Sparla**Ergotherapeutin & systemischer Coach****bei der Lebenshilfe Essen seit Juni 2018****(therapeutische Mitarbeiterin des KompASS)****Handlungsfeld: Durchführung der Einzelförderung +
Gruppenangebote****Leitung der Fortbildungen / Fachcoachings zu den
Themen „ASS“ – „herausforderndes Verhalten“ –
„unterstützte Kommunikation“**

Termine:	Montag, 24.03.2025 / Montag, 22.09.2025
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Hanna Sparla
Dauer:	17.00 Uhr bis 19.30
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	18 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Was ist FASD?

Fetales Alkoholsyndrom

Der Begriff umfasst die Gesamtheit der Schädigungen, die durch pränatalen Alkoholkonsum beim ungeborenen Kind entstehen. Mögliche Auswirkungen und die spezifischen Unterstützungsangebote werden in dieser Fortbildung erörtert.

Inhalte der Fortbildung:

- *Basiswissen FASD (Definition, Prävalenz)*
- *Medizinische Grundlagen (Symptomatik, Diagnose)*
- *Leben mit FASD (alltägliche Schwierigkeiten im Leben von Menschen mit FASD, Komorbiditäten, FASD gerechte Pädagogik, Ressourcen von Menschen mit FASD, Die Rolle der Angehörigen)*
- *Hilfen und Unterstützungsangebote für Menschen mit FASD und deren Angehörigen*

Zielgruppe: sind alle Mitarbeiter*innen, die beruflich mit diesem Thema zu tun haben oder sich dafür interessieren.

Termine:	Mittwoch, 19.03.2025 / Mittwoch, 12.11.2025
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Lena Meister/ Vanessa Voigt
Dauer:	17.00 Uhr bis 20.30
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	15 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Als Mensch mit einer Behinderung bist du anders, aber ich bin noch mal anders anders, sagt Vivien. Sie ist 15 Jahre alt und hat FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder). Ihre leibliche Mutter hatte während der Schwangerschaft Alkohol getrunken, was eine häufige Ursache für angeborene Fehlbildungen, geistige Behinderungen, hirnorganische Beeinträchtigungen, Entwicklungsstörungen und extreme Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern ist. Viviens Alltag muss ihre Pflegemutter gestalten und begleiten. Auf Zetteln hat sie notiert, was zu tun ist: Zähneputzen, Abschminken, Bettmachen – alltägliche Sachen, die viele Menschen verinnerlicht haben. Viviens Problem ist, dass vielen ihre Einschränkungen nicht auffallen. Sie wirkt sehr angepasst, auch in der Schule kommt sie mit. Erschwerend kommt hinzu, dass viele Menschen mit FASD soziale Regeln schlecht einhalten können und auch leichter beeinflussbar sind. Vivien hat zudem ein hohes Aggressionspotenzial, wodurch sie starke Beruhigungsmittel nehmen muss.

Im Anschluss an dem Film wollen wir mit Ihnen gemeinsam über das Gesehene sprechen, diskutieren und über das Thema ins Gespräch kommen. Gerne möchten wir uns mit Ihnen, in lockerer Atmosphäre austauschen und an Ihren eigenen Erfahrungen und Erlebnissen mit diesem Thema teilhaben.

Zielgruppe: sind alle Mitarbeiter*innen, die beruflich mit diesem Thema zu tun haben oder sich dafür interessieren und bereits an der Fortbildung „Was ist FASD?“ teilgenommen haben.

Termine:	Mittwoch, 26.03.2025 / Mittwoch, 19.11.2025
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Lena Meister/ Vanessa Voigt
Dauer:	17.30 Uhr bis 20.30
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	15 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Ressourcenorientierte Eltern- und Angehörigenarbeit

„Kommunikation aktiv gestalten“

Eine gute Kooperation mit Eltern und Angehörigen unterstützt eine positive und ressourcenorientierte Teilhabebegleitung. Im Arbeitsalltag entstehen jedoch häufig Spannungsfelder und die beidseitig gewünschte Kooperation wird zur Herausforderung. Eltern und Angehörige haben häufig andere Erwartungen und Vorstellungen als Fachkräfte und stehen Ablösungsprozessen kritisch gegenüber. Gelingt jedoch die Kommunikation, bieten sich viele Chancen und aus der Herausforderung der erlebten Unterschiedlichkeit entsteht ein konstruktives Miteinander

