

Dokumentation

3. Lernenden-Treffen Rheinland-Pfalz

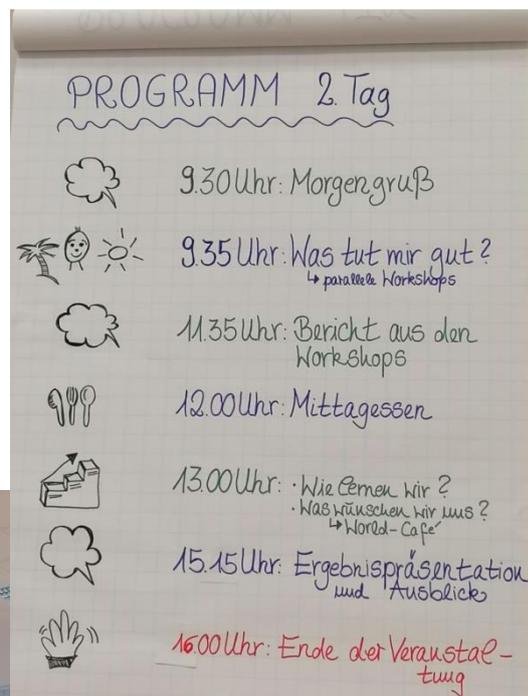
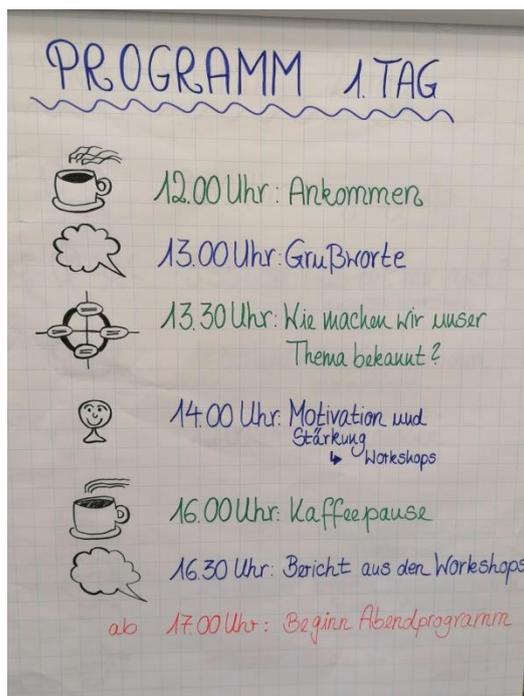
am 01./02.02.2020, Bildungs- und Medienzentrum im Palais Walderdorff, Trier

Teilnehmende

Das 3. Lernendentreffen Rheinland-Pfalz war mit 30 Teilnehmenden ausgebucht. Die Teilnehmendenlisten werden mit Rücksicht auf die besondere Situation der Teilnehmenden nicht veröffentlicht. Falls jemand den Kontakt zu einem oder einer Teilnehmenden sucht, so sind die Anfragen an die begleitenden Kursleitenden zu richten:

Indgrid De Los Angeles: ingriddelos@gmail.com
Monika Raab: monraab@googlemail.com
Marianne Rabb-Ohlenforst: mrabbohlenforst@hotmail.de
Robert Kiefer: robertkiefer@web.de

Programm



© Knotenpunkte für Grundbildung Trier



© Knotenpunkte für Grundbildung Trier

Tag 1

Grußworte

Das erste Grußwort richtete Rudolf Fries, der Leiter des Bildungs- und Medienzentrums im Palais Walderdorff an die Anwesenden. Herr Fries ließ die lange Historie der Stadt Trier im Bereich Alphabetisierung und Grundbildung Revue passieren und wünschte den Teilnehmenden ein erfolgreiches Treffen.

Nach einem kurzen Grußwort der Selbsthilfegruppen aus Trier und Ludwigshafen, begrüßte Frau Elvira Garbes, die stellvertretende Bürgermeisterin und Sozialdezernentin der Stadt Trier die Anwesenden.



Das letzte Grußwort wurde von Weiterbildungsminister Prof. Dr. Konrad Wolf gesprochen. Er betonte, wie wichtig niedrigschwellige und passgenaue Angebote für Alphabetisierung und Grundbildung sind. Im Jahr 2019 alleine wandte das Land 1,63 Millionen Euro für diesen Bereich auf. Die Mittel fließen u.a. in 20.000 Kursstunden und das „GrubiNetz – Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung Rheinland-Pfalz“. Der Minister formulierte das Erschließen neuer Themenkomplexe (z.B. digitale Grundbildung) und das Anknüpfen an Alltagskompetenzen als neue Aufgabe, der sich alle Beteiligten stellen müssen und dankte abschließend den Selbsthilfegruppen für Ihre hervorragende Arbeit.

Präsentation der Selbsthilfearbeit

Die beiden Selbsthilfegruppen Wortsalat (Trier) und SALuMa e.V. (Ludwigshafen) präsentierten ihre Arbeit.

Zunächst stellten zwei Mitglieder der Gruppe Wortsalat ihre Arbeit in Trier vor. Die Gruppe besteht seit 2015 und hat mittlerweile 7 Mitglieder.



Ein wichtiges Produkt für die Öffentlichkeitsarbeit ist unter anderem die Broschüre der Gruppe mit eigenen Kurzgeschichten und Gedichten. Ein Highlight der Aktivitäten der Gruppe ist seit 2017 die Beteiligung am Lesefestival StadtLESEN, das den Domfreihof jeden Sommer in ein open Air Lesespektakel verwandelt. Hier hatte die Gruppe bereits zwei Bühnenauftritte: Eigene Texte wurden dem Publikum vorgetragen.

© Knotenpunkte für Grundbildung Trier



© Knotenpunkte für Grundbildung Trier

Der Verein Saluma e.V. aus Ludwigshafen besteht bereits seit 2008.

Die Arbeit in der Öffentlichkeit reicht von Messeständen wie zum Beispiel an der Frankfurter Buchmesse, Teilnahme an Verbandsveranstaltungen und Lesungen über die wöchentliche Präsenz auf Flohmärkten.

Workshops

Workshop 1 „Wie lerne ich mich besser kennen?“

Für die Workshops teilten die Lernenden sich in 2 Gruppen auf. 15 Lernende besuchten Workshop 1. Die Referentin, Tatjana Kremer arbeitet für die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V (LZG).

Bei einem Kennenlernspiel stellten sich die Teilnehmenden im Raum an den Platz, der ihrem Wohnort entspräche, wenn der Raum Rheinland-Pfalz wäre, stellten sich kurz vor und fassten in einem Satz zusammen, was sie für ihre Gesundheit tun.

In einer kurzen Meditation spürten die TN der Frage nach, was für sie Gesundheit bedeutet. Start und Ende wurden mit einer Klangschale signalisiert.

Hier die Antworten der TN:

- Laufen, Schwimmen, sich bewegen können
- Selbstständigkeit entwickeln
- Weniger Medikamente nehmen, seltener ins Krankenhaus müssen,
- länger leben, um die Enkel aufwachsen zu sehen
- positiv und glücklich bleiben

Die Referentin stellte diesen Antworten dann die Definition von Gesundheit der WHO gegenüber. Laut dieser ist Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden.

Die nächste Übung wurde mit einem kleinen Spiegel durchgeführt. Die TN sollten sich genau im Spiegel betrachten, sich innerlich sagen, dass sie sich mögen, sich selbst auch umarmen oder auf die Schulter klopfen um sich suggestiv Wohlbefinden zu erzeugen.

