



**Fachbereichsleitung**

**Dirk Langer**

Leiter der VHS

Tel.: 99 24 49

E-Mail: [dirk.langer@stadt-gladbeck.de](mailto:dirk.langer@stadt-gladbeck.de)



**Familie,  
Persönlich-  
keitsbildung,  
Rhetorik**

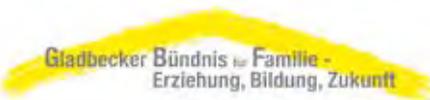
## VHS-Forum Erziehung

i

### 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 Expert:innen, häufig durch Buchveröffentlichungen bekannt, beziehen zu aktuellen Erziehungsthemen Stellung.

Diese Veranstaltungsreihe ist als Beitrag der VHS zum „Gladbecker Bündnis für Familie – Erziehung, Bildung, Zukunft“ gedacht.



Das „Gladbecker Bündnis für Familie“ unter der Führung der Bürgermeisterin 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.

## 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](http://www.kefb-bistum-essen.de).

700

## Dr. Hajo Hackstein: „Kinderelend“ – Kindesmisshandlung Vortrag mit Diskussion

Die seelische und körperliche Misshandlung von Kindern stellt in unserer Gesellschaft noch immer ein ernsthaftes und bisher nicht bewältigtes Problem dar. Zahlen, die jährlich durch die großen Kinderschutzzorganisationen, dem Bundeskriminalamt oder der Bundesregierung dazu veröffentlicht werden, sind beängstigend (teilweise unglaublich) und enthalten meist eine noch höhere Dunkelziffer.

Obwohl Kindesmisshandlung (auch „Klapse“) bei uns unter Strafe steht und Sachverständige, Praktiker und Kinderschutzzorganisationen immer wieder auf diese so zerstörende und entwürdigende Form von Erziehungsmaßnahmen hinweisen, scheint ein durchgreifender Erfolg noch nicht in Sicht zu sein. Gewalt, Vernachlässigung, Brutalität bis hin zu Tötungen kommen viel häufiger und in wesentlich mehr Familien vor, als oft angenommen und vermutet wird.

Informationen und Kompetenzen zu diesem wichtigen Thema zu erwerben, wie z. B. mögliche Hinweise auf Gefährdungen, Verletzungen, und Verwahrlosungen zu erkennen, um möglichst früh geeignete präventive Schutz- und Hilfsmaßnahmen ergreifen zu können und um entsprechende Anlaufstellen zu wissen, bleiben nach wie vor eine ständige gesellschaftliche Anforderung, nicht nur im professionellen pädagogischen Bereich, sondern auch im privaten Alltag. Dazu soll dieser Vortrag beitragen.

**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, worin er auch promovierte. Berichte von Fachkräften in



Dr. Hajo Hackstein

den Einrichtungen, von Schüler:innen in den Praktika sowie über Jahre hinweg die immer gleichen Meldungen in den Medien über Vernachlässigungs- und Misshandlungsfälle machten ihm schon früh die Wichtigkeit dieser Thematik deutlich.

Seit seinem Ausscheiden aus dem aktiven Schuldienst referiert Dr. Hackstein zu aktuellen Erziehungsfragen als Dozent an der Volkshochschule Gladbeck, beim Kinderschutzbund in Alpen sowie auf Anfrage in Kindergärten und Jugendschutzeinrichtungen.

Die Veranstaltung wird von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Bottrop/Gladbeck unterstützt.



**Leitung:** Dr. Hajo Hackstein  
**Termin:** Do, 2.11.2023, 19.30 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8  
**Eintritt:** 6,00 € / Schüler:innen und Studierende 3,00 € / weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS buchbar.

702

## Wie lebten eigentlich die alten Römer? – Ein Tag im Römermuseum Haltern Angebot im Rahmen des Projekts „Kulturrucksack“ für alle von 10 – 14 Jahren

Wir fahren nach Haltern und tauchen ein in die Welt der römischen Legionäre. Viele spannende alte Gegenstände erzählen von ihrem Leben im damaligen Lager an der Lippe und ihrem ständigen Kampf gegen die germanischen Stämme östlich des Rheins. Wir schauen uns neben dem Museum das neue Wachhaus auf dem Außengelände an und erstellen im Anschluss originalgetreue

Öllampen, so wie sie die Römer in Haltern benutzt haben.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung und Verpflegung für den Tag.

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Do, 3.8.2023, 9.45 - 16.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Bahnhof Gladbeck-West



© Moritz Esser

704

## „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 und Yoga. 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.

