



Der  
**Präventionsrat**  
**Rahden**



**Hinsehen**



**Zuhören**



**Mitmachen**

**Programm**

**2019**

# Inhalt

## Vorträge

Zucker als Chance	4
Youtube, Facebook, Instagram ...	6
DIGITAL total	7
TOMATIS Methode	8

## Workshops:

Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe	5
Frauen- und Männerbilder ...	9
Rahden MOVEd	12
JuKi-Tag 2019	16

## Vorankündigungen 2019

Mentaltraining für Jugendliche	10
Genussbotschafter*in	10

## Allgemeine Infos

Café International	13
Lesepaten	14
Bürgerdialog Digitalisierung	14

## Verbindliche Anmeldung für alle Veranstaltungen unter:

[dr.wolfgangadam@t-online.de](mailto:dr.wolfgangadam@t-online.de) oder 05771 4429  
[susanne.schiller@freenet.de](mailto:susanne.schiller@freenet.de) oder 05771 607808  
[cornelia.griebel@gmx.de](mailto:cornelia.griebel@gmx.de) oder 0151 55607610

Der Vortrag „Frauen- und Männerbilder ...“ sowie der Workshop „Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe“ werden gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



in Kooperation mit:  
Kommunales  
Integrationszentrum  
Kreis Minden-Lübbecke



## Wir danken unseren Sponsoren

 **Stadtsparkasse  
Rahden**

 **GlasMetall**

 **Volksbank  
Lübbecke Land eG**

# Der Präventionsrat



Projekt »Klasse 2000« in der Grundschule Rahden

## Hinsehen - Zuhören - Mitmachen



Der Präventionsrat Rahden wurde im Jahr 2007 als Bürgerinitiative gegründet. Seit Juni 2009 ist der Präventionsrat Rahden e.V. als gemeinnütziger Verein eingetragen. Zweck des Vereins ist es, die Schwächeren in der Gemeinde zu unterstützen.

**„Um ein Kind zu erziehen,  
braucht man ein ganzes Dorf.“**

Dieses schöne afrikanische Sprichwort ist uns zum Leitmotiv geworden. Vernetzt und in enger Zusammenarbeit mit Eltern, Schule, Kindergarten, freien Trägern und anderen Organisationen der Stadt wollen wir Rahdener Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen egal wo sie herkommen helfen, sich wohl zu fühlen und bei der persönlichen Entwicklung und Integration zu unterstützen.

Der Präventionsrat hat über 60 Mitglieder. Über 150 Ehrenamtliche engagieren sich in den verschiedenen Arbeitsgruppen und leisten dort hervorragende Unterstützung von Lerngruppen, Aktionen, Planungen und vielem mehr.

# Zucker als Chance

„Fit wie ein Diabetiker“ – Messen! Essen! Laufen!

Mi., 30. Januar 2019

19:00 Uhr in der Stadtparkasse Rahden

Eintritt 3 Euro



**Referent: Hans Lauber**

Beirat in der Deutschen Diabetes Stiftung und der Adipositas-Stiftung  
Fit wie ein Diabetiker



Eine Zäsur ist die Diagnose „Typ-2-Diabetes“. Wird der „Zucker“ nicht ernst genommen, drohen Konsequenzen bis hin zu Nieren- und Augenschäden. Auch Hans Lauber wurde vor bald 20 Jahren mit dieser Diagnose konfrontiert. Ungewöhnlich reagierte darauf der Marketingchef eines TV-Senders: Er sah den Typ-2-Diabetes nicht als Schicksal, sondern als Chance. Plötzlich begriff der damals 50-jährige, dass der „Zucker“ die Konsequenz seines ungesunden Lebensstils war. Radikal änderte er sein Leben. Maß regelmäßig den Blutzucker, verbannte alles Süße und bewegte sich endlich, bis er nach einem Jahr das Idealgewicht erreicht hatte – und er seinen Diabetes ohne Medikamente besiegt hatte. Über seinen Weg schrieb er den Bestseller „Fit wie ein Diabetiker“, den der Düsseldorfer Diabetologe Prof. Stephan Martin ein „Motivationsbuch“ nennt. Denn der heute 70-jährige, der immer noch keine Medikamente braucht, „predigt“ nicht, sondern macht Lust auf ein neues Leben.

