

EPALE

Deutschland



WELLBEING & EMOTIONEN

Ressourcen KIT

EPALE Deutschland | November 2022



Das Ressourcen KIT „Wellbeing & Emotionen“ von EPALE Deutschland ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz](#).

Die verlinkten Blogbeiträge, Ressourcen und Fotos stehen unter eigenen Lizenzen.
Bitte vor dem Verwenden prüfen.

Impressum:

Nationale Agentur Bildung für Europa beim
Bundesinstitut für Berufsbildung (NA beim
BIBB)
Nationale Koordinierungsstelle EPALE
53175 Bonn

Fon: +49 (0)228 / 107 1676

Fax: +49 (0)228 / 107 2964

www.na-bibb.de

<https://epale.ec.europa.eu/de>

Redaktion:

Nationale Koordinierungsstelle EPALE
Deutschland

Gestaltung:

Nationale Koordinierungsstelle EPALE
Deutschland; Folienvorlage von slidesgo

Inhaltsverzeichnis



BLOGBEITRÄGE

- Gesundheit und Gesundheitliche Ungleichheit
- Was machen Krisen mit unseren Gefühlen?
- Sexuelle Aufklärung leicht gemacht!
- EPALE Themenwoche Einsamkeit.
- Frauengesundheit in the air:
Gesundheitskompetenz über das Radio
- Psychosoziale Basisbildung
- Heute bin ich mal resilient!
- RESET – Building Resilience in Basic
Education

RESSOURCEN

- Kompetenznetz Einsamkeit Expertisen
- Wirkmodell zur Stärkung von
Gesundheitskompetenz
- Wissensreihe Männergesundheit
- Übung Diamant – Kooperatives Lernen



Über das Ressourcen KIT

In dieser Ausgabe des EPALE Ressourcen Kits finden Sie einen Überblick über Beiträge, die sich mit dem Thema Wellbeing und Emotionen in Zusammenhang mit Erwachsenenbildung auseinandersetzen. Alle Beiträge stehen auf der EPALE-Plattform kostenlos zur Verfügung.

Wellbeing und Emotionen bilden einen wichtigen Bereich der Erwachsenenbildung, denn gesundheitsfördernde Bildung und Lebenslanges Lernen wirken sich positiv auf die Gesundheit und die Lebenszufriedenheit aus. Aber was bedeutet emotionale Intelligenz überhaupt und wie können Bildungsangebote dazu beitragen die Lebenszufriedenheit zu erhöhen? In diesem Zusammenhang ist auch die Resilienz eine Fähigkeit, die vor allem in der Covid-19-Pandemie immer wieder als wichtige Kompetenz genannt wird, um in einer sich wandelnden Welt widerstandsfähiger zu sein. Hierbei ist auch die digitale Resilienz eine wichtige Kompetenz: Wie können Angebote des Lebenslangen Lernens dazu beitragen Resilienz in der digitalen Welt zu vermitteln?

Das Ressourcen-Kit bietet einen Einblick in spannende Projekte und Initiativen zu den Unterthemen: Umgang mit Emotionen in der Erwachsenenbildung hinsichtlich kontroverser Themen, die Bedeutung von Sport- und Entspannungsangeboten in der Erwachsenenbildung sowie Gesundheitsbildung nach Corona.



Gesundheit und Gesundheitliche Ungleichheit

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/gesundheit-und-gesundheitliche-ungleichheit>

Zwischen sozialer und gesundheitlicher Situation eines Individuums besteht nachweislich eine enge Verbindung. Obwohl Deutschland zu den westlichen Industrienationen gehört, in denen die Bevölkerung an einem hohen allgemeinen Lebensstandard und einem gut ausgebauten sozialen Sicherungssystem teilhaben kann, sind laut Robert-Koch Institut diese Ressourcen in der Bevölkerung ungleich verteilt. Im Rahmen des Förderprogramms „Zusammen im Quartier – Kinder stärken – Zukunft sichern (ZiQ)“ fördert das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen seit 2018 jährlich Projekte zur Bekämpfung von Kinder- und Jugendarmut in benachteiligten Stadtquartieren. Ziel ist es über niederschwellig angelegte Projekte, Hilfsangebote vor Ort einzurichten, deren Ansatz die individuellen Entwicklungsmöglichkeiten von Menschen, insbesondere von Kindern und Jugendlichen, unterstützt und so zu einer positiven Zukunftsgestaltung der Menschen im Quartier beiträgt.