Ziele des Seminars:

- *Möglichkeiten zum Beziehungsaufbau und zur Beziehungsgestaltung des Kontaktes zu Angehörigen/Eltern*
- *Systemischer Blick auf Familiensysteme*
- *Biographiearbeit*
- *Methoden zur Gesprächsführung*
- *Gestalten von Konfliktgesprächen*
- *Methode des Perspektivwechsels*
- *Arbeit mit Netzwerk- und Ressourcenkarte*

Methoden: Präsentation von Themen, Kleingruppenarbeit, System. Methoden, Erfahrungsaustausch.

Termin:	<i>bei Bedarf buchbar für Mitarbeitende aus dem Bereich Wohnen</i>
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Vera Kämpflein/ Christian Schnepfer
Dauer:	täglich 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	18 Personen
Anmeldeverfahren:	Anmeldeformular über <i>Download</i> im Intranet / <i>QM</i> / <i>Mitgeltende Unterlagen</i> / <i>Fortbildungen</i>

Die Epilepsie ist eine häufig vorkommende neurologische Erkrankung. Erkrankten können Kinder wie Erwachsene. In dieser Fortbildung erhalten Sie Informationen zum Erkrankungsbild. Es werden Tipps gegeben, wie einer erkrankten Person bei einem Anfall geholfen werden kann und Besonderheiten bei der Betreuung werden thematisiert.

Ziel hierbei ist es, die Krankheit besser kennen zu lernen und damit verbundene Ängste zu mildern oder zu nehmen. Gerne können Sie auch eigene Erlebnisse mit der Erkrankung schildern und eine Notfallplanung besprechen.

Kim Kokel (geb. Hackenfort)

- **exam. Gesundheits- & Krankenpflegerin / Praxisanleiterin in der Pflege (u.a. Wundmanagerin + Demenzexpertin)**
- **B.A. Soziale Arbeit + B.Sc. Pflegewissenschaft / M.A. Berufspädagogik – Fachrichtung „Pflege“**
- **bei der Lebenshilfe Essen seit 2015 mit Vorerfahrung in Akutpsychiatrie, AUW, FUD**

„Mein Traum war es immer die Bereiche Pflege und Pädagogik miteinander zu verknüpfen. Um den Traum zu verwirklichen, bin ich seit über drei Jahren an dem evangelischen Fachseminar für Pflegeberufe für die theoretische Ausbildung der zukünftigen Pflegefach und Assistenzkräfte zuständig.“

Termin:	Mittwoch, 22.01.2025 – Präsenz / Montag, 06.10.2025 – Online
Ort:	online oder Harkortstraße 63 in Essen
Referent*in:	Kim Kokel
Dauer:	17.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	15 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Depression

„Wenn die Antriebslosigkeit zur Krankheit wird“

Jeder von uns befindet sich mal einer Phase, in der er schlecht gelaunt ist. Doch bei manchen Menschen wird hieraus ein Dauerzustand. Bei Menschen mit andauerndem Antriebsmangel und Freudlosigkeit ist meist von einer Depression die Rede.

Für die betroffenen Personen ist dies, genau wie für das Umfeld oft eine Herausforderung. Wie geht es weiter? Worauf sollte geachtet werden? Diese Frage stellen sich An- und Zugehörige der erkrankten Personen. In dieser Kurzfortbildung erhalten Sie nicht nur einen Einblick in das Krankheitsbild, sondern auch Hilfen im Umgang mit Erkrankten. Außerdem gibt es die Möglichkeit eigene Erfahrungen im Umgang mit Betroffenen zu reflektieren.

Diese Fortbildung kann bei Bedarf auch im Vormittagsbereich im Rahmen einer Teamsitzung gebucht werden. Bei Einreichung von spezifischen Fragestellungen oder Problemen können diese dann gemeinsam bearbeitet werden.

Faktencheck:

Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass weltweit etwa 322 Millionen Menschen von Depressionen betroffen sind. Das sind mehr als 4,4 Prozent der Weltbevölkerung und 18 Prozent mehr als vor zehn Jahren. Für Deutschland schätzt die WHO die Zahl der Menschen mit Depressionen auf über vier Millionen.

