



Angebote für Ehrenamtliche

Fortbildungen - Seminare - Vorträge

2. Halbjahr 2023

Liebe ehrenamtlich Engagierte und am Ehrenamt Interessierte,

der neue Fortbildungskatalog liegt Ihnen vor und bietet wieder ein buntes und vielfältiges Programm.

Wir freuen uns besonders, Ihnen das neue Format „Rund um mein Ehrenamt“ vorstellen zu können. An zwei Terminen haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Ehrenamtlichen gezielt über alle Themen, die Sie in Ihrem Ehrenamt beschäftigen, auszutauschen. Wir hoffen auf viele Erkenntnisse, die diesmal nicht von einem Profi kommen, sondern aus Ihren eigenen Reihen. Immer wieder haben wir diesen Wunsch aus Ihren Rückmeldungen entnommen und nun umgesetzt.

Sie finden die beiden Kurse in der ebenfalls neuen Rubrik „Austausch & Reflektion“. Alle Fortbildungen in diesem Block haben einen hohen Praxis-Anteil. Die Referent*innen freuen sich auf Ihre Fälle aus der Praxis, die hier besprochen und bearbeitet werden können.

Des Weiteren gibt es im kommenden Halbjahr mehrere Seminare am späten Nachmittag oder frühen Abend. Hiermit wollen wir gerade auch berufstätigen Ehrenamtlichen eine Teilnahme an unseren Fortbildungen ermöglichen.

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

Wir wünschen Ihnen ein erkenntnisreiches zweites Halbjahr und freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße und alles Gute,



Anja Trepels
Referat Ehrenamt der Diakonie Düsseldorf

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Vorwort	1
	Kursverzeichnis	2-3
Kommunikation		
01	Überzeugend sprechen	4
02	„Nein“ sagen	5
03	Typen gibt's!	6
04	„Hilfe, ein Konflikt!“	7
05	Humor in schwierigen Situationen (Web-Seminar)	8
06	Richtig kommunizieren	9
07	Runter vom Problemkarussell	10
Anregung und Auftanken		
08	Kraftquellen entdecken	11
09	Resilienz	12
10	Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Meditation	13
Vortrag / Infoveranstaltung		
11	Erste-Hilfe-Kurs	14
12	Effektives Zeitmanagement im Ehrenamt	15
13	Hygieneschulung (Web-Seminar)	16
14	Hygieneschulung	17

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Austausch & Reflektion	
15	Rund um mein Ehrenamt	18
16	Psychische Störungen im Ehrenamt	19
17	Lösung in Sicht	20
18	Deeskalations- und Kompetenztraining	21
19	Rund um mein Ehrenamt	22
	Arbeit mit Senioren	
20	Aktiver Alltag	23
21	Musik trifft Demenz	24
22	(Lebens-)Übergänge gestalten	25
	Kreativität	
23	Einsatz von Spielen in Alltagssituationen	26
24	Upcycling-Workshop	27
	Referentinnen und Referenten	28
	Anmeldebedingungen	29
	Veranstaltungsort	30
	Impressum	31
	Chronologische Übersicht der Kurse	32

Kurs 01:

Überzeugend sprechen

So präsentiere ich meine Ideen!

Nicht immer ist es einfach, gute Ideen auch gut rüberzubringen. Wie stellen wir unsere Idee am besten dar? Wie präsentieren wir sie so, dass auch die Zuhörenden davon überzeugt sind?

In diesem Kurs lernen Sie zahlreiche Übungen kennen, die Sie in Ihrem Ehrenamt - beispielsweise mit Arbeitssuchenden oder Geflüchteten - gut einsetzen können.

Inhalte:

- Smalltalk-Kompetenz
- Eigene Wünsche und Ziele klar formulieren
- Stimme und sprachlicher Ausdruck
- Aktives Zuhören: Wie geht das?
- Die 5-Satz-Technik
- Steuerung der Rahmenbedingungen für eine gelingende Kommunikation
- Meine Wirkung auf andere - nonverbale Kommunikation
- Rhetorische Mittel bewusst und anlassbezogen einsetzen
- Nutzen und Vorteil für die Zielgruppe in den Mittelpunkt stellen

Jede Person kann durch gezieltes Training ihr Sprechvermögen und ihre Ausdrucksfähigkeit steigern!

Datum: Mittwoch, 11. Oktober 2023,
9.00 – 13.00 Uhr

Referent: Martin Paumen

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

Kurs 02: „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: Donnerstag, 2. November 2023,
16.00 – 19.00 Uhr

Referentin: Kathrin Wegermann

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

Kurs 03:

Typen gibt's!

