



Angebote für Ehrenamtliche

Fortbildungen - Seminare - Vorträge

1. Halbjahr 2025

Liebe ehrenamtlich Engagierte und am Ehrenamt Interessierte,

schön, dass Sie weiterhin dem Ehrenamt treu bleiben – auch wenn wir gerade ereignisreiche Zeiten erleben. Gestern Geschriebenes ist heute manchmal schon überholt. Die Inhalte der Fortbildungen für das Frühjahr 2025 sind aber sicher. ☺

Zu Ihrer Anregung, Information und Stärkung haben wir wieder einen bunten Strauß an Fortbildungsthemen bereitgestellt. Neben bewährten Themen, die Ihnen vielleicht bekannt vorkommen, suchen wir immer auch neue Anregungen.

Besonders erwähnen möchte ich diesmal ein informatives Format mit Mitarbeiterinnen der Kriminalpolizei, in dem es um Betrugsmaschen bei Senior*innen geht.

Des Weiteren werben wir gerne für ein Projekt zum Thema Pilgern – lassen Sie sich zur Pilgerbegleiterin / zum Pilgerbegleiter ausbilden.

Und im April laden wir Sie zu einer Ausstellungseröffnung mit dem Titel „Ehrenamt sichtbar machen“ ein. Mit der Ausstellung möchten wir das vielfältige ehrenamtliche Engagement für unsere Gesellschaft zeigen und würdigen.

Aber sehen Sie selbst und suchen Sie sich die interessantesten Themen für sich heraus. Die Anmeldemodalitäten finden Sie auf der Seite 23.

Herzliche Grüße und einen guten Start in das neue Jahr,



Anja Trepels
Referat Ehrenamt der Diakonie Düsseldorf

Der Landeshauptstadt Düsseldorf danken wir für die finanzielle Unterstützung, die es uns ermöglicht, Teile des Fortbildungsangebotes für Ehrenamtliche durchzuführen.

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Vorwort	1
	Kursverzeichnis	2-3
Kommunikation		
01	Intelligente Schlagfertigkeit	4
02	"Hilfe, noch ein Konflikt!"	5
03	Achtsam im Gespräch	6
04	„Klare Kante“ in der Kommunikation	7
05	Empathisch „Nein“ sagen	8
Anregung & Auftanken		
06	Die Kunst des Selbstmitgefühls	9
07	Notfallkoffer Natur 2	10
08	Kraftvoller Umgang mit inneren Antreibern	11
09	Stadtführung Düsseldorfer Musikgeschichte	12
Vortrag / Infoveranstaltung		
10	Ehrenamt fragt – Polizei antwortet	13
11	Digitaler Nachlass	14
12	Assistierter Suizid	15
13	Erste-Hilfe-Kurs	16

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Austausch & Reflektion	
14	Coaching fürs Ehrenamt	17
15	Vielfalt im Ehrenamt	18
16	Changemanagement	19
	Kreativ	
17	Projekt „Stadt-Pilgern“	20
18	Das ganzheitliche Gedächtnistraining	21
	Ausstellung: Vernissage	22
	Referentinnen und Referenten	23
	Anmeldebedingungen	24
	Veranstaltungsort	25
	Impressum	26
	Chronologische Übersicht der Kurse	27+28

Kurs 01: Intelligente Schlagfertigkeit - weder Kampf noch Flucht

Wie reagieren Sie auf Verbalattacken? Lassen Sie diese über sich ergehen (Flucht) oder reagieren Sie mit einem umso wirkungsvolleren „Gegenschlag“ (Kampf)?

Schlagfertige aber dumme Konter können – beruflich wie privat – in Sackgassen führen, aus denen Sie schwer wieder herauskommen.

Bewahren Sie Ihre Souveränität mit der „3R-Regel“. Durch *Reagieren, Richtung ändern, Reden zum Ziel (entlang des roten Fadens)* lernen Sie, Ihre Gesprächsziele im Auge zu behalten und auf Angriffe angemessen und lösungsorientiert zu reagieren.

Zusätzlich lernen Sie 16 erprobte Schlagfertigkeitstechniken kennen, die Ihnen sowohl privat, beruflich wie auch im Ehrenamt weiterhelfen können.

Datum: Mittwoch, 29. Januar 2025
 9.00 – 13.00 Uhr

Referent: Martin Paumen

Ort: Diakonie Düsseldorf
 Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
 40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 02:

„Hilfe, noch ein Konflikt!“

Die Probleme gehen weiter...

