

BildungsBuffet

verstehen. handeln. stärken.

vhs Mediationsausbildung
Konflikte klären bevor sie eskalieren

Schmackhaft & gesund
Beginne einfach selbst zu fermentieren

Digitale Medienbildung online
Praxisnah und am Puls der Zeit

*Wenn die Vergangenheit
nachwirkt*
*Weitergabe von Kriegserfahrungen und
Traumata an die nachfolgenden
Generationen*

Inside vhs: *Schulabschluss*

Warum Bildung manchmal einen
zweiten Anlauf braucht -
Ihre Chancen bei der vhs

vhs wissen live

Das heimische Sofa wird zum
Hörsaal - hochkarätige und
kostenfreie Online Vorträge
ganz einfach von zuhause aus

Gut informiert, gesünder leben!

vhs Gesundheitsforum in
Kooperation mit dem
St. Clemens Hospital Geldern

Herzlichen Willkommen beim vhs BildungsBuffet

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen und Euch das neue Magazin der Volkshochschule Gelderland vorzustellen. Unterhaltsam und informativ wollen wir über unsere Arbeit und unsere Bildungsangebote berichten.

Die Volkshochschule Gelderland (abgekürzt vhs) ist eine "Schule für Erwachsene", und steht allen Bürgerinnen und Bürgern aus Geldern, Straelen, Issum, Wachtendonk, Rheurdt und Kerken, aber auch allen anderen Interessierten aus nah und fern offen. Die vhs wird mit öffentlichen Mitteln finanziert. Unser Haus finden Sie in der Innenstadt von Geldern, Kapuzinerstraße 34.

Anders als in der Schule, in die wir früher als Kinder gingen, ist die Volkshochschule natürlich ein freiwilliges Angebot! Gelernt wird, was mich interessiert und weiterbringt! Das kann eine neue Sportart sein, eine Fremdsprache oder Kenntnisse, die für den Beruf wichtig sind. Die vhs Gelderland bietet dazu eine Vielzahl von Kursen, Einzelveranstaltungen und Workshops in den Bereichen Politik, Kultur, Gesundheit, Sport, Sprachen, Beruf und Nachhaltigkeit an. Auch Angebote, die Sie online und bequem zuhause vom Sofa aus nutzen können, finden Sie in unserem Programm. In der Regel brauchen Sie keine Vorkenntnisse, sondern einfach Neugier und Interesse, etwas Neues auszuprobieren. Da an der VHS in Gruppen gelernt wird, trifft man hier Gleichgesinnte, so dass auch die sozialen Kontakte nicht zu kurz kommen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Kochkurs, in dem Sie mehr zu gesunder Ernährung erfahren, neue Rezepte oder eine neue Küche ausprobieren, und anschließend gemeinsam das Essen genießen?

Auch können Menschen, die bisher keinen Schulabschluss erworben haben, bei uns die Abschlüsse der Sekundarstufe I nachholen. Für Menschen, die nicht gut lesen, schreiben oder rechnen können, finden bei uns ebenfalls Angebote, die weiterhelfen. Wir beraten Sie gerne!

Last but not least: Was kostet ein Kurs in der vhs? Das ist sehr unterschiedlich. Was aber für alle Angebote der Volkshochschule gilt: die Kurse sind so kalkuliert, dass sie für die Bürgerinnen und Bürger erschwinglich sein sollen. Denn die Volkshochschule ist eine gemeinnützige Einrichtung, und macht keine Profite! Auch gibt es in begründeten Fällen die Möglichkeit zur Gebührenermäßigung.

Sie finden unser neues Programmheft für den Herbst/Winter 2026/2027 in gedruckter Form ab 30. Juni 2026 im Hauptgebäude der vhs, Kapuzinerstraße 34, Geldern sowie in den Rathäusern in Rheurdt, Straelen, Wachtendonk, Issum und Kerken sowie bei vielen weiteren öffentlichen Einrichtungen. Alle Angebote können natürlich auch online auf www.vhs-gelderland.de eingesehen und gebucht werden. Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram! Viel Spaß beim Stöbern durch unser vhs-Magazin!



Sonja Vieten und das ganze vhs-Team

Impressum

vhs  Volkshochschule
Gelderland

Volkshochschule Gelderland
Kapuzinerstraße 34
47608 Geldern
Tel.: 02831 - 93 75 - 0
info@vhs-gelderland.de
www.vhs-gelderland.de

Erscheinungsjahr: 2026
Herausgeber: vhs Gelderland
Titelfoto: ©Uwe Schmid



vhs  Volkshochschule
Gelderland

Geldern
Issum
Kerken
Rheurdt
Straelen
Wachtendonk

**Programmheft
2. Halbjahr 2026**

Programmhefterscheinen am...

