



CATLID

Cultural Ambassadors
Target Loneliness through
Intercultural Dialogue

H

A

N

D

B

U

C

H



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

EINFÜHRUNG

2

**MODULE.ZUSAMMEN-
FASSUNG**

3

TRAININGSKURS

4

VIDEOS

5

**DIE ROLLE VON
EINSAMKEIT**

6

**WEITERFÜHRENDE
INFORMATIONEN**

EINFÜHRUNG

Ziel des Projektes ist es, durch interkulturellen Dialog aktiv zur Bekämpfung von Einsamkeit beizutragen. Beide Themen werden von der Europäischen Kommission, den Regierungen der Mitgliedstaaten und den an der lokalen/regionalen Strategieplanung beteiligten Agenturen als wichtige soziale Probleme erkannt.

Jeder der sechs Projektpartner hat acht MigrantInnen zu Community Educators ausgebildet, damit diese einen Beitrag zum interkulturellen Dialog leisten können und so durch Gespräche und Begegnungen Einsamkeit reduzieren können.

Während des Projekts wurden den Teilnehmenden Präsentationsfähigkeiten, ein stärkeres kulturelles Bewusstsein, mehr Selbstvertrauen und Kommunikationsfähigkeiten vermittelt. Die Community Educators sollen gemeinsam mit UnternehmerInnen und NGOs das Thema Interkulturalität ansprechen und durch gezielte Maßnahmen so Einsamkeit in der Gesellschaft reduzieren.



Im Rahmen des CATLID-Projekts haben wir folgende Aktivitäten durchgeführt:



Entwicklung eines Trainingskurses, der MigrantInnen und Flüchtlingen die notwendigen Fähigkeiten vermittelt, um Community Educators zu werden und ihren kulturellen Hintergrund zu vermitteln.



Testen des Schulungskurs mit acht MigrantInnen/Flüchtlingen und Organisation einer Reihe von Workshops zum interkulturellen Dialog und zum Thema Einsamkeit, um den kulturellen Hintergrund zu vermitteln und mit Unternehmen, dem öffentlichen Sektor und NRO zu teilen.



Organisation von interkulturellen Dialog-Workshops („Knowledge Party“) für MigrantInnen/Flüchtlinge mit dem Ziel, dass diese sich mit Menschen austauschen können, die mit Einsamkeit konfrontiert sind, um diesen so die Möglichkeit zu geben ihre sozialen Kontakte zu erweitern.



Follow-up Knowledge Gruppen, um Kursteilnehmende mit von Einsamkeit betroffenen Personen zusammenzuführen und ihnen dabei zu helfen das Gefühl von Einsamkeit zu reduzieren.



Produktion einiger Videos, mit dem Ziel die Projektphilosophie auch audiovisuell festzuhalten und zu sharen.



Gestaltung eines Handbuchs über das CATLID-Projekt mit Lesson Learnts und Tipps & Tricks sowie spannenden Ressourcen

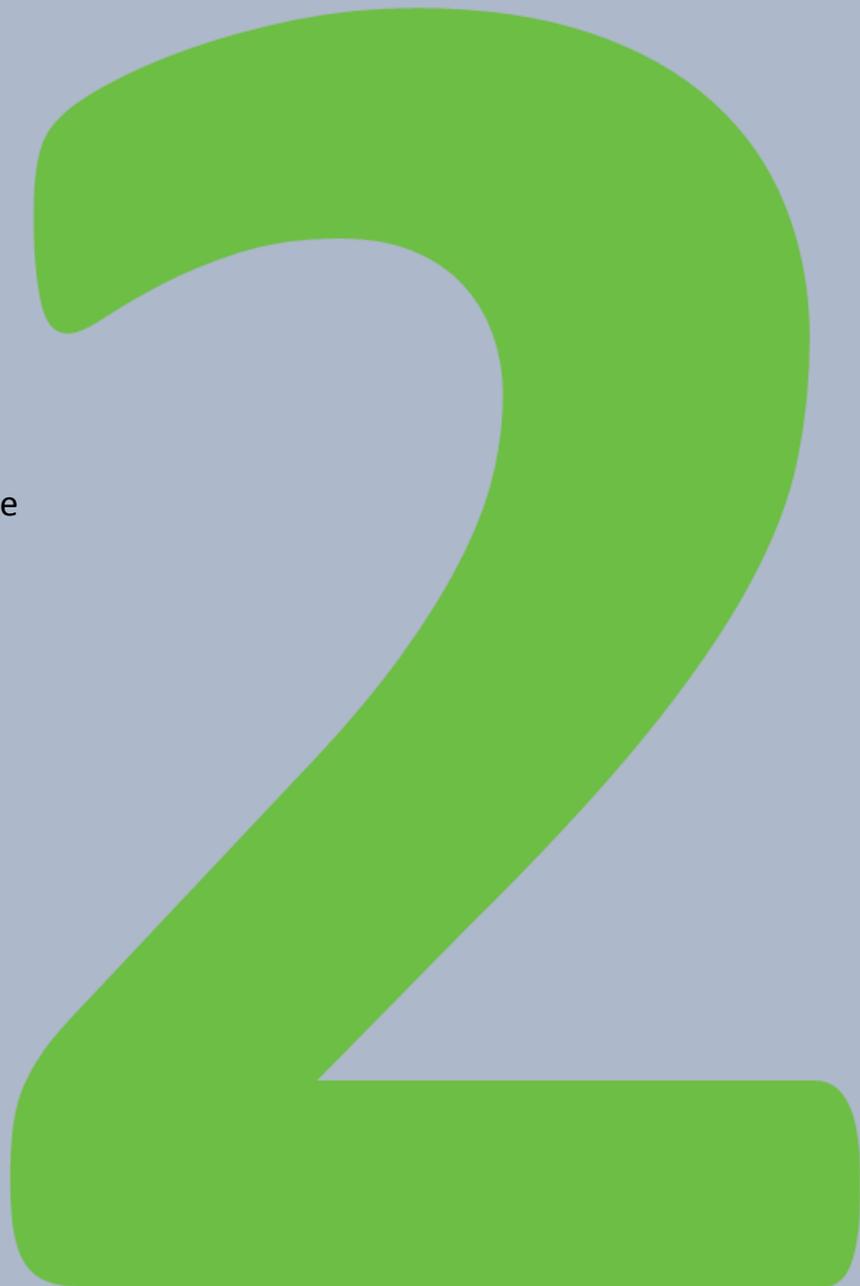
MODULE.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Partner haben einen Trainingskurs entwickelt, der Teilnehmenden die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen vermitteln soll, sich als Community Educators im interkulturellen Dialog zu engagieren und ihre Kultur mit lokalen Stakeholdern zu teilen.

Ziel des Trainingskurses ist es, MigrantInnen/Flüchtlinge durch verschiedene Module auf ihre zukünftige Aufgabe vorzubereiten und neben praktischer Skills ihnen auch die theoretischen Grundlagen von Community work und zum Thema Einsamkeit zu vermitteln.

Am Ende des Kurses und nach Absolvierung aller Module sollen sie in der Lage sein, durch Knowledge Parties mit Unternehmen und NGOs in Kontakt zu treten, um durch Interkulturalität Einsamkeit zu reduzieren.



MODUL 1

Was ist ein Community Educator?

Modulbeschreibung

Dieses Modul hat die Aufgabe, die Teilnehmenden in die in den folgenden vier Modulen behandelten Kursinhalte einzuführen und die Rolle des Community Educators zu definieren.

Im ersten Teil liegt der Schwerpunkt auf der Definition dessen, was eine Community ist und was Community Arbeit im Allgemeinen ist. Zweitens werden die Rolle und Funktion eines Community Educators und die erforderlichen Fähigkeiten und Kompetenzen, die für die Ausübung dieser Rolle erforderlich sind, erläutert. Eine Aktivität befasst sich mit der persönlichen Motivation der Teilnehmenden. Das Argument der Einsamkeit und mögliche Strategien zur Überwindung sind ebenfalls Teil dieses Moduls. Insgesamt gibt es den Teilnehmenden einen Überblick über das, was sie im Trainingskurs erwarten wird.

Eckdaten zum Modul



Das Modul gibt Teilnehmenden einen Überblick über die Kursinhalte



Das Modul behandelt die theoretischen Backgrounds zu den Themen Einsamkeit und Community Education



Es definiert die benötigten Skills und Kompetenzen, die Teilnehmende haben sollen, um diese Rolle einzunehmen



Teilnehmende sollen über die Arbeit als Community Educator reflektieren und eigene Ansätze entwickeln

Zusammenfassung

Hauptziel ist es, Teilnehmende mit der Rolle des Community Educators vertraut zu machen.

Das Modul folgt einer logischen Reihenfolge und beginnt mit Kennenlernaktivitäten und der Vorstellung der theoretischen Grundlagen zu Community Arbeit. Die Methodik und die Struktur des Moduls versuchen, sich sowohl auf den einzelnen Teilnehmenden zu konzentrieren, mit dem Ziel, ihn dazu zu bringen, über seine Rolle in der Gemeinschaft nachzudenken, als auch auf den Austausch mit anderen Teilnehmenden und ihren verschiedenen Communities.

AKTIVITÄTEN



Aktivität



Das Hauptziel besteht darin, die Teilnehmenden durch eine einfache Übung, die sowohl online als auch offline durchgeführt werden kann, miteinander bekannt zu machen. Das Dreieck der Gemeinsamkeiten soll den Teilnehmern helfen, mehr übereinander herauszufinden und sich besser kennenzulernen.

Aktivität



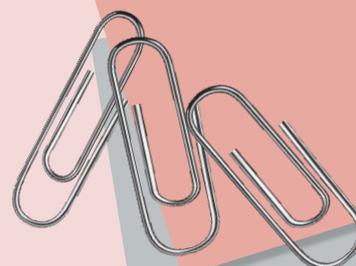
▼ Jeder Teilnehmende soll seinen Schlüsselbund den anderen Teilnehmenden der Gruppe zeigen und den anderen nicht nur mehr Informationen über sich selbst geben, sondern auch Hintergrundinformationen über seine Community mitzuteilen (vielleicht in Verbindung mit einem bestimmten Viertel/Geschäft/Ort)

Nach diesem ersten Teil des gegenseitigen Kennenlernens konzentriert sich der nächste Teil des Moduls auf Communities. Bevor die TeilnehmerInnen als Community Educators interagieren können, sollten sie die Möglichkeit haben, über ihre eigene Community nachzudenken. Durch die Präsentation der Ergebnisse verschiedener Gruppen- und Einzelarbeiten erhalten die Teilnehmenden auch ein erstes Gefühl dafür, was interkultureller Dialog bedeutet.

Aktivität



Das Ziel ist die Erstellung von Community maps. Die Teilnehmenden denken über ihre Community nach, was ihre Community besonders macht, wo in der Stadt man etwas finden kann, das mit ihrer Community zu tun hat usw. Durch diese Aktivität erhalten sie sowohl ein besseres Bewusstsein für ihre eigene Community als durch den Austausch über andere. Da der Umgang mit Einsamkeit einer der Schwerpunkte des Projekts ist, haben wir in diese Aktivität auch eine kurze Präsentation darüber aufgenommen, was Einsamkeit bedeuten kann und wie verbreitet das Phänomen in Europa ist.



AKTIVITÄTEN



Aktivität



Diese Aktivität hilft den Teilnehmenden, darüber nachzudenken, wie sie als Community Educator helfen und handeln können. Nach einer Einführung in das Thema (theoretisches Konzept der Community Education), folgt im zweiten Teil ein Reflektieren darüber, wie man persönlich als Community Educator agieren könnte. Die gesammelten Ideen können in zukünftigen Modulen verwendet werden. In der abschließenden Gruppendiskussion sollte die Gruppe versuchen, eine eigene Definition von Community Educator zu definieren.

Aktivität



Die Hauptaufgabe von Aktivität 5 ist die Erstellung einer Motivations-Mindmap, die alle Beiträge der Teilnehmenden zusammenfasst. Sie soll den Teilnehmenden einen Überblick darüber geben, welche positiven Auswirkungen ihre Funktion als Community Educator für sie selbst und für die Gemeinschaft als Ganzes haben könnte. Die gesammelten Ideen können in zukünftigen Modulen verwendet werden. In der abschließenden Gruppendiskussion sollte die Gruppe versuchen, eine eigene Definition von Community Educator zu finden.

Aktivität



In dieser Aktivität erfahren die Teilnehmenden, was sie in den folgenden Modulen des Trainingskurs erwarten wird. Hier ist auch Platz für eine Zusammenfassung des ersten Trainingstags.

