

## Pressemitteilungen

- 346/2023 Mit und für Kinder und Jugendliche  
**Transferstelle für politische Bildung will politische Jugendbildung neu denken**
- 347/2023 **VHS-Kurs „Autogenes Training“**
- 348/2023 VHS Gesundheitskurse  
**Gesund und munter mit Hula Hoop und Yoga**

## Pressemitteilung 346/2023

Mit und für Kinder und Jugendliche

### **Die Transferstelle für politische Bildung will politische Jugendbildung neu denken**

Flucht, Migration, Krieg, Armut, Klimawandel - all dies sind Themen, die nicht nur Erwachsene beschäftigen. Häufig sind Kinder und Jugendliche zwangsläufig mit diesen hochpolitischen Themen in Kontakt: Sei es durch eigene Erfahrungen oder indirekt im Freundeskreis. Durch den Bürgerkrieg in Syrien, den Krieg in der Ukraine, aber auch die Extremwetterereignisse werden Kinder und Jugendliche in den letzten Jahren stärker als zuvor mit politischen Themen konfrontiert. Doch welche Räume gibt es für Kinder und Jugendliche, um ihre Themen anzubringen? Wie sieht die politische Jugendbildung aktuell aus und was muss sich vielleicht verändern, damit politische Bildung und politische Beteiligung mehr Kindern und Jugendlichen zugänglich wird? Diese und weitere Fragen hat sich das Projekt „OPEN - Offene Jugendarbeit und politische Bildung gemeinsam engagiert“ vom Fachbereich Transferstelle politische Bildung des Vereins Transfer für Bildung e.V. gestellt. In zwei Jahren Projektarbeit wurde mit verschiedenen Akteuren der Offenen Kinder- und Jugendarbeit sowie mit Trägern der außerschulischen politischen Jugendbildung und mit Kindern und Jugendlichen erarbeitet, wie politische Jugendbildung neu gedacht werden kann. Im Castrop-Rauxeler Jugendzentrum BoGi's Café zogen die Akteure am vergangenen Montag (7.8.) gemeinsam mit Geschäftsführerin des Vereins Transfer für Bildung e.V. und Projektleiterin Dr.in Helle Becker Bilanz.

„Häufig besteht das Vorurteil, dass Kinder und Jugendliche sich nicht für politische Themen interessieren. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. In der Projektarbeit war es uns daher sehr wichtig, mit Kindern und Jugendlichen zusammenzuarbeiten und sie direkt zu fragen, welche politischen Themen sie interessieren“, betont Dr.in Becker. So entwickelte sich das Angebot der politischen Bildung durch und mit Kindern und Jugendlichen. „Es ist wichtig, den Kindern und Jugendlichen in der politischen Bildung zu zeigen, dass ihre Themen gesehen werden und zugleich ihr politisches Handeln zu stärken“, betont Dr.in Becker. „Hierfür müssen jedoch die entsprechenden Settings stimmen.“ Während Jugendliche weder in der Schule noch in der

Freizeit Resonanz auf ihre politischen Überlegungen erfahren, bietet die Offene Kinder- und Jugendarbeit Freiräume für eigene Themen und Anliegen. Die politische Jugendbildung wiederum verfügt über Wissen und Konzepte, um politische Themen der Jugendlichen aufzugreifen und zu begleiten. „Ein weiteres Ziel des Projektes war es daher, die Kooperationen zwischen den Einrichtungen zu stärken und so ihre verschiedenen Kompetenzen zusammenzubringen“, so Dr.in Becker. Oft scheitern diese jedoch an den Voraussetzungen. „Die für die Angebote genutzten Förderprogramme durch Bund und Land lassen häufig keine Kooperationen zu, da die Förderprogramme eine Kombination untereinander nicht vorsehen. Auch ist während des Projektes deutlich geworden, dass enge Vorgaben wie eine feste Teilnehmerzahl, ein regelmäßiges Eintragen in Teilnehmerlisten, um Fördergelder zu erhalten, schwer einzuhalten ist. Die Projektbeteiligten wünschen sich hier mehr Flexibilität“, betont Dr.in Becker. Profitieren würden von anhaltenden Kooperationen am Ende alle Beteiligten, da zum einen finanzielle sowie personelle Ressourcen gebündelt würden und zum anderen ein umfangreicheres und vielschichtigeres Angebot für Kinder und Jugendliche bereitgestellt werden könnte.

Und wie geht es weiter? „Die Ergebnisse des Projektes werden jetzt gesammelt und auch noch einmal wissenschaftlich genutzt. Im Oktober werden wir diese dann auch in die Politik geben und unter anderem mit dem Landes- und Bundesjugendministerium ins Gespräch kommen. Gerade im Hinblick auf die Förderrichtlinien werden wir betonen, dass es hier gilt, die Voraussetzungen zur Förderung zu vereinfachen,“ erklärt Dr.in Becker. Darüber hinaus wird der Verein Transfer für Bildung e.V. zu den Ergebnissen eine Publikation herausgeben, die als Handreiche zur politischen Jugendbildung für die Einrichtungen dienen soll.

