



Rostocker DRK  
Werkstätten gGmbH



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

# Katalog über Arbeitsbegleitende Maßnahmen

Stand 02/2024

## Kurse zur Förderung

- der sozialen Kompetenzen
- des Arbeitsverhaltens
- im lebenspraktischen Bereich
- interressenerweiternder Angebote
- des lebenslangen Lernens /  
Volkshochschulkurse

## **Vorwort**

Im Arbeitsbereich unserer Werkstatt für behinderte Menschen werden Möglichkeiten geschaffen und genutzt, die im Berufsbildungsbereich erworbenen tätigkeits-, arbeitsplatz-, berufsfeld- und berufsbildorientierten Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie soziale und lebenspraktische Kompetenzen zu festigen und weiterzuentwickeln. Hierzu sind im Katalog Angebote aufgeführt, die nicht im Rahmen der gewohnten Arbeitsgruppen stattfinden. Sie ergänzen die Bildungsarbeit, die die Fachkräfte während der Beschäftigungszeit leisten. Unsere arbeitsbegleitenden Maßnahmen bieten zusätzlich Abwechslung in der Tagesstruktur, wecken neue Interessen im Alltag und fördern somit die Persönlichkeit.

Wir möchten unseren Beschäftigten eine höchstmögliche Handlungskompetenz und Unabhängigkeit von Fremdhilfe sowie Förderung, aber auch Spaß und Freude vermitteln.

## **Verfahrensweise / Konditionen**

Im Hilfeplangespräch wird gemeinsam zwischen den Beschäftigten, den Fachkräften des Arbeitsbereiches und den zuständigen Mitarbeitenden des Begleitenden Dienstes ein Kurs ausgewählt, der den Wünschen und Interessen sowie dem Bildungsbedarf der Beschäftigten entspricht. Die Auswertung der Kurse erfolgt über eine gemeinsam erarbeitete Zielformulierung.

Die Teilnahme an den Kursen ist freiwillig und in der Regel während der Beschäftigungszeit möglich. Für bestimmte, sehr aufwendige Angebote werden gegebenenfalls Teilnahmegebühren erhoben. Die Dauer der Kurse beträgt meist 6 Monate, danach wird anhand der Auswertung entschieden, ob eine Fortsetzung erfolgt. Wenn nicht, haben andere interessierte Beschäftigte die Möglichkeit an der Bildungsmaßnahme teilzunehmen.

Um die Effektivität zu erhöhen, wurde die Anzahl der Teilnehmer pro Kurs begrenzt.

Die Durchführungsorte der Arbeitsbegleitenden Maßnahmen entnehmen Sie bitte der Anlage.

Wir wünschen viel Erfolg!

# Inhaltsverzeichnis

## Soziale Kompetenzen

Darten	S.	5
Fußball / Ballsport	S.	5
Gesellschaftsspiele	S.	5
Gesprächsrunde / Thementreff	S.	5
Konditionstraining	S.	5
Sport	S.	6
Tischtennis	S.	6
Wikingerschach / Kubb (Schlechtwetter-Alternative Schach)	S.	6

## Arbeitsverhalten

Bewegungsspiele	S.	7
Boccia	S.	7
Entspannung	S.	7
proJob – Fit für den 1. Arbeitsmarkt	S.	7
Schwimmen	S.	8
Snoezelen	S.	8
Walking	S.	8
Wassergymnastik	S.	8

## Lebenspraktischer Bereich

Digitale Fotografie	S.	9
Englisch	S.	9
Ernährungsberatung	S.	9
Lebenspraxis	S.	9
Malen und Zeichnen	S.	9
Musikkurs	S.	10
Natur erleben	S.	10
PZP - Persönliche Zukunftsplanung	S.	10
Verkehrstraining / Wegetraining	S.	10