Mitreißend erzählt er in seinen vielen Vorträgen, wie ihn schlechte Blutzuckerwerte anspornen, seinen inneren Schweinehund zu bezwingen, um trotz schlechtem Wetter zu laufen. Als gebürtiger Badener ist er dem Genuss verpflichtet – und hat in seinen zahlreichen Kochbüchern (etwa „Schlemmen wie ein Diabetiker“) viele Rezepte entwickelt, die mit wenig Zucker großen Geschmack zaubern.

# Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe

**Patenschaften gelingend gestalten. Das richtige Verhältnis zwischen Nähe und Distanz finden.**

**Mi., 27. Februar 2019**

**18:00 -21:00 Uhr im Gemeindehaus Rahden**

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung bis zum 19.02.2019

Gelingende Beziehungsgestaltung, engagierte Unterstützung und dabei die eigenen Grenzen wahren – anstatt sich und sein Umfeld zu überfordern. Mit Veränderungen, z. B. durch Familiennachzügen, Ortswechsel, Kontaktabbrüchen umgehen und trotz Schicksalsschlägen wie Abschiebungen etc. die Motivation und den Sinn für seinen Einsatz beibehalten, das sind die Themen in diesem Workshop.



Ehrenamt findet im informellen Kontext, meist ohne klare Auftragsklärung, ohne vorgegebenen Strukturen und hinreichenden Möglichkeiten des Austausches mit anderen Engagierten statt. Folglich ist es eine enorme Herausforderung, motiviert und kraftvoll engagiert zu bleiben und mit Veränderungen und Herausforderungen stets konstruktiv umzugehen.

Dieser Workshop gibt Anregungen zur Beziehungsgestaltung von Patenschaften und im Umgang mit Veränderungen in der Beziehungsgestaltung, z. B. durch Familiennachzüge. Diverse interkulturelle Aspekte werden miteinbezogen: Kollektiv geprägte Kulturen, Einfluss von Familien bzw. Familienmitgliedern, Kommunikationsstile etc.

Neben einem kurzen theoretischen Input steht vor allem der Austausch der Teilnehmer\*innen über eigene Fragen und erlebte Schwierigkeiten sowie über gelingende Lösungsansätze im Vordergrund.

# Youtube, Facebook, Instagram ...

... Influencer – schon wieder alles neu

Mi., 20. März 2019

19:00 - 21:00 Uhr im Schulzentrum Rahden

Eintritt 5 Euro



Referent: **Markus Geestmann**  
Medienpädagoge



Foto: Weser Kurier

Medien sind ein elementarer Bestandteil des Alltags, insbesondere von Kindern und Jugendlichen. Während sich die heutigen Erwachsenen damals mit begrenzten mediale Möglichkeiten zufrieden geben musste, bieten sich jungen Menschen heutzutage unendliche Möglichkeiten durch vernetzte, digitale Medien: Das Internet steht rund um die Uhr zur Verfügung, durch den Boom der Smartphones sogar an jedem Ort. Im Internet wird gesurft, in Sozialen Netzwerken werden Kontakte geknüpft und mit Freunden geplaudert, Musik und Filme sind in riesigen Mengen verfügbar. Und nicht nur das: Besonders attraktiv für Kinder und Jugendliche sind die Möglichkeiten der aktiven Beteiligung: Die vielfältigen Möglichkeiten, zu kommunizieren, spielen, lustige Filme anzuschauen, werden von fast Allen gerne wahrgenommen.

