



VHS Bonn

5 bewährte Methoden für die Bildungsarbeit mit älteren Menschen

1. Singen und sich wohl fühlen

Hintergrund

Singen kann jeder. Singen ist eine tiefgehende emotionale Ausdrucksmöglichkeit. Lieder können Gefühle ausdrücken (Trauer, Freude, Sehnsucht, usw.), können das Ich stärken (trösten, ermutigen, beruhigen usw.), und belebend und lockernd wirken. Zudem schafft Singen Gemeinschaft.

Wir kennen das alle aus der Kindheit. Wenn man aber nicht regelmäßig singt, keinem Chor oder Gesangskreis angehört oder sonst keine Gelegenheit hat, besteht die Gefahr, diese wichtige Ressource zu vergessen. Viele trauen sich auch ganz einfach nicht.

Inhalt und Methode

In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden das Singen unter Anleitung einer pädagogisch qualifizierten Sängerin neu. In einer entspannten Atmosphäre werden einfache kurze Lieder mit vielen Wiederholungen gesungen. Sie sind einfach zu lernen und machen Spaß. Die Teilnehmenden machen in kleinen Stimmexperimente Erfahrungen mit ihrer Singstimme, werden mit unterstützenden Liedern vertraut und bekommen spielerischen Zugang zu inneren Kraftquellen.

Er spricht gerade auch sangesscheue und ungeübte Menschen an. Im Unterschied zu einem Chor ist es nicht das Ziel, öffentlich aufzutreten. Entsprechend besteht kein Leistungsdruck. Im Unterschied zu einem rein geselligen Gesangskreis sind persönliches Lernen und Entwicklung ein wichtiges Ziel. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, das Singen auch außerhalb der Gruppe zu praktizieren.

Setting

Der Kurs findet einmal wöchentlich 1,5 Stunden an einem Abend statt. Die maximale Teilnehmendenzahl ist 20 Personen. Er spricht Angehörige unterschiedlicher Altersgruppen und unterschiedlicher Sozialgruppen an. Teilnehmende über 50 Jahre sind in der Mehrzahl. Der Veranstaltungsort ist ein Seniorenheim. Dies ist allerdings Zufall, weil die Volkshochschule Bonn nur über beschränkte Raumkapazitäten verfügt.

Werbung und Resonanz

Der Kurs ist so gut frequentiert, dass ein zweiter Kurs eingerichtet werden konnte. Das Urteil der Teilnehmenden ist sehr positiv. Die Ansprache der Teilnehmenden erfolgte ausschließlich über das VHS-Programm. In dem Kurs sind viele Teilnehmende, die wir mit anderen Bildungsangeboten nicht erreichen. Die Finanzierung der Honorarkosten für die Teilnehmenden erfolgt durch die Teilnahmebeiträge.

Fazit

Gemeinsames Singen ist nicht ein interessantes Bildungsangebot, das prinzipiell gerade auch für bildungsfernere Gruppen geeignet ist, weil er mit wenig formalen Bedingungen verbunden ist. Singen kann jeder. Er kann zugleich Barrieren zu weiteren Bildungsangeboten senken.

2. Veranstaltung „Das Leben nach der Erwerbsarbeit“

Hintergründe

Das Berufsleben endet demnächst, oder der Ruhestand hat gerade begonnen: Ein neuer Lebensabschnitt steht vor der Tür. Nicht wenige Menschen sehnen den Tag des Eintritts in den Ruhestand herbei. Jetzt wird es endlich besser. So einfach ist es dann aber oft doch nicht. Für viele beginnt erst einmal eine Phase des Suchens und Zurechtfindens.

Inhalte und Methoden

Mit gezielten Angeboten versucht die VHS Bonn, diese Zielgruppen bei der Suche nach Orientierung zu unterstützen.

a) Einführender Vortrag

Was ändert sich, wenn Menschen aus dem Erwerbsleben ausscheiden?
Erkenntnisse aus unterschiedlichen Disziplinen (Medizin, Psychologie, Soziologie etc.)
Fallbeispiele und Optionen
Chancen und Risiken der Veränderungen

b) Gesprächsgruppe „Stolpersteine auf dem Weg in den Ruhestand“

Ältere Lernende treffen sich zu einer Gesprächsgruppe, um sich über Ihre Ideen für den (Un-)Ruhestand bzw. ihre ersten Erfahrungen im Ruhestand auszutauschen. Die Gesprächsgruppe findet 6mal im zweiwöchigen Rhythmus statt. Jede Sitzung dauert 2,5 Stunden (150 Minuten). Die Moderation übernehmen zwei Psychologinnen, die ebenfalls aus der Altersgruppe der älteren Lerner stammen. Der Kurs richtet sich – auf Wunsch der Dozentinnen - bisher nur an Frauen. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 10 Personen begrenzt.