Ein Persönlichkeitstraining

Menschen sind verschieden! Mit dieser Binsenweisheit werden wir täglich konfrontiert. Als Ehrenamtliche treffen Sie auf Klient*innen, deren Lebenswege, Ansichten, Werte, Verhaltensmuster unterschiedlicher nicht sein können. Häufig decken sie sich auch so gar nicht mit Ihren eigenen.

Diese Unterschiede müssen erkannt und wertfrei anerkannt werden. Nur so werden wir uns und den anderen gerecht. Nur so können wir achtsam mit uns selbst und anderen umgehen.

Im Seminar arbeiten wir beispielhaft mit den vier Persönlichkeitstypen des persolog® Modells. So erweitern wir unsere Menschenkenntnis und ersparen uns so manches Fettnäpfchen – eine echte Konfliktprophylaxe!

Aufbauend auf diesem Seminar empfehlen wir die Teilnahme an Kurs 04 „Hilfe, ein Konflikt!“.

Datum: Donnerstag, 16. November 2023,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Brigitte Leweke

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

Kurs 04:

„Hilfe, ein Konflikt!“

oder „Hurra, ein Konflikt!“?

Konfliktreiche Situationen passieren einfach; mal laut, mal leise, mal ganz offensichtlich, mal sehr unterschwellig. Und häufig wird so eine Situation dann als gar nicht einfach, mitunter sogar als bedrohlich empfunden. Eine Lösung scheint nicht in Sicht.

Wir wollen gemeinsam anhand Ihrer Praxisbeispiele aufdecken, wie man einen aufkeimenden Konflikt frühzeitig erkennt. Was genau spielt sich in einem Konflikt eigentlich ab und welche eigenen Konfliktmuster können dahinterstecken?

Anhand von Grundstrategien der Konfliktlösung werden wir Konflikte als Chance zu einer Beziehungsverbesserung begreifen und diese Strategien einüben.

Würden wir Konflikte z.B. als gar nicht mehr so schwergängig empfinden, wenn wir verstünden: „Hinter jedem Vorwurf steckt ein nicht erfülltes Bedürfnis!“?

Dieses Seminar lebt von Ihren Fragen und Praxisbeispielen, thematischen Kurz-Inputs und dem Austausch und Arbeiten miteinander.

Eine vorherige Teilnahme an dem Seminar K 03 „Typen gibt’s“ wird empfohlen, da hierauf an manchen Stellen Bezug genommen wird.

Datum: Dienstag, 21. November 2023,
10.00 - 13.00 Uhr

Referent: Christoph Asmussen

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

Kurs 05:

Humor in schwierigen Situationen (Web-Seminar)

Umgang mit herausforderndem Verhalten

Gerade in Zeiten von Krankheit sowie in herausfordernden Lebenssituationen ist eine humorvolle Haltung mit innerer Gelassenheit von besonderer Bedeutung.

Für eine gelungene Kommunikation hilft uns eine bedingungslose positive Wertschätzung des Gegenübers mit seinen Schwierigkeiten und Eigenheiten. Dafür brauchen wir Werkzeuge wie Empathie und andere Kommunikationstechniken. Vor allem bedarf es aber der Stimmigkeit zwischen Haltung und Handlung.

Unsere individuelle Humorfähigkeit hilft uns mitzufühlen, anstatt mitzuleiden und unterstützt zugleich unsere positive Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit. Diese Fähigkeiten helfen zudem in der Kommunikation mit Menschen in Aggression und Wut.

Ein humorvolles Webinar mit praktischer Übung und Theorie zum Thema.

Die Schulung wird über die online-Plattform Zoom durchgeführt. Zur Teilnahme erhalten Sie - nach der Anmeldung bei uns - den entsprechenden Link zugeschickt, über den Sie sich einfach einwählen können. Die Anwendung in „Zoom“ erfolgt auf eigene Verantwortung.

Allen Teilnehmenden senden wir auf Wunsch nach der Schulung eine Teilnahmebescheinigung zu.

Datum: Donnerstag, 23. November 2023,
18.30 - 20.30 Uhr

Referent: Andreas Bentrup

Ort: Online über *Zoom*

Kurs 06:

Richtig kommunizieren

Korrekte und zeitgemäße Korrespondenz

Viele Ehrenämter finden im Bereich der Sprachvermittlung statt. Jede*r kennt es wahrscheinlich, dass man sich trotz guter Deutschkenntnisse an der einen oder anderen Stelle nicht ganz sicher ist.

In diesem Kurs befassen wir uns primär mit den wichtigsten Regeln zur deutschen Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie das manchmal etwas holprige Gendern geschmeidiger werden kann. Wir beschäftigen uns ebenfalls mit Stilmitteln, die ein modernes und verständliches Schreiben ausmachen.

Neben einigen Übungsblättern erhalten Sie ein umfangreiches Skript, sodass Sie Ihr Wissen gut weitervermitteln können.

