



# Angebote für Ehrenamtliche

Fortbildungen - Seminare - Vorträge

*2. Halbjahr 2025*

## **Liebe ehrenamtlich Engagierte und am Ehrenamt Interessierte,**

als ich diese Zeilen schrieb, gab es gerade einen neuen Bundeskanzler und die Kardinäle hatten sich für das Konklave zurückgezogen.  
Interessante Aussichten für die nächste Zeit.

Wenn Sie dies lesen, ist der Sommer mittendrin und vielleicht nennen wir ihn wieder einen Jahrhundertssommer. Der Kanzler ist hoffentlich noch derselbe und ein neuer Papst gefunden.

Wir blicken doch alle am liebsten optimistisch in die Zukunft – dabei könnte uns auch die Fortbildung „Realistischer Optimismus“ helfen. Oder wir entwickeln „neue Sichtweisen für alte Probleme“. In jedem Falle gibt es die Möglichkeit aufzutanken – indem wir lernen loszulassen, unsere Kraftquellen entdecken oder uns dem eigenen Glück zuwenden.  
Vielleicht lassen Sie auch gerne Ihrer Phantasie beim Malen oder Schreiben freien Lauf?

Neben vielen informativen Formaten können auch die Selbstreflexion oder der Erfahrungsaustausch untereinander zur Persönlichkeitsbildung und zu einer guten Gemeinschaft beitragen.

Wir freuen uns, wenn Sie (wieder) interessante Themen finden und gute Erkenntnisse bei den Fortbildungen gewinnen können.  
Die Anmeldemodalitäten finden Sie auf der Seite 23.

Herzliche Grüße,



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

<b>Kurs</b>	<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
	Vorwort	1
	Kursverzeichnis	2-3
<b>Kommunikation</b>		
01	Realistischer Optimismus	4
02	Slow Acting	5
03	Konflikte und Widerstand im Ehrenamt	6
04	Neue Sichtweisen für alte Probleme	7
<b>Anregung &amp; Auftanken</b>		
05	Kraftquellen entdecken	8
06	Die Kunst, loszulassen	9
07	Zeit fließen lassen	10
08	„Glück ist, wenn man trotzdem lacht“	11
<b>Vortrag / Infoveranstaltung</b>		
09	Ehrenamt fragt – Polizei antwortet	12
10	Hygieneschulung (Web-Seminar)	13
11	Erste-Hilfe-Kurs	14
12	Assistierter Suizid	15
13	Digitaler Alltag	16

# Kursverzeichnis

<b>Kurs</b>	<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
	<b>Austausch &amp; Reflektion</b>	
14	Mein Ehrenamt: Erfahrungsaustausch und Coaching	17
15	Entdecken Sie sich selbst und andere!	18
16	Letzte Hilfe	19
17	(Lebens-)Übergänge gestalten	20
	<b>Kreativ</b>	
18	Intuitive Malerei	21
19	Kreatives Schreiben	22
	Referentinnen und Referenten	23
	Anmeldebedingungen	24
	Veranstaltungsort	25
	Impressum	26
	Chronologische Übersicht der Kurse	27

## Kurs 01:

# Realistischer Optimismus

## Beziehungen erfolgreich gestalten

Der erste Impuls bei schwierigen Aufgaben oder Situationen lässt uns häufig auf die Probleme schauen. Dabei kann es passieren, dass wir in einer gedanklichen Sackgasse landen. Zielführender ist es, sich auf den Reiz einer Aufgabe zu fokussieren.

Dabei hilft ein realistischer Optimismus und eine positive Grundhaltung, mentale Energien freizusetzen und in den Handlungsmodus zu kommen.

Wichtige Haltungen, um kreative Lösungen zu finden, sind:

- Lösungsorientierung
- aktive Akzeptanz
- die Fähigkeit, aus der Opferrolle hinauszutreten
- Beziehungen positiv zu gestalten

Der Kurs will Sie als Ehrenamtliche bestärken, die Beziehung zu Ihrem Gegenüber aktiv zu gestalten und Unterstützung anzubieten. Gleichermaßen können Sie mit dieser Haltung Ihr Gegenüber anregen, die eigenen Handlungsspielräume zu erkennen, zu erweitern und zu nutzen.