Die Referentin stellte dann kurz die 3 Themen der Arbeit der LZG vor:

- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung

Die LZG bietet in allen Kreisen und Städten in RLP im Auftrag der Krankenkassen kostenfreie Kurse zu diesen Themen für Erwerbslose an.

Die nächste Frage an die TN lautete: Was kann ich für meine Gesundheit tun?

Hier die Antworten der TN:

- Gesunde Ernährung
- Lebensmittel beim Bauern kaufen
- Nicht Rauchen

- Kein Alkohol
- Frisch und nicht zu viel essen
- Ausreichend Wasser trinken
- Wenig Zucker zu sich nehmen
- Ausreichend Schlafen
- Genug Bewegung und Sport in Maßen (Leistungssport z.B. ist nicht mehr gesund)
- Entspannung, z.B. Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation

Frau Kremer brachte dann das Thema Achtsamkeit mit einem Zitat von Laotse („Wer inne hält, findet innen halt.“) auf und machte mit den TN eine Übung dazu.

Start und Ende wurden wieder mit der Klangschale signalisiert. Die TN sollten 5 Minuten bewusst auf ihren Atem achten, während Frau Kremer einfühlsame Hilfen zur Entspannung gab. Diese Achtsamkeit als Konzentration auf das Hier und Jetzt, kann beruhigen. Die Teilnehmenden fanden die Übung sehr entspannend.

Gibt man die Begriffe: „Tatjana Kremer Autogenes Training“ auf youtube.de ein, kann man solche Achtsamkeitsübungen auch zu Hause durchführen.

Vorschläge für tägliche Übungen zu Hause:

- Bewusstes Atmen
- Bewusstes Gehen (eine kurze Strecke genau auf den eigenen Gang achten, Fragen: Wie gehe ich? Und daraus abgeleitet: Wie geht es mir?)
- Spiegel-Übung
- Bohnenübung (Die TN konnten sich Bohnen aus einer Dose nehmen, die sie morgens in ihre linke Tasche stecken sollen. Wenn ihnen etwas Gutes passiert, sollen sie eine der Bohnen in die rechte Tasche stecken. Abends vorm Schlafengehen nimmt man die Bohnen aus der rechten Tasche hervor und erinnert sich an die Momente, in denen einem Gutes geschehen ist. Man geht dann nicht mit Problemen ins Bett.)

Die letzte Übung nannte sich ALI, Atmen, Lächeln, Innehalten. Frau Kremer ermunterte die TN mindestens einmal täglich jemanden anzulächeln.



Zum Abschluss wurden die verschiedenen Übungen anhand einer auf Flipchart gezeichneten Hand zusammengefasst. Mit dieser 5-Finger-Methode kann man täglich Achtsamkeit trainieren.

Eine tägliche Übung für jeden Finger:

1. Daumen: bewusst Atmen
2. Zeigefinger: jemandem zulächeln
3. Mittelfinger: etwas genießen (z.B. Essen oder Musik)
4. Ringfinger: eine Ruhepause einlegen
5. Kleiner Finger: Kontakt zu einem anderen Lebewesen

Workshop 2 „Die inneren Kräfte stärken“

22 Lernende und eine Dozentin besuchten den Workshop 2 zum Thema „Die inneren Kräfte stärken“. Die Referentin Yvonne Strupp arbeitet als Resilienztrainerin und Sozialpädagogin in vielen ihrer Trainings mit kreativen Methoden. So weckte sie auch zu Beginn des Workshops bei den Teilnehmenden die Kindheitserinnerungen an Pippi Langstrumpf: Eine Protagonistin, die als Anker Geschichte und Sinnbild für die sieben Schlüssel der Resilienz stehen kann. Jeder Schlüssel wurde im Einzelnen vorgestellt. Die Teilnehmenden brachten sich aktiv in die Überlegungen durch eigene Erfahrungen ein. Anhand kurzer spielerischer Sequenzen veranschaulichte die Referentin die Bedeutung der einzelnen Schlüssel. So zum Beispiel der Schlüssel „Lösungsorientierung“: Die Teilnehmenden waren aufgefordert, nach möglichen Ideen zu suchen, was man alles mit einer Rolle Klopapier machen kann. Es kamen insgesamt mehr als 10 Ideen zustande. Im Sinne der Resilienz ist es nämlich von Bedeutung, sich bewusst zu machen, dass es in Situationen meistens mindestens drei Lösungen gibt. Dadurch entsteht eine Wahlmöglichkeit. Der Schlüssel der Akzeptanz wurde des Weiteren zum Beispiel durch Visualisierung greifbarer. Zum Schlüssel Selbstregulation „Was tut mir gut“ erhielten die Teilnehmenden schließlich die Aufgabe, eine Collage aus Zeitschriften-Schnipseln zu erstellen. Diese wurden in einer Abschluss-Blitzlichtrunde einander vorgestellt.

Die sieben Schlüssel der Resilienz im Überblick:

1. Optimismus,
2. Akzeptanz,
3. Lösungsorientierung,
4. Selbstregulation,
5. Verantwortung für sich und das eigene Handeln übernehmen,
6. Beziehungen gestalten,
7. Zukunft gestalten.

Eine kurze abschließende Evaluation in der Gruppe zeigte, dass alle Teilnehmenden das Thema spannend und bereichernd fanden, die Inhalte gut nachvollziehen konnten und mit Freude dabei waren. Insgesamt wurde in den zwei Stunden des Workshops sehr viel gelacht und es herrschte eine lockere Atmosphäre.



© Yvonne Strupp www.kreativerlebnis.de

© Yvonne Strupp www.kreativerlebnis.de

TAG 2

Morgengruß

Frau Goldenstein begrüßte die Anwesenden. Jeder TN durften dann eine Karte mit einem Sinnspruch ziehen. 5 dieser Sinnsprüche wurden dann von einzelnen TN vorgelesen. Im Anschluss ging es in die Morgen-Workshops.

Workshops

Workshop 1: „Gesunder Appetit! Der Mensch ist, was er isst! Was tut mir gut?“

15 Lernende besuchten Workshop 1. Die Referentin, Frau Andrea Werth, aus dem Mehrgenerationenhaus Ludwigshafen leitete den Workshop zum Thema Ernährung.

Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten treten immer häufiger in der Bevölkerung auf.

Einige Gründe hierfür:

