

Durch Wandern die Gesundheit und das berufliche Leistungsvermögen nachhaltig fördern

Bildungsfreistellung zur Stress- und Burnout-Prävention

Zeitraum: 07.10.2024-11.10.2024

Unterrichtseinheiten: mindestens 6 UE pro Unterrichtstag (insgesamt 31 UE)

Psychische Erkrankungen und ein bewegungsarmer Alltag sind Zeichen unserer Zeit. „Die Zahl der Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen darunter auch Burnout sind in den letzten 10 Jahren um 48 Prozent gestiegen“ (Quelle: Fehlzeiten-Report 2023 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO))

Das Thema Grenze ist eine wichtige Komponente bei der Entwicklung eines Burnouts. Grenzenlos zu arbeiten, kann sich negativ auf die Gesundheit einer Arbeitskraft auswirken. Wie kann man dem entgegenwirken? Eigene Grenzen wahrzunehmen, zu definieren und zu setzen, dienen der Burnout-Prävention. Denn Grenzen schützen uns vor Dingen, die uns nicht guttun. Allerdings findet Arbeit im sozialen Raum statt. Für ein gesundes Arbeitsklima spielt es eine wichtige Rolle, sich mit Grenzen der anderen zu konfrontieren und zu kommunizieren. Selbstfürsorge ist ein weiteres Element der Burnout-Vorbeugung. Soziale Kontakte, Bewegung in der Natur und Neues zu erfahren tragen zur Selbstfürsorge bei.

Den thematischen Schwerpunkt setzen wir in dieser Bildungsfreistellung auf das Thema *Grenze*. Der Begriff ist facettenreich und umfasst den gesellschaftlich-politischen Raum und die psychologisch-subjektive Ebene mit Werten, Identität, Kultur. Grenzen geben Struktur und Halt. Grenzen verorten sich in Verräumlichung. Grenzen können gesund sein, Grenzen können krankmachen. Grenzen können Neues entstehen lassen, oder jedoch auch ausgrenzen und verhindern. Grenzen stiften handlungsleitend Orientierung, können jedoch auch zu Vorurteilen führen. Grenzen sind nicht starr. Sie unterliegen gesellschaftlicher und kultureller Entwicklungen.

Während der Wander-Exkursionen in dem Kern- und Grenzgebiet Pfalz wollen wir über historisch-politische Grenzsituationen und deren Einfluss auf die Menschen nachdenken. In Vorträgen, Diskussionen und angeleiteten Übungen wollen wir uns mit der Thematik auseinandersetzen, eigene Grenzsituationen reflektieren und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Dabei sollen die Teilnehmenden Kraft tanken und mit frischer Energie in den Alltag zurückkehren!

Zusammenfassend soll mit der Bildungsfreistellung die Gesundheit und das berufliche Leistungsvermögen nachhaltig gefördert werden, indem die Teilnehmenden wandernd neue Erkenntnisse erlangen, Freude an der Bewegung in der Natur finden und einen erfolgreichen Umgang mit psychischen Grenzsituationen im Einklang mit der Natur und Umwelt finden.

Methoden:

Methoden zur Vermittlung der Seminarinhalte und der Lernziele sind Fachexkursionen, Begegnungen und Diskussionen mit Fachleuten, Gruppenarbeit, Vorträge, Achtsamkeitsübungen, Bewusstes Wahrnehmen der Natur und Landschaft, Austausch und Mitteilen der eigenen Erfahrungen

Die Bildungsfreistellungsmaßnahme findet an fünf aufeinanderfolgenden Werktagen statt und das Bildungsprogramm umfasst mindestens sechs Unterrichtsstunden pro Tag. Die Wanderstrecken umfassen ca. 12 km pro Tag.

Die Veranstaltung steht allen Personen offen.

