

# out 4 INN

Verbesserung der Widerstandsfähigkeit und Integration von Flüchtlingen und Migrantinnen durch Erfahrungen im Freien.

ToolKit



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project: OUTdoor for INclusion: Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences. Nr. n. 2023-1-FID1-KA220-ADU-000153615

Bildnachweise:

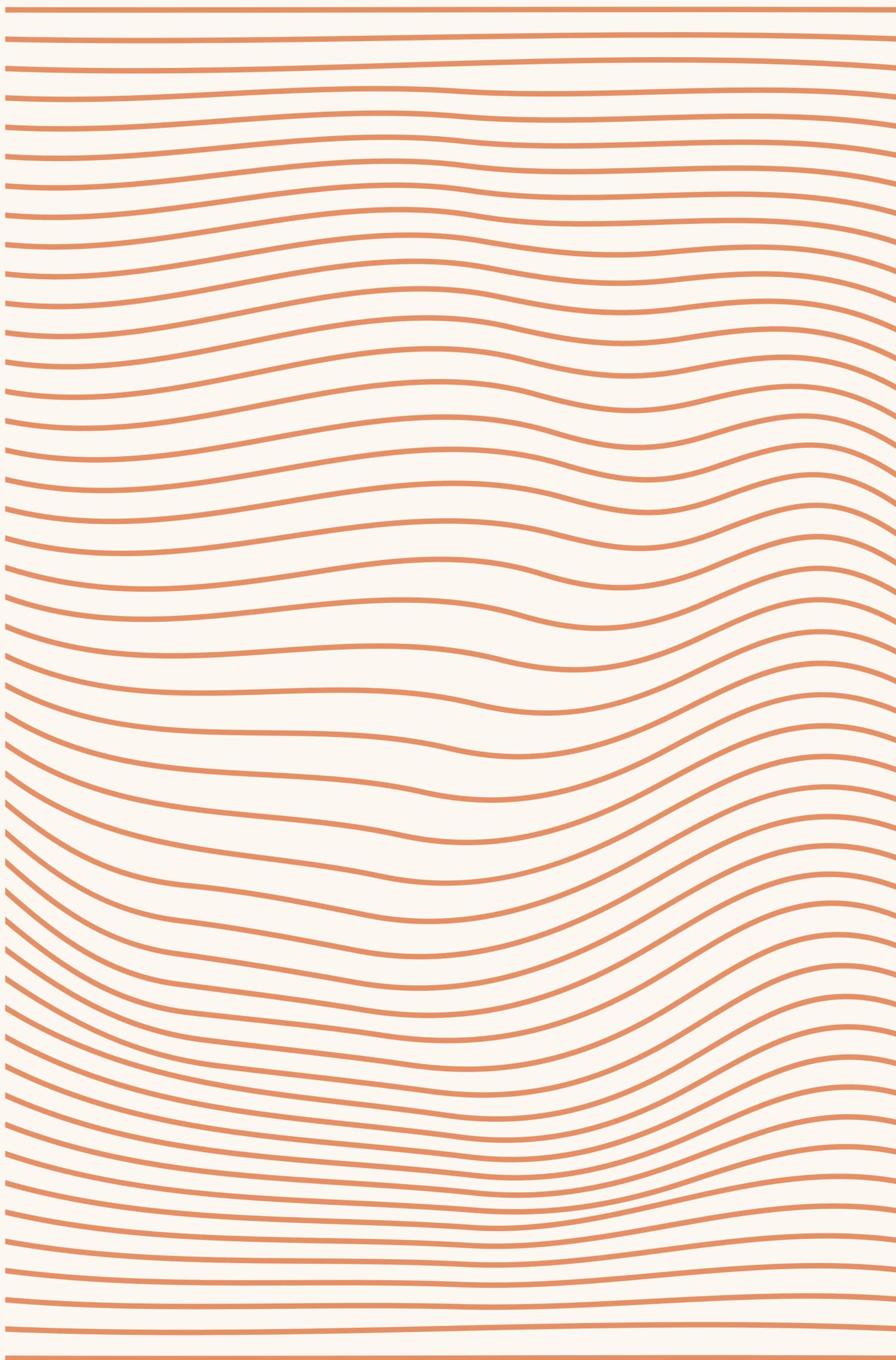
Open-Source-Bilder von Canva und Pexels.com

Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Projekt OUTdoor for INclusion: Verbesserung der Widerstandsfähigkeit und Integration von Flüchtlingen und Migrantinnen durch Erfahrungen im Freien – OUTforIN, Projektnummer: 2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615.







# Toolbox Index



Einführung.....	6
Über das Projekt.....	9
Forschung.....	10
So verwenden Sie das Toolkit.....	14
Modul 1: Kommunikation.....	16
• Aktivität 1: Kaputtes Telefon.....	20
• Aktivität 2: Nur Fragen.....	22
Modul 2: Interkulturelle Kompetenz.....	26
• Aktivität 3: Vertrauen aufbauen.....	30
• Aktivität 4: Emotionale Kommunikation.....	32
Modul 3: Planung und Durchführung von Outdoor-Aktivitäten.....	36
• Aktivität 5: Das Wesentliche einfangen – Eine fotografische Reise.....	38
Modul 4: Umweltkompetenzen für eine inklusive Outdoor-Erziehung..	42
• Aktivität 6. Natur-Logbuch.....	44
Modul 5: Bewusstsein für das lokale Naturerbe.....	48
• Aktivität 7. Wandern an Bienenstöcken vorbei.....	52
• Aktivität 8. KulturerbeSpaziergang.....	54
Modul 6: Wohlfühlaktivitäten in der Natur.....	58
• Aktivität 9. Den Spaziergang spüren.....	60
Modul 7: Herausforderungen gemischter Gruppen in der Outdoor- Ausbildung.....	64
• Aktivität 10: Ich schaff es nicht, wir schaffen´s.....	66
• Aktivität 11: Aktive Schatzsuche.....	68
Modul 8: Soziale Inklusion durch Outdoor-Erziehung.....	72
• Aktivität 12. Picknick zum kulturellen Austausch.....	74
Annex.....	79

# Einführung

Refugee and Migrant women (RMW) stoßen auf verschiedene Hindernisse, die ihre Teilnahme an Outdoor-Aktivitäten erschweren. Zu diesen Hindernissen gehören der begrenzte Zugang zu Programmen und Orten, finanzielle Zwänge, logistische Probleme wie Transport und Kinderbetreuung sowie soziale Stigmatisierung. Trotz dieser Herausforderungen bieten Outdoor-Aktivitäten zahlreiche potenzielle Vorteile für RMW, darunter die Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit, die Entwicklung von Fähigkeiten und die Möglichkeit zur Integration in die Gemeinschaft.

Die Forschung hat gezeigt, dass der Aufenthalt in der Natur positive Auswirkungen auf die kognitiven Funktionen, das emotionale Wohlbefinden und die allgemeine psychische Gesundheit haben kann. Der Zugang zu Grünflächen wird mit einem geringeren Stressniveau, niedrigeren Raten von Depressionen und Angstzuständen sowie einem verbesserten allgemeinen Wohlbefinden in Verbindung gebracht. Darüber hinaus bieten Aktivitäten im Freien eine Plattform für RMW, um sich mit der Natur zu verbinden, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu fördern und kulturelle Vielfalt zu zelebrieren.

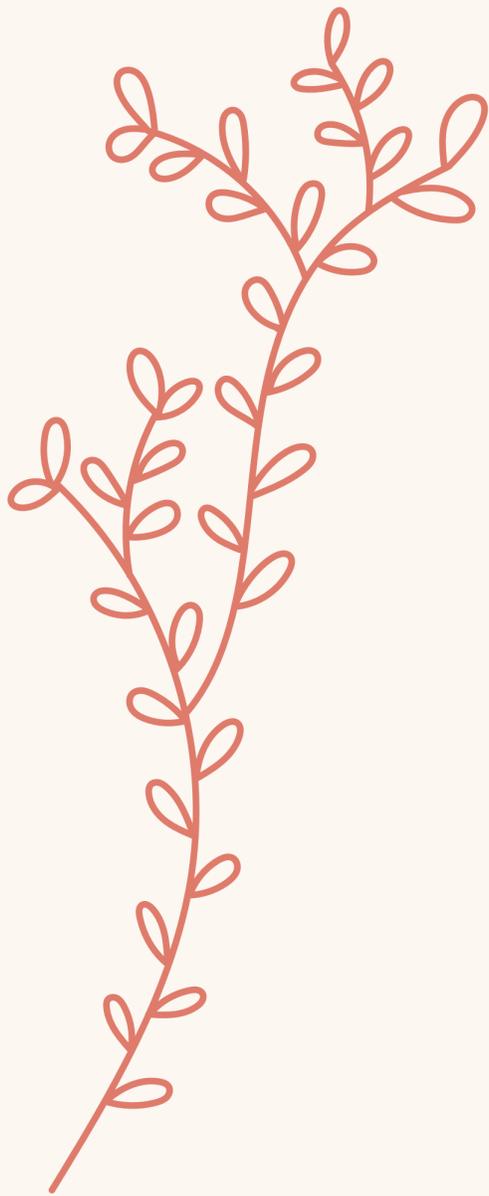
Das OUT4IN-Toolkit ist ein umfassendes Hilfsmittel zur Entwicklung von Kapazitäten sowohl für Pädagogen, die mit RMW arbeiten, als auch für diejenigen, die auf die Durchführung von Outdoor-Aktivitäten spezialisiert sind. Dieses Toolkit ist auf die Bedürfnisse beider Gruppen zugeschnitten.

Für RMW-Pädagog:innen bietet dieses Toolkit Einblicke in die spezifischen Herausforderungen, mit denen RMWs bei Outdoor-Aktivitäten konfrontiert sind. Es bietet Anleitungen zum Verständnis der kulturellen Vielfalt, zur Bewältigung von Traumata und zur Förderung der sozialen Integration im Rahmen von Outdoor-Aktivitäten. Indem es RMW-Pädagogen mit diesen Werkzeugen ausstattet, soll das Toolkit sie in die Lage versetzen, sichere, unterstützende und kulturell sensible Umgebungen zu schaffen.

Andererseits bietet das Toolkit wertvolle Ressourcen für Outdoor-Pädagogen, um ihr Verständnis für die Bedürfnisse und Erfahrungen von RMW zu vertiefen. Es bietet Anleitungen für die Einbeziehung von Grundsätzen der kulturellen Vielfalt und der traumainformierten Pflege in Outdoor-Programme sowie Strategien zur Förderung des Engagements in der Gemeinschaft und der sozialen Integration. Indem das Toolkit Outdoor-Pädagogen mit diesen Erkenntnissen versorgt, soll es ihre Fähigkeit verbessern, inklusive Outdoor-Erlebnisse zu schaffen, die den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht werden.

Das OUT4IN-Toolkit erleichtert die Zusammenarbeit und den Wissensaustausch, um letztendlich eine inklusivere und unterstützende Outdoor-Bildungslandschaft für RMW zu fördern. Durch gemeinsames Lernen und Zusammenarbeit wurde dieses Tool mit dem Ziel entwickelt, sinnvolle und transformative Outdoor-Erfahrungen zu schaffen, die soziale Inklusion und das Wohlbefinden von RMW fördern.





# Zum Projekt

Das OUT4IN Toolkit ist eines der Ergebnisse des Projekts "OUTdoor for INclusion: Verbesserung der Widerstandsfähigkeit und Integration von Flüchtlingen und Migrantinnen durch Erfahrungen im Freien". Diese Initiative der Erasmus+ Kooperationspartnerschaft zielt darauf ab, die soziale Eingliederung von geflüchteten Frauen und Migrantinnen (RMW) durch innovative Bildungswege zu verbessern, bei denen Outdoor-Erfahrungen im Mittelpunkt stehen. Das Projekt zielt darauf ab, die besonderen Herausforderungen zu bewältigen, mit denen RMW beim Zugang zu und der Teilnahme an Outdoor-Aktivitäten konfrontiert sind, und gleichzeitig die therapeutischen und pädagogischen Vorteile von Naturerfahrungen zu nutzen. Der erste Schritt, um dies zu erreichen, ist die Entwicklung und Umsetzung eines innovativen Bildungsweges, der sich auf Outdoor-Erfahrungen als Mittel zur Förderung der sozialen Eingliederung und Stärkung von RMW konzentriert.

Das Projekt umfasst die Zusammenarbeit von sieben Organisationen aus fünf verschiedenen Ländern: Monaliiku (Finnland), Innovative Education Center (Österreich), Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation (Österreich), GEA (Italien), Trekkify (Italien), Crisis Responce and Policy Centre (Serbien) und Viaje a la Sostenibilidad (Spanien). Diese Organisationen bündeln ihr Fachwissen in Bereichen wie Jugendarbeit, Outdoor-Erziehung, gesellschaftliches Engagement und Migrant:innenbetreuung.

Neben der Entwicklung des Toolkits umfasst das Projekt auch die Durchführung von Pilotprogrammen und -aktivitäten, um den Bildungsweg in realistischen Umgebungen zu testen und zu verfeinern. Diese Pilotprogramme werden wertvolle Erkenntnisse über die Wirksamkeit verschiedener Ansätze und Strategien liefern und eine kontinuierliche Verbesserung und Verfeinerung des Instrumentariums ermöglichen.

Insgesamt zielt OUT4IN darauf ab, Pädagog:innen in die Lage zu versetzen, ein sicheres, unterstützendes und kulturell sensibles Umfeld zu schaffen, in dem RMW die Vorteile von Outdoor-Erfahrungen nutzen können. Durch die Förderung der sozialen Eingliederung und des Empowerments durch Outdoor Education will das Projekt zum Wohlbefinden und zur Integration von RMW in ihren Gemeinschaften beitragen.

# Reserche

Um den Bildungsweg und das Toolkit des OUT4IN-Projekts effektiv zu gestalten, wurde eine Analyse der Qualifikationslücken durchgeführt.

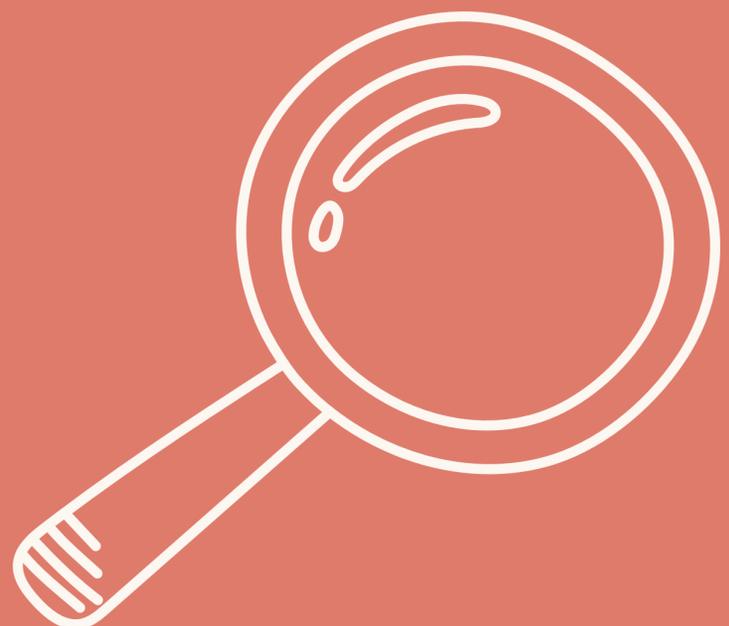
Ziel dieser Analyse war es, die spezifischen Fähigkeiten der Pädagogen in den am Projekt beteiligten Organisationen zu bewerten, um Stärken und Verbesserungspotenziale aufzuzeigen.

An der Kompetenzanalyse nahmen 78 Personen aus Österreich, Finnland, Italien, Serbien und Spanien teil, die ein breites Spektrum an Fachkräften repräsentierten, darunter Jugendbetreuer:innen, Moderator:innen, Lehrer:innen, Outdoor-Pädagog:innen, Koordinator:innen und ähnliche Funktionen.

Mittels einer Online-Umfrage und einer Selbsteinschätzung gaben die Befragten Einblicke in ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten in Bezug auf Outdoor-Aktivitäten mit RMW. Die quantitative Analyse der Umfragedaten lieferte einige wertvolle Einblicke in die aktuelle Kompetenzlandschaft innerhalb der teilnehmenden Organisationen.

Die Ergebnisse der Kompetenzlückenanalyse dienten als grundlegendes Element bei der Entwicklung der OUT4IN-Lernergebnisse, die die Grundlage für das Toolkit bildeten. Durch die Identifizierung von Bereichen, in denen Pädagogen zusätzliche Unterstützung oder Schulungen benötigen, leitete die Analyse das Projektteam bei der Anpassung der im Toolkit enthaltenen Inhalte und Ressourcen. Durch diesen datengesteuerten Ansatz wurde sichergestellt, dass der Bildungsweg und das Toolkit relevant und effektiv sind und den Bedürfnissen sowohl der Pädagogen als auch der RMW gerecht werden.

Insgesamt spielte die Kompetenzlückenanalyse eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung und Umsetzung des OUTforIN-Projekts und lieferte wertvolle Daten für die Entwicklung von Ressourcen, die darauf abzielen, die Fähigkeiten von Pädagogen, die mit RMW im Kontext der Outdoor-Pädagogik arbeiten, zu verbessern.





<b>Lernziele</b>	<b>Module</b>
1. Entwicklung verbesserter interkultureller Fähigkeiten durch die Umsetzung effektiver Kommunikations- und Kooperationsstrategien über verschiedene Kulturen hinweg, was dem Wunsch von 48,7 % der Befragten entspricht	Modul 2: Interkulturelle Kompetenz
2. Erwerben Sie interkulturelle Kompetenz, um sich besser an Aktivitäten mit RMW und an Outdoor-Erfahrungen beteiligen zu können, entsprechend der hervorgehobenen Bedeutung von interkulturellen Fähigkeiten	Modul 2: Interkulturelle Kompetenz
3. Entwicklung effektiver Kommunikationsfähigkeiten, um die Zusammenarbeit in unterschiedlichen kulturellen Umgebungen zu fördern, was dem von 48,7 % der Befragten genannten Bedarf an verbesserter Kommunikation entspricht.	Modul 1: Kommunikation
4. Die Fähigkeit, Outdoor-Aktivitäten zu planen und durchzuführen, wurde von 42,3 % der Befragten anerkannt, was zum wahrgenommenen Wert von Outdoor-Kompetenzen im Rahmen des Out4In-Projekts beiträgt.	Modul 3: Planung und Durchführung von Outdooraktivitäten
5. Kompetenzerwerb im Bereich Umwelt, um dem von 38,5 % der Befragten festgestellten Bedarf an Weiterentwicklung in diesem Bereich zu entsprechen.	Modul 4: Umweltkompetenzen für integrative Outdoor-Erziehung
6. Verbesserung der Soft Skills, die von 39,7 % der Befragten genannt wurden, einschließlich zwischenmenschlicher Kommunikation, Teamarbeit und Anpassungsfähigkeit, in Anerkennung ihrer Bedeutung für die Rolle des Erziehers.	Module 1: Kommunikation
7. Nachweis von Fähigkeiten zur Bewertung und Planung von Outdoor-Aktivitäten, wie sie durch den Schwerpunkt der Umfrage auf Fähigkeiten im Zusammenhang mit der Planung, Erklärung, Demonstration und Bewertung verschiedener Outdoor-Aktivitäten angezeigt werden.	Modul 3: Planung und Durchführung von Outdooraktivitäten
8. Kenntnis und Verständnis des lokalen Naturerbes zeigen, um die festgestellte Lücke in dieser Fähigkeit zu schließen und den 12. der 12 vorgeschlagenen Fähigkeiten zu sichern.	Modul 5: Bewusstsein für lokales Naturerbe

<b>Lernziele</b>	<b>Module</b>
9. Verbesserung des Vertrauens in die Outdoor-Fähigkeiten (Platz 11 von 12) durch gezielte Schulungs- und Entwicklungsmaßnahmen, wobei die von den Befragten genannten verbesserungsfähigen Bereiche berücksichtigt werden sollten.	Modul 3: Planung und Durchführung von Outdooraktivitäten
10. Entwicklung von Fachwissen in Bezug auf Gruppenentscheidungen für Outdoor-Aktivitäten und Erkennen von Verbesserungsbedarf auf der Grundlage der Ergebnisse der Umfrage.	Module 1: Kommunikation
11. Aneignung von Fähigkeiten zur Risikobewertung bei interkulturellen Aktivitäten, Behebung der festgestellten Lücke und Gewährleistung eines umfassenden Ansatzes für Sicherheit und Wohlbefinden in der Outdoor-Erziehung.	Modul 7: Herausforderungen von gemischten Gruppen in der Outdoor-Pädagogik
12. Vorrangige Berücksichtigung der psychischen Gesundheit in der Outdoor-Erziehung, Berücksichtigung der von den Befragten geäußerten Bedenken und Förderung eines unterstützenden und integrativen Lernumfelds.	Modul 6: Wohlbefinden in der Natur
13. Überwindung von Hindernissen bei Outdoor-Aktivitäten, Bewältigung der von den Befragten angesprochenen potenziellen Herausforderungen und Gewährleistung einer reibungslosen und positiven Lernerfahrung.	Modul 7: Herausforderungen von gemischten Gruppen in der Outdoor-Pädagogik
14. die Bedeutung gemischter Gruppen für die Förderung des Wohlbefindens und die Überwindung möglicher Traumata zu erkennen und dieses Verständnis in die pädagogische Praxis einzubeziehen.	Modul 7: Herausforderungen von gemischten Gruppen in der Outdoor-Pädagogik
15. Beitrag zur sozialen Eingliederung und zu positiven Auswirkungen auf die Gemeinschaft durch die Entwicklung eines maßgeschneiderten Toolkits und Schulungsprogramms, das mit dem Projektziel der Förderung der sozialen Eingliederung von Flüchtlings- und Migrantinnen übereinstimmt.	Modul 8: Soziale Eingliederung durch Bildung im Freien
16. Verbesserung der Kenntnisse über die Vielfalt der Outdoor-Aktivitäten, z. B. Trekking, Radfahren, Klettern usw. in der Stadt.	Modul 3: Planung und Durchführung von Outdooraktivitäten

# Verwendung des Toolkits

Das OUT4IN Toolkit ist ein umfassendes Hilfsmittel zur Unterstützung von Pädagog:innen, die RMW arbeiten, sowie von Outdoor-Pädagog:innen. Durch die Vermittlung von grundlegendem Wissen und praktischen Strategien zielt dieses Toolkit darauf ab, die Fähigkeiten von Pädagog:innen bei der Schaffung inklusiver und ermächtigender Outdoor-Erfahrungen zu verbessern.

Das Toolkit ist in acht Module unterteilt, die sich jeweils auf verschiedene Aspekte der Outdoor-Pädagogik und der sozialen Integration konzentrieren. Jedes Modul enthält sowohl theoretische Informationen als auch praktische Aktivitäten und einen Überblick, der das Verständnis der Ziele und der Relevanz des Moduls erleichtert. Nach jedem Modul bietet das Toolkit eine Liste von freien Bildungsressourcen als Ressourcenpaket und Vorschläge für weiterführende Literatur. Die Anhänge bieten zusätzliche Materialien und Anleitungen für die Vorbereitung und Durchführung von Outdoor-Aktivitäten. Die im Toolkit zur Verfügung gestellten Ressourcen und Materialien spielen eine Schlüsselrolle bei der Erprobung der OUT4IN-Methodik in den Projektpartnerländern und bei der Sicherstellung ihrer Replizierbarkeit auf europäischer Ebene.