**30.
Juni
2026**



vhs wissen live

*Das heimische Sofa wird zum Hörsaal - genießen Sie **hochkarätige** und **kostenfreie** Online Vorträge ganz einfach von zuhause aus!*



STONEHENGE

Vom 18. September bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung München mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis! Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden.

Mittwoch, 30.09.2026 von 19.30 bis 21 Uhr mit Dr. Heiner Schwarzberg

Vertrauen in Wissenschaft

Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert. Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich.

Dienstag, 06.10.2026 von 19.30 bis 21 Uhr mit Prof. Dr. Mike S. Schäfer



Versunkene Welten

Millionen Besucher erkunden heute antike Ruinen und stellen sich das frühere Leben vor. Nostalgie über den Untergang alter Kulturen ist jedoch ein modernes Phänomen. Martin Zimmermann zeigt, wie Menschen der Antike selbst auf Orte wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji blickten.

Sonntag, 25.10.2026 von 19.30 bis 21 Uhr mit Prof. Dr. Martin Zimmermann

Künstliche Intelligenz und Bildung

Künstliche Intelligenz prägt zunehmend Alltag, Arbeit und Schule. Gleichzeitig kann eine zu starke Abgabe kognitiver Tätigkeiten wichtige Kompetenzen schwächen. Der Vortrag zeigt auf, wie KI sinnvoll gestaltet wird, um dem entgegenzuwirken. Die Referentin Ute Schmid ist Professorin für Kognitive Systeme in Bamberg.

Mittwoch, 28.10.2026 von 19.30 bis 21 Uhr mit Prof. Dr. Ute Schmid



Veränderungsstress

Der Vortrag untersucht, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und auf sozialen Wandel reagieren. Er zeigt, dass viele aktuelle Konflikte mit der zunehmenden Dynamik der Gesellschaft zusammenhängen. Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie in Berlin und Direktor eines Max-Planck-Instituts in Göttingen.

Montag, 02.11.2026 von 19.30 bis 21 Uhr mit Prof. Dr. Steffen Mau



Information und Beratung:

Sonja Vieten

02831 - 9375-18

sonja.vieten@vhs-gelderland.de

Zur Teilnahme benötigen

Sie einen PC, ein Note-

book, Tablet oder Smart-

phone mit Internet-

Zugang und Lautsprecher

- alternativ Headset oder

Kopfhörer.

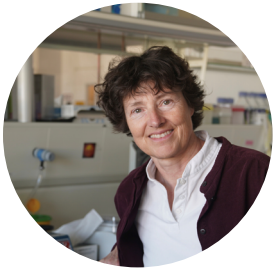


Gemeinsames und Kurioses: Sprachen Europas

Der Vortrag nimmt mit auf eine Reise durch die Eurolinguistik und ihre Suche nach Gemeinsamkeiten europäischer Sprachen. Behandelt werden Wortschatz, Grammatik, Kommunikationsgewohnheiten uvm. Joachim Grzega zählt zu den führenden Vertretern dieses Fachs, leitet ein Sprachlehrprojekt in Donauwörth und lehrt an der Universität Eichstätt.
Mittwoch, 04.11.2026 von 19.30 bis 21 Uhr mit Prof. Dr. Joachim Grzega

Trump und die MAGA-Bewegung

Kann es einen Trumpismus ohne Trump geben und wie hat sich die MAGA-Bewegung weiterentwickelt? Der Vortrag gibt Einblicke in interne Konflikte und rivalisierende Strömungen innerhalb der Szene. Michael Hochgeschwender analysiert die Kräfteverhältnisse der US-Rechten im Umfeld der Zwischenwahlen.
Sonntag, 08.11.2026 von 19.30 bis 21 Uhr mit Prof. Dr. Michael Hochgeschwender



Einfachheit eines lebenden Systems

Die Zelle gilt als kleinste Einheit des Lebens. Bis heute ist unklar, wie die erste Zelle entstanden ist, besonders im Hinblick auf grundlegende Prozesse wie die Zellteilung. Der Vortrag widmet sich diesen Fragen aus biophysikalischer Perspektive.
Dienstag, 10.11.2026 von 19.30 bis 21 Uhr mit Prof. Dr. Petra Schwillie

Not am Mann: toxische Männlichkeit

Der Vortrag fragt, was geschieht, wenn Männer keine identitätsstiftenden Geschichten mehr finden. Eva Ladipo zeigt, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum schaffen, das von rechten Influencern und autoritären Vorbildern gefüllt wird. Die Journalistin analysiert, warum fehlende Debatten über Männlichkeit problematische Narrative stärken.
Sonntag, 29.11.2026 von 19.30 bis 21 Uhr mit Eva Ladipo



Schönheit der Astrophysik

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubende Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen. Er ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.
Mittwoch, 13.01.2027 von 19.30 bis 21 Uhr mit Dr. Andreas Müller

Die Frage von Krieg und Frieden

Der erste Teil dieses Vortrags erläutert das Gewaltverbot im Völkerrecht historisch und systematisch, der zweite Teil beleuchtet aktuelle politische Herausforderungen der Friedenssicherung sowie mögliche Zukunftsperspektiven. Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln.
Mittwoch, 20.01.2027 von 19.30 bis 21 Uhr mit Prof. Dr. Dr. Claus Kreß



WISSEN LIVE

öffnet horizonte

vhs wissen live findet in Kooperation mit den beiden veranstaltenden Volkshochschulen, vhs SüdOst im Landkreis München und vhs Esslingen, statt.