c) Späte Freiheit – Zufrieden älter werden

In diesem Kurs erarbeiten die Teilnehmenden Ideen für die Gestaltung ihres Ruhestands. Im Gespräch, mit kleinen Übungen: Träume, die noch erfüllt werden möchten; Neues im Leben finden; Anerkennen und Annehmen von dem, was ist; Soziales Engagement als Quelle von Erfüllung; Gemeinschaft und Kommunikation. Es wird auch mit Elementen aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) gearbeitet.

3. Kurs „Geistig fit und aktiv bis ins hohe Alter“

Hintergrund

„Use it or loose it.“ Tatsächlich bestätigen viele wissenschaftliche Studien, dass regelmäßige, altersangepasste Aktivitäten wichtig sind, um bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben.

Inhalte und Methoden

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie Sie sich in wichtigen Bereichen geistig und körperlich aktiv halten können. Mit vielfältigen praktischen Informationen und praktischen Übungen erhalten Sie Anregungen,

- die Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen zu verbessern,
- Alltagsprobleme besser zu bewältigen und
- sich durch einfache Bewegungsübungen zusätzlich positiv zu motivieren.

Der Kurs „Geistig fit bis ins höhere Alter“ beinhaltet kognitive Fertigkeiten, körperliche Übungen und soziale Interaktion.

Grundlagen bilden zum einen Methoden des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings. Berücksichtigt werden auch Erkenntnisse und Erfahrungen des Forschungsprojektes "Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbstständigkeit im höheren Lebensalter" (SimA).

Setting

Nach einer Informationsveranstaltung findet der Kurs wöchentlich an 13 Vormittagen jeweils 90 Minuten lang statt. Die Teilnehmezahl ist auf 16 Personen begrenzt.

4. Veranstaltungen „Mobil bleiben im Alter“

Hintergründe

Mit zunehmendem Alter gewinnt der Erhalt der physischen Mobilität eine wachsende Bedeutung im menschlichen Leben. Zwar werden soziale Kontakte durch neue Kommunikationsmittel erleichtert. Ebenso können viele Serviceleistungen in Anspruch genommen werden. Dies kann jedoch weder persönlichen zwischenmenschlichen Kontakt noch den Wunsch nach selbständiger Mobilität ersetzen.

Inhalte und Methoden

Die VHS Bonn bietet in Zusammenarbeit mit der Polizei und Verkehrsbetrieben regelmäßig Veranstaltungen an, die älter werdenden und älteren Menschen helfen, ihre Mobilität zu erhalten bzw. wieder neu zu entwickeln. Diese sind teilweise allgemein präventiv ausgerichtet (Autofahren im Alter, Sicher mit dem Fahrrad unterwegs), teilweise aber auch zielgerichtet für bestimmte Betroffenenengruppen.

a) Autofahren im Alter

In einer 2,5-stündigen (150 Minuten) Veranstaltung werden ältere Autofahrer über die Auswirkungen informiert, die sich mit dem Alterungsprozess für die Fahrsicherheit ergeben (Reaktionsgeschwindigkeit, Wahrnehmungsvermögen, Beweglichkeit), und ihnen Hinweise und Empfehlungen gegeben, um sich darauf einzustellen und damit umzugehen. Dies wird mit praktischen Übungen begleitet. Neben autofahrtechnischen Hinweisen werden auch Empfehlungen für die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel gegeben. (max. 20 Teilnehmende)

b) Sicher mit dem Fahrrad unterwegs

wie a) nur bezogen auf das Verkehrsmittel Fahrrad. Bei gutem Wetter wird der wesentliche Teil der Veranstaltung im Rahmen einer gemeinsamen Fahrradtour durch die Bonner Innenstadt oder einen Stadtbezirk statt. (max. 10 Teilnehmende)