Der Kurs will Sie als Ehrenamtliche bestärken, die Beziehung zu Ihrem Gegenüber aktiv zu gestalten und Unterstützung anzubieten. Besonders für die Arbeit mit Geflüchteten erhalten Sie in diesem Kurs wertvolle Anregungen.

Datum: Donnerstag, 30. November 2023,
09.00 - 13.00 Uhr

Referent: Martin Paumen

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

Kurs 07:

Runter vom Problemkarussell

Gute Kommunikation in schwierigen
Lebenslagen

Wie schafft man es als Ratgeber*in, sich nicht vom Problem des Ratsuchenden bzw. von dessen Sichtweise auf seinen Konflikt gefangen nehmen zu lassen?

Wie beendet man ein Gespräch freundlich aber bestimmt oder bringt es in eine bestimmte Richtung?

In diesem Workshop werden Impulse und Methoden des zielorientierten Kurzgesprächs eingeübt. Mit ihnen kann man der „Einladung aufs Problemkarussell“ besser widerstehen und eine mögliche Lösung im Blick behalten.

Datum: Donnerstag, 30. November 2023,
17.30 – 20.00 Uhr

Referent: Peter Krogull

Ort: Haus der Ev. Kirche
Hohe Str. 14
40213 Düsseldorf-Carlstadt

Kurs 08:

Kraftquellen entdecken

Auftanken in der Natur

„Die Natur ist ein guter Ort, um unsere Natürlichkeit wiederzufinden.“

(Ernst Ferstl)

Wo könnten wir besser lernen, mit Veränderungen umzugehen, als in der Natur? Sie ist Meisterin darin, die Dinge anzunehmen und sich auf neues einzustellen.

In diesem Workshop dreht sich alles um die eigenen Ressourcen, die jeder Mensch mit sich bringt. So oft erkennen wir sie nicht oder nehmen sie nicht wahr. Doch gerade in fordernden Alltags-Situationen sowie in großen Veränderungen ist es wertvoll, sich dieser Kraftquellen bewusst zu sein, um sie bewusst nutzen zu können.

Wir schauen uns an, welche Arten von Ressourcen es gibt, und reflektieren die vorhandenen Kraftquellen in und um uns. Dabei lassen wir uns von der Natur inspirieren. Wir sind im Gespräch und tauchen in die Stille ein. Wir verwurzeln uns mit der Natur und unternehmen eine kleine Phantasiereise zum inneren Kraftort.

Es ist keine Vorerfahrung notwendig, vielmehr Mut und Neugier darauf, neue Perspektiven einzunehmen. Die Teilnehmenden erfahren die wohltuende Wirkung des Wissens um die eigenen Ressourcen und nehmen dies mit in den Tag.

Die erlebten Techniken und Fragestellungen sind hervorragend für die Arbeit mit anderen Menschen im Ehrenamt geeignet.

Datum: Dienstag, 12. September 2023,
9.00 – 12.00 Uhr

Referentin: Kristin Murschall

Ort: Eller Wald
Treffpunkt wird nach der Anmeldung mitgeteilt

Kurs 09:

Resilienz

Balance zwischen Widerstandskraft und Verletzlichkeit

Resilienz bedeutet vieles: seelische Widerstandskraft, innere Stärke - kurz, die Fähigkeit, mit Krisen umzugehen und anschließend mit unverwüstlichem Optimismus wieder weiterzumachen.

Nobelpreisträger Ernest Hemingway hat es in seinem grandiosen Buch über das Scheitern „Der alte Mann und das Meer“ ganz einfach ausgedrückt: „Der Mensch kann vernichtet werden, aber er darf nicht aufgeben.“

Wenn das so einfach wäre! Nicht immer gelingt das. Den hilfreichen Eigenschaften stehen andere gegenüber, die wir nur zu oft spüren: Verletzlichkeit, Sensibilität, Mutlosigkeit, Trauer oder Panik.

In diesem Workshop werden einige Methoden vermittelt, die dabei helfen, die eigene Resilienz zu stärken. Unter anderem bietet sich die Arbeit mit dem „inneren Team“ nach Friedemann Schulz von Thun an.

Wir lernen in der eigenen Persönlichkeit die hilfreichen Unterstützer*innen besser kennen und weisen die mutlosen und verdrossenen Anteile der Seele in ihre Schranken.

Datum: Dienstag, 7. November 2023,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Dr. Susanne Altweger

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

Kurs 10:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Meditation

Gelassen den Alltag meistern

Achtsamkeit ist zurzeit in aller Munde. In vielen Medien erscheinen regelmäßig Fachbeiträge zum Thema Achtsamkeit. Aber was ist dran an der Achtsamkeit und wieso ist sie so aktuell geworden?