Programmablauf (Änderungen möglich)

Montag, 07.10.2024 | 09:00-16:45 Uhr | VHS Kaiserslautern, Exkursion: Kaiserslautern

09:00-09:45 (1 UE)	VHS Kaiserslautern, Begrüßung und Vorstellungsrunde Vorstellung der Seminarinhalte und Klärung organisatorischer Fragen, Erwartungshaltungen der Teilnehmenden abfragen
09:45-12:00 (3 UE)	Zur Bedeutung der Grenze für den Menschen Impulsvortrag, Diskussion im Plenum, Austausch in Gruppenarbeit Referent: Dr. Nicole Thiemer
12:15-13:45	Mittagspause; Einkehr: „St. Martin“ (Selbstzahlung) oder zur freien Gestaltung
14:30-16:45 (3 UE)	Friedhofsführung Grenzüberquerung von der Stadt der Lebenden in die Stadt der Toten, Ort der Entschleunigung, der Trauer, des Gedenkens Arbeit mit den Elementen: Feuer, Erde, Wasser, Luft Referentin: Jutta Lingohr

Dienstag, 08.10.2024 | 08:00-18:30 Uhr | Exkursion: Westwallwanderung

10:00-12:15 (3 UE)	Westwallmuseum in Bad Bergzabern: Besichtigung und Vortrag (Bunkerbau, Einfluss des Westwalls auf den Menschen, Evakuierungen, Umsiedlungen) Referent: Herr Galle, ehrenamtlicher Mitarbeiter Museum
12:15-13:30	Einkehr Kakteengarten in Steinfeld (Selbstzahlung)
13:30-15:45 (3 UE)	Westwallwanderung Steinfeld Thema: Erläuterungen zu einzelnen Stationen, Diskussion und Reflexion zur vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Entwicklung Europas Referent: Peter Schniz

Mittwoch, 09.10.2024 | 08:00-18:30 Uhr | Exkursion: Altschlossfelsen, Grenzwanderung

- 10:00- 10:45
(1 UE) Teil I: Übungen zur Landschaftserfahrung und Achtsamkeit
Komplexe Bilder von Landschaften lösen oft Gefühle der Ruhe,
Weite, Gelöstheit, Gelassenheit aus. Die Psychoneuroimmunologie
besagt, dass Landschaften Stress reduzieren und Wohlbefinden
steigern können.
Referentin: Dr. Vera Lenhard
- 11:00-12:30
(2 UE) Teil II: Übungen zur Landschaftserfahrung und Achtsamkeit
Bestimmte Eigenschaften der Landschaft führen zu körperlich-
leiblichen Reaktionen wie zu unbewusster Veränderung der Kör-
perhaltung und Spannung, welche mit bestimmten Stimmungslag-
en, Empfindungen und Gefühlen verbunden ist. (z. Bsp. waage-
rechte Linien am Horizont, Grenzen, Wege lösen meist Ruhe, Aus-
geglichenheit und Entspannung aus, abstürzende Linien dagegen
Unbehagen. Unsicherheit, Ängstlichkeit), Ort: Altschlossfelsen
Referentin: Dr. Vera Lenhard
- 13:00-14:00 Einkehr: Restaurant Café Lorrain (Selbstzahlung)
- 14:15-14:45
(2 UE) Partnerübung Grenzsituationen im beruflichen Alltag
identifizieren, Erfahrungen mit Grenzsetzungen,
Referent: Peter Schniz
- 15:00-15:45
(1 UE) Sich in Balance bringen, innere Kraftquellen erkennen
Anwendung im Alltag
Die Landschaft mit ihrer Vielzahl an Bildern und Elementen bieten
Anknüpfungspunkte für die Seele. Gespiegelt an Natur und Land-
schaft können festgefahrene Einstellungen und Muster reflektiert
und somit vielleicht auch verändert werden.
Referent: Peter Schniz

Donnerstag, 10.11.2024 | 09:00-16:00 Uhr | VHS Kaiserslautern, Exkursion: Humbergturm, Dreieckstein

- 09:00-12:00
(4 UE) Selbstbehauptungstraining (VHS Kaiserslautern, Raum 133)
Referentin: Angela Walz
- 12:30-13:30 Mittagessen: Bremerhof (Selbstzahlung)
- 14:00-15:45
(2 UE) Humbergturm, Dreieckstein
Landschaftserfahrung: Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Um-
ständen zu finden

Freitag, 11.10.2024 | 09:00-15:00Uhr | Exkursion: Hochspeyer nach Kaiserslautern, Grenzweg mit Grenzsteine, Ruheforst, Hügelgräber, Zeitzeichen

