

Die Heimstunde



Einmal in der Woche treffen sich alle Patrouillen eines Trupps, um gemeinsam ca. zwei Stunden Spiritualität, Internationalität, Natur, Mut, Kritik, Körperbewusstsein, Abenteuer und Kreativität zu erleben, um zu plaudern und zu lachen... eben um eine Heimstunde zu erleben. Du als Leiter/in bist in dieser Zeit für die Guides und Späher verantwortlich. Hier findest du Hilfe, wie du diese Heimstunde gestalten kannst, damit sie für dich und deine Guides und Späher ein Erfolg wird.

Die Methode

Sicher hast du schon einige Heimstunden erlebt, bessere und schlechtere, anregendere und weniger tolle, spaßige und fade - die ganze Palette an Erfahrungen. Hier wirst du kein allgemein gültiges Rezept finden, aber ein paar Tipps und Tricks für interessante, lustige und gut vorbereitete Heimstunden.

ZIMM oder eine beispielhafte Heimstundenplanung

ZIMM steht für Ziel, Inhalt, Methode und Motto. So kannst du dir leicht die vier wesentlichen Aspekte bei der Planung einer Heimstunde merken.

Eigentlich beginnt die Planungsarbeit schon einen Schritt vor der Heimstunde. Es ist schlau und hilfreich, schon am Anfang des Arbeitsjahres einen Plan für das ganze Jahr oder zumindest die nächsten paar Monate aufzustellen. Wenn du einen Kalender zu Hilfe nimmst, hast du gleich einen guten Überblick über Heimstunden vor bestimmten Ereignissen, die du in deine Heimstunde einplanen kannst (z.B.: Thinking Day, Joti, Weihnachten, Fasching, Lagervorbereitungen...).

» Kapitel „Langfristige und zielorientierte Programmplanung“

Nach diesem ersten Schritt folgt schon die konkrete Planung und Vorbereitung der einzelnen Heimstunde (Dazu gibt es eine kleine Hilfe im Anhang: den Heimstundenassistenten). Überlege dir, was die Guides und Späher nach der Heimstunde wissen, erlebt haben und können sollen (Ziel). Warum machst du in der Heimstunde vor dem Pfingstlager einen Knotenstaffellauf? Wohl damit die Kids am Lager mit ihren Lagerbauten zurechtkommen. Du hast also ein klares Ziel.



Foto: PPO/Vero Steinberger

Was in der Heimstunde passiert (Inhalt), kann ganz unterschiedlich sein, im besten Fall ergibt es sich aus dem Ziel, das du dir zuvor überlegt hast. Auch wenn das Ziel

ist, eine Patrouillenheimstunde zu erleben. Patrouillen- und Trupprat (» Kapitel „Kids reden mit“) sind auch gute Quellen, wenn es darum geht, herauszufinden, was deine Kids wollen. Oft ergibt sich das Programm aus aktuellen Themen oder Ereignissen im Pfadijahr (Lagervorbereitung, Gruppenweihnachtsfeier). Auch das Erprobungssystem ist eine gute Hilfestellung, wenn es darum geht, das Jahresprogramm ausgeglichen nach den 8 Schwerpunkten zu gestalten.

(» Kapitel „Ausgewogene Programmplanung“)

Nachdem du festgelegt hast, was du mit der Heimstunde erreichen möchtest (Ziel) und was in der Heimstunde passieren soll (Inhalt), gilt es, das Ganze für deine Guides und Späher so zu verpacken, dass sie Spaß daran haben und dabei noch etwas für sich und die Patrouille lernen (Methode). Vergiss nicht, dass deine Guides und Späher den ganzen Tag in der Schule sitzen. Nütze ihre Fähigkeiten, dann haben du und auch die Kids sicher Spaß.

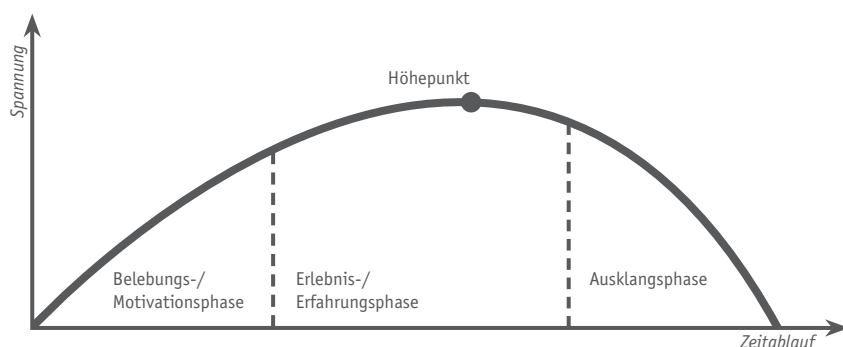
Wenn du jetzt noch ein Motto findest (also eine Rahmengeschichte, eine Zeit oder Situation, in der die Kids die Heimstunde erleben), ist deine Heimstunde so gut wie fertig! Für das Motto gilt: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Wichtig ist, dass sich deine Guides und Späher wohl fühlen.





