



# Wir suchen Podcaster\*innen und solche die es werden wollen



## Lerne einen Podcast zu erstellen: kostenloser Kurs!

**Learn to Care** ist ein internationales Erasmus+ Projekt, an dem Partner\*innen aus Österreich, Deutschland, Italien und Spanien beteiligt sind.

Das Ziel ist es, Freiwilligen im Betreuungsbereich eine online Lernplattform mit den 100 wichtigsten Kursen anzubieten. Diese Kurse werden auf Deutsch, Englisch, Italienisch und Spanisch angeboten. Alle Kurse werden kostenlos und frei zugänglich für alle Interessierten sein.

Diese Inhalte der Kurse werden mit **Podcasts aus der Praxis** unterstützt.

Mit uns lernen Sie diese Praxiserfahrung in unserem Podcast **Geschichten des Lernens und Fürsorgens** weiterzugeben.

## Was wir bieten:

- Schulung zum Thema „Wie erstelle ich einen Podcast?“
- Sie lernen, wie ein Podcast aufgebaut ist und mit einfachen Mitteln erstellt werden kann
- Schulung wie das Gespräch vorbereitet, geführt und aufgenommen wird
- Schulung wie die Aufnahme geschnitten wird
- Unterstützung bei der Umsetzung
- Wie wird ein Podcast verbreitet und findet seine Zuhörer\*innen
- Veröffentlichung der Aufnahme auf unserer Plattform

## Sie haben Erfahrung in der ehrenamtlichen Pflege/Betreuung und können für einen 10-Minuten-Podcast ihre Erfahrung zu einem der folgenden Themengebiete weitergeben:

- Meine Rolle als Betreuungsperson
- Demenz & Alzheimer und der Umgang damit
- Diabetes und Ernährung
- Geschlechtersensibilität und Sexualität im Alter
- „Gut alt werden“ mit den Säulen Ernährung, Beziehungen, Bewegung oder Mentale Fitness
- Umgang mit Rollstuhl, Rollator und Sturzprävention
- Grundlagen der Biographiearbeit
- Umfassende Vorsorge für das hohe Alter (Beziehungspflege und Erhaltung, Bewältigungsstrategien Einsamkeit...)
- Möglichkeiten der 1:1 Freizeitgestaltung
- Begleitung in der letzten Lebensphase oder Umgang mit Trauernden
- Selfcare – wie achte ich auf mich selbst und meine Grenzen? / Burnout-Prävention
- Hygienemaßnahmen
- Zusammenarbeit mit der Pflegefachkraft
- Umgang mit Notfallsituationen
- Ressourcen und Kompetenzen älterer Menschen
- Schwierige Situationen meistern (Beklagen und Hoffnungslosigkeit der betreuten Person)
- Konflikte bewältigen mit der betreuten Person
- Entwicklungspsychologie des Alters



**Wir richten uns an freiwillig tätige Menschen oder solche die es werden wollen.**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

**Sie erhalten ein Zertifikat für die Kursteilnahme und die Umsetzung eines Podcasts.**

**Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei Rebekka Bermüller:**

**[rebekka.bermueller@ili.fau.de](mailto:rebekka.bermueller@ili.fau.de)**

**<https://www.zeitpolster.com/learn-to-care>**



Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg

**Projektpartner:**



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2021-2-AT01-KA220-ADU-000049463