## Interessenserweiternde Angebote

Disco	S.	11
E-Sport	S.	11
Fahrradwerkstatt	S.	11
Grundlagen Elektrotechnik	S.	11
leichte Sprache	S.	12
Tanz und Bewegung	S.	12
Volkslieder singen	S.	12
Werkstattband	S.	12

## Volkshochschulkurse

Computerkurs	S.	13
Deutsch	S.	13
Mathe	S.	13

# Soziale Kompetenzen

## Darten

Der Kurs vermittelt verschiedene Spielvarianten. Neben der Schulung von Zielgenauigkeit und Impulskontrolle wird Wert auf das Einhalten von Spielregeln gelegt. Die Teilnehmenden üben sich im Rechnen, Planen und dem Umgang mit Erfolg und Misserfolg.

## Fußball / Ballsport

Förderung von Kondition und Belastbarkeit sowie Ausbildung sozialer Kompetenzen stehen gleichzeitig mit Spaß und Siegeswillen im Mittelpunkt.

## Gesellschaftsspiele

Die Teilnehmenden werden mit den unterschiedlichen Arten von Gesellschaftsspielen vertraut gemacht. Anderen Beschäftigte einzuschätzen und zu kooperieren sind wichtige Elemente im Spiel. Motivation, Erfolgserlebnisse und sich für die Gewinnenden zu freuen, stärken das Selbstbewusstsein und das Gruppengefühl.

## Gesprächsrunde / Thementreff

In Gesprächen werden sowohl kritische Situationen als auch aktuelle Themen gemeinsam mit einer oder mehreren Personen analysiert. Unterschiedliche Erwartungen, Gefühle, Bewertungen und Verhaltensweisen werden offengelegt und je nach Möglichkeit positive Handlungsmuster erarbeitet.

## Konditionstraining

Mit besonderen Techniken lernen die Teilnehmenden Gefühle wie Wut, Ärger und Angst zu erkennen, auszuhalten und zu steuern. Ihnen werden zum einem Verhaltensmuster aufgezeigt, mit denen innere Spannungen abgebaut werden können. Zum anderen werden Ausdauer und Koordination trainiert.

## **Sport**

Dieser Kurs richtet sich an Beschäftigte, welche Freude an Bewegung und Spiel haben sowie körperlich aktiv bleiben oder werden möchten. Sport beeinflusst positiv die Leistungsfähigkeit und hilft beim Stressabbau.

### **Tischtennis**

Im Kurs werden sportliche Fertigkeiten vermittelt. Besonders Reaktionsvermögen, Konzentration und Impulskontrolle werden geschult. Die Teilnehmenden lernen mit Sieg und Niederlagen umzugehen.

### **Wikingerschach / Kubb**

Das Spiel findet draußen im Freien statt und bietet somit viele Möglichkeiten in Bezug auf die Bewegung. Während des Wurfspiels werden motorische sowie soziale Kompetenzen gefördert. Durch das Zielwerfen werden neben der Grobmotorik auch die Visuomotorik, wie z.B. Auge-Hand-Koordination, Teamfähigkeit, Frustrationstoleranz und Motivation geschult.

Die Schlechtwetter-Alternative des Wikingerschachs stellt das strategische Brettspiel „Schach“ dar. Bei diesem Spiel werden wichtige Kompetenzen wie z.B. die Konzentrationsfähigkeit, das Vorausdenken und Planen, Kombinationsvermögen sowie die Kreativität und das abstrakte Denken gefördert.

## **Arbeitsverhalten**

### **Bewegungsspiele**

Anhand verschiedener Materialien wie Luftballons, Zeitungspapier, Bälle und Watte sollen die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Zuordnen, Vergleichen, Unterscheiden und logischen Denken durch unterschiedliche Spiele festigen. Dabei werden Bewegungsabläufe ganzheitlich gefördert und der Ausbau menschlicher Beziehungen unterstützt.