c) Mobil bleiben mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Im Rahmen einer 2,5 stündigen Tour wird älteren Menschen gezeigt, wie sie öffentliche Verkehrsmittel für sich nutzen können. Zum Programm gehören neben allgemeinen Infos zu Fahrkartenschalter, Streckenführungen insbesondere auch Erklärungen zum Verhalten in Notsituationen, und praktische Übungen für Menschen mit Mobilitätshindernissen. (max. 15 Teilnehmende)

d) Trotz Gehhilfen mobil sein

Speziell an Menschen mit Rollator richtet sich dieses zweiteilige Training (jeweils 90 Minuten). Im ersten Teil werden Inhouse-Übungen durchgeführt. Im zweiten Teil werden Ein- und Ausstieg und Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln geübt. (max. 15 Teilnehmende)

Werbung, Resonanz und Finanzierung

Die Veranstaltungen a und b werden durch das VHS-Programm und die Presse beworben und werden mindestens einmal im Halbjahr angeboten. Die Veranstaltung Autofahren im Alter stößt auf große Resonanz. Bei der Fahrrad-Veranstaltung fällt die Resonanz unterschiedlich aus.

Die Veranstaltungen c) und d) werden in der Regel mit Kooperationspartnern durchgeführt. Hierbei handelt es sich meistens um Senioreneinrichtungen.

Alle vier Veranstaltungen sind für die Teilnehmenden kostenlos. Sie können nur durchgeführt werden dank der Unterstützung der Bonner Polizei, der Stadtwerke Bonn (Verkehrsbetriebe) und der Stiftung Bonner Altenhilfe.

5. Veranstaltungen „Neue Wohnformen – Wohnen im Alter“

Hintergrund

Der demographische Wandel, die veränderte Alterszusammensetzung der Bevölkerung, aber auch veränderte Wertvorstellungen machen ein Nachdenken über neue Wohnformen und Wohnen im Alter erforderlich. Gerade für ältere Lerner hat dieses Thema einen großen Stellenwert.

Inhalte und Methoden

Die VHS Bonn führt zu diesem Thema regelmäßig Informations- und Diskussionsveranstaltungen durch.

Informationsveranstaltungen

Die VHS Bonn lädt jedes Halbjahr zu 2-3 Informationsveranstaltungen in ausgewählten Wohnprojekten ein. Hierbei handelt es sich entweder um Projekte, in denen gemeinschaftliches, Generationen verbindendes Wohnen realisiert wird oder um Projekte, in denen ältere Menschen mit altersangepasster Infrastruktur (Wohnen mit Service) zusammen leben. Zu Beginn werden unterschiedliche Wohnmodelle vorgestellt. Danach haben die Teilnehmenden Gelegenheit, sich im Gespräch mit Vertretern des jeweils besuchten Projektes und bei einer Ortsbesichtigung über das Projekt informieren. Die Veranstaltungen dauern jeweils 2 Stunden (120 Minuten). Die Teilnehmerzahl variiert je nach Veranstaltungsort zwischen 20 und 60 Personen.

Diskussionsveranstaltungen

Zusätzlich führt die VHS mindestens einmal im Jahr eine Wohnwunschkwerkstatt durch. Hierbei entwickeln die Teilnehmenden gemeinsam Ideen vom Wohnen in der Zukunft. Dabei werden sie von Fachleuten aus der Verwaltung unterstützt. Es wird mit Methoden der Gruppenarbeit und Elementen von Open Space und Zukunftswerkstatt gearbeitet. Die Ergebnisse fließen auch in die Planungen des Planungsamtes der Stadt ein. Zugleich wird Gelegenheit zur Vernetzung und weiteren Arbeit am Thema geboten. Es handelt sich um eine Tagesveranstaltung. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt.

Werbung, Resonanz, Finanzierung

Die Veranstaltungen werden im VHS-Programm und über die Presse angekündigt. Die Resonanz auf die Infoveranstaltungen ist kontinuierlich sehr gut. Die Diskussionsveranstaltungen erweisen sich als schwieriger zu bewerben. Viele ältere Lerner interessieren sich mehr für vorhandene Angebote als die Entwicklung neuer Wohnideen. Die meisten Angebote sind für die Teilnehmenden entgeltfrei. Die Moderation übernimmt die VHS selber. Die Fachleute werden von den Kooperationspartnern gestellt. Wenn Referentenhonorare anfallen, werden diese durch geringe Teilnahmeentgelte abgedeckt.