

Die folgende Veranstaltung wird im Sommersemester 2024 als Wahlfach für den ersten Abschnitt des Studiums der Humanmedizin angeboten:

Wahlfach - Titel der Veranstaltung:

Umgang mit Extremsituationen

*Ansprechpartner:
(inklusive Telefon und E-Mail)*

Kooperationsprogramm Bonn-Siegen
bonn-siegen@ukbonn.de
Telefon: 0228/287 68318

Informationen zu den Lehrinhalten und Organisation
Prof. Dr. Veit Braun
ybraun1@uni-bonn.de

Informationen zur Anmeldung
Studiendekanat Bonn/Siegen, Fr. Emilia Lehmann-Solomatin
bonn-siegen@ukbonn.de

Veranstaltungs-Nr.: 401098906

Institut / Fakultät:
Medizinische Fakultät der Universität Bonn

Ort:
Life & Brain

Zeit:
26.07.2024-01.08.2024

Teilnehmerbegrenzung:
20

Art der Veranstaltung und Umfang (in SWS):
2 SWS, 5 Tage im Block

Terminliche Vorgaben / Einschränkungen (bspw. nur in Semesterferien, Blockpraktikum):
Blockveranstaltung in den Semesterferien

26.07.2024, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr (M. Wallert, A. Hartmann)

29.07.2024, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr (Prof. F. Geiser)

30.07.2024, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr (J. Ertmer, Julia Schultz, J. Kelly)

31.07.2024, 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (A. Klose)

01.08.2024, 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (M. Völzing, M. Schöler)

Weiterführende Hinweise

Sie werden alle auch schon während des Studiums mit Situationen konfrontiert werden, welche Sie psychisch und physisch an Ihre Belastungsgrenzen bringen, sei es der Tod eines jungen Menschen, den Sie trotz aller medizinischer Kunst nicht verhindern konnten oder die Belastung im Nachtdienst, in dem Sie rasch Entscheidungen treffen müssen, welche über das weitere Schicksal der PatientenInnen entscheiden. Im Wahlfach Umgang mit Extremsituationen adressieren wir genau dieses Thema. Sie werden feststellen, dass es nicht die eine Lösung für die Resilienzentwicklung gibt, sondern jeder für sich selbst seinen individuellen Weg finden muss. Wir haben Dozentinnen und Dozenten eingeladen, die über Ihre eigenen Erfahrungen mit Extremsituationen erzählen, es ist kein Zufall, dass diese aus dem Extremsport kommen oder selbst schon in lebensbedrohlichen Ausnahmesituationen waren. Sie werden in praktischen Kursen lernen, dass physische und psychische Stärke eng miteinander verbunden sind. Wir geben Ihnen Mittel der Deeskalation an die Hand, um mit der zunehmenden Aggressivität in unseren Notaufnahmen zurecht zu kommen, aber auch ein Selbstverteidigungstraining, wenn all das nichts nutzt.

Lerninhalte/Lernziele
Freitag, 26.07.2024

Stark durch Krisen – Die Kunst, nicht den Kopf zu verlieren
De-Eskalation im Alltag
Krav Maga und Alpha Combat Selbstverteidigung

**Freitag 26.7.23 Vortrag Marc Wallert: Ort wird noch bekannt gegeben
De-Eskalation und Krav Maga: Detac! Siegen, IHW Park Siegen-Eiserfeld, Eiserfelder Str 316
- 57080 Siegen **Veranstaltung in Siegen !****

10.00 – 12.00	Marc Wallert	Stark durch Krisen – Die Kunst, nicht den Kopf zu verlieren
12.15 – 13:45	Nina Weyand und Sascha Deichmann	De-Eskalation im Alltag
14.00 – 17.30 Pause dazwischen	Nina Weyand und Sascha Deichmann	Praktische Übungen der Selbstverteidigung mit Krav Maga

Montag, 29.07.2024

Theorie und Praxis der Resilienz
Theorie und Praxis der Resilienz, Arbeit in Kleingruppen

Montag 29.7.23 Life&Brain Bonn Venusberg Seminarräume C 76-1 und C 76-2 im Erdgeschoss

Prof. Franziska Geiser	Theorie und Praxis der Resilienz
Mittagspause	
Prof. Franziska Geiser	Theorie und Praxis der Resilienz, Arbeit in Kleingruppen

Dienstag, 30.07.2024

Wie unvorstellbares möglich wird
Projekt die Astronautin
No limits

Dienstag 30.7.23 voraussichtlich Life&Brain Bonn Venusberg Seminarräume C 76-1 und C 76-2 im Erdgeschoss

10.00 – 12:15	Julia Ertmer	Wie unvorstellbares möglich wird
12.15 – 13.00	Mittagspause	
13.00 – 14.45	Julia Schultz	Die „extreme“ Schönheit der Berge
15.00 – 17.00	Joey Kelly	No limits

Mittwoch, 31.07.2024

Training und gesunde Ernährung für eine stabile Psyche
Training und gesunde Ernährung für eine stabile Psyche