Bei Ihrer Anmeldung benötigen wir eine E-Mail-Adresse, an die wir den Link zu Ihrem Zoom-Vortrag einige Tage vor Veranstaltung zusenden können.

Viele der Vorträge können Sie sich auch nach dem Veranstaltungstermin kostenfrei in der Mediathek unter www.vhs-wissen-live.de/mediathek.html anschauen.

Die Vorträge sind zusätzlich im Nachgang auch hier abrufbar:
www.youtube.com/@vhs.wissenlive/videos und
www.vhs-wissen-live.de/mediathek



Wenn die Vergangenheit nachwirkt

Weitergabe von Kriegserfahrungen und Traumata an die nachfolgenden Generationen

Weltweit halten uns kriegserische Auseinandersetzungen in Atem. Jeden Tag können wir in den Medien verfolgen, wie Gewalt und Zerstörung vor allem die Zivilbevölkerung treffen, insbesondere die Verletzlichen, Frauen, Kinder und Alte.

Wie werden diese Gewalterfahrungen psychisch verarbeitet?

Welche Auswirkungen haben sie auf die nachfolgenden Generationen?

In Deutschland blicken wir zurück auf zwei Weltkriege.

Die Zahl der Menschen, die den Zweiten Weltkrieg selbst erlebt haben, wird weniger, aber die Kriegserfahrungen wirken in den Nachkommen fort.

Die Forschung weiß heute, dass traumatische Erfahrungen auch genetisch weitergegeben werden können. Selbst wenn die Eltern und Großeltern das im Krieg Erlebte nie angesprochen, es verdrängten oder bewusst gar nicht erinnern konnten, kann es doch erheblichen Einfluss auf die Nachkommen haben.

So entwickeln die Kinder oder Enkel oftmals irrationale Verhaltensmuster, Glaubenssätze oder gar körperliche Symptome, deren Herkunft ihnen rätselhaft sind.

Auch diffuse Ängste und depressive Verstimmungen können eine sogenannte „Gefühlserbschaft“ anzeigen.

Manche Menschen können selbst defekte Gegenstände nur schwer entsorgen, Essensreste müssen immer verwertet werden. Andere fühlen sich ein Leben lang schuldig oder fremd im eigenen Leben, ohne zu wissen warum. Viele setzen sich unter enormen Leistungsdruck oder trauen sich nicht, andere um Unterstützung zu fragen.

Die Zusammenhänge zur eigenen Familiengeschichte und möglichen traumatischen Erfahrungen bleiben unbewusst.

In einem Vortrag bietet Dozentin Nicole Wolters Informationen und Hilfestellung, wie wir Zusammenhänge erkennen und mit einer belasteten Familiengeschichte umgehen können.

Bei weiterem Interesse und Bedarf können zusätzliche Workshops und Arbeitsgruppen organisiert werden.



Information und Beratung:

Sonja Vieten

02831 - 9375-18

sonja.vieten@vhs-gelderland.de



Abendvortrag Der lange Schatten

mit Nicole Wolters

Dienstag, 15. September 2026

19 bis 20.30 Uhr

Ort: vhs Gelderland, Kapuzinerstr. 34,

Geldern





Schmackhaft & gesund!

Beginne einfach selbst zu fermentieren

Baiba Rudovica weiß, wie leicht man sich am Anfang beim Fermentieren unsicher fühlen kann – es gibt viele Informationen, besonders auf Social media, aber oft fehlt die Klarheit.

„Genau deshalb lehre ich Fermentation Schritt für Schritt, damit der Prozess sicher, verständlich und auch für Anfänger nachvollziehbar wird.“

Seit 2022 bietet sie bei der Volkshochschule Gelderland eine Unterrichtsreihe zum Fermentieren an. Hier gibt sie ihre eigene Freude an dieser Zubereitungsart weiter. Fermentation liegt im Trend, ist aber bereits eine Jahrtausende alte Technik, um Nahrungsmittel zu konservieren. Die Erkenntnis, dass ein gesunder Darm wesentlich zur allgemeinen Gesundheit beiträgt, macht diese Zubereitungsart so interessant. Durch Fermentieren lassen sich viele Speisen herstellen.

