

Dr. Claus Koch: Corona in der Seele – Was Kindern und Jugendlichen wirklich hilft

Vortrag/Lesung mit Diskussion

Alle wissenschaftlichen Studien dokumentieren seit Beginn der Corona-Pandemie massive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Mehr als ein Drittel von ihnen zeigten während der Pandemie Auffälligkeiten in ihrem Verhalten, und viele von ihnen leiden auch nach Aufhebung einiger Präventionsmaßnahmen weiterhin unter Angststörungen, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Suizidgedanken oder vielfältigen psychosomatischen Symptomen. Wie unter einem Brennglas hat Corona bei ihnen etwas sichtbar werden lassen, was in ihrer jeweiligen Vorgeschichte häufig schon angelegt war und jetzt umso deutlicher seinen Ausdruck fand: das Gefühl, einsam,



unverstanden und isoliert zu sein, von niemandem mehr beachtet zu werden. Auch dies führte zu Traurigkeit und Rückzug aus sozialen Kontakten.

Dr. Claus Koch, Co-Autor des zugrundeliegenden Buches mit Dr. Udo Baer, geht in seinem Beitrag auf diese und weitere psychischen Folgen der Pandemie ebenso ein wie auf die bislang kaum diskutierte Frage, warum Kinder und Jugendliche ganz unterschiedlich auf die Pandemie reagiert haben oder jetzt immer noch unter den Folgen, oft unerkannt, leiden. Und er gibt konkreten Rat, wie Eltern und pädagogische Fachkräfte den betroffenen Kindern und Jugendlichen helfen können, wieder gut ins soziale Leben zurückzufinden.



© Stefan Gelberg



Dr. Claus Koch ist Diplom-Psychologe und Mitbegründer des Pädagogischen Instituts Berlin (PIB). Als Experte für Bindungsstörungen arbeitet er seit Jahren in vielen Projekten zusammen mit Eltern und pädagogischen Lehrkräften. Er hat zahlreiche Fachartikel und Bücher zu psychischen Problemen in der Kindheit und Jugend veröffentlicht.

Der Vortrag wird gefördert aus Mitteln des BMFSFJ-Aktionsprogramms „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“!

Termin: Mi, 16.2.2022,
19.30 Uhr
Ort: Lesecafé der Stadtbücherei,
Friedrich-Ebert-Str. 8

Entgeltfrei – Anmeldung per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de oder unter der Ruf-Nr. 99 24 15 bis 3 Tage vor dem Termin.

Gladbecker Bündnis für Familie – Erziehung, Bildung, Zukunft



Das „Gladbecker Bündnis für Familie“ unter der Führung des Bürgermeisters ist ein Zusammenschluss unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen mit dem Ziel, die Situation der Gladbecker Mädchen und Jungen sowie ihrer Familien zu verbessern. Die Volkshochschule beteiligt sich an dem Bündnis.

VHS-Forum Erziehung

Erziehen ist eine „Mammutaufgabe“! Eltern, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen und andere Interessierte sind zu den Veranstaltungen des „VHS-Forums Erziehung“ eingeladen. Sie erhalten dort Anregungen und Raum zur Diskussion. Namhafte Expertinnen und Experten, häufig durch

Buchveröffentlichungen bekannt, beziehen zu aktuellen Erziehungsthemen Stellung. Diese Veranstaltungsreihe ist auch als Beitrag der VHS zum „Gladbecker Bündnis für Familie – Erziehung, Bildung, Zukunft“ gedacht.

701

Dr. Hajo Hackstein: „Ach, die Erziehung“ oder: Wie geht Erziehung heute?

Vortrag mit Diskussion

Ja, wie macht man es denn nun richtig in der Erziehung? Die einen sagen so, die anderen genau das Entgegengesetzte, und die Generationen vorher haben sowieso immer alles anders und besser gemacht. Aber wie sollten sich Eltern in unserer so komplexen, schnelllebigen und erzieherisch anspruchsvollen Zeit ihren Kindern gegenüber verhalten, wie sie erziehen und fördern? Wie kann die Beziehung zu ihnen gelingen oder anders formuliert: Was brauchen Kinder und Eltern für eine gelingende Entwicklung heute wirklich und was sagt die Erziehungswissenschaft dazu?

In diesem Vortrag werden die wesentlichsten Eckpfeiler einer gelingenden, d.h. entwicklungs- und beziehungsfördernden Erziehung aufgezeigt. Angefangen von einem Aufruf zu einer Pädagogik der „Achtung“ und „bedingungslosen Zuneigung“ Kindern gegenüber, bis hin zu den historischen Fehlern sowohl der „schwarzen Pädagogik“, einer vernachlässigenden, überbehütenden oder zu strengen Erziehung. Konkrete Beispiele anhand pädagogischer Alltagssituationen werden dabei ebenso genannt und bildhaft aufgezeigt, wie auch mögliche Schwierigkeiten und Grenzen.