Mittwoch 31.7.23 Ort wird noch bekannt gegeben, Sportkleidung und Gymnastikmatte nötig

9.00 – 12.00	Andreas Klose	Training und gesunde Ernährung für eine stabile Psyche
12.00 – 13.00	Mittagspause	
13.00 – 16.00	Andreas Klose	Training und gesunde Ernährung für eine stabile Psyche

Donnerstag, 01.08.2024

Yoga in der Onkologie Theorie und Praxis
Myofasziale Triggerpunkte in Theorie und Praxis

Donnerstag 1.8.23 Ort wird noch bekannt gegeben, Sportkleidung und Gymnastikmatte nötig

9.00 – 12.00	Margrit Völzing	Yoga in der Onkologie Theorie und Praxis
12.00 – 13.00	Mittagspause	
13.00 – 16.00	Maik Schöler	Myofasziale Triggerpunkte in Theorie und Praxis

Literatur:

Art der Prüfung:

Fortlaufende praktische Prüfung nach jeder Lerneinheit

Prüfungszeitraum:

Informationen zu den Dozierenden

Marc Wallert wurde zusammen mit weiteren 20 Touristen und Hotelangestellten am 23.4.2000 durch die islamistische Terrororganisation AbuSayyaf auf der malaysischen Insel Sipadan vor der Ostküste Borneos entführt. Er kam erst am 9.9.2000 nach 140 Tagen Geiselhaft im Dschungel frei. Auch die letzten beiden Geiseln, zwei Franzosen, konnten am 20.9.2000 während einer Armeeattacke entkommen. Besonders seine Mutter hatte mit den beständigen Todesdrohungen durch Enthauptung psychisch schwer zu kämpfen, in diesem Zusammenhang ist sein Ausspruch „jetzt nur nicht den Kopf verlieren“ letztlich zum Aushängeschild seines Resilienztrainings geworden.



Nina Weyand und Sascha Deichmann sind Trainer bei DETAC! Siegen und bieten dort unter anderem Selbstverteidigungskurse für Jugendliche und Frauen an, welche ungleiche Kräfteverhältnisse kompensieren und stressresistent sind. Krav Maga ist das hebräische Wort für Kontaktkampf und geht auf Imrich Lichtenfeld zurück, der Techniken des Jiu Jitsu, des Boxens und Ringens zur Selbstverteidigung jüdischer Mitbürger in der Nazizeit entwickelt hat. 1948 wurde er Nahkampfausbilder in der israelischen Armee. Inzwischen wird es für Geschäftsleute mit Reisezielen in entführungsgefährdeten Regionen genauso wie für Frauen zum Schutz vor Übergriffen verwendet. Ziel ist, Automatismen zu trainieren, welche unabhängig von Geschlecht, Alter, Konstitution und Fitness jede körperliche Auseinandersetzung schnell und effektiv lösen.



Fr. Prof. Dr. Franziska Geiser

ist Lehrstuhlinhaberin für Psychosomatik und Psychotherapie der Uni Bonn mit Schwerpunkt Angstforschung und Resilienz.

Julia Ertmer unterrichtet seit 2010 Sport- und Mathematik und wurde – obwohl beruflich voll eingespannt - 2017 Amateur Triathlon Weltmeisterin beim Ironman auf Hawaii.



Julia Schultz wurde in den Bergen geboren und - wie das so ist – konnte sie sich am Anfang so gar nicht mit dem „Kraxeln“ anfreunden. Inzwischen hat sie nicht nur die seven summits incl. des Mount Everest gemeistert, sondern als erste Deutsche auch den ExplorerS Grand Slam. Für die nicht ganz so Bergkundigen: die seven summits sind die Besteigung der höchsten Berge aller 7 Kontinente (Mont Blanc bzw. Elbrus für Europa, für Australien/Ozeanien die Carstensz-Pyramide auf Papua Neuginea, in Afrika der Kilimandjaro, in Südamerika der Aconcagua, in Nordamerika der Denali (Mount McKinley), in der Antarktis der Mount Vinson und natürlich der Mount Everest in Asien, beim ExplorerS Grand Slam kommen noch der Nord- und Südpol mit dazu.



Joey Kelly muss man nicht wirklich vorstellen, er ist durch zahlreiche spektakuläre Extremsport Events und als Musiker bekannt



Andreas Klose ist ehemaliger Profileichathlet, seine aktive Laufbahn beendete er 2017 mit einem 2. Platz bei der Seniorenweltmeisterschaft im Hochsprung. Er betreibt eine Physiotherapiepraxis in Münster



Margit Völzing ist Yogalehrerin, Ärztin und Psychoonkologin



Maik Schöler ist Diplomsportlehrer, Physiotherapeut und leitet das ARZ Siegerland



Informationen zur Anmeldung: Studiendekanat Bonn/Siegen, Fr. Emilia Lehmann-Solomatin, bonn-siegen@ukbonn.de

Information zu den Inhalten und Organisation: Prof. Dr. Veit Braun, vbraun1@uni-bonn.de