Treffpunkt 09:00	Bahnhof Hochspeyer
09:15-09:45 (1 UE)	Thematische Einstimmung Grenzwege: Grenzen setzen, die einen im Leben weiterbringen Grenzen als „ <i>work in progress</i> “ betrachten, Grenzen erkennen, eventuell neu definieren und setzen Referentin: Susanne Lorenz
10:30-11:15 (1 UE)	Ruheforst: Bestattungsformen und Riten im Wandel der Kulturen und Zeit Impulsvortrag und Diskussion Referentin: Susanne Lorenz
11:30-12:15 (1 UE)	Hügelgräber, Zeitzeichen, Nachhaltigkeit, Waldwirtschaft Dem Wald darf unter Berücksichtigung eventueller Kalamitäten nicht mehr Holz entnommen werden, als nachwachsen kann. Vortrag Referentin: Susanne Lorenz
12:15-13:00 (1 UE)	Resilienz – achtsamer Umgang mit eigenen Ressourcen Gruppenarbeit, angeleitete Übungen Referentin: Susanne Lorenz
13:15-14:00 (1 UE)	Naturerlebnisse: Wie können wir diese zur Entspannungs- und Energiequelle transferieren? Welche Rolle spielt der Wald zur meiner eigenen Erholung? Partnerübung, angeleitete Achtsamkeitsübung Referentin: Susanne Lorenz
14:15-15:00 (1 UE)	Abschlussrunde am Stiftswalder Forsthaus Auswertung, Reflexion, Transfer in den Alltag Referent: Peter Schniz
Abschluss (optional)	Gaststätte Quack Bitte beachten: unterwegs gibt es keine Einkehr, Rucksackverpflegung

Gut zu wissen!

Zielgruppe:

- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer
- Interessierte Personen

Voraussetzung:

Es sollte eine gute Grundkondition vorhanden sein.

Die Tageswanderungen umfassen ca. 10-12 km.

Für eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung, die dem Arbeitgeber vorgelegt werden kann, ist die Teilnahme an allen Theorieteilern verpflichtend.

Bitte mitbringen:

- Wanderschuhe
- Regenschutz
- Sonnenschutz, Sonnencreme
- Tagesrucksack für eine kleine Stärkung zwischendurch, Getränk
- Bequeme Kleidung und dicke Socken (Termin 10.10.2024)
- Rucksackverpflegung (Termin 11.10.2024)

Leitung des Seminars:

Peter Schniz

Gastreferentinnen und Gastreferenten:

- Dr. Nicole Thiemer,
- Jutta Lingohr, Bibliothekarin, Gästeführerin
- Angela Walz, Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- Susanne Lorenz (Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin, Trainerin Gesundheitssport)
- Dr. Vera Lenhard, Landschaftstherapeutin

Kontaktpersonen bei der VHS:

Veranstalter: Volkshochschule Kaiserslautern
Ansprechpartnerin: Susanne Zens, 0631/36258-13
Ansprechpartner: Peter Graf, 0631/36258-15
Anschrift: VHS Kaiserslautern, Kanalstraße 3, 67655 Kaiserslautern

Kosten:

Die Gebühr beträgt 169,00 EUR und umfasst folgende Leistungen:

- geführte Wanderungen (die Tagesetappen umfassen ca. 12 km)
- Eintrittsgelder
- Friedhofsführung
- Vorträge und Impulsreferate
- Workshop „Selbstbehauptung“

Bitte kalkulieren Sie zusätzlich Fahrtkosten in Höhe von ca. 25,-- EUR ein. Wir bitten um Selbstzahlung in den Pfälzerwald-Hütten und Gaststätten

Kursnummer:

BA5551

Bildungsfreistellung:

Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben einen Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der beruflichen und gesellschaftspolitischen Weiterbildung unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts durch den Arbeitgeber.

Kleine und mittelständische Unternehmen mit weniger als 50 Beschäftigten können beim Weiterbildungsministerium einen Zuschuss zum Arbeitsentgelt beantragen, das während der Freistellung fortzuzahlen ist.

Bitte informieren Sie sich frühzeitig beim:

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur Rheinland-Pfalz

Postfach 3220, 55022 Mainz

Telefon: 06131/16-2893 bzw. 16-2735, Telefax: 0613116-5466

bildungsfreistellung@mwwk.rlp.de

Anerkennungsnummer Bildungsfreistellung:

0514/1195/24 vom 18.01.2024 bis zum 12.05.2026

Hinweis: Änderungen und Irrtum vorbehalten

Stand: 10.04.2024