Die Spannungskurve oder ein beispielhafter Verlauf einer Heimstunde

Wie ein gutes Buch soll auch eine Heimstunde eine Spannungskurve haben. Es geht jetzt also darum, die einzelnen Teile der Heimstunde genauer anzuschauen. Denn jede gute Heimstunde gliedert sich in *Einstieg* - *Hauptteil* - *Ausstieg*.



Der Einstieg

Mit der Belebungs- oder Motivationsphase steigst du in die Heimstunde ein. Eine (immer gleich bleibende) Zeremonie zeigt den Kids, dass es losgeht. Ein Bewegungsspiel hilft, Müdigkeit und Schulalltag aus den Knochen zu schütteln. Du kannst z.B. das Einstiegsspiel schon nach dem Motto der Heimstunde gestalten, oder aber du fragst die Kids, was sie spielen wollen. Nimm dir genügend Zeit dafür und bereite den Einstieg wie alle anderen Heimstundenteile gut vor.

Der Hauptteil

Hier ist Platz und Zeit, Wissen, Fertigkeiten und Werte zu vermitteln, also den Inhalt, den du dir überlegt hast. Die Möglichkeiten dazu sind beinahe unbegrenzt! Wichtig ist, dass die Patroulle gemeinsam etwas erlebt und die Patroullenglieder ihre Fähigkeiten entdecken und ausprobieren können: ganz gleich ob es darum geht, etwas Neues zu erarbeiten, gemeinsam bei einem Geländespiel oder Abenteuer dabei zu sein oder kreativ etwas zu gestalten.

Für dich gilt es dabei zu beachten, dass deine Kids unterschiedliche Bedürfnisse haben. Abhängig von dem Entwicklungsstand jedes einzelnen Kindes, den unterschiedlichen Lerntypen (manche tun sich leichter, wenn sie bei Neuem zuerst eine Anleitung lesen, andere wollen alles gleich selber ausprobieren), der Art der Patroulle (Orgelpfeifen oder Gleichaltrige, Größe der Patroulle) sowie der Jahreszeit und den räumlichen Möglichkeiten in deinem Pfadiheim muss dein Programm individuell überlegt und geplant werden. Es ist wichtig für die Patroulle, die anstehenden Aufgaben untereinander aufzuteilen. So ist es auch wahrscheinlicher, dass *alle* Mitglieder einer Patroulle sich mit der gleichen Aufgabe beschäftigen, jeder kann seine Fähigkeiten und Stärken einbringen und die Patroulle kommt gemeinsam zum Ziel!

Jede Heimstunde sollte zumindest einen Höhepunkt haben! Eine Heimstunde ohne einen Höhepunkt ist eine lasche Sache, und andererseits kann eine Heimstunde, in der sich die Ereignisse und Höhepunkte nur so überschlagen, sehr anstrengend sein! So ein Höhepunkt kann sehr unterschiedlich ausfallen, das ist einmal ein Fest, wenn die Patroullen alle nötigen Festzutaten bei einem Stationslauf zusammengetragen haben, und ein anderes Mal das gemeinsame Tanzen von einem Tanz, der gerade gelernt wurde.

Der Abschluss

Jedes Abenteuer hat einmal ein Ende. Gerade wenn du in deiner Heimstunde ein Motto eingebaut hast und die Kids in eine andere Zeit oder Fantasiewelt geschickt hast, ist es wichtig, dem Erlebnis ein klares Ende zu setzen. Hier ist der richtige Platz, um die Heimstunde ausklingen zu lassen. Oft ist es gut und wichtig, mit den Patroullen nach zu besprechen, was sie erlebt haben und wie ihnen das Erlebte gefallen hat (Das kann dir bei der Planung für deine nächsten Heimstunden wertvolle Informationen über deine Guides und Späher geben: Was mögen sie gerade, was ist cool, was ist peinlich?) - und für die Guides und Späher ist es ein guter Weg in den Alltag zurück. So kannst du sie ruhigen Gewissens nach Hause entlassen. Wenn die Zeit knapp wird, kürze den Hauptteil rechtzeitig, aber streiche nie den Abschluss.

