

IdeenMeisterschaft „JuWe - läuft immer!“

Einen passenderen Titel hätte es nicht geben können, denn es stimmt: Selbst unter schwersten Bedingungen während einer globalen Pandemie mit zahlreichen Veränderungen und Einschränkungen können wir in unserer Jugendwerkstatt sagen

Läuft bei SINA!

Tagebuch und zwei Projektskizzen eines bewegten Jahres

Unsere Zielgruppe

Die Angebote der Jugendwerkstatt SINA richtet sich an junge Frauen und Mütter zwischen 17 und 27 Jahren. Ziel ist es, die individuellen Voraussetzungen für einen guten Übergang in das Erwerbsleben oder weiterführende Bildungsangebote zu fördern und eine gute Anschlussperspektive zu gewährleisten.

Kurzvorstellung Gruppenangebot „Gut zu Wissen“

In unserem wöchentlichen Angebot „Gut zu Wissen“ greifen wir unterschiedlichste Themenbereiche auf. In diesem Gruppenangebot finden sich daher Themen aus den Bereichen **Allgemeinbildung**, **Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit** und **Angebote zu berufsrelevanten Inhalten**. In diesem Rahmen haben unsere beiden Projekte „Yoga im Büro“ und „Baderegeln“ stattgefunden, die wir euch im Anschluss an unser kleines „Tagebuch“ vorstellen.



Wie soll das denn nun alles funktionieren, wenn die Teilnahme in Präsenz gar nicht - oder etwas später dann in eingeschränkter Form - stattfindet und Gruppenveranstaltungen während einer Pandemiesituation schlichtweg nicht möglich sind? Wie setzen wir unsere Ziele und Inhalte dennoch um? Wie werden die fachliche Qualifizierung, die sozialpädagogische Begleitung und Integrationscoaching weiterhin gewährleistet?

Wie kann eine Jugendwerkstatt funktionieren, wenn Teilnehmende nicht oder nur eingeschränkt vor Ort sein können? Welche Kommunikationswege funktionieren? Wie können wir Struktur gewährleisten, auch wenn die Teilnehmerinnen nicht jeden Tag vor Ort sind? Wie kann die fachliche Anleitung weiter aufrechterhalten werden? Und wie machen wir fortan Integrationscoaching und Sozialpädagogische Begleitung?

Diese und viele ähnliche Fragen und Herausforderungen begegneten sicherlich allen Jugendwerkstätten im Frühjahr 2020. Wie wir uns diesen und den vielen anderen Herausforderungen gestellt haben, zeigen wir exemplarisch an unserem kurzen **Tagebuch** und **zwei Projekten**, die wir erfolgreich durchgeführt haben.

Doch zunächst in Kürze ein paar Tagebuchskizzen

Totaler Lockdown ab 17. März 2020 – Schnelles Handeln und Umdenken erforderlich!

Wie gestalten wir eine Maßnahme in „Alternativer Durchführung“? Wie machen wir Integrationscoaching? Wie die fachliche Anleitung in den Bereichen Mediengestaltung und Büromanagement? Und die Sozialpädagogik? Fragen über Fragen ...



Schnellste Lösung vorerst: Wir schnüren **Lern- und Informationspakete!** Jede Teilnehmerin bei SINA bekommt wöchentlich per Post ein Aufgabenpaket aus den genannten Bereichen. Beratungen laufen in dieser Phase per Telefon und/oder Mail - gerade in sozialpädagogischen Anliegen ein nicht optimaler Ersatz. Wie wir schnell feststellen ist der persönliche Kontakt, gerade bei persönlichen Anliegen, unersetzbar. Daher treffen wir uns bei Bedarf mit einzelnen Teilnehmerinnen zu einem „Walk & Talk“ und versuchen auf diesen Spaziergängen in frischer Luft und mit Abstand, deren Anliegen zu klären.

Unsere „Packstraße“ für die Lernpakete



Foto „Walk & Talk“-Angebot



Jugendwerkstatt mit Corona-tauglichen Angeboten – Wie geht das denn?