Die Medienwelten von Jugendlichen machen Eltern häufig ratlos, denn sie wissen zum einen meist nicht so genau, was dort eigentlich vor sich geht. Zum anderen hört und liest man immer wieder von Risiken, die mit den Medien verbunden sind – sei es Belästigung bei WhatsApp oder in Sozialen Netzwerken, Dauer der Mediennutzung, gefährdende Inhalte oder einfach nur die Unsicherheit, wie sich das eigene Kind im Internet präsentiert.

# DIGITAL total?

## Chancen und Risiken technischer Mediennutzung in Schule und Freizeit

Mi., 15. Mai 2019

19:00 - 21:00 Uhr im Schulzentrum Rahden

Eintritt: 5 Euro



**Referent: Ralf Bolhaar**

Supervisor und Coach, M.Sc.,  
Dipl. Soz.-arb. Supervisor DGsv,  
Integrat. Berater (EAG/FPI)  
Lehrkraft für besondere Aufgaben (FH Münster)



Als die heutigen Eltern noch Kinder waren sah die Welt anders aus: Im Fernsehen gab es noch drei Programme, die Kinder spielten draußen im Matsch und kannten weder Tablet und Cybermobbing. Nicht wenige Menschen schwärmen von schönen aber vergangenen Zeiten. Und heute? Digitalisierung ist das Thema der Stunde. Und obwohl sich die Lager der technikfreundlichen Euphoriker und das der kritischen Apokalyptiker langsam in ihren Positionen annähern bleibt die Diskussion kontrovers. Wer hat die Nase vorn: „Pädagogik vor Technik“ oder „Technik vor Pädagogik“? Oder muss es heißen „Pädagogik und Technik“?

Was brauchen Schülerinnen und Schüler für die persönliche Entwicklung auf der einen und für den Lernerfolg auf der anderen Seite und was brauchen die Lehrenden? Technisch ist es heute schon möglich Lernprozesse unterhaltsam und kurzweilig zu gestalten. Aber ist es pädagogisch auch sinnvoll? Bedeutet Lernen nicht auch Herausforderung, Anstrengung und Einsatz? Die Frage nach den Möglichkeiten einer Digitalisierung bleibt gekoppelt an die Frage nach den Grenzen. Wo macht der Einsatz bestimmter Medien das Lernen spannender und individueller und wo bleibt der menschliche Kontakt unersetzlich? Und welche Aktivitäten stärken die menschliche Resilienz in Bezug auf digitale Risiken?

Ralf Bolhaar präsentiert und diskutiert aktuelle Forschungsergebnisse und Hintergründe zur nebenwirkungsarmen Mediennutzung in der Schule.

# TOMATIS Methode

**Lernen beginnt im Ohr. Mit der Tomatis-Methode  
besser hören, besser lernen, besser leben.**

**Mi., 26. Juni 2019**

**19:00 - 20:30 Uhr in der Stadtparkasse Rahden**

Eintritt 3 €



**Referentin: Claudia Krüger**  
EinKlangRaum,  
Tomatis Institut Köln



Lernen beginnt im Ohr. Hörprobleme können daher fatale Folgen für die Entwicklung eines Kindes haben. Nicht nur, dass der Erwerb der Muttersprache und weiterer Fremdsprachen schwierig wird, wenn die Funktionen des Gehörs eingeschränkt sind.

Motorische Störungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Rechtschreib- und Leseschwächen sowie Erschöpfungszustände sind sehr häufig auf „schlechtes Hören“ zurückzuführen.

In einem interessanten Vortrag erläutert Claudia Krüger, wie solche Defizite frühzeitig erkannt und individuell behoben werden können. Sie erklärt die einzigartige Methode, die der französische HNO-Arzt Professor Tomatis entwickelt hat und wie schon mit einem kurzen Hörtraining bei vielen Kindern eine langfristige, dauerhaft positive Wirkung erzielt werden kann. Die Referentin berichtet aus der Praxis, welchen Einfluss das Hörtraining auf das Gedeihen des Kindes, sein Lebensgefühl und sein Lernverhalten, auf die Eltern-Kind-Beziehung und das gesamte Beziehungsgeflecht in Kindergarten und Schule nimmt. Sie berichtet auch von Erfolgen bei ADHS und ADS.

