



SELBSTBESTIMMT IM EHRENAMT

Empfehlungen und Tipps zur Durchführung
einer inklusiven Ehrenamtsschulung

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| 1. Vorwort: Informationen zum Projekt und zum Schulungsprogramm | 2 |
| 2. Tipps zur Durchführung in Leichter Sprache | 3 |
| 3. Ehrenamt erklären und das Projekt vorstellen | 10 |
| 4. Die eigene Organisation und sich selbst vorstellen, andere Kennenlernen – in leichter Sprache | 14 |
| 5. Über das Ehrenamt | 23 |
| 6. „Was habe ich für eine Idee?“ „Was will ich? Ziele festlegen und erreichen | 31 |
| 7. Was kannst du ehrenamtlich arbeiten? | 38 |
| 8. Kommunikation | 44 |
| 9. Fragen stellen | 57 |
| 10. Kommunikation – noch mehr Tipps | 61 |
| 11. Mit Kritik umgehen und Streit vermeiden | 67 |
| 12. Arbeitsplan und Organisieren | 72 |
| 13. Mit Menschen zusammenarbeiten | 78 |
| 14. Und nun zum Schluss ... | 88 |
| 15. Verzeichnis für schwere Worte | 89 |
| 16. Über das EU-Programm Erasmus+ | 92 |
| 17. Über die Nationale Agentur Bildung für Europa | 93 |
| 18. Impressum | 94 |

Über das Projekt:

Professional Volunteering Crossborder (kurz "ProVol") ist ein länderübergreifendes Projekt zwischen Freiwilligenorganisationen aus Deutschland, Tschechien, der Slowakei und Österreich. Koordiniert durch den deutschen Partner „Gemeinsam leben & lernen in Europa e.V.“, haben die Partner eine Schulung für Ehrenamtliche entwickelt, mit deren Hilfe Ehrenamtliche ihre Projekte, Aktivitäten und Veranstaltungen effizienter planen und umsetzen können. Um auch Menschen mit Lern- und geistigen



Beeinträchtigungen oder Menschen mit geringen Kenntnissen der Landessprache für ehrenamtliche Tätigkeiten zu begeistern und sie in ihrem Engagement zu fördern, haben der deutsche Partner und die Freiwilligenagentur aus Ústí nad Labem / Tschechien eine Version des ProVol-Trainings in leichter Sprache entwickelt und mit Freiwilligen mit Beeinträchtigungen getestet. Die Erfahrungen und Ergebnisse der ersten Schulungen zeigen: dieser Ansatz funktioniert und die ersten Teilnehmer*innen mit geistigen Beeinträchtigungen sind mittlerweile im Altenheim, bei der Feuerwehr, in der Bücherei oder in ihrer Gemeinde ehrenamtlich tätig.

Das Projekt wurde von September 2016 bis März 2019 durch das EU-Programm Erasmus+ gefördert.

Über das Schulungsprogramm:

Das Schulungsprogramm ist sehr stark praktisch ausgerichtet und enthält viele Übungsmöglichkeiten, die sich daran orientieren, was die Teilnehmer*innen wünschen und brauchen.

Die Schulung ist in leichter Sprache.

Wir vermitteln den Teilnehmer*innen, was Ehrenamt ist, welche ehrenamtlichen Arbeiten sie vielleicht machen können und was für Vorteile sie durch eine ehrenamtliche Arbeit haben.

Wir üben mit ihnen, ihre Ziele, Vorstellungen und Wünsche klar und realistisch zu formulieren und anderen Menschen zu präsentieren. Anschließend bekommen sie praktische Tipps, wie man seine ehrenamtliche Arbeit gut plant und erfolgreich umsetzt. Dann erfahren sie, wie man seine Ziele und seine ehrenamtliche Arbeit plant, um danach erfolgreich ehrenamtlich zu arbeiten. Zusätzlich lernen die Teilnehmer*innen, wie man besser mit anderen Menschen redet und zusammenarbeitet und Konflikte lösen kann.

Unsere Motivation

Wir hoffen mit unseren Empfehlungen und Tipps andere zu inspirieren, Menschen mit Beeinträchtigungen darin zu unterstützen, nicht nur Empfänger von ehrenamtlicher Arbeit zu sein, sondern, selbst ehrenamtlich zu arbeiten, um damit Inklusion wirklich voranzubringen.

TIPPS ZUR DURCHFÜHRUNG IN LEICHTER SPRACHE



EMPFEHLUNGEN UND TIPPS ZUR DURCHFÜHRUNG

Gute Rahmenbedingungen schaffen

- Versuchen Sie eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu schaffen, zum Beispiel durch einen ausreichend großen und freundlich eingerichteten Schulungsraum, den Sie immer wieder benutzen können und wo vielleicht auch Arbeitsergebnisse, Steckbriefe der Teilnehmer usw. aufgehängt werden können.
- Der Schulungsraum sollte unbedingt barrierefrei und leicht zugänglich sein.
- Haben Sie ausreichend Moderationsmaterialien etc. zur Verfügung, um Ihre Lerninhalte immer wieder für alle sichtbar visualisieren zu können.



Umgang mit den Teilnehmern

- Klären Sie am Anfang, ob die Teilnehmer geduzt oder gesiezt werden wollen. Bitte duzen Sie Menschen mit Behinderungen nicht einfach, sondern nutzen Sie die gleichen Regeln wie für alle anderen. Wir benutzen bei den konkreten Arbeitshilfen die „Du-Form“, weil die Teilnehmer in unseren Pilotprojekten

sich immer für die Du-Form entschieden haben. Aber Sie waren stolz darauf, dies selber entscheiden zu können.

Lassen Sie die Teilnehmer so viel wie möglich selber machen und vor allem auch selbst entscheiden, welche Art von Ehrenamt sie mit welchem zeitlichen Aufwand betreiben wollen. Unterstützen Sie sie nur, wenn diese es wirklich wünschen. Machen Sie nicht einfach alles für die Teilnehmer, sondern lassen Sie es diese erst einmal selbst versuchen. Und verbessern Sie dann die Ergebnisse nicht zu viel, um sie „aufzuhübschen“. Lassen Sie das Ergebnis so stehen, auch wenn es nicht so „schön“ ist. Aber die Person ist stolz es selber und alleine gemacht zu haben.

Stellen Sie in Ihren Unterrichtseinheiten und Materialien nicht die Behinderung heraus: Ihre Teilnehmer wollen nicht auf ihre Behinderung reduziert werden, sondern wollen als ganz normale Teilnehmer behandelt werden. So können Sie zum Beispiel jede Stunde am Anfang eine Teilnehmerliste unterschreiben lassen.

Kommunikation mit den Teilnehmern

- Nutzen Sie einfache Sprache, reden und schreiben Sie in kurzen Sätzen. Im nächsten Kapitel bekommen Sie dazu ausführlichere Informationen.
- Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie geduldig. Arbeiten und reden Sie langsam und bauen Sie viele Wiederholungen mit ein.



- Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie geduldig. Arbeiten und reden Sie langsam und bauen Sie viele Wiederholungen mit ein.
- Wenn die Aussprache von Teilnehmern nicht so gut ist, schulen Sie die Mundmotorik mit den Händen durch Sprechübungen, die sie immer mal wieder in die Schulung einbauen. Dies kann z.B. durch Singen, Reime und Wortspiele geübt werden.
- Sind motorische Einschränkungen vorhanden, kann man auch Motorikübungen einbauen, wie z.B. mit Hand- und Fingerübungen, Zungen- oder Blaseübungen.
- Arbeiten Sie viel mit Bildmaterial, wobei Sie nur Bilder verwenden sollten, die nicht zu klein sind, deutliche und nicht zu blasser Farben haben, wo die Bildsprache eindeutig ist, das heißt, dass das Bild den Gegenstand oder den Inhalt eindeutig darstellt und keine zusätzliche Interpretation notwendig ist.

Methoden der Schulung:

- Gestalten Sie die Schulung so interaktiv wie möglich, da sich Menschen mit Lern- oder geistigen Behinderungen oft nicht lange konzentrieren können. Nutzen Sie Rollenspiele, machen Sie zwischendrin immer wieder Lockerungs-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen usw.
- Beginnen und enden Sie die Schulung immer mit dem gleichen Ritual, zum Beispiel am Anfang mit der Spaßrakete (Beschreibung der Methode am Ende des Leitfadens) und mit dem immer gleichen Abschiedsritual (gleiche Worte, Abklatschen oder Bewegungen nach einer bestimmten Abfolge).



Bei der Vermittlung ins Ehrenamt

- Die Motivation und die Wünsche der Teilnehmer sollten beachtet werden.
- Achten Sie aber darauf, dass die Erwartungen der Teilnehmer ans Ehrenamt realistisch bleiben: In der Regel wird jemand mit mentaler und/oder körperlicher Einschränkung nicht alles machen können und dürfen, was er oder sie sich vorstellt. Wenn ein Teilnehmer zum Beispiel bei der Freiwilligen Feuerwehr mitarbeiten darf, wird er oder sie wahrscheinlich nicht bei den Feuerlösch-Einsätzen mitfahren, sondern unterstützende Dienste machen, wie z.B. Schläuche trocknen und säubern, Fahrzeuge reinigen, im Vereinsheim oder bei Festen mitarbeiten.
- Ermöglichen Sie viele praktische Übungen, zum Beispiel indem Ehrenämter nachgespielt werden und so die Teilnehmer auf reale Situationen so realistisch und praktisch wie möglich vorbereitet werden. Auch Pantomime, viel Gestik, Mimik und Körpersprache sind hilfreich: So kann man sich den Lerninhalt besser einprägen
- Grundsätzlich können sich die meisten Organisationen noch nicht vorstellen, dass ein Mensch mit Behinderung bei ihnen ehrenamtlich mitarbeiten kann, da muss viel Überzeugungs- und Vorarbeit geleistet werden.



- Hilfreich ist es, eine feste Ansprechperson zur Organisation und Unterstützung in der Organisation zu haben. Binden Sie diese schon in der Planungsphase mit ein.
- Bauen Sie sich ein gutes Netzwerk vor Ort auf, vor allem mit Einsatzstellen, die offen für das Engagement von Menschen mit Behinderungen sind.
- Klären Sie im Vorfeld genau ab, was konkret mit welchem Aufwand und in welchem zeitlichen Rahmen möglich ist. Beiden Seiten muss klar sein, welche Ziele und Wünsche erreicht werden sollen.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Um insgesamt das öffentliche Bewusstsein dafür zu verändern, Menschen mit Behinderung als potentiell aktive Ehrenamtliche wahrzunehmen, sind eine gezielte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit notwendig. Berichten Sie also über gelungene Ehrenämter von Menschen mit Behinderungen, sammeln Sie Zitate von den Ehrenamtlichen, aber auch von den Einrichtungen sowie von den Menschen, die von dem Einsatz profitieren. Machen Sie gute Fotos und Film- bzw. Videobeiträge über den Einsatz von Menschen mit Behinderungen, die sie dann für Ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen können.

Am Wichtigsten ist jedoch die Begegnung auf Augenhöhe und ein respektvoller und wertschätzender Umgang. Behandeln Sie die Teilnehmer*innen immer als Erwachsene!