In der Fortbildung „Hilfe, ein Konflikt!“ haben wir schon gelernt: Konfliktreiche Situationen passieren einfach. Mal sind sie laut, mal leise, mal ganz offensichtlich, mal sehr unterschwellig. Wir wollen in diesem Aufbau-training gemeinsam anhand Ihrer Praxisbeispiele Konfliktlösungsstrategien vertiefen.

Welche Konfliktmuster habe ich persönlich und wie kann die Kenntnis von unterschiedlichen Verhaltensdimensionen (z.B. Persolog / DISG, Transaktionsanalyse) zu tragfähigen Konfliktlösungen beitragen? Und was mache ich, wenn die Situation festgefahren und ausweglos zu sein scheint?

Dieses Seminar lebt von Ihren Beispielen aus der Praxis, thematischen Kurz-Inputs und dem Austausch und Arbeiten miteinander. Gemeinsam finden wir so Antworten auf Ihre Fragen und vielleicht auf weitere generelle Konflikte.

Eine Teilnahme ist für alle Interessierten möglich.

Datum: Donnerstag, 13. Februar 2025
10.00 - 13.00 Uhr

Referent: Christoph Asmussen

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 03:

Achtsam im Gespräch

Hören, um zu verstehen

Das „aktive Zuhören ist ... von großer Bedeutung zur Verbesserung auch der tagtäglichen zwischenmenschlichen Kommunikation. Es wäre viel gewonnen, wenn der Empfänger – bevor er seinen „eigenen Senf“ dazu gibt – zunächst einmal in der Lage wäre, sich präzise in die Welt des anderen einzufühlen und diese Welt gleichsam mit dessen Augen zu sehen.“

(Schulz von Thun)

Das Seminar verbindet Übungen zur Achtsamkeit mit der Vielzahl der etablierten Erkenntnisse aus Kommunikationstheorie und Neuropsychologie.

In kleinen Übungseinheiten zu Beispielen aus ihrem Alltag verbessern Sie ihre Möglichkeiten, Gespräche mit Klient*innen, anderen Ehrenamtlichen, Angehörigen und Hauptamtlichen zu führen. Die Gespräche gewinnen durch achtsames Zuhören an Tiefe. Tiefe Gespräche erleichtern den Kontakt miteinander. Die Teilnehmenden lernen zu hören, um zu verstehen, nicht um zu antworten. Sie erleben, wie diese Form des achtsamen Gesprächs erleichtert.

Datum: Mittwoch, 2. April 2025
10.00 – 13.00 Uhr

Referent: Andreas Beaugrand

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 04:

„Klare Kante“ in der Kommunikation

Klarheit und Wertschätzung im Ehrenamt

Waren Sie auch schon mal in der Situation, dass Sie nicht genau verstanden haben, wie Sie Ihre ehrenamtliche Tätigkeit gestalten sollen?

Gute Auftragsklärung und angemessenes Sich-Abgrenzen sind wichtige Aspekte gelungener Kommunikation im Ehrenamt. Sie betreffen sowohl die Arbeit mit den Menschen, die uns anvertraut sind, als auch den Umgang mit den Ehrenamtskoordinator*innen.

In dieser praktisch ausgerichteten Fortbildung wird eine Haltung eingeübt, die in beide Richtungen hilfreich ist. Nehmen Sie wichtige Anregungen für einen gesunden Umgang mit Ihrem Ehrenamt mit.

Datum: Montag, 28. April 2025
18.00 - 20.30 Uhr

Referent: Peter Krogull

Ort: Haus der Ev. Kirche
Hohe Str. 16
40213 Düsseldorf-Carlstadt

Kurs 05: Empathisch „Nein“ sagen

Unsere Grenzen wahren, ohne das gute
Miteinander zu gefährden

Gerade Menschen, die sich im Ehrenamt engagieren, haben in der Regel andere Menschen gut im Blick und unterstützen gerne. Manchmal vergessen wir darüber jedoch, auf unsere eigene Kraft und unsere Ressourcen zu achten.

Oft sagen wir „Ja“, obwohl wir eigentlich „Nein“ meinen, oder wir lavieren uns mit Ausreden um ein klares „Nein“ herum. Manchmal schlägt das Pendel auch in die andere Richtung aus und wir sagen so heftig „Nein“, dass wir unser Gegenüber verschrecken.

In diesem interaktiven Workshop werden wir ergründen, warum es uns oft so schwer fällt, offen und klar „Nein“ zu sagen und uns *selbst.bewusst* für uns und unsere Bedürfnisse einzusetzen.

Zudem schauen wir, wie wir auch nach einem „Nein“ konstruktiv im Gespräch bleiben und gemeinsame Lösungen finden können.

