# NEWSLETTER

#### 3. Quartal 2023

#### **PSYCHOEDUKATION**

#### Unser Gehirn – nicht nur Schaltstelle sondern ein zentraler Knotenpunkt zur Erhaltung unserer psychischen Gesundheit

Der amerikanische Harvard Professor für Psychiatrie Christoph Palmer, stellt - wie Dami Charf in ihrem zuletzt erschienen Artikel darlegt - die These auf, dass die gestörte und fehlende Gesundheit unserer Hirnzellen die Grundlage jeder psychischen Krankheit und Störung sei und wir unser Gehirn daher viel mehr als Organ sehen dürfen, das bestimmte Bedürfnisse hat, um gut funktionieren und damit auch unser psychisches Wohlbefinden erhalten zu können.

Daher möchten wir mit Dir in diesem Newsletter einige gehirnfreundliche Verhaltensweisen mit Euch teilen.





# IWG des Ventus e.V. bei der Ausstellung "Ich sehe dich, auf den Spuren der Engel"

Wiepersdorf, 24. Juni 2023 – In der malerischen Dorfkirche von Wiepersdorf eröffnete am 24. Juni 2023 um 14 Uhr eine außergewöhnliche Ausstellung mit dem Titel "Ich sehe dich, auf den Spuren der Engel". Die Bewohnerinnen und Bewohner der IWG des Ventus e.V. waren ein Teil der Ausstellung, indem sie gemeinsam mit Tadewi Dobrusskin ein buntes Bild schufen. Die Frage nach der Präsenz von



Schutzengeln und deren Darstellung stand im Mittelpunkt der Ausstellung.

Im Laufe des Lebens hat wohl jeder schon einmal um einem Schutzengel gebeten, sich

gefragt, ob dieser uns sieht und wie er überhaupt aussieht. In der Ausstellung "Ich sehe dich, auf den Spuren der Engel" wurde versucht, diesen Gedanken auf künstlerische Weise zu erforschen und zu interpretieren.

#### Ventus e.V.

Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, mageren Proteinen (Fisch, Hühnchen, Bohnen) und gesunden Fetten (Nüsse, Samen, Avocado) ist, kann das Gehirn unterstützen. Achte auf Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch, Leinsamen und Walnüssen enthalten sind, da sie für die Gehirnfunktion essentiell sind.

Hydration: Ausreichend Wasser zu trinken ist wichtig, um den Körper und das Gehirn gut zu versorgen. Dehydrierung kann sich negativ auf die Konzentration und Stimmung auswirken.

#### Regelmäßige Bewegung:

Körperliche Aktivität fördert die Durchblutung des Gehirns und kann die Freisetzung von Endorphinen stimulieren, was sich positiv auf die Stimmung auswirken kann. Versuche, regelmäßig aktiv zu sein, sei es durch Spaziergänge, Yoga, Tanzen oder Sport.

Ausreichend Schlaf: Guter Schlaf ist für die psychische Gesundheit unerlässlich. Halte einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus ein und schaffe eine angenehme Schlafumgebung. Die meisten Erwachsenen benötigen etwa 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht.

#### Stressmanagement:

bereiten.

Chronischer Stress kann sich negativ auf das Gehirn und die psychische Gesundheit auswirken. Finde Bewältigungsstrategien, die für dich funktionieren, wie zum Beispiel Meditation, tiefe Atmung, Entspannungsübungen oder Hobbys, die dir Freude Die Dorfkirche von Wiepersdorf war der perfekte Schauplatz für dieses Projekt, das hundert

verschiedene Kunstwerke zusammenbrachte, darunter auch das Werk der IWG des Ventus e.V. mit dem Titel: "Das bunte Leben".