Der Mensch kann nur so sprechen, wie er hört.



## Frauen- und Männerbilder ...

... in verschiedenen Kulturen – Wie mit Unterschieden und Gegensätzen umgehen?

Mi., 11. September 2019

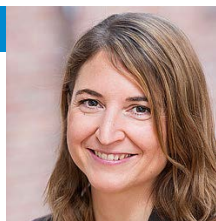
18:00 - 21:00 Uhr im Gemeindehaus Rahden

Begrenzte Teilnehmerzahl,  
Anmeldung bis zum 04.09.2019



**Referentin: Sarah Saf**

Trainerin und Coach für  
interkulturelle Kompetenzen,  
Traumafachberaterin/Traumapädagogin



Eine häufig benannte Herausforderung in der interkulturellen Arbeit sind die Geschlechterrollen von Frauen und Männern in den verschiedenen Kulturen.

Menschen, die aus anderen Ländern einwandern, bringen ihre eigene kulturelle Prägung, ihre Einstellungen, Normen und Werte mit – auch hinsichtlich dem Rollenverständnis von Mann und Frau.

In der ehrenamtlichen Arbeit mit geflüchteten Menschen treffen vielfältige kulturelle Prägungen aufeinander. Im Austausch werden wir stets mit unseren eigenen persönlichen Werten und Einstellungen konfrontiert. Mitunter begegnen uns in der Arbeit Verhaltensweisen, die mit unserer eigenen Haltung im Widerspruch steht, uns überfordert oder unwohl fühlen lässt.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Geschlechterrollen aus verschiedenen Perspektiven. Wir gehen der Frage nach, wie wir in der alltäglichen ehrenamtlichen Arbeit mit ungleichen Rollenbildern umgehen können, welche konkreten Situationen uns herausfordern und welche Bewältigungsmöglichkeiten uns zur Verfügung stehen.

Ihre eigenen Praxisbeispiele und der Erfahrungsaustausch stehen dabei im Mittelpunkt und werden durch kurze, praxistaugliche Inputs ergänzt.

## Mentaltraining für Jugendliche

**DER Kurs** für alle von 12-17 Jahren, die keinen Bock (mehr) auf „Das wird mir alles zu viel“, „Das pack ich eh nicht“, Brett vorm Kopf oder Angst vor Prüfungen haben

Ein weiteres Angebot im 2. Halbjahr 2019 wird das Mentaltraining für Jugendliche im Alter von 12-17 Jahren sein.

Potenziale sinnvoll nutzen – und zwar mit Köpfchen. Durch die verschiedenen und speziellen Möglichkeiten lernen Jugendliche, ihr Potenzial besser auszuschöpfen und ihre Ziele zu erreichen. Zu den Inhalten des Kurses gehören u.a. Stressbewältigung, innere Anspannungen lösen, Achtsamkeits- und Mentaltraining bei Prüfungsangst und Stress, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen.

**Kopf frei – Termine folgen in der aktuellen Tagespresse.**



## Genussbotschafter\*in

**Werden auch Sie zur Genussbotschafter\*in in Ihrer Einrichtung!**

**Initiative Ich kann kochen! Der Sarah Wiener Stiftung**

Die Initiative **Ich kann kochen!** richtet sich bundesweit an pädagogische Fach- und Lehrkräfte und an alle Menschen, die in Kitas, Schulen und außerschulischen Lernorten mit Kindern arbeiten. Zu einer



kostenfreien Fortbildung anmelden können sich zum Beispiel Grundschullehrer\*innen, Erzieher\*innen, Sozialpädagog\*innen, Kinderpfleger\*innen, Heilerziehungspfleger\*innen, Sozialassistent\*innen oder Sozialarbeiter\*innen. Erreichen möchten wir über die Genussbotschafter\*innen insbesondere Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren.



