



IRIS



Individuelle Ressourcen Intensiv Stärken

Projektträger und Leitung

Koordinationsstelle Berufliche Weiterbildung in Bozen in Kooperation mit dem Biosozialhof Vintlerhof in Brixen.

Projektleitung: Helga Huber, Koordinationsstelle Berufliche Weiterbildung, Dantestr. 3, 39100 Bozen, Tel. 0471 416934, helga.huber@provinz.bz.it

Zielgruppe

Junge Erwachsene mit psychischen Erkrankungen und Menschen, die mit psychosozialen Herausforderungen konfrontiert sind.

Projektziele

Dieses Projekt namens "IRIS" ("Individuelle Ressourcen Intensiv Stärken") hat die Förderung und Nutzung persönlicher Stärken und Fähigkeiten zum Ziel, um Lebensqualität, Selbstbestimmung und psychische Widerstandsfähigkeit bei den Teilnehmenden zu erhöhen. Durch eine Kombination aus kreativer Arbeit, Erleben in der Natur und Tipps aus der konkreten Arbeitsrealität werden die Teilnehmenden in ihrer persönlichen, sozialen und beruflichen Entwicklung unterstützt. Die Zusammenarbeit und der gemeinsame Austausch in einer Gruppe sind ein zentrales Element dieses Projektes.

Ein großes Augenmerk wird dabei auf die individuellen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ressourcen jedes einzelnen gelegt.

Zum Projektnamen

Der Name "IRIS" ist altgriechischer Herkunft und bedeutet übersetzt "der Regenbogen" und "die strahlende Blume". In der griechischen Mythologie war Iris die Botin der Götter, deren Symbol der Regenbogen war. Sie stellt die Verbindung zwischen Himmel und Erde dar. IRIS steht in diesem Projekt somit als Metapher für die Entfaltung des persönlichen Potenzials und die Vielfalt der Fähigkeiten, die jeder Mensch besitzt. So wie ein Regenbogen verschiedene Farben in Harmonie zeigt, betont der Slogan die Vielfalt der individuellen Ressourcen und deren Entwicklung.



Zeitraum

Das Projekt IRIS dauert 14 Wochen und besteht aus einem Wechsel von Theorie und Praxis.
Das Projekt startet am 3. Juli 2024 und endet am 4. Oktober 2024.

Kurs- und Praxistage in Präsenz

Jeden Mittwochnachmittag von 13.30-17.30 Uhr (14x) sowie am ersten Freitag im Monat ganztags von 9.00-12.00 Uhr und von 13.30-16.30 Uhr (4x)

Kursort

Die Treffen finden am Biosozialhof Vintlerhof | Vintlerweg 22 | I-39042 Brixen (BZ) statt.
Sehr viel Zeit wird in der freien Natur und im Wald verbracht.

Organisatorisches

Nach der Anmeldung über den Link auf dem Flyer, erhalten die Interessenten einen Termin mit der Einladung zum Auswahlgespräch, das im Juni in Brixen stattfindet.

Für die Theorie- und Praxiseinheiten gilt grundsätzlich eine Anwesenheitspflicht von 85%.
Ausnahmen können mit der Kursleitung besprochen werden.

Abwesenheiten müssen spätestens einen Tag vor dem Kurstag der Kursleitung telefonisch oder per Mail mitgeteilt werden. In begründeten Ausnahmefällen kann dies auch bis spätestens 30 min vor Kursbeginn noch geschehen.

Struktur und Aufbau

Die im folgenden angeführten Bausteine werden flexibel gestaltet, um den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gerecht zu werden.

1. Salutogenese und Erleben in der Natur

In diesem Baustein lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre mentale Gesundheit schützen und stärken können. Salutogenese umfasst Maßnahmen, die dazu beitragen, Stress zu bewältigen, negative Gedanken zu reduzieren und das innere Gleichgewicht zu fördern. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbringen viel Zeit im Freien und erleben dadurch die positiven Auswirkungen der Natur auf Körper und Psyche. Naturerlebnisse können den Stress reduzieren, den Blutdruck senken und das Immunsystem stimulieren.



2. Stärkung der persönlichen, sozialen und professionellen Fähigkeiten

Hier werden individuelle Fähigkeiten gefördert, um die Selbstständigkeit und berufliche Integration zu unterstützen. Das kann von praktischen Fertigkeiten bis hin zu sozialen Kompetenzen reichen.



3. **Biographiearbeit**

Die Teilnehmenden reflektieren ihre Lebensgeschichte und setzen sich mit ihren Erfahrungen, Werten und Zielen auseinander. Biographiearbeit hilft, die eigene Identität zu stärken und persönliche Ressourcen zu erkennen.



4. **Umgang mit Medien**

In diesem Baustein lernen die Teilnehmenden, wie sie Medien sinnvoll nutzen können. Das kann von der besseren Handhabung von Smartphones und Internetanwendungen bis zur kritischen Betrachtung von Informationen aus verschiedenen Quellen reichen.