Termindruck, hohe Leistungsanforderung, Multitasking und ständiges Tun prägen unseren Arbeits- und Lebensalltag. Heute sind wir mehr denn je gefordert, mit der großen Informationsflut umzugehen und dem hohen Leistungsdruck gerecht zu werden.

Unsere herkömmlichen Methoden mit Stress umzugehen, schützen uns leider nur sehr unzureichend vor Überlastung. Die positive Wirkung von Achtsamkeit als Konzept zur Stressbewältigung wurde dagegen in vielen Studien wissenschaftlich belegt. Sie hat sich als sehr hilfreich erwiesen, um die eigene Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken und bewusster zu leben.

In diesem Seminar lernen Sie, typische Stressreaktionen und -dynamiken besser zu verstehen und frühzeitig wahrzunehmen. Achtsame Meditationsübungen helfen Ihnen, in einen besseren Kontakt mit den eigenen Körpersignalen zu kommen, entstehenden Stress frühzeitig wahrzunehmen und zu stoppen.

Das Üben gängiger Meditationsformen hilft Ihnen, das Gedankenkarussell zu stoppen und mehr geistige Ruhe und innere Gelassenheit zu entwickeln.

Stärken Sie Ihre Resilienz durch das Erlernen der Achtsamkeits- und Meditationspraxis.

Datum: Mittwoch, 8. November 2023,
16.00 – 19.00 Uhr

Referentin: Verena Hasiewicz

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

Kurs 11: 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 Ausbilder*innen 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: Dienstag, 5. September 2023,
9.00 – 16.45 Uhr

Referenten: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

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

Kurs 12:

Effektives Zeitmanagement im Ehrenamt

Mehr Gelassenheit durch gute Zeitplanung

Ehrenamt ist eine tolle Sache, von der die ganze Gesellschaft profitiert! Doch manchmal kommen wir zeitlich an unsere Grenzen. Unser Pflichtbewusstsein steht über den eigenen Bedürfnissen. Davon profitieren meist nur die anderen. Das kann zu Frust und auch zu Konflikten führen.

In diesem Kurs erfahren Sie:

- wie Sie Ihr Ehrenamt in Ihren Alltag integrieren und dennoch ihren eigenen Bedürfnissen folgen.
- wie Sie sich Ihrer eigenen Zeiteinteilung bewusst werden.
- wo Ihre eigenen Belastungsgrenzen sind.
- wie Sie Ihre Prioritäten richtig setzen.
- wie gut strukturierte Zeitplanung mit System gelingt (sowohl analog, als auch digital).

Ziel des Kurses ist es, Ihnen pragmatische, alltagstaugliche Werkzeuge mitzugeben, um Ihre Lebenszeit im Alltag und im Ehrenamt mit mehr Freude und Gelassenheit zu gestalten und zu erleben.

Datum: Dienstag, 19. September 2023,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Jana Schüler

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

Kurs 13: Hygieneschulung (Web-Seminar)

Für alle, die mit Lebensmitteln arbeiten

Wenn Sie in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit mit Lebensmitteln umgehen, müssen Sie spätestens alle zwei Jahre eine Auffrischungsbelehrung zum Infektions- und Hygieneschutz besuchen. Voraussetzung dafür ist die Grundbelehrung, die nur vom örtlichen Gesundheitsamt durchgeführt werden darf.

Manche Gemeinden oder Einrichtungen organisieren die Folgebelehrungen selbst, aber das ist nicht immer so einfach. Daher freuen wir uns, Ihnen wieder eine Schulung anbieten zu können. Durchgeführt wird diese durch Frau Dorte Kretschmar, Beauftragte für Qualitätsmanagement und Hygiene bei der Diakonie Düsseldorf.

Die Schulung wird über die online-Plattform BigBlueButton durchgeführt. Zur Teilnahme erhalten Sie – nach Anmeldung bei uns – den entsprechenden Link zugeschickt, über den Sie sich einfach einwählen können. Die Anwendung in „BigBlueButton“ erfolgt auf eigene Verantwortung.

Allen Teilnehmenden senden wir auf Wunsch nach der Schulung eine Teilnahmebescheinigung zu.

Datum: Donnerstag, 19. Oktober 2023,
18.00 - 19.00 Uhr

Referentin: Dorte Kretschmar

Ort: Online über *BigBlueButton*

Kurs 14: Hygieneschulung

Für alle, die mit Lebensmitteln arbeiten

Wenn Sie in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit mit Lebensmitteln umgehen, müssen Sie spätestens alle zwei Jahre eine Auffrischungsbelehrung zum Infektions- und Hygieneschutz besuchen. Voraussetzung dafür ist die Grundbelehrung, die nur vom örtlichen Gesundheitsamt durchgeführt werden darf.