„WIE SAGE ICH ES LEICHT?“

EINFÜHRUNG IN DIE LEICHTE SPRACHE

Generelle Tipps zur Kommunikation in einfacher Sprache

- Einfache Sprache ist NICHT leicht, sondern manchmal kann es ganz schön schwierig sein, unsere Gedanken auf das wirklich Wichtige zu reduzieren und dies dann noch mit einfachen Worten zu beschreiben. Leichte Sprache braucht auch Übung!
 - Schaffen Sie eine gute Gesprächsatmosphäre, wo sich die Teilnehmer*innen wertgeschätzt, anerkannt und wohlfühlen.
 - Seien Sie mitfühlend, aber begegnen Sie den anderen auf Augenhöhe als Erwachsene. Respekt, Anerkennung und Wertschätzung sind sehr wichtig.
 - Aktives Zuhören ist wichtig, nur so können Sie herausfinden, was Ihr Gegenüber möchte, aber auch versteht.
 - Nutzen Sie verstärkt Gestik, Mimik und Körpersprache und nutzen Sie Bilder, Symbole und Piktogramme, um die Inhalte bildlich und damit verständlicher zu vermitteln.
 - Sprechen Sie langsam und deutlich.
 - Wiederholen Sie die Inhalte oft, wenn möglich mit anderen Wörtern und Beispielen.
 - Benutzen Sie Alltagssprachliche Wörter und verzichten Sie auf Fremd- und Fachwörter, Substantivierungen, zusammengesetzte Wörter, Redewendungen sowie komplizierte und längere Sätze.
 - Bitte packen Sie nur einen Gedanken in einen Satz, ein Satz sollte in der Regel aus maximal 15 Wörtern bestehen.
 - Bringen Sie Geduld mit und lassen Sie sich, aber vor allem den Teilnehmer*innen, Zeit.
2. Benutzen Sie Wörter, die etwas genau beschreiben.
 - 👉 *Schlecht:* Öffentlicher Nahverkehr
 - 👍 *Gut:* Bus und Bahn
 3. Benutzen Sie bekannte Wörter. Verzichten Sie auf Fach-Wörter und Fremd-Wörter.
 - 👉 *Schlecht:* Workshop, akzeptieren
 - 👍 *Gut:* Arbeits-Gruppe, einverstanden sein
 4. Erklären Sie schwere Wörter und kündigen Sie schwere Wörter an.
 - 👉 *Schlecht:* berufliche Rehabilitation
 - 👍 *Gut:* „Herr Meier hat auf der Baustelle gearbeitet. Er hatte einen schweren Unfall und kann nicht mehr gehen. Er sitzt im Rollstuhl. Jetzt lernt er einen anderen Beruf, wo er in Rollstuhl sitzen kann. Das schwere Wort dafür ist „berufliche Rehabilitation“.
 5. Benutzen Sie immer die gleichen Wörter für die gleichen Dinge.
Zum Beispiel: Sie reden über ein Medikament oder ein Team.
 - 👉 *Schlecht:* Wechseln Sie nicht zwischen den Wörtern Tablette und Pille oder Team, Arbeitsgruppe, Kollegen und Gruppe.
 - 👍 *Gut:* Benutzen Sie immer ein Wort. Zum Beispiel: Tablette oder Team.
 6. Benutzen Sie kurze Wörter.
 - 👉 *Schlecht:* Omnibus
 - 👍 *Gut:* Bus
 7. Wenn das nicht geht, trennen Sie lange Wörter mit einem Binde-Strich. Dann kann man die Wörter besser lesen.
 - 👉 *Schlecht:* Bundesgleichstellungsgesetz
 - 👍 *Gut:* Bundes-Gleichstellungs-Gesetz
 8. Verzichten Sie auf Abkürzungen.
 - 👉 *Schlecht:* z.B.
 - 👍 *Gut:* zum Beispiel
 9. Benutzen Sie Verben und vermeiden Sie Haupt-Wörter.
 - 👉 *Schlecht:* die Wahl, der Anruf
 - 👍 *Gut:* wählen, anrufen

Praxisbeispiele für einfache Sprache

1. Benutzen Sie einfache Wörter!
 - 👉 *Schlecht:* genehmigen, erwidern
 - 👍 *Gut:* erlauben, antworten

9. Benutzen Sie Verben und vermeiden Sie Haupt-Wörter.
 - 👉 *Schlecht:* die Wahl, der Anruf
 - 👍 *Gut:* wählen, anrufen

10. Benutzen Sie aktive Wörter, verzichten Sie auf Passiv-Formulierungen.
 - ☞ *Schlecht*: Morgen wird uns die Erlaubnis erteilt. Fragen durch den Lehrer gestellt bekommen.
 - ☑ *Gut*: Morgen erhalten wir die Erlaubnis. Der Lehrer fragt mich.
11. Vermeiden Sie den Konjunktiv, das sind Sätze mit den Wörtern hätte, könnte, sollte, müsste, wäre, würde
 - ☞ *Schlecht*: Morgen könnte es klappen.
 - ☑ *Gut*: Morgen klappt es vielleicht.
12. Benutzen Sie positive Sprache. Vermeiden Sie negative Sprache, das heißt: Verzichten Sie auf das Wort NICHT. Dieses Wort wird oft übersehen.
 - ☞ *Schlecht*: Das habe ich dir nicht verboten.
 - ☑ *Gut*: Das habe ich dir erlaubt.
13. Vermeiden Sie Rede-Wendungen und bildliche Sprache.
 - ☞ *Schlecht*: Das sind ja Raben-Eltern.
 - ☑ *Gut*: Das sind schlechte Eltern.
14. Schreiben Sie kurze Sätze. Machen Sie in jedem Satz nur eine Aussage. Trennen Sie lange Sätze. Schreiben Sie viele kurze Sätze.
 - ☞ *Schlecht*: Wenn Sie mir sagen, was Sie wünschen bzw. von mir wollen, kann ich Ihnen weiterhelfen.
 - ☑ *Gut*: Ich kann Ihnen helfen. Bitte sagen Sie mir: Was wünschen Sie?
15. Benutzen Sie einfachen Satz-Bau
 - ☞ *Schlecht*: Zusammen fahren wir in den Urlaub.
 - ☑ *Gut*: Wir fahren zusammen in den Urlaub.
16. Sprechen Sie die Personen/ Leser persönlich an.
 - ☞ *Schlecht*: Morgen ist die Wahl.
 - ☑ *Gut*: Sie dürfen morgen wählen.
17. Benutzen Sie die Anrede SIE. DU benutzt man bei Kindern, Menschen, die man kennt, und Personen, die man schon duzt.

Tipps zum Gestalten von Bildern, Texten und Graphiken

1. Die Schrift muss gerade sein.
 - ☞ *Schlecht*: Times New Roman, Blackadder ITC, Arial kursiv
 - ☑ *Gut*: Arial, Lucida Sans Unicode, Tahoma, Verdana
2. Benutzen Sie eine große Schrift mit mindestens Schriftgröße 14 oder größer.
 - ☞ *Schlecht*: das ist Schriftgröße 10
 - ☑ *Gut*: das ist Schriftgröße 14, das ist Schriftgröße 16, das ist Schriftgröße 18
3. Lassen Sie genug Abstand zwischen den Zeilen, mindestens 1,5 zeilig.
4. Schreiben Sie immer links-bündig und nicht als Blocksatz, rechts-bündig oder zentriert.
5. Schreiben Sie jeden neuen Satz in eine neue Zeile.
6. Lassen Sie Sätze zusammen. Manchmal ist die Seite voll. Der Satz ist aber noch nicht zu Ende. Schreiben Sie den ganzen Satz auf die nächste Seite. Noch besser: Lassen Sie den Absatz zusammen.
7. Machen Sie viele Absätze und Überschriften.
8. Benutzen Sie Bilder. Bilder helfen Texte zu verstehen. Aber die Bilder müssen zum Text passen. Benutzen Sie scharfe und klare Bilder. Man muss die Bilder gut erkennen.

Diese Beispiele und Tipps stammen aus dem Buch „Leichte Sprache“ der Lebenshilfe Bremen, erschienen 2013 im Verlag der Bundesvereinigung der Lebenshilfe e.V., aus dem Kapitel „Die Regeln für leichte Sprache“ S. 63ff

PRINZIPIEN DES PROJEKTES

In der Regel denken Leute bei dem Thema „Menschen mit Behinderungen & Ehrenamt“ nur an das Engagement **FÜR** Menschen mit Behinderungen, aber nicht an das Engagement **VON** Menschen mit Behinderungen **FÜR ANDERE**. Menschen mit Behinderungen werden bislang nicht als Akteure, Aktive, als potentielle Ehrenamtliche wahrgenommen. Daher gibt es bisher kaum Beispiele von ehrenamtlichem Engagement von Menschen mit Behinderungen, vor allem nicht von Menschen mit Lernbeeinträchtigungen oder geistigen Beeinträchtigungen.

Dabei ist für eine soziale und inklusive Gesellschaft das Miteinander und Füreinander aller ihrer Mitglieder wichtig. Und alle, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, die sich aktiv an diesem Miteinander und Füreinander beteiligen möchten, sollten dazu die Möglichkeit bekommen. Unsere Vision ist, dass beim ehrenamtlichen Engagement nicht mehr Menschen getrennt betrachtet werden, ob sie eine Behinderung haben oder nicht, sondern dass der Fokus darauf liegt:

- a. Welche Motivation, Bereitschaft, Zeit und Kompetenzen bringt jemand für ein Engagement mit?
- b. Wo und wie kann sich jemand mit diesem Potential engagieren?
- c. Welche Einsatzstellen sind dafür geeignet? bzw. Wie können diese so gestaltet werden (z.B. durch barrierefreien Zugang, Verwendung leichter Sprache, Offenheit der Kollegen), dass das Engagement von Menschen mit Behinderung möglich und selbstverständlich wird?
- d. Wie kann man die Verantwortlichen solcher Einsatzstellen für Inklusion begeistern?
- e. Welche Unterstützung ist dazu nötig und wie kann diese organisiert werden?

Damit Menschen mit Behinderungen im Sinne des Empowerment ihr Ehrenamt auch selbstbestimmt und zu großen Teilen auch eigenständig ausüben können, müssen sie - je nach bereits vorhanden Kompetenzen und Fähigkeiten – auch konkrete Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt bekommen.

Dies kann zum Beispiel durch Unterstützung und Hilfen bei der Einarbeitung und durch Unterweisungen in Aufgaben geschehen, aber auch durch Schulungen zu allgemeinen Themen wie Kommunikation, Arbeiten im Team, Umgang mit Konflikten oder Planung und Umsetzung von Aktionen. Vor allem aus diesem Grund haben wir die Ehrenamtsschulung „Mit Kompetenz im Ehrenamt“ inhaltlich sowie in leichter Sprache angepasst, damit auch Menschen mit Lern- und geistigen Behinderungen auf ihr ehrenamtliches Engagement vorbereitet werden.

Sehr häufig stellt das ehrenamtliche Engagement von Menschen mit Behinderungen Einrichtungen vor besondere Herausforderungen und erfordert einen organisatorischen und zum Teil finanziellen Aufwand. So können zum Beispiel Assistenzdienste wie Transport zu Einsatzstellen, Anpassungen zur Barrierefreiheit und Verwendung leichter Sprache sowie Unterstützung in problematischen Situationen notwendig werden. Daher ist es oft nötig, dass in den Einrichtungen Personen arbeiten, die das Vertrauen der Menschen mit Behinderungen genießen und die genügend Zeit haben, sie zu unterstützen.

Zudem darf man nicht vergessen, dass auch Menschen mit Behinderungen durch ihr ehrenamtliches Engagement besonders gefordert werden und dabei auch an ihre körperlichen und mentalen Grenzen stoßen können. Dies kann sein, dass komplexe Vorgänge nicht gut genug verstanden werden, die Aufgabe bzw. die Arbeit zu anstrengend wird, man nicht gut mit kritischen und negativen Rückmeldungen umgehen kann oder einfach eine Aufgabe aufgrund der mentalen oder körperlichen Einschränkung nicht bewältigen kann. Daher ist es wichtig, im Vorfeld die teilnehmenden Menschen mit Behinderungen auf diese Grenzen hinzuweisen und zu klären, wie sie damit gut umgehen können, um nicht an diesen Grenzen zu scheitern.

Hinweis:

Die folgenden Kapitel haben wir nach den Prinzipien der leichten Sprache verfasst und dargestellt, damit Lehrende ganz praktisch dargestellt bekommen, wie sie Inhalte auch sprachlich und inhaltlich vermitteln können.

EHRENAMT ERKLÄREN UND DAS PROJEKT VORSTELLEN



EINLEITUNG ZUM THEMA EHRENAMT

Wir wollen euch erklären:

Was ist Ehrenamt?

Was ist beim Ehrenamt wichtig?

Was machen wir in dieser Schulung?

Was wollen wir mit dieser Schulung erreichen?

Wichtige Einleitungssätze

Das ist uns für euch wichtig:

Selbstbestimmt im Ehrenamt zu sein.

Ehrenamt ist freiwillig: Das heißt:

Du entscheidest, was du machst,
wann du es machst und
wie oft du es machst.

Ehrenamt macht dich froh.

Ehrenamt macht dich stark.

INFORMATIONEN ZUR SCHULUNG UND DEN ZIELEN DER SCHULUNG— IN EINFACHER SPRACHE

Wir wollen euch etwas über die Schulung erklären:

Der Verein „Gemeinsam leben und lernen in Europa“ hat zusammen mit anderen Kollegen aus Passau, Tschechien, Österreich, England, Rumänien und der Slowakei ein Schulungs-Programm erstellt, damit ihr etwas zum Thema Ehrenamt lernen könnt.

Denn für uns ist es wichtig:

Auch Menschen mit Behinderungen können etwas Gutes tun: etwas Gutes für andere Menschen und Gutes für die Gemeinschaft .