Am bekanntesten ist Sauerkraut, aber man kann fast alle Gemüsesorten in Salzlake einlegen. Joghurt, Kefir oder Kimchi – viele fermentierte Lebensmittel gibt es auch im Supermarkt. Bei der industriellen Herstellung werden die Produkte vielfach pasteurisiert, also länger haltbar gemacht. Dabei werden die Bakterien, die so wichtig für den Darm sind, zerstört.

Da macht die Eigenproduktion doch Sinn!

Fermentieren leicht gemacht



mit Baiba Rudovica

Dienstag, 22. September 2026

18 bis 21 Uhr

Ort: Quartiers- und Begegnungstreff
Elisabethstr. 5, Nieukerk

Kimchi verschiedener Art



mit Baiba Rudovica

Dienstag, 03. November 2026

18 bis 21 Uhr

Ort: Städt. Sekundarschule,
Fontanestr. 5, Straelen



Information und Beratung:

Regina Sprick

02831 - 9375-20

regina.sprick@vhs-gelderland.de

Alle

Kurse von

Baiba Rudovica

hier entdecken



Über vhs-Dozentin Baiba Rudovica

Die Ernährungsberaterin Baiba Rudovica hat es sich zur Aufgabe gemacht, das alte Wissen schmackhaft und alltagstauglich zu vermitteln.

In ihren Kursen bietet sie ein reichhaltiges Buffet fermentierter Produkte an: eingelegte Rote Beete, Gemüseaufstriche, selbstgemachter Käse, Milchkefir, Kräuterpasten auf Sauerteigbrot, auch glutenfrei zu probiotischen Getränken wie Kombucha, Wasserkefir und selbstgemachte leckere Limonaden. Und jedes Mal kommt etwas Neues hinzu, da sie gerne experimentiert. Ihre kleine Tochter Martha, 10 Jahre, experimentiert mit und entwickelt ihre eigenen Kreationen.

Baibas selbst entwickelte Rezepte tauscht sie täglich in ihrer Internet-Community.

Sie ist Mitorganisatorin des lettischen Fermentationsfestivals, gibt jedes Jahr einen Kalender mit leckeren Rezepten heraus, und hat inzwischen mehr als 200 Vorträge, Workshops und Kurse geleitet.

Sie arbeitet mit Ärzten und medizinischen Einrichtungen zusammen, die sie für Workshops anfragen, um Patientinnen und Patienten bei einer Ernährungsumstellung zu unterstützen.

Auch in privaten Fermentations-Workshops im kleinen Kreis oder bei einer „Fermentations-Party“ mit Freunden oder Kollegen gibt Baiba Rudovica ihr Wissen gerne weiter.

Gemüse mit Salzlake



mit Baiba Rudovica

Dienstag, 06. Oktober 2026

18 bis 21 Uhr

Ort: Städt. Sekundarschule,
Fontanestr. 5, Straelen

Schnittfesten Frischkäse herstellen



mit Baiba Rudovica

Dienstag, 12. Januar 2027

18 bis 21 Uhr

Ort: Städt. Sekundarschule,
Fontanestr. 5, Straelen



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

vhs

Gesundheitsforum

seit 1986

Im vhs Gesundheitsforum bieten wir in Kooperation mit dem St. Clemens-Hospital Geldern Vorträge zu Gesundheitsthemen an. Insbesondere Krankheiten, die leider viele Menschen betreffen, wie Adipositas, Lipödem, Endometriose, Depressionen oder Fragen rund um das Vorbeugen von Stürzen im Alter uvm. werden von den Expertinnen und Experten sachkundig und verständlich erklärt.

Alle Vorträge sind gebührenfrei!

Lipödem



mit Dr. med. Björn Krüger
Donnerstag, 10. September 2026
18 bis 19.30 Uhr
Ort: vhs Gelderland,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

„Die operative Therapie des Lipödem - Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung?“

Seit Herbst vergangenen Jahres ist die Liposuktion bei der Diagnose Lipödem unter bestimmten Voraussetzungen als Krankenkassenleistung anerkannt. Dies ist eine wichtige Neuerung für viele betroffene Frauen.

- Doch wann kommt eine operative Therapie, eine sogenannte Liposuktion, bei der Diagnose Lipödem überhaupt in Frage?
- Wie genau läuft eine Liposuktion ab?
- Und unter welchen Voraussetzungen werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen?

In seinem Vortrag informiert der Lipödem-Experte Dr. med. Björn Krüger, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Leiter des Lipödem-Departments des St.-Clemens-Hospitals Geldern, umfassend über das Verfahren, die Abläufe und die erforderlichen Schritte.