Depressionen beeinträchtigen sowohl die Lebensqualität als auch die soziale, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit oftmals in einer fundamentaleren Weise als chronische körperliche Erkrankungen.

Termin:	<i>wird in den Einrichtungen bekannt gegeben</i>
Ort:	online oder Harkortstraße 63 in Essen
Referent*in:	Kim Kokel
Dauer:	ca. 2,5 Stunden, gerne im Rahmen einer Teamsitzung
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	15 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Ziel der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) ist es, eine einfühlsame, respektvolle und lösungsorientierte Kommunikation zu fördern. Der Workshop vermittelt, wie wir Konflikte ohne Vorwürfe oder Aggressionen lösen können, indem wir unsere Gefühle und Bedürfnisse klar äußern und empathisch zuhören. Durch die vier Schritte der GfK lernen Teilnehmende, Missverständnisse zu vermeiden und Konflikte konstruktiv anzugehen.

Der Workshop eignet sich für alle, die aktiv ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern und Beziehungen stärken möchten.

Kurze Info – „was ist eigentlich...?“

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist ein Konzept von Marshall B. Rosenberg, das Menschen helfen soll, in der Alltags-Kommunikation oder in beruflichen, politischen und persönlichen Konflikten einen friedlichen Umgang zu schaffen. Dabei stehen eine wertschätzende, empathische Grundhaltung und der friedliche Umgang mit dem Gesprächspartner im Mittelpunkt.

Termin:	Montag, 25.08.2025
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Hanna Sparla
Dauer:	17.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	15 Personen
Anmeldeverfahren	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Unterstützte Kommunikation

„Kommunikation ist mehr als sprechen“

Die Methoden der Unterstützten Kommunikation beinhalten alle pädagogischen und therapeutischen Hilfen, die Personen ohne oder mit erheblich eingeschränkter Lautsprache zur Verständigung und zur Verbesserung ihrer kommunikativen Möglichkeiten angeboten werden können.

In dieser Fortbildung erhalten Sie einen Einblick in:

- *Grundlagen der Kommunikation*
- *Besonderheiten bei Kindern mit Behinderung*
- *Methoden zur Kommunikationsförderung:*
- *z.B. Visualisierung, Modelling, PECS, Talker, Interaktionsspiele, TEACH*
- *Unterstützte Kommunikation zur Hilfe bei herausforderndem Verhalten*
- *Anwendung der Inhalte durch konkrete Fallbeispiele*

Diese Fortbildung kann auch als *Inhouse Veranstaltung* gebucht werden. Für ein individuelles Angebot schreiben Sie uns gerne eine Nachricht.

Termin:	Montag, 24.11.2025
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Hanna Sparla
Dauer:	17.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	15 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Gewaltprävention: Umgang mit herausforderndem Verhalten nach dem *Low Arousal Ansatz* Teil 1/2/3

Wenn das Verhalten von betreuten Menschen stark von den gewünschten Verhaltensweisen abweicht und Probleme oder Belastungen für die Betreuungspersonen verursacht, spricht man von herausforderndem Verhalten.

Häufig kommen die Betreuer*innen an ihre Belastungsgrenze und es kommt zu Angst, Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühlen. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach den Funktionen und Ursachen des Verhaltens und versuchen Lösungsstrategien zu finden, die für alle passend sind. Sowohl für das soziale Netzwerk als auch für den Betreffenden. Wir lernen "funktionelles herausforderndes Verhalten" von "Krisen" zu unterscheiden und werden Ihnen diesbezügliche unterschiedliche Handlungskoffer vorstellen. In einem dritten Termin werden wir Körpertechniken lernen, die dazu dienen sollen, uns selbst zu schützen und nicht in den Gegenangriff zu gehen.

„Menschen, die sich richtig verhalten können, tun dies auch.“ – Ross W. Greene

Termin:	1. Halbjahr: jeweils 17:00-20:00 Mittwochs 19.02./12.03./09.04.2025 2. Halbjahr: jeweils 17:00-20:00 Donnerstag, 30.10.2025 und Mittwochs 26.11./03.12.2025
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	Anja Zwingmann
Dauer:	jeweils 3 Stunden
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	15 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Kinder haben ein Recht auf Beteiligung, sagen zumindest das Sozialgesetzbuch VIII und die UN-Kinderrechtskonvention. Die Bildungsbereiche formulieren Partizipation sogar als Erziehungsziel. Das bedeutet aber auch, dass Beteiligung nicht einfach da ist und in der pädagogischen Praxis umgesetzt werden muss. Aber wie machen wir das genau und warum fällt es uns manchmal so schwer, Entscheidungen an die Kinder abzugeben?