Der Leser kann sich mit dem Inhalt des Toolkits auseinandersetzen, indem er die theoretischen Rahmen und Konzepte studiert, um ein besseres Verständnis der wichtigsten Theorien und Prinzipien zu erlangen, die jedem Modul zugrunde liegen. Dies wird eine solide Grundlage für die Anwendung der vorgeschlagenen Praktiken und Aktivitäten bilden. Das Toolkit ist als dynamische Ressource konzipiert, die sich mit den Bedürfnissen seiner Nutzer und der Gemeinschaften, denen sie dienen, weiterentwickelt.

Das Toolkit enthält eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Durchführung jeder Aktivität. Diese Aktivitäten sind so konzipiert, dass sie praktisch sind und an verschiedene Kontexte und Gruppengrößen angepasst werden können. Das Ziel hinter den praktischen Aktivitäten ist es, das Lernen zu verstärken und praktische Erfahrungen zu vermitteln. Vor der Durchführung der Aktivitäten muss sichergestellt werden, dass die erforderlichen Materialien zur Verfügung stehen und dass die Anweisungen klar sind.

Die Aktivitäten können und sollten an den kulturellen Kontext, die Sprache und die spezifischen Bedürfnisse der TN angepasst werden. Durch diese Flexibilität wird sichergestellt, dass die Aktivitäten für alle Gruppenmitglieder relevant und ansprechend sind.

Die Reflexion ist ein wichtiger Bestandteil des Lernprozesses. Am Ende jeder Aktivität werden Reflexionsfragen gestellt, um Gruppendiskussionen zu erleichtern und die Teilnehmer zu ermutigen, ihre Erfahrungen, Einsichten und Rückmeldungen mitzuteilen und ein gemeinschaftliches Lernumfeld zu fördern.

Die Förderung eines offenen und respektvollen Dialogs zwischen den TN ist ebenfalls eines der Schlüsselemente für eine erfolgreiche Gruppenmoderation. Die Fragen sollten als Ausgangspunkt dienen, aber eine Leitung sollte offen sein für andere Themen, die während der Gruppendiskussion auftauchen. In diesem Sinne ist es ratsam, die wichtigsten Punkte und Einsichten, die während der Reflexion geteilt wurden, festzuhalten, was für künftige Referenzen und die Bewertung der Auswirkungen der Aktivitäten wertvoll sein kann.

## **Toolkit anpassen**

Um die Effektivität dieses Toolkits zu maximieren, ist es entscheidend, seine Verwendung an die jeweiligen Bedürfnisse anzupassen. Zu den wichtigsten Grundsätzen gehören:

- ·Abhängig von Ihrer spezifischen Rolle und den Bedürfnissen Ihrer TN können bestimmte Module relevanter sein als andere. Priorisieren Sie die Module, die eng mit Ihren Zielen und den Herausforderungen in Ihrem Bildungsumfeld übereinstimmen.
- Führen Sie eine Bedarfsanalyse durch, um die dringendsten Probleme und Bereiche zu identifizieren, in denen Ihre TN die meiste Unterstützung benötigen. Diese Bewertung hilft Ihnen bei der Auswahl der am besten geeigneten Module, auf die Sie sich konzentrieren möchten.
- Die Aktivitäten und Übungen im Toolkit sind flexibel gestaltet.
- Passen Sie sie an den kulturellen Kontext, die Sprache und die spezifischen Bedürfnisse Ihrer TN an.
- Berücksichtigen Sie den kulturellen Hintergrund Ihrer TN und passen Sie die Aktivitäten so an, dass ihre Vielfalt respektiert und gefeiert wird.
- Wenn Sprachbarrieren bestehen, sollten Sie die Bereitstellung von Übersetzungen oder vereinfachten Anweisungen in Betracht ziehen, um sicherzustellen, dass sich alle TN voll und ganz engagieren können.
- Führen Sie Bewertungen durch, um die Auswirkungen der Aktivitäten zu bewerten und Feedback von den TN einzuholen. Nutzen Sie diese Daten für zukünftige Verbesserungen und Anpassungen.

# Modul 1: Kommunikation

## 1.1 Was bedeutet Kommunikation?

Kommunikation ist ein "Prozess, bei dem Informationen zwischen Individuen durch ein gemeinsames System von Symbolen, Zeichen oder Verhaltensweisen ausgetauscht werden". Sie ist eine der komplexesten Aktivitäten in der menschlichen Gesellschaft, bei der verschiedene Informationen übertragen oder vermittelt werden. Dieser Prozess ist eine zweiseitige Aufgabe, die den Austausch von Gedanken, Ideen, Meinungen usw. zwischen zwei oder mehreren Personen mit dem Ziel des gegenseitigen Verständnisses beinhaltet.

Das 1949 von Shannon und Weaver vorgeschlagene Grundmodell der Kommunikation beinhaltet den Austausch von Nachrichten zwischen einem Sender (Kommunikator) und einem Empfänger über ein Medium (Kanal). In diesem Modell ist der Codierer der Sender, der die Nachricht in Signale umwandelt (z. B. das menschliche Gehirn, das Ideen in Nachrichten codiert). Der Decoder ist der Empfänger, der die Signale wieder in eine Nachricht umwandelt (z. B. die Ohren und Augen der an der Kommunikation beteiligten Personen).

Nach H.D. Lasswells 5W-Modell der (vorwiegend Massen-) Kommunikation muss jeder Kommunikationsprozess Fragen beantworten wie: Wer; Sagt was; In welchem Kanal; An wen und mit welcher Wirkung? (Lasswell, 1971). Dieses Modell unterstreicht, dass erfolgreiche Kommunikation viel mehr umfasst als nur das Senden und Empfangen von Nachrichten.

## 1.2 Arten von Kommunikation

Es gibt vier grundlegende Arten von Kommunikation (Usera, 2024):

- Verbal: Kommunikation über Sprache, einschließlich Zeichensprache, Tonfall und Stimmlage.
- Nonverbal: Kommunikation durch Körpersprache, Gestik, Mimik, Körperhaltung, Berührung, Blickkontakt usw.
- Visuell: Kommunikation durch Bilder, Fotos, Videos, Diagramme, Skizzen, Emojis, GIFs, usw.
- Schriftlich: Austausch von Informationen durch Buchstaben, Symbole und ähnliche Mittel.



[Link](#)

Abbildung 1: Das Kommunikationsmodell von Shannon und Weaver – Transmissionsmodell







# Activität 1: Kaputtes Telefon

## Ziel:

Das Ziel dieser Aktivität ist es, die Kommunikation innerhalb der Gruppe zu üben und zu beobachten, wie sich der Inhalt der Informationen im Laufe der Kommunikation verändern kann.

## Umgebung:

Diese Aktivität kann im Freien durchgeführt werden. Wenn das windige Wetter die Verwendung von Papier erschwert, sollten Sie statt zu zeichnen lieber beschreiben.

Stellen Sie sicher, dass alle TN einander gut hören können, und ermutigen Sie sie, leise, aber hörbar zu sprechen, um das Abhören durch andere zu vermeiden.

## Materialien: -

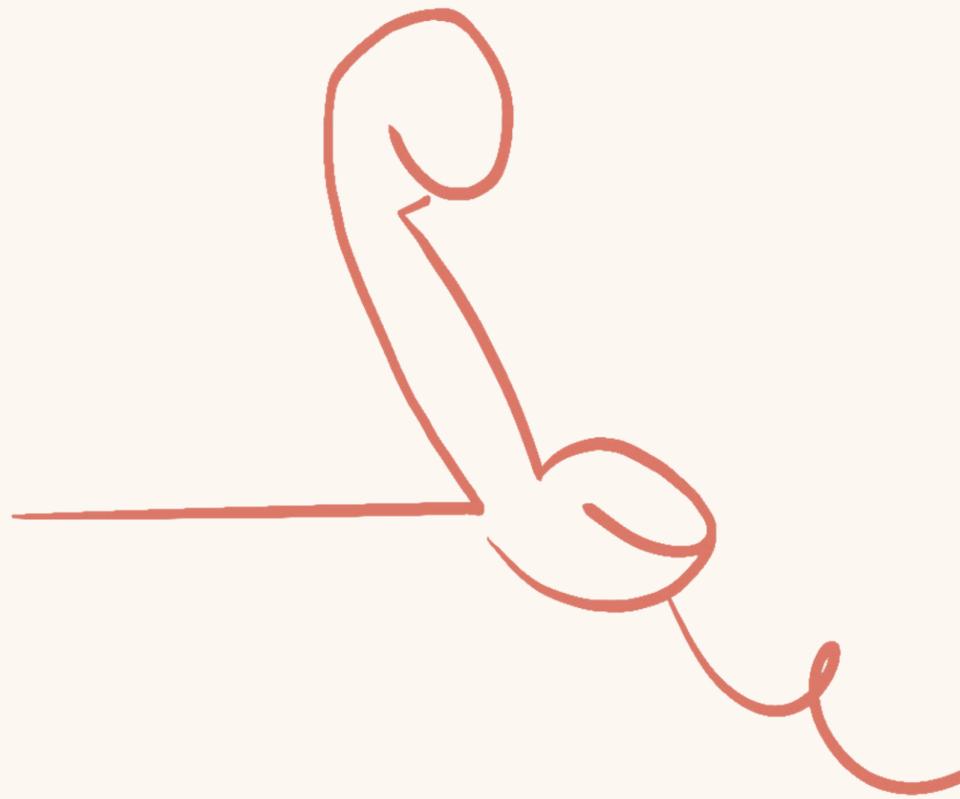
**Anzahl der TN:** 6-10

## Dauer:

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: keine
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 45 Minuten

## Sensibilität der Gruppe:

- Stellen Sie sicher, dass der Außenbereich eine bequeme Bewegung und Interaktion zulässt.
- Ermutigen Sie die TN, kreativ und spontan zu sein und Fragen zu stellen.
- Betonen Sie die Bedeutung von aktivem Zuhören und schnellem Denken.
- Beziehen Sie die Übung auf reale Situationen, in denen schnelles Denken und angemessenes Reagieren von entscheidender Bedeutung sind.



## Schritt 1: Gruppenbildung (5 Minuten)

Die Gruppenbildung hängt von der Anzahl der TN ab. Bei einer Gruppe von 6-8 TN stellen Sie diese in einer Reihe auf. Wenn die Gruppe größer ist, teilen Sie sie in kleinere Gruppen von 5-8 TN auf. Jede Gruppe sollte in einer Reihe stehen und in dieselbe Richtung schauen. Die letzte Person in jeder Reihe erhält ein Papier oder ein kleines Whiteboard und einen Marker.

## Schritt 2: Beschreiben des Bildes (15 Minuten)

Zeigen Sie der ersten Person in der Reihe ein Bild für einen kurzen Zeitraum (z. B. 10 Sekunden). Die erste Person beschreibt dann das Bild mit leiser Stimme der nächsten Person in der Reihe. Dieser Prozess wird fortgesetzt, wobei jede Person die Beschreibung an die nächste Person in der Reihe weitergibt. Die letzte Person in der Reihe zeichnet das Bild auf der Grundlage der Beschreibung, die sie erhalten hat.



### **Schritt 3: Vergleich (5 Minuten)**

Vergleichen Sie die Zeichnungen: Wenn alle Gruppen die Aufgabe erledigt haben, vergleichen Sie die endgültigen Zeichnungen oder Beschreibungen mit den Originalbildern.

Betonen Sie, wie wichtig eine klare und präzise Kommunikation ist, und stellen Sie einen Bezug zu realen Situationen her, in denen eine falsche Kommunikation erhebliche Folgen haben kann.

### **Schritt 4: Wiederholung (optional)**

Ändern Sie das Bild und die Richtung der Gruppe, außerdem können Sie die Gruppen mischen, damit sie verschiedene Rollen ausprobieren können. Durch die Wiederholung können die TN verschiedene Strategien ausprobieren, um zu sehen, ob sich ihre Kommunikation verbessert.

### **Schritt 5: Reflexion und Diskussion (10-15 Minuten)**

Versammeln Sie die gesamte Gruppe und reflektieren Sie die folgenden Aspekte:

- Wie haben Sie den Kommunikationsprozess während der Aktivität erlebt? War er einfach oder herausfordernd?
- Gab es Fälle, in denen ihr aufgrund der Beschreibungen, die ihr erhalten habt, Annahmen über das Bild gemacht habt?
- Was haben Sie bei dieser Aktivität über die Bedeutung von klarer Kommunikation gelernt und wie können Sie es in Ihrem täglichen Leben anwenden?
- Wie hat sich die Umgebung auf den Kommunikationsprozess ausgewirkt?
- Welche Strategien könnten Sie anwenden, um die Kommunikation bei ähnlichen Aktivitäten oder in realen Situationen zu verbessern?

# Aktivität 2: Nur Fragen

## **Ziele:**

Diese Aktivität dient als Energiespender und ermutigt die TN, kreativ zu denken und an ihren Fähigkeiten in einem begrenzten kommunikativen Umfeld zu arbeiten.

## **Umgebung:**

Diese Aktivität wurde für die Durchführung im Freien konzipiert. Sie ist für RMW mit ausreichenden Kenntnissen der Sprache des Gastlandes gedacht.

## **Materialien:** -

## **Anzahl der Teilnehmer:** 6-16

## **Dauer:**

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: 5-10 Minuten
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 45 Minuten

## **Sensibilität der Gruppe:**

- Die Kommunikationsaktivitäten sollten alle Teilnehmer einbeziehen, unabhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten, ihrem kulturellen Hintergrund oder ihren Sprachkenntnissen.
- Die Aktivitäten sollten bei Bedarf angepasst werden, um den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden und sicherzustellen, dass alle vollständig teilnehmen können.

## **Schritt 1: Rahmenbedingungen und Regeln (5 Minuten)**

Alle TN stellen sich in einer Reihe auf und bilden einen Halbkreis. Ziel der Übung ist es, ein Gespräch zu führen, bei dem nur Fragen gestellt werden. Jeder sollte die Aufgabe verstehen und genügend Zeit dafür bekommen. Es ist wichtig, eine klare Sprache zu verwenden.

Der Moderator kann ein Beispiel mit einem der TN oder einem anderen Moderator geben.

Beispiel:

TN 1: "Was ist Ihr Lieblingshobby?"

TN 2: "Warum fragen Sie?"

TN 1: "Ist Neugier eine schlechte Sache?"

TN 2: "Wie würden Sie etwas als schlecht definieren?"

Die folgenden Regeln sollten erklärt werden:

- Die TN dürfen die Fragen während des Spiels nicht wiederholen.
- Wenn sie die Frage jedoch nicht verstehen, können sie "Können Sie das anders formulieren?" sagen und es wird nicht als Wiederholung gewertet.
- Es sind keine Aussagen gefolgt von einer Frage erlaubt.
- Man sollte nicht ständig wiederholen, was die andere Person sagt. Zum Beispiel: Wandern Sie gerne? Was glaubst du, warum ich gerne wandere?
- Jeder TN, der einen Fehler macht, stolpert oder zu lange braucht, um eine Frage zu stellen, rückt an den letzten Platz in der Reihe, und die verbleibende Person bildet ein neues Paar mit dem Teilnehmer in der nächsten Reihe.
- Die Kommunikation sollte schnell und ohne Pausen erfolgen.
- Das Paar, das am längsten durchhält, ohne einen Fehler zu machen, ist der Gewinner.

Mögliche Gesprächsthemen können sein: Hobbys, Sport, Musik oder Situationen wie am Flughafen, in einem Restaurant oder in einem Geschäft.

Das Zeitlimit richtet sich nach dem Fortschritt der Gruppe. Beginnen Sie z. B. ohne Zeitlimit, wenn die Sprachkenntnisse in der Gruppe noch nicht ausreichend sind. Wenn sich die Gruppe nach mehreren Fragerunden verbessert hat, sollten Sie nach Möglichkeit ein Zeitlimit von drei Sekunden zwischen den Fragen einführen.

### **Schritt 2: Nur-Fragen-Gespräch (20-25 Minuten)**

Die ersten beiden TN an einem Ende der Reihe bilden das erste Paar. Sie werden dann gebeten, ein Gespräch zu führen, indem sie sich gegenseitig Fragen zu einem bestimmten Thema stellen.

Geben Sie jedem TN eine Chance, und wenn es die Zeit erlaubt, können Sie sogar eine zweite Runde durchführen.

### **Schritt 3: Reflexion und Diskussion (10-15 Minuten)**

- Was war der schwierigste Teil der Aktivität?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie die ganze Zeit Fragen stellen müssen?
- Was war eure Taktik während dieser Aufgabe?
- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie schnell nachdenken mussten, um eine Frage zu stellen?
- Wie kann diese Übung dazu beitragen, Ihre Kommunikationsfähigkeiten in realen Situationen zu verbessern?

# Freie Bildungsressourcen

- The mathematical theory of communication, Book on basic communication model, Book, EN, [Link](#)
- Why Is Listening Difficult?, Describes different types of noise that can interfere communication and public speaking, Article, EN, [Link](#)
- The Structure and Function of Communication in Society, Deals with 5W model of communication in the society, Article, EN, [Link](#)
- The Five C's Of Effective Communication, Detailed 5C's model presented, Article, EN, [Link](#)
- Communicating to Connect - Interpersonal Communication for Today, Introduction to interpersonal communication, Book, EN, [Link](#)



# Modul 2: Interkulturelle Komp

Zu den interkulturellen Kompetenzen im Zusammenhang mit der Arbeit mit Flüchtlings- und Migrantinnen gehört das Verständnis einiger grundlegender Begriffe, die im folgenden Text aufgeführt sind:

## 2.1 Definition von Migration

Migration kann definiert werden als "die Bewegung von Menschen von einem Ort ihres Wohnsitzes zu einem anderen" (Marjanovic et. al. 2023). Gewaltsam vertriebene Personen sind Personen, die ihre Heimat oder ihren Wohnort verlassen, um verschiedenen lebensbedrohlichen Situationen und/oder Menschenrechtsverletzungen zu entgehen. Sie können intern vertrieben werden (innerhalb eines Staates als Binnenvertriebene) oder extern, indem sie internationale Grenzen überschreiten.

## 2.2 Definition von Flüchtling

Ein Flüchtling ist eine Person, die aus "begründeter Furcht vor Verfolgung aus Gründen der Rasse, Religion, Nationalität, Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe oder wegen ihrer politischen Überzeugung" nicht in ihr Herkunftsland zurückkehren kann und internationalen Schutz benötigt, weil sie in ihrem Herkunftsland Verfolgung oder eine Bedrohung ihres Lebens, ihrer körperlichen Unversehrtheit und ihrer Freiheit befürchtet, die durch einen bewaffneten Konflikt, Gewalt, eine schwerwiegende Störung der öffentlichen Ordnung usw. verursacht wird (Sironi, 2019). Mitte 2023 gab es weltweit 110 Millionen gewaltsam vertriebene Personen (UNHCR, 2023).

## 2.3 Definition des gemischten Verkehrs

Gemischte Bewegungen sind "grenzüberschreitende, in der Regel irreguläre Bewegungen von Menschen, an denen Einzelpersonen und Gruppen beteiligt sind, die nebeneinander reisen, ähnliche Routen und Transportmittel oder Vermittler nutzen, aber aus unterschiedlichen Gründen. Menschen, die im Rahmen gemischter Bewegungen reisen, haben unterschiedliche Bedürfnisse und Profile und können Asylsuchende, Flüchtlinge, Opfer von Menschenhandel, unbegleitete oder von ihren Eltern getrennte Kinder (UASC), Staatenlose und Migranten – einschließlich Migranten in irregulären Situationen oder Migranten in gefährdeten Situationen – umfassen" (Sironi, 2019; Marjanovic et al. 2023).

## 2.4 Interkulturelle Kompetenzen

Interkulturelle Kompetenz ist die Fähigkeit, effektiv mit Menschen verschiedener Kulturen zu kommunizieren, und sie umfasst verschiedene Einstellungen, Fähigkeiten und Kenntnisse (Petrović, 2019). Die Einstellungen beziehen sich beispielsweise auf die Offenheit gegenüber anderen Kulturen, das Bewusstsein für verschiedene kulturelle Kontexte wie Identitätsaspekte, Rasse, Geschlecht, Nationalität, ethnische Zugehörigkeit, sexuelle Orientierung, Klasse, Fähigkeiten... (Usera, 2024). Das Wissen über kulturelles Erbe, Sitten und Gebräuche, Normen, usw. ist ebenfalls von entscheidender Bedeutung für die Schaffung kultureller Kompetenzen. nschließen das Verständnis unterschiedlicher Standpunkte und kultureller

Praktiken, Anerkennung der kulturellen Vielfalt (Petrović, 2019).

## 2.5 Interkulturelle Sensibilität

Interkulturelle Sensibilität bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, "Gefühle für das Verständnis und die Wertschätzung kultureller Unterschiede zu entwickeln, die ein angemessenes und effektives Verhalten in der interkulturellen Kommunikation fördern" (Chen & Starosta, 1997). Eine Person, die interkulturell sensibel ist, ist auch gleichzeitig motiviert, eine effektive interkulturelle Interaktion und Kommunikation zu erkennen, zu lernen, zu verstehen und aufzubauen und den Bildungsprozess auf diesem Weg zu unterstützen.

## 2.6 Die Rolle der Pädagogen

Erzieher:innen, Lehrer:innen, Ausbilder:innen, Sozialarbeiter:innen und andere ähnliche Berufsgruppen spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung des interkulturellen Dialogs und der Integration verschiedener Gruppen und Einzelpersonen innerhalb der Gesellschaft (Martorana, et al. 2021). In einigen Ländern ist die Entwicklung kultureller Kompetenzen Teil der akademischen Ausbildung, während dies in anderen Ländern nicht der Fall ist, so dass die Fachkräfte diese Kompetenzen in der Regel während ihrer beruflichen Laufbahn entwickeln.

## 2.7 Verbesserung der kulturellen Kompetenzen

Um in der interkulturellen Kommunikation erfolgreich zu sein, sollten Pädagogen einige wichtige Punkte beachten:

- Soziale Aspekte und Praktiken verstehen – erkennen, dass es Unterschiede nicht nur zwischen Menschen aus verschiedenen Kulturen, sondern auch innerhalb derselben kulturellen Gruppen gibt. Kommunikation ist eine Interaktion zwischen Menschen, nicht nur ein Austausch von Informationen. Sie ist zielgruppenorientiert, nicht egozentrisch.
- Passen Sie Ihren Kommunikationsstil an die verschiedenen Zielgruppen an. Die sozialen Umgangsformen variieren von Kultur zu Kultur. In einigen sind die Trennung der Geschlechter und die Achtung der Altershierarchie vorherrschend. Für Frauen gilt es als unhöflich, ein in einigen traditionellen afrikanischen oder asiatischen Kulturkreisen beispielsweise drückt man mit dem Gruß seine Besorgnis aus und wünscht der anderen Person gute Gesundheit und ein langes Leben. In europäischen Ländern hingegen ist die Frage "Wie geht es Ihnen?" nur ein Teil eines Begrüßungsrituals ohne tiefere Bedeutung.





# Activität 3: Vertrauen aufbauen

## Ziele:

Ziel dieser Aktivität ist es, Vertrauen und Integration zwischen TN aus verschiedenen Kulturen aufzubauen, indem sie dazu ermutigt werden, bestimmte kulturelle Merkmale zu teilen. Dies fördert die Einheit und das Gespräch, baut Barrieren zwischen kulturellen Gruppen ab und fördert den offenen Dialog, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu erkunden.