Die beeindruckende Ausstellung enthüllte die Vielfalt der Interpretationen von Engeln und Schutzengeln. Von abstrakten Darstellungen bis hin zu realistischen Porträts spiegelten die Kunstwerke, die



unterschiedlichen Überzeugungen, Wünsche und Träume der Künstlerinnen und Künstler wider. Das Projekt diente nicht nur der kreativen Selbstdarstellung, sondern hatte auch einen tieferen Zweck: Alle Spenden, die im Rahmen der Ausstellung gesammelt wurden, fließen in die Unterstützung des Palliativ- und Hospizdienstes Luckenwalde e.V.



Die Eröffnung der Ausstellung war ein schöner Tag für die Bewohnerinnen und Bewohner der IWG. Gemeinsam mit ihrer Betreuerin Elisabeth Niendorf halfen

sie tatkräftig beim Aufbau der Ausstellung und verfolgten mit Stolz, wie ihr eigenes Kunstwerk neben den Werken anderer Künstlerinnen und Künstler Platz fand. Die Veranstaltung ermöglichte es ihnen, sich als aktiver Teil der Gemeinde zu fühlen und gemeinsam, mit anderen Menschen, an einem farbenfrohen und inspirierenden Ereignis teilzunehmen.

"Ich sehe dich, auf den Spuren der Engel" war nicht nur eine Ausstellung, sondern auch eine Gelegenheit für Menschen unterschiedlicher Hintergründe, sich durch Kunst und Kreativität zu verbinden. Die Werke in der Dorfkirche von Wiepersdorf erinnerten daran, dass Kunst eine Sprache ist, die Barrieren überwinden und tiefe Emotionen und Gedanken zum Ausdruck bringen kann. Die Teilnahme der IWG des Ventus e.V. an diesem Projekt war ein Beispiel für das Potenzial der Kunst, Menschen zusammenzubringen und einen positiven Einfluss auf die Gemeinschaft zu haben.

Ventus e.V.

#### Soziale Interaktion: Pflege Beziehungen zu Familie und Freunden, da soziale Unterstützung dazu beitragen kann, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Geistige Stimulation: Halte dein Gehirn aktiv, indem du regelmäßig neue Herausforderungen annimmst. Das kann durch Lesen, Lernen neuer Fähigkeiten, Puzzles, Rätsel oder kreative Aktivitäten erreicht werden.

#### Vermeidung von Suchtmitteln: Alkohol, Nikotin und Drogen können die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Im Übermaß verwendet, können sie zu Stimmungsproblemen und kognitiven Beeinträchtigungen führen.

#### **Positives Denken:**

Kultiviere eine positive Denkweise und arbeite daran, negative Gedankenmuster zu erkennen und zu bewältigen. Das kann durch Achtsamkeitsübungen und kognitive Verhaltenstherapie erreicht werden.

#### **Professionelle**

Unterstützung: Wenn du merkst, dass deine psychische Gesundheit leidet, zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Psychotherapeut oder Psychiater kann dir bei der Bewältigung von psychischen Herausforderungen helfen.

Denke daran, dass die Gesundheit des Gehirns eng mit der allgemeinen körperlichen Gesundheit verbunden ist. Indem du auf eine ganzheitliche Lebensweise achtest, kannst du deine Chancen erhöhen, eine gute psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten.

#### Sommerreise der IWG nach Mallorca



August 2023 - Wir (Tabea und Tadewi - Betreuerinnen der IWG) waren mit 7 Kids der IWG für drei Wochen auf der schönen Insel Mallorca.

Ventus ist aufgrund vieler Auslandsmaßnahmen seines Projektes "La Mirada" schon lange mit der Insel verbunden. Jedes Jahr nutzen wir die dazugehörige Finca für Ferienreisen mit den Kids, die wir betreuen.



Die Finca gibt uns aufgrund der Vertrautheit jedes Mal aufs Neue ein Gefühl von "Zuhause" ein "Zuhause am Meer".

Das Wetter auf Mallorca bot die perfekte Voraussetzung für ein wunderbares Sommerabenteuer.

Strahlender Sonnenschein und sanfte Brisen begleiteten uns an jedem Tag.