In dieser Fortbildung wollen wir uns damit beschäftigen, wie wir Kinder konkret beteiligen können, wo unsere eigenen Grenzen und die der Beteiligung liegen. Wir schauen uns an, warum Kinderrechte ein Schlüssel für gelingende Aneignungs- und Bildungsprozesse der Kinder sind, und beschäftigen uns mit Beschwerdemanagement, Projektarbeit und KiTa-Verfassungen.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter*innen, die in den Lebenshilfe Kitas arbeiten aber auch Integrationshelfer*innen, die im Kita-Bereich tätig sind – *nach Rücksprache*.

Termin:	<i>wird in den Einrichtungen bekannt gegeben</i>
Anmeldungen:	erfolgt über die Bereichsleitung
Ort:	wird noch bekannt gegeben
Referent*in:	Sven Klären
Dauer:	kann im Rahmen von Teamsitzungen gebucht werden
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	15 Personen
Fragen gerne an:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Gewusst wie; Umgang und Hygiene in der Pflege

„Praktische Tipps und Tricks“

Bei Kindern- und Jugendlichen mit Beeinträchtigungen.

In dieser Schulung werden Ihnen einfache und praktische Hilfestellungen gezeigt, die beim Anlegen und Wechseln, sowie im allgemeinen Umgang mit Inkontinenzmaterialien (IKS) hilfreich sind.

Welche hygienischen Maßnahmen können im Vorfeld ergriffen werden, wie ermöglicht man ein positives Umfeld, um diese Tätigkeit für alle Beteiligten angenehmer zu gestalten? Eine schwierige und möglicherweise auch unangenehme Situation für alle Akteure.

Ein besonderer Fokus liegt hierbei auf der inneren Haltung zum Umgang mit pflegerischen Tätigkeiten und die damit verbundenen herausfordernden Aufgaben.

Hier sollen Ängste und Hemmungen abgebaut werden. Reflexion von bisher Erlebtem. Austausch mit anderen steht hier im Vordergrund.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen aus dem Bereich Kita- und Schulintegration, sowie alle Mitarbeiter*innen und Übungsleiter*innen, die in ihren Betreuungen oder Gruppenangeboten pflegerische Tätigkeiten nicht ausschließen können

Termin:	<i>werden noch bekannt gegeben</i>
Ort:	Harkortstraße 63, 45145 Essen
Referent*in:	n.n.
Dauer:	17.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	12 Personen
Anmeldeverfahren:	per E-Mail an fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Umgang mit Sexualität

„Sexualität im beruflichen Kontext“

Sexualität ist ein Grundbedürfnis aller Menschen, in der Fortbildung möchten wir uns daher dem wichtigen Thema Sexualität bei Menschen mit Behinderungen annähern. Wir stellen die Frage was „behinderte Sexualität“ ist und wie es rechtlich darum bestellt ist. Unsere Themen sind unter anderem Sexualassistenz und auch wie könnte ein professioneller Umgang mit den „sexuellen“ Bedürfnissen der Klient*innen aussehen. Wir versuchen in dem Seminar der Vielfältigkeit der sexuellen Ausdrucksformen Raum zu geben und diese wertzuschätzen. Des Weiteren werden wir uns anschauen, welche Methoden und Materialien für die Auseinandersetzung mit dem Thema sinnvoll und nützlich sind.

Wenn wir uns im beruflichen Kontext mit Sexualität auseinandersetzen, ist es unerlässlich, dass wir auch unseren eigenen Werdegang sowie auch unsere eigenen Grenzen reflektieren. Dafür werden Sie in unserem Seminar die Gelegenheit erhalten.

Im Verlauf der Fortbildung wird es auch genug Raum geben eigene Themen, Fragen und Fälle aus der Praxis einzubringen.