Datum: Dienstag, 6. Mai 2025
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Kathrin Wegermann

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 06:

Die Kunst des Selbstmitgefühls

Liebende Güte für uns selbst erlernen

Das Einüben von Mitgefühl für sich und andere ist wesentlicher Bestandteil von Achtsamkeitsschulungen. Während uns das Mitgefühl für andere sehr vertraut ist, hört sich das Mitgefühl für uns selbst manchmal etwas fremd an und wird schnell mit Selbstmitleid verwechselt. Selbstmitgefühl beinhaltet jedoch die wichtige Fähigkeit, uns selbst mit liebevoller Güte zu behandeln und so emotionale Stabilität und Stärke gerade für Herausforderungen zu entwickeln.

Selbstmitgefühl führt nicht in die Passivität oder in den Egoismus. Vielmehr ist es ein aktives Bemühen, die eigene Situation und das Wohlbefinden zu verbessern und sich selbst und seine Probleme wichtig zu nehmen.

Indem wir uns und das Leben auch mit all seinen Schwierigkeiten so nehmen, wie es kommt und uns selbst bedingungslose Freundlichkeit erweisen, vermeiden wir destruktive Muster von Furcht, Negativität und Isolation. Stattdessen werden Zufriedenheit, Fröhlichkeit und Optimismus gefördert und wir können auch in schwierigen Zeiten unser Leben als reich und schön empfinden.

In diesem Seminar nähern wir uns diesem weitreichenden Thema mit theoretischen Impulsen, gemeinsamem Austausch und praktischen Übungen. Die persönlichen Erfahrungen ermöglichen einen Transfer in den eigenen Alltag oder auch ins Ehrenamt.

Datum: Donnerstag, 6. März 2025
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Verena Hasiewicz

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 07:

Notfallkoffer Natur 2

Verbindung und Klarheit in der Natur finden

Inmitten der täglichen Herausforderungen und Ablenkungen sehnen wir uns oft nach Momenten der Ruhe und Klarheit. Die Elemente der Natur bieten uns eine Möglichkeit, zu entschleunigen und uns neu auszurichten.

Achtsames Zuhören und bewusstes Raumgeben sind zentrale Übungen dieser Fortbildung. Die Präsenz der Natur – das Flüstern der Blätter, die Beständigkeit der Bäume und die Frische der Waldluft – führt uns sanft zu innerer Klarheit, bei der sich gedankliche Knoten lösen und wir wieder zu uns selbst finden. Wie genau das funktioniert, erleben wir im Wald.

Diese Schulung lädt auch dazu ein, die verschiedenen Elemente der Natur als Spiegel für unsere inneren Prozesse zu nutzen. In geführten Momenten der Achtsamkeit und bewussten Wahrnehmung lernen wir, uns mit den Kräften des Waldes und der Natur zu verbinden.

Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren, um selbst in hektischen Zeiten wertvolle Ruheinseln zu schaffen. Sie sind zudem dafür gedacht, dieses Wissen an andere weiterzugeben.

Weitere Infos & eine Liste, was mitzubringen ist, folgen nach der Anmeldung.

Datum: Donnerstag, 22. Mai 2025
9.45 Uhr - 13.30 Uhr

Referentin: Hanna Engels

Ort: Angermund, 40489 Düsseldorf
(Genauer Treffpunkt wird noch mitgeteilt)

Kurs 08:

Kraftvoller Umgang mit inneren Antreibern

Eigene Verhaltensmuster verstehen und umdeuten

Wir alle kennen wahrscheinlich die Situationen, in denen wir etwas tun oder sagen und uns danach fragen, warum wir schon wieder „in die Falle“ getappt sind. Wir sagen „ja“, obwohl unser Kalender schon jetzt überläuft. Wir lächeln, sind aber eigentlich total wütend auf eine Person oder wir laufen weiter im Hamsterrad, obwohl wir unsere Beine kaum noch spüren.

In der Regel sind es die erlernten inneren Antreiber, die uns dazu bringen, immer wieder nach bestimmten Mustern zu handeln. In diesem Kurs lernen wir sie kennen und verstehen.

Da Antreiber oft auch hilfreich sind, schauen wir uns Strategien zum spielerischen Umgang damit an. Unsere Ressourcen und Kraftquellen helfen uns ebenfalls dabei, situativ und angemessen mit den Antreibern umzugehen und so ihre unterstützende Wirkung zu erkennen.

Es wird aktiv in der Gruppe und in Einzelübungen gearbeitet, so daß wir am Ende mehr über unsere inneren Antreiber und Ressourcen wissen und sie besser in Balance bringen können.