Information und Beratung:

Sonja Vieten

02831 - 9375-18

sonja.vieten@vhs-gelderland.de



**Weitere spannende &
kostenfreie Vorträge
entdecken unter:**

www.vhs-gelderland.de



Osteoporose



mit Priv.-Doz. Dr. med. Alexander Joist
Donnerstag, 14. Januar 2027
18 bis 19.30 Uhr
Ort: vhs Gelderland,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

„Osteoporose“

Die Volkskrankheit „Osteoporose“ ist eine weit verbreitete Erkrankung, die besonders im fortgeschrittenen Lebensalter auftritt. Sie schwächt die Knochen, wodurch das Risiko für Wirbelbrüche und andere Frakturen erhöht wird.

Priv.-Doz. Dr. med. Alexander Joist, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall-, Sport- und Handchirurgie im St.-Clemens-Hospital Geldern, stellt in seinem Vortrag den neuesten Stand der Diagnostik und Therapieoptionen dieser weit verbreiteten Erkrankung vor. Zudem weist er auf die Bedeutung der Prophylaxe, also der vorbeugenden Maßnahme zur Vermeidung von Brüchen und Osteoporose, und ihren Möglichkeiten hin.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten sowie Betroffene, deren Fragen Herr Dr. Joist im Anschluss gerne beantwortet.

Leberwerte



mit Dr. med. Kerem Bulut
Donnerstag, 05. November 2026
18 bis 19.30 Uhr
Ort: vhs Gelderland,
Kapuzinerstr. 34, Geldern

„Unklare Leberwerte – Diagnostik und Therapie“

Erhöhte Leberwerte sind ein häufiger Zufallsbefund. Entdeckt werden sie meist bei Routineuntersuchungen, ohne dass Beschwerden bestehen. Doch was bedeuten diese Veränderungen eigentlich? Sind sie harmlos oder ein Hinweis auf eine ernsthafte Erkrankung?

Dr. med. Kerem Bulut, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie im St.-Clemens-Hospital Geldern erläutert in seinem Vortrag die notwendige Diagnostik und Therapie. Die Teilnehmenden erfahren, welche Ursachen hinter erhöhten Leberwerten stecken können - von Stoffwechselstörungen über Medikamenten-Nebenwirkungen bis hin zu entzündlichen, infektiösen oder chronischen Lebererkrankungen.

Herr Dr. Bulut gibt allen am Thema Interessierten in seinem Vortrag Orientierung und erklärt, welche Untersuchungen sinnvoll sind, wie die Abklärung Schritt für Schritt erfolgt und wann tatsächlich Handlungsbedarf besteht.



Mediation

Konflikte klären – bevor sie eskalieren

Warum sich eine Weiterbildung lohnt

Konflikte sind kein Ausnahmezustand, sondern Alltag: in Teams, zwischen Geschäftspartnern, in Familien, in Nachbarschaften oder im Verein. Oft beginnt es mit einem Missverständnis oder einer unklaren Erwartung.

In der Folge verhärten sich Fronten, E-Mails werden länger, Gespräche kürzer, das Klima kälter. Nicht selten landen Themen schließlich dort, wo sie teuer und unflexibel werden – vor Gericht oder in der inneren Kündigung.

Mediation setzt früher an. Sie bietet einen strukturierten Weg, Konflikte wieder besprechbar zu machen – und Lösungen, die von den Beteiligten selbst entwickelt und getragen werden.

Die Weiterbildung der Volkshochschule Gelderland, die in Kooperation mit KoViAk seit 2019 stattfindet, vermittelt Gesprächsführung, Konfliktverständnis und Methoden wie aktives Zuhören, Fragetechniken und das Übersetzen von Positionen in Interessen. Das wirkt sofort – in Mitarbeitergesprächen, in Verhandlungen, in Führungssituationen und oft auch privat.

Die Mediator*innen der ersten Weiterbildung haben 2020 den Offenen Mediatoren Treff Niederrhein gegründet. Sie treffen sich alle 6 Wochen im VHS-Haus zum regelmäßigen fachlichen Austausch und unterstützen sich in ihrer Entwicklung.

Weitere Absolvent*innen sind herzlich willkommen!

Stimmen unserer Absolvent*innen

Stephan Luyven sagt:

„Ich habe an der Ausbildung zum Mediator teilgenommen, weil ich meine Fähigkeiten in Sachen Kommunikation weiterentwickeln wollte. Ich bin seit über 20 Jahren Führungskraft und habe an diversen Führungskräfte-seminaren teilgenommen. Diese Ausbildung war für mich eine kluge und wertvolle Ergänzung zu den bis dahin erlernten Methoden. Konflikte in Teams sind nicht selten. Die Struktur der Mediation hat schon einige Male sehr gut geholfen. Das Ergründen und Verstehen, warum ein Konflikt da ist, brachte mir einen erweiterten Blick aufs Ganze. Mit den erlernten Methoden kann man sicher in Diskussionen gehen. Meine Haltung zu den Menschen hat sich zum Positiven verändert.“