Termin:	Freitag, 13.06.2025 (ganztäglich)
Ort:	Lore Agnes Haus Raum 4 Lützowstraße 32, 45141 Essen
Referent*in:	Katinka Vooren/ Matthias Biermann
Gebühr:	kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen
Teilnehmende:	15 Personen
Anmeldeverfahren:	Anmeldeformular über <i>Download</i> im Intranet / QM / <i>Mitgeltende Unterlagen / Fortbildungen</i>

FASD: Grundlagen

Mit dem Fortbildungsangebot zur Fetalen Alkoholspektrumstörung, im Folgenden mit FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) abgekürzt, möchte das FASD-Zentrum der Lebenshilfe Essen Service gGmbH ein Angebot schaffen, in dem Fachkräfte und Angehörige von FASD-Betroffenen umfassend über die Fetale Alkoholspektrumstörung informiert werden. Durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft können Behinderungen entstehen. Ausgehend von der Arbeitshypothese, dass in der Jugendhilfe ca. 20% der Fälle von FASD betroffen sind, jedoch oft nicht oder fehl diagnostiziert wurden, führt für Fachkräfte und Eltern und Angehörigen kein Weg an einer umsetzungsorientierten Einführung in das Thema FASD vorbei. Häufig steht das Umfeld von FASD-Betroffenen vor verschiedenen Herausforderungen und schwer nachvollziehbaren Verhaltensweisen, wenn es darum geht Menschen mit FASD in ihrem Alltag bedarfsgerecht zu begleiten und zu unterstützen. **Mit dieser Fortbildung möchten wir sensibilisieren und Erklärungen für typische Verhaltensweisen aufzeigen.** Inhalte und Methoden sind folgende:

- *Bewältigungsstrategien im täglichen Umgang mit FASD-Betroffenen kennenlernen*
 - *Für das Behinderungsbild FASD sensibilisieren*
 - *Typische Verhaltensauffälligkeiten verstehen lernen*
 - *Zusammentragen der besonderen Anforderungen an pädagogische Fachkräfte*
 - *Erläutern eines Verstehensprozesses*
 - *Finden von ersten Ansätzen für eine Handlungsänderung.*
 - *Das Aufführen von unterschiedlichen Hilfen und Unterstützungsangeboten für Menschen mit FASD und deren Angehörigen.*
 - *Das Aufzeigen und gemeinsame Erarbeiten von unterschiedlichen und individuellen Strategien zur Alltagsbewältigung im Umgang mit Betroffenen unterschiedlicher Altersgruppen*
 - *Besonderheiten in der Elternarbeit*
 - *Ein Einblick in das geltende Sozialrecht für Menschen mit FASD und ihre Bezugspersonen.*
 - *Eine Übersicht von empfehlenswerter Literatur, Material, Ansätzen und Beratungsstellen sowie Selbsthilfeangeboten*
-
- *Komprimierte Inputs, Filmbeispiele, Handouts*
 - *Einbringen eigener Fälle im Rahmen der-Kleingruppenarbeit, Selbsterfahrungsanteile, Vorstellen und Arbeiten mit unterschiedlichen Methoden für die Einzelförderung, kollegialer Austausch, Empathieübungen/ Handlungsübungen*

Besprechung von **Definition, Prävalenz und medizinischen Grundlagen**

PROGRAMM TAG 1

Was bedeutet **FASD** im Alltag? Welche **Schwierigkeiten** gibt es?

Bedarfsgerechte Unterstützung (Verhinderung von Komorbiditäten)