Am Ende des Vortrags wird die Gelegenheit nicht fehlen, im Miteinander (auch kontrovers) zu diskutieren.



Dr. Hajo Hackstein unterrichtete über vier Jahrzehnte an der Johannes-Kessels-Akademie in Gladbeck. Er ist hier und in der weiteren Umgebung vor allem vielen Erzieherinnen und Erziehern bekannt.

Seine Studien- wie auch später seine Unterrichtsfächer lagen im Bereich der Psychologie, Soziologie und Pädagogik. Berichte vieler seiner Schüler/-innen und von Fachkräften in den Einrichtungen machten ihm schon früh die Wichtigkeit dieser Thematik für den pädagogischen Alltag deutlich.

Der Vortrag wird gefördert aus Mitteln des BMFSFJ-Aktionsprogramms „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“!

Termin: Do, 28.4.2022, 19.30 Uhr
Ort: Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8

Entgeltfrei – Anmeldung per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de oder unter der Ruf-Nr. 99 24 15 bis 3 Tage vor dem Termin.



702

Was will die Waldorfpädagogik?

Informationsseminar mit Führung in der „Freien Waldorfschule Gladbeck“

Seit 1980 bestehen in Gladbeck ein Waldorf-Kindergarten und eine Waldorfschule als Alternative zur Regelschule. Was ist eigentlich das Besondere an dieser pädagogischen Richtung?

Im Gespräch mit der Waldorf-Lehrerin Julia Zeidler erhalten Sie Informationen

über die Geschichte, die Zielsetzung und die Methoden der bereits 1919 entstandenen Waldorfpädagogik. Daneben lernen Sie bei einer Führung die ungewöhnlichen Gebäude der Waldorfschule kennen.



703

„Cool for School“ – Entspannungstraining für Schulkinder im Alter von 6 bis ca. 11 Jahren



In diesen Kursen vermittelt die Heilpraktikerin Susanne Bolz verschiedene Methoden zur Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit. Dazu gehören Bewegungsübungen und Entspannungstechniken aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, Fantasie-Reisen, Atemübungen, Massagetechniken, Brain-Gym, Yoga und Speed-Stacking. Außerdem bieten die Kurse Gesundheitstipps sowie Hilfestellungen zur Stressbewältigung und Gestaltung eines harmonischen Tagesablaufs.



Susanne Bolz

Bitte eine Isomatte, eine leichte Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Getränk mitbringen.

Das Angebot wird gefördert aus Mitteln des BMFSFJ-Aktionsprogramms „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“!

Leitung: Susanne Bolz
Termine: ab Do, 3.3.2022, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 6 Termine, 8 U.Std. Entgeltfrei

Leitung: Julia Zeidler
Termin: Di, 15.2.2022, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Freie Waldorfschule, Horster Str. 82

Entgeltfrei – eine vorherige Anmeldung ist erbeten per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de oder unter der Ruf-Nr. 99 24 15 bis 3 Tage vor dem Termin.

704

Gesprächs- und Verhandlungsführung

Eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur ist Voraussetzung für erfolgreiche Verhandlungen. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Methoden und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und vertieft. Das Seminar richtet sich an alle, die in Gesprächen, Verhandlungen und Diskussionen sicherer überzeugen, Menschen beeinflussen und eigene Ziele professioneller erreichen möchten.

Seminarinhalte:

- Sympathiefeld zum Verhandlungspartner sicher aufbauen
- Körpersprache gewinnend einsetzen
- Fragetechniken und Aktives Zuhören
- Professionelle Gesprächs-, Verhandlungs- und Diskussionsstrukturen anwenden
- Schlagfertigkeitsstechniken für Verhandlungen nutzen
- Strategien, Methoden und Techniken der Beeinflussung nutzen
- Mit schwierigen Situationen und Verhandlungspartnern umgehen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Trainer/-in des Dahms Privatinstitut
Termin: Sa, 5.3.2022,
10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 26,40 € (zzgl. eines Lehrbuches zum Preis von 14,00 €)

Für Kursleiter/innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

705

Onlinevortrag: Selbstmotivation – mit Leichtigkeit zum Ziel

Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderung - dieser Vortrag möchte Ihnen Impulse vermitteln, das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Sie werden sich Ihrer Ziele bewusster und erfahren, was Sie antreibt und wie Sie Ihr Ziel effektiver erreichen können. Sie werden disziplinierter und können so problemlos am Ball bleiben. Sie erfahren, welche unbewussten Denkprozesse Ihr Verhalten bestimmen und wie Sie diese nachhaltig verändern können. Dadurch haben Sie langfristig mehr Spaß am Alltag und können mit Leichtigkeit neue Ziele angehen.