## Umgebung:

Diese Aktivität sollte im Freien durchgeführt werden.

## Materialien: -

**Anzahl der TN:** 10-20

## Dauer:

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: 10 Minuten
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 30 Minuten

## Sensibilität der Gruppe:

- Einige kulturelle Themen oder Erfahrungen können sensibel sein oder starke Emotionen hervorrufen. Pädagogen sollten darauf vorbereitet sein, diese Diskussionen mit Sensibilität, Einfühlungsvermögen und Respekt zu führen.
- Es ist wichtig, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich die TN wohlfühlen, um sich auszudrücken. Pädagogen sollten darauf vorbereitet sein, auftretende Konflikte oder Missverständnisse mit kulturellem Feingefühl anzusprechen und die Gruppe zu gegenseitigem Verständnis und einer Lösung zu führen.

## Schritt 1: In Kleingruppen aufteilen (5 Minuten)

TN in Gruppen à fünf TN aufteilen

## Schritt 2: Austauschrunde (20 Minuten)

Jede Gruppe hat 20 Minuten Zeit für die Austauschrunde. Verteilen Sie 2 Minuten pro Person, um sicherzustellen, dass alle teilnehmen. Ermutigen Sie in den verbleibenden 10 Minuten zu einer offenen Diskussion.

Themen: Geben Sie die folgenden Themen vor, um das Gespräch zu beginnen:

- Zeit
- Natur/Landschaften aus dem Heimatland
- Kulturelle Symbole
- Festliche Speisen
- Musik und Tanz

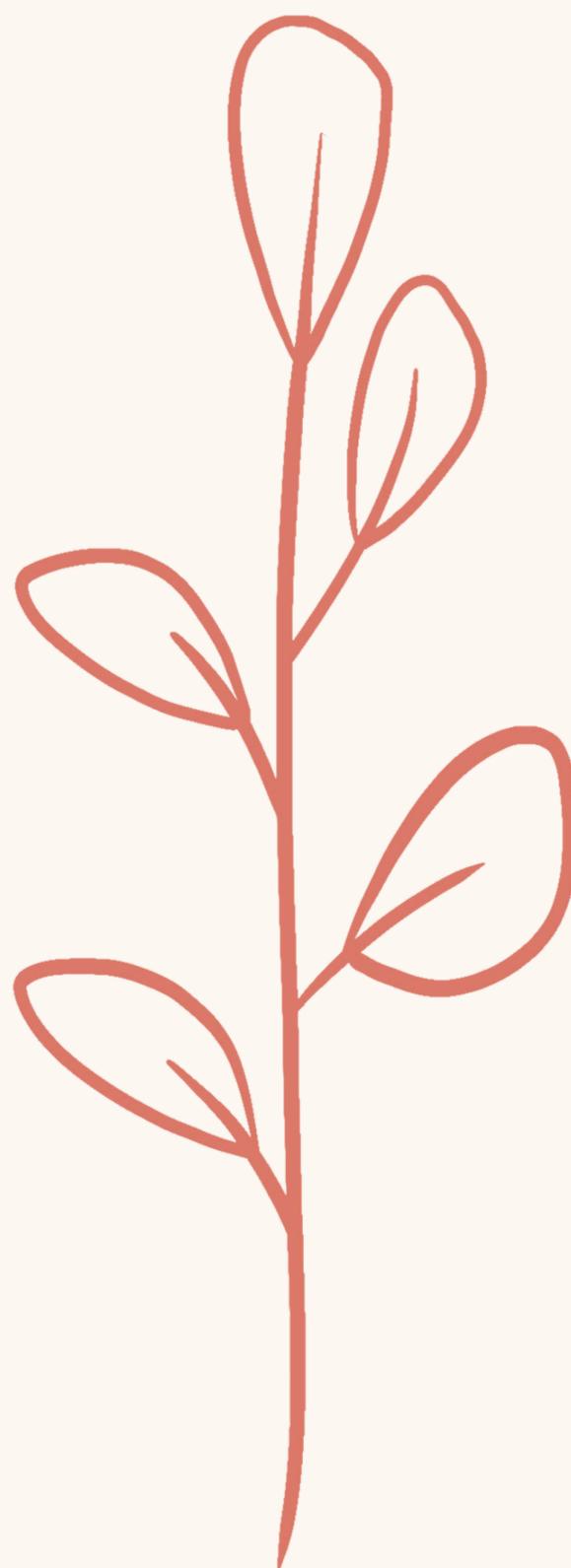
Leitende Fragen: Wenn die TN Schwierigkeiten haben, sich mitzuteilen, kann der/die ModeratorIn diese Leitfragen verwenden und sie aufschreiben:

- Zeit: Kannst du einen wichtigen Feiertag oder ein Fest aus deiner Kultur nennen und wie es traditionell gefeiert wird?
- Natur/Landschaften aus dem Heimatland: Welche natürlichen Landschaften oder geografischen Merkmale sind in eurem Heimatland besonders ausgeprägt?
- Kulturelle Symbole: Welche Symbole oder Ikonen repräsentieren Ihre Kultur? Was bedeuten sie?

- Festliche Speisen: Können Sie ein traditionelles Gericht oder eine Mahlzeit beschreiben, die typischerweise bei festlichen Anlässen in Ihrer Kultur zubereitet wird?
- Musik und Tanz: Welche Arten von Musik oder Tanz sind in Ihrer Kultur beliebt? Können Sie einen traditionellen Tanz oder ein traditionelles Instrument beschreiben?
- Die Rolle des Moderators: Der Pädagoge kann mit gutem Beispiel vorangehen, indem er seine eigenen Erfahrungen mitteilt, um zur Teilnahme anzuregen.

### **Schritt 3: Reflexion und Diskussion (10 Minuten)**

- Wie war die Aktivität für Sie?
- Hat es Ihnen Spaß gemacht, über die vorgeschlagenen Themen zu sprechen?
- Gab es etwas, das Ihnen keinen Spaß gemacht hat?
- Hat Sie etwas überrascht?
- Was denken Sie, wie diese Aktivität zum Verständnis und zur Wertschätzung kultureller Unterschiede beigetragen hat?



# Aktivität 4:

## Gefühlsmitteilung

### Ziele:

Das Ziel dieser Aktivität ist es, zu lernen und zu diskutieren, wie Gefühle und Emotionen in verschiedenen Kulturen ausgedrückt werden.

### Umgebung:

Diese Aktivität kann in verschiedenen Umgebungen durchgeführt werden. Wenn sie im Freien stattfindet, sollte der Raum bequem und sicher sein, damit alle Teilnehmer ihre Gefühle frei ausdrücken können.

### Materialien: -

**Anzahl der TN:** 5-15

### Dauer:

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: keine
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 30 Minuten

### Sensibilität der Gruppe:

- Seien Sie bei der Auswahl der Übungen und Beispiele für nonverbale Kommunikation kultursensibel.
- Machen Sie sich bewusst, dass es in verschiedenen Kulturen unterschiedliche Normen in Bezug auf Gesten, Körpersprache und Körperkontakt gibt.

### Schritt 1: Vorbereitung (5 min)

Bereiten Sie einen Satz Karten vor, auf denen die Emotionen in der Landessprache aufgeschrieben sind. Wenn das Sprachniveau der TN nicht hoch ist, sprechen Sie die Emotionen lieber aus, als sie aufzuschreiben. Wenn ein Kulturvermittler benötigt wird, lassen Sie ihm genügend Zeit, um zu übersetzen und das Verständnis zu überprüfen und dann zu handeln.

Einige Beispiele für Gefühle, die ausgedrückt werden können:

Fröhlichkeit	Bewunderung
Freude	Zweifel
Traurigkeit	Langeweile
Wut	Neid
Frustration	Liebe
Furcht	Stolz
Überraschung	Hoffnung
Vertrauen	Erleichterung

Da einige Emotionen leichter auszudrücken sind als andere, bereiten Sie einige Notizen über die Bedeutung der einzelnen Emotionen vor.

Beispiele:

- Freude: Ein breites Lächeln, das Heben der Arme in die Luft, Klatschen mit den Händen oder Auf- und Abspringen können in vielen Kulturen ein Zeichen für Freude sein.
- Wut: In einigen Kulturen ist man vielleicht ausdrucksstärker und lauter, während man in anderen eher zurückhaltend ist.

### **Schritt 2: Rahmenbedingungen und Regeln (5 min)**

Erklären Sie den TN, dass sie aufgefordert werden, eine Reihe von Emotionen nur mit ihrer Körpersprache auszudrücken. Sie können Gesten, Gesichtsausdrücke, Körperbewegungen und Ähnliches verwenden, um die betreffende Emotion zu vermitteln.

Wenn die Gruppe sich nicht kennt, können Sie die erste Emotion als Beispiel zeigen.

### **Schritt 3: Ausdruck von Gefühlen (25 Minuten)**

Jede:r TN drückt die ihr vorgegebene Emotion nonverbal aus. Ermutigen Sie sie zu Kreativität und Authentizität in ihren Äußerungen.

Sobald sie fertig sind, bitten Sie die anderen TN zu raten, welche Emotion ausgedrückt wurde.

Fügen Sie Fragen hinzu, die die TN zum Nachdenken über die Emotionen anregen und die Beteiligung fördern.

Zum Beispiel:

Wie haben Sie das erraten?

Was haben Sie gesehen?

Wie haben Sie diese Emotion gesehen?

Welche Bewegung/Handlung/Geste hat Sie darauf gebracht, dass Sie diese Emotion erraten haben?

Welche Ähnlichkeiten oder Unterschiede haben Sie in den Ausdrücken festgestellt?

Diskutieren Sie verschiedene Gesten, die Gefühle ausdrücken können.

### **Schritt 3: Reflexion und Diskussion (10 Minuten)**

Nachdem alle TN die Möglichkeit hatten, eine Emotion auszudrücken, können sie über die Übung als Ganzes nachdenken.

- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie die Emotion vor einem Publikum ausgedrückt haben?
- Gibt es Emotionen, die in Ihrer Kultur schwer auszudrücken sind? Und warum?
- Ist es einfacher, Gefühle mit Worten oder nonverbal auszudrücken? Und warum?
- Werden Emotionen in allen Generationen auf die gleiche Weise ausgedrückt?
- Haben Sie bei dieser Übung etwas gelernt? Würden Sie es gerne teilen?



# Freie Bildungsressourcen

- Student's Handbook on Cultural Mediation, Cultural mediation, work with culturally mixed groups, Book, EN/SER, [Link](#)
- Glossary on Migration: International Migration Law, Collection of definitions of migration-related terminology, Glossary, EN, [Link](#)
- UNHCR, Mid-year trends 2023, Statistics and trends presentation, Report, EN, [Link](#)
- Petrović D, 2019, Umešnost komuniciranja: teorijski i praktični aspekti, Theoretical and practical aspects of communication, Book, SER, ISBN:978-86-7102-609-3
- Communicating to Connect – Interpersonal Communication for Today, Introduction to interpersonal communication, Book, EN, [Link](#)
- Which intercultural competences for teachers, educators, and social workers?, Intercultural competencies of educators and social workers in Europe, Article, EN, [Link](#)
- A review of the concept of intercultural sensitivity, Intercultural sensitivity study, Article, EN, [Link](#)



# Modul 3: Planung und Durchfü

Um RMW qualitativ hochwertige Outdoor-Erfahrungen zu ermöglichen, müssen Pädagogen viele Aspekte von Risiken berücksichtigen und mit ihnen umgehen wie psychologische, emotionale, physische, kulturelle, soziale.

## 3.1 Bildungsprogramme im Freien

Outdoor-Bildungsprogramme für RMW sollten eine Reihe von Ergebnissen haben, die sich auf die Entwicklung von sozialen Fähigkeiten und Fertigkeiten konzentrieren. Nach Parkin und Blades (1998) können Pädagogen zur Erreichung dieser Ziele Abenteuer und Herausforderungen nutzen, um das Lernen und den Wissenserwerb der Teilnehmer zu fördern. Die Kombination von Abenteuer, Risiko und Herausforderung bietet ein wirkungsvolles Medium für persönliches Wachstum und Entwicklung, indem sie das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen stärkt. Wenn sie diese Elemente einsetzen, müssen Outdoor-Pädagogen jedoch sicherstellen, dass ihre Programme wichtige Kriterien erfüllen:

- Identifizierbare Ziele, bei denen klar definiert ist, was mit dem Programm erreicht werden soll.
- Geeignete Auswahl des Standorts, um die Ziele des Programms zu erreichen.
- Die Aktivitäten werden auf der Grundlage einer umfassenden Risikomanagementstrategie geplant.

## 3.2 Sicherheitsaspekte

- Zu den wichtigsten Schritten, um Sicherheit zu gewährleisten, gehören:
- Beaufsichtigung: Sicherstellen, dass alle Aktivitäten von erfahrenen Outdoor-Pädagogen beaufsichtigt werden und dass allen Teilnehmern die erforderliche Sicherheitsausrüstung zur Verfügung steht.
- Vorbereitung: Geben Sie allen TN vor Beginn der Aktivität eine Sicherheitseinweisung. Behandeln Sie wichtige Informationen wie Notfallverfahren, Kommunikationsprotokolle und relevante Sicherheitsrichtlinien.
- Risikobewertung: Ermitteln Sie potenzielle Gefahren wie Gelände, Wetterbedingungen, Wildtiere und Erfahrungsstand der TN.
- Ein wirksames Risikomanagement ist bei Bildungsprogrammen im Freien unerlässlich. Die folgenden Schritte sind entscheidend:
- Risikoverständnis. Risiko kann definiert werden als die Möglichkeit, etwas Wertvolles zu verlieren oder zu gewinnen. Risiken können physischer, ökologischer, emotionaler, psychologischer, sozialer und medizinischer Natur sein. Die Motivation für die Teilnahme an risikoreichen Aktivitäten besteht oft darin, etwas Wertvolles zu gewinnen, wie z. B. eine gute Gesundheit, mehr Selbstvertrauen, ein gesteigertes Selbstwertgefühl, die Herausforderung eines Abenteuers und Spaß (The New Zealand Mountain Safety Council).

# Planung von Outdooraktivitäten

- Erkennen von Risiken. Identifizieren Sie mögliche Gefahren, die mit der Aktivität verbunden sind. Bei einem Wanderprogramm, das eine Flussüberquerung beinhaltet, können beispielsweise rutschige, moosbewachsene Felsen, Wetterbedingungen, Schuhwerk, Alter, Fähigkeiten und Kenntnisse der Teilnehmer zu den Gefahren gehören. Einige Gefahren sind sichtbar und leicht zu erkennen (z. B. Größe der Gruppe, Alter, Kleidung, Schuhwerk usw.), aber andere sind weniger leicht zu definieren und hängen stark mit der Einstellung und dem Geisteszustand der Teilnehmer zusammen. Risikobewertung und -reduzierung. Wie im [Leitfaden zur Risikobewertung bei Aktivitäten im Freien](#) hervorgehoben wird, ist es von entscheidender Bedeutung, dass Sie: 1. die Gefahren zu identifizieren; 2. zu verstehen, wer geschädigt werden könnte; 3. die Risiken zu bewerten und über Kontrollmaßnahmen zu entscheiden; und schließlich 4. Ihre Bewertung zu überprüfen und gegebenenfalls zu aktualisieren.
- Entwicklung einer Strategie zur Risikobewertung. Durch die Entwicklung einer soliden Risikobewertungsstrategie können Sie das Verletzungsrisiko für die Teilnehmer minimieren, garantieren, dass die Programmergebnisse vollständig erreicht werden, und den Outdoor-Pädagogen ermöglichen, die Wahrscheinlichkeit eines Zwischenfalls zu verringern.

## 3.4 Planung für das Worst-Case Szenario

- Ermitteln Sie bei der Planung der Aktivität das Worst-Case-Szenario, indem Sie fragen:
- Was könnte schief gehen?
- Wie schwerwiegend sind die möglichen Folgen?
- Auf diese Weise können Pädagogen die Maßnahmen ermitteln, die ergriffen werden können, um das Auftreten von Gefahren zu verringern.
- Das Hauptziel für die physische und emotionale Sicherheit der Teilnehmer an einem Outdoor-Bildungsprogramm besteht darin, die tatsächlichen Risiken zu minimieren. Ein effektives Risikomanagement, klare Ziele und eine gründliche Vorbereitung sind der Schlüssel zur Sicherheit und zum Erfolg von Outdoor-Bildungsprogrammen.

## Aktivität 5:

# Das Wesentliche einfangen - Eine fotografische Reise

### Ziele:

Diese Aktivität unterstreicht, wie wichtig es ist, die unterschiedlichen Bedürfnisse der TN bei Outdoor-Aktivitäten zu verstehen und zu erfüllen. Auch wenn der Schwerpunkt des Moduls auf der Planung, Durchführung und Gewährleistung der Sicherheit liegt, sind die Förderung der Inklusion und die Schaffung unvergesslicher Erlebnisse für alle TN wesentliche Bestandteile erfolgreicher Outdoor-Veranstaltungen.

### Umgebung:

Diese Aktivität sollte im Freien durchgeführt werden.

**Materialien:** Polaroidkameras und Filme (1 Set pro Gruppe), laminierte Stimmkarten. Wenn Sie keine Polaroidkameras haben, können Sie auch Papier und Stifte verwenden.

**Anzahl der TN:** 4-20

### Dauer:

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: 10-30 Minuten
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 90 Minuten

### Sensibilität der Gruppe:

- Stellen Sie sicher, dass der gewählte Ort für die Naturfotografie-Expedition für alle TN zugänglich ist, auch für diejenigen mit Mobilitätseinschränkungen oder Behinderungen.
- Geben Sie eine Anleitung zu grundlegenden Fototechniken und Kompositionsprinzipien, um den Teilnehmern zu helfen, das Beste aus ihrer Ausrüstung zu machen.

- Berücksichtigen und respektieren Sie die unterschiedlichen kulturellen Hintergründe und Perspektiven der TN, wenn Sie Worte oder Gefühle für die Übung "Das Wesentliche erfassen" auswählen.

### Schritt 1: Bilden Sie Gruppen (5 Minuten)

- Beginnen Sie damit, die Teilnehmer in kleine Gruppen aufzuteilen, wobei Sie darauf achten, dass die Teilnehmer über unterschiedliche fotografische Fähigkeiten und kulturelle Hintergründe verfügen.

### Schritt 2: Verteilen Sie Stimmkarten und erklären Sie die Aufgabe (5 Minuten)

- Statten Sie jede Gruppe mit einem Satz Stimmkarten aus, die verschiedene Wörter oder Gefühle enthalten, die sie mit ihren Fotos einfangen sollen. Beispiele könnten "Gelassenheit", "Freude", "Abenteuer", "Verbindung" und "Integration" sein.

### Schritt 3: Diskussion der Bedeutungen (10 Minuten)

- Ermutigen Sie die TN, die Bedeutungen dieser Wörter und Gefühle in ihren jeweiligen Sprachen und Kulturen zu diskutieren. Erzählen Sie Geschichten oder persönliche Erfahrungen zu jedem Wort, um das Verständnis und die Verbindung innerhalb der Gruppe zu vertiefen.

### Schritt 4: Erfassen Sie das Konzept (30 Minuten)

Sobald jede Gruppe ein Wort oder ein Gefühl ausgewählt hat, weisen Sie ihr ein bestimmtes Gebiet im Park/Naturschutzgebiet zu.

Die TN sind aufgefordert, das gewählte Thema durch ihre Fotografie kreativ zu interpretieren, so dass sie sich individuell ausdrücken und erforschen können.

Wenn keine Polaroidkameras zur Verfügung stehen, können Sie die TN auch bitten, die Konzepte zu zeichnen.

### **Schritt 5: Austausch und Präsentation (15 Minuten)**

Kommen Sie nach der Fotosession wieder als Gruppe zusammen und bitten Sie jede Gruppe, ihre Fotos gemeinsam auf den Boden zu legen. Lassen Sie der Gruppe Zeit, alle Bilder zu betrachten, und bitten Sie die TN dann, die Konzepte der anderen Gruppen zu erraten. Bitten Sie dann jede Gruppe, ihr Konzept und die Geschichten hinter den Fotos zu erläutern und dabei hervorzuheben, wie sie die von ihnen gewählte Essenz eingefangen haben.

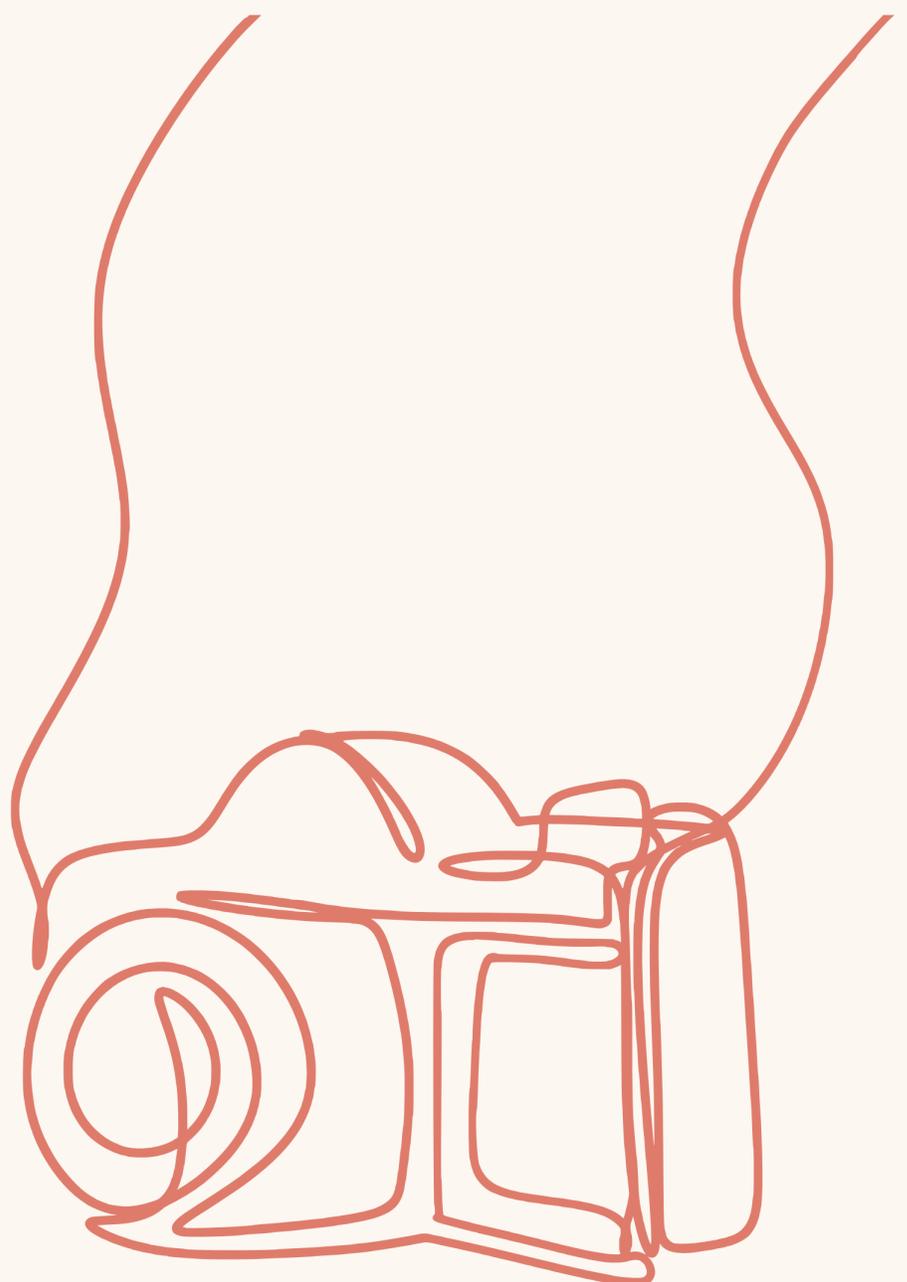
Ermutigen Sie die TN, über die Macht der Fotografie nachzudenken, um Emotionen und Erfahrungen über sprachliche und kulturelle Barrieren hinweg zu vermitteln.