### **Boccia**

Durch den Kurs lernen die Teilnehmenden sich auf ein Ziel zu konzentrieren und ihre motorischen Fähigkeiten werden gefördert und gefestigt. Durch das Erleben Teil einer Gruppe zu sein, werden soziale Kompetenzen genauso gefördert wie der Spaß am Spiel und der Siegeswille. Dieser Kurs ist auch für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer geeignet.

### **Entspannung**

Übungen mit unterschiedlichen Entspannungstechniken, wie z. B. progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training entspannen den ganzen Körper, führen zu innerer Ruhe und fördern die Körperwahrnehmung und Konzentration.

### **proJob – Fit für den 1. Arbeitsmarkt**

In moderierten Gruppengesprächen, interaktiven Übungen sowie kreativen Kleingruppenangeboten werden Schlüsselqualifikationen, insbesondere soziale und kommunikative Kompetenzen, zur beruflichen Orientierung und Qualifizierung vermittelt. Ziel ist es, in angemessener Form mit betrieblichen Mitarbeitenden zu kommunizieren, konstruktiv mit Konfliktsituationen umzugehen und kooperativ im Team zu arbeiten.

## **Schwimmen**

Dieser Kurs ist sowohl für Beschäftigte die bereits schwimmen können, als auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet. Sie nutzen das Medium Wasser, um Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Gleichzeitig wird die Belastbarkeit erhöht und das Immunsystem gestärkt.

## **Snoezelen**

Der Arbeitsalltag fordert den Einsatz körperlicher und geistiger Kräfte. In harmonischer Atmosphäre können die Teilnehmenden entspannen und sich wohlfühlen. Dabei sollen besonders die Sinne durch Licht, Geräusche und körperliche Anregung angesprochen werden. Die Methode hilft abzuschalten und Kraft zu tanken.

## **Walking**

Die Teilnehmenden schulen in diesem Kurs ihre Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Freude an der Bewegung und ein Ausgleich zu der vorrangig sitzenden Tätigkeit stehen hier ebenso im Mittelpunkt.

## **Wassergymnastik**

Das Medium Wasser macht es möglich, schonend Gruppenübungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Koordination auszuüben. Das 1,30 m tiefe Becken macht eine Teilnahme auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer möglich.

# Lebenspraktischer Bereich

## Digitale Fotografie

Im Foto-Kurs steht die Motivwahl im Vordergrund, aber auch technische Fertigkeiten werden vermittelt und erlernt. Die entstandenen Bilder ergänzen die Gestaltung der Räume und Flure in der Werkstatt.

## Englisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und schulische Erfahrungen. Schritt für Schritt wird sich der Weltsprache Englisch genähert. Vermittelt werden Grundkenntnisse zum Führen von Alltagsdialogen. Dabei haben die Teilnehmenden viel Zeit zum Üben.

## Ernährungsberatung

Durch die Zubereitung einfacher Gerichte und das Vermitteln eines bewussten Umgangs mit Lebensmitteln sollen Kenntnisse erworben werden, die im Alltag angewendet werden können. Dadurch werden Selbstständigkeit und eine gesunde Lebensweise gefördert.

## Lebenspraxis

In diesem Kurs werden Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt, die sich auf verschiedene Bereiche des Alltages beziehen. Die Teilnehmenden können den Ablauf des Kurses zu Themen wie Kochen, Umgang mit Geld, zeitliche Orientierung, Kreativität und Sexualität selbstständig mitgestalten. Die Veranstaltung bezüglich der Thematik Sexualität wird durch Mitarbeitende der Organisation „Pro Familia“ durchgeführt und begleitet.

## Malen und Zeichnen

Wer Freude am Malen und Zeichnen hat, kann die eigenen Fertigkeiten trainieren und bekommt Anregungen, verschiedene Techniken der bildnerischen Darstellung auszuprobieren.



## **Musikkurs**

In der Gruppe werden die einzelnen Musikrichtungen anhand von musikalischen Beispielen erlebt. Die Teilnehmenden experimentieren mit Sprache, verschiedenen Materialien und Instrumenten. Wechselbeziehungen zwischen den einzelnen Personen und das gemeinsame Wirken als Gruppe werden für alle erkennbar.

