Was sind die Aufgaben des Mentors?

Der Mentor ist Koordinator und Ansprechpartner für Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte bei gesundheitlichen Problemen, die in Zusammenhang mit dem Musizieren stehen.

Zu beachten ist dabei, dass ein Mentor ausdrücklich weder diagnostiziert noch therapiert! Im Rahmen seiner Möglichkeiten berät er aber beispielsweise hinsichtlich Körperhaltung und Ergonomie. Bei Bedarf stellt er auch Kontakt zu Ärzten her, die sich auf Musikermedizin spezialisiert haben.

Er verpflichtet sich zu regelmäßiger, eigener Fortbildung und organisiert kollegiale Schulungsmaßnahmen mit musikphysiologisch qualifizierten Dozenten.

Ferner leitet er als ergänzendes Unterrichtsangebot der KJMS Tages- und Wochenendworkshops zu verschiedenen gesundheitlichen Aspekten sowie regelmäßige, wöchentliche Kurse zum körperlichen Ausgleich und zur Entspannung. Diese Angebote stehen sowohl musizierenden als auch nicht-musizierenden Menschen jeden Alters offen.

gesundemusikschule®

Wer ist Mentor an KJMS?

Mentor Erik Salvesen studierte Klavier an der Hochschule für Musik Detmold mit den Abschlüssen "Staatliche Prüfung für Musikschullehrer" und "Künstlerische Reifeprüfung". Er ist außerdem spezialisiert auf die Prävention von Berufserkrankungen bei Musikerinnen und Musikern. Folgende Ausbildungen hat Erik Salvesen absolviert:

- Spiraldynamik®
- medizinisches Qigong nach Prof. Jiao Guiroi
- Taijiquan-Lehrerausbildung mit funktionell-anatomischem Anteil bei Ma Jiang Bao
- Mentorenausbildung des Freiburger Instituts für Musikermedizin
- Dispokinesis bei dem niederländischen Musikphysiologen und Physiotherapeuten Gerrit Onne van de Klashorst

Weitere Informationen:

Kreisjugendmusikschule Schaumburg
Klosterstraße 21a
31737 Rinteln

Telefon + 49 5751 42014
Telefax + 49 5751 958180
E-mail: info@KJMS-Schaumburg.de
www.KJMS-Schaumburg.de

Mitglied im VdM Verband deutscher Musikschulen

Landesverband Niedersächsischer Musikschulen

gesunde musikschule®

Prävention und Information für Lernende und Lehrende

Kreisjugendmusikschule Schaumburg

KJMS-Mentor Erik Salvesen

Was ist die gesunde musikschule® ?

Die gesunde musikschule® ist ein gemeinsames Projekt der Stiftung Internationale Musikschulakademie Schloss Kapfenburg und des Freiburger Instituts für Musikermedizin der Hochschule für Musik Freiburg.

Bundesweit sind 37 Musikschulen (Stand 2018) zertifiziert, die es als ihre Aufgabe ansehen, die Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrkräfte beim Musizieren und darüber hinaus in besonderer Weise zu fördern. Als Mentorin/Mentor fungiert dabei eine Lehrkraft, die im Rahmen einer mehrphasigen, ca. 20-tägigen Fortbildung qualifiziert wurde.

Mentoren geben das erworbene Fachwissen an das Kollegium weiter und sind zur eigenen Fortbildung verpflichtet. Lernende und Lehrende werden in musikschulinternen Kursen und Workshops, die ganz gezielt instrumentenspezifische Ergonomie vermitteln und den Blick für musikermedizinische Aspekte schärfen sollen, geschult.

Musizieren ist doch gesund!
Wozu dann noch eine gesunde musikschule® ?

Natürlich ist das eigene Musizieren grundsätzlich auch ein wundervoller Beitrag vor allem für die seelische Gesundheit!

Tatsächlich fördert es - wissenschaftlich nachgewiesen - die psychomotorische, geistige und soziale Entwicklung von Kindern, trägt beim berufstätigen Erwachsenen zum Stressabbau bei und erhält im fortgeschrittenen Alter die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Schon seit der Antike ist die Heilwirkung von Musik bekannt. Sie wird heutzutage auf medizinischer Grundlage in der **Musiktherapie** mit Erfolg - ein weiteres Angebot der KJMS - eingesetzt.

Voraussetzung für einen möglichst positiven gesundheitlichen Effekt ist jedoch, ebenso wie beim Sport, die für unseren Körper bestmögliche, ergonomische Ausführung. Denn auf der anderen Seite bedeutet das aktive Musikmachen auch eine nicht zu unterschätzende körperliche Beanspruchung – und dafür muss nicht nur das Instrument, welches wir spielen, sondern auch unser Körper bestens „gestimmt" sein.

Atmung, Körperhaltung und Bewegungsabläufe bedürfen erhöhter Aufmerksamkeit, damit Beeinträchtigungen durch Asymmetrien oder gar Fehlhaltungen präventiv begegnet werden kann.

Angebote der gesunden musikschule®

- Instrumentalunterricht auf Basis der neuesten musikermedizinischen Erkenntnisse
- Beratung bei Fragen oder Problemen, die die Körperhaltung beim Musizieren betreffen
- Leihinstrumente in verschiedenen Größen, die jeweils ergonomisch abgestimmt auf die körperliche Disposition der Schülerinnen und Schüler sind
- Vermittlung an Spezialisten bei körperlichen oder psychischen Problemen in Zusammenhang mit dem Musizieren (z.B. bei Rückenschmerzen, Lampenfieber uvm.)
- Kurse und Workshops zur Prävention von Haltungs- und Bewegungseinschränkungen oder -schäden
- Integration von Fitness- und Ausgleichs-übungen in den Instrumentalunterricht
- Kursangebote zur Entspannung (z.B. Qigong)