Das lernt ihr durch die Schulung:

Du weißt dann, was du ehrenamtlich machen kannst.

Du lernst wichtige Fähigkeiten für deine Arbeit im Ehrenamt.

Du kannst dein Wissen überall anwenden— auch in deinem Wohnheim. Egal, was du ehrenamtlich machst.

Durch Ehrenamts-Arbeit bist du ein Teil der sozialen Gemeinschaft hier im Ort und die Menschen lernen dich besser kennen.

Du bist ein Bürger oder eine Bürgerin wie alle anderen auch. Du kannst auch ein Ehrenamt machen!

Ich erkläre euch verschiedene Dinge, damit ihr besser arbeiten könnt.

Und ihr lernt viel Neues.



Am Ende der Schulung seid ihr Fach-Leute für das Ehrenamt.

Wir alle zusammen machen dann etwas Gutes für unsere Gemeinschaft.



**DIE EIGENE ORGANISATION UND SICH
SELBST VORSTELLEN,
ANDERE KENNENLERNEN
- IN LEICHTER SPRACHE**



ORGANISATOREN UND TEILNEHMER STELLEN SICH VOR

HINWEIS: In dieser Einheit geht es darum, dass Sie sich selbst als auch Ihre Organisation in einfacher Sprache vorstellen, aber dass auch Ihre Teilnehmer lernen sich vorzustellen. Dies sollten Sie dann konkret in Rollenspielen üben, wie sie sich am Anfang in einer Ehrenamtsstelle den Kollegen, Bewohnern, Gästen, Teilnehmern etc. selbst vorstellen.

Hier nun als Beispiel in einfacher Sprache die Vorstellung des Vereins „Gemeinsam leben und lernen in Europa“ sowie der Schulungsleiterin Margot Bofinger.

Über den Verein

Jetzt erzähle ich euch etwas über meinen Verein „Gemeinsam leben und lernen in Europa“. Dieser Verein ist in Passau. Die Chefs heißen Perdita Wingerter und Toni Fischer. Perdita Wingerter unterrichtet die Leute, die für den Verein arbeiten. Sie erklärt den Leuten, wie die Arbeit funktioniert. Sie sorgt dafür, dass alles klappt.

Das ist das Logo (Zeichen) von dem Verein:



Variante 1: Das will der Verein

Das will der Verein:

- dass alle Menschen friedlich miteinander leben.
- dass alle Menschen die Gleichen Rechte und Chancen haben. Es ist egal, ob ein Mensch jung oder alt ist, ob ein Mensch eine Behinderung hat, ob es ein Mann oder eine Frau ist, ob Menschen aus einem fremden Land kommen, ob jemand Arbeit hat oder nicht.

Jeder Mensch ist gleich und kann etwas Gutes tun.

Jeder Mensch weiß etwas oder kann etwas. Auch du.

Jeder Mensch kann von einem anderen Menschen etwas lernen.

Jeder Mensch kann von dir etwas lernen.

Es leben auch Menschen in anderen Ländern. Von diesen Menschen kann man auch et was lernen.

Der Verein arbeitet mit Menschen aus anderen Ländern zusammen. So zum Beispiel mit Menschen aus England, Tschechien, Österreich, der Slowakei und Rumänien. Diese Länder gehören zu Europa.

Darum heißt mein Verein „ Gemeinsam leben und lernen in Europa“.

HINWEIS: Oft ist es sinnvoll, die Lerneinheiten zu wiederholen, damit sich die Lernenden die Inhalte besser merken und sie verstehen können. Hier nun ein Beispiel, wie man z.B. die eigene Organisation bei der nächsten Stunde erneut vorstellen könnte.

Variante 2: Was macht unser Verein?

Was macht unser Verein? Wie heißt er? Wo ist er?

„Gemeinsam leben und lernen in Europa“ heißt der Verein. Er hat ein Logo (Zeichen), das überall auf den Unterlagen zu sehen ist, und die Leute erkennen, dass es dieser Verein ist.

Was will der Verein erreichen?

Dass alle Menschen gut und ohne Streit miteinander leben.
Dass alle Menschen Teil unserer Gemeinschaft sind.
Dass alle Menschen die gleichen Möglichkeiten haben, am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen.
Dass alle Menschen das Leben gemeinsam gestalten.
Dass viele Menschen ehrenamtlich arbeiten und für die Gemeinschaft etwas Gutes tun.

Deshalb zeige ich euch, warum Ehrenamt eine gute Sache für dich und die Gemeinschaft ist.
Ich gebe dir Tipps, wie du ehrenamtlich gut arbeiten kannst .

Variante 3: Was macht unser Verein?

Was macht der Verein „Gemeinsam leben und lernen in Europa“?



Der Verein sammelt gute Ideen (Einfälle), aus denen Projekte (Aufgaben) entstehen. In den Projekten helfen Menschen anderen Menschen, die Hilfe brauchen. In den Projekten lernen sich Menschen besser kennen. Dabei ist es egal, ob die Menschen alt, jung, behindert sind oder aus einem anderen Land kommen.



Der Verein arbeitet mit Menschen und Gruppen aus ganz Deutschland und Europa zusammen.

Sie lernen voneinander und tauschen ihre Ideen und Einfälle aus.

Der Verein braucht Geld für die Projekte. Die Gemeinschaft der europäischen Länder (Europäische Union) gibt zum Beispiel Geld für diese Ehrenamts-Schulung. Der Verein bekommt auch etwas Geld von Vereinsmitgliedern, „Gemeinden, Firmen und privaten“ Spendern. So hat zum Beispiel die Firma Biedersberger Bürotechnik aus Eggenfelden kostenlos viele Arbeitszettel, Buntstifte und Kopien für die Schulung gedruckt.



Die Lehrerin stellt sich vor

Die Lehrerin stellt sich vor:

Mein Name ist Margot Bofinger.

Viele von euch kennen mich schon.

Ich bin 70 Jahre alt.

Ich wohne auch in Eggenfelden.

Ich singe gerne. Ich gehe gerne ins Theater. Ich treffe mich gerne mit Freunden.

Ich habe als Krankengymnastin vor allem für Babys und Kinder gearbeitet. Das heißt: Ich habe Menschen geholfen: Wenn Menschen, Kinder oder Babys sich nicht mehr gut bewegen können, mache ich mit ihnen Übungen, damit sie sich wieder besser bewegen können.

Jetzt muss ich nicht mehr für Geld arbeiten. Ich bin in Rente.

Aber ich arbeite viel ehrenamtlich. So arbeite ich im Theater mit behinderten Menschen zusammen. Und ich lese mit Kindern an der Schule, damit sie besser lesen können. Für diese Arbeit bekomme ich kein Geld. Aber die Arbeit macht mir sehr viel Spaß.

Ich mache sie gerne. Sie macht mich glücklich.

Ich habe bei meinem Verein „Gemeinsam leben und lernen in Europa“ auch schon eine Ehrenamts-Schulung gemacht. Perdita Wingerter war meine Lehrerin. Ich habe viel gelernt. Und nach der Schulung konnte ich meine ehrenamtliche Arbeit viel besser machen.

Deswegen möchte ich diese Ehrenamts-Schulung nun für euch machen. Damit ihr auch ehrenamtlich arbeiten könnt. Und damit ihr gut auf die ehrenamtliche Arbeit vorbereitet werdet.



Die Teilnehmer stellen sich vor

HINWEIS: Machen Sie am Anfang die folgende Übung „Vorstellungsrunde“.

Drucken Sie folgende Fragen auf DIN4 Blätter im Querformat, aber nur 1 Frage pro Blatt. Laminieren Sie Sie. Die Person, die sich vorstellt, bekommt einen Stein in die Hand. Nur die Person, die den Stein in der Hand hat, darf reden. Sie beantwortet folgende Fragen:

- Wie heiße ich?
- Wie alt bin ich?
- Wo wohne ich?
- Wie habe ich von dieser Schulung erfahren?
- Warum möchte ich die Schulung machen?
- Wo arbeite ich?
- Welche Hobbys habe ich?
- Welche Musik/ Filme mag ich?
- Was beschäftigt mich zur Zeit?



In der zweiten Stunde können Sie zusammen mit den Teilnehmern einen Steckbrief machen. Am besten machen Sie in der ersten Stunde von jedem Teilnehmer ein Foto, dass Sie nun mitbringen. Behinderte Menschen, die nicht schreiben können, können auch malen oder die Informationen mit Unterstützung schreiben lassen. Die Steckbriefe werden dann im Raum aufgehängt.

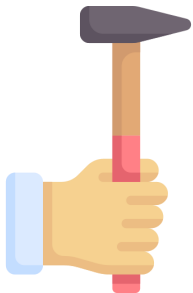
Das bin ich

Mein Foto



Ich lebe in

.....



Ich arbeite als

.....



Ich mag/ Ich liebe

.....

.....

Die Kontaktdaten vom Verein



Gemeinsam leben & lernen in
Europa

Leopoldstraße 9

94032 Passau



Telefon

+49-851-2132740



Email

info@gemeinsam-in-europa.de



ÜBER DAS EHRENAMT





Über das Ehrenamt

In dieser Stunde möchte ich euch erklären:

Was ist Ehrenamt?

Warum ist Ehrenamt gut für uns?

Was könnt ihr ehrenamtlich arbeiten?



Was ist Ehrenamt?

„Ehrenamt“ - Was tut man im Ehrenamt?

Menschen helfen anderen Menschen, wie zum Beispiel:

- Besuch von alten, einsamen Menschen in einem Altersheim,
- mit jemandem, der alleine und einsam ist spazieren gehen oder gemeinsam kochen oder spielen oder malen
- für jemanden der krank ist einkaufen gehen
- in einer Gruppe gemeinsam singen

Menschen helfen Tieren.

Menschen helfen in der Natur z.B. Parkanlagen, Garten oder Friedhof.

Menschen helfen bei der Feuerwehr.

Menschen helfen in der Küche oder beim Verkauf oder beim Bedienen in einem Gemeinschafts-Café mit. Wie zum Beispiel bei einem Gemeinschafts-Fest, oder für eine gute Sache.

Menschen, die so etwas machen, nennt man

Ehrenamtliche. Diese Ehrenamtlichen unterstützen die Gemeinschaft und die Gesellschaft.

Auch bei uns in Eggenfelden gibt es viele Ehrenämter.

Wir wiederholen: Was ist EHRENAMT?

Dann erinnere dich:

Die ehrenamtliche Tätigkeit ist freiwillig!!!

Das heißt, du musst das nicht machen.



Für deine ehrenamtliche Arbeit bekommst du **KEIN GELD**.



Und wie oft und wie lange du sie machst!!!

Du kannst es selber entscheiden.

Wie willst du arbeiten?

1x in der Woche

1x im Monat

2x in der Woche

2x im Monat

Brauchst du eine Pause in deinem Urlaub?



Du schenkst **ZEIT**.

Es ist egal, wann du sie machst!!!

Nun weißt du, was EHRENAMTLICHE sind:

Menschen, die solche ehrenamtlichen Arbeiten machen, nennt man **EHRENAMTLICHE**.

Die Ehrenamtlichen arbeiten für andere Menschen, für Tiere, für die Natur oder helfen bei Katastrophen.

Ehrenamtliche unterstützen die Gemeinschaft und die Gesellschaft.

Auch hier bei uns im Ort kann man viele Ehrenämter machen.



Etwas später geben wir dir ein paar Tipps, wie du ein gutes Ehrenamt für dich finden kannst.

Wir sagen dir, wen du fragen kannst und wer dir helfen kann, ein Ehrenamt zu machen.

Warum ist Ehrenamt gut für mich?

Was sind die Vorteile von Ehrenamt?

Warum arbeiten Menschen ehrenamtlich?

Es gibt verschiedene Gründe:

- Man will neue Menschen kennen lernen.
- Man will etwas tun, das einem Freude bereitet.
- Man will die eigene Umgebung mitgestalten und mitbestimmen.
- Man will das, was man gut kann, anderen beibringen.
- Man hat ein persönliches Interesse an einem Thema, zum Beispiel weil es ein Hobby von mir ist, weil ich etwas liebe oder interessant finde.
- Man will etwas lernen und das eigene Wissen und die eigenen Fähigkeiten verbessern.
- Man bekommt Lob für seine ehrenamtliche Arbeit und fühlt sich besser und stolz.
- Man kann etwas Neues ausprobieren.
- Man kann zeigen, was man gut kann.

Man kann entdecken, dass man etwas gut kann, was man aber vorher nicht gewusst hat.