Datum: Dienstag, 1. Juli 2025
10.00 – 15.30 Uhr

Referentin: Kristin Murschall

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 09:

Stadtführung Düsseldorfer Musikgeschichte

Von Jacobe bis Campino

Entdecken Sie 450 Jahre Düsseldorfer Musikgeschichte auf dem spannenden Spaziergang "Von Jacobe bis Campino". Von der prächtigen Hofkapelle des Wilhelm des Reichen bis zum kultigen Ratinger Hof der Punk-Ära. Lernen Sie Inhalte der Düsseldorfer Musik von Renaissance, Barock, Romantik und pulsierendem Jazz bis hin zu Punk-Rock kennen. Eine schöne Reise durch die klangvolle Vergangenheit der Stadt erwartet Sie:

Rund um die Jülich-Klevische Hochzeit 1585 entstand eine umfangreiche Bildfolge, auf der u.a. auch die Hofkapelle von Wilhelm des Reichen abgebildet ist – das erste Dokument aus der Höfischen Musik. Anfang des 19. Jahrhunderts entstand am Flinger Steinweg ein Zentrum der Bürgerlichen Musik und in den 60er/70er Jahren des 20. Jahrhunderts war der Ratinger Hof der Szenetreff der Punk-Musiker. Die Kirchenmusik wird mit Neander und Blarr ein Thema sein und auch der Jazz in Düsseldorf wird gestreift.

Die Führung endet auf der Bilker Straße.

Hören Sie neue Fakten und Geschichten, die Sie vielleicht auch in Ihrem Ehrenamt einbauen können.

Datum: Dienstag, 8. Juli 2025
10.00 - 12.30 Uhr

Referent: Rolf Dahlmann

Treffpunkt: Schadowstr./vor Haupteingang „Karstadt“

Kurs 10:

Ehrenamt fragt - Polizei antwortet

Infos zu Betrugsarten gegenüber Seniorinnen und Senioren

Als ehrenamtliche Mitarbeiter*innen haben Sie Kontakt zu älteren Menschen, die vielleicht nicht mehr so oft nach draußen gehen. Auch die sozialen Beziehungen nehmen im Alter ab. Somit gehen wichtige und vertrauensvolle Informationsquellen verloren.

Diese älteren Menschen werden mit den herkömmlichen Angeboten zur Prävention von Seniorenkriminalität nicht erreicht. Hier können Sie als Ehrenamtliche eine wichtige Schlüsselfunktion übernehmen. Im Gespräch mit Ihren Schützlingen über dieses wichtige Thema können Sie gezielt auf problematische Verhaltensweisen hinweisen.

Inhalte

- Aufklärung: Welche Betrugsarten am Telefon oder an der Haustür gibt es?
- Präventionshinweise
- Wie verhalte ich mich als älterer Mensch im öffentlichen Raum?
- Welche Fallen gibt es im Internet?
- Wie sichere ich mich und meine Daten im Internet?

Durch diesen Kurs sollen Sie ein Grundverständnis von Straftaten zum Nachteil älterer Menschen erhalten. Wenn Sie im Gespräch mit den von Ihnen betreuten Senior*innen etwas über solche Taten erfahren, verfügen Sie zudem über Informationen und können an die entsprechenden Stellen weiter verweisen.

Datum: Mittwoch, 19. Februar 2025
10.00 - 13.00 Uhr

Referentinnen: Birgit Schwertfechter & Christina-Maria Liersch

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 11: Digitaler Nachlass
Rechtzeitig vorsorgen

Ein Leben ohne Internet, PC und Smartphone ist für die meisten Verbraucher*innen kaum noch vorstellbar. In sozialen Netzwerken werden Profile angelegt, persönliche Informationen geteilt und Freundschaften gepflegt. Verträge werden online abgeschlossen und auch die Kommunikation mit Unternehmen spielt sich vermehrt digital ab.

Doch die wenigsten Menschen sorgen sich darum, was mit ihren Nutzerkonten nach ihrem Tod geschieht. Die Daten verbleiben auch nach dem Tod beim jeweiligen Anbieter.

Niemand möchte, dass das eigene Profil in sozialen Netzwerken über den Tod hinaus von jedermann eingesehen und kommentiert werden kann. Erbende benötigen rasch Zugang zu wichtigen Vertragsunterlagen, etwa um überhaupt Verträge zu kündigen. Meist wissen die Hinterbliebenen gar nicht, dass es einen Vertrag gibt, der nur online einsehbar ist. Und wenn doch, fehlen ihnen die Zugangsdaten. Darum ist es entscheidend, den digitalen Nachlass frühzeitig zu regeln.

