



KONZEPTION ISE FAHRRADREISE



1. Die Fahrradreise

Beim Reisen mit dem Rad ist man direkt im Kontakt mit den Einheimischen und bekommt das dortige Leben hautnah mit. Meistens wird Fahrradreisenden von den Ortsansässigen eine anerkennende Bewunderung entgegengebracht und nicht selten kommt es vor, dass man einen Campingplatz oder Gemüse aus dem Garten angeboten bekommt. Trotzdem kommt man mit dem Fahrrad auch schnell vom Fleck. Das gleiche Panorama hat man selten an zwei Abenden und die Eindrücke nach einem Tag auf dem Rad sind intensiv.

Durch die Flexibilität mit Campingküche, Zelt und eigenem Fortbewegungsmittel wird das Reisen als sehr selbstbestimmt empfunden. Die körperliche Bewegung, den Tag draußen in der Natur zu verbringen und täglich Neues zu erleben sind Dinge, die uns Menschen schon ohne weiteres Zutun glücklich machen.

Die Fahrradreisen sind individuell auf den jungen Menschen zugeschnitten und richten sich nach dem Hilfeplan. Der junge Mensch wird in die Planung des Projektablaufes auf diversen Ebenen partizipatorisch miteinbezogen. Es wird versucht eine gefahrungsfreie Reisewelt für den jungen Menschen zu schaffen. Feste Strukturen im Tagesablauf bieten dem jungen Menschen Halt in der sonst wechselhaften Umgebung. Das gemeinsame Durchleben der Herausforderungen auf der Reise stärkt eine affirmative Übertragung und schafft ein Zugehörigkeitsgefühl zum Pädagogen wie auch zur momentanen Umgebung. Der junge Mensch erfährt sich selbst als Fremder und Gast in einem Land. Das zeitweise Verlassen der eigenen Komfortzone hat einen beträchtlichen Einfluss auf die Wahrnehmung seiner Umgebung sowie die Bewertung seiner eigenen Werte und Normen. Das direkte Erleben des Landes und der Menschen erweitert das Kulturbild und führt zur stetigen Verbesserung der Sprachkenntnisse.

Erlernen und vertiefen lebenspraktischer Fähigkeiten auf der Reise stärkt die Eigenverantwortung des jungen Menschen. Sie gehen körperlich und seelisch gesünder aus der Reise heraus und haben einen neuen Energiepool für sich erschlossen, aus dem sie in Zukunft immer wieder schöpfen können.

Allgemeine Informationen zu den Fahrradreisen:

- Die Reiseroute kann in Europa flexibel gestaltet werden und wird bei einer Anfrage individuell auf den jungen Menschen zugeschnitten. Die Wahl der Reiseroute wird mehrheitlich bedingt durch die Jahreszeit, die Möglichkeiten des jungen Menschen und die pädagogische Sinnhaftigkeit.
- Fahrradreisen ausschließlich in Deutschland, Österreich oder der Schweiz werden auch angeboten.
- Reisemodule werden über das ganze Jahr angeboten und können kurzfristig wahrgenommen werden. In den Wintermonaten empfohlen in Südeuropa (Spanien, Frankreich und Italien).

- Die minimale Dauer einer Fahrradreise beträgt 2 Wochen, die maximale Länge beträgt 4 Monate.
- Die Reise wird in einem 1:1 Betreuungssetting vom Bezugspädagogen durchgeführt.
- An- und Abreise an den Start- bzw. Zielpunkt können je nach Sinnhaftigkeit mit dem Auto, Zug oder Flugzeug getätigt werden. Dies wird bei der konkreten Ausgestaltung der Reise entschieden.
- Ein Reiserad mit Packtaschen, Helm und Zubehör, sowie die Materialversorgung mit Campinggeschirr, Taschenlampen, Erste Hilfe Set, Spiele usw. wird bereitgestellt. Schlafsack, Isomatte und Zelt können gemietet oder vom jungen Menschen, falls tauglich, mitgebracht werden.
- Eine Ausführliche Packliste wird vor der Reise gemeinsam durchgegangen. Meist reicht die normale Bekleidung/ Sportbekleidung für eine Fahrradreise aus, wobei kleinere Anschaffungen wie beispielsweise eine Fahrradunterhose vorteilhaft sind.
- Falls nötig, werden auch andere Transportmittel wie Bus oder Zug wahrgenommen, um Strecken auf der Reise zu überbrücken.
- Aktuelle Krankenversicherung, Betreuungsbescheinigung und Personalausweis sind Voraussetzungen für einen Reiseantritt. Für die jungen Menschen empfehle ich während der Fahrradreise eine spezielle Versicherung für Fahrradfahrer abzuschließen- dies wird vom Träger organisiert.
- Jugendhilfeträger, Jugendamt und Angehörige werden, in Vorhinein festgelegten Abständen, über den Reiseverlauf informiert. Die Fahrradreise wird vom Pädagogen regelmäßig dokumentiert und ein Abschlussbericht erstellt.



2. Alltagsbeschreibung

Während der Reise wird Wert auf eine klare Tagesstruktur gelegt. Die Mahlzeiten, die Mittagspause sowie Aufsteh- und Schlafenszeiten bilden die Rahmenbedingungen. Der junge Mensch wird in alle Alltagsaktivitäten aktiv mit einbezogen und trägt, seinen Fähigkeiten angepasst, eigene Hauptverantwortungen für beispielsweise die Wartung des Fahrrads, Auf- und Abbau des Zeltes oder der Zubereitung von Mahlzeiten. Er erhält vom Pädagogen Fertigkeitstraining im Umgang mit den Reisematerialien und dem Fahrrad. Übernachtet wird im eigenen Zelt, auf einem Campingplatz oder in einem Hostel. Ebenfalls wird Kontakt zu den ansässigen Leuten gesucht, wodurch sich oft spontane attraktive Übernachtungsmöglichkeiten ergeben. Gekocht wird mehrheitlich selbst mit der eigenen Campingküche oder in einer Hostalküche. Während der Reise und vor allem der Ruhetage wird das Kulturangebot des jeweiligen Aufenthaltsortes genutzt.



Die physische Herausforderung der Reise verbessert die motorischen Fähigkeiten, oft kommen durch die körperlichen Anstrengungen auch verdrängte Themen hervor, die dann aufgegriffen werden können. Die Kompensationsmöglichkeiten auf der Reise sind stark reduziert, der junge Mensch muss sich seinen Themen stellen.

Der Pädagoge und der junge Mensch agieren auf der Reise als Team, tagtäglich werden gemeinsam Erlebnisse gemacht und Hürden gemeistert. Alltäglichkeiten wie Kochen oder Einkaufen werden auf der Reise anders erlebt und gerne zelebriert oder als Abenteuer empfunden. Die Beziehungsstruktur ist dementsprechend schnell tief und vertraut. Der Pädagoge schafft in der Beziehung zum jungen Menschen Raum für das Verinnerlichen eigener Normen und Werte, die Bewältigung alter Problemlösestrategien, Transfermöglichkeiten, das Durchleben von Konflikten und das Erleben von Freiheit und Grenzen. Die Reiseetappen werden mit dem jungen Menschen gemeinsam geplant und ihren jeweiligen körperlichen Fähigkeiten und emotionalen Zuständen angepasst. Das Reisen wird von den jungen Menschen als ein Gefühl des stetigen in Bewegung sein beschrieben, ständig stehen Überraschungen, neue Herausforderung und unbekannte Erlebnisse vor einem.

Durch die Reise werden die jungen Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und Eigenständigkeit gefordert und gefördert.

3. Pädagogische Ziele

Im pädagogischen Focus steht während der Reise die Persönlichkeitsentwicklung, die Erweiterungen der Sozialkompetenzen und das Erlangen von Transferkompetenzen. Neben diesen drei Grobzielen stehen im pädagogischen Focus:

- Stärkung der Beziehungs- und Konfliktfähigkeit
- Aufarbeitung und Bewältigung von Konflikten
- Erlernen von Handlungskompetenzen in Krisensituationen
- Förderung der Willensstärke und Ausdauer
- Förderung der Eigeninitiative und Entscheidungskompetenzen
- Förderung der Selbstwirksamkeit
- Gewinnung von Authentizität
- Entwicklung von Zukunftsperspektiven
- Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln
- Vertrauen entwickeln
- Erweiterung der Frustrationstoleranz
- Verbesserung der motorischen Fähigkeiten
- Entwicklung von Umweltbewusstsein
- Steigerung der lebenspraktischen und alltäglichen Fähigkeiten
- Steigerung des Selbstwertgefühls



4. Beispielgebende Reisemodule

Vor der Reise: Wenn sich grundsätzlich für die Durchführung einer Fahrradreise entschieden wurde werden anhand der Rahmenbedingungen von Dauer der Reise, Fahrtüchtigkeit des jungen Menschen und Jahreszeit mögliche Reiserouten entworfen. Bei der Auswahl und Planung der Route kann der junge Mensch mitbestimmen und es ist eine gute Gelegenheit Bedürfnisse und Bedenken anzubringen. Es besteht die Möglichkeit auch schon Ziele und Abmachungen für die Reisezeit zu treffen.

Anfangsreisephase: In den ersten drei bis sechs Tage gibt es eine Einführung am

Startort. Diese wird genutzt um sich besser kennen zu lernen, die Reise detailliert zu besprechen und planen, sowie das Reisematerial und das Fahrrad mit seiner grundlegenden Technik kennen zu lernen. Die Fahrkenntnisse des jungen Menschen werden geprüft und falls nötig aufgefrischt. Auch das Verhalten in verschiedenen Notsituationen wird trainiert. Es werden Tagestouren gemacht um sich an das mehrstündige Fahrradfahren zu gewöhnen. Die Erfahrung zeigt, dass die Kilometer zu Beginn noch nicht so leicht rollen, sich aber nach einer Woche ca. 50 km Reichweite am Tag einpendeln. Mit der Gepäckaufteilung auf den Fahrrädern kann Einfluss darauf genommen werden. Der jungen Menschen und der Pädagogen lernen sich besser kennen und falls nötig können noch letzte Änderungen an der Reiseplanung vorgenommen werden.



Hauptreisephase: Siehe Punkt 3 „Alltagsbeschreibung“

Das pädagogische Handeln im Alltag richtet sich spezifisch nach den gesetzten Zielen und aktuellen Themen des jungen Menschen. Der junge Mensch hat die Möglichkeit seine Fachkompetenzen ums Fahrrad, das Reisematerial und/oder die Reiseplanung bis zur eigenen Hauptverantwortung zu erweitern. Wegen den psychischen, physischen und pädagogischen Heraus- und Anforderungen die dem jungen Menschen gestellt werden ist es wichtig, auch möglichst viel Spaß auf der Reise zu haben um Freude und Begeisterung dafür zu gewinnen.

Abschlussreisephase: Der junge Mensch wird auf den Abschluss und Anschluss vorbereitet. Es wird vermehrt an den Transferkompetenzen gearbeitet. Eine Gesamtreflexion über die Fahrradreise und die Entwicklung des jungen Menschen wird erstellt. Gemeinsames Erarbeiten neuer Ziele für die Zeit nach der Reise.

Ribadeo – München (ca. 3 Monate) möglicher Reisezeitraum: März - September

Start der Fahrradreise ist bei Ribadeo in Nordspanien. Die Route führt entlang der bezaubernden Nordküste Spaniens über Gijón, Santander, Bilbao, San Sebastián nach Biarritz und ist zugleich auch der Jakobsweg. Ab Biarritz geht es durch das Landesinnere Frankreichs mit den Zwischenzielen Bordeaux, Châteauroux und Chalon-sur-Saône bis nach Mülhausen. Vom Dreiländereck führt die Route ab Basel dem Rhein entlang bis zum Bodensee und sticht danach Richtung Nordosten über Memmingen bis nach München.

Baltikum (ca. 2 Monate) möglicher Reisezeitraum: Juni – August

Die drei baltischen Staaten bieten durch ihr flaches Gelände, wenig befahrenen Strassen und relativ guten ausgebauten Infrastruktur ein tolles Fahrradreiseziel. Riga ist sowohl Start wie auch Ziel der Reise. Von dort aus wird an der Nordküste Lettlands Richtung Westen entlang gefahren und dann Richtung Süden bis Klaipėda. Danach geht es ins Landesinnere mit dem Ziel Vilnius in Litauen. Mit den Stationen Visaginas, Rēzekne, Marienburg, Tartu und Rakvere wird der Ostgrenze des Baltikums entlang gefahren bis zur Ostsee. Der Küste folgend geht es nach Tallin und weiter mit jeweils einer Fähre auf die beiden nahegelegenen Inseln Hiiuma und Saaremaa welche auch zu Estland gehören. Abschliessend wird der Küste des rigaischen Meerbusens entlang bis nach Riga gefahren.