Wir prüfen in dieser Zeit verschiedene virtuelle Möglichkeiten, den Teilnehmerinnen und unseren Auftraggebern auch in dieser Zeit gerecht zu werden! Bald eruieren wir die **Lernmanagementplattform „Moodle“** als für uns geeignete virtuelle Lösung, um unsere Angebote auch virtuell „an die Frau“ bringen zu können. Ebenso machen wir uns Anfang Mai 2020 an die Planung, wie ein sicherer, hygienischer und möglichst reibungsloser **Wiedereinstieg** gewährleistet werden kann. Es entstehen **Hygienekonzepte, Abstandsregelungen und Eintragslisten**, um die Anzahl der Menschen im Haus nachvollziehen zu können.

April & Mai 2020

Virtuelle Angebote, praktisches Arbeiten und Tagesstruktur

Die virtuelle **Lernplattform Moodle** - die wir zuvor weder kannten, geschweige denn nutzten (warum auch?) - muss logischerweise mit **Inhalten gefüllt** und so organisiert werden, dass sowohl die Teilnehmerinnen als auch wir uns schnell zurecht finden!

Virtuelle Angebote und Tagesstruktur

Schnell wird uns klar, dass wir versuchen müssen, die **Tagesstruktur** unserer Jugendwerkstatt möglichst 1:1 auf die virtuelle Plattform zu übertragen, damit die Teilnehmerinnen - bei allen Neuerungen - Abläufe erleben, die Ihnen aus der Präsenz vertraut sind. Wir schaffen **Kursräume** für die Gewerke (Mediengestaltung und Büromanagement), für Sozialpädagogik und Integrationscoaching, erstellen Lern- und Lehrmaterial, generieren Aufgaben und stellen unsere Angebote auf virtuelle Formen um. Es entstehen in jedem Kursraum **Chaträume**, in denen wir uns mit den Teilnehmerinnen zu festgelegten Zeiten treffen und die Tagesaufgaben besprechen.

Das ist für alle, inklusive uns Mitarbeitenden, erst einmal **ganz neu und ungewohnt** und es braucht ein wenig Umdenken, damit die Angebote via Chat annähernd so laufen können, wie in Präsenz. **Aber, es funktioniert!** Die Teilnehmerinnen gewöhnen sich – so unser Eindruck – recht schnell an diese veränderten Bedingungen.

Unsere Kursräume auf der virtuellen Lernmanagementplattform:



Kursraum Büromanagement 1



Kursraum Büromanagement 2

Kursraum Mediengestaltung Digital & Print



Kursraum Mediengestaltung Bild & Ton



Es geht langsam wieder los: Die groben Strukturen in Moodle sind geschaffen und ab dem **25. Mai 2020**

können die Teilnehmerinnen wieder in Präsenz, jedoch wechselschichtig in Gruppen, teilnehmen.

Jedoch: Wie gestalten und gewährleisten wir das Lernen von zu Hause? Welche Endgeräte stehen den Teilnehmerinnen zur Verfügung, welche Möglichkeiten haben wir, Endgeräte zu organisieren? Wie gestalten wir den Wiedereinstieg, so dass die Teilnahme für alle Beteiligten möglichst gefahrlos möglich ist? Ebenfalls wieder viele Fragen!



Die Jugendwerkstatt ist zu diesem Zeitpunkt **voll belegt**, dies ändert sich auch in den folgenden Monaten nicht. **Wir benötigen dringend Endgeräte für das virtuelle Lernen!**

Übergabe der gebrauchten Laptops

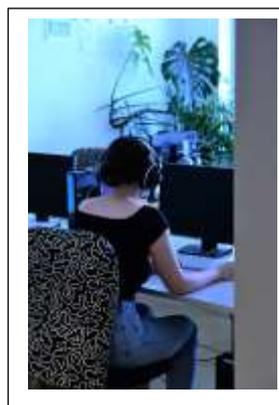
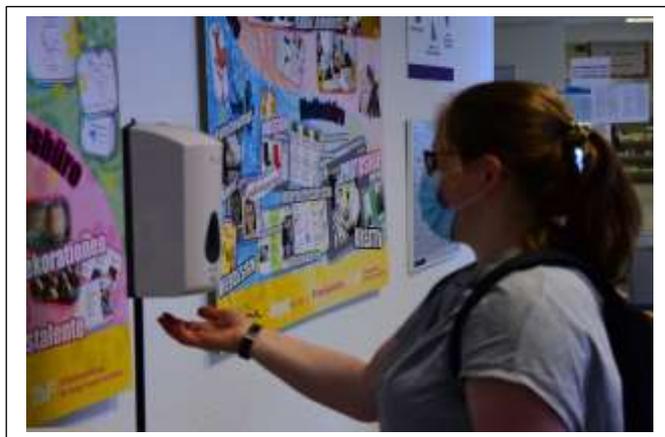