Manche Gemeinden oder Einrichtungen organisieren die Folgebelehrungen selbst, aber das ist nicht immer so einfach. Daher freuen wir uns, Ihnen wieder eine Schulung anbieten zu können. Durchgeführt wird diese durch Frau Dorte Kretschmar, Beauftragte für Qualitätsmanagement und Hygiene bei der Diakonie Düsseldorf.

Datum: Donnerstag, 7. Dezember 2023,
14.00 - 15.00 Uhr

Referentin: Dorte Kretschmar

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

Kurs 15:

Rund um mein Ehrenamt

Austausch und Lösungsideen

Wir freuen uns, Ihnen auf vielfachen Wunsch hin ein neues Format anbieten zu können.

Aus Ihren Rückmeldungen zu den Fortbildungen für Ehrenamtliche haben wir gehört und gelesen, wie wichtig Ihnen der Austausch untereinander ist. Im gemeinsamen Gespräch erfährt man zum einen viel über andere Engagementfelder im Ehrenamt und die Menschen, die dort tätig sind. Zum anderen kann man Ähnlichkeiten bei der Schilderung von Problemen oder Konflikten der anderen erkennen und eventuell schon eigene Lösungen ableiten.

Die Runde lebt von Ihrer persönlichen Ehrenamts-Expertise und der Lust, sich selbst zu reflektieren. Wenn Sie offen für andere Blickwinkel und interessiert an neuen Impulsen von ebenfalls ehrenamtlich Engagierten sind, dann sind Sie hier genau richtig.

Moderiert wird das Gespräch von Anja Trepels, der zuständigen Mitarbeiterin für die Organisation der Fortbildungen im Referat Ehrenamt.

Datum: Donnerstag, 31. August 2023,
16.00 - 18.00 Uhr

Referentin: Anja Trepels

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

Kurs 16:

Psychische Störungen im Ehrenamt

- erkennen und bewältigen

„Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“

(Friedrich Hölderlin, 1770-1843)

erste psychische Krise vermutlich 1802)

Ungefähr jeder vierte Mensch in Deutschland leidet zumindest kurzzeitig unter einer psychischen Störung. Dennoch oder deswegen steht man im Ehrenamt manchmal ziemlich ratlos vor Menschen, die sich vollkommen anders verhalten, als man es gewohnt ist. Auch mit Grundkenntnissen über mögliche psychische Störungen ist man vielleicht nicht immer in der Lage, zufriedenstellend für alle Beteiligten mit der Situation umzugehen.

Manchmal kann die Erkenntnis, dass es besser ist, an andere Fachstellen zu verweisen, als alles selbst anpacken zu wollen, schon sehr entlastend sein.

Dieses Seminar ermöglicht einen Austausch mit dem Referenten und den anderen Teilnehmer*innen über reale Erfahrungen in Ihrem Ehrenamt. Bringen Sie gerne Ihre Probleme und Fragen mit.

Erste Kenntnisse über psychische Erkrankungen sollten vorhanden sein.

Datum: Donnerstag, 21. September 2023,
15.00 - 18.00 Uhr

Referent: Andreas Beaugrand

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

Kurs 17:

Lösung in Sicht

- für Probleme im Ehrenamt

*„Was wir sind, sind wir durch unseren Körper.
Der Körper ist der Handschuh der Seele,
seine Sprache das Wort des Herzens.“*

(Samy Molcho)

Der Körper spricht - mit seinen eigenen Lauten, seiner eigenen Grammatik. Manchmal versteht unser Verstand nicht, was der Körper sagt.

In diesem Seminar erfüllen und erspielen wir uns Antworten und Lösungen im körperlichen Rollenspiel. Auch im Ehrenamt kommt es vor, dass ein Bauchgrummeln, ein Unwohl-Fühlen darauf hinweisen: Hier stimmt irgendetwas nicht. Der Körper spricht, aber der Verstand kann das „Irgendetwas“ nicht genau benennen.

Im Rollenspiel wird die Szene „Mein Ehrenamt mit Bauchgrummeln“ so inszeniert, dass wieder Freude entsteht. Die Rolle wird anders gespielt, das Bauchgrummeln geht, ohne dass das Problem diskutiert werden muss.

Alle Teilnehmenden nutzen die Freiheit des Spielraums und probieren, wie es ihnen ergeht, wenn sie sich einmal etwas anders verhalten. Ohne Risiko – es ist ja nur ein Spiel. Und alle können für sich etwas mitnehmen, was sie im echten Leben vielleicht anders machen möchten.

Für weniger Bauchgrummeln und mehr Freude am Ehrenamt.