### **Schritt 6: Reflexion und Diskussion (20 Minuten)**

Leiten Sie eine Diskussion über die Vielfalt der Interpretationen und Perspektiven ein, die in den Fotos dargestellt werden, sowie über die universellen Themen, die in den verschiedenen Sprachen und Kulturen mitschwingen.

Fragen zur Reflexion:

- Wie haben Sie sich für den Schauplatz des Fotos entschieden?
- War es einfach, sich für ein Konzept zu entscheiden?
- Hat der Austausch persönlicher Geschichten Ihre Verbindung zu den anderen Teilnehmern vertieft?
- Hat ein bestimmtes Bild oder eine bestimmte Erzählung bei Ihnen einen starken Eindruck hinterlassen? Und warum?
- Haben Sie bei dieser Aktivität etwas gelernt? Würden Sie es gerne weitergeben?



# Freie Bildungsressourcen

- Hi-Ability Toolkit for educators, Guide for adult educators in the field of environmental education and outdoor learning with vulnerable learners, Toolkit, EN/IT/GR/HR, [Link](#)
- Outdoor leadership curriculum project, This article focuses on the relevance of minimizing any possible risks when in the outdoors, Article, EN, [Link](#)
- 5 tips for planning the perfect outdoor activity for everyone, This article gives an overview of the issues to consider to create an experience that is enjoyable and inclusive for everyone involved, Article, EN, [Link](#)
- Risk and Benefit in Outdoor Learning, This article analyzes the risks and benefits that leaders of outdoor learning experiences should consider when planning/implementing an outdoor event, Article, EN, [Link](#)
- Risk Management and Outdoor Education: a practical approach to ensuring positive outcomes, This paper gives an overview of the key aspects to consider to minimize hazards and risk of injury related to any outdoor program, Document, EN, [Link](#)
- General Guidance for Organised Outdoor Activities, The Guidelines are designed to help people plan organized outdoor activities for others, Guidelines, EN, [Link](#)
- Risk assessment guide for outdoor activities, The document describes the key steps to risk assessment, Document, EN, [Link](#)
- Why are facilitation skills so important when working with others?, The article provides examples for successful facilitation in teamwork, Article, EN, [Link](#)
- The Stepladder Technique, This article provides a practical explanation of the Stepladder Technique to encourage individual participation in group decisions while using creativity, Article, EN, [Link](#)



# Modul 4:

# Umweltkompetenzen für integ

## 4.1 Einführung in die Umweltkompetenzen

Umweltkompetenzen beziehen sich auf die Kenntnisse und Fähigkeiten, die erforderlich sind, um die natürliche Welt zu verstehen, zu schützen und nachhaltig mit ihr zu interagieren. Diese Fähigkeiten umfassen ein Verständnis von Ökosystemen, biologischer Vielfalt und den Auswirkungen menschlicher Aktivitäten auf die Umwelt. Sie beinhalten auch das Einüben nachhaltiger Gewohnheiten und umfassen eine Reihe von Kompetenzen im Zusammenhang mit dem Verständnis, der Interaktion und der Pflege der natürlichen Welt. Diese Fähigkeiten gehen über theoretisches Wissen hinaus; sie befähigen den Einzelnen, sich aktiv mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen, fundierte Entscheidungen zu treffen und einen positiven Beitrag zu den Bemühungen um Nachhaltigkeit zu leisten.

Die Teilnahme an Aktivitäten, die darauf abzielen, die Verbindung des Menschen mit der Natur zu vertiefen, steigert die Wertschätzung für ihre Schönheit und Komplexität. Diese Erfahrungen sind entscheidend für die Entwicklung einer nachhaltigen Beziehung zur Umwelt.

## 4.2 Umweltkompetenzen für RMW

Umweltkompetenzen sind für das Verständnis, den Schutz und die nachhaltige Interaktion mit der natürlichen Welt unerlässlich. Der Erwerb von Umweltkompetenzen hilft den RMW, sich an die ökologischen Aspekte ihres neuen Zuhauses anzupassen, fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und Gemeinschaft und unterstützt ihre soziale Integration.

Außerdem werden sie in die Lage versetzt, wirksam auf Umweltprobleme und Notfälle zu reagieren, was ihre Sicherheit und ihr Wohlbefinden erhöht. Umweltpädagogik im Freien fördert das psychische Wohlbefinden, den Stressabbau und die sozialen Beziehungen. RMW können einen unterstützenden Raum finden, um mit anderen zu interagieren, während sie die Natur erkunden. Durch das Erlernen von Kenntnissen über lokale Ökosysteme, Wildtiere und den Naturschutz erwerben RMW Wissen und ein Gefühl der Verantwortung für die Umwelt. Folglich können sie sich in ihren Gemeinden für den Umweltschutz einsetzen.

Darüber hinaus werden durch die Einbeziehung von Umweltkenntnissen kulturelle Unterschiede überbrückt. Teilnehmer von Outdoor-Aktivitäten mit unterschiedlichem Hintergrund lernen gemeinsam, was den Respekt vor der Natur fördert und den Gruppenzusammenhalt verbessert.

# rative Outdoorerziehung

## 4.3 Naturbeobachtungen

Die biologische Vielfalt umfasst die Vielfalt des Lebens in einem Gebiet, z. B. Tiere, Pflanzen, Pilze und Mikroorganismen wie Bakterien, die alle Teil unserer natürlichen Welt sind. Diese verschiedenen Arten interagieren innerhalb von Ökosystemen und funktionieren als komplexes Netzwerk, um das Gleichgewicht zu erhalten und das Leben zu unterstützen. Es ist die Grundlage der natürlichen Ressourcen, die für unser Überleben wichtig sind, wie Nahrung, sauberes Wasser, Medizin und Unterkunft.

Ein Ökosystem ist eine dynamische Mischung aus Pflanzen-, Tier-, Pilz- und Mikroorganismengemeinschaften und ihrer unbelebten Umwelt, die als Einheit zusammenarbeiten. Diese Interaktion ermöglicht den Energiefluss, den Nährstoffkreislauf und unterstützt verschiedene Lebensformen.

Einheimische Wildtiere und Pflanzen sind entscheidend dafür, dass Ökosysteme gesund und ausgeglichen bleiben. Sie unterstützen eine Vielzahl von Lebensformen, indem sie an wichtigen Aktivitäten wie der Bestäubung, der Verbreitung von Samen und dem Recycling von Nährstoffen teilnehmen. Dieses Netz von Wechselwirkungen sorgt dafür, dass unsere Umwelt lebendig und reich an verschiedenen Arten bleibt.

Außerdem machen diese Beziehungen die Ökosysteme stärker und helfen ihnen, sich von Störungen zu erholen. Der Schutz einheimischer Arten und ihrer Lebensräume ist für die Erhaltung dieser biologischen Vielfalt von entscheidender Bedeutung, denn sie sorgt für einen reibungslosen Ablauf der natürlichen Kreisläufe, von denen alles Leben, auch das menschliche, abhängt.

Wissenschaftler:innen schätzen, dass es weltweit etwa 8,7 Millionen Pflanzen- und Tierarten gibt, aber nur etwa 1,2 Millionen Arten sind bisher identifiziert und beschrieben worden, die meisten davon sind Insekten. Die Identifizierung von Pflanzen- und Tierarten erfordert aufgrund der großen Anzahl von Arten Fachwissen.

Um die Identifizierung von Pflanzen, Vögeln und Schmetterlingen zu erleichtern, wurde in Anhang 2 ein Hilfsmittel bereitgestellt.

Anschließend werden auch praktische digitale Hilfsmittel vorgeschlagen, um die Bestimmungsgenauigkeit zu erhöhen.

# Aktivität 6:

## Naturtagebuch

### Ziele:

Verbesserung der Beobachtungsfähigkeiten durch Aufmerksamkeit für natürliche Objekte, Verbesserung der Fähigkeiten zur Identifizierung von Arten und Beherrschung der Nutzung digitaler Werkzeuge zur Erkennung verschiedener Pflanzen und Tiere.

**Umgebung:** Naturpark

### Materialien:

- Naturtagebuch oder Papier (Anhang 1)
- Stift oder Bleistift
- Kamera (optional)
- Smartphone mit installierter iNaturalist-App (optional)

**Anzahl der TN:** 4-20

### Dauer:

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: 5-10 Minuten
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 60- 90 Minuten

### Sensibilität der Gruppe:

- Respektieren Sie kulturelle Unterschiede - ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre kulturellen Sichtweisen auf die Natur mitzuteilen. Seien Sie sensibel für unterschiedliche kulturelle Interpretationen und Bedeutungen von natürlichen Objekten.
- Inklusive Teilnahme - stellen Sie sicher, dass alle Stimmen gehört werden. Führen Sie die Aktivität so durch, dass sich jeder, unabhängig von seinem Hintergrund oder seinen Fähigkeiten, wohl fühlt und einen Beitrag leisten kann.

### Schritt 1. Ankunft und Orientierung (15 min)

Versammeln Sie die Gruppe und geben einen kurzen Überblick über die Ziele und Materialien der Aktivität.

Ermutigen Sie die TN, ein natürliches Objekt auszuwählen, das sie genau beobachten möchten, etwas, das ihre Aufmerksamkeit erregt. Sobald sie das Objekt ausgewählt haben, erklären Sie die nächsten Schritte.

### Schritt 2. Erkundungsphase (15 Minuten)

Verteilen Sie Naturtagebücher oder Papier, Stifte oder Bleistifte und optional Kameras oder Smartphones mit der iNaturalist-App.

Bitten Sie die TN, den Ort, das Datum und die Wetterbedingungen zu notieren. Sobald sie die erste Aufgabe erledigt haben, weisen Sie die TN an, ihre Sinne einzusetzen und ihre Beobachtungen unter "Was ich sehe" zu notieren. An diesem Punkt sollten sich die Teilnehmer darauf konzentrieren, zu beschreiben, was sie sehen, hören, fühlen und riechen. Welche Farben, Formen und Bewegungen haben sie wahrgenommen? Erklären Sie, dass sie versuchen sollten zu beschreiben, was sie sehen (z. B. "blau", "glatt"), anstatt es nur zu benennen (z. B. "ein Ei", "ein Blatt").

### **Schritt 3. Fragestunde (15 Minuten)**

Fordern Sie die TN auf, alle Fragen, die ihnen zu ihren Beobachtungen einfallen, unter "Was ich mich frage" aufzuschreiben.

Schlagen Sie vor, dass sie beim Schreiben oder Zeichnen alle Fragen aufschreiben, die mit dem, was sie sehen, zusammenhängen. Bitten Sie sie zu erkunden, ob ihnen etwas Interessantes aufgefallen ist, über das sie gerne mehr erfahren würden.

### **Schritt 4. Reflexionsphase (15 Minuten)**

Bitten Sie die TN, darüber nachzudenken, inwiefern das betrachtete Objekt Gedanken oder Erinnerungen auslöst (unter "Es lässt mich an etwas denken").

Fragen Sie die TN, ob das, was sie betrachten, sie an etwas anderes erinnert, das sie schon einmal gesehen haben? Erinnert es sie an eine Zeit, in der sie etwas Ähnliches sahen oder dasselbe fühlten?

Ermutigen Sie die TN, ihre Überlegungen mit der Gruppe zu teilen.

### **Schritt 5. Nutzung digitaler Werkzeuge (optional)**

Schlagen Sie vor, digitale Hilfsmittel wie iNaturalist, Seek oder Merlin Bird ID zur weiteren Identifizierung zu verwenden, und reflektieren Sie diese.

### **Schritt 6: Reflexion und Diskussion (10 Minuten)**

- Hat diese Übung Ihre Verbindung zur Natur verbessert und wenn ja, wie? Welche neuen Erkenntnisse haben Sie über das beobachtete natürliche Objekt gewonnen?
- Hat diese Aktivität Ihre Fähigkeiten zur Artenbestimmung verbessert? Wenn ja, wie?
- Wie hat sich der Einsatz digitaler Werkzeuge auf Ihr Verständnis der natürlichen Welt ausgewirkt?
- Hat diese Aktivität die Art und Weise, wie Sie mit der Natur in Verbindung treten, in irgendeiner Weise verändert?
- Wie können Sie das bei dieser Aktivität gewonnene Wissen bei zukünftigen Interaktionen mit der Natur anwenden?

Sollte die App nicht genutzt worden sein, können die folgenden Reflexionsfragen verwendet werden:

- Hat diese Übung deine Verbindung zur Natur verbessert und wenn ja, wie?
- Hat diese Aktivität in irgendeiner Weise die Art und Weise verändert, wie du dich mit der Natur verbindest?
- War es einfach, die Übung durchzuführen?
- Habt ihr alle eure Sinne eingesetzt?
- Denkst du, dass du die Übung noch einmal machen wirst?

# Freie Bildungsressourcen

- Creating inclusive and impactful outdoor learning experiences, It emphasizes addressing access and equity barriers to ensure all youth can connect with the natural world and grow through outdoor experiences, Webpage, EN, [Link](#)
- Why is biodiversity so important?, Biodiversity emerges as the pivotal factor for an ecosystem's resilience, as eloquently conveyed by Kim Preshoff in the context of environmental changes, Video, EN, [Link](#)
- The 7 Principles of Leave No Trace, The 7 Principles of Leave No Trace provide an easily understood framework of minimum impact practices for anyone visiting the outdoors, Guide, EN, [Link](#)
- Traveling on Durable Surfaces: Leave No Trace Skills Series, Explaining the 3rd principle of the Leave No Trace Concept, Video, EN, [Link](#)
- SOSPARKS Project Outputs, Guidelines and educational initiatives, aligning with the principles of the Green Deal, Manual & Guide & Questionnaire, EN, [Link](#)
- DISPO Project, The guidebook is dedicated to enhancing outdoor experiences through mobile apps, Guidebook, EN, [Link](#)
- Butterfly body parts, Butterfly's anatomy and understand the functions of each part, Video, EN, [Link](#)
- How to Make an Observation on iNaturalist using our Mobile App, A short video showcasing how effortless it is to make an observation using the iNaturalist mobile application, Video, EN, [Link](#)
- Main features of iNaturalist, The webpage at iNaturalist provides guidance on getting started with using the iNaturalist platform, Guide, EN, [Link](#)
- Main features of Seek by iNaturalist, The webpage at iNaturalist provides guidance on getting started with using the Seek by iNaturalist app, User Guide, EN, [Link](#)
- Main features of Merlin Bird ID by Cornell Lab, The webpage at Merlin Bird ID provides a free, instant bird identification guide for thousands of birds, Website, EN, [Link](#)



10/10/20

# Modul 5:

## Bewusstsein für das lokale

### 5.1 Definition des kulturellen Erbes

Das kulturelle Erbe umfasst sowohl materielle als auch immaterielle Elemente, die oft eng miteinander verbunden sind. Es umfasst Rituale und Praktiken, die die Kommunikation innerhalb von Gemeinschaften erleichtern und häufig durch physische Objekte repräsentiert werden. Diese Objekte symbolisieren die kollektiven kulturellen Werte, auf die sich die Gemeinschaft geeinigt hat (UNESCO 1972). Beispiele hierfür sind kulturelle und archäologische Stätten, Museen, Denkmäler, Kunstwerke, alte Städte, literarische, musikalische und audiovisuelle Werke sowie das Wissen, die Sitten und Gebräuche der Menschen in einem bestimmten Gebiet.

### 5.2 Definition des immateriellen Kulturerbes

Immaterielles Kulturerbe besteht aus Wissen, Praktiken und Ausdrucksformen, die von Generation zu Generation, in Familien und Gemeinschaften überall auf der Welt weitergegeben werden. Lebendiges Erbe wird als Reaktion auf eine sich ständig verändernde Umwelt immer wieder neu geschaffen und umfasst mündliche Traditionen, darstellende Künste, soziale Praktiken, Rituale und festliche Veranstaltungen, Wissen und Praktiken in Bezug auf die Natur und das Universum sowie handwerkliche Kenntnisse und Fähigkeiten (UNESCO 2003). Lebendiges Kulturerbe gibt dem Alltagsleben von Gemeinschaften, Gruppen und Einzelpersonen einen Sinn und vermittelt ein Gefühl von Identität, Kontinuität und Zugehörigkeit.

### 5.3 Definition des Naturerbes

Der Begriff Naturerbe bezieht sich auf die natürlichen Merkmale, Landschaften, Flora und Fauna, die als wertvoll und charakteristisch für ein bestimmtes geografisches Gebiet gelten (UNESCO 1972). Dazu können Ökosysteme, Wildtiere und geologische Formationen gehören, die für die lokale Umwelt einzigartig oder bedeutend sind. Lokales Naturerbe und kulturelles Erbe sind miteinander verknüpft, da die Menschen im Laufe der Zeit in die Natur eingegriffen und sich an die Umweltbedingungen angepasst haben, indem sie Werkzeuge und Arbeitsweisen einsetzten, die zu kulturellem Erbe, insbesondere zu Kulturlandschaften, führten.

### 5.4 Lokale Umweltgeschichte und -bedeutung

Das Kulturerbe als integraler Bestandteil der Umwelt unterstreicht die intrinsische Beziehung zwischen der physischen Landschaft und den mit ihr verbundenen kulturellen Artefakten, Traditionen und Geschichten. Dieses Konzept unterstreicht, wie wichtig es ist, sowohl die natürlichen als auch die kulturellen Elemente zu erhalten, da sie sich gegenseitig beeinflussen und verbessern und so zum allgemeinen Reichtum und zur Vielfalt unserer Umgebung beitragen. Bei Aktivitäten im Freien sollte das Kulturerbe als tief in einem spezifischen lokalen und regionalen Kontext verwurzelt betrachtet werden, wobei der Einfluss verschiedener Landschaften auf die Praktiken anerkannt wird.

# Naturerbe

## 5.5 Vorteile der Integration von Kultur- und Naturerbe in die Outdoor-Erziehung

Die Einbeziehung des kulturellen Erbes in die Bildung trägt zu seiner Bewahrung bei, indem sie sicherstellt, dass Praktiken, Wissen und Fähigkeiten auch an künftige Generationen weitergegeben werden. Sie fördert die Wertschätzung der kulturellen Vielfalt für ein nachhaltiges Leben, globale Bürgerschaft und Frieden. Für eine nachhaltige Zukunft ist es von entscheidender Bedeutung, den Verlust von unmittelbaren Erfahrungen zu verhindern. Die Erhaltung des kulturellen Erbes und seine nachhaltige Nutzung zielen darauf ab, die menschliche Entwicklung und Lebensqualität zu verbessern (UNESCO, 2021).

Beim sozialen Wandern werden Outdoor-Aktivitäten wie Wandern mit Überlegungen zu gesellschaftlich relevanten Themen kombiniert. Dieser Ansatz kann auf jede Outdoor-Aktivität angewendet werden, die Raum für Bewegung, Outdoor-Erfahrungen und Reflexion bietet. Bei der Planung von Outdoor-Aktivitäten mit dem Schwerpunkt Kultur- und Naturerbe sollte ein Pädagoge sowohl die theoretischen als auch die praktischen Fähigkeiten berücksichtigen, die für die Aktivität notwendig sind, und gleichzeitig offen sein, die Methodik an die Bedürfnisse der Teilnehmer anzupassen.

## 5.6 Kultur- und Naturerbe für RMW

Um qualitativ hochwertige Outdoor-Erlebnisse für RMW mit Schwerpunkt auf dem Natur- und Kulturerbe anzubieten, müssen Pädagogen sich des lokalen Erbes bewusst sein und Grundkenntnisse über das kulturelle und natürliche Erbe haben, mit dem die RMW aufgewachsen sind. Bildungsprogramme im Freien, die sich auf das Kultur- und Naturerbe für RMW konzentrieren, sollten darauf abzielen, ein Gefühl der Zugehörigkeit innerhalb der Gruppe und mit dem Ort, an dem die Aktivitäten stattfinden, zu schaffen. Daher ist es wichtig, Wissen zu vermitteln und den Erkenntnissen und Geschichten der TN zuzuhören, was sowohl eine gute Vorbereitung als auch die Flexibilität des Pädagogen erfordert. In Anbetracht der tiefen Verbundenheit der Menschen in verschiedenen Ländern mit dem Land sollten die Perspektiven und das Wissen der Teilnehmer in die Bildungsprogramme im Freien integriert werden. Dieser Ansatz bereichert den Lehrplan, indem er vielfältige Möglichkeiten des Verständnisses und der Interaktion mit der natürlichen Welt bietet und den Respekt vor dem kulturellen Erbe und dem traditionellen ökologischen Wissen fördert.

## 5.7 Vorteile der Einbeziehung des Wissens der TN

Flüchtlinge und Minderheiten haben das Recht, ihre kulturelle Identität zu bewahren. Die Einbeziehung des Wissens der Teilnehmer in Bildungsprogramme erkennt ihre Erfahrungen an und stärkt die soziale Stabilität und den Zusammenhalt. Untersuchungen zeigen, dass sich ein Verzicht auf diese Einbeziehung sowohl auf die Minderheitenflüchtlinge als auch auf die Aufnahmegesellschaft negativ auswirken kann.

Die derzeitige Situation ist in gewisser Weise paradox, da Flüchtlinge, die einer Minderheit angehören, vor Verfolgung fliehen und gleichzeitig versuchen, ihre kulturelle Identität zu bewahren. Dieser Kampf kann jedoch die Menschenwürde, die Bewahrung von Minderheitenidentitäten sowie die soziale Stabilität und den Zusammenhalt untergraben (Berry & Taban 2021). Der Artikel konzentriert sich zwar auf Flüchtlinge, die einer Minderheit angehören, aber die gleichen Bedenken gelten auch für Flüchtlings- und Migrantinnen, die in neuen Umgebungen zu Minderheiten werden. Daher ist es wichtig, das Wissen der TN in die Bildungsprogramme zu integrieren, insbesondere wenn man das Erbe und die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen berücksichtigt.





# Aktivität 7:

## Spaziergang und Honigproduktion

### Ziele:

Fördern Sie den Gruppenzusammenhalt unter den Teilnehmern, indem Sie die Verflechtung von Honig mit der natürlichen und kulturellen Umwelt anerkennen und die Bedeutung der Bienenzucht in allen Kulturen hervorheben. Das Erkennen dieser Zusammenhänge kann eine tiefere Wertschätzung für die biologische Vielfalt und das kulturelle Erbe bewirken und so Einigkeit und gegenseitigen Respekt fördern.

### Ort:

Naturgebiet mit Bienenstöcken.

### Materialien:

**Anzahl der TN:** ca. 15

### Dauer:

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: 1 Stunde
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 2–3 Stunden

### Sensibilität der Gruppe:

- Wenn Bienenallergien bekannt sind, sollten sowohl die Teilnehmer als auch der Pädagoge ausreichend Anti-Allergie-Medikamente mitbringen.
- Kommunikation an unterschiedliche Sprachkenntnisse anpassen.
- Definieren Sie den Schwierigkeitsgrad eines Wanderweges. Weisen Sie darauf hin, welche Wege kinderfreundlich sind, damit RMW mit ihren Familien wandern können.