Praxisorientiert werden Ihnen Grundlagen der digitalen Vorsorge erläutert.

Datum: Mittwoch, 12. März 2025
10.00 – 12.00 Uhr

Referent: Robin Segerer-Pütz

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 12:

Assistierter Suizid

Selbstbestimmung am Lebensende?

Am 26. Februar 2020 hat das Bundesverfassungsgericht ein Recht auf selbstbestimmtes Sterben mit Unterstützung durch Dritte für alle Menschen festgestellt. Dies gilt nicht nur für Personen mit unheilbaren, tödlich verlaufenden Krankheiten oder schweren Leidenszuständen. Damit wurde eine lebhafte gesellschaftliche und politische Debatte zum assistierten Suizid ausgelöst.

Durch das Urteil entsteht Klärungsbedarf: Was bedeutet das Urteil? Was für eine Haltung habe ich dazu?

Ein erster Schritt dahin ist zunächst eine Information über das Urteil an sich, was es bedeutet und welche Schwierigkeiten es mit sich bringt.

Diese Fortbildung will genau dies tun: Es wird eine Einführung geben in die rechtliche Situation, die Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten und die Konsequenzen, die sich daraus ergeben.

Ebenso werden wir genug Zeit haben, zu diskutieren und im Gespräch erste Schritte zu einer eigenen Haltung zu gehen. Vielleicht finden wir auch bereits eine Haltung oder erlauben uns, die bisherige zu überprüfen.

Datum: Dienstag, 15. April 2025
10.00 - 13.00 Uhr

Referentin: Claudia Weik-Schaefer

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 13:

Erste-Hilfe-Kurs

Mit Sicherheit Leben retten

Vielleicht haben Sie irgendwann einmal einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht. Aber wissen Sie noch genau, was in Notfällen zu tun ist?

Zielorientiert und motivierend vermitteln die Ausbilderinnen und Ausbilder der Johanniter-Unfallhilfe die Kenntnisse über lebensrettende Sofortmaßnahmen der Ersten Hilfe. So erlangen Sie wieder ein sicheres Gefühl im Umgang mit Unfall- und Notfallsituationen, die während Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit auftreten können.

Nach einem Tag im „Erste-Hilfe-Fitnessstudio“ wissen Sie (wieder), was Sie zu tun haben,

- wenn jemand bewusstlos ist
(z.B. stabile Seitenlage, Helmabnahme)
- wenn jemand keine Atmung hat
(z.B. Herz-Lungen-Wiederbelebung)
- wenn jemand „Probleme in der Brust“ hat
(z.B. bei einem Herzinfarkt)
- wenn sich jemand verletzt hat
(z.B. Stillen bedrohlicher Blutungen)
- und vieles mehr

Datum: Mittwoch, 7. Mai 2025
9.00 – 16.45 Uhr

Referent*in: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Ort: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Erkrather Str. 245
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 14:

Coaching fürs Ehrenamt

Motivation und Freude bewahren

In Ihrem Engagement für Ihr Ehrenamt erleben Sie sicher Freude und Erfolge aber unter Umständen auch Konflikte sowie manchmal frustrierende Situationen. Ein reflektierender Blick von außen kann zu Klarheit in herausfordernden Situationen verhelfen, so dass Motivation und Freude an ihrem Ehrenamt erhalten bleiben.

Im Coaching werden Sie dabei begleitet, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und die für Sie stimmige Lösung für eine aktuelle Krise zu finden. Alle Ressourcen für Handlungen und Lösungen sind in Ihnen selbst vorhanden. Die Coachin unterstützt Sie dabei, Ihren Schatz an Ressourcen zu heben und umzusetzen.

Sie sind eingeladen, in einer geschlossenen Arbeitsgruppe, einen Blick von außen auf Ihre persönlichen Herausforderungen im Ehrenamt zu werfen. Dies können z.B. Konflikte, Unzufriedenheit oder Unsicherheit in Bezug auf bestimmte Situationen und Konstellationen sowie ungeklärte wechselseitige Erwartungen im Ehrenamt sein. Dabei profitieren Sie gegenseitig von unterschiedlichen Blickwinkeln und Erfahrungen der übrigen Teilnehmenden, die aus verschiedenen Bereichen des Ehrenamtes kommen.

Bevor Sie sich verbindlich für die Teilnahme an vier weiteren Terminen anmelden, können Sie an einem Infotermin alles über den Ablauf erfahren und Fragen dazu klären.