Datum: Mittwoch, 27. September 2023,
15.00 – 18.00 Uhr

Referent: Andreas Beaugrand

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

Kurs 18:

Deeskalations- und Kompetenztraining

Angemessen auf Provokationen reagieren

Wer sich in einem Konflikt unangemessen verhält, kann zu Eskalationen beitragen und aggressives Verhalten oder Rückzug bei Menschen hervorrufen. In Konfliktsituationen geht es auch darum, kooperative Strategien mit Selbstbewusstsein zu verbinden. Eine entscheidende Rolle spielen der Einsatz der Körpersprache und das Bewusstsein darüber, wie wir zueinander stehen.

Unser Ziel innerhalb des Seminars ist es, praktische Deeskalations- und Mentaltechniken zu trainieren und daraus erfolgreiche Handlungsschritte abzuleiten. Kenntnisse aus einem evtl. in den vergangenen Jahren besuchten Grundseminar werden vertieft.

Wir beschäftigen uns in diesem Workshop vorwiegend mit den von Ihnen eingebrachten Beispielsituationen und versuchen, praktische Konfliktlösungswege für den jeweiligen Fall zu ermitteln.

Datum: Samstag, 4. November 2023,
10.00 - 13.00 Uhr

Referent: Achim Schnegule

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

Kurs 19:

Rund um mein Ehrenamt

Austausch und Lösungsideen

Wir freuen uns, Ihnen auf vielfachen Wunsch hin ein neues Format anbieten zu können.

Aus Ihren Rückmeldungen zu den Fortbildungen für Ehrenamtliche haben wir gehört und gelesen, wie wichtig Ihnen der Austausch untereinander ist. Im gemeinsamen Gespräch erfährt man zum einen viel über andere Engagementfelder im Ehrenamt und die Menschen, die dort tätig sind. Zum anderen kann man Ähnlichkeiten bei der Schilderung von Problemen oder Konflikten der anderen erkennen und eventuell schon eigene Lösungen ableiten.

Die Runde lebt von Ihrer persönlichen Ehrenamts-Expertise und der Lust, sich selbst zu reflektieren. Wenn Sie offen für andere Blickwinkel und interessiert an neuen Impulsen von ebenfalls ehrenamtlich Engagierten sind, dann sind Sie hier genau richtig.

Moderiert wird das Gespräch von Anja Trepels, der zuständigen Mitarbeiterin für die Organisation der Fortbildungen im Referat Ehrenamt.

Datum: Mittwoch, 6. Dezember 2023,
10.00 - 12.00 Uhr

Referentin: Anja Trepels

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

Kurs 20:

Aktiver Alltag

Selbstständig und vital bleiben im Alter

*„Das Leben ist wie Fahrradfahren.
Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“*
(Albert Einstein)

Aktivität fördert Wohlbefinden und Eigenständigkeit. Durch körperliche Bewegung und geistige Aktivierung können einige typische Alterskrankheiten hinausgezögert und gesunde Lebensjahre in der eigenen Häuslichkeit hinzugewonnen werden. Ein „mehr“ an Lebenskraft bedeutet für Senior*innen, dass Sie handlungsfähiger und unabhängiger bleiben können.

Aber auch in Senioreneinrichtungen spielt die körperliche und geistige Aktivität eine wichtige Rolle. Seien es die Spaziergänge im Umfeld oder die Spielenachmittage im Café.

In dieser Fortbildung lernen Sie vielfältige Möglichkeiten kennen, das Lebensumfeld, drinnen wie draußen, für körperliche Betätigung zu nutzen und mit Alltagshandlungen zu verbinden. Sie werden erfahren wieviel Freude es bereiten kann, sich selbst oder die von Ihnen betreuten Menschen sehr einfach in Bewegung zu bringen.

Datum: Mittwoch, 30. August 2023,
15.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Marie Ohlig-Aschendorf

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

Kurs 21:

Musik trifft Demenz

Klänge, die bewegen

Die Musik gilt als Königsweg in der Ansprache von Menschen mit Demenz. Sie kann verloren geglaubte Gedanken, Gefühle und sogar Kenntnisse wiedererwecken.

Melodien und Texte von Liedern bleiben oft bis in späte Krankheitsstadien im Gedächtnis erhalten, wenn Sprache oder Motorik längst verloren scheinen.

Musik kann nicht nur in solchen Fällen zu einem wirkungsvollen Kommunikationsmittel werden. Denn ihre heilsame Kraft können alle Menschen – unabhängig von einem Krankheitsbild – erfahren.

Der Workshop bietet eine erste Einführung in das Themenfeld und stellt einfache und praktikable Methoden vor, Musik in den Umgang mit Menschen mit und ohne Demenz einzubeziehen.

Eine besondere Aufmerksamkeit liegt dabei auf der sogenannten „biografischen Arbeit“ mit Musik.