**Datum:** Mittwoch, 15. Oktober 2025  
09.00-13.00 Uhr

**Referent:** Martin Paumen

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

## Kurs 02

## Slow Acting

### Professionelle Atem- und Sprechtechnik auf meditativer Basis

Im ehrenamtlichen Einsatz kommt es auch auf Ihre Stimme an. Ist sie zu hoch, zu flach, zu eintönig, kommt sie vielleicht nicht wirklich an beim Gegenüber?

Oder geht Ihnen die Puste aus beim Sprechen? Rennen Ihnen die Worte davon, ist Ihre Stimme noch kräftig? Verbessern Sie Ihr Atem- und Stimmvolumen durch professionelle Zwerchfellatmung, das heißt: Atme, spreche und lebe aus der eigenen Mitte!

Durch die meditative Methode Slow Acting befreien Sie Ihren Atem, Ihre Stimme und auch sich selbst. Tatsächlich wird Ihre Ausdrucks- und Lebensfreude gestärkt durch Stimmbildung und Sprachgestaltung. Denn Stimme erzeugt Stimmung!

Kräftigen Sie Ihren Atem, Ihre Stimme und Ihre seelische Befindlichkeit durch das bewusste Zwerchfelltraining. Dann artikulieren Sie wieder präziser und gewinnen an Ausstrahlung. Außerdem stärken Sie Ihre Resilienz enorm durch das Zusammenspiel von Atem, Stimme und körperlichem Ausdruck.

Es werden in diesem Workshop auch Empfehlungen für das Weiterüben zu Hause gegeben.

**Datum:** Freitag, 7. November 2025  
10.30-13.00 Uhr

**Referent:** Wolfgang Keuter

**Ort:** Theaterlabor Traumgesicht e.V. - Campus Golzheim  
Georg-Glock-Str. 15  
40474 Düsseldorf

## **Kurs 03:**

# **Konflikte und Widerstand im Ehrenamt**

Erkennen und konstruktiv bewältigen

Engagement bringt viele bereichernde Erfahrungen mit sich – aber auch herausfordernde Situationen. Unterschiedliche Sichtweisen, Kommunikationsprobleme oder unklare Erwartungen können zu Konflikten führen. Auch Widerstand – sei er offen oder verdeckt – gehört zum Alltag im Umgang mit Menschen.

In diesem Workshop setzen wir uns damit auseinander, wie Konflikte entstehen, welche Formen von Widerstand auftreten und wie Sie damit lösungsorientiert umgehen können. Gemeinsam entwickeln wir Handlungsstrategien für den ehrenamtlichen Alltag, tauschen Erfahrungen aus und üben den Umgang mit schwierigen Gesprächen und Situationen in der Praxis.

**Datum:** Dienstag, 28. Oktober 2025  
14.00–17.00 Uhr

**Referentin:** Stefanie Müller

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

## **Kurs 04:**

# **Neue Sichtweisen für alte Probleme**

## Arbeit mit der Reframing-Methode

Die aus der systemischen Beratung stammende „Reframing“-Methode setzt alte Probleme neu in Szene, in dem man sie gedanklich und sprachlich in einen anderen „Rahmen“ (frame) bzw. in einen anderen Kontext überführt.

In dieser Fortbildung lernen wir Reframing-Ansätze kennen und probieren sie selber aus. So dürfen wir erfahren, wie man mit der Reframing-Methode Schwung in eingefahrene Gespräche bringen und neue Impulse weitergeben kann.

**Datum:** Dienstag, 2. Dezember 2025  
18.00-20.30 Uhr

**Referent:** Peter Krogull

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

## **Kurs 05: 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. 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 der Natur inspirieren. Wir sind im Gespräch und tauchen in die Stille ein.

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

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

Dieser Kurs findet bei fast jedem Wetter im Wald statt. Ein Fußweg von ca. 15 Minuten pro Strecke sollte bewältigt werden können. Weitere Infos folgen nach der Anmeldung.