Ressourcen von Menschen mit FASD

Einblick in das geltende Sozialrecht „**Was steht mir zu?**“

PROGRAMM TAG 2

Hilfen und Unterstützungsangebote für Menschen mit FASD und deren Angehörige

Die **Rolle der Angehörigen**

FASD-gerechte Pädagogik

Methoden für den Alltag

Zielgruppe: Fachkräfte oder Angehörige von FASD-Betroffenen

Termin: **Mittwoch, 02.04.2025 + Donnerstag, 03.04.2025 (zweitägig)**

Ort: Harkortstraße 63, 45145 Essen

Referent*in: Vanessa Voigt/ Lena Meister

Dauer: jeweils von 9.00 bis 16.15 Uhr

Gebühr: 300,00€ pro Person inklusive Verpflegung

kostenlos für alle Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen

Teilnehmende: 15 Personen

Anmeldeverfahren (intern): Anmeldeformular über *Download* im Intranet / *QM* /

Mitgeltende Unterlagen / *Fortbildungen*

Anmeldeverfahren (extern): über Anmeldeformular im Fortbildungsprogramm

FASD: Fachcoaching**„Ein Inhouse-Angebot für pädagogische Einrichtungen“**

Häufig stehen Pädagog*innen vor schwer nachvollziehbaren Verhaltensweisen und neuen Herausforderungen, wenn es darum geht Menschen mit FASD in ihrem pädagogischen Alltag bedarfsgerecht zu begleiten und unterstützen. Das Angebot der Inhouse-Fortbildungen kombiniert theoretische Wissensvermittlung über FASD und individuelle Fachbesprechungen, ganz nach Ihren Bedürfnissen. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir individuelle Handlungsstrategien und optimale Arbeitsgestaltung für die Arbeit mit Menschen mit FASD.

Zielgruppe:

- Sämtliche pädagogische und unterstützende Institutionen welchen Kontakt zu Menschen mit FASD haben und mit ihnen arbeiten
- Fachkräfte in Kindertagesstätten, Schulen, Kinder-/ Jugendwohngruppen und Wohngruppen für Erwachsene und Fachkräfte beim Pflegekinderdienst oder beim Jugendamt
- Für eine Teilnehmendenzahl von 5 bis max. 10 Personen aus einem Kollegium/ einer Einrichtung.

Ziele:

- Kombination aus theoretischer Wissensvermittlung über FASD und individueller Fallbesprechung
- Erweiterung der bereits vorhandenen Kenntnisse der Fachkräfte zum Thema FASD
- Sensibilisieren für die Bedarfe von Menschen mit FASD
- Gemeinsames Entwickeln von individuellen Handlungsstrategien
- Mehr Sicherheit in der Arbeit und im Umgang mit Betroffenen + Vernetzung von Institutionen

Termin:	<i>nach individueller Absprache</i>
Ort:	in Ihrer Einrichtung, mit entsprechend großen Räumlichkeiten
Referent*in:	Lena Meister
Dauer:	zwei oder drei Termine à vier Stunden bei Bedarf auch mehr Termine
Gebühr:	2 Termine: 1.168€, 3 Termine: 1.752€
Teilnehmende:	15 Personen
Anmeldeverfahren (intern):	Anmeldeformular über <i>Download</i> im Intranet / QM / <i>Mitgeltende Unterlagen / Fortbildungen</i>
Anmeldeverfahren:	Lena Meister l.meister@lebenshilfe-essen.de 0201 10 229 056

Autismus Spektrum Störung: Fachcoaching

„Ein Inhouse Angebot für Ihre Einrichtung“

Häufig stehen Pädagog*innen vor neuen Herausforderungen, wenn es darum geht Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS) in den pädagogischen Alltag zu inkludieren. Eine begrenzte Flexibilität, Ängste oder Impulsausbrüche der Menschen mit ASS führen schnell zu sozialen Konflikten innerhalb der Gruppengemeinschaft.

Das angebotene Fachcoaching kombiniert theoretische Wissensvermittlung über Autismus-Spektrum-Störungen und individuelle Fallbesprechungen, ganz nach Ihren Bedürfnissen. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir individuelle Handlungsstrategien und eine optimalen Arbeitsgestaltung für Menschen im Autismus-Spektrum.

Es richtet sich an pädagogische Fachkräfte, welche mit Menschen mit Autismus arbeiten und sowohl ihr theoretisches Wissen, als auch ihre praktischen Kompetenzen im Umgang mit den Menschen mit ASS erweitern möchten. Die teilnehmenden Kolleg*innen können danach als Multiplikatoren für ihr Kollegium dienen.

Inhouse Angebot für Ihre Einrichtung

Wer:	für eine Teilnehmerzahl von 5 bis maximal 10 Personen aus einem Kollegium/einer Einrichtung
Wann:	<i>nach individueller Absprache</i>
Wie oft:	zwei oder drei Termine à 2 Stunden bei Bedarf auch mehr Termine
Wo:	in Ihrer Einrichtung, mit entsprechend großen Räumlichkeiten
Kosten:	2 Termine 679 Euro 3 Termine 880 Euro

Eine Individuelle Terminabsprache und Folgetermine sind möglich.

Durchgeführt wird das Fachcoaching von einer erfahrenen pädagogischen Fachkraft aus dem Kompetenzzentrum für Autismus der Lebenshilfe Essen.