Mangelnde Bewegung

Zeitdruck

JoJo-Effekt

Veranlagung

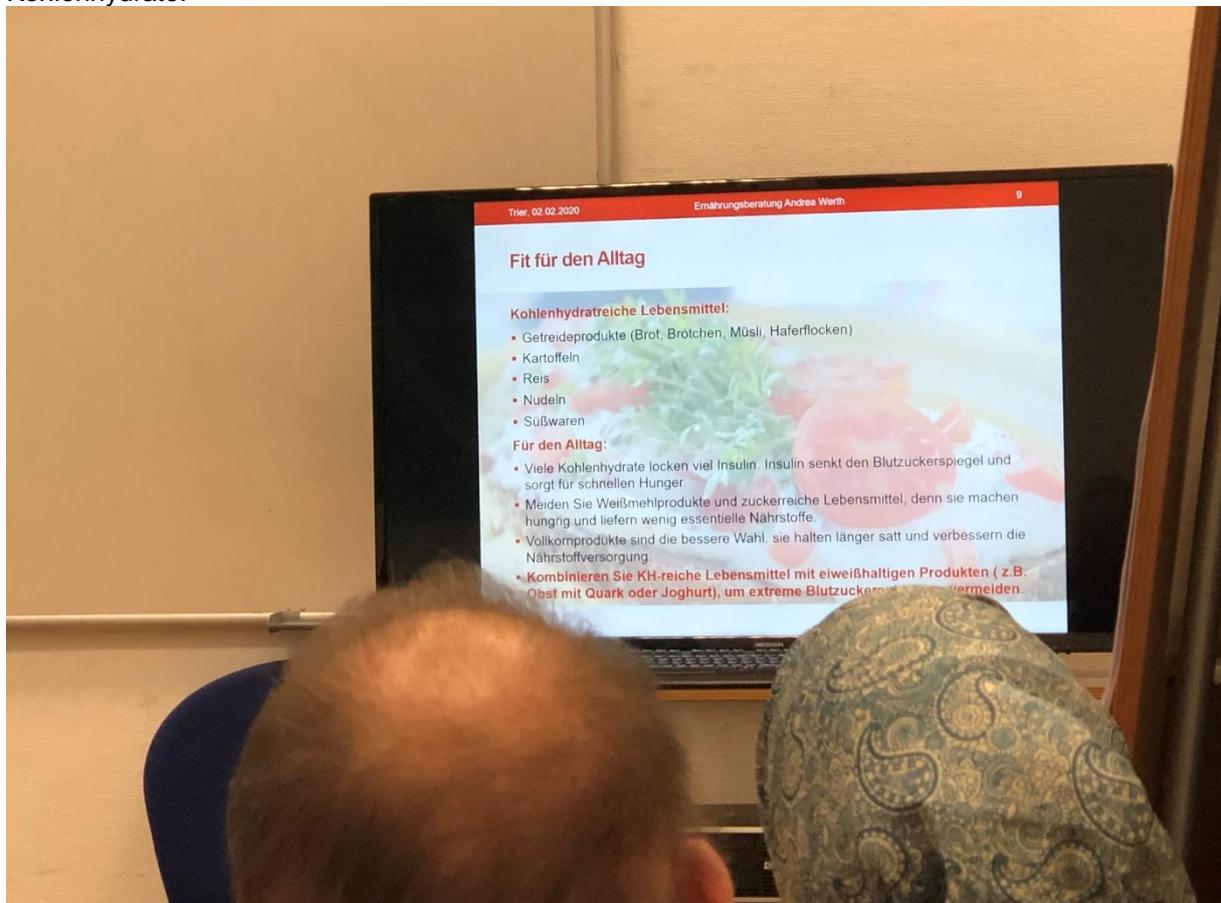
Erziehung

Stoffwechselerkrankungen

Falsche Auswahl von Lebensmitteln

Die Referentin stellte in der Folge einige Nährstoffe vor und klärte über deren Funktion und Bedeutung für unseren Speiseplan auf.

Kohlenhydrate:



© Andrea Werth

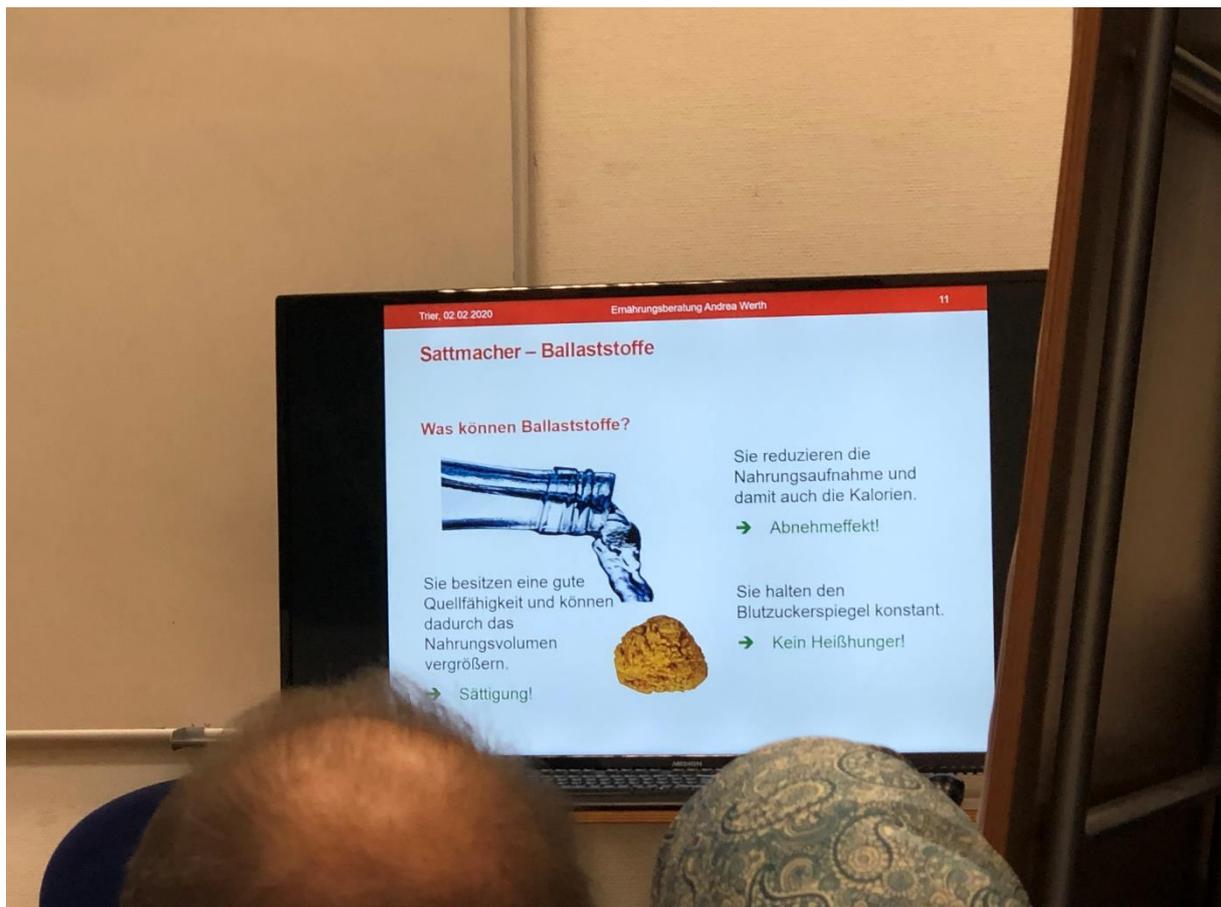
Kohlenhydrate (KH) werden im Darm in Zucker zerteilt. Dieser gelangt ins Blut. Um den Zucker dann in die Zellen zu bekommen, muss der Körper Insulin ins Blut ausschütten. Das Insulin transportiert dann aber mehr Zucker aus dem Blut in die Zellen, als durch die KH hinzugefügt wurde. Der Blutzuckerspiegel sinkt dadurch unter das Ausgangsniveau, es befindet sich dann also weniger Zucker im Blut, als vor dem Essen von KH. Dieser fehlende Zucker erzeugt nun Heißhunger.

Kohlenhydrate sind auch keine essentiellen (also lebensnotwendigen) Nährstoffe!