Weitere Vorteile im Ehrenamt

- Man kann zeigen, dass man ein guter Mensch ist und anderen Menschen helfen kann. Und man hat etwas Gutes für die Gemeinschaft getan.
- Man ist zufriedener, wenn man etwas Gutes getan hat. Man wird gebraucht. Man fühlt sich besser. Man fühlt sich stolz.
- Man kann neue Leute kennenlernen und vielleicht sogar neue Freunde finden.
- Man kann neue Orte kennenlernen.
- Man kann Spaß haben.



„Was habe ich für eine Idee?“

„Was will ich?“

ZIELE FESTLEGEN UND ERREICHEN



„Was habe ich für eine Idee? Was will ich?“

Ziele festlegen und erreichen

Damit du etwas gut machen kannst, musst du dir vorher überlegen:

Was möchte ich erreichen?

Was soll am Ende passieren?

Was sollen die Menschen denken oder tun?

Wie soll ich mich am Ende fühlen?

Wie sollen sich am Ende die anderen fühlen?

Was soll ich am Ende machen?

Das heißt, es ist wichtig:

Du musst zuerst nachdenken, warum du etwas machen möchtest.

Du musst dir überlegen, wie du das schaffen kannst.

Dann musst du dich entscheiden, was du machst.

Man muss von Anfang an wissen, was das Ergebnis sein soll. Nur dann kann man gut im Ehrenamt arbeiten.

Wenn man nicht weiß, was das Ergebnis sein soll, dann kann man nicht gut arbeiten.

Das Ergebnis, das man erreichen will, nennt man **Ziel**.

Was ist ein gutes Ziel?

Manchmal wünsche ich mir Dinge, die nicht passieren.

Das kann viel Gründe haben:

1. Ich konnte nicht genau sagen, was ich will.

Dann wissen die anderen auch nicht, was sie tun sollen.

Wir lernen: Ich muss immer ganz genau sagen, was ich mir wünsche oder denke.

Das heißt: Ein Ziel muss ganz **genau (spezifisch)** sein.



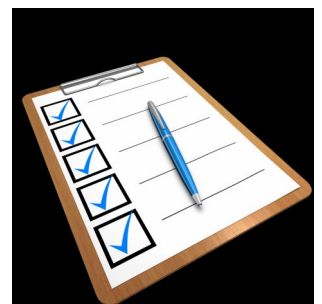
2. Ich konnte nicht genau sagen, was am Ende ganz genau passiert. Ich konnte nicht genau sagen, was am Ende als konkretes Ergebnis erreicht wird.

Wir lernen: Ich muss immer ganz genau sagen, welche konkreten Ergebnisse erreicht werden sollen.

Wie zum Beispiel: Wie viele Menschen mitmachen.
Wie viel Geld verdient wird.

Wie sich jemand am Ende fühlt. Was jemand am Ende weiß. Was jemand am Ende macht.

Das heißt: Ein Ziel muss **messbar und überprüfbar** sein.



Warum ist ein Ziel wichtig?

Dann weißt du, was wichtig ist.

Dann wissen die anderen, was wichtig ist.

Dann hast du eine gute Grundlage für dein Ehren-Amt.

Dann kann du es einfacher erreichen.

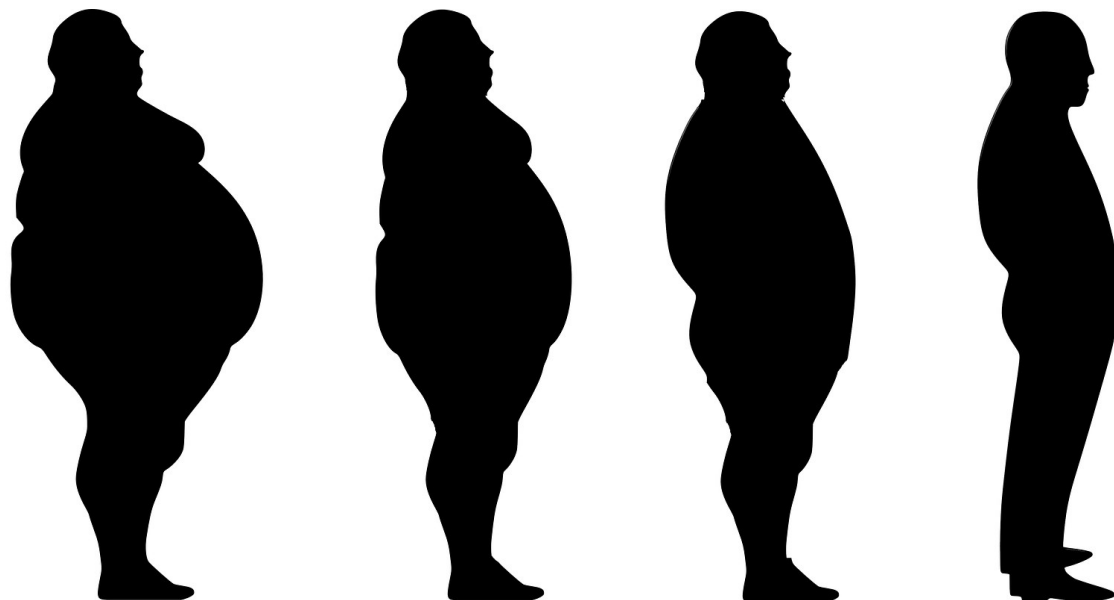
Dann kannst du deine Arbeit schneller erledigen.

Dann lernst du dich auch selber besser kennen.

Dann weißt du, ob du etwas geschafft hast oder nicht.

Ein Beispiel, wie man ein Ziel festlegt

Beispiel: Du willst abnehmen.



Stell dir vor: Du bist 1,70 groß und wiegst 120 Kilo.

Das gefällt dir nicht mehr. Du möchtest abnehmen.

Wie kann ich ein Ziel gut festlegen?

Wie kann das gelingen?

1. Ein Ziel soll **genau** sein:

Du musst dir genau überlegen, wie viele Kilo du abnehmen möchtest.

z.B. Du sagst: Ich möchte 5 Kilo abnehmen.

2. Ein Ziel muss **zeitlich begrenzt** sein:

Du musst dir überlegen, wie lange es dauert, bis du so viele Kilos abgenommen hast.

z.B. Du sagst: Ich will 5 Kilo in 5 Monaten abnehmen.

3. 4. Ein Ziel muss **erreichbar und realistisch** sein.

Du nimmst dir z.B. vor 20 Kilo in 2 Wochen abzunehmen. Das kannst du nicht schaffen. Das ist nicht möglich. Das heißt, du musst dir ein Ziel setzen, dass du auch erreichen kannst.

4. Ein Ziel muss gut **planbar** sein.

Du bestimmst kleine Schritte, die dich dann zum Ergebnis führen.

z.B. Jeden Monat nehme ich ein Kilo ab.

Wie kann ich ein Ziel gut festlegen?

5. Dann musst du dir überlegen, **wie** du dein Ziel erreichen möchtest.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man sein Ziel erreichen kann:

z.B. Du kannst weniger essen.

Oder du kannst weniger Süßigkeiten essen oder süße Limonade trinken.

Oder du kannst dich mehr bewegen und Sport machen.

Wichtig ist, dass dein Plan auch zu dir passt.

Wenn du nicht gerne Sport machst, ist diese Möglichkeit für dich nicht so gut. Dann solltest du weniger essen.

Oder wenn du nicht auf Süßigkeiten verzichten möchtest, dann musst du etwas mehr Sport machen und dich mehr bewegen.

6. Ein Ziel muss **überprüfbar** sein.

Du kannst nach 5 Monaten überprüfen:

Wiege ich jetzt 5 Kilo weniger?

Und du stellst dich auf die Waage und kannst schauen, was dein Gewicht ist.

Ein anderes Beispiel, wie man ein Ziel festlegt

Ein Beispiel über das Zugfahren:

Stell dir vor, du möchtest deine Tante besuchen.

Die Tante wohnt weit weg.

Du musst mit dem Zug fahren.

Du weißt aber nicht, wo deine Tante wohnt.

Und dann steigst du einfach in einen Zug.

Dann fährst du zwar mit dem Zug, aber du wirst nicht zu deiner Tante kommen.

Also musst du dir viel vorher überlegen und vorher etwas herausfinden:

Wo wohnt die Tante genau?

Welcher Zug fährt dorthin?

Wann fährt der Zug?

Muss ich vielleicht umsteigen?

Was kostet eine Fahrkarte?

Habe ich eine Fahrkarte gekauft?

Habe ich genug Geld für die Fahrkarte?

Und wenn du das alles weißt, wirst du eine Fahrkarte kaufen, in den richtigen Zug steigen und zu deiner Tante kommen.



WAS KANNST DU EHRENAMTLICH ARBEITEN?



WAS KANNST DU EHRENAMTLICH ARBEITEN?

Wir wollen uns gemeinsam überlegen:

Was kannst du ehrenamtlich machen?

Fällt dir da etwas dazu ein?

HINWEIS/ ANLEITUNG: Hier nun die Teilnehmer antworten lassen und gegebenenfalls Impulse geben, z. B. durch das Auslegen von Fotos in DIN4 mit verschiedenen Ehrenämtern (siehe Fotos im Anhang) bzw. durch Fragen wie zum Beispiel:

Was machen die Leute auf dem Bild?

Gefällt ihnen diese Arbeit? Woran siehst du es?

Möchtest du so was auch machen?

Was kannst du wirklich gut?

Was möchtest du machen?



WO KANNST DU EHRENAMTLICH ARBEITEN?

- Im Altenheim, im Krankenhaus oder bei BesuchsDiensten
- Im Sport oder in einem Sportverein
- Bei der Feuerwehr oder in einem Rettungsdienst
- bei Freizeitangeboten
- In einem Chor, Theater, einer Kunstgalerie oder einem Museum
- Bei einer sozialen Organisation (wie zum Beispiel bei der Caritas, der Diakonie, der Tafel, dem Roten Kreuz, den Maltesern)
- Im Umweltschutz oder bei einem Naturschutzverein
- In einer Nachbarschaftshilfe
- Bei einem Verein hier im Ort wie zum Beispiel dem Gartenbauverein
- In der Kirche, in der Kirchengemeinde oder beim Kirchencafé



Hier noch ein paar Ideen, was du ehrenamtlich arbeiten kannst:

Vielleicht weißt du nicht, was du ehrenamtlich machen kannst.

Dann haben wir noch viele Ideen, was du tun kannst.

Hier sind die Ideen:

Überlege dir zuerst, welche Tätigkeit dir gefallen könnte:
Was möchtest du machen ?

- Alten Menschen helfen.
- Einsame Menschen besuchen und mit ihnen sprechen, ihnen etwas erzählen.
- Bei Freizeitaktivitäten und Freizeitbetreuung mithelfen und mitplanen.
- Mit Menschen gemeinsam spielen, malen, kochen oder singen (zum Beispiel mit älteren Menschen oder Kindern).
- Für jemanden, der krank ist, einkaufen gehen.
- In der Öffentlichkeit vor Leuten reden und etwas erzählen.
- Deine Interessen und die Interessen von anderen vertreten.

Welche Tätigkeit könntest du ehrenamtlich tun?

- Beim Aufbau und Abbau bei Veranstaltungen und Festen mithelfen.
- Bei der Feuerwehr mithelfen: zum Beispiel die Feuerwehrschräuche oder das Feuerwehrauto sauber machen. Oder bei Feuerwehrrufen mithelfen.
- Im Verkauf mitzuhelfen
- In der Küche oder beim Verkauf oder beim Bedienen in einem Gemeinschafts-Café mithelfen.
Oder bei einem Gemeinschafts-Fest helfen.
Oder helfen, wenn für eine gute Sache Geld gesammelt wird.
- Tieren helfen und sie füttern oder den Stall sauber machen.
- Etwas sauber machen oder etwas sauberhalten.
- Etwas verschönern (wie zum Beispiel in deinem Park, für einen Spielplatz, für einen Raum, wo sich Menschen treffen).
- In der Natur arbeiten. Zum Beispiel einen Spielplatz, eine Parkanlage, einen Garten oder einen Friedhof sauber machen und pflegen. Dann sehen sie schöner aus.

WO KANNST DU PRAKTISCH MACHEN?