**Datum:** Montag, 08. September 2025  
9.00–12.00 Uhr

**Referentin:** Kristin Murschall

**Ort:** Die Fortbildung findet im Eller Wald statt;  
Treffpunkt ist in Vennhausen.

## Kurs 06:

## Die Kunst, loszulassen

### Gleichmut statt Gleichgültigkeit

*„Wenn du etwas loslässt, bist du etwas glücklicher.  
Wenn du viel loslässt, bist du viel glücklicher.  
Wenn du ganz loslässt, bist du frei.“  
Ajahn Chah*

Ärger über nicht veränderbare Strukturen, Trauer über Trennung oder Tod, Verzweiflung über den Verlust von körperlicher Leistungsfähigkeit – diese Gefühle drücken nieder und rauben Energie. Manchmal machen sie Kopf- oder Bauchschmerzen, stören den Schlaf und sogar die Freude an der ehrenamtlichen Tätigkeit.

Wir wissen, dass wir manche Dinge nicht ändern können und dennoch kleben die Gedanken „Warum?“, „Was wäre, wenn ...?“ in uns, kreisen durch unseren Kopf und wir grübeln ohne Ergebnis.

Hilfreich ist es, diese Gedanken loszulassen, die Dinge anzunehmen, wie sie sind und bestenfalls Gleichmut (nicht gleichzusetzen mit Gleichgültigkeit) zu erlernen. Es lohnt sich, in verschiedenen Körper- und Achtsamkeitsübungen das Loslassen auszuprobieren und eigene Erfahrungen mit dem Hier und Jetzt zu machen. Diese Erfahrungen bringen Klarheit, gesunden Umgang mit sich selbst und nach längerer Übung auch Gleichmut.

In dem Seminar können Sie diese Erfahrungen machen, sich mit anderen darüber austauschen und den Weg beschreiten, das Leben in seiner Vielfältigkeit anzunehmen.

**Datum:** Mittwoch, 22. Oktober 2025  
10.00–13.00 Uhr

**Referent:** Andreas Beaugrand

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

## Kurs 07:

### Zeit fließen lassen

Die Zeit gelassen und leistungsfähig im Griff haben

Wie wäre es, alles, was zu tun ist, von vorneherein aus einer inneren Ruhe heraus zu tun? Wie wäre es, die Tätigkeiten selbst zu genießen und trotzdem mit allem, was einem wichtig ist, rechtzeitig fertig zu sein?

Paul Loomans, ein niederländischer Coach und Zen-Mönch, hat eine achtsame Methode entwickelt, wie wir erreichen können, Zeit zu haben - oder elegant auf einem Meer von Zeit zu surfen.

Der Ansatz basiert auf zwei Fähigkeiten, die jeder Mensch in unterschiedlichem Ausmaß besitzt: Aufmerksamkeit und Intuition. Beides kann man trainieren und immer besser darin werden.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit sieben wohltuenden Gewohnheiten, deren Integration in den Alltag sich lohnt. Diese Gewohnheiten helfen, entspannter zu arbeiten und mehr Freude und Zufriedenheit zu entwickeln.

Die Fähigkeit, die Zeit auch in der alltäglichen Arbeit produktiv fließen zu lassen, hilft, aus dem Hamsterrad auszusteigen und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

**Datum:** Donnerstag, 23. Oktober 2025  
14.00-17.00 Uhr

**Referentin:** Verena Hasiewicz

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

## Kurs 08:

## „Glück ist, wenn man trotzdem lacht“

### Lachyoga als Ressource in stressigen Zeiten

Lachen ist gesund, stärkt das Immunsystem und verleiht uns eine positive innere Einstellung. Gerade in Zeiten, in denen es scheinbar nicht viel Anlass zum Lachen gibt, kann Lachyoga hilfreich sein, um mit mehr Freude, Leichtigkeit und Zuversicht durchs Leben zu gehen.

In diesem Workshop gibt es spannendes Hintergrundwissen zum Thema Lachen, Stress und Glücksforschung.

Sie erleben anhand von praktischen Übungen, wie Sie Lachyoga nutzen können, um Stress abzubauen, die eigene Resilienz zu stärken und Menschen zu verbinden.

Gemeinsam aktivieren wir unsere inneren Ressourcen, tanken neue Energie und lernen die vier Elemente der Freude kennen: singen, spielen, tanzen, lachen. Dazu gibt es Atem- und Dehnübungen sowie effektive Entspannungstechniken.