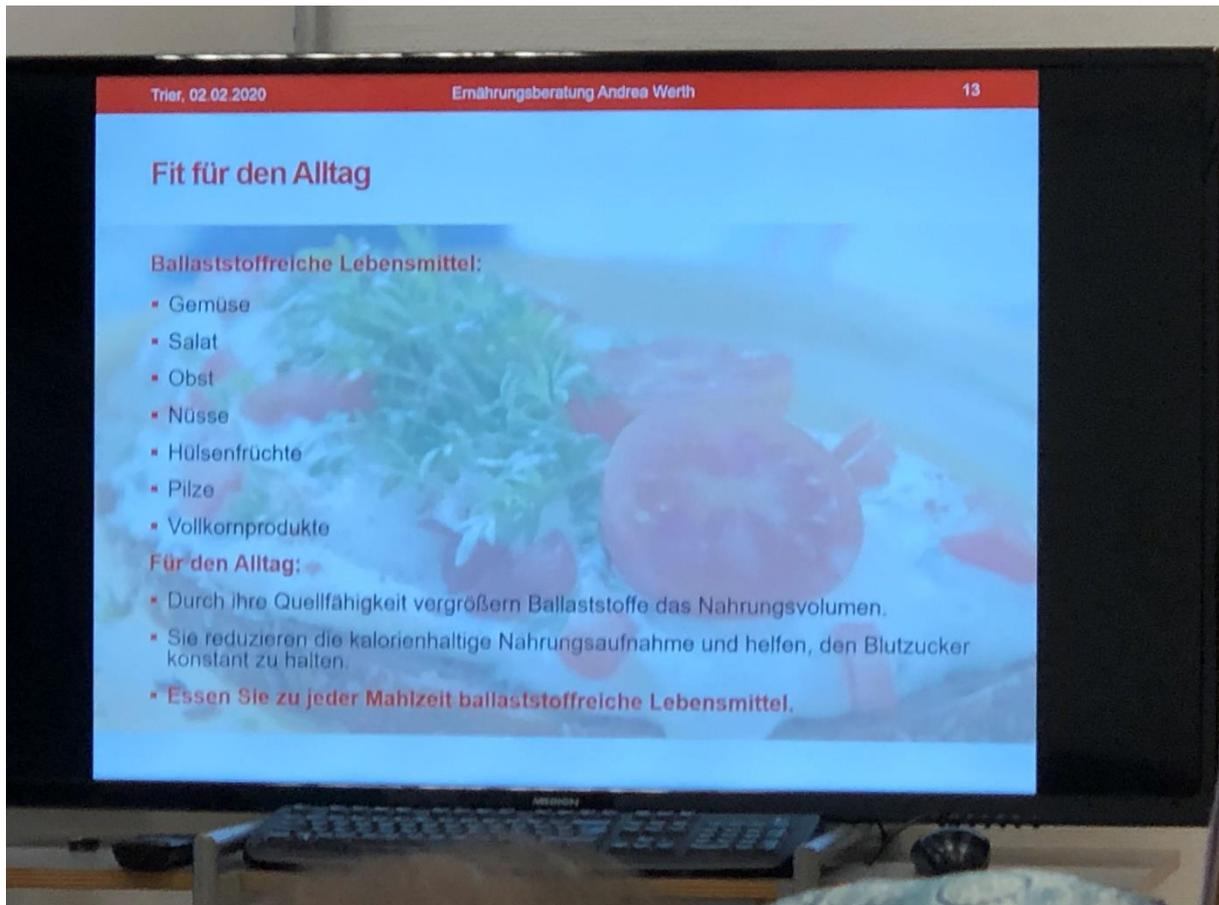
Frau Werth reicht nun Tüten mit Bildern von handelsüblichen Lebensmitteln rum, und warnt vor den gesundheitlichen Gefahren des Zuckers. In den Tüten befinden sich so viele Stücke Würfelzucker, wie in 100 Gramm des entsprechenden Lebensmittels enthalten sind. Die TN sind teilweise sehr überrascht, wieviel Zucker sich tatsächlich in den Lebensmitteln befindet.

Eine Teilnehmerin meldet sich freiwillig und liest folgenden Text vor: „Ein Kind im Alter von 8 Jahren hat heute etwa die Menge an Zucker gegessen, wie ein Mensch vor 100 Jahren.“

Ballaststoffe:

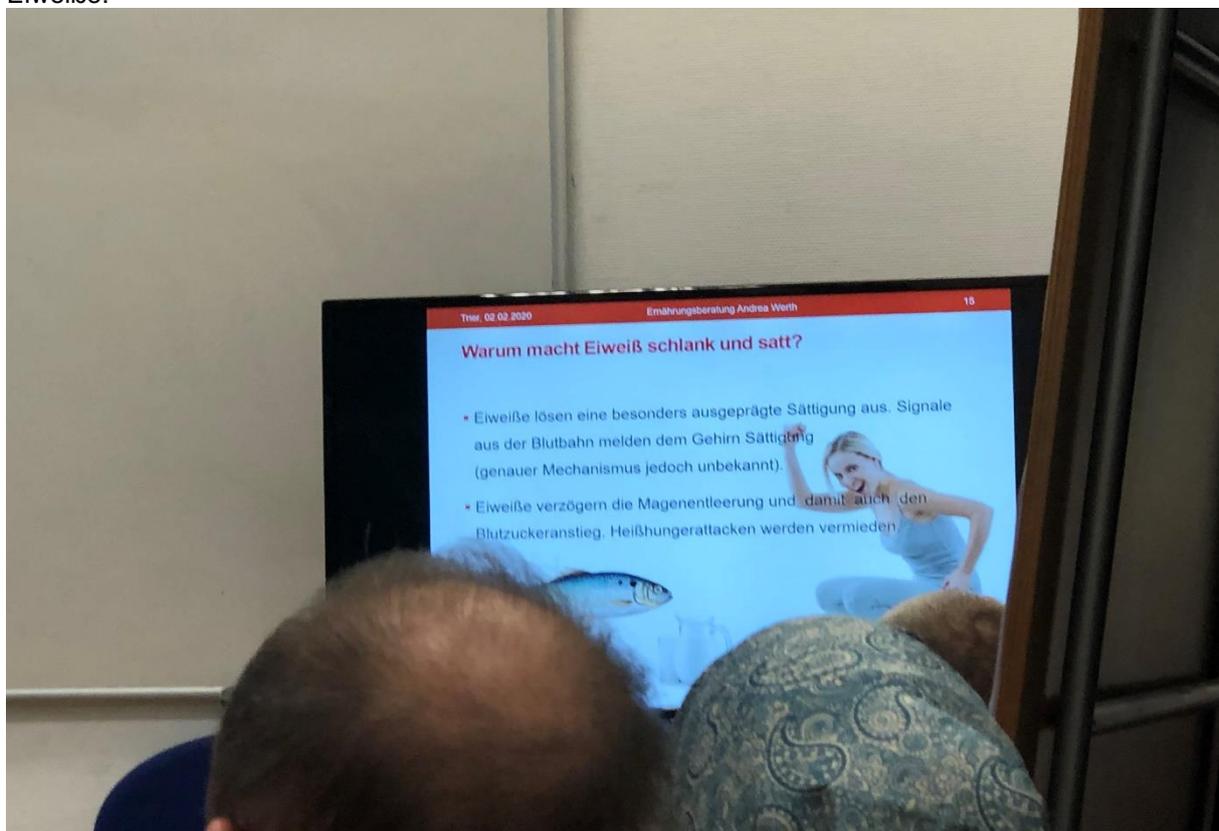


© Andrea Werth

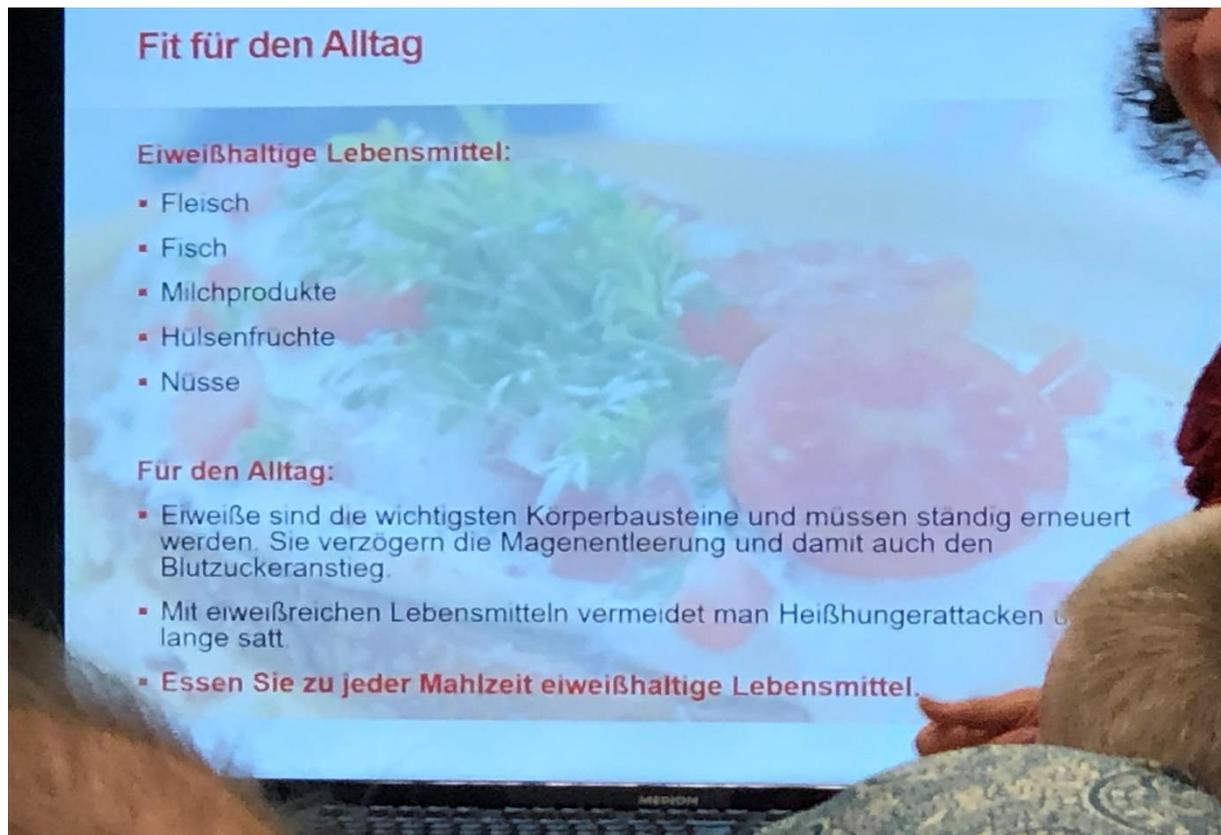


© Andrea Werth

Eiweiße:

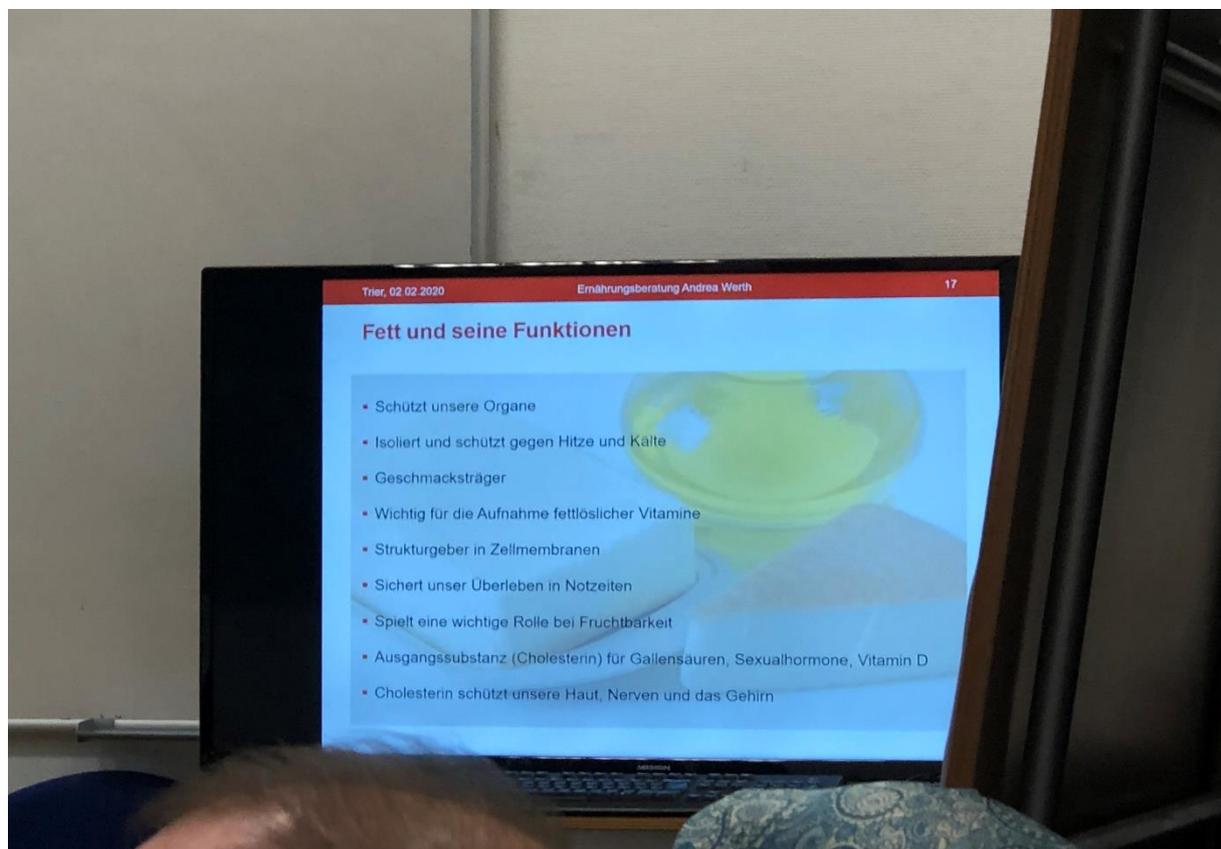


© Andrea Werth

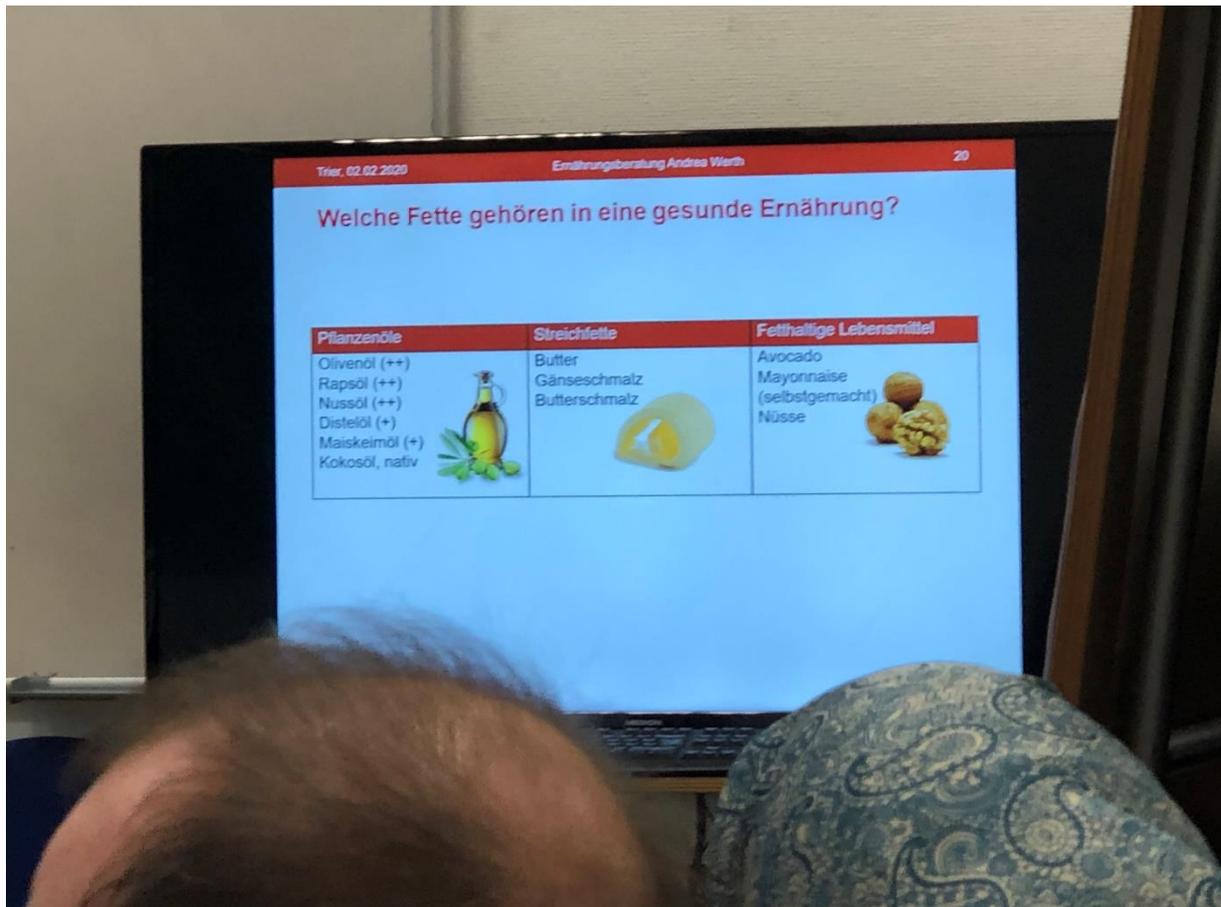


© Andrea Werth

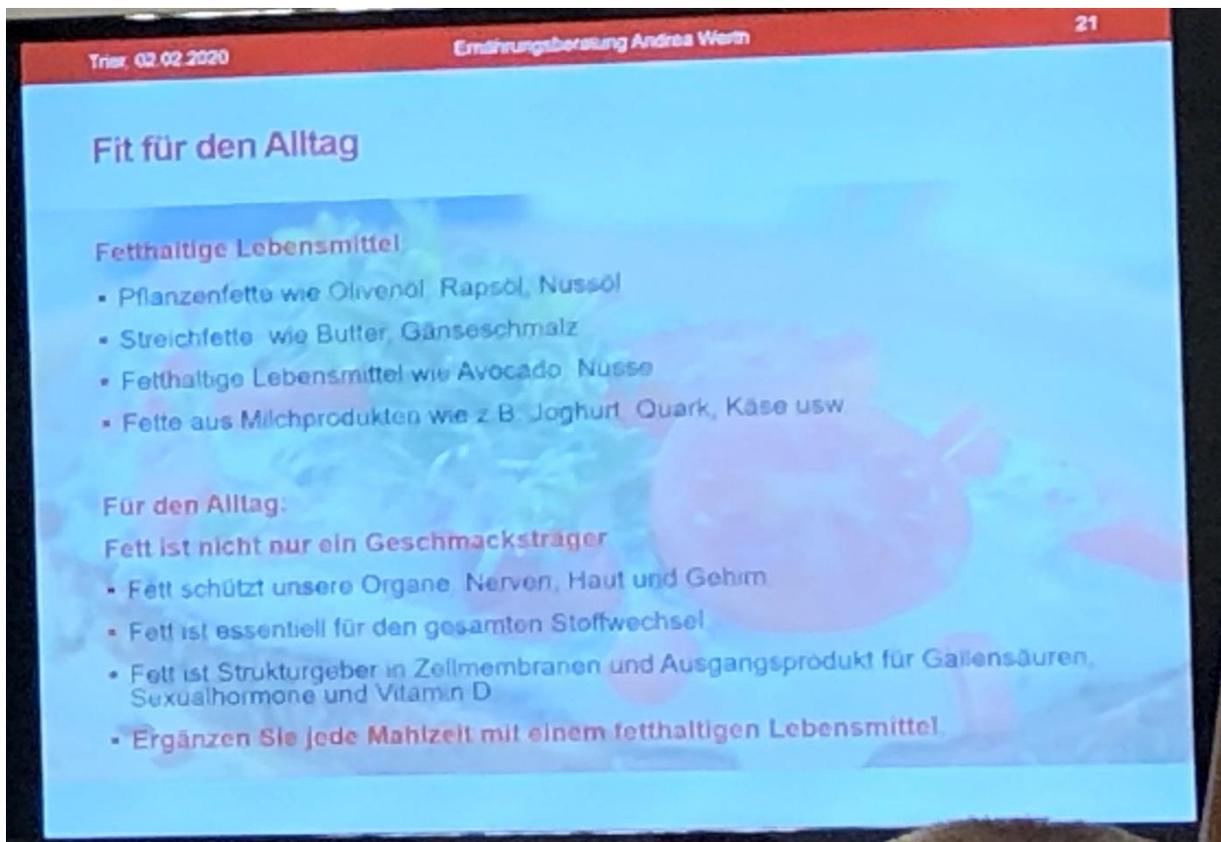
Fett:



© Andrea Werth

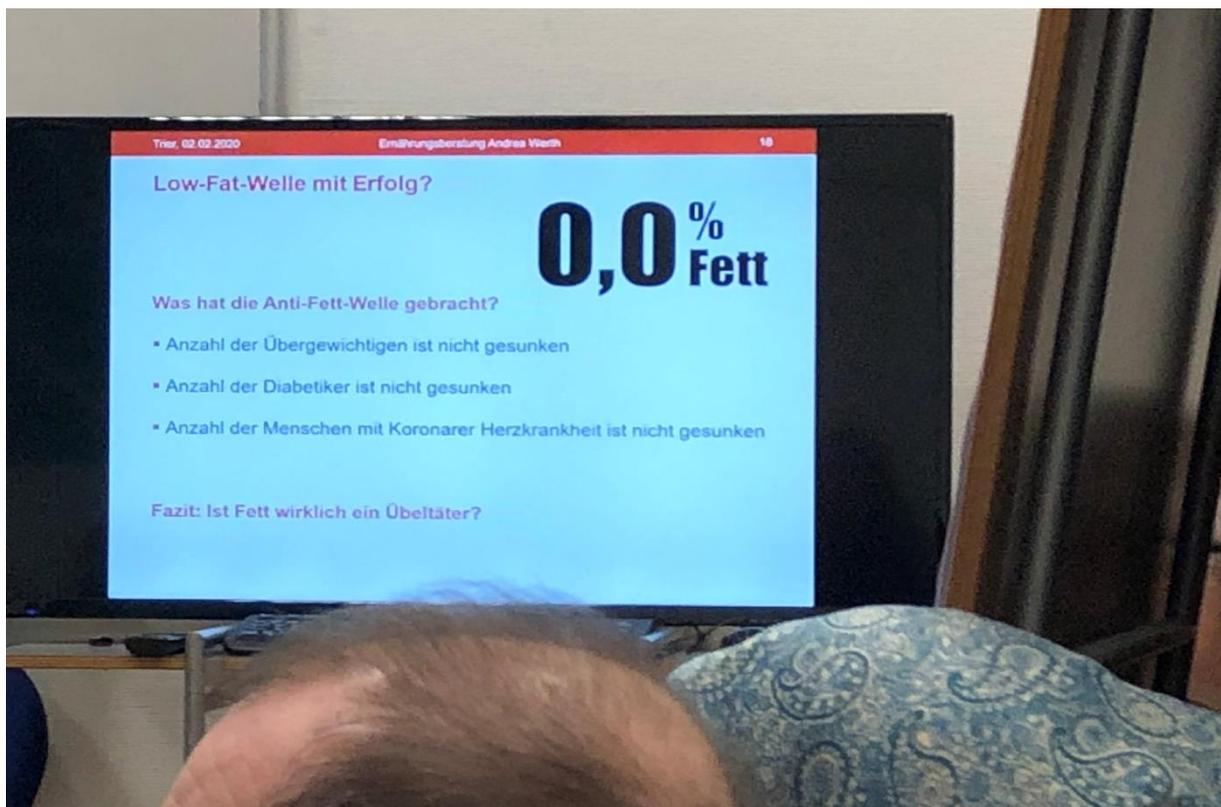


© Andrea Werth

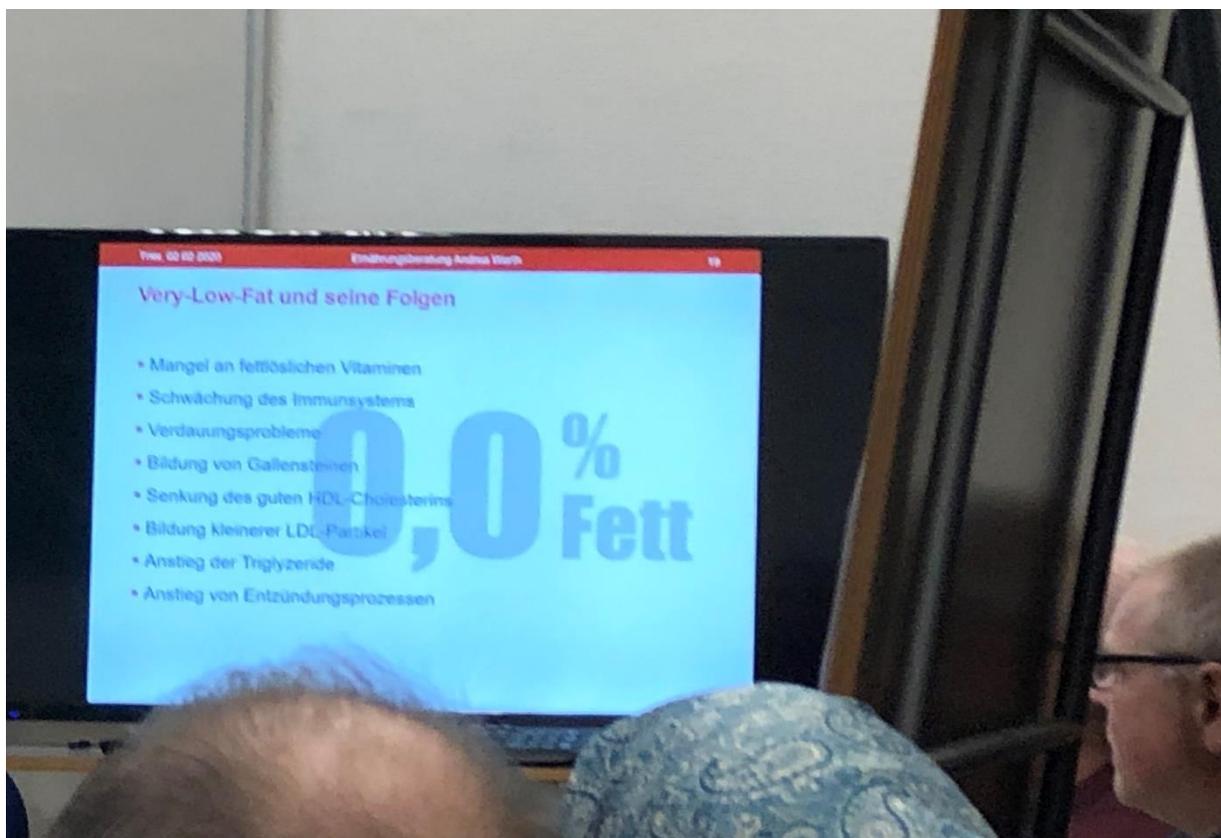


© Andrea Werth

Ist die Low-Fat-Ernährung sinnvoll?



© Andrea Werth



© Andrea Werth

Frau Werth verdeutlichte nun anhand von Bildern bekannter Lebensmittel, welche Inhaltsstoffe sich darin befinden.

Nun versuchten die Teilnehmenden selbst anhand handelsüblicher Lebensmittelverpackungen herauszufinden, welche Inhaltsstoffe die Produkte enthalten. Sie stellen fest, dass die Schrift sehr klein ist und es somit schwierig ist, herauszufinden, was wirklich in den Lebensmitteln steckt.

Frau Werth gab den Teilnehmenden ein gedankliches Bild, sozusagen eine Faustformel für gesunde Mahlzeiten mit. Der Teller einer Mahlzeit sollte halb mit Salat, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Obst gefüllt sein. Ein Drittel sollten Kohlenhydrate ausmachen und ein Drittel Eiweiße und Fette. Langfristig empfahl sie eine Aufteilung in zwei Drittel „Grünzeug“ und ein Drittel Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette.

Abschließend gab Frau Werth den Teilnehmenden noch Folgendes mit: „Essgewohnheiten sind nicht leicht zu ändern. Man kann sich hierbei ruhig Zeit lassen, sollte aber langsam und stetig eine Änderung herbeiführen. Wenn man bunt isst, Zucker weitestgehend vermeidet und das Tellerbild im Hinterkopf behält, ist man auf einem guten Weg“.

Workshop 2: „Ich bewege mich! Mir geht es gut!“

Dozent: Sigfried Kistner (SALuMa e. V.) in Kooperation mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)

Die Veranstaltung förderte zum einen die Teilnehmer individuell, indem der Dozent leichte Dehnungs- und Konzentrationsübungen für den Alltag vorstellte und die Teilnehmer zum Nachmachen animierte. Darüber hinaus regte er zum Austausch über die Bedeutung von Bewegung insgesamt und ihre positive Wirkung an.

Der Workshop diente darüber hinaus als Testgruppe im Rahmen des Projektes „Die bewegte Pause“ der LZG. Ursprünglich zielte die Landeszentrale in dem Projekt darauf ab, in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen das Thema Gesundheit stärker anzusprechen und mit konkreten Übungen zu fördern. Hintergrund ist die inzwischen vielfach nachgewiesene Einsicht, dass erwerbslose Personen einen schlechteren Gesundheitszustand als Erwerbstätige aufweisen.