- Du könntest in einem Verein Mitglied werden. Oder du kannst bei einer Gruppe mitmachen und dort bei Veranstaltungen mithelfen.
- Du könntest bei einem Sportverein helfen den Sportplatz oder die Sporthalle in Ordnung zu machen.
- Du könntest bei der Feuerwehr mithelfen.
- Du könntest beim Naturschutz mithelfen. Du könntest zum Beispiel helfen im Wald Unkraut auszureißen oder Müll wegzuräumen.
- Du könntest Wanderwege frei räumen.
- Du könntest Spielplätze sauber halten.
- Du könntest Gräber pflegen, um die sich niemand mehr kümmert.
- Du könntest Bewohnervertreter werden. Oder du könntest in Beiräten mitarbeiten: wie zum Beispiel im Heimbeirat oder im Werkstattrat oder im Freizeit-Beirat oder im Verwaltungs-Beirat.
- Du könntest bei Sitzungen teilnehmen und mitreden und deine Meinung sagen.



KOMMUNIKATION

H A L L O



WIE KANN ICH GUT MIT MENSCHEN REDEN? WAS BEDEUTET KOMMUNIKATION?

In dieser Stunde lernt ihr, wie man gut miteinander reden kann.

Ihr lernt, wie man jemanden begrüßt.

Ihr lernt, wie man sich anderen Menschen vorstellt.

Ihr lernt, wie man nach Sachen fragen kann, die man nicht verstanden hat.

Ihr lernt so zu reden dass die anderen euch richtig verstehen.

Ihr lernt andere so zu verstehen und zu fragen, dass ihr andere auch richtig versteht.



WIE BEGRÜßT MAN JEMANDEN RICHTIG?

In Deutschland sagen die Menschen „Guten Tag“, wenn Sie jemand begrüßen.

Und Sie sagen „Auf Wiedersehen“, wenn sie wieder weg gehen.

In Bayern sagen die Menschen oft „Grüß di“ oder „Servus“.

Es ist üblich, das zu allen Menschen zu sagen.

Auch zu fremden Menschen.

Kommt eine Person zu einer Gruppe von Menschen dazu, sagt die Person einmal „Guten Tag“.

Zum Beispiel

- beim Arzt im Wartezimmer oder
- in einem kleinen Laden.

Du möchtest jemand besser kennenlernen.

Dir wird jemand vorgestellt. Oder du stellst jemanden vor.

Wenn das passiert, gibt man der Person die Hand und schüttelt sie ein bisschen.

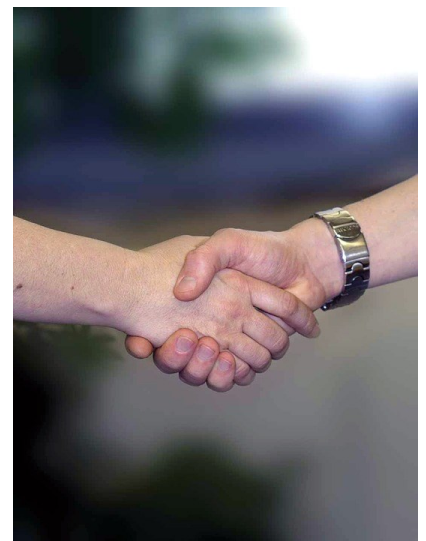
Der Händedruck sollte nicht zu hart sein.

Dann stellt man sich vor: zum Beispiel:

„Guten Tag, mein Name ist Margot.

Schön Sie kennenzulernen!“

Und dann erzählt man etwas über sich.



WAS IST KOMMUNIKATION?

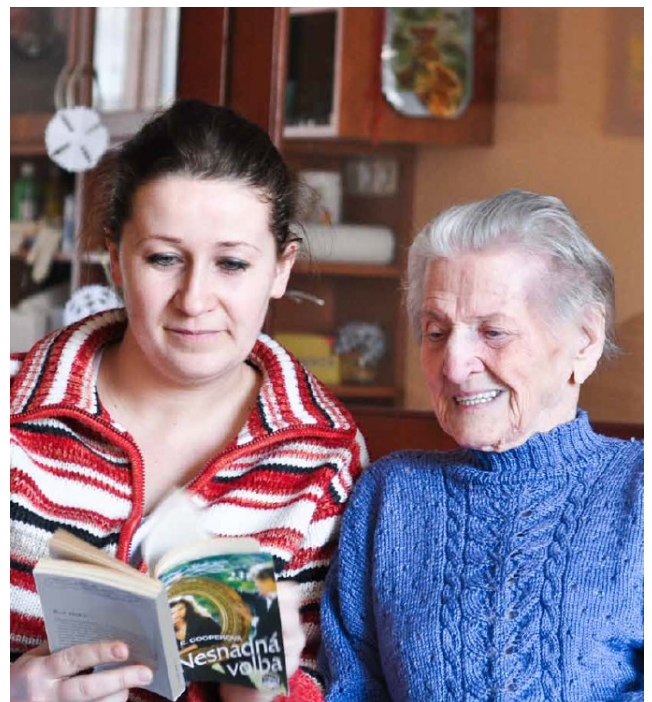
Kommunikation bedeutet: Menschen reden miteinander. Sie sagen dem anderen, was sie denken oder fühlen oder möchten. Der andere antwortet darauf.

Kommunikation bedeutet auch, dass wir den anderen Menschen erzählen, was wir wissen. Und die anderen Menschen erzählen mir, was sie wissen.

Kommunikation bedeutet: Ich tausche mich mit anderen Menschen aus. Wir erzählen uns, was wir wissen. Oder was wir denken. Oder was wir wollen.

Wenn wir nicht miteinander reden, gibt es viele Probleme untereinander. Dann denkt der andere oft, dass ich ihn nicht mag oder nicht mit ihm sprechen will.

Auch im Ehrenamt muss man gut miteinander reden. Wenn wir gut miteinander reden, verstehen wir uns auch. Dann haben wir keine Probleme.



Man kann auf verschiedene Art miteinander reden und sich austauschen. In der Kommunikation unterscheidet man:

Die Kommunikation mit Worten: welche Worte und Sätze wir sagen.

Die Kommunikation mit Tönen: je nachdem, wie wir sprechen, klingt das für den anderen laut oder leise, ärgerlich oder erfreut, freundlich oder aggressiv, höflich oder unhöflich und vieles mehr.

Die Kommunikation mit unserem Körper: Das nennt man auch Körpersprache. Je nachdem, was wir mit unserem Körper machen, versteht der andere, ob wir etwas gut finden oder schlecht finden, ob viel Energie haben oder wenig Energie haben, ob wir fröhlich sind oder traurig. Das erkennt der andere zum Beispiel daran, welchen Gesichtsausdruck wir haben, ob wir unsere Arme oder Beine viel bewegen oder nicht viel bewegen, ob wir aufrecht sitzen oder stehen oder ob wir die Schultern eingezogen haben.

Übung: Der Gruppe dazu etwas pantomimisch vormachen. Die Teilnehmer sollen dann auf die verschiedenen Smiley schauen und auswählen, wie sie diese gesprochenen und non-verbalen Redebeitrag bewerten.



WIE FUNKTIONIERT KOMMUNIKATION?

Wie funktioniert Kommunikation?

Wir haben gerade gelernt:

Es ist nicht nur wichtig, **was** jemand sagt, sondern auch **wie** jemand etwas sagt.

Dann verstehen wir den anderen oft sehr verschieden.

Hier ein Beispiel:

Das Rollenspiel „Das Glas ist kaputt!“

Vor mir liegt ein zerbrochenes Glas.

Situation 1:

Ich stehe ganz entspannt da und sage ganz ruhig den Satz:

„Das Glas ist kaputt!“

Situation 2:

Ich stelle mich ganz nah an einen anderen Menschen heran und brülle:

„Das Glas ist kaputt!“

Situation 3:

Ich sitze mit zusammengesunkenen Schultern da und sage in einem weinerlichen Ton:

„Das Glas ist kaputt!“



Die Teilnehmer sollen diskutieren:

- Was habt ihr gesehen?
- Was war in allen drei Situationen gleich? Was war unterschiedlich?
- Was denkt ihr über die Person in Situation 1? (Vielleicht Situation 1 noch mal wiederholen)
- Was denkt ihr über die Person in Situation 2? (Vielleicht noch mal Situation 2 wiederholen)
- Was denkt ihr über die Person in Situation 3? (Vielleicht noch mal Situation 3 wiederholen)
- Was würdet ihr in den drei Situationen machen?

Was haben wir durch dieses Spiel gelernt?

Wenn man redet, gibt man den anderen eine Information oder Nachricht. Das ist ein Wort oder ein Satz.

In unserem Spiel war das die Information, dass das Glas kaputt ist.

Man teilt etwas mit und der Andere kann es verstehen. Manchmal versteht uns der andere aber auch nicht.

Das ist ein Bereich beim Reden.

Ein anderes Wort für Miteinander reden heißt „Kommunikation“.

Aber beim Reden, bei der „Kommunikation“ passiert noch viel mehr.

Die verschiedenen Bereiche der Kommunikation

Wir haben noch drei weitere Bereiche der Kommunikation. Beim Reden kommt es auch darauf an, **WER** etwas sagt. Das ist der **SENDER** der Nachricht.

In der Situation 1 denken wir:

Sie ist wie eine Nachrichtensprecherin. Sie sagt die Information sehr ruhig. Sie ist ruhig.

In der Situation 2 denken wir:

Sie ist wütend, weil das Glas kaputt ist. Sie ist aggressiv.

In der Situation 3 denken wir:

Sie ist eine arme Person. Ihr Glas ist kaputt.

Sie ist traurig.

Das heißt, wenn wir reden, geben wir den anderen auch immer eine **Information über uns**.

Beim Reden kommt es auch darauf an, wie die Person, mit der man redet, sich fühlt und wie die Beziehung zwischen beiden Personen ist.

Die andere Person ist der **EMPFÄNGER** der Nachricht.

In der Situation 1 denken wir:

Ich bin ein Zuschauer. Sie will mir nur die Information weitergeben.

In der Situation 2 denken wir:

Sie ist böse mit mir. Sie denkt, ich habe das Glas kaputt gemacht. Ich bin schwach.

In der Situation 3 denken wir:

Sie ist schwach. Ich bin stark. Ich kann helfen. Ich kann trösten.

Das heißt: Ich muss mir vorher überlegen, was die andere Person fühlen oder falsch verstehen kann, wenn ich rede.

Wenn wir reden, denkt die andere Person immer daran:

Was muss ich mit der Information tun? Was muss ich machen? Wie muss ich mich verhalten?

In der Situation 1 denken wir:

Ich muss nichts machen. Ich habe nur eine Information bekommen, dass das Glas kaputt ist.

In der Situation 2 denken wir:

Sie ist wütend. Sie denkt, ich habe das Glas kaputt gemacht. Sie will, dass ich mich entschuldige. Sie will, dass ich die Tasse repariere oder eine neue Tasse hole oder die kaputte Tasse aufräume.

In der Situation 3 denken wir:

Sie braucht meine Hilfe. Ich muss sie trösten.

Wir lernen:

Es ist nicht nur wichtig **WAS** wir sagen, sondern es ist auch wichtig **WIE** wir etwas sagen.

Übung: Jeder spricht zu jemandem etwas und der Andere antwortet.

Wir diskutieren:

Wie haben die anderen die Situationen erlebt?

Wie haben die beiden geredet?

Wie haben sich beide gefühlt?

Was war gut?

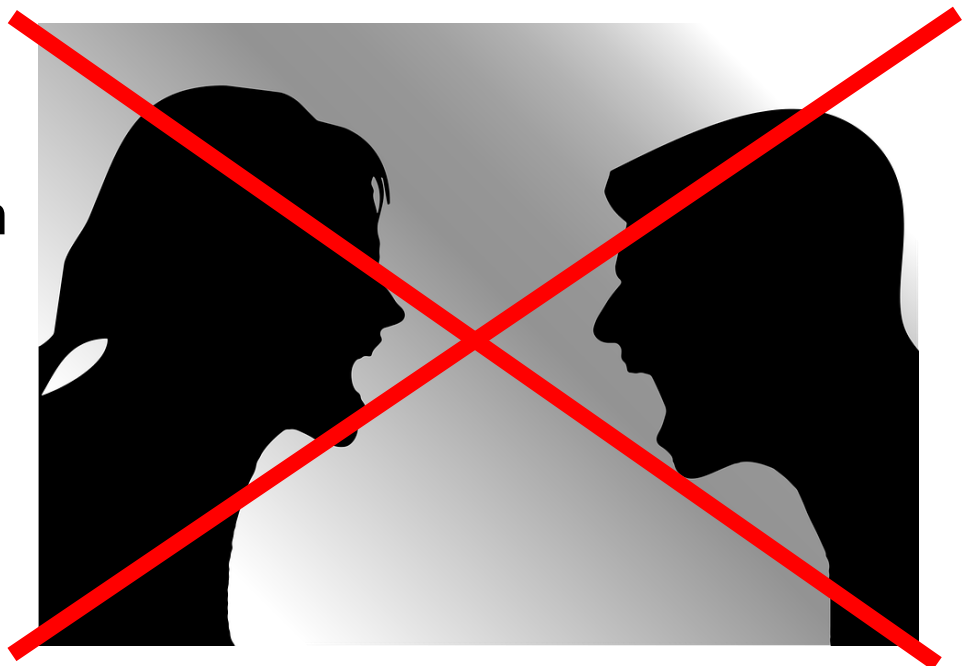
Wurde der Sprecher oder die Sprecherin richtig verstanden?