Lösung: Durch einen **Spendenaufruf** des Diakonischen Werkes kommen wir an gebrauchte Laptops heran und können sie an unsere Teilnehmerinnen, denen kein Endgerät (PC, Laptop, Tablet) zur Verfügung steht, weitergeben.

Und die Teilnahme vor Ort? Es ist klar, dass **nicht alle** Teilnehmerinnen **auf einmal** kommen können, daher gilt es zu überlegen, wie wir Überschneidungen und Begegnungen möglichst verhindern können. Eine sehr merkwürdige und fremdartig anmutende Denkweise - geht es doch in der Jugendwerkstatt immer auch um **Gemeinschaft und soziales Lernen**. Aber es geht ja nicht anders: Aus Sicherheitsgründen werden die Teilnehmerinnen in **zwei Gruppen** eingeteilt und kommen nun wechselschichtig in die Jugendwerkstatt.

Die **Anwesenheit** ist recht gut, die Teilnehmerinnen sind froh, wenigstens an zwei bzw. drei Tagen in der Woche zu kommen und **Kontakt mit anderen** haben zu können. Diese Gruppeneinteilung werden wir lange, lange beibehalten, denn das Infektionsgeschehen lässt zum damaligen Zeitpunkt nichts anderes zu.

Ein paar Impressionen aus dieser bewegten und bewegenden Zeit – ein Tag bei SINA



Und unsere Gruppenangebote!? Das geht doch nun wirklich nicht!

Doch das geht:

Projektskizze 1 „YOGA IM BÜRO – live und virtuell“

20. Juli 2020

Im letzten Jahr musste vieles **umgedacht und umgestaltet** werden. Aufgrund der eingeschränkten Teilnahme vor Ort war plötzlich Homeschooling, Homeoffice, **Homelearning** - wie auch immer man es nennen will - im Wechsel mit **Präsenz vor Ort** angesagt. Das bedeutete, dass viele Teilnehmerinnen deutlich **länger vor ihren PC's** saßen und sich nochmal deutlich **weniger bewegten**. Darum war es uns wichtig u.a. auch Angebote bereit zu halten, die

- a.) die Teilnehmerinnen in Bewegung brachten und
- b.) von ihnen selber, mit wenig Aufwand und keinen Kosten selbstständig umgesetzt werden konnten.

Ein Projekt war unser Angebot „**YOGA im Büro**“ - nur wie bringen wir das mit der Gruppenteilnahme in Einklang? Aus logistischen Gründen entschieden wir uns dazu, dass die Teilnehmerinnen, die am Projekttag eh vor Ort waren, hier bei SINA „**YOGA live**“ machen und die anderen von zu Hause aus **virtuell** teilnehmen. So hatten wir dennoch, trotz der räumlichen Distanz, ein gewisses Gruppenerleben. Vor Ort hat eine „Yoga-affine“ Kollegin die Gruppe angeleitet, zu Hause haben die Teilnehmerinnen die Übungen über das entsprechende Video nachverfolgt, ausprobiert und anschließend reflektiert.

Welche Ziele haben wir mit dem Angebot verfolgt?