Was machen Krisen mit unseren Gefühlen?

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/was-machen-krisen-mit-unseren-gefuehlen>

Durch die Corona-Pandemie wurde die Welt, unsere Gesellschaft vor über zwei Jahren in eine neue Situation hineingeworfen. Die neue Ausgabe des Journals für politische Bildung beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit den daraus resultierenden Veränderungen, Entwicklungen und Erfahrungen. Der hier aufgeführte Beitrag thematisiert vor allem die emotionalen Reaktionen am Beispiel der Covid-19-Pandemie und den damit einhergehenden Lockdowns.



Covid-19-bedingte Lockdowns führen für bestimmte Bevölkerungsgruppen zu besonders starken psychischen Belastungen. Manche Bevölkerungsgruppen erfahren jedoch auch Entlastung bis hin zum sogenannten Post-traumatic-growth. Neben der Analyse unterschiedlicher individueller emotionaler Reaktionen ist die Pandemie auch unter dem Blickwinkel einer kollektiven Emotionalisierung zu betrachten.

Sexuelle Aufklärung leicht gemacht!

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/sexuelle-aufklaerung-leicht-gemacht>

Der eigene Körper ist für Kinder und Jugendliche von klein auf eine Quelle der Faszination. Sie stellen Fragen über Fragen und manchmal ist es schwer eine passende Antwort aus dem Ärmel zu schütteln. Kinder auf dem Weg zum Erwachsenwerden auch im Bereich der sexuellen Aufklärung gut und sicher zu begleiten, ist nämlich keine einfache Aufgabe. In dem Erasmus+ Projekt „Mein Körper, meine Emotionen“ haben sich mehrere Partner zusammengeschlossen um Eltern, anderen Sorgeberechtigte und pädagogische Fachkräfte bei der sexuellen Aufklärung von Kindern zwischen 4 und 12 zu unterstützen.

EPALE Themenwoche Einsamkeit

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/epale-themenwoche-einsamkeit>

Was ist Einsamkeit? Welche Arten von Einsamkeit gibt es? Ist Einsamkeit dasselbe wie allein sein? Passend zum abschließenden Themenquartal Wellbeing und Emotionen widmet sich EPALE Deutschland diesen und vielen weiteren Fragen. Die Themenwoche liefert einen Einblick in aktuelle Entwicklungen in dem Themenfeld und stellt interessante Projekte und erste Erkenntnisse vor.

Frauengesundheit in the air: Gesundheitskompetenz über das Radio

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/frauengesundheit-air-gesundheitskompetenz-ueber-das-radio>

Einmal pro Monat informieren ExpertInnen über Themen rund um die Gesundheit von Frauen. Die vom Frauen-Gesundheits-Zentrum Salzburg gestaltete Sendung „Frauengesundheit in the air“ wird jeden ersten Mittwoch im Monat ab 17:30 Uhr über die Radiofabrik ausgestrahlt. Die Sendung stammt aus der Reihe „Frauen*zimmer“ und möchte über Themen, die die Frauengesundheit betreffen, informieren, aber auch einen kritischen Blick auf den Zusammenhang von Gesundheitskompetenz und Geschlecht werfen.

Psychosoziale Basisbildung – Die Sicherheit im eigenen Inneren
finden durch den Aufbau einer stabilen Persönlichkeit

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/psychosoziale-basisbildung-die-sicherheit-im-eigenen-inneren-finden-durch-den-aufbau-einer>

Wie kann Erwachsenenbildung Menschen bei der Bewältigung von Herausforderungen unterstützen?
Ein Konzept psychosozialer Grundbildung wurde entwickelt.