Wir lernen auch:

Oft weiß man nicht, wie man etwas sagen oder beschreiben soll oder welche Worte man verwenden soll. Wenn du damit Probleme hast, dann hole dir Hilfe.

Sonst streitet man, weil man sich falsch verstanden hat.

Und das ist nicht gut.



WIE REDE ICH BESSER?

Damit ihr in Zukunft besser und richtig verstanden werdet, besprechen wir jetzt:

- Es ist wichtig zu reden und zu verstehen.
- Was kann ich tun, wenn der andere mich nicht versteht?
Was kann ich tun, wenn ich etwas nicht verstanden habe?
- Was kann ich tun, wenn der andere nicht reden kann?
- Ruhig reden und zeigen ist wichtig!
- Es ist wichtig, zu loben, wenn man etwas gut gemacht hat.
- Es ist auch für das Ehrenamt wichtig, dass wir gut miteinander reden können. Dann wird die ehrenamtliche Arbeit auch besser.

Es ist wichtig zu reden und zu verstehen!

Wenn man etwas möchte, darf man das sagen oder zeigen.
Wenn man nichts sagt oder nichts zeigt, versteht der andere mich nicht.

Dann ist es schwer für die Gruppe.

Dann ist es schwer für den Anderen.

Also sagt man und zeigt man immer, was man möchte oder nicht möchte.

Manchmal versteht man etwas nicht. Und manchmal versteht der andere mich nicht.
Dann muss man nachfragen.

Es gibt keine dummen Fragen!!!!

Man muss sich nicht schämen, wenn man Hilfe braucht.
Dann lernt man etwas. Dann ist man zufrieden und macht es das nächste Mal besser.

Was mache ich, wenn jemand nicht reden oder zeigen kann?

Manchmal kann ich oder der andere Mensch nicht reden.
Das ist nicht schlimm. Es gibt Rede- Hilfen.

Jemand hat zum Beispiel Hunger oder ist sehr müde.
Dann möchte er nicht reden. Am besten wartet man ab,
bis er selber reden möchte.

Manchmal will einer nicht reden, weil er wütend ist.

auf den Freund

auf den Partner

auf die Gruppe

auf das Ehrenamt

Du zeigst ihm, dass du das verstehst. Du sagst ihm etwas Schönes. Du kannst ihn umarmen. Du gibst ihm Kraft. Das hilft, damit es dem anderen wieder gut geht und er kann wieder mit Freude etwas mit dir machen.

FRAGEN STELLEN



Fragen ist sehr wichtig!

Kein Mensch weiß alles!

Deshalb muss man lernen etwas zu fragen.

Nur dann kann man alles richtig machen und gut helfen.

Es gibt keine Frage, die man nicht stellen darf. Wenn man Hilfe braucht, soll man sich nicht schämen. Man bittet einfach um Hilfe und alles ist gut. Fragen macht stark weil man etwas vom anderen Menschen lernt.

Es ist schön, wenn man selber nach Hilfe gefragt wird. Das freut jeden Ehrenamtlichen. Es zeigt, dass man gebraucht wird und das ist ein gutes Gefühl und man ist stolz auf sich.

Die gleichen Fragen im Ehrenamt oft zu hören kann nervend sein. Aber es ist wichtig, Fragen von Menschen ernst zu nehmen und auch nochmal zu beantworten.

Man kann bei einer Frage auch mal sagen: „Das weiß ich nicht.“ Das ist nicht schlimm und jeder versteht das. Dann kann man sich Hilfe bei jemand anderem holen.

Besser, man sagt: „Das weiß ich nicht!“, als etwas Falsches zu sagen! Alle wollen ja etwas gut machen. Das geht nur, wenn man Fragen richtig beantworten kann.

Wenn man etwas nicht versteht, wenn man etwas nicht weiß, kann man Fragen stellen.

Wenn man fragt, bekommt man eine Antwort. Man zeigt Interesse an dem Ehrenamt.

Man lernt etwas und lernt den anderen Menschen besser kennen. Wir finden heraus: Was mag der andere? Wie fühlt er sich? Wie redet er?

Man kann auf sehr verschiedene Weise Fragen stellen:

Wir unterscheiden zwischen Fragen mit Fragewörtern, Kontrollfragen und Gegenfragen.

Fragen mit Fragewörtern beginnen mit den Worten „wie - wann - wo - wer - wie viel usw.“

Zum Beispiel:

Wie heißt du? Wann kommst du? Wo wohnst du?

Bei Kontrollfragen fragen wir nach, ob der andere etwas verstanden hat oder ob etwas funktioniert hat.

Zum Beispiel:

Hast du das verstanden? Kannst du das machen? Wirst du kommen? Hast du mich gut gehört? Haben Sie noch Fragen an mich? Sind Sie zufrieden mit mir?

Wenn man eine Frage nicht genau verstanden hat oder einem die Frage nicht angenehm ist, kann man auch eine Gegenfrage stellen.



Zum Beispiel:

Ich habe Sie nicht gut gehört.

Wie war die Frage genau?

Können Sie die Frage noch einmal wiederholen?

Was meinen Sie genau?

Wenn Sie das nicht spielen möchten, was möchten Sie dann spielen?

Wollen Sie wirklich diesen Weg gehen?

Übung: Rollenspiel „Koch mit mir“

Ihr macht eine gemeinsame Kochaktion mit vielen Leuten. Stelle beim Kochen viele Fragen: Zum Beispiel:

Wo ist der Topf? Wo sind die Teller? Wer möchte Gemüse schneiden?

Haben Sie die Teller schon auf den Tisch gestellt?

Ich weiß nicht wie man das macht? Wissen Sie, wie das geht?

Du wirst merken, dass man durch gute Fragen auch gut mit Menschen reden kann.

KOMMUNIKATION – NOCH MEHR TIPPS

Ruhig reden und zeigen ist wichtig!

Mit anderen Menschen ruhig und langsam reden oder ihnen etwas zeigen ist nicht leicht. Aber wenn man ruhig bleibt, geht es besser.

Menschen wollen gerne verstehen, was man sagt oder zeigt. Deshalb muss man deutlich und langsam sprechen. Das macht das Verstehen viel einfacher!

Wenn der andere nicht deutlich oder langsam genug redet oder zeigt, sagt man: „Bitte rede oder zeige es mir langsamer und genauer!“

Das hilft, damit man wieder mehr zusammen machen kann, weil jeder es verstanden hat.

Es ist wichtig, zu loben, wenn man etwas gut gemacht hat

Hat jemand etwas gut gemacht, lobt man ihn.

Das ist ein schönes Gefühl. Und man hat noch mehr Freude im Ehrenamt und ist stolz auf sich.

Wenn man sagt: „Toll gemacht!“ oder „Du machst das super!“ geht es Menschen viel besser. Und sie machen ihr Ehrenamt mit noch mehr Freude und mit mehr Energie.

Hat jemand etwas nicht gut gemacht, muss man das aber auch sagen. Jeder kann mal einen Fehler machen. Dann sagt man: „Das war nicht richtig“. Ich zeige es dir, wie du es richtig machen kannst.

Danach kann man seine Aufgabe besser machen. Man darf dann nicht wütend und traurig auf sich sein. Weil man lernt auch aus Fehlern. Das geht nur, wenn man auch Fehler ehrlich sagt oder zeigt.

Man braucht deshalb keine Angst zu haben.

Man bekommt Hilfe. Wenn jemand etwas falsch macht, darf man aber nie sagen: „Du bist nicht gut.“ oder „Ich mag dich nicht.“

Das tut jedem Menschen sehr weh. Lass dir helfen, dann lernst du viel über dein Ehrenamt und wirst gut.

Es ist auch für das Ehrenamt wichtig, dass wir gut miteinander reden können.

Dann wird die ehrenamtliche Arbeit auch besser.

Alle wollen im Ehrenamt helfen. Das geht am besten, wenn man miteinander redet. Oder Sachen zeigt, wenn man nicht reden kann.

Reden und Sachen-Zeigen ist im Ehrenamt ganz wichtig. Dann kann man die anderen Menschen besser verstehen. Dann kann man den Menschen besser helfen. Egal, was man für ein Ehrenamt macht! Man lernt auch etwas für sich und hat deshalb Freude mit Menschen zusammen zu sein und für die Gemeinschaft et was zu tun.

LOBEN IST WICHTIG!

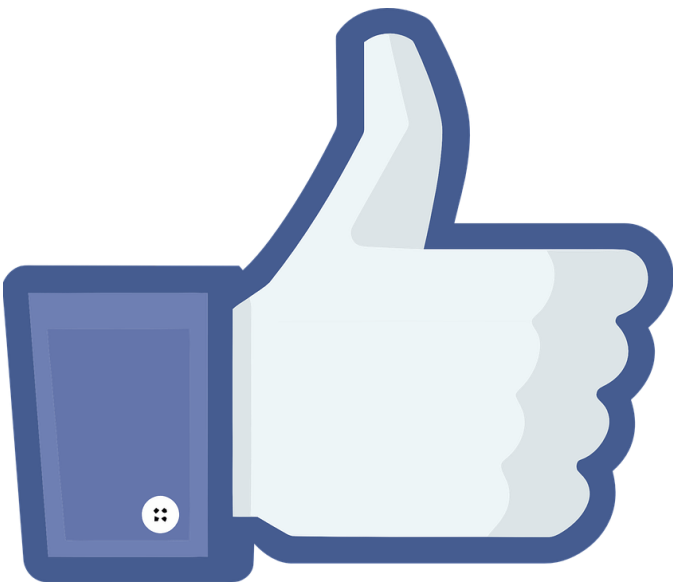
Gelobt zu werden ist ein schönes Gefühl und man ist stolz und hat Freude am Ehrenamt.

Man möchte dadurch weiter machen.

Es ist auch wichtig, dass man andere lobt,
Die Menschen, mit denen du Ehrenamt machst.

Mit den Ehrenamtlichen.

In der Gruppe die Ideen loben.



Übung: Teilnehmer machen Zweiergruppen und loben sich gegenseitig. Sie sollen nachspüren, was für ein Gefühl sie haben, wenn sie gelobt werden. Sie sollen ihr Gefühl mit Hilfe der Smiley Karten ausdrücken.

Die gleiche Übung dann noch mal, nur diesmal beschimpft man sich gegenseitig.

WIE REDET MAN ERFOLGREICH MIT MENSCHEN?



WIE REDET MAN ERFOLGREICH MIT MENSCHEN?

Im Ehrenamt ist es wichtig mit Menschen zu sprechen.

Wie macht man das richtig?

Man sagt dem anderen, was man machen möchte.

Man sagt, was man nicht machen möchte.

Man sagt, wenn man etwas nicht versteht.

Man sagt, wenn man etwas nicht kann.

Man sagt, wenn man sich über etwas ärgert.

Wenn man etwas möchte oder tun möchte, darf man das laut und deutlich sagen.

Aber wenn du nichts sagst,

- versteht die andere Person dich nicht.
- versteht dich die Gruppe nicht.
- versteht dich die Organisation, wo du ehrenamtlich arbeitest, nicht.

Über alles sprechen ist wichtig in der Gruppe, mit den Menschen in der Ehrenamtsstelle, wo man arbeitet.

Wie spricht man gut?

Man sollte immer ruhig und deutlich sprechen.

Man sollte langsam sprechen.

Man soll dabei freundlich sein.

Man soll den anderen Menschen nicht auslachen.

Man soll den anderen ausreden lassen.

Man soll nicht dazwischen reden.

Man soll ohne Angst mit den Menschen sprechen.

Man soll bei den anderen auf deren Gesichtsausdruck und Körpersprache schauen.

Reden ist im Ehrenamt wichtig!

Reden ist im Ehrenamt wichtig!

Für das Ehrenamt ist es wichtig, dass alle Menschen gut miteinander reden. Dann gibt es keinen Streit.

Die Ehrenamtlichen haben mehr Freude an ihrem Amt, wenn man miteinander spricht. Und wenn man gut zuhört, versteht man auch, was der andere sagen will.