- Den Teilnehmerinnen ein „Handwerkszeug“ mitgeben für Übungen, die sie in ihren Alltag integrieren können – unabhängig von Vorkenntnissen und/oder körperlicher Fitness.
- Insbesondere an den Homeschooling-Tagen saßen die Teilnehmerinnen häufig lange vor dem PC durch regelmäßige Chats und die Aufgabenbesprechung und –durchführung. Nach langen „PC-Tagen“ tut eine Dehnung der Muskulatur einfach gut! Verspannungen lösen sich.
- Durch die Konzentration auf Atmung und Körperdehnung wird Stress abgebaut – in Corona-Zeiten wichtiger denn je!
- Das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers, die Konzentration auf das „Selbst“ stärkt das Körpergefühl und hat oft auch einen positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl
- Die Atemtechniken und das gute Körpergefühl können zu einer positiveren Einstellung führen
- Da Yoga auch Konzentration erfordert, wird auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns gestärkt.

„Ich fühle mich nach den Dehnübungen besser und wacher“

„Ich würde es privat wohl eher nicht machen, aber hier tut es gut und macht Spaß“

„Eine gute Möglichkeit, sich zwischendurch etwas Energie zu holen“

Teilnehmerinnen-Stimmen

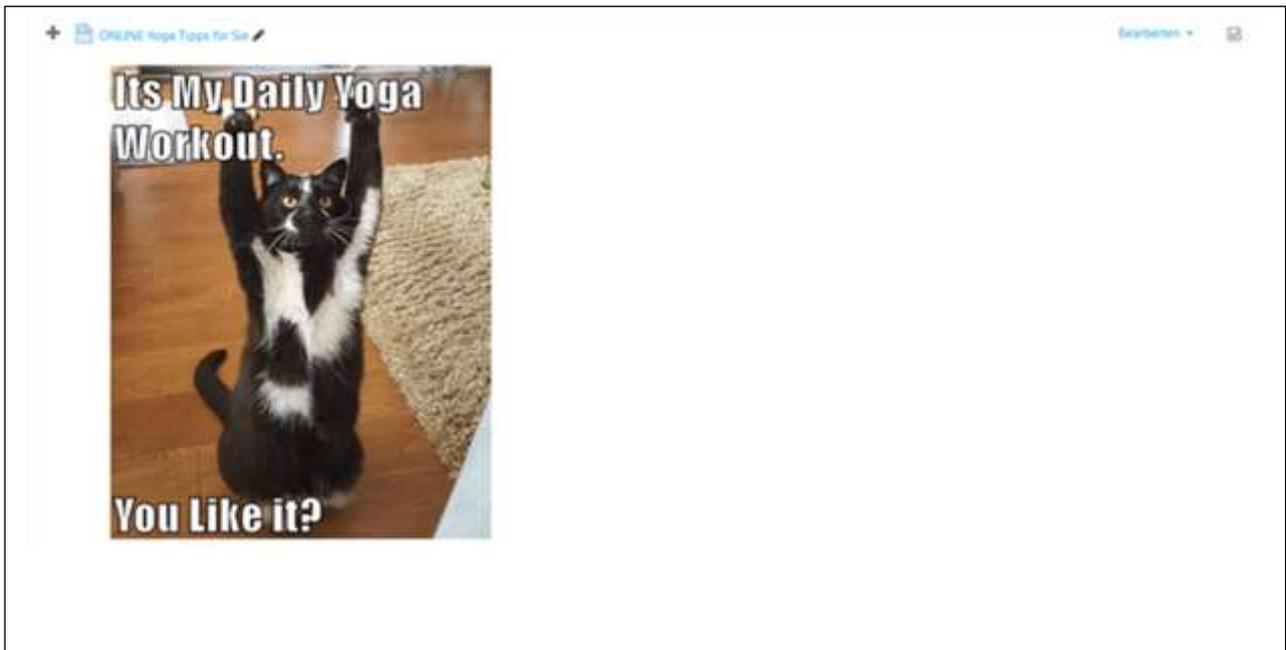
„Ich habe mich während der Übungen gut konzentrieren können“

„War erst ungewohnt, hat dann aber Spaß gemacht“

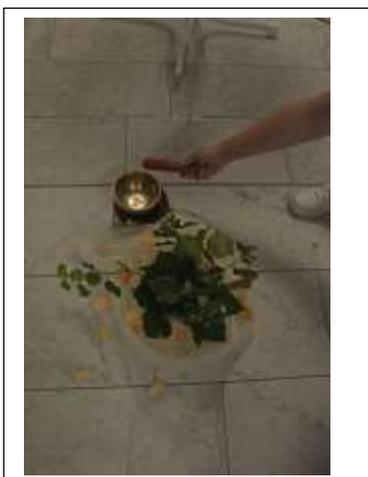
Das Schöne an YOGA ist, dass es jede*r mitmachen kann ohne Vorkenntnisse und unabhängig vom Grad der körperlichen Fitness!