## **Natur erleben**

Das Erlebbarmachen von Sinneserfahrungen in der Natur, abhängig von den jahreszeitlich unterschiedlichen Besonderheiten und der Erhalt sowie die Förderung der körperlichen Kondition sind das Ziel dieses Kurses. Die Teilnehmenden werden zu besonderen Gegebenheiten in der heimischen Flora und Fauna sensibilisiert. Der Kurs findet einmal wöchentlich individuell in Abhängigkeit der Witterungsverhältnisse statt.

## **PZP - Persönliche Zukunftsplanung**

Persönliche Zukunftsplanung unterstützt und begleitet Menschen mit Beeinträchtigungen bei der Planung und Organisation von Übergangsprozessen (z.B. Wechsel vom Berufsbildungsbereich in den Arbeitsbereich oder in einen Betrieb des 1. Arbeitsmarktes) und persönlichen Veränderungswünschen.

Mithilfe einer Vielzahl kreativer und interaktiver Methoden können individuelle Wünsche, Träume, Ziele, Werte, Stärken und Vorlieben der Einzelnen ermittelt und in den einzelnen Teilhabebereichen verwirklicht werden.

## **Verkehrstraining / Wegetraining**

Im Kurs werden Verkehrsschilder besprochen und ihre Bedeutung für Beschäftigte, die zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind, innerhalb der Gruppe diskutiert. Die Teilnehmenden lernen sich selbstständiger und sicherer im öffentlichen Raum zu bewegen.

Mit Beschäftigten, die aufgrund von Praktika einer Arbeit außerhalb der Werkstattbereiche nachgehen, wird zu Beginn der Maßnahme ein intensives Fahr- und Wegetraining durchgeführt. Ebenso bieten wir dieses Training für Beschäftigte an, die ihren Arbeitsweg zukünftig selbstständig bewältigen möchten.

## Interessenserweiternde Angebote

### Disco

Einmal im Monat besteht die Möglichkeit, sich mit Beschäftigten aus den anderen Werkstattbereichen zu treffen und nach Discomusik zu tanzen. Soziale Kontakte können ausgebaut und gepflegt werden.

### E-Sport

Spielerisch mit Hilfe moderner, digitaler Technik wird die eigene Auge-Hand-Koordination trainiert und mit einem ganzheitlichen Bewegungsangebot kombiniert. Gemeinsam im Team oder im direkten einzelnen Vergleich erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich aneinander zu messen, gegenseitig zu motivieren und mit Sieg oder Niederlage umzugehen.

### Fahrradwerkstatt

Dieser Kurs richtet sich an Beschäftigte, die selbst lernen wollen, ihr Fahrrad zu pflegen, zu reparieren und instand zu halten. Es werden beispielsweise gemeinsam Schläuche gewechselt oder geflickt, Ketten gespannt, Schaltungen und Bremsen eingestellt oder einfach nur Verschleißteile ausgetauscht.

### Grundlagen Elektrotechnik

In diesem Kurs werden Grundlagen der Elektro- und Energietechnik vermittelt. Anhand theoretischer und praktischer Übungen mit dem Elektronikbaukasten und kleinen Einblicken in die Mathematik werden die Teilnehmenden befähigt, mit dem Messgerät zur Prüfung ortsveränderlicher Geräte nach DIN VDE 701/702 umzugehen. Dieser Kurs findet 14-tägig statt und bildet die Grundlage bzw. ist Voraussetzung für die Befähigung zum Prüfen von Elektrogeräten in der Rostocker DRK Werkstätten gGmbH.

## leichte Sprache

Die leichte Sprache soll Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen über eine geringere Kompetenz in der deutschen Sprache verfügen, das Verstehen von Texten erleichtern. In diesem Kurs werden gemeinsam mit den Teilnehmenden schwer verständliche Texte in leichter Sprache dargestellt.