Wenn die anderen dich einmal nicht verstehen, musst du es noch einmal sagen. Oder du fragst nach, was sie nicht verstanden haben.

Sei nicht traurig oder beleidigt, wenn der andere Mensch dich nicht gleich versteht. Wiederhole die Sätze und spreche deutlicher.

Bleibe selbst ruhig, auch wenn der Mensch, der dir zuhört, länger braucht, um dich zu verstehen. Bleib geduldig und versuche es.

Aber manchmal haben Menschen auch einfach keine Lust, zuzuhören. Dann verstehen sie dich natürlich auch nicht. Aber das ist nicht deine Schuld!

Wenn du etwas nicht verstanden hast, musst du noch mal nachfragen. Oder du bittest die Menschen, es dir noch einmal zu sagen. Oder es dir noch einmal zu erklären.

MIT KRITIK UMGEHEN UND STREIT VERMEIDEN



KRITIK AUSHALTEN KÖNNEN

KRITIK AUSHALTEN KÖNNEN

Mit Kritik muss man umgehen lernen.

Es gefällt einem nicht, wenn einer etwas an uns nicht gut findet.

Wenn Sachen nicht gut sind.

Wenn einem etwas nicht gefällt.

Wieder muss man miteinander darüber sprechen.



Übung: Rollenspiel zu zweit: einer (am besten Trainer) spielt die Person, die kritisiert, der andere muss darauf angemessen reagieren.

Situation 1: Ehrenamtlicher besucht ältere Frau im Altenheim. Sie kritisiert den Ehrenamtlichen, wie zum Beispiel: „Wer sind Sie überhaupt? Das haben Sie nicht richtig gemacht! Das gefällt mir nicht!“

Situation 2: Es wird ein gemeinsames Kochen organisiert, damit Menschen miteinander in Kontakt kommen. Ein Ehrenamtlicher schimpft: „Das Kochen war nicht gut! Das Essen hat mir auch nicht geschmeckt! Warum soll ich überhaupt mithelfen?“

Anschließend sollen die Teilnehmer diskutieren, wie sie die Gesprächssituationen empfunden haben.

Die Kritik muss so gesagt werden, dass der Mensch der angesprochen wird, nicht traurig oder sogar wütend darüber wird. Wieder muss man miteinander darüber sprechen.

Wir lernen: Kritik muss so gesagt werden, dass der Mensch, der angesprochen wird, nicht traurig oder sogar wütend darüber wird.

Regeln, wie man Kritik gut sagen kann

Hier ein paar Regeln, die dir dabei helfen, Kritik gut zu sagen:

1. Überlege dir gut und ganz genau, was dich stört.
2. Fange deinen Satz immer mit „Ich“ oder „Mir“ an.
3. Spreche ruhig und freundlich. Wenn du im Moment noch nicht ruhig sein kannst und noch zu wütend bist, warte eine Weile oder schlafe eine Nacht. Und sage dem anderen einen Tag später, was dich gestört hat.
4. Mache einen Vorschlag, der für beide gut ist.

Übung: Rollenspiel zu zweit: Sage der Person, was dir nicht gefällt, wie sie angezogen ist, wie sie malt oder etwas Ähnliches.

Jemand beobachtet die Person, wie sie kritisiert wurde. Die Person soll beobachten, wie die kritisierte Person die Kritik annimmt, zum Beispiel den Gesichtsausdruck und die Körperhaltung.

Beachte beim Spiel die 4 Regeln!!!

Diskutiert miteinander:

Was haben die beiden Personen gut gemacht und was haben Sie nicht gut gemacht?

Auch im Ehrenamt können dir Menschen sagen, was ihnen an dir nicht gefällt, was du nicht gut gemacht hast. Du musst lernen, damit gut umzugehen.

WIE VERMEIDE ICH STREIT?

WIE VERMEIDE ICH STREIT?

Was kannst du machen, damit du bei Kritik ruhig bleibst?

Was kannst du tun, dass es nicht zum Streit kommt?

Du kannst höflich weg gehen.

Du kannst ein anderes Mal darüber reden.

Du kannst erst einmal durchatmen und dann sprechen.

Du kannst fragen, wie man es anders machen kann.

Du kannst dich entschuldigen, wenn du wirklich etwas falsch gemacht hast.

Ein Beispiel:

Ihr arbeitet ehrenamtlich bei einer Freizeitaktion der Wohngruppe. Ihr habt für dieses Mal geplant, mit allen Bewohnern etwas zu malen. Du hast aber leider die Farben vergessen. Eine Bewohnerin sagt: „ Sie sind aber nicht vorbereitet. Das ist aber dumm! Keine Farben dabei. Nun kann ich mit ihnen nicht malen! Das ist blöd!“

Eine gute Antwort von dir kann sein:

„Ja, ich habe die Farben vergessen. Das tut mir leid. Wir können uns dafür heute unterhalten, was wir das nächste Mal malen werden. Ich bringe dann die Farben bestimmt mit.“

Wenn du es so wie in diesem Beispiel machst, kannst du dein Ehrenamt besser machen. Und du musst nicht Angst vor Fehlern haben.

Man muss immer mit den anderen Menschen sprechen, wenn es ein Problem gibt. Das macht man auch im Ehrenamt, egal welches Ehrenamt du machst.

Du lernst etwas für dich.

Du hast dabei Freude mit anderen Menschen zusammen zu sein.

Und du kannst etwas Schönes und Gutes für die Gesellschaft tun!



ARBEITSPLAN UND ORGANISIEREN



Was man braucht und was man machen muss: Planen und Organisieren

Was man braucht und was man machen muss:

Wenn du weißt, was du erreichen möchtest.

Wenn du weißt, was dein Ziel ist:

Dann musst du dir überlegen:

Was muss ich alles tun, damit mein Ehrenamt ein gutes Ergebnis erreicht?

Das heißt, du musst gut planen, damit dein Ehrenamt ein Erfolg wird.

Damit dein Ehrenamt dir Spaß machen.

Damit dein Ehrenamt anderen Freude bringt.

Du musst dir überlegen:

Brauche ich noch Hilfe von einem anderen Menschen?

Wenn ich Hilfe brauche: Was sollen die anderen Menschen tun?

Brauche ich Sachen, um mein Ehrenamt zu machen?

Brauche ich zum Beispiel Stifte, Papier, etwas zu Essen und zu Trinken oder etwas anderes?

Und damit du nichts vergisst, solltest du dir aufschreiben, was du alles brauchst. Schreib dir einen **ARBEITS-PLAN**.

Einen ARBEITS-PLAN machen:

Wenn du weißt, was du machen möchtest.

Wenn du weißt, was dein ZIEL ist.

Dann machst du einen **ARBEITS-PLAN**.

Du überlegst dir:

1. Was muss alles getan werden?

2. Was brauche ich dazu?

Welche Sachen brauche ich?

Brauche ich Hilfe von anderen
Menschen?

Wenn ja: wie viele Menschen
brauche ich?

Müssen diese Menschen etwas
Bestimmtes können?

Müssen diese Menschen etwas Bestimmtes wissen?

3. Wer übernimmt welche Aufgabe?

Wer macht die Arbeit?

Wer kontrolliert, ob die Arbeit gemacht ist?

4. Wieviel Zeit brauche ich?

Wie lange wird es dauern?





Bis wann muss jede Aufgabe erledigt werden?

Habe ich so viel Zeit?



Hier ein Beispiel für einen Arbeits-Plan:

Beispiel für einen Arbeits-Plan:

| | | |
|---|---|--|
| <p>Was?</p> <p>Was genau ist die Aufgabe?</p> | <p>???</p> | |
| <p>Wie?</p> <p>Welche Dinge braucht man dafür? Braucht man mehrere Menschen dafür?</p> |  | |
| <p>Wer?</p> <p>Wer macht das? (Namen)</p> |  | |
| <p>Bis wann?</p> <p>Bis wann muss die Aufgabe erledigt sein?</p> |  | |
| <p>Erledigt?</p> <p>Wann und von wem wurde die Aufgabe erledigt?</p> |  | |

ARBEITS-PLAN

Schreibe oder male dir einen Arbeits-Plan.

Ein Arbeits-Plans hilft dir, deine Ziele zu erreichen.

Wenn du dir alles aufschreibst, wird vieles einfacher.

Die Arbeit hat dann eine Struktur.

Dann wirst du deine Arbeit auch gut machen.

Du wirst nacheinander alles machen, was auf dem Plan steht.

Du kannst sehen, wer noch etwas machen muss.

Dann wirst du nichts Wichtiges vergessen.

Weil alles im Plan steht.



Hier ein Beispiel, wie man die Arbeit von verschiedenen Personen organisieren kann:

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------|--|--|--|---|--|
| Klaus |  |  |  |  |  |
| Inga |  |  |  |  |  |
| Maria |  |  |  |  |  |

In einem Plan muss stehen:

Alle Arbeitsaufgaben, die gemacht werden müssen

Alle Sachen, die man besorgen oder kaufen muss.

Alle Menschen, die man als Hilfe braucht.

Bei allen Aufgaben muss eine Person stehen, die diese Aufgabe machen muss.

Die Zeit und das Datum, bis wann jede Aufgabe erledigt sein muss.

Und wenn du Schritt für Schritt die Aufgaben auf dem Plan erledigst, dann erreichst du dein Ziel!

MIT MENSCHEN ZUSAMMENARBEITEN



Die Ehrenamtlichen sind ein Team

Bei vielen Arbeiten, braucht man die Hilfe von anderen Menschen. Auch im Ehrenamt.

1. Wie finde ich neue Ehrenamtliche?
2. Wie arbeite ich mit Ehrenamtlichen im Team?
3. Wie werde ich ein gutes Team?

Zu 1) Neue Ehrenamtliche finden

Ehrenamtliche muss man finden. Dass wir euch gefunden haben, ist ein Geschenk! Danke, dass ihr mitmachen wollt! Noch mehr Ehrenamtliche finden ist noch besser. Dabei könnt ihr helfen.

Ihr kennt einen Menschen, der vielleicht auch ein Ehrenamt machen will? Dann sagt ihm, was ihr im Ehrenamt Schönes macht. Sagt ihm, dass er mitmachen kann.

Dann macht er vielleicht mit. Und das Team wird noch größer. Mit mehr Menschen macht das Ehrenamt noch mehr Freude und es ist einfacher.

Mit Menschen zusammen arbeiten

Was kann man tun, um einen neuen Ehrenamtlichen zu finden?

Man kann von seinem Ehrenamt erzählen.

Man kann Ehrenämter vorstellen, z.B. malen in einem Altersheim, oder kochen mit jemanden oder den Wald sauber machen.

Man kann sagen, dass man etwas im Ehrenamt gelernt hat:

Dass man neue Menschen kennenlernt.

Dass man etwas für die Gemeinschaft macht.

Dass man stolz auf sich ist.

Dass man neue Leute kennenlernt.

Zu 2) Wie arbeite ich mit Ehrenamtlichen im Team?

Die Ehrenamtlichen helfen immer zusammen.

Nur als Team schaffen die Menschen das Ehrenamt.

Um gut im Team zu arbeiten, muss man wissen:

Was kann jeder sehr gut machen?

Die Ehrenamtlichen sagen, was sie besonders gut machen können. Oder was sie besonders gut wissen.

Dann werden Teams gebildet, wo jeder das macht, was er oder sie gut macht.

Im Team arbeiten

Jeder Ehrenamtliche bekommt in der Gruppe eine Aufgabe. Und er hilft den anderen Ehrenamtlichen bei ihren Aufgaben.

Die Menschen im Team können dir immer helfen.

Du musst sie nur fragen.

Aber natürlich kann es in einem Team auch Probleme geben:

Vielleicht ist ein Ehrenamtlicher im Team, mit dem du nichts machen möchtest. Das ist okay. Dann sagst du das und alle reden miteinander.

Ein Problem lässt sich immer lösen. Die Ehrenamtlichen müssen nur als Team darüber reden. Dann ist das Ehrenamt wieder schön und das Team noch besser.

Im Team ist viel reden besonders wichtig. Egal ob es schön oder schlecht ist. Sobald du es sagst, hilft dir das Team und arbeitet mehr zusammen.

Zu 3) Wie werde ich ein gutes Team?

Wie werde ich ein gutes Team?

Du suchst dir dein Team aus.
Du entscheidest, mit wem du zusammen arbeiten möchtest und mit wem du nicht zusammen arbeiten möchtest.
In einem Team sollen sich alle freuen.

Deshalb suchst du dir das beste Team für dich aus.

Im Team lernst du neue Ehrenamtliche und Freunde kennen.