Vorbereitend wurden alle Teilnehmerinnen von uns über das Angebot informiert: Wir erstellten eine **Ankündigung in Moodle**, bereiteten unsere „YOGA-Fläche“ vor und informierten die Teilnehmerinnen im Homeschooling wie sie virtuell teilnehmen können. Eine Kollegin leitete das **Projekt vor Ort** an, die Gruppe zu Hause konnte sich die Übungen parallel virtuell anschauen und mitmachen.

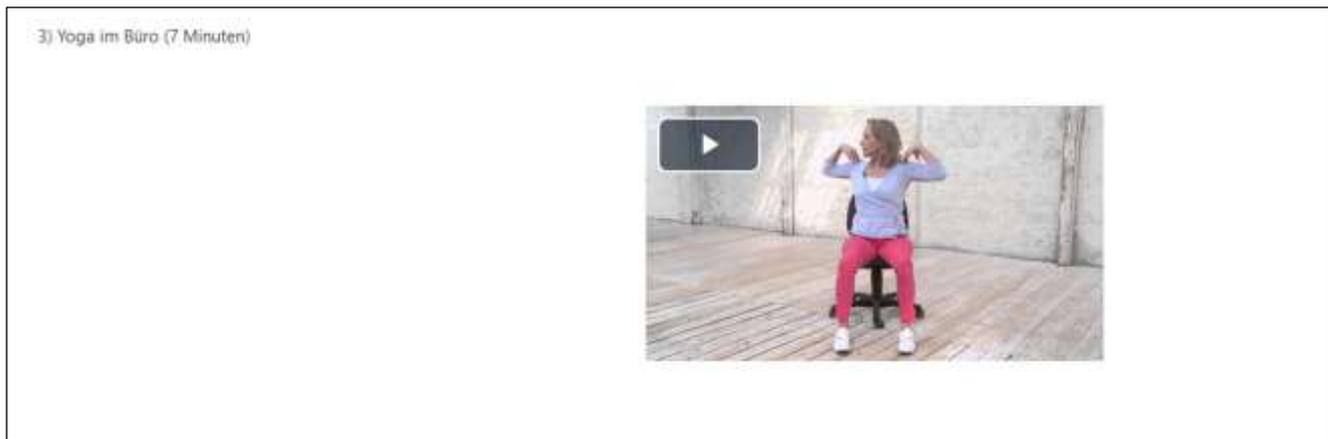
Hier unsere Yoga-Ankündigung auf Moodle vom 20.07.2020:



Und hier ein paar Impressionen:



Videomaterial auf Moodle „Yoga im Büro“ für die Teilnehmerinnen zu Hause



**Und unsere Gruppenangebote!? Das geht doch nun wirklich nicht!
Doch das geht:
Projektskizze 2 „Baderegeln“
27.07.2020**

Jährlich **ertrinken** in deutschen Gewässern zahlreiche Menschen, da sie sich nicht an Regeln halten und/oder sich beim Schwimmen und Baden grandios selbst überschätzen. Auch in Hannover wird im Sommer häufig an Seen und Flüssen gebadet - auch in Gewässern, die **nicht beaufsichtigt** sind. Uns schien es daher sinnvoll, mit unseren Teilnehmerinnen in einem Gruppenangebot die **Baderegeln** zu erarbeiten und zu besprechen.

Die Ankündigung des Angebotes für unsere Teilnehmerinnen auf Moodle:



Hierzu machten wir uns an einem brüllheißen Tag im Juli 2020 auf ins **Maschsee-Strandbad**, denn in einer solchen Kulisse macht das Lernen nochmal mehr Spaß.