**Leitung:** Susanne Bolz  
**Termine:** ab Do, 31.8.2023, 17.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 5 Termine, 5 U.Std.  
**Entgelt:** 20,00 € (keine Ermäßigung)  
**Sachkosten:** 3,00 €

706

## Smalltalk und Flirten – Die Kunst des „kleinen Gesprächs“

Vielleicht kennen Sie folgende Situation beispielsweise von Empfängen, Kongressen, Partys, Kneipenbesuchen, Zug- oder Flugzeugreisen: Sie begegnen unerwartet einer bezaubernden Dame oder einem charmannten Herrn. Eventuell ist der andere Mensch eine wichtige Persönlichkeit, mit der Sie gerne eine lockere Unterhaltung führen möchten. Vielleicht leitet er ein großes Unternehmen, mit dem Sie gerne in Geschäftsbeziehung treten würden. Vielleicht ist Ihnen der Mensch auch vollkommen unbekannt, einfach nur nett oder hat eine besondere Ausstrahlung. Sie würden gerne mehr erfahren und eine angenehme unterhaltsame Zeit verbringen. Sie möchten mit dem anderen unverbindlich ins Gespräch kommen und hoffen vielleicht auf den Beginn eines dauerhaften Kontaktes. Vielleicht stellen sich dann auch bei Ihnen plötzlich einzelne der folgenden Fragen ein:

- Wie spreche ich den anderen Menschen an?
- Beherrsche ich Themen, über die ich mich mit dem anderen Menschen unterhalten kann
- Kann ich mich auf sprachlich angemessenem Niveau unterhalten?
- Besitze ich die notwendigen rhetorischen Fähigkeiten, um dem anderen Menschen gewachsen zu sein?

- Werde ich die Unterhaltung auch länger fortführen können?
- Nimmt das Gegenüber es mir übel, wenn ich einfach so loslege?
- Soll ich nicht besser warten bis der andere Mensch mich anspricht oder wir einander vorgestellt werden?

Sie zögern und hadern mit sich selbst. Dann ist die Situation vorbei, und die Gelegenheit ist vertan. Freundlich und offen auf Menschen zugehen, angenehmen Smalltalk pflegen und gekonnt flirten – das sind Ziele dieses Seminars.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Trainer:in des Dahms Privatstudiums  
**Termin:** Sa, 21.10.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 32,00 € (zzgl. eines Lehrbuches zum Preis von 16,80 €)

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

**Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:**  
[www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de)



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, Krisen und Ängste 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.

Gerade nach der Zeit der Corona Pandemie eine Gelegenheit, seine eigene Resilienz herauszufinden und mit Mut und Leichtigkeit über eigene Grenzen zu gehen.

708

**„Jetzt spreche ich!“ – Grundlagen der Rhetorik für Beruf und Alltag  
Wochenendseminar**

Im Berufsleben, aber auch in vielen Alltagssituationen ist man häufig gefordert, sich und seinen eigenen Standpunkt darzustellen. Lampenfieber, Nervosität und falsche Vorbereitung stehen dabei oft im Weg, und die Freude am Reden geht verloren. Wie Sie kleine Vorträge richtig halten und selbstbewusst Ihre Gesprächsbeiträge präsentieren, trainieren Sie in diesem Wochenendseminar. Es wird gezeigt, wie man seinen persönlichen Redestil findet und überzeugend argumentiert.

Sie lernen, mit Lampenfieber und Störungen umzugehen sowie Vorträge und Diskussionsbeiträge zu gestalten. Rollenspiele, Videokontrolle, Übungen zu Stimmeinsatz und Formulierung vermitteln dabei Redetechnik,

**Seminarinhalte:**

- Was ist Resilienz?
- Die Säulen der Resilienz für mehr innere Stärke nutzen
- Gesunde Grenzen setzen und sich vor Überforderung schützen
- Persönliche Möglichkeiten herausfinden im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen
- Regerationsmöglichkeiten finden oder neu erleben

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Henriette Junghans  
**Termin:** Sa, 28.10.2023, 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



Leonhard Föcher

Selbstbewusstsein und Sprechenden.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor Kursbeginn.

**Leitung:** Leonhard Föcher  
**Termine:** Sa, 4.11.2023, 10.00 - 16.30 Uhr  
 So, 5.11.2023, 10.00 - 14.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 2 Termine, 14 U.Std.  
**Entgelt:** 54,60 € (einschl. Kopien)

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieser Kurs entgeltfrei.

709

**Selbstmotivation – mit Leichtigkeit zum Ziel**

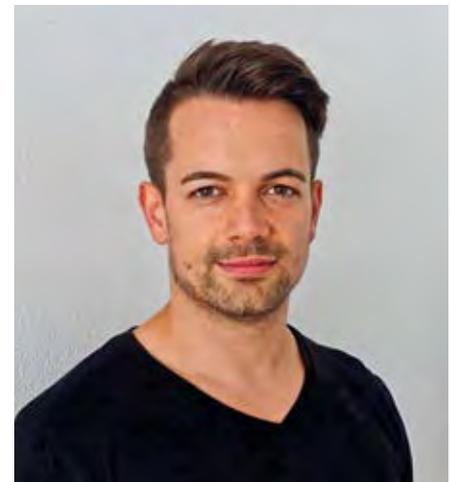
Onlinevortrag



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:** Do, 9.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** VHS Zoom, VHS Zoom1  
**Entgelt:** 10,00 €

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



Niklas Düllings

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12