## Tanz und Bewegung

Musik ist vielfältig und bewegungsanregend. Durch emotional ansprechende Musik sind die Teilnehmer eingeladen zu tanzen. Sich rhythmisch zu bewegen ermöglicht viele neue Körperwahrnehmungen. Tanzen vereint Bewegung und trainiert die Koordination und Konzentration.

## Werkstattband

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit musischer Begabung. Instrumente, Melodien und Texte werden gemeinsam eingeübt. Das Repertoire besteht aus Kinder-, Volksliedern sowie Schlager- und Popiteln. Die Band ist mit öffentlichen Auftritten regelmäßig zu Gast bei großen und kleinen Rostocker Kulturveranstaltungen.

## Volkslieder singen

Musik begleitet uns in fast jedem Lebensbereich unseres Alltages. Die musikalische Förderung hat viele positive Aspekte. So werden das hörende Auffassen, das Denken, die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis, das Gefühl, das Sprechen, das Sozialverhalten, die Aktivität und die Koordination auditiver und motorischer Aktionen gefördert.

Wir möchten altes Volksgut, in Form von Singen alter Volkslieder, wiederaufleben lassen.

Für Beschäftigte, die Spaß am Singen haben und sich gerne zur Musik bewegen, ist diese ABM gedacht.

# Volkshochschulkurse

## Computerkurs

In diesem Kurs wird sich mit den Grundzügen der Computerwelt auseinandergesetzt. Die Teilnehmenden erlernen den Umgang mit der Tastatur, der Maus, dem Bildschirm und erhalten einen Überblick einiger Programme. Praktische Übungen stellen schnell eine Vertrautheit mit dem PC sicher. Interessenslage und Vorkenntnisse unserer Beschäftigten werden entsprechend berücksichtigt.

## Deutsch

Die Teilnehmenden erlernen Grundfertigkeiten im Lesen und Schreiben.

## Mathe

Die Teilnehmenden können entsprechend ihrer Vorkenntnisse an unterschiedlichen Mathekursen teilnehmen. So beinhaltet zum Beispiel der Rechenkurs im Zahlenraum bis 10 das Üben im Umgang mit Zahlen. Je nach Fähigkeit werden Additions- und Subtraktionsaufgaben gelöst. Dadurch wird das logische Denken geschult.

Im Kurs „Rechnen im Zahlenraum bis 100“ wird das Erfassen von Mengen, Bildern und Zahlen geübt. Durch Vergleichen und Ordnen werden Zahlen bis 100 trainiert und einfache Aufgaben gerechnet.

### Anlage Durchführungsorte ABM

	RW1	RW2	RW3	RW4	RW5	Externe Kurse
Soziale Kompetenzen	Darten Gesellschaftsspiele Konditionstraining Tischtennis Wickerschach / Kubb alternativ: Schach		Darten Gesprächsführung / Thementreff Sport	Darten / Tischtennis Gesellschaftsspiele Gesprächsführung / Thementreff	Darten Tischtennis Ballsport	Computerkurs Fußball
Arbeitsverhalten	Walking proJob	Bewegungsspiele Boccia Schwimmen (IT) Snoezelen		Entspannung Walking	Entspannung Walking	Deutsch/Mathematik/PC Wassergymnastik (HCC) Schwimmen / Wassergymnastik (Neptunschwimmhalle)
lebenspraktischer Bereich	leichte Sprache Malen und Zeichnen PZP - Persönliche Zukunftsplanung Verkehrstraining / Wegetraining		Natur erleben Tanz und Bewegung	Ernährungsberatung	Musikkurs	

<p>Interessenserverweiternde Angebote</p>	<p>Volkslieder singen E-Sport</p>				<p>Disco 1 x monatlich Grundlagen Elektrotechnik Werkstattband</p>	
<p>Volkshochschulkurse</p>	<p>VHS intern: Deutsch Mathe</p>					