Anmeldung unter folgendem Kontakt:

Anja Zwingmann a.zwingmann@lebenshilfe-essen 0201 10 229 038

Teilnahmebedingungen für Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Essen

Anmeldeverfahren: Bitte nutzen Sie zur Anmeldung den aktuellen Fortbildungsantrag aus dem QM-Handbuch (s. unten) und schicken ihn ausgefüllt an:

Lebenshilfe Essen
Ute Evers
Harkortstraße 63
45145 Essen

oder per E-Mail an: fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Die Bestätigung ist verbindlich. Jeder Teilnehmende der Kurse erhält nach Abschluss der Veranstaltung eine Teilnahmebescheinigung.

Änderungen: Aus wichtigen Gründen kann es zu Terminverschiebungen oder zur Absage der Veranstaltung kommen. Darüber werden Sie so zeitnah wie es uns möglich ist informiert. Abweichungen finden Sie in den jeweiligen Seminarbeschreibungen!

Rücktritt: Sollten Sie von der Anmeldung zu einem Seminar zurücktreten, muss dies schriftlich an die obige Emailadresse erfolgen.

Antrag auf Genehmigung einer Fortbildung (intern)

Der Antrag auf Fortbildung wird von Beschäftigten und Vorgesetzten ausgefüllt. Die ersten vier Antragsteile werden dementsprechend von der oder dem Beschäftigten ausgefüllt, der letzte Teil ist von der oder dem Vorgesetzten auszufüllen. Bitte haben Sie Verständnis, dass nur vollständig ausgefüllte Anträge bearbeitet werden können.

1: Persönliche Angaben	
Anrede:	
Name, Vorname:	
Beschäftigungsstelle:	
Funktion:	

2: Angaben zur Fortbildung	
Titel/Thema:	
Veranstalter (extern oder Lebenshilfe Essen):	
Ort/Online:	
Datum/Zeitraum:	
Seminarkosten (mit MwSt):	
Ggf. Unterkunft:	
Ggf. Fahrtkosten:	
Gesamtkosten:	

3: Begründung	
Grund für die Teilnahme an der Fortbildung	<input type="checkbox"/> Weil dies für meine Funktion/Tätigkeit Voraussetzung ist. <input type="checkbox"/> Um meine Aufgaben effektiver wahrnehmen zu können. <input type="checkbox"/> Weil ich diese in einem Gespräch (JMG/BEM etc.) vereinbart habe. <input type="checkbox"/> Zur Vertiefung oder Erweiterung von Kompetenzen. <input type="checkbox"/> Sonstiges (erläutern):
Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Fortbildung und Ihren gegenwärtigen/zukünftigen Aufgaben und welchen Lernerfolg versprechen Sie sich?	
Zu welchem Zeitpunkt wird das erlangte Wissen benötigt?	<input type="checkbox"/> sofort <input type="checkbox"/> zukünftig (MM/JJJJ):
Wie hoch schätzen Sie die Notwendigkeit der Fortbildung ein?	<input type="checkbox"/> zwingend notwendig <input type="checkbox"/> sehr hoch <input type="checkbox"/> hoch <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> wünschenswert

4: Unterschrift der/des Antragsteller*in
<p>Eine Kopie der Fortbildungsbeschreibung habe ich beigefügt.</p> <p>Die Anmeldung nehme ich selbst vor (außer bei BGW-Seminaren).</p> <p>Erforderliche Unterkunft und öffentliche Verkehrsmittel buche ich selbst.</p> <p>Rechnungen sowie eine Kopie der Teilnahmebescheinigung sende ich nach Erhalt umgehend an die/den Vorgesetzten (zur Weiterleitung an die Buchhaltung und Personalabteilung).</p>

Sollten sich die o.g. Angaben ändern, teile ich dies umgehend meiner/meinem Vorgesetzten mit.

Ort, Datum:

Unterschrift:

5: Genehmigung

Der Antrag auf die o.g. Fortbildung wird

genehmigt.

Die o.g. Gesamtkosten werden vom Arbeitgeber übernommen.

Ich bestätige den Teilnahmegrund und die Freistellung der/des Teilnehmer*in von dienstlichen Aufgaben für die Fortbildungstage.

nicht genehmigt.