Die Gruppe von max. 8 Personen trifft sich nach dem Infotermin dienstags: 11.02., 11.03., 08.04. und 13.05.25, jeweils von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Datum: Infotermin für alle Interessierten:
Dienstag, 28. Januar 2025 von 15.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Ulrike Franzen

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Gemeinderaum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 15:

Vielfalt im Ehrenamt

LGBTQA*+ und Diversität verstehen

Als Ehrenamtliche*r leisten Sie einen wertvollen Beitrag, um Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten zu begleiten und zu unterstützen. Insbesondere der Umgang mit Personen aus der LGBTQA+ Community erfordert Sensibilität, Offenheit und das Verständnis für Vielfalt. Doch welche Begriffe und Konzepte verbergen sich hinter „LGBTQA+“? Wie können Sie sicherstellen, dass Ihre Arbeit inklusiv ist, Menschen sich wertgeschätzt und gleichzeitig gut und wohl fühlen?

In diesem Seminar werden wir gemeinsam wichtige Begriffe klären und Missverständnisse abbauen. Sie erhalten eine fundierte Einführung in die Themenbereiche Diversität und LGBTQA+, um sicherer im Umgang mit vielfältigen Identitäten und Lebensweisen zu werden. Im Fokus stehen praxisnahe Tipps zur Kommunikation, Empathie und Reflexion Ihrer eigenen Werte.

Darüber hinaus bietet das Seminar Ihnen die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Unsicherheiten zu klären. Sie sind eingeladen, Ihre eigenen Erfahrungen und Herausforderungen in der ehrenamtlichen Arbeit zu teilen und gemeinsam mit anderen Teilnehmenden Lösungsansätze zu entwickeln.

Datum: Dienstag, 25. März 2025
14.00 - 17.00 Uhr

Referentin: Stefanie Müller

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 16:

Changemanagement

Strategien für neue Routinen entwickeln

Unsere täglichen Gewohnheiten haben einen enormen Einfluss auf unsere körperliche und mentale Gesundheit. Doch wie oft haben wir versucht, neue Gewohnheiten zu etablieren – sei es mehr Sport, gesündere Ernährung oder weniger Stress – und sind nach kurzer Zeit wieder gescheitert?

Gerade der Jahresanfang ist oft der Moment, in dem wir uns motiviert fühlen, unser Leben zu ändern. Doch die Realität sieht anders aus: Mehr als 80% aller Neujahrsvorsätze scheitern innerhalb der ersten Wochen. Häufig liegt es daran, dass wir zu große, zu unklare oder zu viele Ziele gleichzeitig angehen. Es fehlt die richtige Strategie, um neue Gewohnheiten erfolgreich und langfristig in den Alltag zu übernehmen. Hierzu müssen wir zuerst die Mechanismen hinter unseren Gewohnheiten verstehen.

Der Vortrag bietet praktische Anleitungen und Übungen, mit denen die Teilnehmenden sofort beginnen können, kleine Veränderungen in ihrem Alltag umzusetzen. Interaktive Elemente und praxisnahe Beispiele zeigen, wie es möglich ist, neue Routinen zu etablieren, ohne sich zu überfordern.

Datum: Donnerstag, 26. Juni 2025
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Dr. Sabrina Han

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 17:

Projekt „Stadt-Pilgern“

Ausbildung zum/zur Pilgerbegleiter*in

Pilgern – ist eine innere und äußere Reise, ein Weg, der Spiritualität im Leben mehr Raum zu geben. Aufbrechen und Unterwegssein bieten im Alltag der Stadt eine Möglichkeit, mit eigenen Fragen und Hoffnungen, mit der Schöpfung, mit den Weggefährten und Spiritualität in Berührung zu kommen.

Die Ausbildung zum/zur Pilgerbegleiter*in umfasst 5 Module und befähigt dazu, Pilgergruppen in unserer Stadt zu leiten. Sie lernen das Stadt-Pilgern in einem Ausbildungsgang kennen. Sie bekommen Material zur Umsetzung und entwickeln in Kleingruppen erste thematische Pilgertouren für einen Stadtteil Ihrer Wahl, die Sie selbständig umsetzen.

Inhalte

Geschichte des Pilgerns, Christlich-spirituelle Impulse, Rituale beim Pilgern, Kirchenräume und Kraftorte, Selbstlernphasen, Projektplanung, Grundlagen des Begleitens von Gruppen, Gruppendynamik.