### StSchritt 1. Versammlung 1 Ankunft (5 min)

Teilen Sie die TN in Paare ein und erklären Sie ihnen, dass sie eine gemütliche Wanderung vorbei an Bienenstöcken unternehmen werden.

### Schritt 2. Wanderung 1 (10 min)

Die TN sammeln oder denken an etwas, das ihre Stimmung oder sie selbst in diesem Moment repräsentiert.

### Schritt 3. Spaziergang 2 (25 Min.)

Die TN beginnen den Spaziergang in Gruppen à zwei und tauschen sich über ihre Gegenstände aus. Alle 6 Min wird getauscht, damit sich möglichst viele Paare bilden.

### Schritt 4 Sammeln 2 Kennenlernen der Gruppe (15 Minuten)

Förderung des Gruppenzusammenhalts, Aufbau von Vertrauen, Einführung der TN in die Umgebung. Gruppenspiele etc.

### Schritt 5 Spaziergang zum Thema Bienen in 3er-Teams

Fragen: Welche Arten der Bienenhaltung kennen sie, Wie wird Tierhaltung betrieben, wie würde es ihnen gefallen wie man Tiere hält.

### **Schritt 6 Versammlung und Spaziergang wenn möglich Input (20 min)**

Erforschen Sie die Kunst der Honiggewinnung weltweit, verstehen Sie die kulturelle und ökologische Bedeutung.

Erleichtern Sie Diskussionen über die Honigherstellung in verschiedenen Ländern.

Geben Sie einen Einblick in das kulturelle Erbe der Honigproduktion.

Bieten Sie Informationen über die Umweltauswirkungen und die Nachhaltigkeit der Bienenzucht.

### **Schritt 7 Spaziergang und Versammlung Gruppendiskussion und Austausch (30 min)**

#### **Schritt 8 Reflexion (10-15 min)**

Förderung des Bewusstseins für Gruppendynamik und honigbezogene Themen, Einholen von Feedback, Anregung der TN.

Reflektieren Sie die Erfahrungen der Wanderung und der Diskussionen.

Führen Sie teambildende Aktivitäten durch, um den Zusammenhalt der Gruppe zu stärken.

Ermöglichen Sie die TN zum Austausch von Feedback und Erkenntnissen.



# Aktivität 8:

## Kulturspaziergang

### Ziele:

Förderung des achtsamen Gehens bei gleichzeitiger Reflexion über das natürliche und immaterielle Kulturerbe durch eine Reihe von Fragen, die zum Nachdenken anregen. Die Teilnehmer gehen alleine von einem bestimmten Ort zum nächsten und finden unterwegs Umschläge mit Fragen.

### Umgebung:

Diese Aktivität sollte an einem Ort im Freien durchgeführt werden. Für diese Aktivität werden zwei Lehrkräfte benötigt.

### Materialien:

- 5 Briefumschläge
- 5 ausgedruckte Fragen (eine pro Teilnehmer)
- Ein ausgewiesener Weg oder Pfad mit 5 bestimmten Stellen für die Briefumschläge
- Karten des Weges (optional, zur Orientierung)

**Anzahl der TN:** 5-10

### Dauer:

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: 60 min
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 90 min

### Sensibilität der Gruppe:

- Bei der Durchführung dieser Aktivität mit RMW ist es wichtig, auf kulturelle Unterschiede, Sprachbarrieren und mögliche emotionale Auslöser zu achten.

### Schritt 1. Vorbereitung der Strecke (60 Minuten):

Wählen Sie einen geeigneten Ort im Freien: Achten Sie darauf, dass es einen definierten Weg mit fünf verschiedenen Stellen für die Umschläge gibt.

Abstand zwischen den Plätzen: Achten Sie auf einen ausreichenden Abstand zwischen den markierten Punkten (es sollte etwa 10 Minuten dauern, um von einem Punkt zum nächsten zu gehen), um zu vermeiden, dass sich die TN im selben Bereich versammeln und um die Erkundung und Bewegung auf dem Weg zu fördern.

Platzieren Sie die Briefumschläge: Platzieren Sie die Umschläge mit den Reflexionsfragen an den vorgesehenen Stellen entlang des Pfades. In jedem Umschlag sollte sich ein Blatt Papier mit einer Frage pro TN befinden.

Markieren Sie den Startpunkt und jeden weiteren Punkt: Markieren Sie die Punkte auf einer Karte, falls erforderlich (optional).

### Schritt 2. Einführung (20 Minuten):

Begrüßen Sie die TN und erklären Sie den Zweck der Aktivität.

Skizzieren Sie die Schritte und Regeln und betonen Sie, wie wichtig es ist, achtsam zu gehen und über die Fragen nachzudenken.

Skizzieren Sie die Schritte und Regeln und betonen Sie, wie wichtig es ist, achtsam zu gehen und über die Fragen nachzudenken.

Verteilen Sie Karten (falls verwendet) und legen Sie die Startzeiten für jeden Teilnehmer fest. Erlauben Sie jedem Teilnehmer, den Spaziergang in 2-3-Minuten-Intervallen zu beginnen, um Einsamkeit und Achtsamkeit zu gewährleisten.

### **Schritt 3. Achtsames Gehen und Reflektion der Fragen (50 Minuten):**

Wenn sie an jedem der fünf Orte ankommen, werden die TN gebeten, einen der Zettel herauszunehmen, auf dem eine Frage zur Reflexion steht. Vorgeschlagene Fragen für die Reflexion:

Umschlag 1:

"Wenn Sie Ihren Spaziergang beginnen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die natürliche Umgebung zu beobachten. Welche Elemente der Natur fallen Ihnen zuerst auf? Wie fühlen Sie sich bei diesen Elementen?"

Umschlag 2:

"Denken Sie an eine Geschichte aus Ihrer Kultur, die mit der Natur zu tun hat. Wie beeinflusst diese Geschichte deine Sicht auf die Natur?"

Umschlag 3:

"Welche Orte in der Natur sind für Ihre Kultur von Bedeutung? Warum sind sie wichtig?"

Umschlag 4:

"Überlegen Sie, wie die Natur in Ihrer Kultur gefeiert wird. Gibt es irgendwelche Praktiken, die die Menschen mit der Umwelt verbinden?"

Umschlag 5:

"Wenn Sie sich dem Ende Ihres Spaziergangs nähern, denken Sie an die natürlichen Elemente, die Sie in der Gegenwart sehen und wie Sie sich dabei fühlen.

### **Schritt 4. Versammeln der Gruppe (10-15 Minuten)**

Wenn die TN den Endpunkt erreicht haben, werden sie gebeten, sich zu versammeln und zu warten, bis alle TN eingetroffen sind. Der zweite Ausbilder sollte sich am Endpunkt aufhalten, um das Sammeln der TN zu erleichtern.

### **Schritt 5. Reflexion und Diskussion (10-15 Minuten):**

- Was habt ihr bei eurem Spaziergang insgesamt erlebt?
- Ist euch etwas Neues in der Natur oder in eurer Umgebung aufgefallen?
- Gab es bestimmte Fragen oder Gedanken, die euch besonders aufgefallen sind? Und warum?
- Wie fühlst du dich, wenn du in der Natur bist?
- Gab es ein Naturelement, das deine Aufmerksamkeit erregt hat? Würdest du es gerne teilen?

# Freie Bildungsressourcen

- Nature-based learning, Basic information on the importance of holistic (heritage!) outdoor education and tips, Blog article, EN, [Link](#)
- Cultural Innovation for Social Innovation and Migrant Inclusion, Set of recommendations for participatory cultural experiences, Policy paper, EN, [Link](#)
- Schools for climate action in the alps, The benefits of outdoor education on climate change awareness, PPT Padlet, EN/SLO, [Link](#)
- Teaching and Learning with Living Heritage – A Resource Kit for Teachers, Toolkit, EN, [Link](#)
- UNESCO Convention Concerning the Protection of the World Cultural and Natural Heritage 1972, Recommendation concerning the Protection at National Level, of the Cultural and Natural Heritage, Convention Text, EN, [Link](#)
- UNESCO Intangible Cultural Convention 2003, Intangible cultural heritage concept, Convention text, EN, [Link](#)



# Modul 6: Wohlbefinden in der

## 6.1 Wohlbefinden verstehen

Das Konzept des Wohlbefindens ist ein multidimensionales Konstrukt, das in verschiedenen akademischen Disziplinen ausführlich diskutiert wurde. Es gibt zwar keine allgemeingültige Definition, aber das Wohlbefinden umfasst im Allgemeinen physische, psychologische, soziale und umweltbezogene Dimensionen der Gesundheit und Zufriedenheit (Dodge et al., 2012). Im Kern spiegelt das Wohlbefinden den Gesamtzustand des Individuums in Bezug auf Komfort, Gesundheit und Zufriedenheit wider, der oft mit Glück und Lebenszufriedenheit verbunden ist. Diese ganzheitliche Perspektive unterstreicht, wie wichtig es ist, mehrere Faktoren zu berücksichtigen, um das Wohlbefinden zu verstehen und wirksam zu fördern.

Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge geht Wohlbefinden über das bloße Fehlen von Krankheit oder Gebrechen hinaus und umfasst auch das Vorhandensein positiver Faktoren wie körperliche Fitness, emotionale Widerstandsfähigkeit und soziale Bindungen (WHO, 1948). Diese umfassende Definition verdeutlicht die Verflechtung der verschiedenen Aspekte des Wohlbefindens und unterstreicht die Notwendigkeit eines vielschichtigen Ansatzes zu dessen Förderung.

## 6.2 Natur und Wohlbefinden

Ein wichtiger Aspekt des Wohlbefindens ist die Beziehung zwischen der Natur und der menschlichen Gesundheit.

Die Forschung hat die erholsamen Auswirkungen des Aufenthalts in einer natürlichen Umgebung auf die kognitiven Funktionen, das emotionale Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit nachgewiesen (Hartig et al., 2014). Die Nähe zu Grünflächen wird mit einem geringeren Maß an Stress, Depressionen und Ängsten sowie mit einer verbesserten allgemeinen psychischen Gesundheit in Verbindung gebracht.

Der Zugang zur Natur ist jedoch nicht immer gleichberechtigt, da bestimmte Gruppen mit Barrieren wie eingeschränkter Mobilität, finanziellen Zwängen oder Traumata aufgrund früherer Erfahrungen konfrontiert sind. Dies macht deutlich, wie wichtig es ist, integrative Umgebungen in der Natur zu schaffen, die den unterschiedlichen Bedürfnissen und Umständen Rechnung tragen.

Die Überwindung dieser Hindernisse erfordert einen vielschichtigen Ansatz, der Stadtplanung, Engagement in der Gemeinschaft und die Anerkennung der kulturellen Vielfalt umfasst. Stadtplanung und bürgerschaftliches Engagement spielen eine entscheidende Rolle bei der Sicherstellung, dass Grünflächen für alle Mitglieder der Gesellschaft zugänglich und einladend sind (Markevych et al., 2017).

# Natur

Durch die Beseitigung sozialer Ungleichheiten beim Zugang zur Natur können politische Entscheidungsträger und Praktiker gerechtere Ergebnisse beim Wohlbefinden fördern.

## 6.3 Kulturelle Perspektiven

Neben dem physischen Zugang erfordert die Förderung inklusiver Naturräume auch die Anerkennung und den Respekt vor unterschiedlichen kulturellen Perspektiven auf die Natur.

Das von dem Biologen Edward O. Wilson eingeführte Konzept der "Biophilie" besagt, dass der Mensch eine angeborene Affinität zur Natur hat, die sich aus der Evolutionsgeschichte und dem biologischen Bedürfnis nach Kontakt mit der natürlichen Welt ergibt. Die Art und Weise, wie diese Verbundenheit ausgedrückt wird, kann jedoch von Kultur zu Kultur unterschiedlich sein. Die Einbeziehung der kulturellen Vielfalt in die Programmgestaltung im Freien und in die Umwelterziehung kann das Engagement und das Zugehörigkeitsgefühl von Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund fördern.

## 6.4 Förderung des Wohlbefindens durch Aktivitäten im Freien

Trotz aller Herausforderungen gibt es zahlreiche Möglichkeiten für den Einzelnen, sich auf sinnvolle Weise mit der Natur zu verbinden.

Gemeinschaftliche Gartenprojekte, Bildungsprogramme im Freien und virtuelle Naturerlebnisse sind nur einige Beispiele für innovative Ansätze, die dazu beitragen können, Zugangsbarrieren zu überwinden und das Engagement für die Natur zu fördern. Indem sie unterschiedliche Perspektiven einbeziehen und integrative Praktiken anwenden, können Pädagogen ein unterstützendes Umfeld schaffen, das das Wohlbefinden aller fördert.

Die Einbindung naturbezogener Aktivitäten in Bildungsprogramme kann das Wohlbefinden der Teilnehmer erheblich steigern. Aktivitäten wie Wandern, Gartenarbeit, Spaziergänge in der Natur und Achtsamkeitsübungen im Freien bieten körperliche, mentale und emotionale Vorteile. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern bieten auch Möglichkeiten für soziale Interaktion und emotionale Heilung.

Darüber hinaus ist die Einbindung der Gemeinschaft eine Schlüsselkomponente bei der Förderung des Wohlbefindens durch naturbasierte und Outdoor-Aktivitäten. Die Einbeziehung von Gemeindemitgliedern in die Planung und Durchführung dieser Aktivitäten gewährleistet, dass sie kulturell relevant sind und den Bedürfnissen der Teilnehmer entsprechen. Auch die Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen, Schulen und Gesundheitsdienstleistern kann die Reichweite und Wirkung dieser Programme erhöhen.

# Aktivität 9: Den Weg spüren

## **Ziele:**

Förderung einer tieferen Verbindung zur Natur und des Gruppenzusammenhalts durch gemeinsames Erforschen von Sinneserfahrungen.

Umgebung:

Diese Aktivität kann in verschiedenen Umgebungen durchgeführt werden, z. B. in Parks, an Flussufern, Seen oder anderen Grünflächen. Auch wenn die Aktivität in einer städtischen Umgebung stattfindet, liegt der Schwerpunkt darauf, sich des gegenwärtigen Moments bewusst zu sein. Versuchen Sie als Lehrkraft, auf Veränderungen des Wetters oder die Geräusche der Natur zu achten.

## **Materialien:**

**Anzahl der Teilnehmer:** 10–20

## **Dauer:**

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: 10 Minuten
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 90 – 120 Minuten

## **Sensibilität der Gruppe:**

- Um eine einladende Umgebung zu schaffen, sollte der Fokus der Gruppe auf Sinneserfahrungen gerichtet sein und die Teilnehmer dazu anregen, sich mit ihrer unmittelbaren Umgebung auseinanderzusetzen. Dies kann bedeuten, dass man über das taktile Empfinden des Bodens oder die Dichte der Luft spricht, um das Gespräch im gegenwärtigen Moment zu verankern.

## **Schritt 1. Vorbereitung (10 Minuten)**

Führen Sie die Gruppe in ein sorgfältig ausgewähltes Naturgebiet und berücksichtigen Sie dabei, dass die TN während der Aktivität auf ihre Sinne achten müssen und nicht zu viele Ablenkungen haben sollten.

## **Schritt 2. Einführung (5 Min.)**

Erklären Sie der Gruppe, dass es bei dieser Aktivität darum geht, die eigenen Sinne zu erforschen und sich mit der Natur zu verbinden. Ermutigen Sie sie, still zu beobachten, und betonen Sie, dass sie später die Gelegenheit haben werden, ihre Erfahrungen mitzuteilen.

Ermutigen Sie sie, alle ihre Sinne zu benutzen, z. B. die Texturen zu fühlen und die Düfte zu riechen, während sie entlanggehen.

## **Schritt 3. Symbolische Verbindung (5 Minuten)**

Weisen Sie die TN an, ein kleines, nicht lebendes Element aus der Natur zu finden, das sie anspricht, z. B. einen Stein oder ein Blatt. Betonen Sie, wie wichtig es ist, Lebewesen nicht zu stören und zum Beispiel keine Blumen zu pflücken.

## **Schritt 4. Naturspaziergang (30–60 Minuten)**

Beginnen Sie den Spaziergang und lassen Sie die TN in ihrem eigenen Tempo erkunden, während sie als Gruppe zusammenbleiben. Respektieren Sie das individuelle Tempo und sorgen Sie dafür, dass jeder Platz hat, um sich auf das Erlebnis einzulassen.

### **Schritt 5. Ende des Spaziergangs (15 Minuten)**

Wenn der:die Workshopleiter:in der Meinung ist, dass genug Zeit mit dem Spaziergang verbracht wurde, kann die Gruppe sich wieder versammeln.

Die Leitung kann den TN auf diskrete Weise signalisieren, dass sie einen Kreis bilden sollen. Sobald der Kreis gebildet ist, kann die Leitung erklären, dass der Spaziergang zu Ende ist und dass die während des Spaziergangs gesammelten Naturgegenstände nun in die Mitte des Kreises gelegt werden sollen. Einer nach dem anderen tragen die TN zu ihren natürlichen Elementen bei und schaffen so eine spontane Form von Landart. Bitten Sie sie anschließend, über das, was sie sehen, zu reflektieren.

### **Schritt 6. Austausch in der Gruppe (20 Minuten)**

Bitten Sie die Gruppe, in kleinen Gruppen von 3 bis 4 TN über ihre Erfahrungen mit dem Sinnesparcours zu reflektieren. Geben Sie jeder Person 2 bis 5 Minuten Zeit für den Austausch, um sicherzustellen, dass jeder die Chance hat, einen Beitrag zu leisten.

### **Schritt 7. Reflexion und Diskussion (20 Min.)**

- Erleichtern Sie die weitere Diskussion durch Leitfragen und regen Sie offene Diskussionen an, nachdem jeder seinen Beitrag geleistet hat.
- Habt ihr es geschafft, alle eure Sinne während der Aktivität anzusprechen?
- Warum habt ihr dieses bestimmte natürliche Element ausgewählt?
- Was stellt das Stück mit der einheitlichen Form für euch dar?
- Hattet ihr das Gefühl, dass ihr langsamer geworden seid und mehr im Moment präsent wart?
- Könnt ihr die Elemente nutzen, um etwas zu schaffen, das für euch als Gruppe Wohlbefinden bedeutet?

# Freie Bildungsressourcen

- World Health Organization. Wellbeing: Definition, A global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach, Framework, EN, [Link](#)
- Nature-based integration Nordic experiences and examples, This report presents the results of the pre-project ORIGIN (Outdoor recreation, nature interpretation and integration in Nordic countries), Report, EN, [Link](#)
- Migrant women's mental health & wellbeing, An overview of mental health, wellbeing, and mental ill-health among migrant and refugee women and girls, Report, EN, [Link](#)
- Promoting Psychosocial Well-Being and Empowerment of Immigrant Women: A Systematic Review of Interventions, Impacts of promoting psychosocial well-being and/or empowerment (PWE) of immigrant women, Article, EN, [Link](#)
- Immigrant women, nature and mental health, Immigrant women, nature and mental health, Article, EN, [Link](#)
- International Journal of Wellbeing, The challenge of defining wellbeing, Article, EN, [Link](#)
- Annual Review of Public Health, Nature and Health, Article, EN, [Link](#)
- National Library of Medicine, Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance, Article, EN, [Link](#)
- Britannica, Biophilia Hypothesis, Article, EN, [Link](#)



# Module 7:

## Herausforderungen gemischt

### 7.1 Herausforderungen in der Outdoor-Pädagogik

Die Outdoor-Pädagogik birgt verschiedene Herausforderungen, die gut durchdacht sein müssen und evidenzbasierte Strategien erfordern, um erfolgreiche Ergebnisse zu erzielen, insbesondere bei der Arbeit mit gemischten Gruppen. Zu den wichtigsten Herausforderungen gehören die Umsetzung traumainformierter Ansätze, die Schaffung eines integrativen Umfelds und die Förderung einer positiven Gruppendynamik.

### 7.2 Trauma-informierte Ansätze

Die Integration von traumainformierten Praktiken in die Outdoor-Pädagogik kann den Gruppenzusammenhalt verbessern und die Sicherheit fördern. Nach Angaben der Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014) stehen bei traumainformierten Ansätzen Sicherheit, Vertrauensbildung, Unterstützung durch Gleichaltrige, Zusammenarbeit, Empowerment und kulturelle Sensibilität im Vordergrund.

Schlüsselkomponenten für traumainformierte Praktiken (Menschner & Maul, 2016):

1. Beziehen Sie die gesamte Gruppe mit Aktivitäten und Projekten ein, die ein Gefühl der aktiven Beteiligung fördern. Priorisieren Sie eine klare und partizipative Kommunikation mit der Gruppe und nutzen Sie informelle Bildungsmethoden.

2. Schaffen Sie eine physisch, sozial und emotional sichere Umgebung, um Ängste und eine mögliche Retraumatisierung zu verhindern. Sicherstellen, dass sich alle TN willkommen, respektiert und unterstützt fühlen und gesunde zwischenmenschliche Grenzen und Konfliktmanagement gefördert werden.

3. Eine offene, respektvolle und mitfühlende Kommunikation ist unerlässlich, ebenso wie das Verständnis dafür, wie sich kulturelle Unterschiede auf die Wahrnehmung von Sicherheit und Privatsphäre auswirken.

Laut Ökotherapie hat der Aufenthalt in der Natur nachweislich einen therapeutischen Nutzen für Menschen, die ein Trauma erlebt haben. Der Aufenthalt im Freien kann dazu beitragen, Stress, Angst und negative Gedanken abzubauen. Darüber hinaus dienen Aktivitäten im Freien als ausgleichendes Element, das die Widerstandsfähigkeit und Problemlösungsfähigkeiten fördert und Möglichkeiten für offene Diskussionen über Sicherheit, Beziehungsaufbau und Empowerment schafft.

### 7.3 Inklusive Umgebungen für unterschiedliche Fähigkeitsniveaus

Die Gewährleistung der Inklusivität bei Outdoor-Aktivitäten beinhaltet die Anpassung an die unterschiedlichen Bedürfnisse und Kenntnisse. Die Einhaltung der Grundsätze des Universal Design Learning (UDL) können die Inklusivität verbessern.

# er Gruppen

- Darstellung: Präsentieren Sie Inhalte in verschiedenen Formaten (z. B. Fotos, Videos, Musik), um ein breiteres Spektrum von Lernenden anzusprechen.
- Aktion und Ausdruck: Nutzen Sie verschiedene Kommunikationsmethoden, um den TN zu helfen, sich auszudrücken.

Engagement: Gestalten Sie den Unterricht dynamisch und sinnvoll, damit die TN motiviert und am Lernen interessiert bleiben.

## 7.4 Erleichterung einer positiven Gruppendynamik

Eine positive Gruppendynamik ist für die Unterstützung, das Wohlbefinden und das Gefühl der Zugehörigkeit von wesentlicher Bedeutung. Die Zugehörigkeit zu einer eng verbundenen Gruppe kann das Selbstvertrauen stärken und das Selbstbild des Einzelnen beeinflussen. Burlingame et al. (2002) führten eine Gruppenstruktur ein, um ein gemeinsames Ziel, Engagement, Respekt und Mitgefühl unter den Gruppenmitgliedern zu fördern. Die Schritte umfassen:

1. Pünktlicher Beginn: Der pünktliche Beginn der Sitzung fördert die Stabilität, erhöht die psychologische Sicherheit und zeigt Respekt für die Grenzen und das Engagement derjenigen, die pünktlich gekommen sind. Die Leitung sollte sich jedoch über bestimmte kulturelle Gepflogenheiten im Klaren sein – in einigen der Heimatländer der RMW ist beispielsweise Verspätung ein sozial akzeptables Verhalten.

