



EMPOWER IO3

Hörbücher - Handbuch
für ältere Lernende und
Großeltern



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Einführung in das Handbuch für Eltern

Ziel dieses kurzen Handbuchs ist es, Sie als erwachsene Lernende dabei zu unterstützen, die 10 Hörbücher des EMPOWER Family Learning Toolkits in Ihre alltäglichen Aktivitäten zu integrieren und positive Beziehungen innerhalb Ihrer Familie zu pflegen und zu fördern. In diesem kurzen Handbuch werden Ihnen die 10 Hörbücher vorgestellt und Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie diese Hörbücher in einer familiären Lernumgebung einsetzen können.

Einführung in die Hörbücher

Als Teil des Family Learning Toolkit bietet das Empower-Projekt eine Reihe von 10 Hörbüchern an, die Senioren dabei unterstützen sollen, die Unterschiede zwischen gesunden und ungesunden Beziehungen zu ihrer Familie zu verstehen, die Selbstfürsorge und das Bewusstsein zu fördern, um Missbrauchsfälle zu verhindern, aktiv und gesund zu bleiben, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl im Alter zu bewahren, Anzeichen von Missbrauch älterer Menschen in seinen verschiedenen Formen zu erkennen - in ihrer eigenen Familie und in anderen Fällen, die sie möglicherweise miterleben, und bei Bedarf auf verfügbare Unterstützung zurückzugreifen. Ziel dieser Ressourcen ist es, einige der spezifischen Risiken hervorzuheben, für die ältere Erwachsene anfällig sind, und sie dabei zu unterstützen, sich davor zu schützen, Opfer zu werden.

Kennenlernen der Hörbücher

In diesem Abschnitt werden wir Ihnen eine kurze Einführung in die Hörbücher geben und einige Fragen für die Diskussion stellen, die Sie in Ihrer Familie verwenden können, um die neuen Informationen zu besprechen, die Sie gelernt haben.

1. AUDIO BUCH "Unterschied zwischen gesunden & ungesunden Beziehungen"





In diesem Hörbuch erfahren Sie mehr über die Unterschiede zwischen gesunden und ungesunden Beziehungen in der Familie.

2. AUDIO BUCH "Misshandlung älterer Menschen"

In diesem Hörbuch erfahren Sie mehr über den Missbrauch älterer Menschen, der körperlich, geistig, psychologisch, finanziell und sexuell sein kann.

3. AUDIO BUCH "Emotionales Wohlbefinden"

In diesem Hörbuch erfahren Sie mehr über das emotionale Wohlbefinden von älteren Menschen. Die Beziehungen zu Familienmitgliedern spielen eine große Rolle für das emotionale Wohlbefinden und auch die soziale Unterstützung ist sehr wichtig.

4. AUDIO BUCH "Menschen um uns herum"

In diesem Hörbuch lernen Sie, dass es wichtig ist, welche Menschen uns umgeben und welchen Einfluss sie auf unser Leben haben.

5. AUDIO BUCH "Selbstwertgefühl und Älterwerden"

In diesem Hörbuch erfahren Sie mehr über das Selbstwertgefühl und das Älterwerden. Hier wird auch über Veränderungen des körperlichen Aussehens und der körperlichen Funktionen gesprochen.

6. AUDIO BUCH "Aktiv bleiben im Alter"

In diesem Hörbuch erfahren Sie, wie wichtig es ist, auch im Alter aktiv zu bleiben. Hier werden die Vorteile des Aktivbleibens erörtert, denn es ist sehr wichtig, sich zu bewegen, um bei guter Gesundheit zu bleiben.

7. AUDIO BUCH "Die Grundlagen der Selbstfürsorge Teil 1"





In diesem Hörbuch erfahren Sie mehr darüber, warum Selbstfürsorge wichtig ist. Es wird erörtert, wie wichtig es ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, denn Selbstfürsorge spielt eine große Rolle in unserem Leben.

8. AUDIO BUCH "Die Grundlagen der Selbstfürsorge Teil 2"

In diesem Hörbuch erfahren Sie mehr über Mythen und falsche Vorstellungen von Selbstfürsorge, wie zum Beispiel, dass Selbstfürsorge narzisstisch ist, zu lange dauert oder teuer ist.

9. AUDIO BUCH "Was sind die Warnzeichen für die Misshandlung älterer Menschen"

In diesem Hörbuch erfahren Sie mehr über die Anzeichen von Misshandlung älterer Menschen und was Familienmitglieder tun sollten, um Misshandlungen älterer Menschen zu verhindern.

10. AUDIO BUCH "Warum ist es so wichtig, um Hilfe zu bitten?"

In diesem Hörbuch erfahren Sie, warum es wichtig ist, um Hilfe zu bitten. Außerdem gibt es Ratschläge, wie man um Hilfe bitten kann.

Wie man diese Ressourcen einsetzt

Um diese Hörbücher in einem familiären Lernumfeld einzusetzen, empfiehlt es sich, sie alle gemeinsam mit der Familie anzuhören. Danach kann jedes Familienmitglied seine Gefühle mitteilen und alle Mitglieder können gemeinsam entscheiden, wie sie sich gegenseitig helfen können.

Fragen für eine Diskussion:

- Was haben Sie aus den Hörbüchern gelernt? War es nützlich?





- Sind Sie in der Lage, zwischen gesunden und ungesunden Beziehungen zu unterscheiden, nachdem Sie die Hörbücher gehört haben? Inwiefern?
- Welche Vorteile hat es, aktiv zu bleiben? Welche Aktivitäten können Sie gemeinsam mit allen Familienmitgliedern unternehmen, um aktiv zu bleiben?
- Was haben Sie über das Bitten um Hilfe gelernt? Fühlen Sie sich sicherer, um Hilfe zu bitten, nachdem Sie dieses Hörbuch gehört haben?
- Welche neuen Möglichkeiten haben Sie gelernt, auf sich selbst aufzupassen?



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



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

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159