Barbara Leuschner sagt:

„Ich fand das Tool Mediation schon lange spannend, um damit einvernehmliche Lösungen für Konflikte zu finden. Ich gehe heute anders mit Konflikten um, spreche früher an, wenn mich etwas stört, und kann dadurch größere Konflikte vermeiden. Bewusster nehme ich wahr, wenn ich in einer Sache mit mir selbst noch nicht im Reinen bin, und dann eben auch nicht klar in meiner Kommunikation. Das auch meinem Gegenüber zu sagen, hilft häufig sehr.“

Andrea Danes wollte sich persönlich und beruflich breiter aufstellen und sagt:

„Die Mediation gibt mir die Möglichkeit, mir Aussagen anzuhören, ohne diese gleich zu bewerten. Durch die Methoden der Mediation ist eine Begleitung von Menschen möglich, die ihre eigenen Lösungen erarbeiten.“



Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“!

Ilona Dörr sagt:

„Ich liebe es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Sichtweisen, Interessen und Beweggründe verständlich zu machen, und auf diese Weise wieder zueinander zu finden. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – sondern unterschiedliche Perspektiven auf Situationen und Verhalten. Mir ist es ein großes Anliegen, Menschen im Gespräch so zu begleiten, dass sie offen und respektvoll mitteilen können, was ihnen wichtig ist – ohne unterbrochen zu werden, und dabei vom Gegenüber gehört und verstanden werden. Die Ausbildung zur Mediatorin hat mir das methodische und kommunikative Handwerkszeug gegeben, um genau diesen Raum professionell zu gestalten.“

Mediation bedeutet für mich, Menschen in emotional aufgeladenen Konflikten einen geschützten Rahmen zu bieten, in dem sie sich zuhören und verstehen können. Sobald Emotionen im Spiel sind, fällt es oft schwer, die Perspektive zu wechseln oder die Sichtweise des Anderen zuzulassen.

Durch die Mediation habe ich nicht nur ein wirkungsvolles berufliches Werkzeug erhalten, sondern auch persönlich eine neue Haltung entwickelt: Ich begegne Konflikten heute mit mehr Gelassenheit, Offenheit und dem Vertrauen, dass gegenseitiges Verständnis Brücken bauen kann – für ein respektvolles und konstruktives Miteinander.“

Information zur Ausbildung zur Mediator*in

Dienstag, 14. Juli 2026

oder Donnerstag, 20. August 2026

jeweils von 18.30 bis 20 Uhr

in der vhs Gelderland



Die nächste Ausbildung startet am 04. September 2026



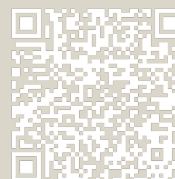
Information und Beratung:

Regina Sprick

02831 - 9375-20

regina.sprick@vhs-gelderland.de

Hier mehr
erfahren!





vhs digitale Medienbildung online



Information und Beratung:

Kelly Tucker

02831 - 9375-15

kelly.tucker@vhs-gelderland.de

Fakt oder Fake

FACT FAKE

Täglich werden wir mit Nachrichten, Bildern und Videos konfrontiert – doch was ist echt?

In diesem Workshop lernen Sie, wie Desinformation funktioniert und wie Sie Inhalte überprüfen können. Anhand praktischer Beispiele üben Sie, gefälschte Bilder zu erkennen und einfache Tools wie Rückwärtsbildsuche oder Faktencheck-Portale gezielt einzusetzen.

So entwickeln Sie ein Gespür für Clickbait, manipulierte Inhalte und verlässliche Quellen.

Mittwoch, 02.12.2026 und
Donnerstag, 03.12.2026
17 bis 19.15 Uhr

online

Einführung in Chat GPT



In diesem 90-minütigen Webinar lernen Sie ChatGPT und ähnliche Tools kennen – ganz ohne Vorkenntnisse. Anhand von Beispielen erfahren Sie, wie KI unterstützen kann. Sie probieren Anwendungen selbst aus, entdecken kreative Einsatzmöglichkeiten und erhalten Hinweise für einen verantwortungsvollen Umgang mit den Tools.

Montag, 16.11.2026
18 bis 19.30 Uhr

online

KI-Power für den Job



KI ersetzt nicht Ihren Job – kann Ihre Arbeit aber deutlich erleichtern.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Tools wie ChatGPT oder Copilot konkret im Berufsalltag einsetzen.

Sie erfahren, wie Sie mit gezielten Eingaben („Prompting“) bessere Ergebnisse erzielen und Routineaufgaben wie E-Mails, Zusammenfassungen oder Ideenfindung effizienter gestalten. Gleichzeitig sensibilisiert der Kurs für einen sicheren Umgang mit Daten und zeigt Grenzen sowie typische Fehler der KI auf.

Mittwoch, 11.11.2026 und
Donnerstag, 12.11.2026
17 bis 19.15 Uhr

online



Medienkompetenz – praxisnah und am Puls der Zeit

viel hören & sehen

| Digitalkurse der vhs DigitalKooperation

Mit dem neuen Herbstsemester erweitert die vhs Gelderland ihr Angebot im Bereich Digitalisierung. Im Fokus steht dabei die Stärkung der Medienkompetenz – *praxisnah und am Puls der Zeit*.

Ob Künstliche Intelligenz, Social Media, Video- und Bildbearbeitung oder Microsoft 365: Die neuen online Kurse vermitteln wichtige digitale Fähigkeiten für Alltag und Beruf und helfen, sich sicher und souverän in der digitalen Welt zurecht zu finden.

Zum Teil finden die Kursangebote im Rahmen der vhs DigitalKooperation mit der vhs Bocholt-Rhede-Isselburg statt.

Weitere

Kurse hier

entdecken



KI für Büro und Projekt



Microsoft 365

In diesem Bildungsurlaub steht der praxisnahe Einsatz von KI im Microsoft-365-Umfeld im Mittelpunkt. Sie lernen, wie Tools wie Copilot Arbeitsprozesse unterstützen und effizienter gestalten können.

Anhand konkreter Beispiele erfahren Sie, wie KI bei der Dokumentenaufbereitung, Kommunikation und Projektorganisation eingesetzt wird – etwa in Teams, Outlook oder SharePoint.

Zudem lernen Sie, wie durch gezielte Eingaben die Zusammenarbeit mit KI verbessert werden kann und worauf es im Umgang mit sensiblen Daten ankommt. KI wird dabei als Unterstützung verstanden, die menschliche Entscheidungen ergänzt, aber nicht ersetzt.

ab Montag, 14.12.2026 bis
Freitag, 16.12.2026
09 bis 16.30 Uhr

**Bildungsurlaub
online**

DaVinci Resolve



Im Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen kennen – vom Import und Schnitt über die Organisation von Medien bis hin zu Farbkorrektur und Export.

Dabei steht ein klar strukturierter Workflow im Mittelpunkt, der Sie Schritt für Schritt durch die Videobearbeitung führt und sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

Samstag, 20.02.2027
10 bis 15.30 Uhr

online

Social Media & Content Marketing



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Inhalte strategisch planen, erstellen und auswerten. Am Beispiel eines Instagram-Projekts durchlaufen Sie alle Schritte einer Kampagne.

Sie arbeiten mit gängigen Tools zur Planung und Analyse und erhalten Einblicke, wie KI bei der Ideenfindung und Erstellung von Inhalten unterstützen kann, ohne die strategische Steuerung zu ersetzen.

ab Montag, 30.11.2026 bis
Freitag, 04.12.2026
09 bis 16.30 Uhr

**Bildungsurlaub
online**



Inside! vhs

Lernen mit Umwegen

Es gibt diese hartnäckige Vorstellung, dass Bildungswege geradlinig verlaufen. Grundschule, weiterführende Schule, Abschluss, Ausbildung oder Studium und fertig. Am besten ohne Umwege, ohne Brüche und ohne ein „zu spät“.

Die Realität sieht heute anders aus.

Der Zweite Bildungsweg beginnt oft genau dort, wo Lebensläufe nicht mehr in diese vorgegebenen Bahnen passen. Es sind Menschen, die früh Verantwortung übernehmen mussten. Menschen, die in jungen Jahren nicht die Unterstützung hatten, die sie gebraucht hätten. Menschen, die neu nach Deutschland gekommen sind. Oder Menschen, die schlicht irgendwann merken:

Da geht noch mehr!

Der Zweite Bildungsweg ist deshalb nicht nur ein Nachholen von Schulabschlüssen der Sekundarstufe I. Wir betrachten ihn vielmehr als Raum für zweite Chancen.

Trotz allem: Lernen für den Schulabschluss

Wer im Zweiten Bildungsweg unterrichtet oder arbeitet, merkt bald:

Hier funktioniert Schule ein wenig anders.

Unterricht beginnt manchmal mit Mathematik – und endet bei der Frage nach einem Praktikumsplatz.

Eine Deutschaufgabe führt plötzlich zu einer Diskussion über Behördenpost.

Und manchmal ist die wichtigste Leistung eines Tages gar kein gelöstes Arbeitsblatt, sondern wieder zum Unterricht gekommen zu sein.

Denn viele Teilnehmende jonglieren neben dem Abendunterricht mit Arbeit, Familie, Gesundheit, Bürokratie oder schlicht den ganz normalen Herausforderungen des Lebens.