Was machst du, wenn du in ein anderes Team willst?

Dann sage das. Das ist okay. Du sollst in das Team, das du am meisten magst. Und in dem du dein Wissen am besten benutzen kannst, um zu helfen. Das Ehrenamt soll ja genau so sein, wie du es machen willst. Ein gutes Team macht das Ehrenamt viel einfacher und schöner.

Mit Streit und Kritik umgehen können

Manchmal ärgern wir uns über Menschen.

Wir ärgern uns darüber, was sie gesagt haben.

Wir ärgern uns darüber, was sie gemacht haben.

Und manchmal ärgert uns einfach alles. Wir haben schlechte Laune.

Wenn man sich ärgert, muss man mit dem anderen Menschen darüber sprechen.

Aber du musst das, was dich ärgert, dem anderen Menschen so sagen, dass er nicht traurig wird, oder vielleicht sogar auch wütend.

Hier ein paar Regeln, die dir dabei helfen:

1. Überlege gut, was dich stört.
2. Fange deinen Satz immer mit „Ich“ oder „Mir“ an.
3. Spreche ruhig und freundlich. Manchmal ist man so wütend, dass man im Moment nicht ruhig und freundlich sein kann. Dann warte eine Weile oder warte bis zum nächsten Tag. Dann bist du wieder ruhiger.
4. Mache einen Vorschlag, der für beide gut ist.

Mit Streit und Kritik umgehen können

Übung: Rollenspiel zu zweit: Sage der Person, was dir nicht gefällt, zum Beispiel, wie die Person angezogen ist, wie sie malt usw.

Beachte beim Spiel die 4 Regeln.

Denke darüber nach: Was hast du dabei gut gemacht?

Was hast du dabei nicht gut gemacht? Beobachte den anderen, wie er deine Worte annimmt, wie er sich fühlt: Wie ist sein Gesichtsausdruck, wie ist seine Körperhaltung?

Anschließend reden wir gemeinsam darüber.

Im Ehrenamt können dir auch Menschen sagen, was ihnen nicht an dir gefällt, was du nicht gut gemacht hast (z.B. zu langsam oder zu leise gesprochen, nicht das richtige Material mitgebracht). Dann musst du lernen, nicht gleich wütend zu werden. Nicht traurig zu sein. Das kann passieren. Das ist nicht schlimm. Du kannst versuchen, es das nächste Mal besser zu machen.

Übung: Gefühle mit Smileys ausdrücken

Zweierübung: Nun kritisiert die andere Person: Wie kommt das bei dir an? Was hast du dabei gefühlt? Drückt die Gefühle anhand der laminierten Smileys aus. Anschließend sprechen wir gemeinsam darüber.



Wie verhindert man Missverständnisse und Konflikte?

Etwas falsch machen ist nicht schlimm, spreche darüber.
Sei nicht beleidigt, wenn ein anderer dich nicht versteht.
Sei nicht beleidigt, wenn die Person was anderes machen will als du.

Spreche immer alles mit deinen Worten aus. Bleibe immer höflich beim Reden. Dann gibt es keinen Streit und alle sind zufrieden.

Und wenn du etwas nicht verstanden hast, frage nach.

WIEDERHOLUNG:

Was kannst du machen, damit dir Kritik nicht so weh tut?

Du kannst erst einmal durchatmen und dann sprechen.

Du kannst fragen, wie man es anders machen kann.

Du kannst dich entschuldigen, wenn du wirklich etwas falsch gemacht hast.

Beispiele, wie man mit Kritik besser umgeht

Ein Beispiel:

Malen in der Betreuten Wohngruppe. Du hast die Farben für das gemeinsame Malen vergessen. Eine Bewohnerin sagt: „Sie sind aber nicht vorbereitet. Das ist aber dumm! Keine Farben dabei. Nun kann ich nicht malen.“

Deine Antwort könnte sein:

„Ja, ich habe sie vergessen. Das tut mir leid. Wir können uns dafür heute unterhalten, was wir malen werden. Ich bringe das nächste Mal die Farben ganz bestimmt mit!“

Wenn du es so wie in diesem Beispiel machst, kannst du dein Ehrenamt besser machen und musst nicht Angst vor Fehlern haben.

Man muss immer mit den anderen Menschen sprechen im Ehrenamt, egal was du machst.

Du lernst etwas für dich und hast dabei Freude mit Menschen zusammen zu sein. Und du machst etwas Schönes für die Gesellschaft!

Und nun zum Schluss:

Was wir euch zum Schluss noch sagen wollen!

Wir hoffen, die Schulung hat euch Spaß gemacht!

Wir hoffen, ihr habt viel in der Schulung gelernt.

Wir hoffen, ihr habt jetzt Lust, ehrenamtlich zu arbeiten.

Wir hoffen, ihr findet ein gutes Ehrenamt.

Wir hoffen, ihr macht nun viel Gutes für eure Gemeinschaft.



Wir wünschen euch auf alle Fälle alles Gute!

Wir danken den Teilnehmern und Teilnehmerinnen aus der Wohngemeinschaft St. Franziskus in Eggenfelden - ihr wart unsere Inspiration und Motivation. Unser Dank gilt auch der betreuten Wohngemeinschaft des PEKA Pflegedienstes Eggenfelden, der Bücherei und der Feuerwehr Eggenfelden, die erstmalig ehrenamtliche Einsatzstellen für unsere Teilnehmer*innen geschaffen haben.

Verzeichnis für schwere Worte

Ehrenamt:

Ehrenamt ist eine freiwillige Arbeit.

Das heißt: Wer ehrenamtlich arbeitet, muss das nicht machen.

Wer ehrenamtlich arbeitet, möchte das machen.

Für eine ehrenamtliche Arbeit bekommt man KEIN GELD.

Wer ehrenamtlich arbeitet, schenkt ZEIT.

Wer ehrenamtlich arbeitet, hilft anderen.

Wer ehrenamtlich arbeitet, macht etwas Gutes für die Gemeinschaft.

Ehrenamtliche:

Menschen, die solche ehrenamtlichen Arbeiten machen, nennt man EHRENAMTLICHE.

Die Ehrenamtlichen arbeiten für andere Menschen, für Tiere, für die Natur oder helfen bei Katastrophen. Ehrenamtliche unterstützen die Gemeinschaft und die Gesellschaft.

Europa:

Europa ist ein Kontinent.

Ein Kontinent besteht aus viel Land.

Auf diesem Land gibt es mehrere Länder.

Die Menschen, die in Europa leben, heißen: Europäer.

Es gibt 46 Länder in Europa.

Europäische Union:

Die Europäische Union ist eine Gemeinschaft von 28 Ländern in Europa.

Zur EU gehören zum Beispiel die Länder:

Verzeichnis für schwere Worte

- Deutschland
- Frankreich
- Italien
- Spanien

Union bedeutet Vereinigung.

Die Europäische Union nennt man auch kurz EU.

Diese 28 Länder arbeiten zum Beispiel zusammen,
damit alle Menschen in Europa eine gute Bildung bekommen.

Gesellschaft:

In einem Land oder an einem Ort leben viele Menschen zusammen.

Das nennt man auch GESELLSCHAFT oder GEMEINSCHAFT.

In dieser Schulung benutzen wir das Wort GEMEINSCHAFT.

Idee:

Eine Idee ist ein Einfall im Kopf.

An eine Idee denkt man.

Sie ist ein Gedanke.

Kommunikation:

Kommunikation bedeutet: Menschen reden miteinander.

Sie sagen dem anderen, was sie denken oder fühlen oder möchten.

Einer sagt etwas. (das ist der Absender).

Und der andere hört zu. (das ist der Empfänger)

und: Der andere antwortet darauf. (Dann ist er Absender einer Nachricht.

Und der andere ist dann der Empfänger dieser Nachricht).

Kommunikation bedeutet also:

Verzeichnis für schwere Worte

Ich tausche mich mit anderen Menschen aus.

Wir erzählen uns, was wir wissen. Oder was wir denken. Oder was wir wollen.

Logo:

Ein Logo ist ein bestimmtes Erkennungs-Bild oder ein Erkennungs-Zeichen.

Fast jede Firma oder jede Organisation oder jedes Projekt hat ein Logo.

Wenn man dann dieses Zeichen oder Bild sieht, erkennt man diese Firma oder diese Organisation oder dieses Projekt.

Organisation:

Eine Organisation ist eine Gruppe von Leuten.

Die Gruppe von Leuten plant, organisiert und macht bestimmte Dinge zusammen.

Projekt:

Ein Projekt ist eine Aufgabe. Oder ein Vorhaben.

Es kann von einer oder mehreren Personen bearbeitet werden.

Es kann aus Teil-Aufgaben bestehen.

Das Projekt wird geplant.

Nach der Planung wird das Projekt begonnen.

Es gibt Projekte, die kurz dauern.

Und Projekte, die lange dauern.

Wenn alle Aufgaben beendet sind, ist das Ziel erreicht.

Über das EU-Programm Erasmus+

Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union gefördert.
Das heißt: Wir haben Geld von der Europäischen Union bekommen.
Mit diesem Geld konnten wir unsere Arbeit bezahlen.
Wir konnten dieses Heft drucken lassen.
Und diese Schulung war für euch kostenlos.
Für die EU ist es wichtig,
dass alle Menschen eine gute Bildung bekommen können.
Darum unterstützt die EU das Programm Erasmus+.
So sieht das Logo von Erasmus plus aus:



Was ist das Programm Erasmus+?

Dieses Programm hilft dabei,
dass alle Menschen in Europa **Bildung** bekommen.
Erasmus+ ist wichtig für die Bereiche:

- **Allgemeine Bildung:** Dazu gehört zum Beispiel, was man in der Schule lernt.
- **Berufs-Ausbildung**
- **Berufliche-Weiterbildung:** Bei der beruflichen Weiterbildung kann man neue Dinge lernen, die man für den Beruf braucht.
- **Erwachsenen-Bildung:** Das bedeutet: Menschen können ihr ganzes Leben lang neue Dinge lernen, die sie persönlich interessieren. Zum Beispiel andere Sprachen.

Das Programm Erasmus+ gibt es in allen Ländern von der EU.
Jedes Land bekommt für das Programm Erasmus+ Geld von der EU.

Über die Nationale Agentur Bildung für Europa

Wir haben das Geld nicht direkt von der Europäischen Union bekommen.

In Deutschland bekommt die NATIONALE AGENTUR BILDUNG FÜR EUROPA das Geld für das Programm Erasmus plus.

Das heißt: Die NATIONALE AGENTUR BILDUNG FÜR EUROPA kümmert sich um das Programm Erasmus+ in Deutschland.

Und wir haben das Geld für das Projekt von ihnen bekommen.

Wer ist die Nationale Agentur Bildung für Europa?

Die Nationale Agentur Bildung für Europa gehört zum Bundes-Institut für Berufs-Bildung.

Die Abkürzung für dieses lange Wort ist NA beim BIBB.

National bedeutet: Etwas gehört zu einem bestimmten Land.

Ein Bundes-Institut ist eine Einrichtung vom Staat.

Mit Staat ist das Land Deutschland gemeint.

Und eine Agentur ist wie ein Büro, das sich um ein bestimmtes Thema kümmert.

Die NA beim BIBB ist ein Büro in Deutschland, das sich um das Thema Bildung kümmert.

Die Nationale Agentur ist eine Einrichtung vom Staat.

Alle Agenturen kennen sich gut mit der EU aus.

Und sie kennen sich gut aus mit der Bildung für alle Menschen.

Die Agenturen arbeiten mit den anderen Ländern von der EU zusammen.

Sie helfen dabei, wenn jemand ein Projekt für Erasmus+ machen möchte.

Sie haben auch uns geholfen.

Das ist ihr Logo:

Nationale Agentur
beim Bundesinstitut
für Berufsbildung

NABiBB
BILDUNG FÜR EUROPA

Impressum

Diese Menschen haben diese Schulung entwickelt und geschrieben:



Perdita Wingerter, Margot Bofinger und Lenka Černá.

Perdita Wingerter Margot Bofinger Lenka Černá



Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.

Perdita Wingerter
(Geschäftsführerin/Managing Director)

Leopoldstr. 9
D-94032 Passau
Tel. 0049-(0)851-2132740
Fax 0049-(0)851-2132739

www.gemeinsam-in-europa.de
wingerter@gemeinsam-in-europa.de

Dobrovolnické centrum, z.s.

Mgr. Lenka Černá
Managing Director

Prokopa Diviše 1605/5
40001 Ústí nad Labem
Czech republic
00420 606 512 905

www.dcul.cz
lenka@dcul.cz

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.