Die Ausbildung zum/zur Genussbotschafter\*in ist kostenlos. Für die Durchführung des Projekts an Ihrer Einrichtung können zudem bis zu 500 Euro von der Barmer Krankenkasse für die Finanzierung von Lebensmittel zurückerhalten werden. Unser wichtigstes Ziel:

### **aufgeklärte, ernährungsbewusste und gesunde Kinder**

Wir wollen, dass sich Kinder genussvoll und ausgewogen ernähren. Deshalb machen wir ihnen Lust aufs Kochen – und vermitteln ihnen nötige Kompetenzen, damit sie sich bewusst ernähren und gesund bleiben.

**Ich kann kochen!** vermittelt nicht nur von klein auf ein Gefühl für Lebensmittel und fördert nachhaltig die Gesundheit von Kindern. Das gemeinsame Kochen hat weitere Effekte: Es wirkt sich positiv auf die Ess- und Tischkultur und die Sozialkompetenz aus, stärkt die Feinmotorik und fördert das Vertrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten. Davon kann nicht nur jedes einzelne Kind profitieren – sondern das gesamte System Familie!

Diana Kechlo vom Präventionsrat Rahden hat eine Ausbildung zur Genussbotschafterin absolviert und möchte diese Ausbildung auch für Ihre Einrichtung nach Rahden holen. Egal ob für Kindergarten, Grundschule, OGS, Tagesmütter oder Tagesväter...

**Sie haben Interesse? Spitze, dann zögern Sie nicht.**



**Kontakt: Diana Kechlo**

diana.kechlo@gmx.de

Telefon 0151 7016 7026

# Rahden MOVEd



## Motivierende Kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen

Das Projekt richtet sich an Vereinstrainer, Mitarbeiter aus Schul- und Sozialeinrichtungen und ehrenamtliche Personen, die mit Jugendlichen regelmäßig arbeiten. Sie sind die Person, welche die aktive Veränderungen von jungen Menschen am schnellsten bemerken doch wie spreche ich einen Jugendlichen in einer solchen Situation am besten an? **MOVEd** vermittelt eine Gesprächsform die eine Brücke zwischen Erwachsenen und Jugendlichen aufbauen soll. Ihr Ziel ist es Jugendliche zu einer Veränderungsbereitschaft zu motivieren, wenn ein risikobereiter Umgang mit Suchtmitteln besteht. Primär geht es bei diesem Projekt um das Thema Sucht, jedoch ist die Gesprächsform auch für andere Situation in schwierigen Phasen des Erwachsenwerdens geeignet.

Die nächste Schulung ist für November 2019 geplant. Bei Interesse bitte melden bei



**Kontakt: Vanessa Hermeling**

v.hermeling@rahden.de

Telefon 05771 900871



Das YMCA Café international im Ev. Gemeindehaus in Rahden ist ein offener Treffpunkt für Menschen aus den verschiedensten Ländern der Welt. Hier gibt es die Möglichkeit zur Begegnung und gegenseitiger Hilfe. In enger Vernetzung mit dem Rathaus, dem CVJM, den Kümmerern des Präventionsrates und vielen engagierten Bürgern der Stadt bieten wir hier konkrete Hilfe an.

### Öffnungszeiten des Café international:

Jeden Montag für Frauen von 15:30-17:00 Uhr.

Jeden Montag für alle von 17:00-19:00 Uhr.

Jeden Mittwoch für alle und von 18:00-21:00 Uhr.