Datum: Mittwoch, 13. September 2023,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Elisabeth von Leliwa

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

Kurs 22:

(Lebens-)Übergänge gestalten

Eine biografische Annäherung an die wechselnden Pfade in unserem Leben

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, sind Kleinigkeiten zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.“

(Henry David Thoreau)

Manchmal sind wir im Leben wie in einem Fluss unterwegs und stellen im Rückblick erstaunt fest, wo wir gelandet sind. Manchmal sind wir gefordert, Entscheidungen zu treffen und manchmal sind wir mit Veränderungen konfrontiert, die unsere Gestaltungskraft zum Vorschein bringen können.

Wie haben wir diese Übergänge selbst erlebt?

Wie können wir andere Menschen begleiten?

Wie begegnen wir der Chance im Älterwerden, uns auf Wesentliches zu besinnen und uns zu klären?

Eine Spurensuche nach den guten Erfahrungen in unserem Leben und eine Standortbestimmung im Hinblick auf die Zukunft.

Arbeitsweise:

Einführung, Dialogisches Gespräch, Biografisches Gestalten

Datum: Dienstag, 26. September 2023,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Andrea Kröger

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

Kurs 23:

Einsatz von Spielen in Alltagssituationen

Spielfreude (wieder)entdecken

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“

(Friedrich Schiller)

Mit diesem Leitsatz im Hinterkopf vergessen wir bei diesem Seminar erstmal den Alltag, um ganz in die Welt der Spiele einzutauchen. Die Teilnehmenden werden ein „verspieltes“ Seminar mit großem Praxisanteil erleben. Es handelt sich dabei um einige ganz unterschiedliche ältere oder neuartige Kartenspiele, Brettspiele, Geschicklichkeits- und Merkspiele, die sich auch für den Einsatz in der ehrenamtlichen Tätigkeit empfehlen.

Die Spiele sind sowohl für 1 - 2 Personen als auch für kleinere Gruppen geeignet und lassen sich unkompliziert erklären.

Das Wichtigste bei diesem Seminar ist das Erleben und das Entdecken der eigenen Spielfreude. Damit haben die Teilnehmenden einen Schlüssel in der Hand, mit dem sie den Alltag der ihnen anvertrauten Menschen spielerisch leicht bereichern können.

Datum: Mittwoch, 13. September 2023,
10.00 - 13.00 Uhr

Referent: Volker Busch

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

Kurs 24: Upcycling-Workshop

Kreativ und umweltbewusst basteln

Das Thema Upcycling erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. Das Bewusstsein der Menschen für die Herkunft der Produkte steigt und jede und jeder kann etwas für die Verbesserung seines CO₂-Fußabdruckes tun. Mit Upcycling ist das ganz einfach, bedeutet keinen Verzicht, ist nicht teuer und macht vor allem Spaß.

In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen, mit denen Sie in ein paar einfachen Arbeitsschritten viele Dinge umwandeln und zu neuem Leben erwecken können. Aus alltäglichen Materialien wie Tetra-Packs, Altpapier, Gläsern oder Kaffeetüten stellen wir z.B. nützliche Behältnisse, Geschenke und Dekoration oder kreative Weihnachtspost her. Meist so, dass man das Ursprungsmaterial nur beim genauen Hinschauen erahnen kann und dadurch einen „Wow-Effekt“ erzielt.

Das Material wird bereitgestellt aber Sie dürfen auch gerne Packpapier oder ausgewaschene Tetra-Packs mitbringen.

Dieser Kurs soll auch ein Austausch sein zu Upcycling-Techniken, die Sie schon kennen und den anderen Teilnehmenden zeigen möchten.

Bringen Sie gerne eigene Ideen ein. Werden Sie kreativ!

Datum: Mittwoch, 29. November 2023,
15.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Anne Metzler

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

Referentinnen und Referenten

Dr. **Altweiger**, Susanne
Diplom-Psychologin, Regisseurin,
Schauspielerin

Asmussen, Christoph
Systemischer und agile Coach,
liz. Persolog-Trainer

Beugrand, Andreas
Gesprächs- und Gestalttherapeut

Bentrup, Andreas
Schauspieler, Theaterpädagoge

Busch, Volker
Diplompädagoge mit Schwerpunkt
Spielpädagogik

Hasiewicz, Verena
Mindful Leadership Trainerin,
Coach

Kretschmar, Dorte
Hygienemanagement, QM-
Beauftragte Diakonie Düsseldorf

Kröger, Andrea
Dipl. Soz.-Päd., Supervisorin, Trai-
nerin Biografie- u. Ressourcenarbeit

Krogull, Peter
Pfarrer für Seelsorgefortbildung
und -entwicklung

von Leliwa, Elisabeth
Musikwissenschaftlerin

Leweke, Brigitte
Dipl. Sozialwissenschaftlerin,
Beraterin, Kommunikationstrainerin

Metzler, Anne
Designerin, Planet Upcycling

Murschall, Kristin
systemische u. wingwave-Coach

Ohlig-Aschendorf, Marie
Reha-Trainerin Orthopädie &
Neurologie

Paumen, Martin
Gedächtnistrainer (BVGT)

Schnegule, Achim
Sozial- und Theaterpädagoge,
Trainer, Coach

Schüler, Jana
Stress-und Burnout-Coach,
zert. Psychologische Beraterin (VfP)

Trepels, Anja
Dipl-Soz. Päd., Coach,
Entspannungspädagogin

Wegermann, Kathrin
Trainerin, Mediatorin,
Psychologische Beraterin

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.