### **Das Projekt „Open- Offene Jugendarbeit und politische Bildung gemeinsam engagiert“**

Seit 2021 arbeiten Einrichtungen der politischen Jugendbildung und der Offenen Kinder- und Jugendarbeiten sowohl aus dem ländlichen Raum als auch aus städtischen Regionen und dem Ballungsraum des Ruhrgebiets im Projekt OPEN. Hierzu zählen: die Akademie Klausenhof gGmbH, das Team Jugendarbeit Hamminkeln, aktuelles forum e.V., die AWO OKJA / Streetwork

Dortmund, das Freizeitwerk Welper e.V., das Kinder-, Jugend- und Stadtteilzentrum e57, Kommende Dortmund, die Offene Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung JaM, die VHS Castrop-Rauxel, BoGi's Café, die Waldritter NRW e.V. und der Jugendtreff Login. Weitere Informationen sowie aktuelle Informationen zum Projekt erhalten Bürgerinnen und Bürger über <https://transfer-politische-bildung.de/transferstelle/open/>.

## Pressemitteilung 347/2023

### VHS-Kurs „Autogenes Training“

Am Montag, 28. August, startet die VHS einen neuen Abendkurs Autogenes Training. Im Seminarraum der VHS-Geschäftsstelle, Widumer Straße 26, trifft man sich achtmal montags, jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die im Alltag gefordert sind und lernen möchte, wie sie ohne großen Aufwand zur Ruhe kommen können. Autogenes Training ist eine wissenschaftlich gesicherte und erfolgreiche Methode der Selbstentspannung. In den aufeinander aufbauenden Übungen werden sechs verschiedene Entspannungsdimensionen (Muskulatur, Blutdruck, Puls, Atmung, Nerven, Klarheit im Kopf) des Menschen nacheinander angesprochen. Ziele sind unter anderem eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, die Gewinnung neuer Kraft bei Erschöpfung und eine geringere Stressanfälligkeit. Durch die aufeinander aufbauenden Übungen wird schrittweise eine Beruhigung des gesamten Organismus gefördert. Die Entspannung durch das Autogene Training hilft auch in schwierigen und eng getakteten Situationen. Während Anfängerinnen und Anfänger etwa zehn Minuten für die erste Entspannungsübung benötigen, sind es bei geübten Fortgeschrittenen nur noch knapp 30 Sekunden für alle sechs Schritte.

Die Kursgebühr beträgt 55 EUR bei acht Teilnehmenden. Nehmen mehr als acht Personen teil, wird die Kursgebühr noch etwas günstiger. Anmeldungen nimmt die VHS bis Montag, 21. August, unter 02305 / 54884-10 oder [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de) entgegen.

## Pressemitteilung 348/2023

VHS-Gesundheitskurse

### **Gesund und munter mit Hula Hoop und Yoga**

Die Volkshochschulen in der Region Emscher-Lippe arbeiten seit vielen Jahren in einem Arbeitskreis Gesundheit zusammen. Ziel ist der gemeinsame Austausch, Information und Weiterbildung über Fragen des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Gemeinsam bieten die Hochschulen zudem ausgewählte Workshops und Einzelveranstaltungen zum Thema Gesundheit in der Region an. In Castrop-Rauxel stellt die VHS in diesem Jahr einen Hula Hoop Fitnesskurs und einen Tag Auszeit und Erholung mit Yoga vor.

Hula Hoop ist mehr als nur den Reifen kreisen zu lassen: Hula Hoop ist ebenso auch ein Cardio- und Kraft-Workout, fördert das Gleichgewicht, stärkt den Beckenboden, sorgt für eine starke Körpermitte und kann damit auch Rückenschmerzen lindern. Der Kurs unter der Leitung von der zertifizierten Hula Hoop Fitness-Trainerin Stefanie Krischel findet ab Montag, 28. August, fünfmal montags von 18.30 bis 20.00 Uhr in der Turnhalle der Wilhelmschule, Wilhelmsstraße 48 statt.

Eine klassische Einheit des Kurses besteht aus Aufwärmübungen, gezielten Übungen für verschiedene Muskelgruppen und einem abschließenden Cool-Down. Das Entgelt für den Kurs beträgt 27 EUR. Die Reifen werden durch die Trainerin bereitgestellt.

Für Menschen, die zeitlich viel beschäftigt sind oder zu viele Gedanken und Pläne haben, bietet die VHS zudem am Samstag, 21. Oktober, von 10.00 bis 16.00 Uhr im BBZ Dingen, Westheide 63, einen ganzen Tag Auszeit und Erholung mit Yoga an. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden Körperübungen, Methoden des integralen Yogas sowie Übungen zum Atmen und Entspannen beigebracht, die auch im Alltag nützlich sind. Mit

ruhigen Haltungen aus dem Yin-Yoga können zudem körperliche Anspannungen im Faszienewebe gelöst werden. Mit den gelernten Techniken wird schließlich nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf etwas ‚freier‘. Das Entgelt für den Kurs beträgt 24 EUR.

Anmeldungen nimmt die VHS unter 02305 / 54884-10 oder [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de) entgegen.