Der Pool der Finca war eine wahre Oase der Entspannung und des Spaßes für die Kids und die Betreuerinnen.

Die täglichen Ausflüge zum Strand haben den Urlaubszauber vervollständigt.

Das Rauschen der Wellen und das Gefühl von feinem Sand unter den Füßen haben für unvergessliche Momente gesorgt.

Die natürliche Schönheit rund um unsere schöne Finca "Son Cigala" und die herzliche Atmosphäre der Finca selbst schufen den idealen Rahmen für einen bunten Mix aus wundervollen Momenten, Erlebnissen und Erholung.

Wieder einmal die Freiheit zu genießen, sich vom Alltag zu lösen, die Seele baumeln zu lassen und die Verbundenheit mit der Natur zu spüren, waren für uns alle eine langersehnte Abwechslung.

#### Ventus e.V.

#### **REZEPT-IDEE**

#### Oma Ellen's Kartoffelsalat mit (Veggie-)Schnitzel

- 2 kg Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 Apfel
- 1 Glas Delikatess-Gurken
- Senf (nach Belieben)
- 1/2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- I Glas Mayonnaise
- (Veggie-)Schnitzel
- Liebe



- 1. Kartoffeln kochen, danach pellen und in Würfel schneiden.
- 2. Zwiebel, Äpfel und Gurken in Würfel schneiden.
- 3. Alles zusammenfügen.
- 4. Pfeffer, Salz, Zucker, Senf und Mayonnaise dazugeben und vermengen.
- 5. Bestenfalls ca. einen Tag gekühlt ziehen lassen.
- 6. Abschmecken.
- 7. (Veggie-)Schnitzel braten.

Fertig! Guten Appetit :-)



Neben Tagen, die wir komplett am Pool oder am Strand verbrachten, Tretboot gefahren sind, oder einfach nur in der Wasserhängematte "abgehangen" haben, konnten wir an 2 Kreativnachmittagen unserer Kreativität freien Lauf



lassen. Wir haben Makramé-Schlüsselanhänger gemacht, Traumfänger gebastelt, Ketten, Armbänder oder sonstige bunte Perlen-Kreationen hergestellt und T-Shirts mit bunten Batik-Mustern verschönert. Wir waren wandern, haben neue

Strände erkundet, haben die Insel von einem Aussichtspunkt aus, aus einer anderen Perspektive gesehen. Wir haben geschlemmt, Sternschnuppen beobachtet, eine Poolparty geschmissen und wurden von unserer wunderbaren



Einsatzstelle "Sa Clova" mit ihrer Einsatzstellenleitung Astrid Uster zu einem geselligen Grillabend eingeladen.

Diese Reise hat uns einmal mehr daran erinnert, welch großen Mehrwert das Reisen für unsere Seele hat. Die Freiheit, die wir beim Erkunden neuer Orte empfinden, der



Abstand, den wir vom Alltag gewinnen, und die Gelegenheit, tolle Menschen zu treffen, andere Mentalitäten kennenzulernen und in eine neue Kultur einzutauchen. bereichern unser Leben auf vielfältige Weisen.

Die Kids dabei beobachten zu dürfen, wie sie sich in neuen, anderen "Räumen" bewegen, sich auf anderen Sprachen verständigen und so schön im "Urlaubsflow" sind, ist ein riesiges Geschenk und zeigte uns wieder einmal, wie vielfältig diese wunder-vollen, jungen Menschen sind!

Wir freuen uns sehr auf unsere nächste Reise nach Mallorca - hoffentlich schon ganz bald.

#### Einladung zum Tag des offenen Denkmals:

#### Wann?:

10.09.2023 ab 10:30 Uhr

#### Was?:

- Führungen durch unseren denkmalgeschützten Schafstall (gebaut 1863) um 11:00 Uhr und um 14:00 Uhr

- leckeres Essen
- Kinderschminken
- Steine bemalen
- Riesen-Seifenblasen
- Kaffee und Kuchen



Ihr seid herzlich eingeladen auf unseren schönen Schafstallhof zu kommen um gemeinsam mit uns den Tag zu verbringen!

Wir freuen uns auf Euch!

#### Schuljahres-Abschluss einer fünften Klasse der Grundschule Dahme/Mark auf unserem Schafstallhof

Juli 2023 - Ein strahlend warmer Nachmittag versammelte die fünfte Klasse der Grundschule Dahme/Mark auf dem idyllischen Schafstallhof, um gemeinsam das Ende eines



w e i t e r e n ereignisreichen Schuljahres zu feiern. Die Vorfreude lag förmlich in der Luft, als SchülerInnen, Eltern und der Klassenlehrer sich auf dem Schafstallhof versammelten.

Der Duft von gegrilltem Essen breitete sich aus, während die Kinder aufgeregt miteinander quatschten und ihre letzten Abenteuer Revue passieren ließen.

Während einige Schüler begeistert Tischtennis spielten und ihre Kräfte im Toben maßen, nutzten andere die Gelegenheit, unsere geliebten Hofbewohner zu besuchen. Die Pferde, Ponys und unsere Schweine freuten sich über einen kurzen Besuch der Schulklasse.



Die Höhepunkte des Nachmittags waren zweifelsohne die Vorführungen der SchülerInnen.

Sie hatten ein beeindruckendes Programm aus Musik und Tanz vorbereitet, was die Gesichter der Eltern zum strahlen brachte.

Das Programm der Kinder füllte den Schafstallhof mit Energie und Lebensfreude!

Die Stimmung war jedoch nicht nur von fröhlicher Aufregung geprägt, sondern auch von einem Hauch von Wehmut. Ein besonderer Moment des Nachmittags war die herzliche Verabschiedung eines Mädchens, das die Klasse verlassen würde. Die Klasse hat ein rührendes Geschenk vorbereitet, das an diesem Nachmittag überreicht wurde. Das Geschenk drückte die Verbundenheit der KlassenkameradInnen aus und soll das Mädchen auf ihrem weiteren Weg begleiten.

Der Abschlussnachmittag auf dem Schafstallhof war nicht nur eine Feier des Schuljahresendes, sondern auch eine Feier der Gemeinschaft, des Lernens und des Wachstums.

# \*

# **MUSIK-TIPPS DES MONATS:**

WALK WITH THE DREAMERS (feat. Laid Back) von Ambala

HOPE (feat. Lisa Tomlins) von Fat Freddy's Drop, Lisa Tomlins



www.ventus-ev.de

## Sommerfest der IWG und der Mitarbeitenden des Ventus e.V.

August 2023 - Unser Sommerfest haben wir im Rahmen der Kids der IWG und der Mitarbeitenden des Ventus e.V. auf einem Hausboot in Berlin verbracht. Es war einfach wunderbar. Die Sonne hat uns begleitet, als wir über die Spree gefahren sind. Wir hatten einen Tag voller Freude,



G e n u s s , Gemeinschaftsgefühl und Badespaß. Wir haben Musik gehört

zusammen gesungen. Zwischendurch haben wir zwei Mal zum Baden gestoppt, um uns in der Spree und im Müggelsee abzukühlen.

Die Atmosphäre war super freundlich und entspannt.

Leckeres Essen stand für uns bereit. Es war eine Mischung aus herzhaften Snacks, gegrilltem Fleisch und Gemüse, erfrischenden Salaten und leckeren Desserts.



Unser Sommerfest hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, Zeit miteinander zu verbringen, gemeinsam

zu lachen und die kleinen Dinge im Leben zu genießen. Die Erinnerungen an diesen Tag werden uns sicherlich lange begleiten und uns immer wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubern.



### **Danksagung**

Wir möchten uns herzlich bei "Kräuter Fliesen Profi Jüterbog" für die bezaubernde Beratung und die Spende von Fliesen für Reparaturen des Bodens in unserem schönen IWG Haus bedanken.