Wenn Sie eine Gymnastikmatte besitzen, bringen Sie sie gerne für die Entspannungsübungen mit. Alle Übungen können aber auch auf dem Stuhl gemacht werden und lassen sich konkret anwenden, sowohl in der Arbeit mit Ehrenamtlichen als auch im eigenen Lebensalltag.

**Datum:** Samstag, 22. November 2025  
10.00-14.00 Uhr

**Referentin:** Angela Mecking

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

## Kurs 09:

## 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, 8. Oktober 2025  
10.00-14.00 Uhr

**Referentinnen:** Birgit Schwertfechter & Christina-Maria Liersch

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

## **Kurs 10: Hygieneschulung (Web-Seminar)**

Für alle, die mit Lebensmitteln umgehen

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.

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

Technische Voraussetzungen und Hinweise:

Bei diesem Vortrag benötigen Sie einen PC oder Mac mit Internet-Zugang (mind. DSL 6000-Verbindung). Die Anwendung in „BigBlueButton“ erfolgt auf eigene Verantwortung.

**Datum:** Mittwoch, 5. November 2025  
18.00-19.00 Uhr

**Referentin:** Dorte Kretschmar

**Ort:** digital via *BigBlueButton*  
(Link wird mit der Einladung verschickt)

## 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 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, 12. November 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 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:** Donnerstag, 20. November 2025  
9.00-12.00 Uhr

**Referentin:** Claudia Weik-Schaefer

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

## Kurs 13:

## Digitaler Alltag

### Sicher unterwegs im Internet

Das Internet ist im Alltag bei uns allen sehr präsent und nicht mehr wegzudenken: Chat-Dienste und Messenger verbinden Familien und Freunde, Verträge werden online abgeschlossen, Waren im Online-Shop bestellt, Anbieter werden einfach und schnell gewechselt.

Doch das Internet bietet viele Fallstricke und Gelegenheiten für Betrüger. Immer wieder lesen oder hören wir von diesen Fällen in den Medien.

Das könnte MIR nie passieren! Oder doch?

Der Vortrag bietet zahlreiche Einblicke und Hilfen, um sich in der digitalen Welt sicherer zu bewegen.

**Datum:** Donnerstag, 20. November 2025  
14.00-16.00 Uhr

**Referent:** Robin Segerer-Pütz

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

## Kurs 14:

# Mein Ehrenamt: Erfahrungsaustausch und Coaching

## Ein Angebot für Frauen

Was motiviert mich? Was macht mir Freude? Wo drückt mich der Schuh?  
Welche Stolpersteine erschweren (mir) meine Arbeit im Ehrenamt?  
Wie gehen andere mit den Herausforderungen des Ehrenamtes um?

Durch Erfahrungsaustausch und gemeinsamen Blick auf individuelle Situationen lassen sich Handlungsspielräume erweitern sowie Motivation und Freude bewahren.

Jeder von uns trägt alle Ressourcen für persönlich passende Lösungen und authentisches Handeln in sich. Es bedarf manchmal nur einiger Anstöße von außen, um dies in den Fokus zu holen.

Sie sind eingeladen, sich in einer geschlossenen Gruppe vertrauensvoll auszutauschen. Dabei profitieren Sie gegenseitig von unterschiedlichen Blickwinkeln und Erfahrungen der übrigen Teilnehmerinnen, die aus verschiedenen Tätigkeitsfeldern des Ehrenamtes kommen. Zusätzlich können Coachingmethoden zielführend eingesetzt werden.

Nach einem Infoterminal können Sie sich verbindlich für die geschlossene Gruppe anmelden.

Die vier Termine finden jeweils von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr statt am:

09. September 2025

14. Oktober 2025

11. November 2025

09. Dezember 2025

**Datum:** Infoveranstaltung für alle Interessierten:  
Dienstag, 26. August 2025 von 15.00-16.30 Uhr

**Leitung:** Ulrike Franzen

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

## **Kurs 15:**

## **Entdecken Sie sich selbst und andere!**

Stressbewältigung und Kommunikation  
für ein harmonisches Miteinander

In diesem interaktiven Seminar dürfen Sie sich selbst entdecken! Hierbei lernen Sie anhand des EASI Persönlichkeitsmodells, welcher Persönlichkeitstyp Sie sind und wie dieser Ihre Stressbewältigung beeinflusst. Verstehen Sie die unterschiedlichen Charaktere und deren Reaktionen auf Stress, um Ihre eigene Resilienz zu stärken und gelassener mit anderen zu kommunizieren.