Reflexion oder eine beispielhafte Möglichkeit Schlüsse zu ziehen

So wichtig wie die Vorbereitung einer Heimstunde ist auch die Nachbereitung. Überlege dir gemeinsam mit den anderen Leiter/innen nach der Heimstunde, was gut und was weniger gut gelaufen ist. Was hat funktioniert, was nicht? In den meisten Fällen liegt der Grund, warum etwas nicht funktioniert hat, hinterher klar auf der Hand. Wichtig ist, dass ihr dabei auch die Rückmeldungen der Guides und Späher beachtet.

Welche Konsequenzen zieht ihr für die kommende Heimstunde? Was ist gut angekommen, was war weniger gut, was werdet ihr beim nächsten Mal anders machen (z.B. mehr Bewegung am Anfang, kürzere Erklärungen, mehr Patrullenarbeit, ...).

» Kapitel
„Reflexion“



Beispiele für die Praxis

Rituale

Rituale und Traditionen sind aus der Pfadfinderei nicht wegzudenken. In vielen Gruppen ist es üblich, die Heimstunde mit einem Ritual zu beginnen (Spiel, Antreten, Anmelden, ...) und auch zu beenden (Grüßen, Gebet, Lied,...). Auch zur Abgrenzung von einzelnen Teilen der Heimstunde (z.B. zu Beginn und Ende eines Trupp- oder Patrullenrates) kann ein Ritual helfen. Oft kommen von deinen Kids Ideen oder Wünsche, wie sie das eine oder andere Detail gestalten wollen.

Sei behutsam, jedoch innovativ wenn du etwas ändern möchtest! Trau Dich ruhig! Beachte dabei aber gleichzeitig immer, dass die Traditionen in Deiner Heimstunde/Gruppe oft sehr stark für den Zusammenhalt verantwortlich sind und deshalb einen sehr sorgsamem Umgang verdienen!

Patrullen- und Trupprat

Ein regelmäßiger Inhalt deiner Heimstunde können auch Trupp- und Patrullenrat sein. Der Patrullenrat gibt deinen Kids die Möglichkeit, das Leben ihrer Patrouille zu gestalten. Hier kann zukünftiges Programm entstehen, erlebtes Programm reflektiert und besprochen werden, Patrullenheimstunden können geplant werden. Im Trupprat besprechen alle Kornetten und Kornettinnen mit den Leiter/innen, was gerade aktuell ist, Ergebnisse aus dem Patrullenrat werden besprochen. Ideen und Hilfe dazu gibt es für deine Guides und Späher im Joker und für dich in eigenen Kapiteln der Grüntöne.

» Kapitel
„Kids reden mit“

Patrullenheimstunde

Eine etwas andere Art der Heimstunde ist die Patrullenheimstunde. In der Patrullenheimstunde hat eine Patrouille die Möglichkeit, eine Heimstunde (oder Teile davon) nach ihren Bedürfnissen zu gestalten und zu erleben, in der Patrouille selbst etwas zu planen, durchzuführen und nachzubesprechen. Die Heimstunde wird also nicht mit dem ganzen Trupp erlebt, sondern in der Patrouille, manchmal sogar ohne Leiter/in.

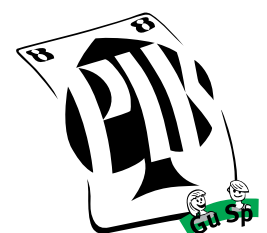
» Kapitel
„Die Patrullenaktion – Kids planen Programm“

Abenteuer und Wettbewerb in einer Heimstunde

Abenteuer und Wettbewerb zählen zu den „Klassikern“ der Stufe! Du kannst und sollst diese beiden Methoden, neben vielen anderen, auch für deine Heimstunde nutzen! Eine Heimstunde wird schnell zum erlebbaren Abenteuer, wenn du ein Motto für die ganze Heimstunde hast, ev. sogar für mehrere Heimstunden. Du kannst sehr toll eine Themenarbeit (z.B.: Frieden, Umweltschutz, eure Umgebung) einbauen und hast die Möglichkeit, viele verschiedene Aspekte und Sichtweisen zum Thema für deine Kids erlebbar zu machen. Auch ein Wettbewerb ist eine gute Methode, um die Kids zu fördern und zu fordern (Achtung: nicht überfordern!). Du kannst einen Wettbewerb so gestalten, dass alle Kids die Möglichkeit haben, ihre unterschiedlichen Talente und Fähigkeiten auszuprobieren und zu beweisen.