Begründung:

Name:

Unterschrift Vorgesetzter:

Ort, Datum:

Ab einem Betrag von 600€ Gesamtkosten wird die Genehmigung durch die Geschäftsführung/ dem Vorstand durch den Vorgesetzten eingeholt:

genehmigt.

nicht genehmigt.

Begründung:

Ort, Datum: Unterschrift GF/Vorstand:

Teilnahmebedingungen für externe Teilnehmende

Anmeldeverfahren: Zur Anmeldung nutzen Sie bitte ausschließlich das Formular auf der letzten Seite der Broschüre (für externe Teilnehmer*innen) und schicken es an:

Lebenshilfe Essen
Ute Evers
Harkortstraße 63
45145 Essen
oder per E-Mail: fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Zugang der Anmeldebestätigung gilt als Vertragsabschluss. Der Seminarplatz ist dann für Sie gebucht.

Teilnahmebescheinigung: Jeder Teilnehmer erhält zu Beginn der Seminare entsprechende Arbeitsmaterialien und nach Abschluss der Veranstaltung eine Teilnahmebescheinigung und die Rechnung.

Widerrufsrecht: Eine Anmeldung kann innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung kostenfrei schriftlich storniert werden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung an die obige Adresse.

Rücktritt: Sollten Sie von der Anmeldung zu einem Seminar zurücktreten, muss dies schriftlich an o.g. Adresse erfolgen. Bei einem Rücktritt erheben wir eine pauschale Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20,00 Euro.

Je nach Zeitpunkt des Rücktritts stellen wir zusätzliche Stornogebühren in Rechnung:

- Rücktritt 30 Tage vor Seminarbeginn: fünfzig Prozent der Seminargebühren.
- Rücktritt 14 Tage vor Seminarbeginn: fünfundsiebzig Prozent der Seminargebühren.
- Rücktritt 7 Tage vor Seminarbeginn oder Nichtteilnahme: Den vollen Anteil der Seminargebühren.
- Es besteht allerdings die Möglichkeit, diesen Platz einer anderen Person zur Verfügung zu stellen. Für die Umbuchung wird eine pauschale Gebühr von 20,00 Euro erhoben.

Änderungen: Aus organisatorischen Gründen können Terminverschiebungen aus wichtigen Gründen nötig sein. Sollten Sie aufgrund derartiger Veränderungen nicht an der Veranstaltung teilnehmen können oder sollte die Veranstaltung abgesagt werden, wird keine Kursgebühr erhoben.

Gebühren: Die Preise der jeweiligen Veranstaltung beinhalten grundsätzlich den Teilnahmebetrag, Getränke in Form von Kaffee, Tee und Mineralwasser. Bei Tagesveranstaltungen wird ein kleiner Mittagsimbiss gereicht.

Anmeldung einer Fortbildung (extern)

1: Persönliche Angaben	
Anrede:	
Name, Vorname:	
Beschäftigende Institution:	
Rechnungsadresse: Straße: PLZ, Ort:	
Telefonnummer:	
E-Mail:	
Straße: PLZ, Ort:	
Funktion:	

vegane Verpflegung erwünscht

2: Angaben zur Fortbildung	
Titel/Thema:	
Datum/Zeitraum:	

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der oben aufgeführten Fortbildung an.

Datum, Unterschrift _____

Bitte per E-Mail oder Post an:

Lebenshilfe Essen z.Hd. Ute Evers, Harkortstraße 63, 45145 Essen oder fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Herausgeber

Lebenshilfe Essen e.V.
Harkortstr. 63
45145 Essen

Die gesetzliche Vertretung im Sinne des § 26 BGB erfolgt durch den Vorstand.

Tel: 0201 10 229 000
Fax: 0201 10 229 005
mail@lebenshilfe-essen.de

Vereinsregister Essen VR 1498
Steuernummer 112/5798/0641

Kontakt

Ute Evers
Fortbildungsbeauftragte
Tel: 0201 10 229 024
Fax: 0201 10 229 029
Mobil: 0162 611 551 1
fortbildung@lebenshilfe-essen.de

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: www.lebenshilfe-essen.de

Satz und Design

Sarah Meyer s.meyer@lebenshilfe-essen.de
Dirk Hombergen d.hombergen@lebenshilfe-essen.de
Grafiken: *Delwar018* – www.flaticon.com