Falls Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, sagen Sie uns unbedingt frühzeitig telefonisch (Tel. 0211/7353-306) oder per E-Mail fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de ab.

Nur so können wir den frei gewordenen Platz weitergeben und unnötige Kosten vermeiden.

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

Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt in eigener Verantwortung.

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**?

Marlen Koplin

Tel.: 0211/7353-362

Fax: 0211/7353-198

marlen.koplin@diakonie-duesseldorf.de

www.freiwilligenzentrale.info



Veranstaltungsort

wenn nicht anders angegeben:

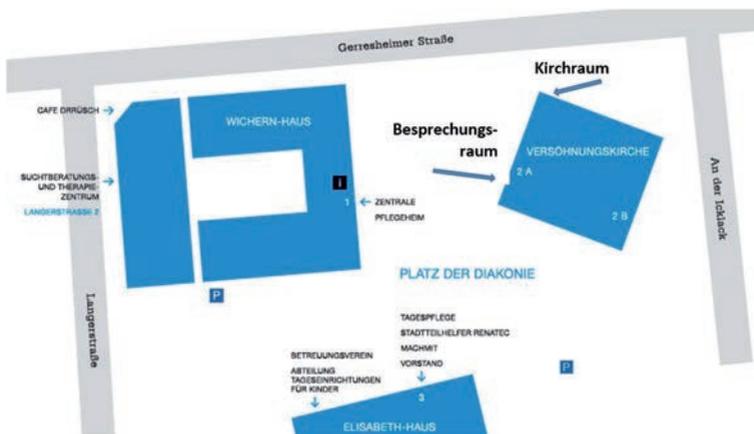
Diakonie Düsseldorf Platz der Diakonie 2 40233 Düsseldorf-Flingern

Im Gebäude am Platz der Diakonie 2 finden Sie den Besprechungsraum und den Kirchraum Versöhnungskirche. Die Räume sind ausgeschildert. Falls Sie den Veranstaltungsraum auf dem Platz der Diakonie nicht sofort finden, fragen Sie bitte an der **Information** nach.

Die Veranstaltungen im Besprechungsraum und im Kirchraum der Versöhnungskirche 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 3.000

Chronologische Übersicht der Kurse

Datum	Zeit	Titel	Kurs
August			
30.08.2023	15.00-18.00	Aktiver Alltag	20
31.08.2023	16.00-18.00	Rund um mein Ehrenamt	15
September			
05.09.2023	9.00-16.45	Erste-Hilfe-Kurs	11
12.09.2023	9.00-12.00	Kraftquellen entdecken	08
13.09.2023	10.00-13.00	Einsatz von Spielen in Alltags-situationen	23
13.09.2023	14.00-17.00	Musik trifft Demenz	21
19.09.2023	10.00-13.00	Effektives Zeitmanagement im EA	12
21.09.2023	15.00-18.00	Psychische Störungen im Ehrenamt	16
26.09.2023	14.00-17.00	(Lebens-)Übergänge gestalten	22
27.09.2023	15.00-18.00	Lösung in Sicht	17
Oktober			
11.10.2023	9.00-13.00	Überzeugend sprechen	01
19.10.2023	18.00-19.00	Hygieneschulung	13
November			
02.11.2023	16.00-19.00	"Nein" sagen	02
04.11.2023	10.00-13.00	Deeskalations- u. Kompetenztraining	18
07.11.2023	14.00-17.00	Resilienz	09
08.11.2023	16.00-19.00	Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Meditation	10
16.11.2023	10.00-13.00	Typen gibt's!	03
21.11.2023	10.00-13.00	"Hilfe, ein Konflikt!"	04
23.11.2023	18.30-20.30	Humor in schwierigen Situationen	05
29.11.2023	15.00-18.00	Upcycling-Workshop	24
30.11.2023	9.00-13.00	Richtig kommunizieren	06
30.11.2023	17.30-20.00	Runter vom Problemkarussell	07
Dezember			
06.12.2023	10.00-12.00	Rund um mein Ehrenamt	19
07.12.2023	14.00-15.00	Hygieneschulung	14

Gefördert durch:
Die Landeshauptstadt Düsseldorf