Internationaler Kindertreff jeden Freitag von 15:00-17:00 Uhr

Wenn Sie uns in der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe unterstützen möchten, können Sie sich auch gerne bei Cornelia Riemer-Griebel Flüchtlingsbeauftragte der Stadt Rahden melden unter



**Kontakt: Cornelia Riemer-Griebel**  
c.riemer-griebel@rahden.de  
Telefon 05771 7367



**Kontakt: Arbeitsgruppe Asyl und Integration**  
**Christina Zimmermann**  
c.c.zimmermann@web.de  
**Jürgen Pick**  
jpick@freenet.de

# Lesepaten

**Wir sind stolz auf unsere Lesepaten und danken allen tollen Helfern!**

Unsere **Lesepaten** sind in den Rahdener Kindergärten sowie an den Grundschulen und in der Sekundarschule im stetigen Einsatz. Wenn Sie uns auch unterstützen möchten, dann melden Sie sich bei



**Kontakt: Helga Filbert**

Telefon 05775 1513

## Bürgerdialog Digitalisierung

Fast jeder von uns hört dieses Wort tagtäglich. In den Nachrichten wird über Hackerangriffe gegen Politiker und prominente und über das autonome Fahren berichtet. In der Schule diskutieren Lehrer\*innen über Handyverbote und digitales Lernen. Durch die neuen sozialen Medien wird uns kostenlose und weltweite Kommunikation mit Freunden, Familie usw. ermöglicht. Die einen vergöttern die Vorteile der Digitalisierung, die anderen warnen vor u. a. zu wenig Datenschutz.

### **Aber wie sehen Sie eigentlich Digitalisierung?**

Was sind Ihre Ängste, was Ihre Hoffnungen? Was möchten Sie erreichen? Der Arbeitskreis **Bürgerdialog Digitalisierung** befindet sich noch im Aufbau, aber wir möchten erreichen, dass sich die Menschen aus Rahden und Umgebung gemeinsam informieren und informiert werden, sich für Ihre Interessen stark machen.

Der Arbeitskreis Digitalisierung möchte hierfür eine Plattform bieten, eine Plattform für Diskussionen, Vorträge und Denkanstöße.

**Am Montag, dem 21. Januar 2019, um 19:00 Uhr trifft sich der AK im Rahdener Gemeindehaus. Wir freuen uns über viele interessierte Teilnehmer\*innen.**



## JuKi-Tag

Mitmachaktionen für  
Kinder und Erwachsene



## Integration Asyl

Viele engagierte Kümmerer  
helfen Asylbewerber



## Lesepaten

Fester Bestandteil an allen  
Rahdener Grundschulen  
und Kindergärten



## Elternt raining und Vorträge

Elternt raining und  
Selbsterfahrungsgruppen



## Rahden MOVED

Motivierende Kurzinter-  
vention bei konsumierenden  
Jugendlichen



## Sport & Bewegung

Mit Sport und Bewegung für  
die gesunde Entwicklung von  
Kindern und Jugendlichen



## Frauen der Welt Multi-Kulti-Kochen

Mir Frauen und Kindern  
gemeinsam kochen



## Bürgerdialog Digitalisierung

Digitalisierung in Rahden  
mitgestalten

Ausführliche Infos unter:

[www.praeventionsrat-rahden.de](http://www.praeventionsrat-rahden.de)

# JuKi-Tag

**Der Jugend- und Kindertag 2019 unter dem Motto:  
NATÜRLICH – LEBEN!**

**Sa., 9. März 2019**

**11:00 - 17:00 Uhr im Schulzentrum Rahden**

Interessante, vielfältige Mitmachaktionen für Kinder und Erwachsene sowie Infostände die Lust auf ein Leben im Einklang mit der Natur machen:

- **Pflegen alter Traditionen**
  - **Wie wichtig ist der Schutz unserer Ressourcen?**
  - **Aus Altem Neues entstehen lassen**
  - **Unsere Sinne ansprechen**
  - **Umweltschutz**
  - **Klimawandel**
  - **Erneuerbare Energien**
  - **Natürliche Lebensmittel**
- u.v.m. !

Es wirken zahlreiche Vereine, Kindergärten und Schulen Rahdens mit! Weitere Ideen und Mitmachen erwünscht! Bitte melden bei:



**Kontakt: Cornelia Riemer-Griebel**  
cornelia.griebel@gmx.de  
Telefon 0151 55607610