Heute bin ich mal resilient! Ein Modewort, über das es viel zu lernen gibt

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/heute-bin-ich-mal-resilient-ein-modewort-ueber-das-es-viel-zu-lernen-gibt>

Seine Widerstandskraft gerade in der Pandemie zu stärken, das ist das Versprechen von Resilienz. In kaum einem Programmheft fehlen Angebote dazu.



Achtsamkeitstraining, gesunde Lebensführung, Bewegung, Ernährung oder Umgang mit Stress werden häufig unter dem Label der Resilienz geführt – ebenso wie das Programm „Sieben Säulen der Resilienz LOOVANZ“ (Lösungsorientiertes Verhalten, Optimismus, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Akzeptanz, Netzwerkorientierung, Zukunfts- und Zielorientierung).

RESET – Building Resilience in Basic Education

<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/reset-building-resilience-basic-education>

Das Projekt verknüpft in erster Linie grundlegende Bildungskompetenzen (Lesen, Schreiben, Sprachkenntnisse, Rechnen, digitale Kompetenz ...) mit verschiedenen Bereichen der Resilienz (Emotionen, Stressbewältigung, Problemlösung, Kreativität, Beziehungen, Ressourcen,...).

Anstatt von Defiziten auszugehen, konzentriert sich das Projekt auf Ressourcen und Selbstwirksamkeit und erkundet Möglichkeiten, einen sicheren Ort zum Lernen zu schaffen.



Kompetenznetz Einsamkeit Expertisen

<https://epale.ec.europa.eu/de/resource-centre/content/kompetenznetz-einsamkeit-expertisen>

Die Arbeit des Kompetenznetzes wird durch die Veröffentlichung von Expertisen flankiert, in denen das vorhandene Wissen zur Bekämpfung von Einsamkeit von Fachexpert*innen gebündelt wird. Die Ergebnisse fließen in die Arbeitsformate des Netzwerks ein, bereiten die Forschung vor und bilden einen eigenständigen praxisqualifizierenden Publikationsstrang.

Wirkmodell zur Stärkung von Gesundheitskompetenz

<https://epale.ec.europa.eu/de/resource-centre/content/wirkmodell-zur-staerkung-von-gesundheitskompetenz>

Basierend auf dem Wirkmodell ist es laut Donau Universität Krems von Bedeutung, die Kompetenz zur Gewinnung von vertrauenswürdigen Gesundheitsinformationen zu stärken. Gesundheitsinformationen müssen vor allem zugänglich und verständlich sein. Wichtig ist zudem, bei alltagsrelevanten Situationen, in denen es zur Vermittlung von Gesundheitsinformationen kommt, anzusetzen und z.B. auch Kritisches Denken und Informationskompetenz zu fördern.

Wissensreihe Männergesundheit

<https://epale.ec.europa.eu/de/resource-centre/content/wissensreihe-maennergesundheit>