Inhalte des Seminars:

- Persönlichkeitstypen verstehen: Welche gibt es und wie verhalten sich diese in der Regel in Stresssituationen?
- Sich selbst besser verstehen: Das eigene Persönlichkeitsprofil mit Stärken und Schwächen erkennen und nutzen können.
- Stressbewältigung: Welche Strategien sind für Ihren Persönlichkeitstyp am effektivsten?
- Kommunikation verbessern: Durch die neuen Erkenntnisse gelassener und effektiver kommunizieren können.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Stressbewältigungskompetenzen verbessern und ihre Kommunikationsfähigkeiten im Ehrenamt optimieren möchten. Das Gelernte kann auch im beruflichen und privaten Kontext angewendet werden.

**Datum:** Donnerstag, 18. September 2025  
16.00-19.00 Uhr

**Referentin:** Jana Grünewald

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

## Kurs 16:

## Letzte Hilfe

Am Ende wissen, wie es geht

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn oder Anvertrauten macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an.

In Letzte Hilfe Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

### Kleines 1×1 der Sterbebegleitung

Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und im Ehrenamt möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

### Begleiten statt töten

Die letzte Hilfe, die einem Menschen in seinem Leben zuteil wird, darf keine sein, die ihn tötet. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden der dem Sterbenden die Hand reicht. Diese Hand zu reichen erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen.

**Datum:** Dienstag, 4. November 2025  
13.00–17.00 Uhr

**Referentin:** Barbara Krug

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

## Kurs 17:

## (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?

Dieser Kurs beinhaltet eine Spurensuche nach den guten Erfahrungen in unserem Leben und eine Standortbestimmung im Hinblick auf die Zukunft. Je nach Einsatzort können diese Erkenntnisse auch im Ehrenamt eingesetzt werden.

Arbeitsweise:

Einführung, Dialogisches Gespräch, Biografisches Gestalten

**Datum:** Donnerstag, 13. November 2025  
14.00–18.00 Uhr

**Referentin:** Andrea Kröger

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

## Kurs 18:

## Intuitive Malerei

### Kreatives Besinnen im Alltag

Intuitive Malerei ist eine Methode, die darauf abzielt, Aspekte des Momentes sichtbar zu machen. Sie eignet sich sowohl für Anfänger\*innen, als auch für Fortgeschrittene, die künstlerisch-kreativ interessiert sind. Dabei ist das Ziel nicht das Erlernen spezifischer Techniken oder die Schaffung konkreter Werke eines gängigen Stils. Es geht darum, sich durch die Nutzung des künstlerischen Mediums und die Besinnung auf den Moment seiner Ressourcen gewahr zu werden.

Man lässt sich treiben und von den Farben, Formen, Materialien sowie seinen Intuitionen leiten und kann dabei alles andere ausblenden. Somit ist Intuitive Malerei sowohl als eine Achtsamkeitsübung wie auch als Stressbewältigungsmethode zu nutzen.

**Datum:** Dienstag, 9. September 2025  
10.00-13.00 Uhr

**Referentin:** Maria Anderski

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

## **Kurs 19: Kreatives Schreiben**

Schreiben als Selbstfürsorge- und Achtsamkeitstool

Schreiben hilft, ...

... Gedanken zu ordnen und Gefühle zu klären

... im Hier und Jetzt anzukommen

... die eigene Kreativität zu (er)leben

... Abstand zu gewinnen und Stress zu bewältigen.

Schreiben ist Hilfe zur Selbsthilfe.

In diesem praxisorientierten Workshop geht es in erster Linie um die Freude am Schreiben, weniger um ein Ergebnis in Form eines fertigen Textes. Mit Hilfe von angeleiteten Impulsen kommen Sie ins Schreiben und überwinden im besten Fall innere Kritiker\*innen und die Angst vorm leeren Blatt. Sie erfahren anhand von verschiedenen Methoden wie das kreative Schreiben für Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag genutzt werden kann.

Die Freude am Schreiben steht im Mittelpunkt des Workshops. Vorkenntnisse sind daher nicht erforderlich.