2. Schließen der Tür: Ob physisch oder metaphorisch, diese Aktion ermutigt die Mitglieder, einander zu vertrauen und zuzuhören, ohne Informationen außerhalb der Gruppe weiterzugeben, wodurch der Wert der Privatsphäre und der Respekt vor Grenzen gestärkt wird.

3. Bleiben bis zum Ende: Die Vereinbarung, dass alle TN bis zum Ende der Sitzung bleiben, stärkt das zwischenmenschliche Engagement und fördert das Vertrauen unter den Gruppenmitgliedern.

4. Erleichterung der Interaktion: Die Ermutigung zur Interaktion innerhalb der Gruppe fördert das zwischenmenschliche Vertrauen, das Engagement der Mitglieder und die Konzentration auf gruppenzentrierte Interaktionen.

5. Sicherstellung der Einbeziehung und Beteiligung: Die Betonung des Wertes jedes Gruppenmitglieds signalisiert, dass jeder wichtig ist und wesentlich zum Erfolg der Gruppe beiträgt, und fördert gleichzeitig Empathie und Altruismus.

6. Pünktliches Beenden: Die strikte Einhaltung der Zeitgrenzen demonstriert Sicherheit und Respekt für alle beteiligten Mitglieder.

Um ein integratives Umfeld zu schaffen, ist es wichtig, die Aktivitäten so zu gestalten, dass sie universell nutzbar sind. Indem sie diese Richtlinien befolgen, können Leitungen ein unterstützendes und produktives Gruppenumfeld schaffen, das erfolgreiche Ergebnisse in der Outdoor-Pädagogik mit gemischten Gruppen gewährleistet.

# Aktivität 10:

## Ich schaffe es nicht, wir schaffen es

### **Ziele:**

Verbesserung der Teamarbeit, der Kommunikation, des Vertrauens und des Einfühlungsvermögens der TN. Durch das Erleben verschiedener sensorischer und physischer Herausforderungen lernen die TN, sich aufeinander zu verlassen und zusammenzuarbeiten, um die Aufgabe zu bewältigen.

### **Umgebung:**

Wählen Sie einen großzügigen Außenbereich. Achten Sie darauf, dass der Bereich frei von Hindernissen wie großen Steinen, Gewässern und großen Wurzeln ist.

### **Materialien:**

Stoff für eine Augenbinde (wählen Sie einen angenehmen Stoff); 5 verschiedene Gegenstände (z. B. Steine, Blumen, Federn, Beeren und Zweige); 1 Decke pro Gruppe, auf die sich die Person, die nicht laufen kann, setzen kann.

**Anzahl der TN:** 6-30

### **Dauer:**

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: 15-20 Minuten
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 45-60 Minuten

### **Sensibilität der Gruppe:**

- Die Leitung sollte darauf achten, eine Umgebung zu schaffen, die den TN den nötigen Raum, die Zeit für die Ausführung der Aufgaben und die Sicherheit für den Umgang miteinander gibt.
- Die Leitung sollte die TN auch dazu ermutigen, sich in die Aktivität einzubringen und sich auf ihre eigene Art und Weise frei auszudrücken.

### **Schritt 1. Gruppenbildung (15 Minuten)**

Teilen Sie die Gruppe in kleinere Dreiergruppen auf. Erklären Sie den Gruppen, dass jedes Mitglied mit einer Herausforderung der Unmöglichkeit konfrontiert ist: eine Person "kann nicht sprechen", eine andere Person "kann nicht sehen" und die letzte Person "kann nicht gehen". Stellen Sie sicher, dass die TN verstehen, dass sie die Rollen tauschen werden, damit jede Person alle drei Herausforderungen erleben kann.

### **Schritt 2. Erste Vorbereitungen (10 Minuten)**

Lassen Sie eine Person in jeder Gruppe eine Augenbinde tragen (die "Ich kann nicht sehen"-Person) und eine andere auf einem Stuhl sitzen (die "Ich kann nicht gehen"-Person). Die Person, die als "Ich kann nicht gehen" bezeichnet wird, sitzt der Person, die "Ich kann nicht sprechen", gegenüber und wendet der Person mit den verbundenen Augen den Rücken zu.

Geben Sie jeder Gruppe 5 Minuten Zeit, um sich eine Strategie auszudenken.

### **Schritt 3. Erläuterung der Regeln (10 Minuten)**

- Die Person, die nicht laufen kann, erhält von der Person, die nicht sprechen kann, Anweisungen, wo der Gegenstand zu finden ist.
- Die Person, die nicht gehen kann, spricht nur mit der Person, die nicht sehen kann, und leitet sie an, ohne sich umzudrehen, um den Gegenstand zu suchen;
- Die "Ich kann nicht sehen"-Person (mit verbundenen Augen) hört auf die "Ich kann nicht gehen"-Person, um Gegenstände auf dem Boden zu finden.

- Die Person, die nicht sprechen kann, kann die nonverbale Kommunikation nur nutzen, um der Person, die nicht gehen kann, die Position des Gegenstandes und einen Weg dorthin zu zeigen;
- Sowohl "Ich kann nicht sehen" als auch "Ich kann nicht gehen" können sprechen.

#### **Schritt 4. Platzierung von Gegenständen (5 Minuten)**

- Legen Sie vor der Suche für jede Gruppe 5 Gegenstände (z. B. Steine, Blumen, Federn, Beeren und Zweige) auf den Boden. Achten Sie darauf, dass kein Teammitglied das Ablegen der Gegenstände sieht.
- Sicherheitscheck: Vergewissern Sie sich, dass der Bereich frei von Hindernissen wie großen Steinen, Gewässern und großen Wurzeln ist.

#### **Schritt 5. Ausführung der Aufgabe (20 Minuten)**

- Die "Ich kann nicht sehen"-Person muss die von der Leitung vorgegebenen Gegenstände finden und aufheben. Die Person, die nicht sprechen kann, zeigt der Person, die nicht gehen kann, mit Gesten, wo die Gegenstände liegen, und diese verbalisiert dies der Person, die nicht sehen kann.
- Die Leitung beobachtet aufmerksam jedes Team, um die Sicherheit zu gewährleisten und bei Bedarf Unterstützung zu leisten.

#### **Schritt 6. Rollentausch (15 Minuten)**

Nachdem die Gruppe die Aufgabe gelöst hat (alle fünf Gegenstände zu finden), sollte sie die Rolle ihrer Mitglieder wechseln. Es ist wichtig, dass die Leitung die Position der Gegenstände nach jeder Drehung ändert. Die Leitung sollte dafür sorgen, dass jeder TN alle drei Rollen erlebt (wenn die Zeit knapp ist, kann die Leitung auch weniger Gegenstände auf den Boden legen).

#### **Schritt 7: Reflexion und Diskussion (20 Minuten)**

Versammeln Sie alle Gruppen in einem Kreis für eine Gruppendiskussion. Ermutigen Sie die TN, ihre Erfahrungen, Gedanken und Erkenntnisse mitzuteilen.

- In welcher "Rolle" haben Sie sich am wohlsten gefühlt? Und warum?
- Welche Rolle hat Ihnen nicht gefallen? Und warum?
- Wem haben Sie am meisten vertraut? Und warum?
- Hatten Sie Schwierigkeiten, Anleitung und Hilfe von Ihrem Team anzunehmen?
- Was haben Sie aus dieser Aktivität gelernt?

# Aktivität 11:

## Aktive Schatzsuche

### Ziele:

Förderung von Teamarbeit, Problemlösungs- und Kommunikationsfähigkeiten auf unterhaltsame und fesselnde Weise durch eine interaktive Schatzsuche. In Anlehnung an das traditionelle Konzept der Schatzsuche muss jedes Team schnell die ihm zugewiesenen Hinweise finden, um den endgültigen Schatz zu bergen.

### Ort:

Zuvor ausgewähltes Naturgebiet. Für diese Aktivität werden fünf ErzieherInnen benötigt, von denen eine/r die Aktivität beaufsichtigt und eine/r an jedem der vier Ziele die Spiele erklärt.

### Materialien:

Puzzle, Säcke, gedruckte Wörter, passende naturbezogene Bilder (vorzugsweise laminiert zur späteren Verwendung) und Materialien zum Pflanzen einer Pflanze (z. B. Eimer, Wasser, Schaufel, Kompost, Erdmischung, Topf usw.).

**Anzahl der TN:** 8–32

### Dauer:

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: 30 Minuten
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 60– 75 Minuten

### Sensibilität der Gruppe:

- Wenn ein Gruppenmitglied sich entscheidet, nicht an einem bestimmten Test teilzunehmen, sollte die Leitung dies respektieren und sie nicht zwingen.
- Es wird empfohlen, dass mindestens die Hälfte des Teams an dem Test teilnimmt.

### Schritt 1. Gruppenbildung (10 Minuten)

Teilen Sie die TN in vier Gruppen ein (je nach Gesamtzahl der TN können die Teams aus 2 bis 8 Mitgliedern pro Gruppe bestehen).

Achten Sie darauf, dass die Teams in Bezug auf ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten ausgewogen sind.

### Schritt 2. Verteilen Sie die ersten Hinweise (5 Minuten)

Es gibt insgesamt vier Anhaltspunkte. Die Leitung gibt jedem Team den ersten Hinweis (für jedes Team ein anderer), der sie zum ersten Ziel führt.

### Schritt 3. Herausforderung Zielort (15 Minuten)

Das erste Ziel ist für jede Gruppe ein anderes. An jedem Zielort wartet eine Leitung, um den ersten Test durchzuführen, den die Gruppe bestehen muss, um zum nächsten Ort zu gelangen. Jedes Team muss alle vier Tests erfolgreich absolvieren.

### Schritt 4. Nachfolgende Herausforderungen (jeweils 15 Minuten)

Nach dem letzten Test erhält jedes Team einen einfachen Gegenstand. Jetzt müssen sie zusammenarbeiten und alle Objekte kombinieren, um den ultimativen Schatz zu finden – ein Paket zum Anpflanzen einer Pflanze.

Die 4 Tests sind:

1. Das Pantomime-Spiel (15 Min.) Es ist eine lustige Aktivität, bei der jedes Team einen Spieler auswählt, der ein Wort vorspielt, ohne zu sprechen, während der Rest des Teams versucht, das Wort zu erraten.

Die Spielerin, die das Wort erraten hat, mimt nun ein neues Wort. Nachdem vier Wörter erfolgreich erraten wurden, kann das Team zum nächsten Satz von Hinweisen übergehen.

2. Sackhüpfen (15 Min.) Bei diesem Test muss jedes Team ein Sackhüpfen absolvieren. Wenn alle Teammitglieder die Ziellinie überquert haben, können sie zur nächsten Aufgabe übergehen.

3. Gartenmemory (15 Min.) Der Test besteht aus einem Gartenmemory-Spiel mit passenden Bildern aus der Natur. Die Teams müssen alle passenden Paare finden, um zum nächsten Spiel zu gelangen.

4. Outdoor Puzzle (15 min) Die Teams setzen ein Puzzle zusammen, das ein Bild mit Bezug zur Natur darstellt. Die Teile sind in einem bestimmten Bereich verstreut, und die Teams müssen sie finden und zusammensetzen.

### **Schritt 5. Finale Herausforderung und Schatzenthüllung (20 Minuten)**

Nach dem letzten Test erhält jedes Team einen einfachen Gegenstand. Indem sie alle Objekte kombinieren, decken sie den ultimativen Schatz auf. Der Schatz ist ein Paket zum Einpflanzen einer Pflanze.

Die Leitungen müssen sicherstellen, dass alle Teams zusammenarbeiten, um die letzte Aufgabe zu lösen.

### **Schritt 6. Reflexion und Diskussion (20 Minuten)**

Sobald die Gruppe den letzten Schatz gefunden hat, setzen sich alle auf den Boden und reflektieren über die durchgeführte Aktivität.

Fragen zur Reflexion:

- In welchem "Spiel" hast du dich am wohlsten gefühlt? Und warum?
- Wie wichtig war es, sich gegenseitig zu helfen?
- War es einfach, den Worten der anderen zu vertrauen?
- Bist du bei der Zusammenarbeit auf Schwierigkeiten gestoßen?
- Was habt ihr aus dieser Aktivität gelernt?

# Freie Bildungsressourcen

- DROP IN. A catalogue on non-formal education methods, A compilation of various non-formal educational activities, Catalogue, EN, [Link](#)
- Effects of trauma-informed approaches in schools: A systematic review, Article on the significance of trauma-informed practices in education, Article, EN, [Link](#)
- Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation, Book about key elements of trauma-informed approach, Book, EN, [Link](#)
- Cohesion in group psychotherapy, Article on the Importance of Fostering a Positive Group Dynamics, Article, EN, [Link](#)
- Universal Design and Its Applications in Educational Environments, Article about Universal Design Learning principles, Article, EN, [Link](#)
- Universal Design Learning (UDL) principles, UDL guides the design of learning experiences to proactively meet the needs of all learners, Article, EN, [Link](#)
- Wellview Counseling, Exploring Nature Therapy: A Fresh Start in the Great Outdoors for Trauma Survivors, Article, EN, [Link](#)



# Modul 8: Soziale Inklusion übe

## 8.1 Gestaltung integrativer Programme für vielfältige Gemeinschaften

Die Internationale Organisation für Migration (IOM) stellt in ihrer Publikation "The Power of Contact" eine Reihe von evidenzbasierten Empfehlungen vor, die sich auf umfangreiche Forschungsanalysen stützen. In dieser Publikation werden Strategien zur Förderung der Integration und des sozialen Zusammenhalts von Migranten durch soziale und kulturelle Aktivitäten untersucht, die auch wertvolle Erkenntnisse für Aktivitäten im Freien liefern können. Im Einzelnen:

1. Unterhaltung und Zielorientierung: Die Gestaltung angenehmer und dynamischer Aktivitäten fördert ein entspanntes und integratives Umfeld, in dem die Menschen Kontakte knüpfen, sich engagieren und soziale Verbindungen schaffen. Gleichzeitig erhöht die gegenseitige Zielsetzung, bei der der Erfolg jeder Gruppe vom Engagement der anderen abhängt, die Attraktivität und das Engagement bei Aktivitäten.

2. Identifizierung gemeinsamer Ziele: Die TN müssen Kultur, Traditionen und Geschichte als integralen Bestandteil der Überwindung von Ungleichheiten verstehen, anerkennen und wertschätzen. Es ist wichtig, die gegenseitigen Stärken zu stärken und gemeinsame Ziele zu identifizieren.

3. Einbindung von RMW und lokalen Gemeinschaften: Dies wird ihre Beteiligung erhöhen, ihr Selbstwertgefühl stärken und neue Möglichkeiten für Verantwortung und Engagement eröffnen.

4. Vertrauensvolle Betreuung und Moderation: Diejenigen, die mit der Steuerung der Gruppendynamik betraut sind, wie z. B. Teamerzieher, Moderatoren, Projektmitarbeiter oder Veranstaltungsorganisatoren, müssen proaktive Maßnahmen ergreifen, um die Gleichheit in den Gruppeninteraktionen zu fördern und eine integrative Atmosphäre für alle TN zu schaffen. Diese bewusste Anstrengung ist unerlässlich, um der angeborenen Neigung der TN entgegenzuwirken, sich nach ihren wichtigsten Eigenschaften und ihrem Status auszurichten.

## 8.2 Strategien zur Einbindung der Gemeinschaft

Gemeinwesenarbeit ist ein strategischer Prozess, der darauf abzielt, verschiedene Gruppen von Menschen – unabhängig davon, ob sie durch geografische Nähe, gemeinsame Interessen oder Zugehörigkeit miteinander verbunden sind – einzubeziehen, um die Probleme, die ihr Wohlergehen betreffen, zu identifizieren und zu lösen.

Strategien zur Förderung der Eingliederung durch gesellschaftliches Engagement beinhalten die Priorisierung von Vielfalt, Gerechtigkeit und Zugänglichkeit. Durch die Einführung von Strategien zur Einbindung in die Gemeinschaft, die auf die Bedürfnisse von Migrantinnen zugeschnitten sind, können Leitungen die Kraft der Natur nutzen, um sinnvolle Verbindungen zu ermöglichen, das Wohlbefinden zu fördern und zur sozialen Integration und Stärkung von RMW beizutragen.

# er Outdooraktivitäten

## 8.3 Verständnis des gemeinschaftlichen Kontextes

Bevor sie Strategien zur Einbindung in das Gemeinwesen entwickeln, ist es für die Leitungen von Bildungseinrichtungen im Freien entscheidend, die spezifischen kulturellen Hintergründe, Sprachen und sozialen Dynamiken der Migrantinnen zu verstehen, die sie erreichen wollen. Die Durchführung einer gründlichen Bedarfsanalyse und der Aufbau von Beziehungen zu den lokalen Migrantengemeinschaften sind wichtige erste Schritte. Indem sie aktiv auf die Bedürfnisse der Flüchtlings- und Migrantinnen eingehen und ihre Wünsche, Herausforderungen und Interessen verstehen, können die Leitungen ihre Engagementstrategien auf die besonderen Bedürfnisse und Vorlieben der RMW abstimmen.

## 8.4 Umsetzung von Engagement-Strategien

Mit einem tiefen Verständnis für den Kontext der Gemeinde können Leitungen Strategien umsetzen, um RMW für Aktivitäten im Freien zu gewinnen. Dazu gehören kultursensible Öffentlichkeitsarbeit, Übersetzungsdienste und Aktivitäten, die den kulturellen Hintergrund der RMW widerspiegeln. RMW können durch Möglichkeiten zur Entwicklung von Führungsqualitäten, zum Aufbau von Fertigkeiten und zur Durchführung von Gemeinschaftsprojekten zu aktiven (Führungs-)persönlichkeiten werden und ein Gefühl der Zugehörigkeit entwickeln.

Für eine wirksame Einbeziehung verschiedener Gemeinschaften sind eine sorgfältige Planung und grundlegende Strategien wichtig:

- Persönliche Beziehungen zur kulturellen/ethnischen Gemeinschaft aufbauen: Vertrauen und Beziehungen zur Gemeinschaft aufbauen, indem man während des gesamten Beteiligungsprozesses transparent, entgegenkommend und respektvoll ist.
- Eine einladende Umgebung schaffen
- Zugänglichkeit verbessern: Wählen Sie eine geeignete Kommunikationsmethode, um die Möglichkeiten zur Beteiligung zu fördern, und berücksichtigen Sie dabei Sprache, Ort, Zeit, Transport, Kinderbetreuung, Essen, Anreize, Attraktivität usw.), um Hindernisse für die Teilnahme oder eine effektive Kommunikation bei Veranstaltungen abzubauen.

Durch die Einbeziehung von Strategien zur Einbindung in die Gemeinschaft können Leitungen ein unterstützendes und integratives Umfeld schaffen, das das Wohlbefinden und die soziale Eingliederung von RMW fördert. Effektives Engagement in der Gemeinschaft fördert sinnvolle Verbindungen, stärkt das Selbstwertgefühl und befähigt RMW, aktiv an ihren Gemeinschaften teilzunehmen und einen Beitrag zu leisten. Diese Bemühungen verbessern nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern stärken auch das soziale Gefüge der Gemeinschaften, in die sie integriert sind.

# Aktivität 12:

## Picknick des kulturellen Austauschs

### **Ziel:**

Das Ziel dieser praktischen Outdoor-Aktivität ist es, das Engagement der Gemeinschaft zu trainieren.

### **Umgebung:**

Suchen Sie einen geeigneten Ort im Freien aus, z. B. einen Park oder einen Gemeinschaftsgarten, der für die TN leicht zugänglich ist. In Zusammenarbeit mit örtlichen Flüchtlings- und Migrantinnengruppen sollten die Leitungen TN mit unterschiedlichem Hintergrund einladen, ihre traditionellen Speisen oder Snacks zuzubereiten und mitzubringen.

### **Materialien:**

Bildkarten mit verschiedenen Zutaten (zur späteren Verwendung laminiert). Die Leitung sollte alle TN bitten, eine Liste der Zutaten zu erstellen, die für die Zubereitung der Mahlzeiten verwendet werden. Dann wird für jede Zutat eine Karte mit einem Bild und dem Namen der Zutat in der Sprache des Gastgebers vorbereitet.

**Anzahl der TN:** 7-10

### **Dauer:**

- Zeit für die Vorbereitung der Aktivität: 1 Stunde
- Zeit für die Durchführung der Aktivität: 2-3 Stunden

### **Sensibilität der Gruppe:**

- Achten Sie auf kulturelle Unterschiede und mögliche Sprachbarrieren, um die Einbeziehung und den Respekt aller TN zu gewährleisten.

- Ermöglichen Sie emotionale Unterstützung und holen Sie Feedback ein, um künftige Aktivitäten zu verbessern und ein Gefühl der Zugehörigkeit und ein kontinuierliches Engagement in der Gemeinschaft zu fördern.
- Erkundigen Sie sich im Voraus über etwaige Ernährungsvorlieben und -einschränkungen, um sicherzustellen, dass das Angebot den Bedürfnissen aller Gruppenmitglieder gerecht wird.
- Schritt 1. Kultureller Austausch (20 min)
- Jede Teilnehmerin wird gebeten, den anderen Frauen zu erklären, in welcher Situation das von ihr zubereitete Gericht gegessen wird (Feste, Alltag), wie es zubereitet wird, wer es typischerweise zubereitet (Männer, Frauen, Älteste) und was sie dazu inspiriert hat, dieses spezielle Gericht zu wählen. Zu diesem Zeitpunkt sollten sie nicht über die für die Zubereitung verwendeten Zutaten sprechen.

### **Schritt 2. Verkostung (45 Minuten)**

- Nach der Präsentation der Speisen sind die TN eingeladen, die verschiedenen Gerichte in einer entspannten Atmosphäre zu probieren, um informelle Gespräche und tiefere Verbindungen zu fördern.

### **Schritt 3. Wählen Sie die Zutaten (15-30 Minuten)**

Die Leitung bittet die TN nun zu raten, welche Zutaten für die Zubereitung der Gerichte verwendet wurden. Es werden verschiedene Bildkarten ausgelegt und die TN müssen entscheiden, welche Zutaten (einschließlich Gewürze) für die Zubereitung der einzelnen Gerichte verwendet wurden. Nachdem sie die Zutaten aufgedeckt haben, können sie zusätzlich die Namen in ihrer Landessprache nennen.

### **Schritt 4. Reflexion und Diskussion (30 Minuten)**

Hier finden Sie einige Fragen, die Sie als Diskussionsgrundlage verwenden können:

- Was hat euch am besten an dem heutigen Kulturaustausch-Picknick gefallen, und warum?
- Habt ihr etwas Neues über andere Kulturen oder Traditionen gelernt, das euch überrascht hat?
- Habt ihr euer Gericht schon einmal mit Menschen aus anderen Kulturen geteilt? Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Wie einfach oder schwierig ist es, die notwendigen Zutaten zu finden?
- Gibt es Gerichte im Gastland, die Sie an Ihre Küche erinnern? Wie wirken sich diese Gemeinsamkeiten oder Unterschiede auf Ihre Erfahrungen mit dem Leben im Gastland aus?