Leitung: Niklas Düllings
Termin: Mo, 7.3.2022,
18.00 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 6,00 €

Für Kursleiter/innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



Niklas Düllings

706

Christof Sievers: Cannabis-Prävention: „Hilfe, mein Kind kifft!“ Was kann ich tun, wenn mein Kind Cannabis konsumiert?

Vortrag mit Diskussion

Cannabis ist die am häufigsten konsumierte, illegale Droge in Deutschland. Rund die Hälfte aller Jugendlichen im Alter vom 12 bis 25 Jahre haben eigene Erfahrungen mit dieser Droge gemacht. Bei vielen Jugendlichen hat sich Cannabis über den Party- und Freizeitkonsum einen festen Platz im Alltag erobert. Soziale und persönliche Faktoren wie Freizeitverhalten, Schul-/ Berufsausbildung sowie das Familienleben werden durch Cannabiskonsum mitbestimmt bzw. verändert.

Themen des Abends sind stoffkundliche, rechtliche und gesundheitliche Aspekte sowie Strategien im Umgang mit konsumierenden Jugendlichen. Des Weiteren werden die Beratungs- und Hilfsangebote seitens der Drogenberatung vorgestellt. Die Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Eltern und Angehörige von Cannabiskonsumern.

Der Referent ist Präventionsfachkraft und Mitarbeiter der Drogenberatung West-vest, Marl.

Leitung: Christof Sievers
Termin: Do, 10.3.2022,
19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Der Vortrag ist entgeltfrei!



707

Resilienz – Die Trotzdemkraft der Seele

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandsfähigkeit, eine Kernkompetenz in einer sich schnell wandelnden und unvorhersehbaren Welt. Sie befähigt uns Menschen, Herausforderungen und Krisen besser zu bewältigen und gesund zu bleiben.

Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. Dabei lernen sie Strategien, Techniken und Methoden kennen, die sich in schwierigen und belastenden Situationen sowohl im Beruf, im privaten Leben und im Umgang mit der Umwelt einsetzen lassen. Anhand von einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernen Sie, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Neben körperlicher Fitness leistet auch die seelische Fürsorge einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung.

Seminarinhalte:

- Was ist Resilienz?
- Das resiliente Gehirn
- Die sieben Schlüssel für mehr innere Stärke
- Die Seele stabilisieren und stärken – praktisches Wissen
- Innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
- Gesunde Grenzen setzen und sich vor Überforderung schützen
- Bewegung einbauen im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Henriette Junghans

Termin: Sa, 26.3.2022,
9.30 - 16.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 30,40 €

Für Kursleiter/innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



Henriette Junghans

„Starke Eltern – starke Kinder“

Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes



die lobby für kinder

Ein Kind zu erziehen ist eine bedeutende, komplexe Aufgabe. Doch wo lernt man, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein? Das können Sie z.B. im Elternkurs „Starke Eltern – starke Kinder“ des Kinderschutzbundes. Sie erhalten hier die Gelegenheit, sich im vertrauensvollen Austausch mit dem eigenen Erziehungsstil auseinander zu setzen.

Weitere Informationen und Anmeldung beim Kinderschutzbund, Kirchplatz 8, Gladbeck, Tel. 2 88 88, Internet: www.dksb-gladbeck.de.

Eltern-Kind-Kurse in Gladbeck – organisiert durch die Kath. Familienbildungsstätte Bottrop

Die Kurse, die in der Regel vormittags stattfinden, richten sich an Eltern mit Kindern von 0 – 3 Jahren. Die Gruppen finden statt in Rentfort (St. Martin), Ellinghorst (St. Elisabeth), Gladbeck-Ost (St. Johannes), Zweckel (Herz Jesu), Schultendorf (Christus König) und Brauck (St. Marien).

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Kath. Familienbildungsstätte, Tel. 02041/70623, Internet: www.kefb-bistum-essen.de.

Surfen Sie zur VHS!

Unter WWW.UHSGLADBECK.DE erreichen Sie uns im Internet auf unserer Homepage. Hier bieten wir Ihnen einen besonderen Service – die Online-Anmeldung! Sie können einen Kurs auswählen und sich über das Internet anmelden. Sollten Sie bei der VHS Gladbeck nicht fündig werden, können Sie gleich bei den anderen Volkshochschulen des Kreises RE nachschauen. Der Clou dabei ist, dass die Daten aktualisiert sind und Sie auch darauf hingewiesen werden, wenn ein Kurs belegt ist.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an: Tel. 99 24 15.