Erprobungssystem

Das Erprobungssystem ist eine besonders coole Sache wenn du sicherstellen willst, dass dein Programm alle 8 Schwerpunkte abdeckt. Es hilft dir, das Programm ganzheitlich zu gestalten! Und es kann auch für deine Kids eine große Hilfe sein, wenn es darum geht, z.B. das Programm für eine Patrullenheimstunde festzulegen. Du musst dabei beachten, dass die Kids mit dem ganzen Erprobungssystem (der Vielzahl der Möglichkeiten) schnell überfordert sind, beschränke die Auswahl doch auf einzelne Themenkreise aus den verschiedenen Schwerpunkten. Hast du schon von PIK8 gehört? Die ProgrammIdeenKartei für alle 8 Schwerpunkte. Dort findest du fertiges Programm, das du schnell und unkompliziert verwenden kannst. Sicher findest du dort auch die eine oder andere Idee für den Schwerpunkt, der dir selber nicht so leicht fällt. Die PIK8 findest du im Internet: www.ppo.e.at/pik8





Wie lange soll eine Heimstunde dauern?

In vielen Gruppen gibt es so etwas wie eine Tradition. Da war die Heimstunde schon immer zwei Stunden lang, so ist es noch und so soll es auch bleiben. Wichtig scheint, dass die Kids Strukturen brauchen, Routine und auch noch Zeit für andere Tätigkeiten, die sie in ihrer Freizeit unterbringen wollen. Deshalb ist wichtig, dass die Heimstunde immer gleich lange dauert. Wenn es ausnahmsweise doch mal länger wird, informiere Eltern und Kids rechtzeitig. Wenn deine Heimstunde eine Stunde dauert, kann es leicht sein, dass die Zeit zu kurz wird. Es braucht seine Zeit, einen Spannungsbogen aufzuspannen, die Kids brauchen Zeit für Gespräche untereinander und mit dir als Leiter/in. Wenn es zu lange dauert, passiert es schnell, dass sich die Kids langweilen, auch für dich als Leiter/in ist der Aufwand für drei Stunden Heimstundenprogramm größer als wenn du nur eineinhalb Stunden planst. Wie heißt es doch so schön: „Wenn's am schönsten ist soll's zu Ende gehen!“ Letztendlich entscheidet oft die Verfügbarkeit von dir als Leiter/in oder der Platz in eurem Pfadiheim über Zeitpunkt und Dauer der Heimstunde.

Warum treffen wir uns jede Woche?

Für soziale Lernschritte und gruppenspezifische Prozesse, die in jeder Patrouille passieren, ist Kontinuität wichtig. Freundschaften, die entstehen, werden hier gefestigt und vertieft, Gruppenzusammenhalt entsteht. Das Gefühl des Zusammengehörens kann wachsen. All diese Dinge brauchen regelmäßigen Kontakt und Begegnungen.

Weiterführendes

- Konkrete Programmideen für Heimstunden findest du im Erprobungssystem sowie in der bereits erwähnten PIK8 – Die ProgrammIdeenKartei (www.pfadfinderInnen.at/pik8).
- Ideen für diverse Spiele bekommst du in einem eigenen Kapitel und du kannst sie dir aus verschiedenen Büchern holen. Am besten, du schaust einmal in einer Fachbuchhandlung (z.B. für Lehrer/innen) vorbei. Spielesammlungen gibt es auch im Internet.
- Auf www.ppoe.at/gusp gibt es eine Sicht:Weise!? zum Thema „Das Abenteuer in einer Heimstunde“.
- Last but not least: Anbei findest du eine Kopiervorlage für einen „Heimstundenassistenten“, der die Planung erleichtern soll, mit einer musterhaft geplanten Heimstunde.