Sammeln Sie Feedback von den TN über ihre Erfahrungen und ihre Ideen für zukünftige Aktivitäten. Nutzen Sie die gesammelten Erkenntnisse für die Entwicklung fortlaufender Strategien für das Engagement in der Gemeinschaft, die den Schwerpunkt auf Inklusivität und kulturelle Vielfalt legen. Pflegen Sie die regelmäßige Kommunikation mit den TN und binden Sie sie weiterhin in die Planung und Umsetzung zukünftiger Initiativen ein.

# Freie Bildungsressourcen

- The power of contact, Integration and Social Cohesion Between Migrants and Local Communities, Manual, EN, [Link](#)
- Hi-Ability Toolkit, Guide for adult educators in the field of environmental education and outdoor learning with vulnerable learners, Toolkit, EN, [Link](#)
- World Places, Meaningful and integration of migrant women, Toolkit, EN, [Link](#)
- Principles of community engagement, The paper provides practical guidance for engaging partners in projects that may affect them, Manual, EN, [Link](#)
- Six essential strategies for inclusive engagement, Important strategies to consider for an effective inclusive community engagement, Document, EN, [Link](#)
- Designing for Inclusion: How Might We Create a World for Everyone, Article on inclusive design, Article, EN, [Link](#)
- Tips on Facilitating Effective Group Discussions, Features of effective discussions, and conditions that promote small group interaction and engagement, Article, EN, [Link](#)





# ANNEX



1. M4. Schritte zur Identifizierung von Pflanzen, Vögeln und Schmetterlingen.
2. M4. Aktivität 6. Natur-Logbuch
3. Planung von Outdoor-Aktivitäten
4. Leave No Trace – Nachhaltige Outdoor-Praktiken
5. Evaluierung der sozialen Auswirkungen von Outdoor-Bildungsinitiativen

# Annex 1

## M4. Schritte zur Identifizierung von Pflanzen, Vögeln und Schmetterlingen.

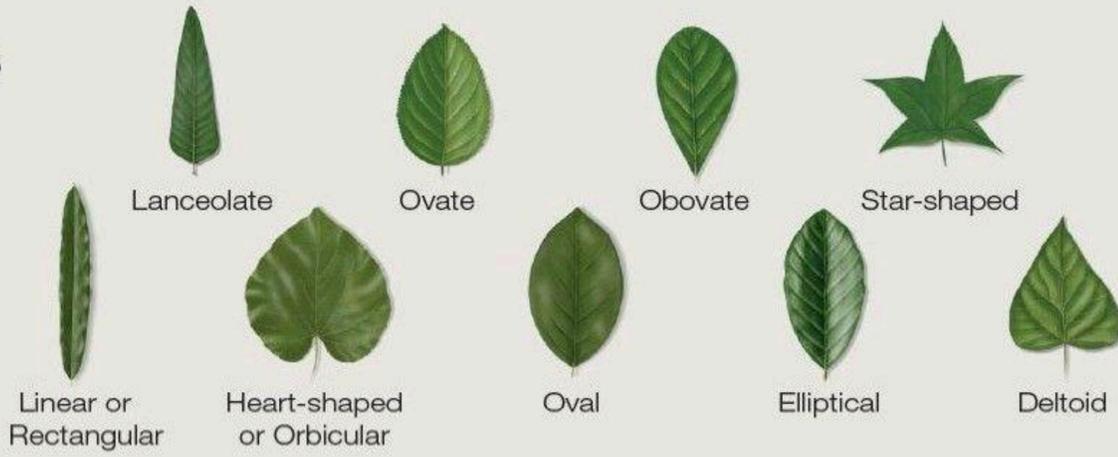
### **Schritte zur Pflanzenbestimmung**

- **Beobachten Sie die Merkmale der Pflanze:** Achten Sie auf Details wie Größe, Form, Blattform, Blütenfarbe und Duft. Diese Merkmale können wertvolle Anhaltspunkte liefern. Achten Sie auf die Verzweigungsmuster und den Gesamtaufbau der Pflanze.
- **Zählen Sie die Blütenblätter:** Auch wenn Sie kein Botaniker sind, denken Sie daran, dass die meisten Pflanzen Blüten haben. Zählen Sie die Blütenblätter, um die Möglichkeiten einzugrenzen.
- **Erweitern Sie Ihren Fokus:** Manchmal reicht es nicht aus, sich nur auf Blätter oder Blüten zu konzentrieren. Berücksichtigen Sie auch andere Aspekte wie die Beschaffenheit der Rinde, die Farbe des Stammes und die Wuchsform.
- **Lernen Sie die Form der Blätter kennen:** Machen Sie sich mit den gängigen Blattformen vertraut. Ein Spickzettel mit Blattformen kann für die schnelle Identifizierung hilfreich sein.
- **Beobachten Sie den Lebensraum:** Wo wächst die Pflanze? Befindet sie sich in einem Waldgebiet, einem Feuchtgebiet oder einem offenen Feld? Der Lebensraum kann Anhaltspunkte liefern.

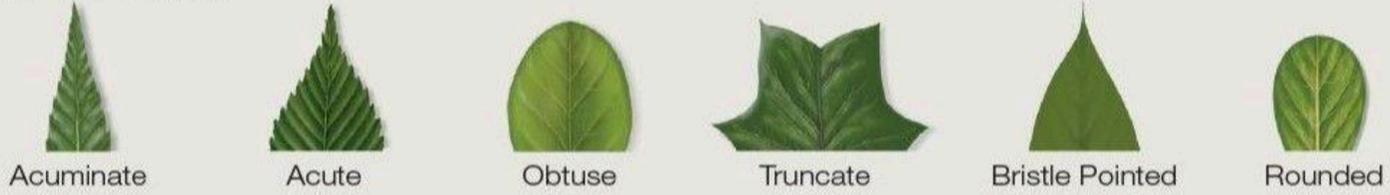
Sie können auch Seek by iNaturalist und die iNaturalist Mobile App verwenden, um Pflanzenarten zu identifizieren.

## LEAF SHAPES

### LEAF FORMS



### LEAF APEXES (tips)



### LEAF MARGINS (edges)

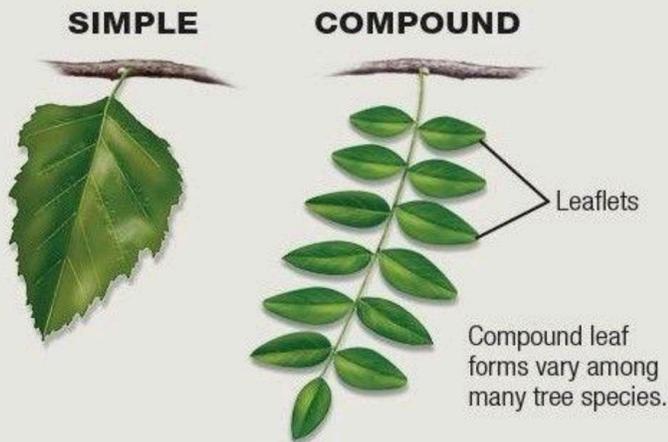


### LEAF BASES

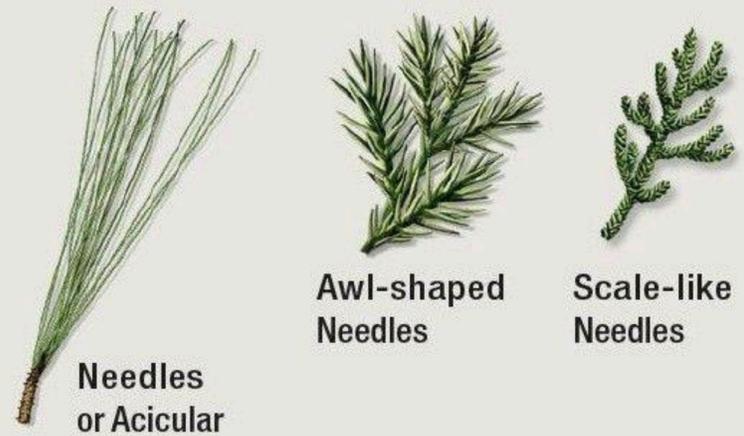


## LEAF TYPES

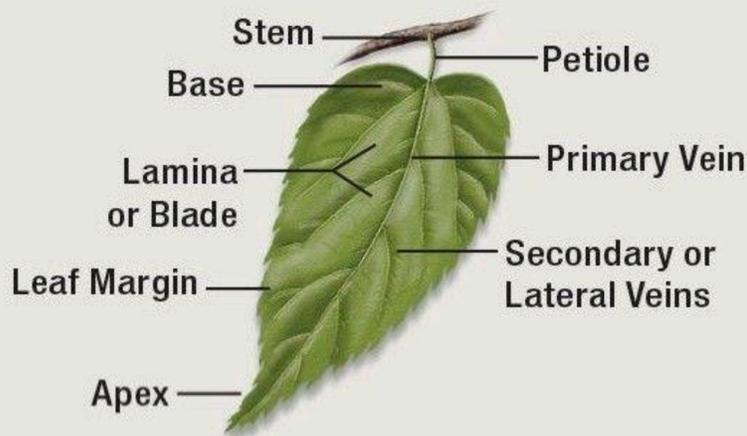
### BROADLEAVES



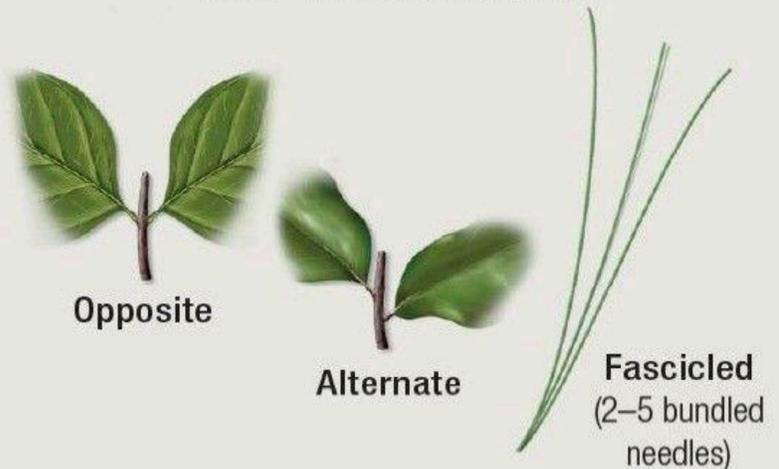
### NEEDLES



### PARTS OF A SIMPLE LEAF



### LEAF ARRANGEMENT



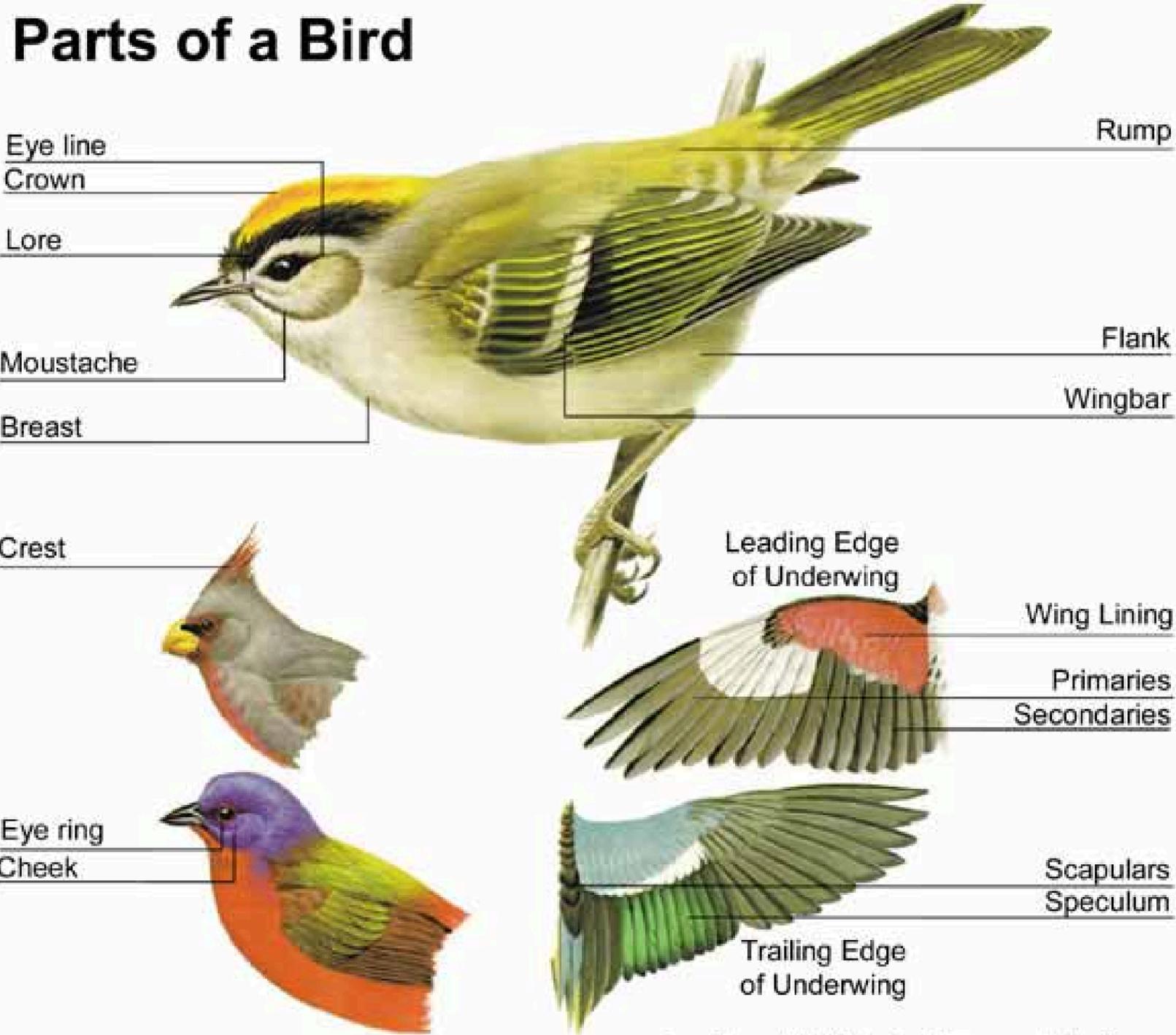
### **Schritte zur Vogelbestimmung:**

- **Beobachte den Vogel:** Beginnen Sie damit, Vögel zu beobachten, wann immer Sie können. Achten Sie auf ihre Größe, Farben und andere auffällige Merkmale. Bei den meisten Vögeln sind mehrere Beobachtungen erforderlich, um sie genau zu bestimmen.
- **Physische Merkmale:** Verwenden Sie einen Ratgeber oder eine App zur Vogelbestimmung, um die physischen Merkmale zu beobachten. Schauen Sie sich die Form des Vogels, die Schnabelgröße, die Flügelform und die Schwanzlänge genau an. Achten Sie auf auffällige Markierungen wie Augenringe, Flügelstreifen oder Farbmuster.
- **Achten Sie auf Rufe und Gesänge:** Vogelgesang und -rufe können wertvolle Hinweise liefern. Lernen Sie, häufige Vogelstimmen zu erkennen, indem Sie genau hinhören. Apps wie Merlin Bird ID bieten Echtzeit-Vorschläge auf der Grundlage von Vogelstimmen und -rufen.
- **Lebensraum und Verhalten:** Berücksichtigen Sie den Lebensraum des Vogels. Verschiedene Arten bevorzugen bestimmte Umgebungen (Wälder, Feuchtgebiete, Grasland usw.). Beobachten Sie das Verhalten: Sitzt der Vogel, hüpft er oder taucht er? Diese Aktionen können helfen, die Möglichkeiten einzugrenzen.

- **Gruppieren:** Gruppieren Sie die Vögel anhand ihrer Merkmale. Beginnen Sie mit groben Kategorien wie Wasservögeln, Greifvögeln, Singvögeln usw. Größe, Form und Verhalten sind Schlüsselfaktoren für die Einteilung in Gruppen.
- **Saisonale Muster:** Einige Vögel sind Zugvögel und kommen nur zu bestimmten Jahreszeiten vor. Die Kenntnis der Jahreszeit kann bei der Identifizierung helfen.
- **Feldzeichen:** Achten Sie auf markante Feldzeichen wie Flügelstreifen, Augenstreifen oder Schwanzmuster. Diese einzigartigen Merkmale können helfen, ähnliche Arten voneinander zu unterscheiden.
- **Stimme:** Die Rufe und Gesänge der Vögel sind sehr unterschiedlich. Wenn Sie lernen, sie zu erkennen, kann dies ein wirksames Mittel zur Identifizierung sein.

Sie können auch Merlin Bird ID von Cornell Lab, Seek by iNaturalist und die iNaturalist-App zur Identifizierung von Vögeln verwenden.

# Parts of a Bird



Original Art by John P. O'neil

Texas Parks and Wildlife Department, Nongame and Urban Program  
 Reproduced by permission of the National Geographic Society

Quelle: <https://ornithology.com/bird-external-anatomy/>

## Schritte

### Schmetterlingsbestimmung:

- Achten Sie auf die Farbe, Größe und Zeichnung des Schmetterlings. Achten Sie darauf, ob er auffällige Muster, Flecken oder Streifen hat.
- Flügelstellung: Beobachten Sie die Flügel des Schmetterlings. Sind sie ausgebreitet (Rückenseite) oder geschlossen (Bauchseite)? Die Rückenseite verrät mehr Details über die Flügelmuster.
- Antennen: Schau dir die Fühler an. Schmetterlinge: Sie sind glatt und enden in einem kleinen Knubbel. Nachtfalter: Gefiedert oder fadenförmig.
- Flugverhalten: Beobachte, wie der Schmetterling fliegt:
- Schnell und nervös: Einige Arten haben schnelle, unberechenbare Flugmuster.
- Schwebend und anmutig: Andere gleiten sanft durch die Luft.
- Lebensraum und Standort: Achten Sie darauf, wo Sie den Schmetterling sehen: Bewaldete Gebiete: Einige Arten bevorzugen bewaldete Lebensräume. Offene Felder: Andere gedeihen in sonnigen Feldern. In der Nähe von Wasser: Bestimmte Schmetterlinge suchen häufig Feuchtgebiete oder Wasserquellen auf. Wirtspflanzen und Nektarquellen: Informieren Sie sich über die Pflanzen, die Schmetterlinge zur Eiablage nutzen (Wirtspflanzen). Beobachten Sie, welche Blumen sie für Nektar besuchen.

## zur

## Quellen und Apps

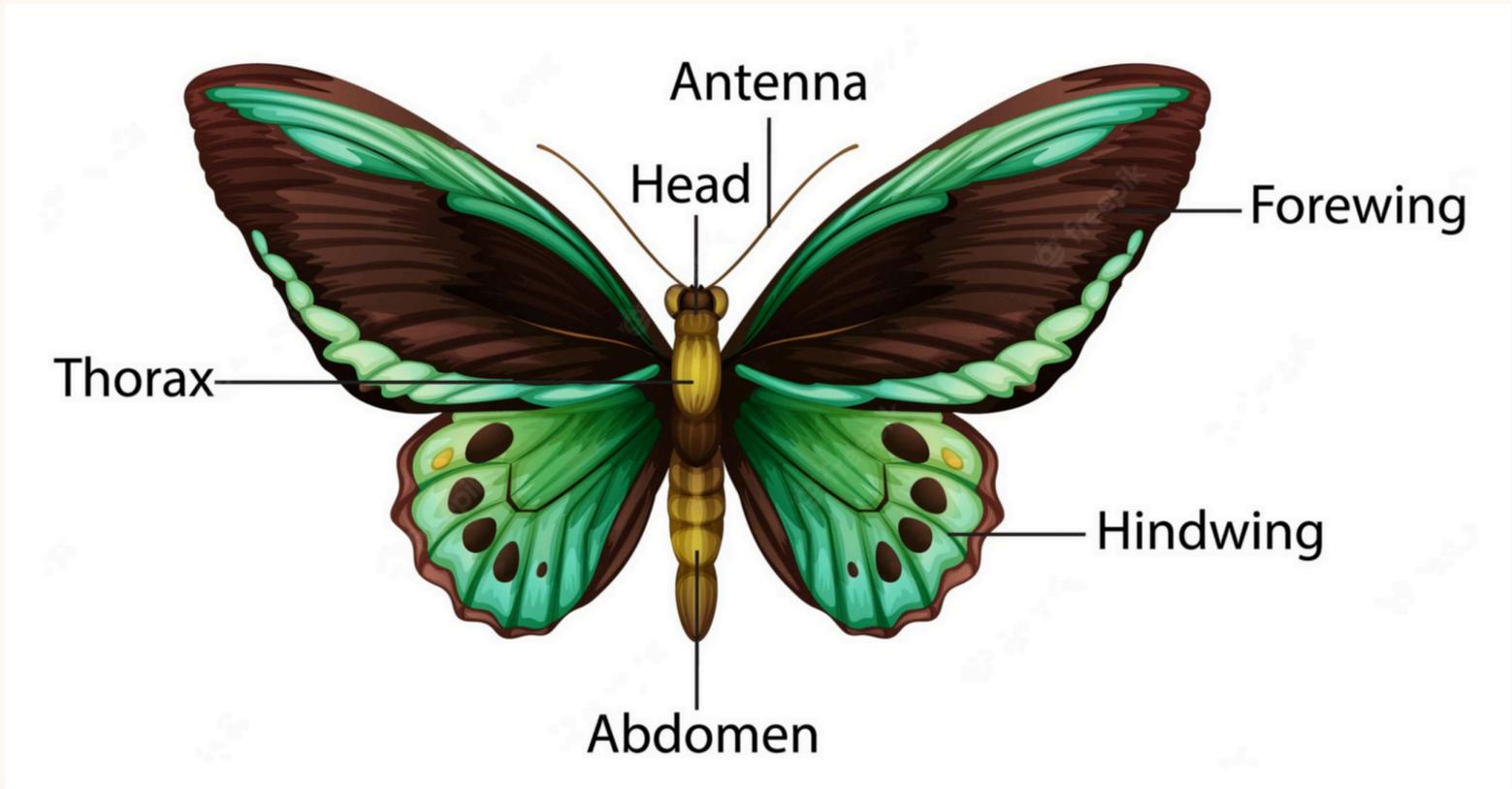
- iNaturalist ist eine Online-Community, in der Sie Ihre Beobachtungen mit anderen teilen, diskutieren, identifizieren und hochwertige Citizen Science-Daten für Wissenschaft und Naturschutz generieren können.
- Seek by iNaturalist ermöglicht es neugierigen Naturliebhabern jeden Alters, sich Abzeichen zu verdienen und an Herausforderungen teilzunehmen, indem sie Organismen beobachten und die Identifizierung auf dem Bildschirm durch Bilderkennungstechnologie nutzen, wobei die Daten von iNaturalist für die Identifizierung genutzt werden.
- Merlin Bird ID von Cornell Lab ist eine benutzerfreundliche App, die Vogelfreunde bei der genauen Bestimmung von Vogelarten unterstützt. Mit Merlin Bird ID können Sie die Vögel, die Sie sehen oder hören, anhand von Fotos, Geräuschen, Karten und mehr identifizieren. Sie ist eine wertvolle Ressource für Vogelbeobachter:innen auf der ganzen Welt!