Wir hatten das Glück, eine **künstlerisch sehr begabte** Teilnehmerin in unserer Mitte zu haben, die im Vorfeld die **wichtigsten Baderegeln** visuell aufbereitet hat, so dass auch unsere Sprachlernerinnen alles **gut nachvollziehen** konnten. **Diese tollen Illustrationen seht ihr auf der nächsten Seite.**



Ziele im Überblick:

- Wir halten es für sehr wichtig, die gängigsten Baderegeln mit den TeilnehmerInnen zu besprechen, denn jährlich passieren aus Unwissenheit viele, auch tödliche, Badeunfälle in Deutschland.
- Ziel sollte es sein, dass ALLE TeilnehmerInnen bei SINA die wichtigsten Baderegeln kennen – auch wenn es sprachlich vielleicht noch nicht so gut klappt.
- Daher war es ein weiteres Ziel, diese Regeln so aufzubereiten, dass alle sie verstehen und von dem Angebot profitieren können.

Aus **Persönlichkeitsgründen** haben wir seinerzeit bei dem Event am Maschsee **keine Fotos** gemacht, da die TeilnehmerInnen natürlich zumeist in **Badekleidung** waren. Daher wurde im Rahmen des Projektes ein Foto

mit den aktuellen Teilnehmerinnen nachgestellt und in diesem Zusammenhang gleich noch einmal die Baderegeln aufgefrischt!



Reaktionen der Teilnehmerinnen – Frage 1: Warum ist das Einhalten der Bade-Regeln so wichtig?