**Datum:** Dienstag, 25. November 2025  
10.00-13.00 Uhr

**Referentin:** Suzana Erlauer

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

## Referentinnen und Referenten

**Anderski, Maria**  
Künstlerin, Kunsttherapeutin

**Beaugrand, Andreas**  
Gesprächs- u. Gestalttherapeut

**Erlauer, Suzana**  
Dipl. Soz.-Päd., Fortbildung Integrative Biblio- u. Poesietherapie, therapeutisches u. kreatives Schreiben

**Franzen, Ulrike**  
Systemische Supervisorin SG

**Grünewald, Jana**  
Stress- u. Burnout-Coach,  
zert. Psychologische Beraterin (VfP)

**Hasiewicz, Verena**  
Mindful Leadership Trainerin,  
Coachin

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V**  
evangelische Hilfsorganisation

**Keuter, Wolfgang**  
Schauspieler, Regisseur

**Kretschmar, Dorte**  
Hygienemanagement, QM-  
Beauftragte Diakonie Düsseldorf

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

**Krogull, Peter**  
Pfarrer für Seelsorgefortbildung  
u. -entwicklung

**Krug, Barbara**  
Hospizleitung, Letzte Hilfe Kursleiterin

**Mecking, Angela**  
Lachyoga Master Trainerin, Happiness Coach

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

**Murschall, Kristin**  
systemische u. wingwave-Coachin

**Paumen, Martin**  
Gedächtnistrainer (BVGT)

**Schwertfechter, Birgit / Liersch, Christina-Maria**  
Regierungsbeschäftigte beim Kriminalkommissariat Kriminalprävention u. Opferschutz

**Segerer-Pütz, Robin**  
Referent Verbraucherzentrale Neuss

**Weik-Schaefer, Claudia**  
Mitarbeitendenseelsorgerin, Leiterin des Arbeitskreises „Kultur des Sterbens“ u. des Ethikkomitees der Diakonie Düsseldorf

## 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 (oder Brief).

Die Möglichkeit zur **digitalen Anmeldung** finden Sie unter:

<https://www.diakonie-duesseldorf.de/ueber-uns/ehrenamt/machmit-die-freiwilligenzentrale#c7251>

Hier sehen Sie auch den aktuellen Anmeldestand.

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](mailto: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. So schützen Sie sich und andere.

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](mailto:fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de)

[www.diakonie-duesseldorf.de/ueber-uns/ehrenamt](http://www.diakonie-duesseldorf.de/ueber-uns/ehrenamt)

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

Marlen Koplín

Tel.: 0211 / 73 53 - 362

Fax: 0211 / 73 53 - 198

[ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de](mailto:ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de)

[www.freiwilligenzentrale.info](http://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
<b>August</b>			
26.08.25	15.00-16.30	Coaching Infoveranstaltung	14
<b>September</b>			
08.09.25	09.00-12.00	Kraftquellen entdecken	05
09.09.25	10.00-13.00	Intuitive Malerei	18
18.09.25	16.00-19.00	Entdecken Sie sich selbst und andere!	15
<b>Oktober</b>			
08.10.25	10.00-14.00	Ehrenamt fragt - Polizei antwortet	09
15.10.25	09.00-13.00	Realistischer Optimismus	01
22.10.25	10.00-13.00	Die Kunst, loszulassen	06
23.10.25	14.00-17.00	Zeit fließen lassen	07
28.10.25	14.00-17.00	Konflikte u. Widerstand im Ehrenamt	03
<b>November</b>			
04.11.25	13.00-17.00	Letzte Hilfe	16
05.11.25	18.00-19.00	Hygieneschulung (Web-Seminar)	10
07.11.25	10.30-13.00	Slow Acting	02
12.11.25	09.00-16.45	Erste-Hilfe-Kurs	11
13.11.25	14.00-18.00	(Lebens-)Übergänge gestalten	17
20.11.25	09.00-12.00	Assistierter Suizid	12
20.11.25	14.00-16.00	Digitaler Alltag	13
22.11.25	10.00-14.00	„Glück ist, wenn man trotzdem lacht“	08
25.11.25	10.00-13.00	Kreatives Schreiben	19
<b>Dezember</b>			
02.12.25	18.00-20.30	Neue Sichtweisen für alte Probleme	04



Gefördert durch:  
Die Landeshauptstadt Düsseldorf