Nähere Informationen auf der Homepage der Ev. Friedenskirchengemeinde: <https://www.friedenskirche.eu/aktuelles/buen-camino-stadt-pilgern-in-du-esseldorf>

Anmeldung nur direkt bei Karin Martini:

Tel. (0211) 6000 15 15 oder

per E-Mail an nachbarschaft@friedenskirche.eu

Datum: 5 Module von Januar bis März und im Oktober mit Abendterminen zur Kirchenerkundung

Referent*innen: verschiedene

Ort: Gemeindezentrum der Ev. Friedenskirchengemeinde,
Florastr. 55b
40217 Düsseldorf

Kurs 18: Das ganzheitliche Gedächtnistraining

Wer rastet, der rostet

Wer rastet, der rostet - das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Unser Gehirn ist wie ein Muskel, der ständig trainiert werden möchte.

Es werden gezielte Übungen für verschiedene Gedächtnisfunktionen sowie für Konzentration, denkerische, sprachliche und räumlich-praktische Fähigkeiten vorgestellt. Sie lernen auf spielerische Art, brachliegende Fähigkeiten zu aktivieren, erfahren im Gedankenaustausch Neues und entdecken den Zauber des lebenslangen Lernens wieder. So werden Sie befähigt, zahlreiche Übungen selbst oder auch in einer Gruppe durchzuführen.

Ehrenamtlichen, die bereits über Trainingserfahrung verfügen, bietet das Seminar Auffrischung und Vertiefung, für andere kann es ein guter Einstieg sein.

Datum: Mittwoch, 2. Juli 2025
9.00 – 13.00 Uhr

Referent: Martin Paumen

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Ausstellung : Vernissage

„Das Ehrenamt sichtbar machen“

In der Ausstellung „Das Ehrenamt sichtbar machen“ werden Fotos aus dem gleichnamigen Fotowettbewerb der Diakonie Düsseldorf ausgestellt.

Ehrenamtliche der Diakonie Düsseldorf unterstützen und bereichern mit ihren Talenten die Arbeit in vielen sozialen Einrichtungen – oft im Stillen und wie selbstverständlich. Beispielsweise lesen sie Kindern Geschichten vor, besuchen Senior*innen in einem Pflegeheim, geben Lebensmittel an Bedürftige aus oder helfen geflüchteten Menschen beim Ausfüllen von Formularen.

Dieses Engagement wird in der Ausstellung sichtbar gemacht, um auf die Bedeutung von ehrenamtlicher Zusammenarbeit in der Gesellschaft aufmerksam zu machen und einmal öffentlich danke zu sagen.

Die Eröffnung wird begleitet von einer thematischen Einführung und Musik.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Ausstellung kann bis zum 16.05.2025 nach Vereinbarung besichtigt werden, gerne auch mit Gruppen.

Dazu wenden Sie sich bitte direkt an Nina Hundert Telefon 0211 7353 289 oder nina.hundert@diakonie-duesseldorf.de

Datum: Donnerstag, 10. April 2025
17.00 Uhr

Verantwortlich: Ursula Wolter

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2, Versöhnungskirche
40233 Düsseldorf-Flingern

Referentinnen und Referenten

Asmussen, Christoph
Systemischer und agiler Coach,
lizenzierter Persolog-Trainer

Beaugrand, Andreas
Gesprächs- und Gestalttherapeut

Engels, Hanna
Coachin, zert. DWV-Wanderführerin®

Dahlmann, Rolf
Mitglied Geschichtswerkstatt Df.

Franzen, Ulrike
Systemische Supervisorin SG

Dr. **Han**, Sabrina
Sportwissenschaftlerin, zertifizierte
Schlafcoachin

Hasiewicz, Verena
Mindful Leadership Trainerin,
Coachin

Johanniter
evangelische Hilfsorganisation

Krogull, Peter
Pfarrer für Seelsorgefortbildung
und -entwicklung

Martini, Karin
Leitung Projekt „Stadt-Pilgern“

Müller, Stefanie
Diplom Sozialpädagogin,
Systemische Coachin (IfAP Köln)

Murschall, Kristin
systemische u. wingwave-Coachin

Paumen, Martin
Gedächtnistrainer (BVG)

Schwertfechter, Birgit / **Liersch**,
Christina
Regierungsbeschäftigte beim Krimi-
nalkommissariat Kriminalprävention
und Opferschutz

Segerer-Pütz, Robin
Referent Verbraucherzentrale Neuss

Wegermann, Kathrin
Trainerin, Mediatorin,
Psychologische Beraterin

Weik-Schäfer, Claudia
Mitarbeitendenseelsorgerin, Leiterin
des Arbeitskreises „Kultur des Ster-
bens“ und des Ethikkomitees der Dia-
konie Düsseldorf

Wolter, Ursula
Leiterin des Referates Ehrenamt

Anmeldebedingungen

Bitte melden Sie sich mit dem beigefügtem Anmeldebogen unter Angabe Ihrer **E-Mailadresse**, einer **Telefonnummer** und **Ihres Einsatzortes im Ehrenamt** bei uns an. Sie erhalten eine verbindliche Anmeldebestätigung per E-Mail.