# Butterflies vs Moths



- Usually colorful
- Hard chrysalis
- Thin body
- Day active
- Long straight or clubbed antennae
- Wings rest upright
- Wings rest closed
- No wing hinges

- Usually dull
- Silky pupa
- Thick body
- Night active
- Short feathery antennae
- Wings rest along body
- Wings rest open
- Upper and lower wings attached



Quelle: <https://sciencediagrams.com/butterfly/>

# Annex 2

## M4. Aktivität 6. Naturtagebuch

### **Schritte zur Pflanzenbestimmung**

- **Beobachten Sie die Merkmale der Pflanze:** Achten Sie auf Details wie Größe, Form, Blattform, Blütenfarbe und Duft. Diese Merkmale können wertvolle Anhaltspunkte liefern. Achten Sie auf die Verzweigungsmuster und den Gesamtaufbau der Pflanze.
- **Zählen Sie die Blütenblätter:** Auch wenn Sie kein Botaniker sind, denken Sie daran, dass die meisten Pflanzen Blüten haben. Zählen Sie die Blütenblätter, um die Möglichkeiten einzugrenzen.
- **Erweitern Sie Ihren Fokus:** Manchmal reicht es nicht aus, sich nur auf Blätter oder Blüten zu konzentrieren. Berücksichtigen Sie auch andere Aspekte wie die Beschaffenheit der Rinde, die Farbe des Stammes und die Wuchsform.
- **Lernen Sie die Form der Blätter kennen:** Machen Sie sich mit den gängigen Blattformen vertraut. Ein Spickzettel mit Blattformen kann für die schnelle Identifizierung hilfreich sein.
- **Beobachten Sie den Lebensraum:** Wo wächst die Pflanze? Befindet sie sich in einem Waldgebiet, einem Feuchtgebiet oder einem offenen Feld? Der Lebensraum kann Anhaltspunkte liefern.

Sie können auch Seek by iNaturalist und die iNaturalist Mobile App verwenden, um Pflanzenarten zu identifizieren.

# Nature Journalling

Date & Location

Weather:

**Pick an animal, plant, rock, or something else from nature and fill in the following:**

**What I See:** Focus on describing what you can see, hear, feel, and smell. What colors, shapes, and movements do you notice? Try to describe what you see (like blue, smooth) instead of just naming it (like an egg).

**What I Wonder:** As you write or draw, write down any questions you have about what you're seeing. Did you notice anything interesting that you want to learn more about?

**Makes Me Think of:** Does what you're looking at remind you of anything else you've seen before? Does it remind you of a time when you saw something similar or felt the same way?

# Annex 3

## Outdooraktivitäten planen

Vor der Aktivität gibt es einige Dinge, die jede Leitung berücksichtigen sollte (Ausrüstung, körperliche Unterschiede, mögliche Hindernisse usw.).

Die Planung und Vorbereitung der Aktivität ist wichtig, um eine angenehme und erfolgreiche Erfahrung für alle Beteiligten zu gewährleisten. Diese Schritte bestehen darin, die Aktivität zu verstehen, für die notwendige Ausrüstung und Kleidung zu sorgen und zusätzlich Sicherheitsmaßnahmen zu berücksichtigen.

**Zugänglichkeit** – Bei der Wahl des Ziels der Aktivität sollte man sich über die Zugänglichkeit des Ortes informieren. Dazu gehört auch, dass Sie sich vergewissern, dass die Wanderung zu Fuß oder mit dem Auto erreichbar ist, und dass Sie gegebenenfalls die Öffnungszeiten des Ziels nachschlagen. Um einen reibungslosen und ruhigen Verlauf der Wanderung zu gewährleisten, sollten Sie sich im Voraus über die Wegbeschreibung, den Weg oder die Strecke informieren. Wählen Sie Wege und Pfade aus, die leicht zu begehen sind, und berücksichtigen Sie alternative Routen für Personen mit unterschiedlichen Mobilitätsgraden. Achten Sie darauf, sich klar auszudrücken und jedem die genaue Zeit und den Ort mitzuteilen.

**Wetter** – eine vorherige Überprüfung des Wetters verhindert unerwartete Umstände und hilft dabei, den TN die richtige Kleidung zur Verfügung zu stellen oder zu empfehlen.

**Respektiere die Natur** – während der Aktivität ist es auch wichtig, die Natur zu respektieren. Wildtiere und Pflanzen sollten aus der Ferne beobachtet werden, um sie nicht zu stressen oder zu schädigen. Es wird dringend davon abgeraten, mit Wildtieren zu interagieren oder sie zu füttern. Außerdem ist es wichtig, dass Sie versuchen, die Natur unberührt zu lassen. Ziel ist es, die Umwelt so wenig wie möglich zu verändern und auch kulturelle Artefakte auf öffentlichem Grund ungestört zu lassen. Dazu gehört auch, dass Sie niemals Abfälle oder Müll zurücklassen.

**Sicherheit** – Stellen Sie die Sicherheit der TN in den Vordergrund, indem Sie eine gründliche Risikobewertung des gewählten Veranstaltungsortes im Freien durchführen. Berücksichtigen Sie den Ausrüstungsbedarf der TN. Erkennen Sie potenzielle Gefahren wie unebenes Gelände, rutschige Oberflächen oder Begegnungen mit Wildtieren, und ergreifen Sie geeignete Sicherheitsmaßnahmen, um die Risiken zu verringern. Geben Sie den TN klare Sicherheitsrichtlinien an die Hand, einschließlich Anweisungen zur Flüssigkeitszufuhr, zum Tragen von geeignetem Schuhwerk und zur Rücksichtnahme auf wild lebende Tiere. Nehmen Sie immer einen Erste-Hilfe-Kasten mit, um gefährliche Situationen zu vermeiden, und vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken. Achten Sie auf das Wohlbefinden und die Fähigkeiten der TN.

Einige Fragen, die die Bewertung unterstützen und leiten können, sind:

- Welche potenziellen negativen Folgen könnten auftreten?
- Was sind die Gründe für diese potenziellen Folgen? (Identifizierung der Gefahr)
- Inwieweit könnten sich diese Folgen auswirken? (Bewertung der Schwere des Risikos)
- Welche Maßnahmen können zur Abschwächung oder Verringerung des Risikos ergriffen werden?

**Kulturelle Sensibilität** - Berücksichtigen und respektieren Sie die unterschiedlichen kulturellen Hintergründe und Sichtweisen der TN, wenn Sie Worte oder Gefühle für jede Übung auswählen. Vermeiden Sie die Verwendung von Wörtern oder Konzepten, die kulturell unsensibel oder ausgrenzend sein könnten, und ermutigen Sie die TN, ihre eigenen Interpretationen und Erfahrungen im Zusammenhang mit der gewählten Essenz mitzuteilen.

**Inklusive Moderation** - Fördern Sie ein unterstützendes und inklusives Umfeld während der Aktivität, indem Sie TN mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Hintergründen aktiv einbeziehen. Fördern Sie die Zusammenarbeit und das Peer-Learning unter den TN und geben Sie jedem Einzelnen die Möglichkeit, seine einzigartigen Perspektiven und Erkenntnisse mitzuteilen. Achten Sie auf Sprachbarrieren und stellen Sie sicher, dass die Anweisungen und Erklärungen klar und für alle TN verständlich sind.

# Annex 4

## Leave No Trace – Nachhaltige Outdooraktivitäten

In diesem Abschnitt lassen wir uns von den 7 Grundsätzen des Leave No Trace-Konzepts inspirieren, die auch für Aktivitäten im Freien gelten.

### **Prinzip 1: Effektive Planung und Vorbereitung im Freien**

- Kennen Sie die Vorschriften und besonderen Belange: Machen Sie sich mit den spezifischen Regeln und Überlegungen für das Gebiet, das Sie besuchen wollen, vertraut. Informieren Sie sich über etwaige Einschränkungen oder erforderliche Genehmigungen.
- Bereiten Sie sich auf extreme Bedingungen vor: Rechnen Sie mit extremen Wetterbedingungen, Gefahren und möglichen Notfällen. Eine gute Vorbereitung stellt sicher, dass Sie auf unerwartete Situationen vorbereitet sind.
- Planen Sie das Timing: Planen Sie Ihre Reise so, dass Sie die Hauptverkehrszeiten vermeiden. Dies minimiert die Überfüllung und die Auswirkungen auf die Umwelt.
- Achtsame Lebensmittelverpackung: Verpacken Sie Lebensmittel um, um Abfall zu vermeiden. Verwenden Sie wiederverwendbare Behälter und vermeiden Sie überflüssige Verpackungen.

Navigieren Sie verantwortungsbewusst: Verwenden Sie eine Karte und einen Kompass, anstatt sich auf Steinmännchen, Markierungen oder Farbe zu verlassen.

### **Grundsatz 2: Reisen auf langlebigen Böden**

Unsere Schritte können unsere Lieblingsplätze im Freien beschädigen. Sie können dies jedoch verringern, wenn Sie wissen, wo Sie gehen. Bleiben Sie an belebten Orten auf markierten Wegen. Das hilft, den Boden und die Pflanzen zu schützen. Außerdem schützt es Wildtiere, die sich von Menschen auf Wanderwegen fernhalten.

Hier sind die wichtigsten Punkte, die Sie sich merken sollten:

- Die Gestaltung von Wegen ist wichtig: Nicht ausgewiesene Wege sind schlecht angelegt und führen zu Erosion, schlechter Entwässerung und Schäden an empfindlichen Pflanzen und Lebensräumen.
- Auswirkungen auf die Tierwelt: Tiere meiden Wege und machen sie so zu sicheren Orten für ihren Lebensraum. Wer abseits der Wege unterwegs ist, kann Wildtiere und ihre lebenswichtigen Ressourcen stören.
- Erhaltung der Vegetation: Das ständige Umgehen von schlammigen Stellen auf den Wegen verbreitert diese und schädigt die Lebensräume von Pflanzen und Tieren. Schon wenige Überquerungen empfindlicher Vegetation können dauerhafte Schäden verursachen.

Denken Sie daran, dass das Einhalten der Wege nicht nur die Natur schützt, sondern auch die harte Arbeit der Wegebauer würdigt.

### **Grundsatz 3: Abfallmanagement**

Beim Aufenthalt in der Natur ist ein verantwortungsvoller Umgang mit Abfällen wichtig, um die Auswirkungen auf die Umwelt zu minimieren. Hier sind einige wichtige Punkte, die bei Aktivitäten im Freien zu beachten sind:

- **Einpacken, auspacken:** Nehmen Sie alle Abfälle, Essensreste und Abfälle aus dem Außenbereich mit.
- **Minimieren Sie den Abfall:** Verwenden Sie recycelte Verpackungen und Flaschen, um die Menge des von Ihnen verursachten Abfalls zu reduzieren. Vermeiden Sie es, Müll fallen zu lassen, und stellen Sie sicher, dass alle Abfälle ordnungsgemäß entsorgt werden.

Verwenden Sie Mülleimer: Wenn Mülleimer vorhanden sind, benutzen Sie sie. Wenn es getrennte Recyclingbehälter gibt, trennen Sie Ihren Abfall ordnungsgemäß nach Kunststoffen, Papier und nicht wiederverwertbaren Materialien.

### **Grundsatz 4: Lassen Sie, was Sie finden**

Die Schätze der Natur, von Steinen bis hin zu Artefakten, haben ihren Platz im Ökosystem und in der Geschichte der Landschaft. Indem wir sie ungestört lassen, bewahren wir ihren Wert und die Freude am Entdecken für andere.

- **Respektieren Sie das kulturelle Erbe:** Bewundern Sie kulturelle oder historische Artefakte, aber stören Sie sie nicht. Überlassen Sie es anderen, sie zu schätzen.
- **Bewahren Sie Naturwunder:** Lassen Sie Felsen, Pflanzen und andere natürliche Objekte dort, wo Sie sie vorfinden. Vermeiden Sie die Einschleppung nicht heimischer Arten.
- **Schützen Sie Bäume und Pflanzen:** Vermeiden Sie es, lebende Bäume und Pflanzen zu beschädigen. Verwenden Sie bei Aktivitäten im Freien breite Gurte zur Befestigung von Gegenständen an Bäumen, um Schäden zu vermeiden.
- **Achtsame Nahrungssuche:** Sammeln Sie Blumen oder essbare Pflanzen mit Bedacht, um eine Überernte zu vermeiden und die lokalen Ökosysteme zu erhalten. Wenn Sie kein Experte sind, verzichten Sie am besten auf das Sammeln.
- **Lassen Sie kulturelle und natürliche Gegenstände zurück:** Lassen Sie natürliche Gegenstände und kulturelle Artefakte unberührt. Sie bereichern das Naturerlebnis und haben möglicherweise eine ökologische Bedeutung.
- **Minimieren Sie Veränderungen:** Vermeiden Sie es, Gräben auszuheben oder rudimentäre Strukturen zu errichten. Wenn Sie Gebiete ungestört lassen, bleiben ihre natürliche Schönheit und ihr ökologisches Gleichgewicht erhalten.

## **Grundsatz 5: Minimierung der Auswirkungen von Lagerfeuern**

Bei pädagogischen Aktivitäten im Freien, bei denen Lagerfeuer erforderlich sein können, ist es wichtig zu wissen, wie deren Auswirkungen minimiert werden können.

- **Umweltverträgliche Alternativen:** Verwenden Sie leichte Kocher zum Kochen und Kerzenlaternen für die Beleuchtung, um die Umweltbelastung zu minimieren.
- **Wählen Sie etablierte Plätze:** Benutzen Sie etablierte Feuerringe, Pfannen oder Feuerhügel, um die Störung der Natur so gering wie möglich zu halten.
- **Halten Sie das Feuer klein:** Sammeln Sie nur Stöcke vom Boden, die sich leicht mit der Hand zerbrechen lassen, und verbrennen Sie alles Holz und alle Kohlen zu Asche.
- **Überlegungen vor dem Errichten eines Lagerfeuers:** Beurteilen Sie die Feuergefahr, prüfen Sie behördliche Beschränkungen, stellen Sie sicher, dass die Holzquellen nachhaltig sind, und überzeugen Sie sich von den "Leave No Trace"-Kenntnissen der Gruppenmitglieder.
- **Verantwortungsvolles Sammeln von Holz:** Kaufen Sie Brennholz vor Ort oder sammeln Sie es verantwortungsvoll, wo es erlaubt ist, um den Lebensraum zu erhalten und die Zerstörung der Landschaft zu verhindern.

- **Respekt vor Bäumen:** Lassen Sie stehende Bäume, ob tot oder lebendig, intakt, da sie Lebensraum bieten und zur Gesundheit des Ökosystems beitragen. Vermeiden Sie es, Äste von Bäumen abzuschlagen, und verwenden Sie Totholz und Fallholz als Brennmaterial.
- **Richtiges Löschen:** Verbrennen Sie das Holz zu weißer Asche, tränken Sie es gründlich mit Wasser und streuen Sie die Asche vom Lager weg. Vergewissern Sie sich, dass das Feuer vor dem Verlassen des Lagers vollständig erloschen ist.

Sicherheitsmaßnahmen:

- Beachten Sie die Sicherheitshinweise auf den Geräten und halten Sie Wasser für Notfälle bereit.
- Umgang mit Feuer: Lassen Sie ein Feuer niemals unbeaufsichtigt, achten Sie auf eine angemessene Größe des Feuers und halten Sie Holz und Brennstoffquellen von den Flammen fern.

## **Grundsatz 6: Wildtiere respektieren**

- Wenn wir uns in die freie Natur begeben, betreten wir den natürlichen Lebensraum zahlreicher Wildtiere. Ein verantwortungsbewusster Umgang mit der Natur setzt voraus, dass wir wissen, wie wir die Auswirkungen auf die Wildtiere minimieren können. Menschliches Handeln kann Ökosysteme stören, Wildtiere gefährden und zu negativen Wechselwirkungen zwischen Mensch und Tier führen.

Indem wir die Wildtiere respektieren und uns achtsam verhalten, können wir diese Auswirkungen abmildern und ein harmonisches Zusammenleben mit der Natur fördern.

**Respektvolle Beobachtung von Wildtieren:** Bewundern Sie Wildtiere aus der Ferne, ohne sich ihnen zu nähern oder ihnen zu folgen. Halten Sie einen respektvollen Abstand ein, um zu vermeiden, dass die Tiere gestresst oder verletzt werden.

- Vermeiden Sie es, Wildtiere zu füttern: Füttern Sie Wildtiere nicht, da dies ihr natürliches Verhalten stört, ihre Gesundheit beeinträchtigt und ihre Abhängigkeit vom Menschen erhöht.
- Haustiere kontrollieren: Halten Sie Haustiere stets unter Kontrolle oder lassen Sie sie zu Hause. Unbeherrschte Haustiere können Wildtiere stören, sich selbst gefährden und Krankheiten verbreiten.
- Sensible Zeiten: Respektieren Sie Wildtiere während der sensiblen Zeiten wie Paarung, Nisten, Aufzucht der Jungen oder Winter. Besondere Vorsicht ist geboten, um die Tiere in diesen kritischen Zeiten nicht zu stören.

## **Grundsatz 7: Sei wachsam**

- Höflichkeit gegenüber anderen ist ein grundlegender Aspekt der Ethik in der Natur, der sicherstellt, dass jeder die Natur respektvoll und sicher genießen kann.
- Respekt für andere: Seien Sie freundlich und rücksichtsvoll gegenüber anderen in der freien Natur. Lassen Sie die Natur auf ihre eigene Weise genießen, indem Sie ihnen auf den Wegen Platz machen und eine friedliche Atmosphäre wahren.
- Achten Sie auf den Geräuschpegel: Denken Sie daran, dass die Menschen unterschiedliche Vorlieben für Erlebnisse in der Natur haben. Halten Sie den Lärmpegel niedrig, um den Wunsch anderer nach Ruhe und einer friedlichen Umgebung zu respektieren.
- Pfad-Etikette: Teilen Sie die Wege respektvoll mit anderen. Geben Sie bei Bedarf nach, behalten Sie die Kontrolle, wenn Sie sich schnell bewegen, und kündigen Sie Ihre Anwesenheit an, um Sicherheit und Höflichkeit zu gewährleisten.
- Haustier-Knigge: Halten Sie Ihre Haustiere unter Kontrolle, um die Sicherheit und den Komfort anderer zu gewährleisten. Räumen Sie hinter ihnen auf und halten Sie sich an die Leinenpflicht, um Störungen zu minimieren und eine friedliche Atmosphäre zu wahren.

# Annex 5

## Evaluierung des sozialen Impacts von Outdooraktivitäten

"Eine der wichtigsten Grundlagen des Outdoor Learning-Ansatzes ist die bewusste Akzeptanz sowohl der Vorteile von Aktivitäten im Freien als auch der potenziellen Risiken, die damit verbunden sind. Die Herausforderungen können physischer und/oder psychologischer Natur sein und ein tatsächliches und/oder vermeintliches Risiko für die TN beinhalten, wobei reale und oft unmittelbare Konsequenzen zu kraftvollen und einprägsamen Lernerfahrungen führen können" ([Institute for Outdoor Learning](#)).

Outdoor-Education-Initiativen können einen erheblichen sozialen Einfluss haben, indem sie positive Interaktionen fördern, das Engagement in der Gemeinschaft unterstützen und die persönliche Entwicklung erleichtern. Durch gemeinsame Erlebnisse wie Mannschaftssportarten, Wandern oder Zelten schaffen Outdoor-Aktivitäten Gelegenheiten für Menschen, Beziehungen aufzubauen und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln. Diese Aktivitäten fördern auch eine effektive Kommunikation und Zusammenarbeit und helfen dem Einzelnen, Teamarbeit und Führungsqualitäten zu entwickeln.

Durch die Beschäftigung mit der Natur und der freien Natur können die TN ein tieferes Verständnis für die Umwelt und ein Gefühl der Verantwortung für ihre Erhaltung entwickeln. Darüber hinaus beziehen Initiativen zur Bildung in der freien Natur oft verschiedene Gruppen von TN ein und fördern so den interkulturellen Austausch, das Verständnis und den Respekt.

Eine konsequente Bewertung der Auswirkungen des Programms auf die verschiedenen Gemeinschaften ist unerlässlich, um die Wirksamkeit des Programms und die Erreichung der gewünschten Ziele zu überprüfen. Dazu gehört die Erfassung und Analyse sowohl quantitativer Daten, wie z. B. die Teilnehmerzahlen und die Ergebnisse von Zufriedenheitsumfragen, als auch qualitativer Rückmeldungen. Die Durchführung gründlicher Evaluierungen dieser Initiativen ist aus mehreren Gründen entscheidend:

- Es muss beurteilt werden, ob die Initiativen ihre Ziele – wie Integration, Befähigung und Entwicklung von Fähigkeiten – erreichen, ob sie die Ressourcen effektiv nutzen und ob sie das Leben der TN nachhaltig beeinflussen.
- Es muss sichergestellt werden, dass die Organisationen, die diese Programme durchführen, über die Verwendung ihrer Ressourcen Rechenschaft ablegen, um die Transparenz und ein verantwortungsvolles Management zu fördern.
- Durch die Ermittlung von Erfolgen und verbesserungswürdigen Bereichen trägt die kontinuierliche Bewertung dazu bei, die Programme so zu verbessern, dass sie den Bedürfnissen der TN, insbesondere der Migrantinnen, besser gerecht werden.

- Die Bereitstellung von Daten für die Entwicklung gezielterer und wirksamerer Strategien und Programme.
- Durch die Einbeziehung der TN in den Evaluierungsprozess wird sichergestellt, dass die Programme kultursensibel sind und ihren spezifischen Bedürfnissen entsprechen, wodurch die Inklusion gefördert wird.
- Austausch von Best Practices, Förderung erfolgreicher Strategien innerhalb des Feldes, Verbesserung der Qualität und Erreichen von Initiativen zur Outdoor-Erziehung.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Evaluierung der sozialen Auswirkungen der Outdoor-Pädagogik der Schlüssel zur Förderung von sozialer Gerechtigkeit und Gleichberechtigung ist, um sicherzustellen, dass die Initiativen wirkungsvoll und integrativ sind und kontinuierlich verbessert werden.

Im Folgenden finden Sie einen kurzen Leitfaden, wie diese Art der Evaluierung angegangen werden kann:

**1. Evaluierungsziele definieren:** den Zweck der Evaluierung formulieren, z. B. die Bewertung der Wirksamkeit von Initiativen zur Bildung im Freien bei der Förderung von sozialer Integration, Empowerment, Kompetenzentwicklung usw. bei Migrantinnen.

**2. Bewertung der Vielfalt:** Bewertung der Vielfalt der Teilnehmer unter Berücksichtigung von Variablen wie Nationalität, Religion und Sprachkenntnissen. Das Verständnis dieser demografischen Merkmale ist für eine gründliche Analyse der Reichweite und Wirkung des Programms entscheidend.

### **3. Wählen Sie Bewertungstechniken:**

Erhebungen und Fragebögen: Erstellen Sie Umfragen, um quantitative Daten über die Demografie der TN, den von ihnen wahrgenommenen Nutzen des Programms und alle im Laufe der Zeit beobachteten Veränderungen zu erfassen.

### **4. Sammeln und Analysieren von Daten:**

Sammeln Sie mit den ausgewählten Methoden Daten vor und nach dem Programm. Dieser Vergleich vor und nach dem Programm ist wichtig, um Veränderungen in den Einstellungen, Fähigkeiten und sozialen Netzwerken der TN zu verfolgen. Bei der Erhebung von Teilnehmerdaten muss sichergestellt werden, dass die Organisation GDPR-konform ist und alle Datenerhebungsprozesse den GDPR-Vorschriften entsprechen, indem die informierte Zustimmung der TN zur Verwendung ihrer persönlichen Daten eingeholt wird.

**5. Verbesserung:** Nutzen Sie die aus der Bewertung gewonnenen Erkenntnisse, um das Programm kontinuierlich zu verfeinern und zu verbessern.

# out 4INN



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project: OUTdoor for INclusion: Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences. Nr. n. 2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615