Der Zweite Bildungsweg verlangt deshalb nicht nur fachliches Lernen, sondern auch eine Menge Durchhaltevermögen – von allen Beteiligten.



Information und Beratung:

Kelly Tucker

02831 - 9375-15

kelly.tucker@vhs-gelderland.de

Bevor Sie sich zu einem Lehrgang anmelden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich.

Zweiter Bildungsweg –

Warum Bildung manchmal einen zweiten Anlauf braucht

Mehr als nur Unterricht

Der Zweite Bildungsweg lebt von Lehrkräften, die mehr sind als reine Wissensvermittler. Wer hier unterrichtet, begleitet unterschiedliche Lebenswege, reagiert flexibel und denkt oft über den klassischen Unterricht hinaus.

Genau das macht die Arbeit besonders – aber auch anspruchsvoll. Entsprechend herausfordernd ist es, engagierte Lehrkräfte zu finden, die Lust haben, sich auf dieses besondere Setting einzulassen.

Dabei bietet der Zweite Bildungsweg genau das, was viele im klassischen Schulkontext vermissen:

Kleine Lerngruppen, echte Entwicklungsschritte und die Ermöglichung einer zweiten, dritten oder auch vierten Chance!

Das Ziel immer vor Augen: ein Schulabschluss mit der Gleichwertigkeit zu einem Abschluss, der in der Schulzeit erworben wird.

Vielleicht braucht es also manchmal einfach den Mut, neue Wege zu gehen – nicht nur für Teilnehmende, sondern auch für Lehrkräfte.

Welche Qualifikationen brauchen Lehrkräfte im Zweiten Bildungsweg?

Im Zweiten Bildungsweg begleiten unsere Lehrkräfte Erwachsene auf dem Weg zum Ersten Schulabschluss (ESA), Erweiterten Ersten Schulabschluss (EESA) oder Mittleren Schulabschluss (MSA).

Da es sich um staatlich anerkannte Schulabschlüsse handelt, gelten klare Vorgaben hinsichtlich Unterrichtsinhalten, Curricula und Prüfungsanforderungen.

Lehrkräfte benötigen daher eine fundierte fachliche Qualifikation, in der Regel in Form eines abgeschlossenen Hochschulstudiums im jeweiligen Fach oder einem fachnahen Bereich.

Wo Bildungswege unterbrochen wurden, eröffnen qualifizierte Lehrkräfte die Möglichkeit, sie erfolgreich weiterzugehen.



Werden Sie Teil der vhs!



Lehrerinnen und
Lehrer gesucht!

Wir freuen uns über

Ihre Kontakt-
aufnahme!





Auf einen Blick

Ganz in deiner Nähe!



**Volkshochschule
Gelderland**
Kapuzinerstraße 34
47608 Geldern



[instagram/volkshochschule_gelderland](https://www.instagram.com/volkshochschule_gelderland)



[facebook/vhsgelderland](https://www.facebook.com/vhsgelderland)



www.vhs-gelderland.de

Unser Programmheft gibt's hier ...

Bücher Keuck
Issumer Straße 15-17
47608 Geldern

Gemeinde Issum
Herrlichkeit 7-9
47661 Issum

Gemeinde Rheurdt
Rathausstraße 35
47509 Rheurdt

**Caritas Quartiers- und
Begegnungstreff**
Elisabethstr. 5
47647 Kerken

Gemeinde Kerken
Dionysiusplatz 4
47647 Kerken

**Gemeinde Wachtendonk
„Haus Püllen“**
Feldstraße 35
47669 Wachtendonk



Weitere Anmeldeorte



Gemeinde Issum

Herrlichkeit 7-9

47661 Issum



Gemeinde Kerken

Dionysiusplatz 4

47647 Kerken



Gemeinde Rheurdt

Rathausstraße 35

47509 Rheurdt



Stadt Straelen

Rathausstraße 1

47638 Straelen



Rathaus Wachtendonk

Weinstraße 1

47669 Wachtendonk

Öffentliche Bücherei
Kirchplatz 2
47608 Geldern

Stadt Straelen
Rathausstraße 1
47638 Straelen

vhs Gelderland
Kapuzinerstraße 34
47608 Geldern

Sparkasse Krefeld
Markt 12
47608 Geldern

Stadtverwaltung Geldern
Issumer Tor 36
47608 Geldern

Volksbank an der Niers
Am Kapellhof 1
47608 Geldern

Unser neues Programmheft ist erhältlich ab 30. Juni 2026



vhs Volkshochschule
Gelderland

Kapuzinerstraße 34
47608 Geldern
02831 - 93 750 - 0
info@vhs-gelderland.de
www.vhs-gelderland.de

Werden Sie Teil der vhs!

**Kursleiterinnen
und Kursleiter
gesucht!**

Wir freuen uns über
Ihre Kontakt-
aufnahme!