„Man bekommt Kreislaufprobleme, wenn man überhitzt ins Wasser geht“

„Bei Wellengang ist es schwierig, sich über Wasser zu halten“

„Wenn man nicht weiß, was am Grund ist, ist es sehr gefährlich“

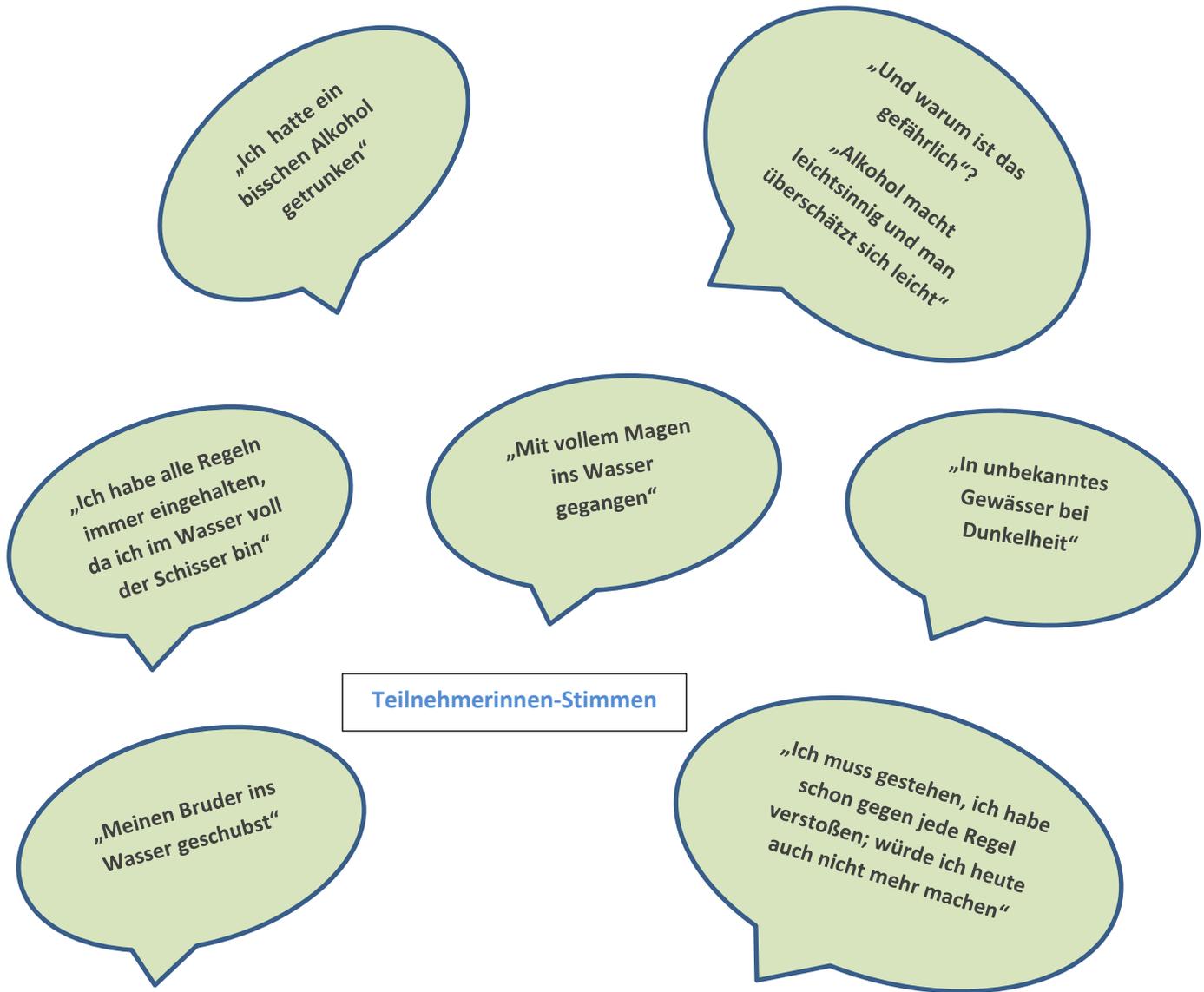
Teilnehmerinnen-Stimmen

„Wenn man zu nah an einem Boot ist, kann ein Sog entstehen“

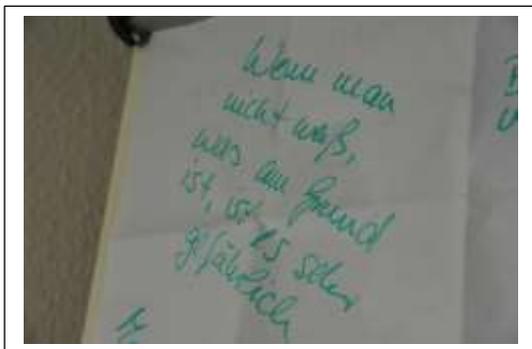
„Bei Druck auf den Ohren verändern sich Gleichgewicht und Orientierung“

„Bei Sturm und Gewitter sofort raus aus dem Wasser – Wasser leitet!“

Frage 2: Gegen welche Regel haben Sie schon einmal (bewusst oder unbewusst) verstoßen?



Insgesamt ist es wichtig, so unser Eindruck, die gängigsten Schwimm- und Baderegeln jedes Jahr aufs Neue aufzufrischen! So wird dieses Angebot fortan regelmäßig wiederholt.



Materialliste

- Video „Yoga im Büro“ (Quelle: Youtube) für die Teilnehmerinnen, die von zu Hause aus teilnehmen
- Anleitung durch Kollegin vor Ort: Übungen „Yoga im Büro“
- Statistische Zahlen und Grafiken der DLRG (Projekt „Baderegeln“)
- Kärtchen „Baderegeln“ – illustriert von einer ehemaligen JuWe-Teilnehmerin
- Moodle-Ankündigungen für beide Veranstaltungen
- Fotomaterial von SINA
- Filmmaterial von SINA - erstellt von dem Fachbüro „Mediengestaltung Bild & Ton“
- Kalenderblätter fürs Tagebuch, gestaltet von einer Teilnehmerin im Bereich „Mediengestaltung Digital & Print“
- Filmbeitrag „IdeenMeisterschaft“: „Läuft bei SINA“

Kurzbeschreibung der Projekte

„Läuft bei SINA“

Mit Kreativität, Flexibilität, gegenseitiger Unterstützung, dem „Blick nach vorne“ und der Leidenschaft für die Arbeit mit unserer Zielgruppe meistern wir jede Herausforderung! Viel Spaß bei den Projekten von SINA: „Büro-Yoga“ und „Baderegeln“ und unserem kleinen Tagebuch.

(Zeichen m. Leerzeichen: 290)