Immer stärker rücken in diesem Zusammenhang auch gering literarisierten Menschen in den Fokus, da sie häufig von multiplen Problemlagen wie Erwerbslosigkeit oder gesundheitlichen Problemen betroffen sind. Die Bausteine des Projekts „Die bewegte Pause“ sollen deshalb auch von Menschen mit Problemen beim Lesen und Schreiben erprobt und für die mündliche und schriftliche Anleitung überarbeitet werden. Angedacht ist beispielsweise die Einbindung kleiner Bewegungsübungen in den Kursunterricht. SALuMa e. V. ist hier in die Entwicklung einer Art Lernsportprogramm eingebunden. Die Bewegungsübungen wurden gerne und engagiert angenommen und im Plenum präsentiert (s. Foto).



© Knotenpunkte für Grundbildung Trier

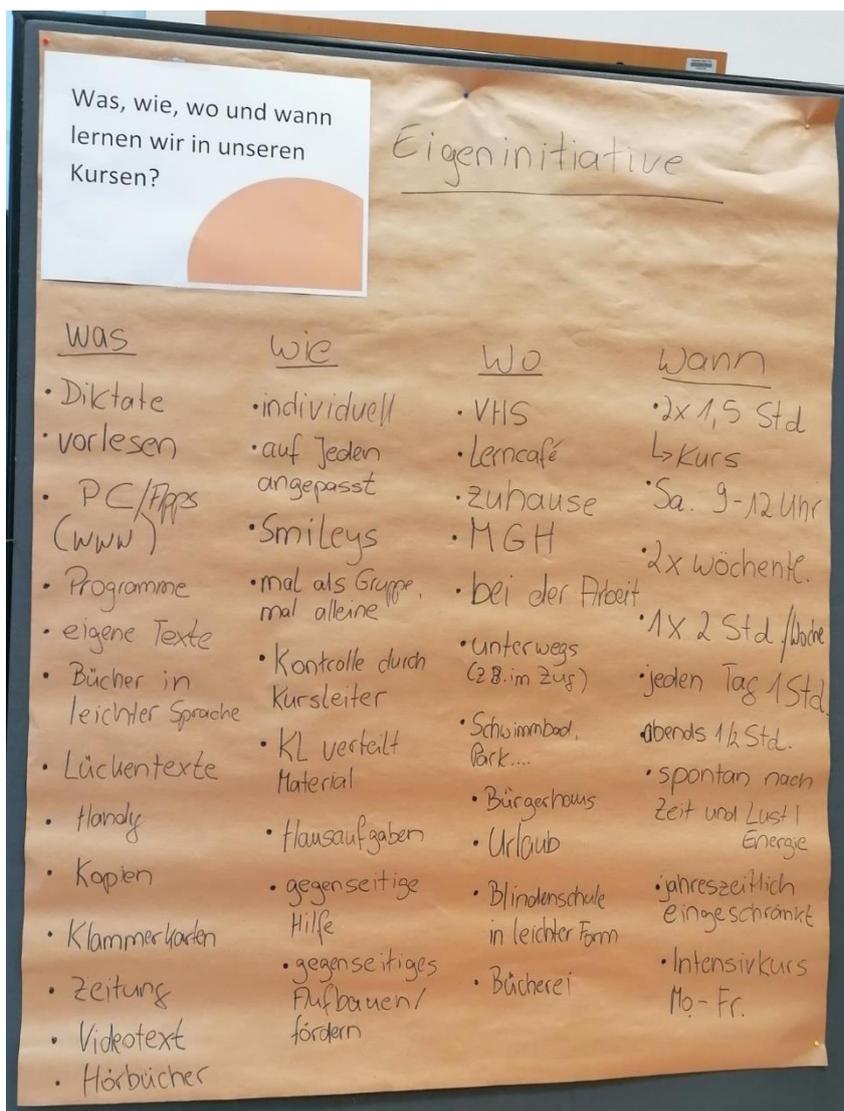
World-Café

Ergebnispräsentationen



© Knotenpunkte für Grundbildung Trier

Fragestellung 1 „Was, wie, wo und wann lernen wir (in unseren Kursen)?“



© Knotenpunkte für Grundbildung Trier

Fragestellung 2 „Was wünsche ich mir für den Unterricht?“

Was wünsche ich mir für den Unterricht?

Inhalte konkret

- praktische Materialien zum Üben z.B. Formular vom Arzt, Antr.
- praktische Trainings z.B. Analysegespräch simulieren, Beratungsgespräch üben
- Geschichte, Soziologie, schulische Sozialök. m. aufnehmen

offener Themenspeicher

- Alfa-Teile für müßte mehr betonen werden
- Kurse sollten grundsätzlich kostenlos sein!
- Politik sollte für Quereinsteiger leichter werden

"Handwerkszeug"

- Analoge und digitale Medien mischen
- "sinnerfassendes" Lesen üben → lesen + verstehen
- Mehr mit der "Handschrift" III
- Umgang mit dem Computerraum häufig besetzt

Organisation/ Ablauf

- Kurse mit unterschiedlichem Stundenumfang z.B. 1-2 x pro Woche / Intensivkurs
- Lerner helfen sich gegenseitig (Tandem, Gruppenarbeit...)
- Mitpracherecht bei den Inhalten
- Jedem Lerner seine eigene Lerngeschwindigkeit lassen
- den Mut haben zu fragen, wenn man etwas nicht versteht
- parallele Angebote z.B. Lernbegleitung mit Kurs verbinden
- Gruppenzusammensetzung verbessern ("#syngemiat")
- Kursangebote Samstags für Berufstätige
- Lernstandserhebungen innerhalb der Kurse z.B. Diktate / Tests

"Fehler" gemeinsam lösen

Von Dozenten über zusätzliche Angebote informiert werden

© Knotenpunkte für Grundbildung Trier

Fragestellung 3 „Rückmeldung zur diesjährigen Tagung“ sowie „Wünsche für die nächste Tagung“

Was wünsche ich mir für die nächste Tagung?

① +

- Ort, Zeit (Wochenende) zwei Tage
- Workshop Ernährung
- alles
- alles gut verstanden
- auf Leute zugehen
- zu hören der Akteure
- abends gemütlich
- Moderation
- Austausch
- schön zu erleben, dass ich nicht allein bin (ich bin vom Dorf)
- Entspannung
- Organisation

② -

- mehr ausschildern
- Gruppensparzeitgang zum Hotel besser organisieren
- untereinander nicht reden bei Workshops
- konnte nicht abends dabei sein
- kleinere Gruppe bei der Stadtführung

③ Wünsche

Thema

- Leichte Sprache
- Sicherheit für Menschen mit Einschränkungen
- besseres Sprechen, Logopädie
- Kommunikation
- besseres Auftreten
- Öffentlichkeitsarbeit
- selbstsicher
- Ausflüge, Sehenswürdigkeit
- Workshops mit Tipps für Beruf + Alltag von Lernern

① +

Stadtführung → Treffen in Trier

Hotel → 18.6.2020 Stadtlesen

Frühstück → Liste (Termin kalender) 2020

Abendessen mit Terminen wo was ist, um sich gegenseitig zu besuchen

Übungen + Sonntags

Tipps für Hilfe } LZG

gute Idee }

Workshop innere Kräfte