MODUL 2

Einführung in den Kulturbegriff. Wie ich meine Kultur teilen kann

Modulbeschreibung

In diesem Modul wird untersucht, wie man Kultur identifiziert, eine persönliche kulturelle Landkarte erstellt und die Fähigkeiten jedes Lernenden im Rahmen der persönlichen kulturellen Landkarte untersucht. Während des gesamten Moduls werden Möglichkeiten zum Aufbau von Selbstvertrauen besprochen und aktiv geübt.

In diesem Modul wird ein Schwerpunkt auf die Einführung in die theoretischen Grundlagen der Kultur und deren Verbindung mit Techniken zur Überwindung der Einsamkeit gelegt. Es wird eine eingehende Diskussion über bestehende Definitionen von Kultur geben. Der Begriff wird dann aufgeschlüsselt



und als externe Kultur und interne Kultur theoretisiert. Abschließend werden wir kurz auf die interkulturelle Kommunikation und ihre Bedeutung für die Einsamkeit eingehen.

Ein Hintergrundwissen über äußere und innere objektive Aspekte einer Kultur kann ein besseres Verständnis fördern und so zu weniger Missverständnissen bei interkulturellen Begegnungen führen. Das in diesem Teil des Theorieteils besprochene Wissen wird dann im zweiten Teil in praktische Aktivitäten umgesetzt.

Eckdaten zum Modul

1

Das Modul bietet Ressourcen, um verschiedene Komponenten der Kultur zu identifizieren

2

Das Modul ermöglicht die Erforschung der verschiedenen Elemente zwischen der kollektiven Kultur einer Gesellschaft und der individuellen Kultur

3

Das Modul fördert das Selbstvertrauen

4

Es bietet die Möglichkeit, über kulturelle Überzeugungen und Weltanschauungen anderer zu reflektieren

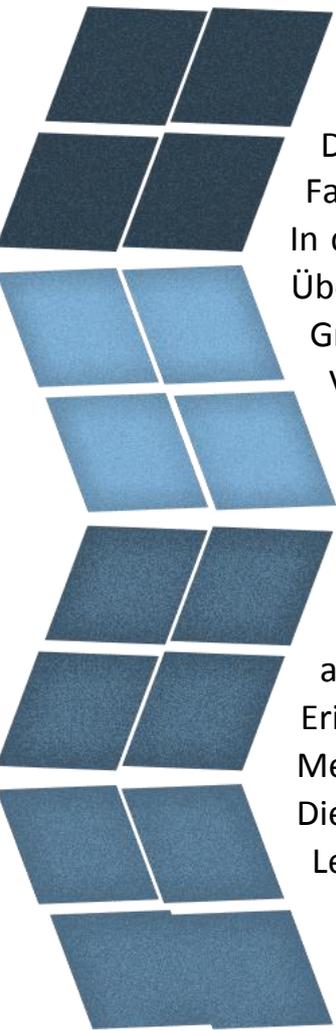
5

Es bietet einen Überblick über die Kultur, um den Schwerpunkt auf Initiativen und Aktivitäten zur Verbesserung der interkulturellen Begegnungen zu legen

6

Das Modul hilft Lernenden bei der Entwicklung von Selbstvertrauen in ihre Kommunikationsfähigkeiten, ihr kritisches Denken und ihre Fähigkeit, in der Öffentlichkeit zu sprechen

Zusammenfassung



Das Hauptziel ist eine allgemeine Einführung und Definitionen zum Thema Kultur sowie zu externen und internen Faktoren.

In diesem Fall wird Kultur als eine Reihe von Einstellungen, Werten, Überzeugungen und Verhaltensweisen bezeichnet, die von einer Gruppe von Menschen geteilt werden. Kultur kann als erlernte Verhaltensweisen definiert werden, die durch die Erziehung und das Umfeld eines Individuums vermittelt werden. Aktiver Unterricht, Routineaktivitäten, gemeinsame Verhaltensweisen, Überzeugungen und Symbolik verstärken den kulturellen Lernprozess. Auch die autobiografische Methode des Geschichtenerzählens wird in diesem Modul eingesetzt. Ziel des autobiografischen Erzählens ist es, dass die Teilnehmenden über Erinnerungen und Lebenserfahrungen nachdenken und über Menschen und Ereignisse schreiben, die für sie von Bedeutung waren. Diese Methode ermöglicht es, nicht nur Fakten der eigenen Lebensgeschichte zu beschreiben, sondern auch emotionale Themen zu integrieren.

Hier geht es darum, Selbstwirksamkeit und Motivation, emotionale Reaktionen und Verhaltensweisen zu erlernen, um zu verstehen, wie man Vertrauen in sich selbst aufbauen kann.



AKTIVITÄTEN

1

Diese Aktivität wird als Schnellzeichner-Aktivität durchgeführt und kann per Zoom geteilt werden. Bei dieser Aktivität werden die Teilnehmenden gebeten, die Flagge ihres Landes schnell zu zeichnen (1 Minute). Verwenden Sie Klebezettel. Dann müssen sie ihr Land und seine Flagge vorstellen (Farben, Darstellung, interessante Fakten).

Die Aktivität "Kulturelle Hinweise", bei der die Teilnehmenden fünf Zettel oder Post-it-Zettel erhalten und gebeten werden, fünf Hinweise über ihre Kultur zu schreiben. Die Hinweise werden später nach dem Zufallsprinzip an die Teilnehmenden verteilt, die dann versuchen, die Kultur anhand der Hinweise zu identifizieren. Dadurch wird eine Diskussion über die externe Kultur angeregt: Weitere Informationen darüber, wie sie in Geschichte, Geografie, Politikwissenschaften und Kunst untersucht werden kann, werden an die Teilnehmenden verteilt, die versuchen, die Kultur anhand der Hinweise zu identifizieren.

2

3

Erstellen einer Tafel/Präsentation über Kultur mit Worten, Bildern, Videoclips und Farben. Die Teilnehmenden können Word oder eine andere Präsentationssoftware auf Handys, Tablets oder PCs verwenden. Sie sollten ermutigt werden, persönliche Beispiele für ihre eigenen Erinnerungen an Elemente, die ihre Kultur für sie bedeutet, hinzuzufügen. Dies ist ein guter Zeitpunkt, um zu überlegen, ob Einsamkeit in ihrer Kultur ein Faktor ist und welche Gruppen von Menschen wahrscheinlich betroffen sind.

Diese Aktivität soll alle Elemente der verbalen und nonverbalen Kommunikation mit einer anderen Person zeigen und wie wichtig es ist, mit allen vier Sinnen zuzuhören. Es wird betont, wie wichtig es ist, mit den Ohren, dem Herzen, den Augen und dem Verstand zuzuhören.

4

5

Diese Übung basiert auf Selbstreflexion, wobei die Teilnehmenden die Fragen zunächst allein beantworten, um den Selbstreflexionsprozess zu fördern, und dann in Gruppen diskutieren. In diesen Gruppen können sie reflektieren und Notizen zu interessanten Perspektiven machen, die sie während der Diskussion erfahren

Bei dieser Aktivität wird eine autobiografische Methode verwendet, um die eigene Kultur zu personalisieren und sie für die Öffentlichkeit realer zu machen. Während dieser Aktivität zeichnen die Teilnehmenden ihre eigene persönliche Zeitleiste mit den wichtigsten Lebensereignissen und fügen der Zeitleiste Schlüsselerinnerungen in Bezug auf Kultur, Geburt, kulturelle Schlüsselmomente, erste Arbeit, Heirat, Kinder usw. hinzu.

6

MODUL 3

Wie ich meine Kultur präsentieren kann

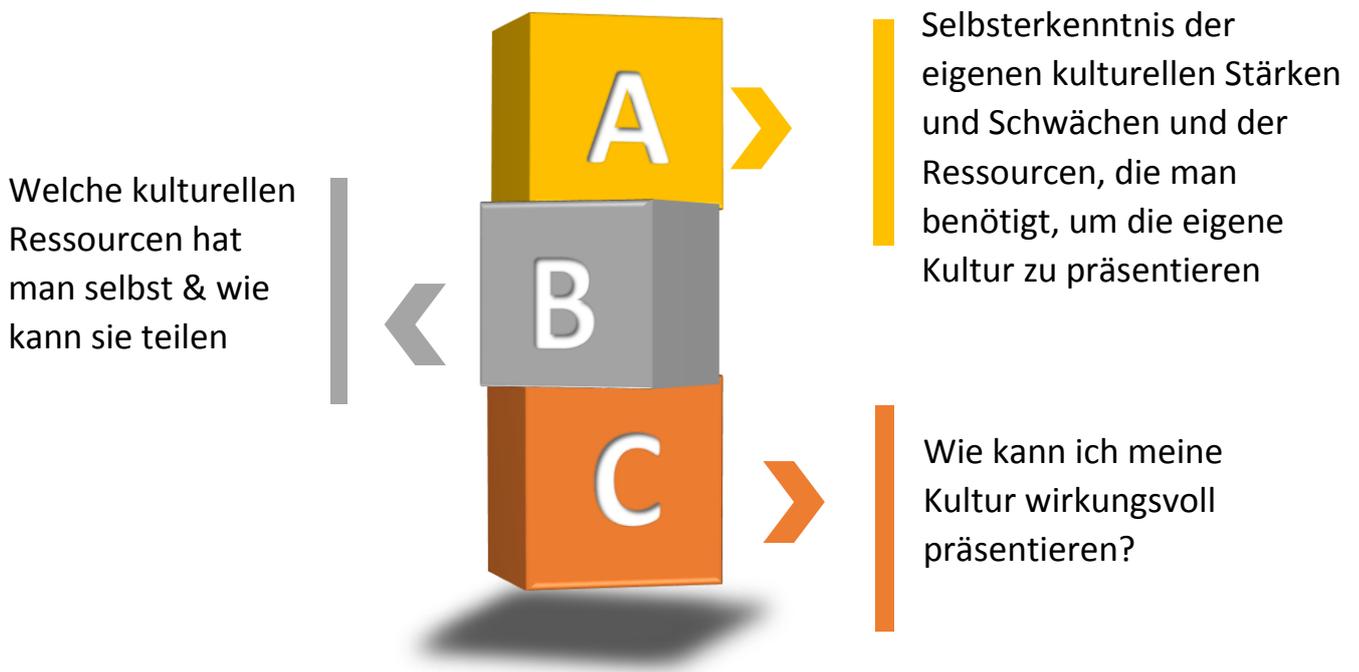
Modulbeschreibung



In diesem Modul geht es darum, wie man gute Präsentationen gestalten kann. MigrantInnen, sollten nicht als Bedrohung gesehen werden, sondern als eine Person, die unsere eigene Identität auf sehr wertvolle Weise bereichern kann. Essen, Musik, Worte

und Kunst überschreiten Grenzen und bilden somit eine solide Grundlage, die Menschen und Kulturen miteinander verbinden. Die Nutzung dieser kulturellen Ressourcen ist ein Instrument zur Herstellung von Beziehungen zwischen verschiedenen Kulturen, zur Einrichtung und Förderung des Dialogs zwischen verschiedenen Kulturen und wird zu einer Übung, die die Integration durch diese kulturelle Vielfalt erleichtert.

Eckdaten zum Modul



Zusammenfassung

Einer der wichtigsten Punkte ist die **Bestimmung der (eigenen) Ressourcen**, die Sie benötigen, und dafür ist es unerlässlich, eine Übung zur Selbsterkenntnis über uns durchzuführen.

- 🕒 Unser Know-how
- 🕒 Unser Training und Wissen
- 🕒 Die kreative und innovative Kapazität jedes Einzelnen
- 🕒 Unsere Stärken und Schwächen

Die Vorbereitung einer kulturellen Präsentation erfordert die Anwendung einer Reihe von Techniken (Fähigkeiten zur Gestaltung von Präsentationen). Ein einfaches Instrument für unseren Selbstbewertungsprozess ist eine interne Analyse unserer Stärken



und Schwächen. Sie können in einer Liste aufschreiben, was Ihre Stärken sind, z. B. über welche kulturellen Ressourcen Sie mehr wissen (Musik, Essen, Religion usw.), und auf der anderen Seite können Sie eine Liste der Schwachpunkte erstellen, z. B. wenn Sie nicht viel Wissen oder Erfahrung in der Vorbereitung digitaler Präsentationen haben. Einer der ersten Schritte, die Sie unternehmen müssen, bevor Sie mit der Vorbereitung Ihrer Präsentation beginnen, ist es, die Art des Publikums zu verstehen, dem Sie gegenüberstehen werden.