Ulm - Budapest (1 Monat) möglicher Reisezeitraum: Mai – September

Der Donauradweg ist seit langem ein beliebtes Reiseziel für Fahrradfahrer. Von Ulm aus geht die Route über Regensburg, Passau, Linz, Wien bis nach Budapest, weitestgehend der Donau folgend. Die Route bietet reichlich Übernachtungsmöglichkeiten und ist sehr gut ausgebaut.



5. Persönliche Kurzbeschreibung



Sebastian Spirig

- Bachelor of Science in Psychologie (Universität Basel)
Schwerpunkte: Persönlichkeits- und Sozialpsychologie
- Facharbeiter Landwirtschaft (Landwirtschaftskammer Oberösterreich) Schwerpunkte: Biologische Tierhaltung, Milchwirtschaft, Imkerei
- Zusatzausbildung: Französisch (DELF1er Degré), Englisch (First Certificate), Sanitätsausssoldat (Schweizer Militär)

Ich bin 1988 geboren, halb Schweizer halb Deutscher und in der Schweiz aufgewachsen. Ich habe in Basel Psychologie studiert und danach die Ausbildung zum biologischen landwirtschaftlichen Facharbeiter in Österreich gemacht. Dort leitete ich für drei Jahre im Kollektiv einen kleinen Biobauernhof mit Schafen und Ziegen. Danach bereiste ich mit meinem Hund für eineinhalb Jahre Europa um mir verschiedene Landwirtschafts- und Sozialprojekte anzusehen. Waldarbeit mit Pferden im Schnee und mit meinem Hund Schafherden vom Berg ins Tal zu führen gehörten zu den spektakuläreren Arbeiten dieser Zeit. Auch hatte ich die Gelegenheit auf einer ISE Betreuungsstelle eine Urlaubsvertretung zu machen. Die Arbeit hat mir gut gefallen und ich wollte mich gerne weiter in diesem Bereich spezialisieren.

2016 gründeten eine Kollegin und ich die Betreuungsstelle Reinante und betreuten im Team junge Menschen in dieser ISE Standortmaßnahme an der nordspanischen Küste. Dort arbeitete ich bis 2018, seither habe ich mich mit Reiseprojekten mit jungen Menschen selbstständig gemacht. Beheimatet bin ich in Nordspanien in den Bergen, zwei Stunden von der Küste entfernt. Eines meiner größten Hobbys seit meiner Jugend ist das Reisen, insbesondere mit dem Fahrrad. Damit habe ich schon große Teile Europas bereist, nachfolgend ist ein ausgewählter Überblick aufgeführt. Während meines Studiums habe ich mehrere Jahre als Fahrradkurier bei der Kurierzentrale Basel gearbeitet, wodurch ich mir ein fundiertes Wissen über Wartung und Reparatur des Fahrrads aneignen konnte. In der Vereinigung meiner Profession und eines meiner Hobbys sehe ich viel Potenzial für die Jungen Menschen und für mich nochmals auf einer anderen Ebene arbeiten zu können und vielleicht gegenseitig voneinander zu profitieren.

Ich bin ein guter Zuhörer und schätze einen humorvollen Umgang miteinander. Ich bin Ehrgeizig und auch etwas Dickköpfig. Man würde mich wahrscheinlich als sehr konsequent beschreiben, ich mag es klare Regeln zu haben. Meine Hobbys sind

neben dem Fahrradfahren noch Surfen, Joggen, Schreinerei und Yoga. Wenn ich Zeit dazu finde backe ich auch gerne mal ein Brot oder mache selbst Käse und Butter, das habe ich mir auf dem Hof in Österreich angeeignet. Ich schätze einen direkten und herzlichen Umgang miteinander und Teile meinen Alltag gerne mit anderen. Ich verstehe mich als Begleiter der jungen Menschen in ihrer Entwicklung zur eigenverantwortlichen Lebensführung. Auf der gemeinsamen Reise lege ich großen Wert auf respektvollen und partizipierenden Umgang.



Fahrradreisen:

Umfahrung des Baltikums 2009

Basel – Paris 2010

Basel – Barcelona 2010; 2011

Umfahrung Irland und Schottland 2011

Ulm – Budapest 2012

Zürich – Paris 2014

Wien – Salzburg 2015

Nordspanische Küste 2018

Kontakt:

Jugendhilfe Tecklenburg

Fachbereichsleitung ISE

Eva Gawlick

Tel.: (0 54 82) 401 94 99

Email: e.gawlick@jugendhilfe-tecklenburg.de

Web: www.auslandsmassnahmen.com