» Kapitel
„Das Spiel“



Datum/Zeit:

Ziel	Die Guides und Späher haben eine Einführung in das Thema Erste Hilfe bekommen und sind damit für ein Lager vorbereitet. Sie haben Grundsätze der Erstversorgung erfahren, erlebt und ausprobiert. Sie wissen über vorbeugende Maßnahmen Bescheid (gegen Sonnenstich, Durchfall...), damit Erste Hilfe gar nicht erst notwendig wird.	
Inhalt	Wie verhältst Du Dich richtig bei kleinen Unfällen am Lager? Erkläre die richtige Behandlung bei: Insektenstich, Nasenbluten, Zeckenbiss, Verbrennungen, kleinen Wunden. Zeige, wie man Dreieckstuchverbände richtig anlegt. Notrufe, Welche Infos enthält ein Notruf, Absicherung Unfallplätze, Sonnenschutz-Vorsorge, Durchfall & Verstopfung, Hygiene, Unfallverhütung (Strom), Insektenstiche & Zecken & Tierbisse, kleine Wunden/Brandwunden/Blasen/Nasenbluten/starke Blutung, Bewusstlosigkeit/stabile Seitenlage, Schock/Schreck;	EPS: 2. Klasse / Verantwortungs- bewusstes Leben in der Gemeinschaft
Methode	Die Leiter/innen beginnen die Heimstunde ganz normal mit einem Spiel. Ein Sanitäter, der vorher schon unmotiviert beim Eingang gestanden ist, kommt dazu. Er fragt die Leiter/innen, ob sie wissen, wo er den Pfarrer (oder andere Person) findet. Ob er wohl unpünktlich ist, oder ob die Leiter/innen sonst irgendetwas wissen bezüglich des Erste Hilfe Workshops, der heute stattfinden soll und den der Sanitäter leitet. Die Leiter/innen wissen leider nichts. Der Sanitäter geht wieder.	Einstieg (10 min)
	Guides und Späher spielen weiter – plötzlich: Einer Leiterin wird schwindlig, sie ist dehydriert. Riesen Drama, große Panik, alle werden ein wenig nervös – eine Leiterin macht sich auf, um ein Glas Wasser und Hilfe zu holen. Zurück kommt die Leiterin mit dem Sanitäter, der erst die Lage abcheckt, dann gleich einen kleinen Exkurs über die Wichtigkeit von genügend Flüssigkeitsaufnahme hält, vor allem wenn es heiß ist Sommer, apropos Sommer Sommerlager! Im Gespräch fragt der Sanitäter, ob die Guides und Späher schon alle den „Grundkompetenzler“ in Erste Hilfe haben? Entsetzen macht sich breit, die meisten haben noch keine Ahnung! Noch immer ist niemand vom gebuchten Workshop gekommen – es wird wahrscheinlich ein Kommunikationsfehler passiert sein. Die Leiter/innen checken ab, was da los ist. Es stellt sich heraus, dass der Workshop der Pfarre nicht stattfindet. Aber der Sanitäter ist jetzt schon extra hergefahren, bietet an zu bleiben. Gemeinsam mit den Kids kommt es zum Beschluss, den „Grundkompetenzler“ zu machen. Die Fertigkeiten, die man dafür erwerben muss, werden in zwei Gruppen vermittelt. Die Aufteilung findet zwischen dem Sanitäter und den Leiter/innen statt. Der Sanitäter erwähnt, dass er die Leiter/innen schon von einem Erste Hilfe Kurs her kennt und sie somit auch die Befähigung zur Vermittlung von Grundkenntnissen der Ersten Hilfe haben. (Damit die Guides und Späher auch alle Themen für wichtig und ernst nehmen.)	Hauptteil (70 min)
	Alle Kids erhalten am Ende der Heimstunde eine Erste Hilfe „Grundkompetenzler“ Urkunde durch den Sanitäter verliehen. Abschlusszeremonie: Die Kids bedanken sich beim Sanitäter und zeigen ihm eine typische Verabschiedung bei den Pfadis. Sie singen gemeinsam „Nun Freunde dieses Lebewohl“.	Abschluss (10 min)
Motto	Der Grundkompetenzler	

Material	Kindertelefone, Pannendreieck, Spielzeugautos, Eselsbrücke, Notrufe, Kapperln, Sonnencreme, Verbandszeug - Eine genaue Auflistung der Themen mit Materialliste findest du unter http://www.ppoe.at/pik8/idee.jsp?idee_id=279
-----------------	---

Nachbesprechung	
------------------------	--



Datum/Zeit:

Ziel		
Inhalt		
Methode		Einstieg Zeit:
		Hauptteil Zeit:
		Abschluss Zeit:
Motto		
Material		
Nachbesprechung		