Die Möglichkeit zur **digitalen Anmeldung** finden Sie unter: <https://www.diakonie-duesseldorf.de/ueber-uns/ehrenamt/machmit-die-freiwilligenzentrale#c7251>. Hier sehen Sie auch die freien Plätze.

Falls Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, sagen Sie uns unbedingt frühzeitig telefonisch (Tel. 0211 / 73 53 -306) oder per E-Mail fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de ab. Nur so können wir den frei gewordenen Platz weitergeben.

Bitte sagen Sie auf jeden Fall ab, wenn Sie starke Erkältungssymptome haben. Nur so können Sie sich und andere schützen.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Speicherung Ihrer Kontaktdaten einverstanden.

Haben Sie Fragen zu unseren **Fortbildungen**?

Anja Trepels

Tel.: 0211 / 7353 - 334

Fax: 0211 / 7353 - 198

fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

www.diakonie-duesseldorf.de/ueber-uns/ehrenamt

Haben Sie Fragen zu einem **ehrenamtlichen Engagement**?

Tel.: 0211 / 73 53 - 362

Fax: 0211 / 73 53 - 198

ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

www.freiwilligenzentrale.info



Veranstaltungsort

wenn nicht anders angegeben:

Diakonie Düsseldorf Platz der Diakonie 2a 40233 Düsseldorf-Flingern

Die Räume sind ausgeschildert. Falls Sie den Veranstaltungsraum auf dem Platz der Diakonie nicht sofort finden, fragen Sie bitte an der **Information** in Haus 1 nach.

Die Veranstaltungen am Platz der Diakonie sind **barrierefrei**.
Bei anderen Räumen erfragen Sie dies bitte telefonisch bei uns.



Sie erreichen uns mit den **öffentlichen Verkehrsmitteln**:

Bus: 738, Haltestelle Langerstraße

Straßenbahn: 709, Haltestelle Wetterstraße

S-Bahn: S8, S11, S28, S-Bahnhof Düsseldorf Flingern

Parkplätze stehen nur im öffentlichen Raum zur Verfügung und sind im näheren Umfeld **kostenpflichtig** (Parkscheinautomaten).

Impressum

Herausgeber

Diakonie Düsseldorf

Gemeindedienst der evangelischen Kirchengemeinden e.V.

Platz der Diakonie 1

40233 Düsseldorf

Redaktion und Gestaltung

Anja Trepels (verantwortlich), Zlatija Jovanovic, Ursula Wolter

Druck V+V Sofortdruck GmbH

Auflage 2.500

Chronologische Übersicht der Kurse

Datum	Zeit	Titel	Kurs
Januar			
28.01.2025	15.00-16.30	Coaching Infoveranstaltung	14
29.01.2025	09.00-13.00	Intelligente Schlagfertigkeit	01
Februar			
13.02.2025	10.00-13.00	„Hilfe, noch ein Konflikt!“	02
19.02.2025	10.00-13.00	Ehrenamt fragt – Polizei antwortet	10
März			
06.03.2025	10.00-13.00	Die Kunst des Selbstmitgefühls	06
12.03.2025	10.00-12.00	Digitaler Nachlass	11
25.03.2025	14.00-17.00	Vielfalt im Ehrenamt	15
April			
02.04.2025	10.00-13.00	Achtsam im Gespräch	03
10.04.2025	17.00	Vernissage: Ehrenamt sichtbar machen	
15.04.2025	10.00-13.00	Assistierter Suizid	12
28.04.2025	18.00-20.30	„Klare Kante“ in der Kommunikation	04
Mai			
06.05.2025	10.00-13.00	Empathisch „Nein“ sagen	05
07.05.2025	09.00-16.45	Erste-Hilfe-Kurs	13
22.05.2025	09.45-13.30	Notfallkoffer Natur 2	07
Juni			
26.06.2025	14.00-17.00	Changemanagement	16



Datum	Zeit	Titel	Kurs
Juli			
01.07.2025	10.00-15.30	Kraftvoller Umgang mit inneren Antreibern	08
02.07.2025	09.00-13.00	Das ganzheitliche Gedächtnistraining	18
08.07.2025	10.00-12.00	Stadtführung Düsseldorfer Musikgeschichte	09

Gefördert durch:
Die Landeshauptstadt Düsseldorf