Die Planung der Vorbereitung einer kulturellen Präsentation ist ein weiterer wichtiger Schritt. Die Vorplanung der Kulturpräsentation ist unerlässlich. Dies sind einige der Punkte, die vorbereitet werden müssen.

Der kreative Prozess einer Präsentation besteht aus vier Phasen, vom Zeitpunkt der Planung bis zum Erreichen des Ziels.

- ☑️ Planen
- ☑️ Struktur

- ☑ Design
- ☑ Erstellung

Ressourcen, die Sie zur Vorbereitung Ihrer Präsentationen nutzen können

- ➔ Kreativität. Nutzen Sie Ihre Kreativität (immer in einer relevanten und dem Forum angemessenen Weise), um einen Hauch von Dynamik und Originalität zu erreichen
- ➔ Storytelling. Die Verwendung von Geschichten in einer Präsentation garantiert Abwechslung
- ➔ Fragetechnik. Eine Frage an das Publikum zu richten, weckt es auf.
- ➔ Videos. Auch wenn es den Anschein hat, als sei das Reden über Videos genau dasselbe wie das Reden über Filme, gibt es doch einen Unterschied. Es gibt Videos, die keine Filme sind. Das können Werbespots, selbst gemachte Aufnahmen, Tutorials, Dokumentationen sein.
- ➔ Musik, Sie können Musik an bestimmten Stellen Ihrer Präsentation einsetzen, um die Ideen, die Sie vermitteln wollen, zu verstärken.
- ➔ Vorführungen. Manchmal lohnt es sich nicht, Zeit damit zu verschwenden, über Dinge zu sprechen, die wir direkt mit einer Live-Demonstration erklären können.
- ➔ Einen Gast einladen. Eine andere Möglichkeit ist es, Gäste einzuladen.
- ➔ Live-Verbindung. Ein Auftritt muss nicht auf die Bühne und die Menschen dort beschränkt sein. Eine Möglichkeit, die Sie nutzen können, ist eine Live-Verbindung mit jemandem, der Ihre Präsentation von einem anderen Ort der Welt aktiv bereichern kann (z.B. via Zoom)

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie eine gute Präsentation erstellen und wie Sie sie planen, um zu bestimmen, was Sie tun wollen und wie Sie es tun wollen (welches Kulturgut Sie präsentieren wollen, welche Idee Sie vermitteln wollen und wie sie diese erfolgreich umsetzen).

MODUL 4

Präsentationstechniken, um ein Publikum zu fesseln

Modulbeschreibung



In diesem Modul möchten wir den Teilnehmenden beibringen, wie sie ihre Kultur auf inspirierende und ansprechende Weise vermitteln können. Es werden einige theoretische Grundlagen und Techniken vorgestellt, mit dem Ziel, die Präsentation so interaktiv wie möglich zu gestalten und den

Teilnehmenden auch die Möglichkeit zu geben, die Fähigkeiten in die Praxis umzusetzen, auch durch aktives Feedback. Indem wir den Teilnehmenden das Grundwissen über ansprechende Präsentationstechniken vermitteln, möchten wir ihr Selbstvertrauen stärken, was ihnen später helfen wird, leichter mit lokalen Communities in Kontakt zu treten. Durch dieses Modul möchten wir den Teilnehmenden auch das Konzept der "Knowledge Parties" näher bringen.

Eckdaten zum Modul



Entwicklung der Präsentationsfähigkeiten der Teilnehmenden



Sie können mit Selbstvertrauen und Authentizität auftreten



Wissen, wie man die Aufmerksamkeit des Publikums fesselt und aufrechterhält



Einbindung des Publikums durch den Einsatz verschiedener Instrumente/Methoden/Techniken



Sich beim Sprechen in der Öffentlichkeit wohlfühlen

Zusammenfassung

Dieses Modul stellt die Fortsetzung des Moduls 3 "Wie präsentiere ich meine Kultur" dar, in dem sich die Teilnehmenden auf die Vorbereitungsphase der Präsentation konzentrieren. Einige Themen wie das Geschichtenerzählen, die bereits in Modul 3 erwähnt wurden, werden weiter vertieft und geübt.

Die wichtigsten Themen, die in diesem Modul behandelt werden, sind:

Umgang mit Stress

In diesem Teil werden wir die üblichen Körperreaktionen auf Stress diskutieren. Die Teilnehmenden werden einige Techniken und Tipps lernen, wie sie mit Stress im Zusammenhang mit öffentlichen Reden umgehen können.

Körpersprache

In diesem Teil des Workshops werden wir uns auf die Bedeutung der Körpersprache für eine effektive und ansprechende Präsentation und Kommunikation konzentrieren (erster Eindruck, Pose, Bewegung, Gestik, Tonfall etc.)

Aufbau von Beziehungen zum Publikum

Die Teilnehmenden lernen einige Techniken kennen, um die Aufmerksamkeit des Publikums zu gewinnen und aufrechtzuerhalten. Sie erfahren, welche Vorteile es hat, Geschichten zu erzählen und persönliche Erfahrungen zu teilen, und diskutieren die Elemente/Regeln, die eine großartige und wirkungsvolle Geschichte ausmachen.

Knowledge Party

Das allgemeine Konzept der "Knowledge Party" wird in diesem Modul mit den Teilnehmenden geteilt: Knowledge Party - das Veranstaltungsformat, das sich auf das Erzählen von Geschichten konzentriert und gleichzeitig Wissen und Inspiration vermittelt.

MODUL 5

Nächste Schritte als Community Educator

Modulbeschreibung

Community Educator zu sein bedeutet, Wissen, Erfahrung und Kultur mit Communities, Unternehmen und dem öffentlichen Sektor zu teilen. Egal woher Sie sind: Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zu einem besseren Verständnis der Vorteile von Vielfalt beitragen wollen und als Teil davon vor allem ein Bewusstsein für die Einsamkeit unter MigrantInnen/Flüchtlingen schaffen wollen – dann sind Sie bei uns richtig! In den anderen vier Modulen

haben wir Ihnen die Werkzeuge mitgegeben, mit denen Sie lernen können, wie Sie auf andere zugehen, sich austauschen und präsentieren können. In diesem Modul möchten wir Ihnen die grundlegenden Kenntnisse



vermitteln, wie Sie diese Fähigkeiten einsetzen können, um Ihren Beitrag auch tatsächlich in Rechnung stellen zu können. Das Material und die Vorlesungen werden Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zu verbessern, so dass Sie, wenn Sie sich an Unternehmen, den öffentlichen Sektor oder Nichtregierungsorganisationen wenden, wissen, wie Sie Ihre Dienstleistungen verkaufen, wie Sie sie anbieten und was Sie dafür verlangen können. Sie werden mit dem theoretischen Wissen über die von uns ausgewählten Geschäftsmodelle und Methoden vertraut gemacht und erfahren, wie Sie diese praktisch anwenden können. Immer in Bezug auf das Thema kulturelles Bewusstsein und Unterstützung von Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind.

Eckdaten des Moduls



Die Teilnehmer erhalten eine Vorstellung davon, wie ein Community Educator seinen Lebensunterhalt verdienen könnte



Die Teilnehmenden werden verschiedene Unternehmens- und Organisationsinstrumente und -modelle untersuchen, die an die Rolle des Community Educators angepasst werden können. Schärfung des kulturellen Bewusstseins von Unternehmen, des öffentlichen Sektors und von NGOs durch Unterstützung von Menschen, die mit Einsamkeit konfrontiert sind



Die Teilnehmenden lernen, wie sie den nächsten Schritt tun können, um ihr Wissen in eine Dienstleistung umzuwandeln, die an Unternehmen, NROs und den öffentlichen Sektor verkauft werden kann.

Zusammenfassung

Um eine nachhaltige Plattform für die Arbeit als Community Educator zur Bewältigung von Einsamkeitsproblemen zu schaffen, müssen Sie in der Lage sein, Ihre Unternehmensorganisation zu planen und zu beschreiben. Die Erfahrungen von Sozial- und Kulturunternehmern zeigen, dass die Werkzeuge zur Generierung von Geschäftsmodellen aus dem Buch "Business Model Generation" von Alexander Osterwalder, Yves Pigneur und Alan Smith unabhängig von der Art des Unternehmens sehr gut funktionieren.

CULTURE



Ein Geschäftsmodell beschreibt das Grundprinzip, wie eine Organisation in einem wirtschaftlichen, sozialen, kulturellen oder anderen Kontext Werte

schaft, liefert und einfängt. In diesem Modul wird das Instrument in Theorie und Praxis verwendet. Der Begriff Geschäftsmodell wird für ein breites Spektrum informeller und formeller Beschreibungen verwendet, um Kernaspekte eines Unternehmens darzustellen, einschließlich Zweck, Geschäftsprozess, Zielkunden, Angebote, Strategien, Infrastruktur, Organisationsstrukturen, Beschaffung, Handelspraktiken und betriebliche Prozesse und Richtlinien einschließlich Kultur.

Dieses Modul enthält allgemeine Informationen über die Vorteile von Geschäftsmodellen und insbesondere über das Business Model Canvas und den NABC.



Ein Businessplan ist ein formelles schriftliches Dokument, das die Unternehmensziele, die Methoden zur Erreichung dieser Ziele und den Zeitrahmen, innerhalb dessen diese Ziele erreicht werden müssen, enthält. Er beschreibt auch die Art des Unternehmens, Hintergrundinformationen über die Organisation, die Finanzprognosen der Organisation und die Strategien, die sie zur Erreichung der angegebenen Ziele umsetzen will. In seiner Gesamtheit dient dieses Dokument als Fahrplan, der dem Unternehmen die Richtung vorgibt. "Businessplan Definition - Entrepreneur Small Business Encyclopedia". Entrepreneur. Abgerufen am 2018-10-29

Business Model Canvas ist eine Vorlage für strategisches Management und Lean Start-up zur Entwicklung neuer oder zur Dokumentation bestehender Geschäftsmodelle. Es handelt sich um ein visuelles Diagramm mit Elementen, die das Wertversprechen eines Unternehmens oder Produkts,

die Infrastruktur, die Kunden und die Finanzen beschreiben - Barquet, Ana Paula B., et al. Functional Thinking for Value Creation. Springer Berlin Heidelberg, 2011. 332-337

Die NABC-Methode wurde ursprünglich in den USA vom Stanford Research Institute für die Geschäftswelt entwickelt, später aber auch auf verschiedene andere Bereiche übertragen. Die Methode wurde entwickelt, um einen systematischeren Ansatz für das Verständnis von Wertvorschlägen zu erhalten. Die Schöpfer der NABC-Methode waren der Ansicht, dass viele gute Ideen manchmal verloren gehen, weil UnternehmerInnen oft SpezialistInnen sind, die tief in ihrem Interessengebiet verwurzelt sind und es manchmal schwer haben, es der Welt auf einfache Weise zu erklären.

Aktivität

Wie kann ich das Business Model Canvas in meiner Rolle als Community Educator nutzen? Einführung in das Business Model Canvas (theoretische Informationen) und wie dieses Modell für Community Educators angepasst werden kann (praktische Inspiration / erfolgreiche Beispiele)

Aktivität

Der Zweck dieser Übung ist es eine Idee zu präsentieren. NABC steht für "Need" (Bedarf), "Approach" (Ansatz), "Benefit" (Nutzen) und "Competition" (Wettbewerb), das sind die vier Elemente, auf denen Sie als Teilnehmender Ihre Präsentation aufbauen werden. Der Zweck dieser Übung ist es, zu üben, wie man die Aufmerksamkeit des Publikums auf sich zieht

Aktivität

Die Kursteilnehmenden machen sich mit einigen Ideen zur Preisgestaltung vertraut, mit der Frage, welchen Wert sie für den potenziellen Kunden schaffen können, was sie für ihre Dienstleistungen berechnen können und wie sie eine einfache Einkommens- und Kostenschätzung erstellen können.

Aktivität

Inspirierende Geschichten aus Communities und/oder Unternehmen. Vorstellung der Gründe, warum Erfolgsgeschichten von anderen Organisationen oder Gemeinschaften den Teilnehmenden helfen könnten, sich inspiriert zu fühlen und neue Möglichkeiten zu sehen.

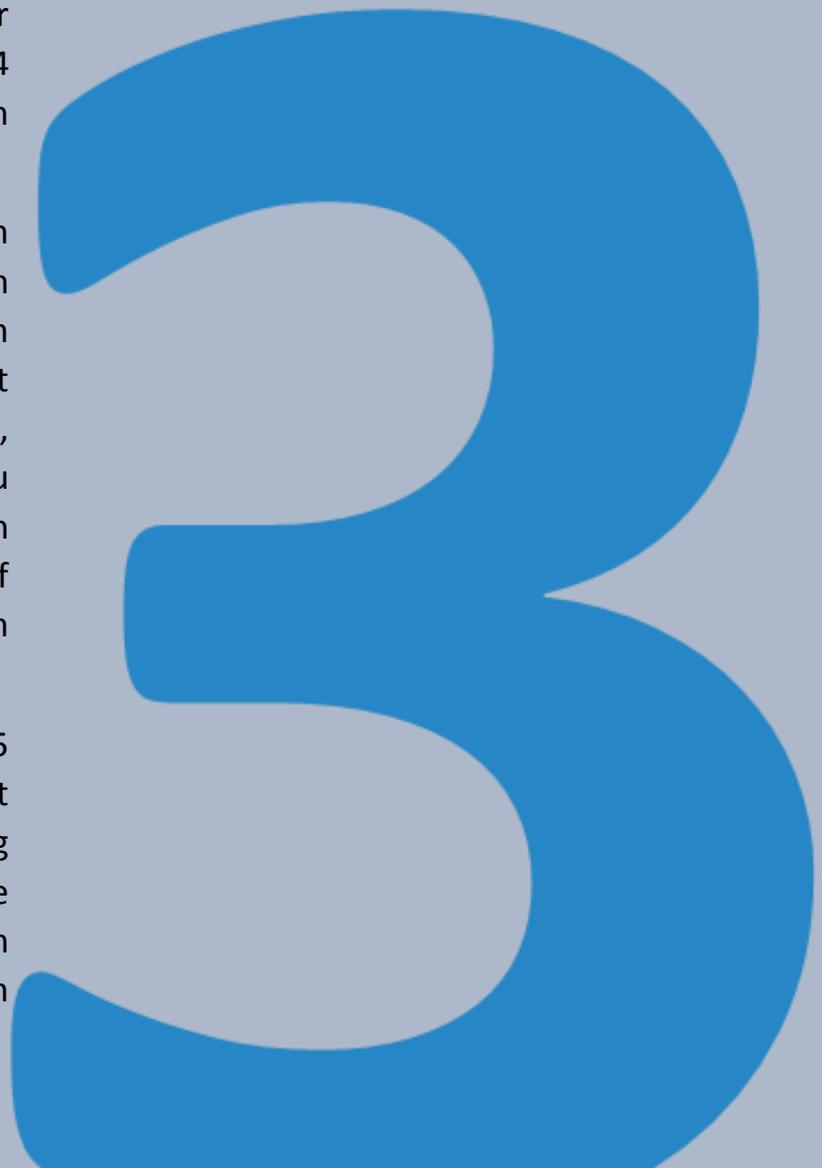
TRAININGSKURS

Wie wird man ein Community Educator

Die Partner gewinnen 8 Teilnehmende für ihren lokalen Kurs, die jeweils aus 4 verschiedenen Ländern/kulturellen Hintergründen stammen sollen.

Der Kurs wird von erfahrenen KursleiterInnen geleitet und wird von externen Referenten mit spezifischem Fachwissen unterstützt. Die Methodik ist "learning by doing", wenn es darum geht, Fähigkeiten und Selbstvertrauen zu entwickeln, wie man kulturelles Wissen weitergibt und präsentiert, und wird auf die Stärken jedes einzelnen Teilnehmenden aufbauen.

Die Gesamtdauer des Kurses beträgt 5 Module (ca. 20 bis 25 Stunden) mit zusätzlichen Hausaufgaben zur Erstellung von Cultural Sharing Packages. Die letzte Sitzung umfasst eine Mini-Präsentation jedes Teilnehmenden mit Feedback von den Mitlernenden.





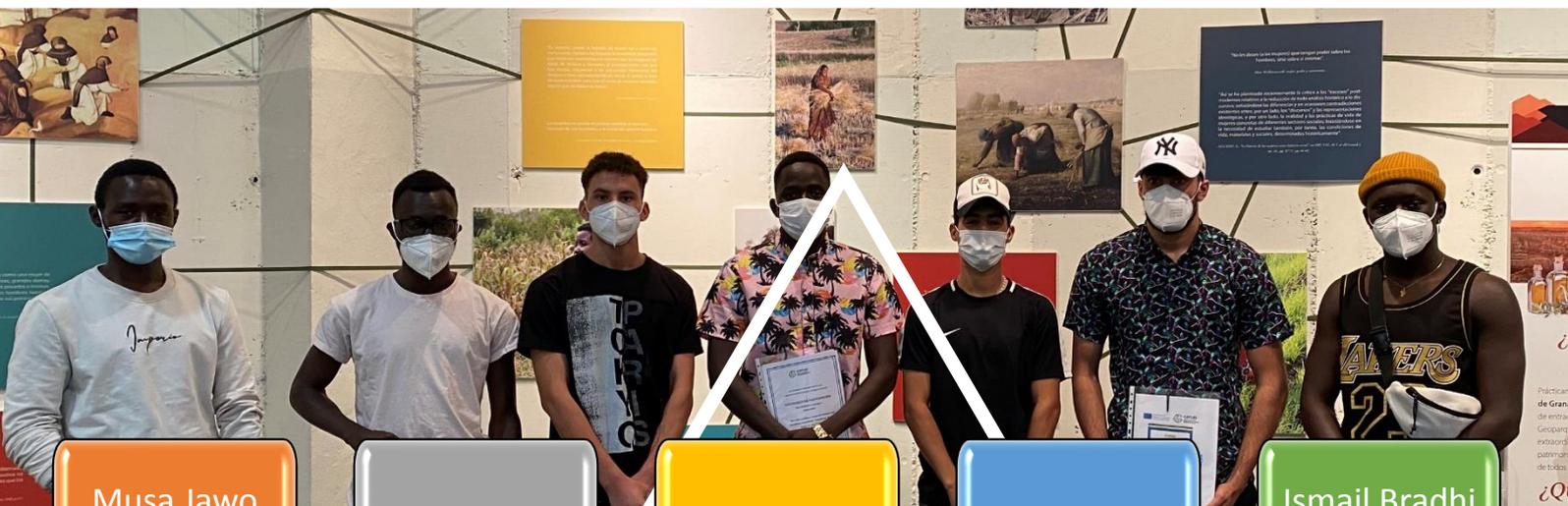
Trainingskurs in Spanien

 PARTNER: GROWTH COOP



DATUM : 23., 24. and 25. Juni 2021 - Diputación de Granada

Teilnehmende

Musa Jawo und Basirou Diallo aus Gambia.

Albert Serges aus Kamerun

Seriba Ivann Diarra aus der Elfenbeinküste

Moussa Drame aus Mali und Said Ghazi,

Ismail Bradhi und Fouad Adoch aus Marokko.

Javier Morales von GrowthCoop war für die Durchführung der dreitägigen Schulung verantwortlich.

Am letzten Tag hatten die Teilnehmenden auch die Gelegenheit, Vorträge von Javier Cano und Javier Ojeda von der Stiftung Don Bosco zu hören.

Die Teilnehmenden des Kurses und der Knowledge Party haben ein CATLID-Kit mit einer Mappe, einigen Blättern Papier und einem Stift erhalten, damit sie sich viele Notizen machen können.

Was sie gelernt haben



Während dieser Tage wurden mehrere Schulungsworkshops rund um das im Rahmen des CATLID-Projekts erstellte Schulungsmaterial entwickelt, wobei der Schwerpunkt auf den Integrationsübungen und der Einsamkeit der Einwanderer lag. Der Schulungskurs hat gezeigt, dass MigrantInnen/Flüchtlinge in der Lage sind, ihre Kultur mit anderen zu teilen, Selbstvertrauen im Umgang mit anderen zu gewinnen, sich mit ihnen zu treffen und sich zu präsentieren, und eine Ressource zu sein, die zur Verringerung der Einsamkeit in der lokalen Gemeinschaft beiträgt. Die

Schulung hat das Interesse an interkulturellem Dialog und gemeinschaftlichem Zusammenhalt hier in Granada geweckt und einen wertvollen Beitrag dazu geleistet.

Während des dreitägigen Kurses in Granada hatten wir die Möglichkeit, alle erstellten Module zu durchlaufen:

➔ TAG 1:

- Modul 1: Einführung in Kultur und Kulturaustausch
- Modul 2: Wie ich meine Kultur teilen kann

➔ TAG 2:

- Modul 3: Wie ich meine Kultur präsentiere Modul 4: Präsentationsfähigkeiten, um ein Publikum zu fesseln

➔ TAG 3:

- Modul 5: Nächste Schritte als Community Educator.

Feedback von Teilnehmenden

Um die allgemeine Zufriedenheit der Teilnehmenden zu erfahren und um zu wissen, ob ihre Erwartungen erfüllt wurden, hat GrowthCoop eine Umfrage unter den acht Teilnehmenden durchgeführt. Die meisten von ihnen haben GrowthCoop gebeten, an zukünftigen Ausgaben oder anderen ähnlichen Kursen teilzunehmen, um nicht nur ihr Wissen zu erweitern, sondern auch um anderen zu helfen, die sich vielleicht in der gleichen Situation befinden wie sie selbst.



Schlussfolgerungen

Die Schlussfolgerung, die aus den Schulungstagen gezogen werden kann, ist das große Engagement der Teilnehmenden, das Interesse am Lernen durch jedes der Module und die durchgeführten Aktivitäten. Einige der hervorzuhebenden Schlussfolgerungen waren

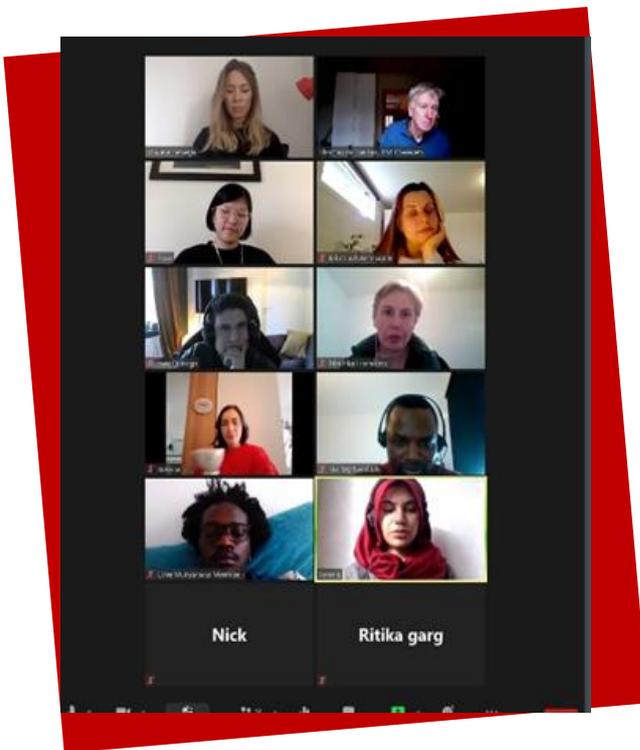
-  Teilnehmende werden in der Lage sein, das erworbene Wissen in Zukunft anzuwenden.
-  Die Schulung erfüllte die Erwartungen aller Teilnehmenden.
-  Die Teilnehmenden waren sich von Anfang an über die Ziele im Klaren, die während der Schulung erreicht werden sollten.
-  Die Qualität der Trainingskurse war gut
-  Die Teilnehmenden waren in der Lage, sich offen an der Schulung zu beteiligen.

Trainingskurs in Schweden

PARTNER: CSES – Center for Social

DATUM: 15.-19. März 2021

Teilnehmende



In dieser Schulungsgruppe waren Teilnehmende aus Schweden, Afghanistan, Rumänien, Kroatien, Russland, Bangladesch, Zimbabwe, Kamerun und der Mongolei vertreten. Insgesamt 10 Teilnehmende, Altersgruppe 25-45 Jahren, 60% Frauen, 40% Männer.

Um die Zielgruppe zu erreichen und eine möglichst vielfältige Gruppe anzusprechen, wandten wir uns an eine Organisation, die mit Einwanderern und Minderheiten arbeitet. Mit ihrer Hilfe konnten wir aktiv für den Kurs werben und die richtigen Leute erreichen. Wir erhielten insgesamt 12 Bewerbungen und wählten dann 10 Teilnehmende aus, die sich nach Geschlecht, Nationalität und Alter richteten.

Was sie gelernt haben

Der Inhalt des Kurses basierte auf den fünf Modulen, die alle Projektpartner erstellt hatten. Aus den verschiedenen Modulen wählten wir 1-2 Aktivitäten aus. Nach dem Kurs mussten alle ein Video mit einer Präsentation von sich selbst und der Idee, mit der sie während der Woche gearbeitet hatten, einsenden.

Feedback von Teilnehmenden

Wir haben von allen Teilnehmenden ein sehr positives Feedback erhalten; die Gruppe konnte sich gut kennenlernen, obwohl wir den gesamten Kurs online durchgeführt haben. Wir haben viel Zeit und Mühe darauf verwendet, dass sie sich zu Beginn des Kurses kennenlernen, wodurch sie sich wohl fühlten. Die Gruppe hat sehr gut zusammengearbeitet und nach dem Kurs geäußert, dass sie sich wirklich mit den Teilnehmenden der Gruppe verbunden fühlten.

Schlussfolgerungen

Während des Kurses lernten sie;

- ▶ Sensibilisierung und Austausch von Wissen über eigene Erfahrungen
- ▶ Verständnis und Wertschätzung für andere Kulturen und Traditionen
- ▶ Brücken zwischen Communities bauen
- ▶ Präsentation vor Interessengruppen, Unternehmen, NGOs und Verbänden
- ▶ Erweiterung des Verständnisses und der Wertschätzung von Gleichstellung, Vielfalt und Integration
- ▶ Mit Storytelling Wirkung erzielen.

Trainingskurs in Österreich



PARTNER: die Berater



DATUM : 25.09, 28.10, 30.10 Wipplingerstraße 32, Top 23-25, 1010 Wien

Teilnehmende

Wir begannen im Frühjahr 2021 mit dem Rekrutierungsprozess, indem wir verschiedene Organisationen wie Verbände und NGOs kontaktierten, die im Bereich der Integration und Migration tätig sind. Ausgehend von diesen Kontakten haben wir insgesamt 16 Teilnehmende gefunden, die von September bis Oktober 2021 an drei persönlichen Sitzungen teilgenommen haben. Die Teilnehmenden kamen aus Afghanistan, Pakistan, Iran, Russland, Bosnien-Herzegowina und der Türkei und waren zwischen 25 und 60 Jahre alt. Die meisten von ihnen waren Frauen (90 %), nur zwei Männer nahmen am Kurs teil.



Unsere Teilnehmenden waren in allen Phasen des Kurses motiviert neue Dinge zu lernen.

Einige von ihnen sind bereits in Vereinen aktiv, die sich um eine bessere Sichtbarkeit von

Communities bemühen, und haben daher bereits Erfahrung mit der Vorbereitung und Durchführung von Präsentationen, während andere völlig neu auf diesem Gebiet waren. Wir haben versucht, die Teilnehmenden während der Aktivitäten zu mischen, um einen besseren Lern- und Austauschprozess für alle zu ermöglichen.

Von den 16 Teilnehmenden haben 9 an fast allen Sitzungen teilgenommen, diese Personen haben den Status eines Community Educators erreicht.

Was haben sie gelernt



Der Kurs umfasste vier Sitzungen, einschließlich einer Selbstlernsession. Der Kurs wurde unter dem Aspekt der aktiven Mitgestaltung organisiert, d. h. wir waren offen für die Wünsche der Teilnehmenden und versuchten, die Tagesordnung auf der Grundlage dieser Beiträge anzupassen.

Wir haben das Training unter dem allgemeinen Thema "Medienkompetenz"



organisiert. Die Idee bestand darin, die Workshops entlang eines allgemeinen Themas zu organisieren, das der "Medienkompetenz" gewidmet ist, z. B. wie man mit sozialen Medien

arbeitet und sie richtig nutzt (z. B. mit kostenlosen Apps wie Canva), wie man kurze Videos produziert usw. In diesen praktischen Workshops haben wir alle relevanten Informationen und Themen behandelt, die zukünftige Community Educators wissen müssen: Allgemeine Informationen über das Projekt, die Situation der Integration/Migration in Österreich, notwendige Fähigkeiten für die Tätigkeit als MentorIn etc..

Sitzung 1 umfasste hauptsächlich Inhalte aus Modul I und Modul II. Sitzung 2 bestand aus einer Selbstlernsession, in der wir unseren Teilnehmern zusätzliches Material aus anderen Projekten zur Verfügung stellten, mit dem Ziel, dass sie einen ersten Entwurf entwerfen sollten, wie sie ihre Kultur präsentieren möchten. Sitzung 3 am 28. Oktober und Sitzung 4 am 30. Oktober desselben Jahres dienten der weiteren Vorbereitung der künftigen Community Educators, wobei wir das Material der übrigen Module (III, IV und V) verwendeten. Im zweiten Teil beider Sitzungen haben wir praktisch neue Gestaltungsmöglichkeiten mit Canva ausprobiert. Termin 3 umfasste die Einführung in Videotechniken, der letzte Termin war der Rolle der sozialen Medien gewidmet und wie man sie für die Community-Arbeit nutzen kann. Beide Einheiten führten zu umfangreichen Präsentationen.



Feedback von Teilnehmenden

Das Feedback der Teilnehmenden war insgesamt sehr positiv. Die Teilnehmenden betonten in ihrem Feedback, dass sie neue Dinge gelernt hatten, insbesondere in den interaktiven Sitzungen, die sich dem allgemeinen Motto des Trainingskurses, "Medienkompetenz", widmeten. Viele von ihnen haben nun ein klareres Bild von ihrer eigenen Community und ihrer persönlichen Rolle innerhalb der jeweiligen Community.

Die Teilnehmenden schätzten auch die Möglichkeit, sich zu vernetzen und auszutauschen, auch Face-to-Face, was sie nach der langen Zeit der Online-Treffen aufgrund der Pandemie als sehr positiv empfanden.

Darüber hinaus wurden die Präsentation und die Diskussionen zum Thema Einsamkeit von unseren Teilnehmenden als positiv bewertet, da fast alle von ihnen während der Lockdowns mit dem Thema Einsamkeit in Berührung kamen.



Schlussfolgerungen

Oft wird die Bedeutung von Communities für die Integration unterschätzt. Der Trainingskurs hat Menschen mit verschiedenen kulturellen Hintergründen zusammengebracht, 16 Teilnehmende aus 6 verschiedenen Ländern, aus Europa und aus verschiedenen Teilen Asiens. Schon das Training war daher eine gute Gelegenheit, sich über verschiedene kulturelle Hintergründe auszutauschen und auf diese Weise mehr über die Vielfalt Wiens und seiner BewohnerInnen zu erfahren.

Durch die Kombination aus theoretischem Input und vielen praktischen Aktivitäten haben die Teilnehmenden viel über ihre eigene Rolle innerhalb verschiedener Communities reflektiert und dabei neue Fähigkeiten erworben, die nicht nur für die Arbeit im CATLID-Projekt, sondern für ihr zukünftiges Leben im Allgemeinen nützlich sein werden.



Trainingskurs in Großbritannien



PARTNER: DCVS



DATUM : 11. -14. Oktober 2021, The Stake Centre, St. Albans

Teilnehmende

Die Gruppe war recht heterogen, es gab Teilnehmende aus Frankreich, Simbabwe und dem Vereinigten Königreich. Alle Teilnehmer waren weiblich, über 40 Jahre alt und haben mit unserer Organisation an früheren autobiografischen Projekten gearbeitet. Zwei von ihnen sind Ausbilderinnen, die mit afghanischen Flüchtlingen arbeiten, und die dritte ist eine Sozialarbeiterin, die sich für die Methode und die Bekämpfung der Einsamkeit interessiert.

Was haben sie gelernt

DCVS hatte das Privileg, die CATLID-Schulung persönlich abzuhalten, obwohl Vorkehrungen für den Online-Unterricht getroffen worden waren. Der Kurs wurde als Intensivkurs über vier Tage durchgeführt. Jede Sitzung dauerte 6 Stunden, einschließlich einer 15-minütigen Pause. Die Sitzungen waren wie folgt strukturiert:



Tag 1

-  Ziele und CATLID Video
-  Projekteinführung
-  Rolle der Community Educator, Erwartungen, Vorteile
-  Die Knowledge Parties
-  Icebreaker "Meine Schlüssel."
-  Meine Community Aktivität
-  Vorstellung weiterer Aktivitäten

Tag 2

-  Recap
-  Wie teile ich meine Kultur
-  Ziele von Module 3
-  Deine Online-Ressourcen
-  Deine Präsentation
-  Strukturieren der Präsentation
-  Planung

Tag 3

- Recap
- Ziele von Modul 4
- Präsentation. Erste Entwürfe und Feedback
- Stress und wie man damit umgeht
- Du und Präsentieren
- Lerntypen
- Dos and don'ts
- Struktur, Inhalte

Tag 4

- Recap
- Präsentationen (Verbesserungen, Ausbesserungen)
- Ziele von Module 5
- Wie kann man die Rolle des Community Educators in ein Businessmodell verwandeln?
- Besprechung und Planung der Knowledge Parties

Lernende aus dem Vereinigten Königreich hatten die Gelegenheit, ihre neu erworbenen Kenntnisse während der Knowledge Party zu üben, die für afghanische Flüchtlinge organisiert wurde, um sie im Vereinigten Königreich willkommen zu heißen. Die Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, ihre Kultur durch Multimedia, gesprochene Worte und Essensverkostungen zu vermitteln.

Feedback von Teilnehmenden

Die DCVS-Kursteilnehmenden waren von dem Kurs begeistert und fanden ihn für die Community Integration und die Bekämpfung der Einsamkeit hilfreich. Am beliebtesten waren Module 2 und 3, am wenigsten relevant wurde Modul 5 wahrgenommen.

Schlussfolgerungen

Obwohl die Schulung persönlich abgehalten wurde, waren die TrainerInnen aufgrund möglicher räumlicher Einschränkungen auf die Möglichkeit vorbereitet, zur Online-Schulung überzugehen. Wir stellten fest, dass die persönliche Durchführung gut funktionierte und unseren Teilnehmenden eine bessere Bindung und Unterstützung durch die TrainerInnen ermöglichte. Unsere Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, ihre Präsentationsfähigkeiten zu erlernen und aufzufrischen und die Kulturen der anderen kennen zu lernen.

Die kurz nach dem Kurs anberaumten Knowledge Parties vermittelten unseren Lernenden praktische Fertigkeiten und zeigten, wie sie ihre Präsentationen an die Bedürfnisse bestimmter Gemeinschaftsgruppen und Unternehmen anpassen können.



Trainingskurs in Polen



PARTNER: ORANGE HILL

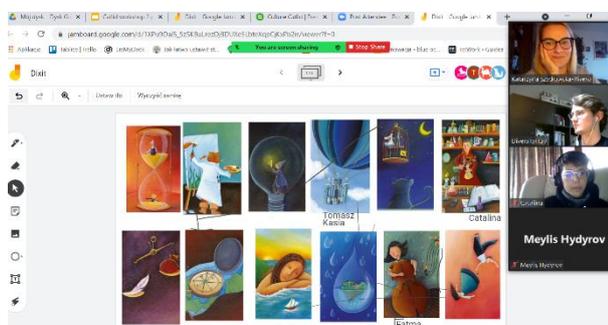


DATUM : September-Oktober 2021



Teilnehmende

Die Schulungsgruppe war sehr heterogen, denn wir hatten Teilnehmende aus 7 Ländern (Kamerun, Chile, Türkei, Australien, Turkmenistan, Rumänien und Ukraine) und 5 Kontinenten (Afrika, Südamerika, Australien, Asien, Europa).



Insgesamt waren es 7 Teilnehmende, 5 Frauen und 2 Männer im Alter von 25-45 Jahren. Einige der Teilnehmenden sind ganz neu in Polen/Krakau, andere leben schon seit mehreren Jahren hier. Die Hälfte der Gruppe sind Eltern.

Auf die Frage nach dem Hauptgrund für die Teilnahme an dem Projekt nannten die meisten Teilnehmenden das Thema Einsamkeit, was die Bedeutung des CATLID-Projekts unterstreicht. Um eine vielfältige Gruppe von Teilnehmenden zu rekrutieren, arbeiteten wir mit dem Multikulturellen Zentrum in Krakau zusammen, das die Schirmherrschaft über das CATLID-Projekt übernommen hat.



Was haben sie gelernt

Aufgrund der pandemischen Einschränkungen bei der Planung der Schulung haben wir uns für virtuelle Workshops auf der Zoom-Plattform

entschieden. Die 5 Module, die im Rahmen des Projekts entwickelt wurden, waren in 3 Online-Sitzungen unterteilt.

In der ersten Workshop-Sitzung hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich gegenseitig kennenzulernen und einen sicheren Raum für den Austausch von Geschichten und Erfahrungen zu schaffen. In dieser Sitzung wurden die Teilnehmenden in das Projekt, den kulturellen Austausch und die Rolle der Community Educators eingeführt.

Der zweite Workshop konzentrierte sich auf Präsentationsfähigkeiten, das Erzählen von Geschichten und Techniken zur Einbindung des Publikums.

Ziel der dritten Sitzung war es, die Teilnehmenden mit den Grundlagen des Unternehmertums vertraut zu machen. Wir haben einen Gastredner von CSES eingeladen, einen Experten zum Thema soziales Unternehmertum.



Die Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, am CANVA Geschäftsmodell zu arbeiten und Pitching-Fähigkeiten zu üben.

Feedback von Teilnehmenden

Das Feedback der Teilnehmenden war sehr positiv. Am meisten schätzten sie die Möglichkeit, die Perspektive anderer Menschen kennenzulernen und in einer offenen und respektvollen Atmosphäre mehr über ihre spannenden Lebensgeschichten zu erfahren.

Einer der Teilnehmenden schrieb: "Vielen Dank für die Zeit und die Beiträge der ReferentInnen und Teilnehmenden aus einem breiten Spektrum von Bereichen, Hintergründen und Erfahrungen. Es war wirklich aufschlussreich und erfreulich, mit leidenschaftlichen Menschen zusammenzukommen, die sich für die Verbesserung der Lebensqualität anderer in Krakau einsetzen

Schlussfolgerungen

Die Erfahrung mit dem Trainingskurs war insgesamt positiv. Die Kombination aus Theorie und einer breiten Palette interaktiver Übungen vermittelte den Teilnehmenden den theoretischen Hintergrund und ermöglichte ihnen gleichzeitig, die erworbenen Fähigkeiten zu üben.

Die Tatsache, dass wir die Modulaktivitäten so angepasst haben, dass sie sowohl F2F als auch virtuell durchgeführt werden konnten, war sehr nützlich. Dies macht den Kurs noch universeller und für eine größere Gruppe von Menschen zugänglich. Um jedoch einen sicheren Raum für den Austausch persönlicher Geschichten und den Aufbau von Beziehungen zwischen den Teilnehmenden zu schaffen, wären F2F- oder hybride Modelle empfehlenswerter.



Trainingskurs in Frankreich

 **PARTNER:** LENO

 **DATUM:** Februar bis März 2021 via ZOOM

Teilnehmende

Wir hatten insgesamt 8 Teilnehmende, die wir via Universitäten und Schulen fanden. Die COVID-19-Krise hatte enorme Auswirkungen auf ausländische Studenten, das CATLID Projekt sollte ihnen helfen Anschluss zu finden. Die Nationalitäten waren: Algerien, Russland, Peru, Dänemark, England, Vietnam, Indonesien und die Türkei. 7 von ihnen waren Frauen und nur 1 Mann im Alter von 20 bis 50 Jahren, die Hälfte von ihnen waren Studenten, der Rest berufstätig.



Was haben sie gelernt

Der Trainingskurs wurde von Februar bis März 2021 mit Hilfe von Zoom abgehalten. Jede Sitzung dauerte etwa 4 Stunden.

Der Kurs bestand aus den entwickelten fünf Modulen. Wir fügten zusätzlich ein Modul über das Schreiben von pädagogischen Skripten hinzu, um ein Motion Design Video über die Kultur jedes Schulungsteilnehmendes zu erstellen. Dies wurde als eine Art Evaluierung eingeführt, um die Integration der oben genannten Themen durch die Teilnehmenden zu überprüfen.

Feedback von Teilnehmenden

Alle Teilnehmenden gaben ein sehr positives Feedback zum Kurs und zu den Ergebnissen ab. Einige von ihnen waren zu Beginn der CATLID-Erfahrung nicht 100%ig überzeugt, aber danach waren sie sehr froh, so viel über andere Kulturen gelernt zu haben und ihre eigene Kultur mit den anderen Teilnehmenden und darüber hinaus geteilt zu haben.

Das Training hatte auch Auswirkungen auf die KollegInnen einiger Teilnehmenden, die viel über sie gelernt haben und sie jetzt anders sehen.

Schlussfolgerungen

Die Erfahrungen waren insgesamt sehr positiv, und glücklicherweise hatten wir die Möglichkeit trotz der Pandemie den Kurs online zu organisieren. Die Lehrenden und Auszubildende verfügten über solides und umfassendes Lehrmaterial, das sehr zum Erfolg des Kurses beitrug.

VIDEOS.

ZUSAMMENFASSUNG

Mehrere Trainingskurse, interaktive Knowledge Parties und Videos. Mit all diesen Materialien wollen wir über die Laufzeit des Projekts hinaus interessierten Personen die Möglichkeit geben, sich über das Projekt und über unsere Methodik zu informieren.

Im Rahmen des Projekts haben wir verschiedene Videos produziert, die verschiedene Aspekte unserer Tätigkeit für Lernende, Interessierte und für VertreterInnen von Organisationen zugänglich machen.

Nachfolgend geben wir einen Überblick über all die produzierten Videos, die nun auch auf YouTube zur Verfügung stehen!



Die Materialien, die wir für das Projekt entwickelten, stützen sich auf die Erfahrungen aller Partner bei der Projektdurchführung und auf die Teilnehmenden bzw. lokalen Interessengruppen, die sie während des Durchführungszyklus einbeziehen. Wir haben Videos zu folgenden Themengebieten produziert:

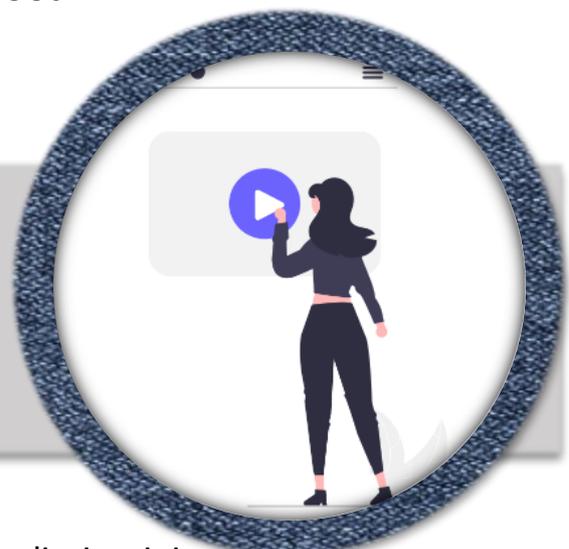
- ➔ **Video 1.** Die Erkenntnisse aus den Trainingskursen
- ➔ **Video 2.** Geschichten über bewährte Praktiken mit Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind: Knowledge Parties
- ➔ **Video 3.** Wie können Unternehmen durch interkulturelle Schulungen und Möglichkeiten zur Freiwilligenarbeit eingebunden werden?
- ➔ **Video 4.** Der Nutzen des interkulturellen Dialogs: Interviews mit Vertretern des öffentlichen Sektors und von NGOs



Video 1

Der Trainingskurs

Wie man Community Educator wird



Diese Videos geben Einblicke in die Trainingskurse, die in einigen Fällen persönlich und in anderen Fällen online von jedem der sechs Projektpartner durchgeführt wurden. Das Video zeigt, wie die entwickelten Module und Aktivitäten in Szene gesetzt wurden. Das Video enthält auch die Meinung einiger Teilnehmenden zum Trainingskurs.

Links

<https://youtu.be/26oLRISWwmA>

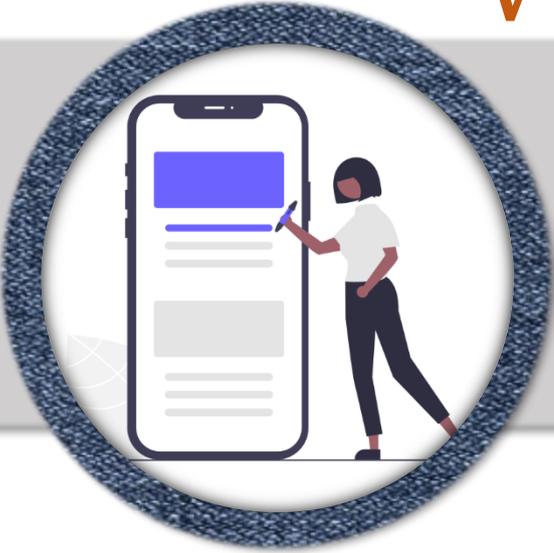
<https://www.youtube.com/watch?v=cWWD7V0fUTw>

<https://youtu.be/hvII5RbisAo>

<https://youtu.be/-l4yveL-V00>

https://youtu.be/z8EfXb1_0wE

Video 2



Geschichten mit Menschen,
die von Einsamkeit betroffen
sind

Knowledge Parties

In diesem zweiten Video wird das Thema Einsamkeit angesprochen. In einigen der Videos tauschen die Teilnehmenden des Trainings und der Knowledge Parties ihre Erfahrungen und unterschiedlichen Sichtweisen zum Thema Einsamkeit aus.

Links

<https://www.youtube.com/watch?v=LyCv8zxKnxU>

<https://www.youtube.com/watch?v=3UXyDqIHxGI>

<https://youtu.be/iLqG0n3qVRo>

<https://youtu.be/kxv2OEo5sfQ>

<https://youtu.be/pPyilGbVP9M>

<https://youtu.be/1tfuUx8Sk4>

Video 3



Wie können Unternehmen durch interkulturelle Schulungen und Möglichkeiten zur Freiwilligenarbeit eingebunden werden?

In diesem Video wird die Meinung der teilnehmenden Unternehmen eingeholt, die aufgrund ihrer engen Beziehung zu MigrantInnen ausgewählt wurden, entweder weil einige dieser Unternehmen sich sozialen Dienstleistungen widmen oder weil sich unter ihren Mitarbeitern MigrantInnen befinden. Ziel ist es die Bedeutung von Interkulturalität im Arbeitsalltag sichtbar zu machen.

Links

<https://youtu.be/DIGFZNEWHps>

<https://youtu.be/tAaljzVkJpA>

<https://youtu.be/SCr3JwedcpA>

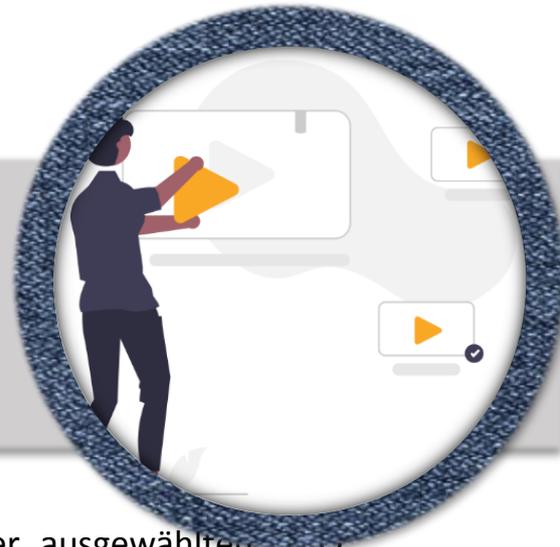
<https://youtu.be/L1hGmiRjMOw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mch69cEyDsc>

<https://www.youtube.com/watch?v=HVGfjCcLsF4>

Video 4

Vorteile von interkulturellem Dialog Interviews mit VertreterInnen des öffentlichen Sektors oder von NGOs



In diesem vierten Video wird die Beteiligung der ausgewählten NGO vorgestellt. Die Videos geben einen Einblick in unsere Knowledge Parties von Organisationen und Menschen, die an der Integration und Eingliederung von MigrantInnen und Flüchtlingen arbeiten. Das Video zeigt auch, wie diese Organisationen Interkulturalität leben.

Links

<https://youtu.be/5WeivTd45Ho>

<https://youtu.be/WYxvOe02qds>

<https://youtu.be/otHN-2kmLbs>

<https://youtu.be/tAaljzVkJpA>

<https://www.youtube.com/watch?v=BtIF1gpf2BQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=UbuZkwFfKdw>

Rolle von Einsamkeit

Die durch das Coronavirus ausgelöste Pandemie hatte verheerende Auswirkungen auf die Gesellschaft insgesamt, aber noch mehr auf bereits benachteiligte Gruppen, einschließlich MigrantInnen.

Das Hauptziel dieses Kapitels ist es zu untersuchen, wie die Pandemie von MigrantInnen und benachteiligten Gruppen, die bereits vor COVID-19 einsam waren, erlebt wurde und wie sich dies auf ihre Empfindung von Einsamkeit auswirkte und wie es das Gefühl alleine zu sein noch verstärkte.



PARTNER: GROWTHCOOP

Fact1

Um zu untersuchen, wie ältere Menschen, die sich bereits einsam fühlten, die Pandemie erlebt haben, hat die Beobachtungsstelle für Einsamkeit eine Umfrage zu den Auswirkungen von COVID-19 auf das Gefühl der unerwünschten Einsamkeit älterer Menschen durchgeführt, deren Ergebnisse in diesem Bericht vorgestellt werden.



Die von der Beobachtungsstelle für Einsamkeit konzipierte Umfrage wurde zwischen Juni und Juli 2020 bei 210 älteren Menschen durchgeführt, die an die Sozialprogramme der Einrichtung angeschlossen sind. Von den Teilnehmenden an dieser Studie gibt fast die Hälfte (49 %) an, dass sich ihr Gefühl nicht verändert hat und gleich geblieben ist, 41 % der älteren Menschen geben an, dass ihr Gefühl der Einsamkeit während des Alarmzustands zugenommen

hat, und 3 % geben an, dass es abgenommen hat. Bei einer genaueren Untersuchung der Gründe für die Zunahme des Gefühls der Einsamkeit haben wir festgestellt, dass fast die Hälfte (43 %) diese Zunahme mit der Abnahme, der Einschränkung oder dem Fehlen von sozialen und persönlichen Kontakten in Verbindung bringt, wobei hier das Ausmaß höchst unterschiedlich ist: Es reicht von der Bedeutung, Menschen auf der Straße zu sehen, bis hin zum Bedürfnis nach mehr körperlichen und/oder persönlichen Kontakten. 21 % brachten die Zunahme ihrer Einsamkeitsgefühle mit Gefühlen von Angst, Leere, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit oder Demotivation in Verbindung, die durch die Situation verursacht wurden.

Eine weitere Auswirkung von Covid auf die Einsamkeit ist die Zunahme von emotionalen oder psychischen Störungen. Einsamkeit "ist einer der Hauptfaktoren, die erklären können, warum einige Menschen im Zusammenhang mit Mobilitätseinschränkungen psychische Störungen, insbesondere Depressionen, entwickeln".

Fact2

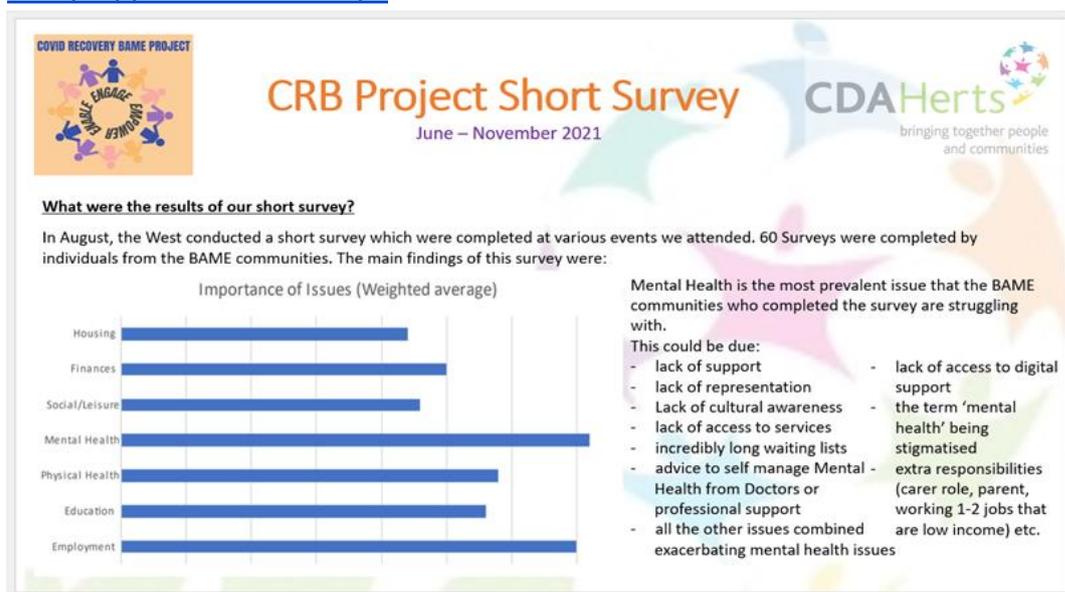
Die am stärksten betroffene Gruppe ist die junge Bevölkerung im Alter von 16 bis 30 Jahren. Und das, obwohl die älteren Erwachsenen diejenigen sind, die sich einer strengeren Isolation unterziehen mussten und im Allgemeinen mehr allein leben. "Ältere Menschen sind diejenigen, die sich am besten an die Situation der Isolation angepasst haben, wahrscheinlich weil sie am wenigsten Veränderungen in ihrem täglichen Leben erfahren haben.

PARTNER: DCVS

Fact1

In Hertfordshire ergab die COVID-Erhebung, dass die psychische Gesundheit unter den BAME-Communities (Black Asian Minority Ethnic) das am weitesten verbreitete Problem darstellt, dicht gefolgt von Jobproblemen. Covid hatte erhebliche Auswirkungen auf Selbstständige, Geringverdiener und Menschen, die mehr als einen Job hatten. Urlaub wurde nicht allen angeboten, und bei 80 % oder weniger des üblichen Lohns war dies für diejenigen, die bereits ein geringes Einkommen hatten, von Nachteil. Dies wirkte sich dann auf die finanzielle Situation aus und führte zu mehr Schulden, Nahrungsmittel- und Energiearmut.

Die finanziellen Auswirkungen des Covid haben sich seither verschlimmert, da die Kosten für Wohnen, Benzin, Reisen, Lebensmittel und Energie gestiegen sind, ohne dass die Löhne erhöht wurden. Dies lässt viele Menschen verzweifeln, wie sie ihr ohnehin schon kleines Budget, ihre Schulden, ihre Rückzahlungspläne und ihr tägliches Leben bewältigen sollen. <https://www.hertshelp.net/our-services/support-in-a-crisis/support-in-a-crisis.aspx>



Ältere Menschen fühlten sich durch COVID -19 erheblich beeinträchtigt, denn einigen Umfragen zufolge waren einige der älteren Generationen bereits isoliert oder einsam, weil sie keine Familie mehr hatten.

Fact2

<https://www.ageuk.org.uk/latest-press/articles/2020/10/age-uk--research-into-the-effects-of-the-pandemic-on-the-older-populations-health/>

Untersuchungen von Age UK zeigen die drastischen Auswirkungen der Pandemie auf die Gesundheit und Moral der älteren Bevölkerung

- 1 von 3 Befragten (4,2 Mio.) oder 34 % gaben an, sich seit Beginn der Pandemie ängstlicher zu fühlen,*
- 1 von 3 (4,4 Millionen) oder 36 % gaben an, dass sie sich weniger motiviert fühlen, die Dinge zu tun, die ihnen Spaß machen,*
- Mehr als ein Viertel (3,2 Millionen) oder 26 % können nicht mehr so weit laufen wie früher,*
- 1 von 5 (2,4 Millionen) oder 20 % fällt es schwerer, sich Dinge zu merken,*
- 1 von 5 (2,3 Millionen) oder 18 % sagen, dass sie sich weniger sicher auf den Beinen fühlen,*
- 2 von 3 (7,9 Millionen) oder 64 % fühlen sich unsicherer bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, 2 von 5 (5,3 Millionen) oder 43 % fühlen sich unsicherer beim Einkaufen und 1 von 4 (3,3 Millionen) oder 26 % fühlen sich unsicherer, wenn sie Zeit mit der Familie verbringen.*

PARTNER: dieBerater

Fact1

Die Covid19-Pandemie hat zu einem Anstieg der Zahl der Menschen geführt, die sich in der europäischen Gesellschaft einsam fühlen. Werfen wir einen Blick auf einige Zahlen aus Österreich, um die Auswirkungen der Covid19-Pandemie in der Gesellschaft besser zu verstehen. Lange Lockdowns mit eingeschränkten sozialen Aktivitäten, die Pflicht zur Einhaltung sozialer Distanzierungsregeln und die Unvorhersehbarkeit der weiteren Entwicklung der Pandemie haben für viele Menschen schwerwiegende Folgen gehabt.

Die Universität Wien hat eine Studie durchgeführt, aus der hervorgeht, dass das Ausmaß der Einsamkeit während der Lockdowns rapide zugenommen hat, insbesondere im ersten Lockdown im Frühjahr 2020. Fast die Hälfte der befragten Personen (43 %) gaben an, sich zumindest an manchen Tagen einsam zu fühlen, während diese Zahl im Sommer 2020 als Folge der schrittweisen Rückkehr zum normalen Leben und größerer Öffnungen gesunken ist. Der zweite Lockdown im Herbst und Winter 2020/2021 hat zu einem weiteren Anstieg der Zahlen geführt, die sich dem Spitzenwert vom Frühjahr 2020 annähern.

Der Umfrage zufolge fühlen sich Frauen häufiger einsam als Männer, aber in Bezug auf die Größe der Haushalte ergibt sich ein anderes Bild: Alleinlebende Männer fühlen sich häufiger einsam als alleinstehende Frauen. Mehr als die Mehrheit der Single-Haushalte hat angegeben, dass sie sich während der Pandemie mindestens einmal pro Woche einsam fühlen.

Nicht überraschend: Junge Menschen fühlen sich einsamer als ältere, insbesondere Menschen unter 30 Jahren. In dieser Altersgruppe hat die Mehrheit in den letzten zwei Jahren Gefühle der Einsamkeit erlebt. Hier ist auch die Zahl derer am höchsten, die angeben, sich täglich einsam zu fühlen (10 %). Dies zeigt, dass vor allem junge Menschen am stärksten von den negativen Folgen von Lockdowns betroffen sind, da das soziale Leben stark reglementiert wurde.

Fact2

Von der Covid19-Pandemie sind vor allem ältere alleinlebende Menschen sowie junge Menschen betroffen. In Österreich gibt es derzeit 1,5 Millionen Single-Haushalte, vor allem in bestimmten Gegenden Wiens ist die Zahl der Alleinlebenden mit 30 bis 40 % recht hoch. Während junge Menschen stärker von Einsamkeit betroffen sind, weil sie nicht in der Lage sind, Menschen zu treffen, zu feiern und ihr Leben so zu leben, wie sie es gewohnt sind, werden ältere Menschen oft ausgegrenzt, weil sie nicht über soziale Medien kommunizieren können. Allein in Wien gibt es 118.000 Senioren (Menschen über 60 Jahre), aber während der Lockdowns waren fast alle Zentren geschlossen und persönliche Initiativen wurden eingestellt. Das erzeugte eine Menge Druck auf alte Menschen, genauso wie auf junge Menschen.

PARTNER: CES

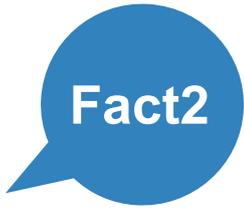
Fact1

Jeder fühlt sich von Zeit zu Zeit einsam, und diese kurzfristigen Gefühle schaden unserer psychischen Gesundheit nicht. Allerdings kann die Pandemie, die uns in vielerlei Hinsicht zur Isolation zwingt, langfristige Folgen haben.

Langfristige Einsamkeit wird mit einem erhöhten Risiko für bestimmte psychische Probleme in Verbindung gebracht, darunter Depressionen, Angstzustände und erhöhter Stress. Die Auswirkungen von langfristiger Einsamkeit auf die psychische Gesundheit können sehr schwer zu bewältigen sein.

Untersuchungen in Schweden haben gezeigt, dass Covid-19 erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat. Die Studienteilnehmer wiesen ein höheres Maß an Depressionen, Angstzuständen und Schlaflosigkeit auf, insbesondere diejenigen, die bereits vor der Pandemie unter psychischen Problemen litten.

Auch das Vorhandensein von COVID-19-Symptomen und spezifische gesundheitliche und finanzielle Sorgen im Zusammenhang mit der Pandemie schienen von Bedeutung zu sein. Die Ergebnisse bieten eine Grundlage für die Bereitstellung von mehr Unterstützung für gefährdete Gruppen.



Fact2

Lesen Sie die Studie hier:

Psychologische Auswirkungen von COVID-19 in der schwedischen Bevölkerung: Depressionen, Angstzustände und Schlaflosigkeit und ihr Zusammenhang mit Risiko- und Anfälligkeitsfaktoren: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7503043/>

PARTNER: LENO



Fact1

Die Covid-19-Epidemie hat sich erheblich auf die psychische Gesundheit der FranzosInnen ausgewirkt. Immer mehr Menschen leiden vor allem unter Angstzuständen.

Laut einer Studie von Santé Publique France vom Februar 2021 leiden 23 % der Franzosen unter Angstzuständen. "Das ist mehr als im Jänner, aber weniger als im März 2020, als die Zahl auf 27 % anstieg. Und sie ist viel höher als vor der Pandemie: Damals gaben 13 % der FranzosInnen an, unter Angstzuständen zu leiden", heißt es in der Studie.

Jede dritte Person in der Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen leidet unter Angstzuständen. Ängste betreffen Menschen auf allen Ebenen der Gesellschaft. Die Studie unterstreicht, dass die Gesundheitskrise die Situation unter jungen Menschen und insbesondere unter "Studierenden, die unter Isolation leiden, weil sie nicht zur Universität gehen können", verschlimmert hat. Dies wirkt sich auf ihre psychische Gesundheit aus, denn jeder Dritte leidet unter Angstzuständen.

In einem Bericht der Gemeinsamen Forschungsstelle (JRC), der am 26. Juli 2021 veröffentlicht wurde, heißt es, dass "einer von vier EU-BürgerInnen sich in den ersten Monaten der Pandemie die meiste Zeit einsam fühlte", mehr als doppelt so viel wie in einer ähnlichen Umfrage aus dem Jahr 2016.



Fact2

Der Bericht mit dem Titel "Loneliness in the EU: Overview of surveys and online media data" (Überblick über Umfragen und Online-Mediendaten) basiert auf Daten einer

Eurofound-Umfrage. Er hebt hervor, dass junge Menschen am stärksten von Einsamkeit betroffen sind: Der Anteil der 18- bis 25-Jährigen, die angaben, sich einsam zu fühlen, war im Zeitraum April-Juli 2020 viermal höher als 2016. Auch Alleinstehende sind besonders betroffen.

Der Anstieg der sozialen Isolation betrifft alle Regionen Europas, wobei die gemeldeten Werte für Einsamkeit in allen Regionen zwischen 22 % und 26 % liegen - während das Phänomen in Nordeuropa früher relativ gering war (6 % im Jahr 2016).

Darüber hinaus haben auch die Medienberichterstattung und das öffentliche Interesse an diesem Thema zugenommen: Die Zahl der Nachrichtenberichte über Einsamkeit hat sich während der Pandemie verdoppelt. Die Sensibilisierung für das Thema und die Medienberichterstattung darüber variieren jedoch erheblich zwischen den Mitgliedstaaten. So gibt es in einigen Mitgliedstaaten mehr als in anderen eine Vielzahl von Initiativen zur Bekämpfung der Einsamkeit: spezielle Telefonnummern, gemeinschaftsbildende Projekte, Roboter, die einsamen Menschen helfen, usw.

Dieser Bericht und seine Schlussfolgerungen sind Teil einer umfassenderen Arbeit, die gemeinsam vom Europäischen Parlament, der GD EMPL der Europäischen Kommission und der Gemeinsamen Forschungsstelle durchgeführt wird. Im Jahr 2022 wird eine neue EU-weite Datenerhebung über Einsamkeit durchgeführt werden. Es wird eine Online-Plattform eingerichtet, um die Einsamkeit im Laufe der Zeit und europaweit zu verfolgen. Einsamkeit und soziale Isolation sind zwar schädlich für die psychische und physische Gesundheit und haben erhebliche Auswirkungen auf den sozialen Zusammenhalt und das Vertrauen der Öffentlichkeit, doch werden sie zunehmend als öffentliche Probleme erkannt, die durch wirksame politische Maßnahmen angegangen werden müssen

PARTNER: ORANGE GIL

Fact1

Einige ExpertInnen behaupten, dass die Covid-Pandemie eine der größten Krisen seit dem Zweiten Weltkrieg ist. Wir haben noch nie zuvor eine solche Unsicherheit und eine so lange Isolation erlebt. Den Untersuchungen zufolge gibt es keine einzige Gruppe, die nicht in irgendeiner Weise negativ von der Pandemie betroffen wäre.

Ältere Menschen fürchten sich vor den negativen Folgen der Pandemie für ihre Gesundheit. Kinder und Jugendliche leiden unter Ängsten aufgrund der eingeschränkten sozialen Kontakte mit Gleichaltrigen. Erwachsene fürchten sich vor dem Verlust ihres Arbeitsplatzes.

In all diesen Gruppen überschneiden sich die objektiven Faktoren, die mit der Veränderung des Lebensstils und der Gesundheitsbedrohung zusammenhängen, mit dem überwältigenden Gefühl der Unsicherheit. Laut der Psychologin Julianne Holt-Lunstad, einer prominenten Forscherin zum Thema Einsamkeit, werden die negativen

Folgen der Pandemie, wie z. B. die begrenzte soziale Unterstützung, jeden treffen, aber Menschen mit dem niedrigsten sozioökonomischen Status sind besonders gefährdet.

Fact2

Die Pandemie hatte enorme Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der PolInnen. In den ersten sechs Monaten des Jahres 2020 waren alle Arten von psychischen Störungen die häufigste Ursache für Krankschreibungen (abgesehen von Schwangerschaften). Untersuchungen von WissenschaftlerInnen der Warschauer Universität zeigen, dass im Jahr 2020 bei etwa 25 % der polnischen Bevölkerung das Risiko einer Verschlimmerung der klinischen Depression bestand. Aus dem Bericht der SWPS-Universität geht wiederum hervor, dass "die Lebenszufriedenheit sowie das Gefühl sozialer Unterstützung und Kontrolle abgenommen und die Einsamkeit zugenommen haben".

Weiterführende Informationen

In diesem Abschnitt hat jeder Partner verschiedene Ressourcen gesammelt, die im Kampf gegen die Einsamkeit nützlich sein können. Sie wurden unterteilt in Ressourcen auf Englisch und Ressourcen in der Sprache des jeweiligen Partners. Unter den Ressourcen finden sich Artikel, Webseiten, Bücher, Videos usw.

WEBSITS

ENGLISCH



- ➔ <https://en.wikipedia.org/wiki/Loneliness>
- ➔ <https://www.lonelinessineurope.eu/>
- ➔ <https://ec.europa.eu/migrant-integration/home>
- ➔ [https://www.ageplatform.eu/sites/default/files/Commission J.Svarc on loneliness-PTT-ROSEnetSeminar_Apr2019.pdf](https://www.ageplatform.eu/sites/default/files/Commission_J.Svarc_on_loneliness-PTT-ROSEnetSeminar_Apr2019.pdf)
- ➔ <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-with-loneliness>
- ➔ <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/loneliness/useful-contacts/>

SPANISCH

- 🇪🇸 <https://www.juntadeandalucia.es/justiciaeinterior/opam/es>
- 🇪🇸 <https://redacoge.org/>
- 🇪🇸 <https://www.cear.es/>
- 🇪🇸 <http://www.migrar.org/migrar/index.htm>
- 🇪🇸 <https://www.accem.es/>

DEUTSCH

- 🇩🇪 <https://www.therapie.de/psyche/info/test/depressionen/einsamkeit/#>
- 🇩🇪 <https://www.evidero.de/wenn-ich-mich-einsam-fuehle>

POLNISCH

- 🇵🇱 <https://otwarty.krakow.pl>

FRANZÖSISCH

- 🇫🇷 <https://www.culture.gouv.fr/Thematiques/Developpement-culturel/Le-developpement-culturel-en-France/Mission-Vivre-Ensemble>
- 🇫🇷 <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/node/2063>

ARTIKEL

ENGLISCH



- 💡 Report: Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC125873>
- 💡 The socio-cultural impact of COVID-19: Exploring the role of intercultural dialogue in emerging responses <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374186>
- 💡 How lonely are Europeans? <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>
- 💡 Loneliness and social connections <https://ourworldindata.org/social-connections-and-loneliness>
- 💡 Money, uncertainty, stress and loneliness: migrants in Europe talk about lockdown during Covid-19 pandemic. <https://migramundo.com/money-uncertainty-stress-and-loneliness-migrants-in-europe-talk-about-lockdown-in-the-midst-of-covid-19/>
- 💡 New report: Loneliness doubles in Europe during the pandemic <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/new-report-loneliness-doubles-europe-during-pandemic>
- 💡 How lonely are Europeans? <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>
- 💡 Results of the European Social Survey (ESS): Loneliness, an unequally shared burden in Europe.; https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/fairness_pb2018_loneliness_jrc_i1.pdf

SPANISCH

- 🇪🇸 Percentage of Spaniards feeling loneliness due to the pandemic doubles <https://www.comillas.edu/noticias/57-comillas-cihs/chs/chs-patino/1785-la-soledad-en-espana-crece-un-50-segun-el-informe-espana-2020>
- 🇪🇸 The other pandemic that aggravates Covid: the feeling of loneliness is doubled <https://www.elmundo.es/espana/2020/11/12/5fad1d86fc6c83686c8b45df.html>

DEUTSCH

- 🇩🇪 Einsamkeit und soziale Isolation in Europa - <https://newsroom.iza.org/de/archive/research/loneliness-and-social-isolation-in-europe/>
- 🇩🇪 Das tut die EU für mich, Menschen, die einsam sind: <https://what-europe-does-for-me.eu/de/portal/2/C23>
- 🇩🇪 Die Unsichtbaren: Einsamkeit. <https://katapult-magazin.de/de/artikel/die-unsichtbaren>
- 🇩🇪 Bis es wehtut. Einsamkeit in der Gesellschaft. <https://taz.de/Einsamkeit-in-der-Gesellschaft!/5597056/>

POLNISCH

- 🇵🇱 Ludzie na świecie w pandemii bardziej samotni
<https://www.ipsos.com/pl-pl/ludzie-na-swiecie-w-pandemii-bardziej-samotni>
- 🇵🇱 Szlachetna Paczka, raport o samotności
https://www.szlachetnapaczka.pl/wpcontent/uploads/2021/03/raport_o_samotnosci_2021.pdf

FRANZÖSISCH

- 🇫🇷 Comment la solitude affecte le cerveau. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1783559/solitude-pandemie-cerveau-isolement-alzheimer>
- 🇫🇷 Solitude. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Solitude>

SCHWEDISCH

- 🇸🇪 <https://www.hbl.fi/artikel/ensamhet-var-tids-folksjukdom/>

VIDEOS

ENGLISCH



-  Dealing with loneliness in the UK
<https://www.youtube.com/watch?v=8HzFWWm2xRk>
-  Mental Health- the silent pandemic
<https://www.youtube.com/watch?v=o6c2YcNY9LY>
-  Tackling Loneliness and Social Isolation: A public health perspective
<https://www.youtube.com/watch?v=MoaoYT7iWqM>
-  Tips to deal with loneliness
https://www.youtube.com/watch?v=6Mh_zqsrXC8
-  The New School of Cultural Ambassadors
<https://www.youtube.com/watch?v=kzLpiI5B3gA>
-  Living in a lonely world
[Living in a Lonely World with Julianne Holt-Lunstad, PhD \(SOP74\)](https://www.youtube.com/watch?v=Living+in+a+Lonely+World+with+Julianne+Holt-Lunstad,+PhD+(SOP74))

SPANISCH

-  <https://www.youtube.com/watch?v=oH70AfeAkmU>
-  <https://www.youtube.com/watch?v=unrybMZQMkU>

DEUTSCH

-  Zeitalter der Einsamkeit, <https://www.3sat.de/kultur/kulturzeit/einsamkeit-corona-pandemie-100.html>
-  Warum leiden immer mehr Junge unter Einsamkeit?
<https://www.youtube.com/watch?v=594LteIRd6s>
-  Einsamkeit - <https://www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA>

POLNISCH

-  Samotność wśród ludzi
<https://youtu.be/FyCuZBclOQM>

FRANZÖSISCH

-  C'est quoi vivre ensemble ?
<https://www.youtube.com/watch?v=pLDZ7dD2sLc>

SCHWEDISCH

-  <https://www.youtube.com/watch?v=cansbaOVQZw>
 Podd: <https://ki.se/forskning/medicinvetarna-38-sjuk-av-ensamhet>



<http://catlid.eu>