5. **Alltagskompetenzen**

In diesem Baustein wird die Fähigkeit trainiert als verantwortungsvoller Bürger zu handeln. Um bürokratische Abläufe zu verstehen und eine bessere Orientierung zu haben, werden Dienste und Einrichtungen vorgestellt bzw. besucht.



Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse

Die im folgenden genannten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse werden individuell angepasst, um den spezifischen Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gerecht zu werden.

Die Fähigkeiten, welche die Teilnehmenden nach Abschluss jedes Bausteins erwerben sollten, sind:

1. **Salutogenese und Erleben in der Natur**

Gesundheitsförderung:

Die TN haben ein Verständnis für die Bedeutung von Bewegung, frischer Luft und Naturerlebnissen für die körperliche und geistige Gesundheit.

Stressbewältigung:

Die TN kennen Strategien, um mit Stress umzugehen und ihre psychische Gesundheit zu schützen.

Die TN besitzen eine erhöhte Belastungstoleranz.

Emotionsregulation und Empathie:

Die TN haben die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, zu akzeptieren und konstruktiv damit umzugehen.

Die TN sind fähig, sich in andere Menschen hineinzusetzen und ihre Gefühle zu verstehen.

Entspannungstechniken:

Die TN kennen Entspannungsmethoden, wie Atemübungen, Meditation oder einfache Körperübungen und können diese auch eigenständig anwenden.

Naturverbundenheit:

Die TN spüren die positiven Auswirkungen der Natur auf ihre Gesundheit.

Die TN haben ein Bewusstsein der gesundheitlichen Wirkung von Bäumen und Pflanzen.

Grundlegende Outdoor-Fähigkeiten:

Die TN haben eine verbesserte Bewegungssicherheit und mehr Selbstvertrauen, wenn sie sich in der freien Natur aufhalten.

Die TN kennen einfache Naturerlebistechniken.

2. Stärkung der persönlichen, sozialen und professionellen Fähigkeiten

Selbstständigkeit:

Die TN können alltägliche Aufgaben selbstständig bewältigen.

Kommunikationskompetenz:

Die TN kennen die Grundlagen der verbalen und nonverbalen Kommunikation.

Die TN haben die Fähigkeit klar zu sprechen und zuzuhören.

Soziale Kompetenz:

Die TN können über ihre Wünsche und Schwierigkeiten offen in der Gruppe sprechen.

Die TN kennen Konfliktlösungsstrategien.

Berufsspezifische Fähigkeiten:

Die TN sind gestärkt und sicherer in ihren beruflichen Fähigkeiten, je nach individuellem Interesse und ihrem Berufsfeld.

3. Biographiearbeit

Selbstreflexion:

Die TN haben die Fähigkeit, die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu hinterfragen.

Die TN sind fähig ihre Lebensgeschichte zu reflektieren.

Die TN können ihre persönlichen Stärken und Schwächen formulieren und anerkennen.

Identitätsstärkung:

Die TN kennen ihre persönlichen Ziele und können diese benennen.

Die TN können ihre ganz persönlichen Talente erkennen und zum Ausdruck bringen.

4. Umgang mit Medien

Medienkompetenz:

Die TN haben ein Verständnis für den sinnvollen und sicheren Umgang mit digitalen Medien. Die TN haben mehr Sicherheit in der Bedienung von Smartphones und Internetanwendungen.

Informationsbewertung:

Die TN können Informationen aus verschiedenen Quellen (z. B. Nachrichten, soziale Medien) kritisch betrachten.

5. Alltagskompetenzen

Die TN kennen einige für sie wichtige bürokratische Abläufe.

Die TN wissen an wen sie sich wenden können, wenn sie Hilfe brauchen.

Die TN kennen Einrichtungen und Dienste und wissen, wie und wo sie diese finden.

Arbeit mit Fachdiensten und Angehörigen

Eine enge Zusammenarbeit mit den Sozial- und Fachdiensten, Bezugspersonen und Angehörigen ist wichtig, um die Bedürfnisse der Zielgruppe dieses Projektes so gut wie möglich zu berücksichtigen. Damit das Projekt auch im eigenen Lebensumfeld verankert und mitgetragen wird, könnte es unterstützend sein, wenn beim Aufnahmegespräch jemand aus dem privaten Umfeld und/oder vom sozialen Dienst dabei ist, welche während der Projektphase als Ansprech- und Begleitperson fungieren.

Die Kooperation ist somit bereits am Beginn des Projektes mit der Einschreibung der Personen vorgesehen.

Abschluss

Bei einer Anwesenheitspflicht von 85%, erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von der Projektleitung eine Bestätigung über die erworbenen Kompetenzen und Lernerfolge während des Projektes.