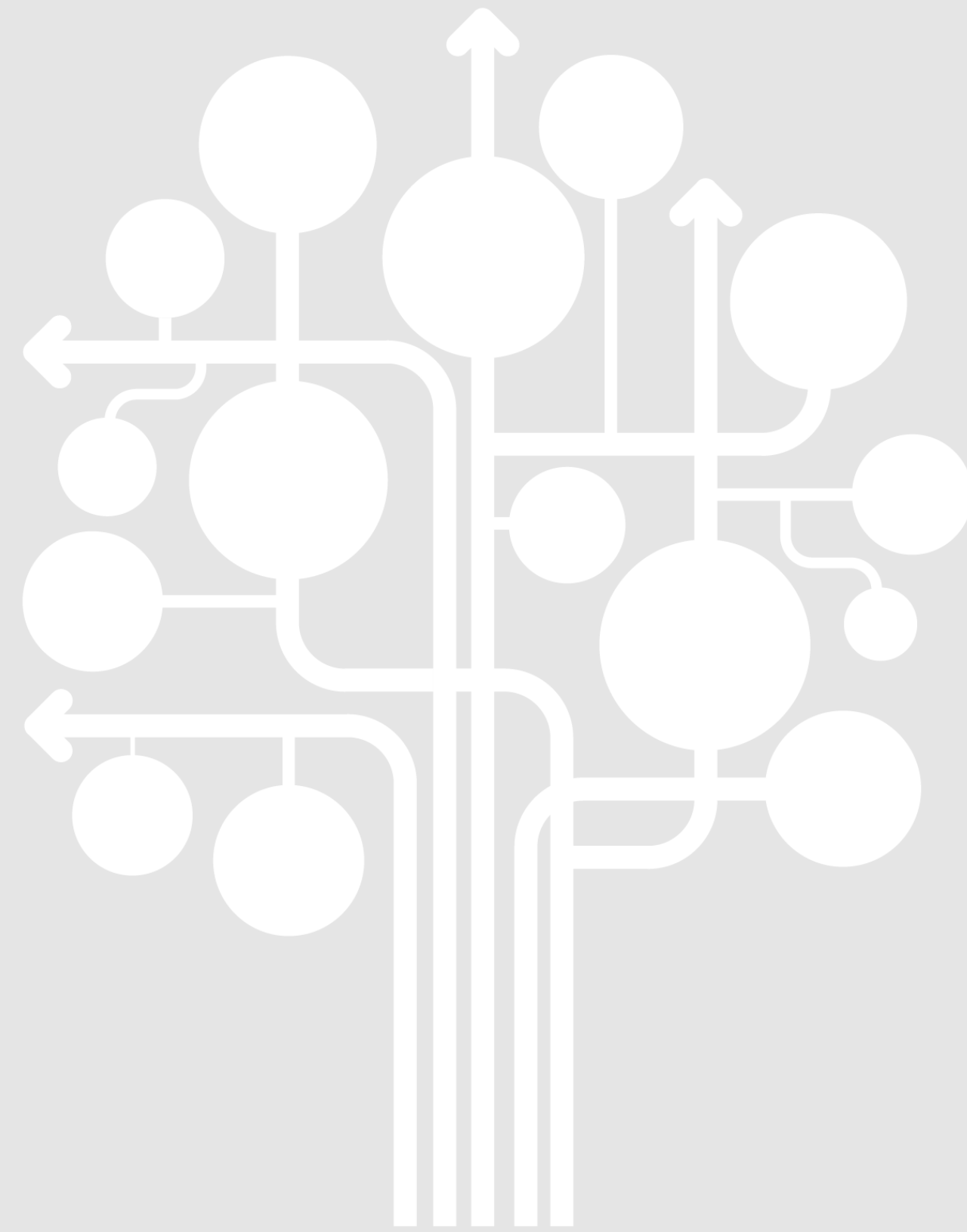
Die Stiftung Männergesundheit hat zum Ziel, mit ihrer Arbeit die Gesundheit von Männern und deren Lebenserwartung zu verbessern. Die Wissensreihe Männergesundheit enthält eine Vielzahl thematischer Hefte, die sich auf die Spezifika bzw. die Besonderheiten von Männern fokussieren.

Übung Diamant – Kooperatives Lernen

<https://epale.ec.europa.eu/de/resource-centre/content/uebung-diamant-kooperatives-lernen>

Der Name leitet sich von der optischen Darstellung im Ranking ab. In der Grundform des Diamond Ranking werden die zu priorisierenden Begriffe, Statements, Zitate, oder Wort-Bild Erläuterungen durch die Trainer*in/Facilitator*in vorbereitet und vorgegeben. Besonders schön sind Kärtchen, die das Gesagte mit einem kleinen Bild oder Symbol illustrieren. Ist dies nicht möglich, kann eine unterschiedliche Farbgebung sinnvoll sein, um die Karten im Vergleich rascher zu erkennen.

RESSOURCE



EPALE

Deutschland

Nationale Agentur
beim Bundesinstitut
für Berufsbildung

NABiBB
BILDUNG FÜR EUROPA



Mit finanzieller Unterstützung
durch das EU-Programm
Erasmus+



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung