



Angebote für Ehrenamtliche

Fortbildungen – Seminare – Vorträge

2. Halbjahr 2026

Liebe ehrenamtlich Engagierte und am Ehrenamt Interessierte,

hiermit erhalten Sie den Fortbildungskatalog für das zweite Halbjahr 2026.

Wir freuen uns, Sie als Diakonie Düsseldorf weiterhin mit kostenfreien Fortbildungen für Leib und Seele in Ihrem Ehrenamt und vielleicht auch darüber hinaus unterstützen zu können.

In diesem Katalog finden Sie neue Seminare wie z.B. Grundlagen zum Thema Demenz und zu psychischen Störungen. Die „Resilienz“ kommt in frischem Gewand daher. In einem kurzen Format können Sie einmal das Reanimieren ausprobieren, damit es im Notfall auch klappt. Für die Anleitung stellen sich Studierende der Universität ehrenamtlich zur Verfügung.

Oder kennen Sie „Mentales Kontrastieren“? Das könnte Ihnen helfen, wenn sich gute Vorsätze über das Jahr mal wieder in Luft auflösen. Besonders hinweisen möchten wir wieder auf die Fortbildung zur Prävention von sexualisierter Gewalt und das Schutzkonzept der Diakonie Düsseldorf speziell für Ehrenamtliche (K11).

Andere Seminare wiederholen wir aus Gründen der Beliebtheit.

Wie immer wünschen wir Ihnen schöne Momente und gute Erkenntnisse bei allen Fortbildungen und freuen uns auch über Ihre Anregungen.

Die Anmeldemodalitäten finden Sie auf der Seite 23, eine chronologische Übersicht auf der Seite 26.

Herzliche Grüße



Anja Trepels

Referat Ehrenamt der Diakonie Düsseldorf

Der Landeshauptstadt Düsseldorf danken wir für die finanzielle Unterstützung unseres Fortbildungsangebotes.

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Vorwort	1
	Kursverzeichnis	2-3
	Kommunikation	
01	„Kann ich Sie mal eben sprechen?“	4
02	Selbst- und Menschenkenntnis mit System	5
03	Slow Acting	6
04	Überzeugend sprechen	7
	Grundlagenwissen	
05	Psychische Störungen	8
06	Demenz - Grundlagen	9
	Vortrag / Infoveranstaltung	
07	Reanimationskurs für Laien	10
08	Künstliche Intelligenz verstehen	11
09	Erste-Hilfe-Kurs	12
10	Hygieneschulung (Web-Seminar)	13
11	Auf Grenzen achten	14

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Anregung & Auftanken	
12	Bewegungs-Refresher	15
13	Resilienz in herausfordernden Zeiten	16
	Austausch & Reflexion	
14	Mentales Kontrastieren	17
15	"Ich muss für alle da sein?"	18
	Kreativ	
16	Little Tokyo am Rhein	19
17	Naturkosmetik einfach selbst herstellen	20
18	Brückenschlag	21
	Referent*innen	22
	Anmeldebedingungen	23
	Veranstaltungsorte	24
	Impressum	25
	Chronologische Übersicht der Kurse	26

Wahrscheinlich kennen Sie die Frage auch: „Kann ich Sie mal eben sprechen?“ Aber wie damit umgehen, so dass sowohl Ihr Gegenüber als auch Sie sich gut damit fühlen?

Das Kurzgespräch führt als Methode der Gesprächsführung kurz und bündig zum Kern des inneren Konflikts der anfragenden Person. Es erweitert deren Möglichkeiten, aus eigener Kraft einen Schritt Richtung Lösung zu tun. Die Methode folgt dem Systemischen Beratungsansatz. Hier stehen Ressourcen und Stärken der Anfragenden im Mittelpunkt.

Die methodische Anleitung von Timm Lohse ist hilfreich für viele Gespräche „zwischen Tür und Angel“. Sie macht Mut, sich auf diese Gespräche einzulassen - in der Kürze der Zeit, genau an dem Ort, an dem wir angefragt werden, sowie in der Hoffnung, dass ein erster Schritt in Richtung Lösung möglich ist.

In dem Workshop erhalten Sie einen ersten Eindruck von dem Konzept des Kurzgesprächs und können sich in kleinen Übungen ausprobieren.

Datum: Dienstag, 22. September 2026
10.00-13.00 Uhr

Leitung: Sabine Lindemeyer

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

In diesem Seminar lernen Sie das Riemann-Thomann-Modell kennen – ein psychologisches Konzept, das die Vielfalt menschlicher Persönlichkeiten in anschaulicher Weise beschreibt.

Es bietet eine wertvolle Grundlage, um zu verstehen, warum Menschen unterschiedlich denken, fühlen und handeln. Wir erfahren, wie diese Unterschiede in Beziehungen, Teams und Organisationen wirken. Das Modell lädt dazu ein, die eigenen Muster und Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und Unterschiede nicht als Hindernis, sondern als Ressource zu begreifen.

Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen mit praktischen Übungen und Reflexionen verbunden, um den Transfer in den ehrenamtlichen und privaten Alltag zu ermöglichen.

Ziel ist es, mehr Selbst- und Menschenkenntnis zu gewinnen, Empathie für andere zu entwickeln und die Kommunikation – besonders in herausfordernden Situationen oder Konflikten – zu verbessern.

Datum: Dienstag, 27. Oktober 2026
14.00-17.00 Uhr

Leitung: Verena Hasiewicz

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

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: Mittwoch, 18. November 2026
10.30-13.00 Uhr

Leitung: Wolfgang Keuter

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

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 Bedingungen 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, 18. November 2026
14.00-18.00 Uhr

Leitung: Martin Paumen

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

Häufige Störungen verstehen und damit umgehen

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

(Friedrich Hölderlin, 1770-1843
erste psychische Krise vermutlich 1802)

In einem Team von zehn Menschen ist es wahrscheinlich, dass drei davon seelisch leiden. Dennoch wissen die meisten wenig über die häufigsten psychischen Störungen.

Unbekanntes verunsichert, mit Bekanntem kann man leichter umgehen. Dieses Seminar vermittelt Sicherheit im Umgang und Wissen über psychische Störungen im Kontext des Ehrenamtes.

- Depression wird schon seit Jahren als versteckte Volkskrankheit bezeichnet. Was genau ist eine Depression?
- Wie verhalte ich mich richtig, wenn jemand anscheinend süchtig ist?
- Welche anderen psychischen Erkrankungen gibt es?

Das Seminar ist für alle geeignet, die Wissen über gängige psychische Störungen erwerben und Handlungsmöglichkeiten kennenlernen möchten.

Datum: Mittwoch, 7. Oktober 2026
14.00-17.00 Uhr

Leitung: Andreas Beaugrand

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

Was ist Demenz und wie gehe ich sensibel mit Betroffenen um?

Demenz ist ein Thema, das uns überall begegnet, und doch wissen die meisten wenig darüber. Solange es uns nicht betrifft, verschließen wir gerne die Augen vor dieser Erkrankung und den Herausforderungen, die sie mit sich bringt. Dabei sind bereits über 1,8 Millionen Menschen in Deutschland an Demenz erkrankt und es werden – aufgrund der steigenden Zahl älterer Menschen – in Zukunft noch deutlich mehr werden.

Es ist höchste Zeit, sich mit grundsätzlichen Fragen zur Demenz zu befassen:

- Was versteht man eigentlich unter Demenz?
- Woran erkenne ich, dass jemand aus meinem Umfeld möglicherweise an Demenz erkrankt ist?
- Wohin wende ich mich, wenn ich das vermute?
- Und wenn es dann tatsächlich Demenz ist: Wo bekomme ich Beratung und Unterstützung?
- Wie kann ich sensibel und achtsam mit Menschen mit Demenz umgehen?

Diesen Aspekten wollen wir in dem Seminar nachgehen und dabei auch ausreichend Zeit für eigene Erfahrungen und Fragen vorhalten.

Datum: Donnerstag, 15. Oktober 2026
14.00-17.00 Uhr

Leitung: Alexandra Ziegler

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

Jährlich erleiden in Deutschland rund 136.000 Menschen einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Dennoch wird laut Deutscher Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin (DGAI) nur in etwa 55,4 % der Fälle sofort mit einer Wiederbelebung begonnen (Stand 2024).

In unserem Reanimationskurs für Laien lernen Sie einfach und praxisnah, wie Sie im Notfall richtig handeln. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Schritte der Wiederbelebung und den sicheren Umgang mit einem Defibrillator (AED). Dafür brauchen Sie keine medizinischen Vorkenntnisse.

Der Kurs nimmt Unsicherheiten, stärkt Ihr Selbstvertrauen und gibt Ihnen das Wissen, im entscheidenden Moment helfen zu können.

Denn im Ernstfall zählt jede Minute – und jeder kann Leben retten.

Datum: Donnerstag, 1. Oktober 2026
11.30-13.00 Uhr

Leitung: Medizinstudierende der Heinr.-Heine-Universität

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

Künstliche Intelligenz (KI) ist inzwischen Teil unserer Welt. Ob in der Kommunikation, in medizinischen Prozessen oder bei organisatorischen Aufgaben - KI verändert, wie Informationen verarbeitet, Inhalte erstellt und Entscheidungen getroffen werden. Das Seminar ist eine Einführung in die Grundlagen der KI und zeigt anhand konkreter Beispiele, wie verschiedene Tools funktionieren und welche Einsatzmöglichkeiten sie bieten.

Dabei geht es weniger um technische Details, mehr um ein grundlegendes Verständnis: Was genau ist KI, wie arbeitet sie und wo begegnet sie uns bereits heute? Anhand von Anwendungen wie Chatbots, Textgeneratoren oder Bild- und Video-KI wird gezeigt, was bereits alles möglich ist. Die Teilnehmenden erfahren, wie mit den richtigen Eingaben (=Prompts) schnelle Ergebnisse erzielt werden können. Auch ethische Fragen, kreative Potenziale und mögliche Grenzen werden thematisiert und diskutiert.

Der Vortrag ist so konzipiert, dass auch ohne eigene Geräte ein aktives Mitdenken möglich ist. Zahlreiche Beispiele aus verschiedenen Bereichen - von Kommunikation über Bildkreation bis hin zur Präsentationserstellung - machen die Inhalte greifbar. Dabei können zu jeder Zeit Fragen gestellt und eigene Erfahrungen geteilt werden.

Datum: Donnerstag, 22. Oktober 2026
11.00-14.00 Uhr

Leitung: Catherine Bouchon

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

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: Mittwoch, 4. November 2026
9.00-16.45 Uhr

Leitung: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

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

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.

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 ein digitales Endgerät (Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone) mit Internet-Zugang. Die Teilnahme erfolgt über „BigBlueButton“ auf eigene Verantwortung.

Datum: Mittwoch, 2. Dezember 2026
18.00-19.00 Uhr

Leitung: Dorte Kretschmar

Ort: digital via „BigBlueButton“
(Link wird mit der Einladung versendet)

Die evangelische Kirche und die Diakonie haben es sich zur Aufgabe gemacht, das Thema „Sexualisierte Gewalt“ aus dem Schatten zu holen und den Schutz vor Verletzungen der sexuellen Selbstbestimmung in den Fokus zu rücken. Hierfür ist es auch für Ehrenamtliche notwendig zu erfahren, wie im Falle eines Verdachts vorzugehen ist.

Sie erhalten Hintergrundinformationen zum Thema „Sexualisierte Gewalt“ und lernen die Haltung der Diakonie Düsseldorf zu diesem Thema kennen. Zusätzlich erhalten Sie Handlungssicherheit für Situationen, in denen Sie mit sexualisierter Gewalt konfrontiert werden und lernen institutionalisierte Wege der Meldung kennen.

Inhalt

- Eigene Grenzen und Grenzen anderer wahrnehmen
- Was bedeutet sexualisierte Gewalt?
- Wie erkenne ich Täter*innenstrategien?
- Wie gehe ich mit Verdachtsfällen um?
- Wohin kann ich mich wenden, wenn ich persönlich betroffen bin?
- Meldestelle und Ansprechstelle für sexualisierte Gewalt

Triggerwarnung

Die Schulung enthält sensible Inhalte und Themen wie Grenzverletzung, sexualisierte Gewalt und Täter*innenstrategien. Die Beschäftigung mit diesen Themen könnte bei einzelnen Menschen Reaktionen auslösen.

Datum: Donnerstag, 15. Oktober 2026
10.00-13.00 Uhr

Leitung: Uwe Hermanns und Anja Trepels

Ort: Diakonie Düsseldorf
Langerstr. 2, Treffpunkt vor dem Haus
40233 Düsseldorf-Flingern

Der Mensch braucht Bewegung, um beweglich zu bleiben, und zwar körperlich, geistig und seelisch. Alles, was wir im Alltag, im Beruf, in der Freizeit tun, wird erst durch Bewegung ermöglicht.

Aber wie gestalte ich als Ehrenamtliche*r meine Übungsstunde? Welche eigenen Bewegungs-Kompetenzen bringe ich mit? Wie viel "fachliches" Körper-Wissen ist notwendig? Gibt es räumliche Bedingungen, brauche ich Materialien, wie viel Zeit steht für die Bewegungsstunde zur Verfügung? Wie viele Teilnehmer*innen welchen Alters nehmen an dem Angebot teil?...

Bei der Planung eines Bewegungsangebotes gibt es einige Aspekte, die beachtet werden sollten. Es gibt dem/der Übungsleiter*in die Möglichkeit, die Ziele für die einzelne Stunde schon in der Vorbereitung methodisch aufzubauen.

Der inhaltliche Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt in der Freude und der Notwendigkeit an Bewegung. Sie verstehen es, eine Übungsstunde zu planen, sinnvoll durchzuführen und als Übungsleitung die Gruppe zu motivieren.

Besonders angesprochen sind hier Ehrenamtliche, die in Einrichtungen bereits Bewegungsangebote durchführen oder für die Zukunft darüber nachdenken. Wenn Sie schon am vorherigen Kurs teilgenommen haben, finden Sie hier noch neue Bewegungsanregungen.

Der Kurs ersetzt keine fachliche Grundqualifikation.

Datum: Dienstag, 1. September 2026
13.00-16.00 Uhr

Leitung: Marie Ohlig-Aschendorf

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

Kurs 13

Resilienz in herausfordernden Zeiten

Basierend auf der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg

Gerade für ehrenamtlich engagierte Menschen sind herausfordernde Zeiten oft mit zusätzlichen Belastungen verbunden. Es braucht besonders viel Stressresistenz, Widerstandskraft und ein engagiertes Miteinander, um neben dem eigenen Alltag auch im Ehrenamt mit Engagement dabei zu bleiben. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, Resilienz zu entwickeln. Dies ist die Fähigkeit, trotz belastender Situationen und Veränderungen handlungsfähig und gesund zu bleiben.

Dieser interaktive Workshop zeigt Ihnen konkret, wie Sie in Ihrem Alltag für Entlastung und mehr Leichtigkeit sorgen und sich und Ihre Ressourcen im Blick behalten können.

Inhalte:

Was genau bedeutet Resilienz?

Welche Faktoren steigern das psychische Wohlbefinden?

Ausprobieren von unterschiedlichen Möglichkeiten zur Steigerung der eigenen Widerstandskraft:

- Auf eigene Bedürfnisse und Werte achten, auch in herausfordernden Situationen
- Grübeln und Gedankenkreisen stoppen
- Zuversicht kultivieren und eigene Handlungsspielräume nutzen
- Persönliche Ressourcen und Kompetenzen erkennen
- Stressbewältigung und Selbstfürsorge

Datum: Montag, 16. November 2026
9.00-13.00 Uhr

Leitung: Kathrin Wegermann

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

Oft haben wir gute Vorsätze (mehr Sport treiben, gesündere Ernährung, etc.), die dann aber innerhalb von Wochen in Vergessenheit geraten. Die Forschung zeigt, dass wir bei diesen Vorhaben häufig Hindernisse übersehen, die einer Umsetzung im Wege stehen. Dies können Zeitnot, Bedürfnisse von mir und anderen oder Ähnliches sein.

Wir alle wissen, dass es schwierig ist, alte Gewohnheiten abzulegen und durch neue zu ersetzen. In diesem Seminar wird mit dem „mentalen Kontrastieren“ ein einfaches und wissenschaftlich erprobtes Modell vorgestellt und angewendet. Es hilft dabei, diese Hindernisse zu erkennen und zu umgehen. So können neue Gewohnheiten eingeübt und damit Wünsche realisiert werden.

Die Fortbildung richtet sich an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die das Modell für sich selbst oder ihre ehrenamtliche Tätigkeit kennenlernen und anwenden wollen.

Datum: Mittwoch, 21. Oktober 2026
14.00-17.00 Uhr

Leitung: Prof. Em. Dr. Brigitte Steinheider

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

Kurs 15

„Ich muss für alle da sein?“

Ehrenamt im Spannungsfeld unterschiedlicher Erwartungen

Ehrenamtliches Engagement lebt von Herzblut, Verantwortungsgefühl und dem Wunsch, anderen zu helfen. Gleichzeitig stehen Engagierte oft zwischen verschiedenen Erwartungen: von den Menschen, die sie begleiten, von Angehörigen, hauptamtlich Mitarbeitenden oder der eigenen Vorstellung, „es allen recht machen zu müssen“.

In diesem Workshop reflektieren wir gemeinsam, wie solche Erwartungen entstehen, wo Überforderung beginnt und wie Sie Ihre Rolle im Ehrenamt klarer gestalten können.

Ziel ist es, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Einsatzbereitschaft und Selbstfürsorge zu finden – damit Engagement langfristig Freude macht und tragfähig bleibt.

Datum: Mittwoch, 25. November 2026
14.00-17.00 Uhr

Leitung: Stefanie Müller

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

In Düsseldorf lebt die nach London und Paris größte japanische Gemeinde Europas. Erste Kontakte zur Rheinmetropole datieren bereits in die Mitte des 19. Jahrhunderts. Die Tour vermittelt spannende Einblicke in die japanische Lebensweise am Rhein.

Wir bummeln durch Buchläden und Supermärkte, schauen ins Matcha-Café Wakaba und erfahren Interessantes und Unterhaltsames aus Kultur und Kulinarik, darunter die berührende Erfolgsgeschichte des „Thunfischkönigs von Düsseldorf“.

Es war ein Düsseldorfer – der auf der Bolkerstraße geborene Heinrich Heine –, der mit seinem Lied der Loreley die Liebe der Japaner*innen zum Rhein geweckt hat. Und ein deutscher Fußballlehrer stellte in den 60er Jahren die Weichen für die heutige Fortuna-Begeisterung (und -Treue!).

Wir lüften darüber hinaus das Geheimnis des Ginkgos (Baum des Jahrtausends), dem Goethe mit seinem Gedicht ein literarisches Denkmal gesetzt hat.

Vielleicht nehmen Sie eine Geschichte oder Anregung mit in Ihr Ehrenamt?

Datum: Mittwoch, 30. September 2026
14.00-16.00 Uhr

Leitung: Christa Konzok

Ort: Innenstadt
Treffpunkt wird nach Anmeldung bekanntgegeben

*„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen
und vor sich hin zu schauen.“
(Astrid Lindgren)*

In diesem Kurs widmen wir uns mit allen Sinnen der Herstellung von Naturkosmetik mit ganz einfachen Materialien. Dabei werfen wir auch einen Blick auf die kleinen Rituale, die achtsame Körperpflege so wohltuend machen.

Kurze Ruhe- und Atempausen helfen beim Ankommen; Sie erspüren sich selbst und Ihre Haut im Kontakt zur Außenwelt. Sie erkunden die verwendeten Materialien bewusst, prüfen Texturen und Duftimpulse und stellen aus wenigen, sehr gut verträglichen Zutaten zwei praktische Begleiter her. Diese sind sanft zur Haut, belebend in der Wirkung und leicht nachzumachen.

Die kleinen Rituale lassen sich im Ehrenamt direkt einsetzen: Sie schaffen Ruhe und eröffnen kreative und achtsame Momente. Somit können feinmotorische Fähigkeiten behutsam und in den Alltag jener Menschen, die Sie im Ehrenamt begleiten oder mit denen Sie zusammenarbeiten, geübt und integriert werden.

Bitte zum Kurs mitbringen: zwei leere, saubere, idealerweise ausgekochte Schraubgläser, um die hergestellten Produkte mitzunehmen.

Datum: Donnerstag, 29. Oktober 2026
14.00-17.00 Uhr

Leitung: Kristin Murschall

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

Jede und jeder kennt sie, die Umbrüche im Leben. Sie veranlassen uns – gewollt oder ungewollt – eine Richtung neu einzuschlagen, uns auf unbekanntes Terrain zu wagen und die vertraute Komfortzone zu verlassen. Es kann dauern, bis man wieder sicheren Boden unter den Füßen spürt.

In diesem Workshop nähern wir uns dem Thema auf praktische Weise.

Wir beschäftigen uns damit, was an Vertrautem unverzichtbar ist. Wie kann es uns als Kraftquelle begleiten? Was erwarten wir von dem Kommenden, das uns neue Möglichkeiten und Chancen bieten kann?

Im Kunstatelier Raum-D kann ein solcher Übergang bearbeitet werden und Gestalt annehmen. Im spielerischen Umgang und freien Einsatz von Materialien, Elementen und deren Gliederungen erschaffen wir unsere eigene, neue Welt. Im gemeinsamen Schaffen wird die Ausdrucksvielfalt einer „Überbrückung“ erfahrbar gemacht. Zur Verfügung stehen Ton, Gips, Holz, Papier, Farbe oder Verpackungsmaterial.

Nehmen Sie Ihre eigenen Erfahrungen als Anregung mit zurück in Ihr Ehrenamt!

Datum: Montag, 30. November 2026
10.00-13.00 Uhr

Leitung: Corinna Bernshaus

Ort: Raum-D im B-ehrenhof, Atelierhof
Behrenstr. 33
40233 Düsseldorf-Flingern

Referent*innen

Beaugrand, Andreas
Gesprächs- u. Gestalttherapeut

Bernshaus, Corinna
Produktdesignerin, Künstlerin

Bouchon, Catherine
Dipl.-Journalistin, KI-Managerin (Aka-
demie dt. Medien),
Gästeführerin (Visit Düsseldorf)

Hasiewicz, Verena
Mindful Leadership Trainerin,
Coachin

Hermanns, Uwe
Sozialarbeiter/- pädagoge BA,
Kinderschutzfachkraft

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V
evangelische Hilfsorganisation

Keuter, Wolfgang
Schauspieler, Regisseur

Konzok, Christa
Gästeführerin (Visit Düsseldorf)

Kretschmar, Dorte
Hygienemanagement, QM-
Beauftragte

Lindemeyer, Sabine
PfarrerIn für Seelsorgefortbildung und
Ehrenamtsentwicklung, Supervisorin
DGSv*

Medizinstudent*innen der HHU
aus dem Projekt „First aid for all“

Müller, Stefanie
Dipl.-Sozialpädagogin,
Systemische Coachin (IfAP Köln)

Murschall, Kristin
systemische u. wingwave-Coachin

Ohlig-Aschendorf, Marie
Reha-Trainerin Orthopädie &
Neurologie

Paumen, Martin
Gedächtnistrainer (BVGt)

Steinheider, Brigitte
Em. Psychologieprofessorin, Coachin

Trepels, Anja
Dipl.-Sozialpädagogin, Coachin
(NLP)

Wegermann, Kathrin
Trainerin, Mediatorin,
Psychologische Beraterin

Ziegler, Alexandra
Gerontologin, Demenzkoordinatorin

Anmeldebedingungen

Digitale Anmeldung unter:

[Diakonie Düsseldorf: MachMit – die Freiwilligenzentrale: Beratung und Begleitung rund ums Ehrenamt.](#)

Hier sehen Sie auch den aktuellen Anmeldestand.

Wenn Sie den beigefügten Anmeldebogen nutzen möchten, geben Sie bitte immer Ihre **E-Mail-Adresse**, eine **Telefonnummer** und **Ihren Einsatzortes im Ehrenamt** an. Sie erhalten daraufhin eine Anmeldebestätigung.

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. So schützen Sie sich und andere.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Speicherung Ihrer Kontaktdaten einverstanden. Alle Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://www.diakonie-duesseldorf.de/datenschutz>

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 / 73 53 - 362

Fax: 0211 / 73 53 - 198

ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

www.freiwilligenzentrale.info



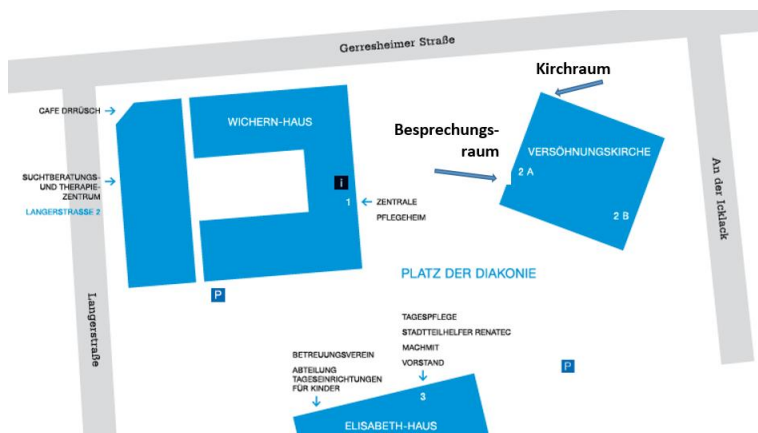
Veranstaltungsorte

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

U-Bahn: U75 und U77, Haltestelle Kettwigerstraße

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

Herausgeber

Diakonie Düsseldorf -
Gemeindedienst der Evangelischen Kirchengemeinden e.V.
Platz der Diakonie 1
40233 Düsseldorf

Redaktion und Gestaltung

Anja Trepels (verantwortlich), Zlatija Jovanovic, Jonas Krause-Heiber

Druck V+V Sofortdruck GmbH

Auflage 2.500

Papier

EU Ecolabel, FSC® Recycled certified, ISO 14001, ISO 9001, frei von Schwermetallen, PCF, Blauer Engel, 100 % Altpapier



Wir freuen uns sehr, wenn Sie unsere haupt- und ehrenamtliche soziale Arbeit für Menschen in Not unterstützen.

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Spendenkonto

IBAN: DE 87 3005 0110 0010 1057 57

BIC: DUSSDEDDXXX

Verwendungszweck: Ehrenamt

Chronologische Übersicht der Kurse

Datum	Zeit	Titel	Kurs
September			
01.09.2026	13.00-16.00	Bewegungs-Refresher	12
22.09.2026	10.00-13.00	„Kann ich Sie mal eben sprechen?“	01
30.09.2026	14.00-16.00	Little Tokyo am Rhein	16
Oktober			
01.10.2026	11.30-13.00	Reanimationskurs für Laien	07
07.10.2026	14.00-17.00	Psychische Störungen	05
15.10.2026	10.00-13.00	Auf Grenzen achten	11
15.10.2026	14.00-17.00	Demenz – Grundlagen	06
21.10.2026	14.00-17.00	Mentales Kontrastieren	14
22.10.2026	11.00-14.00	Künstliche Intelligenz verstehen	08
27.10.2026	14.00-17.00	Selbst- und Menschenkenntnis mit System	02
29.10.2026	14.00-17.00	Naturkosmetik einfach selbst herstellen	17
November			
04.11.2026	9.00-16.45	Erste-Hilfe-Kurs	09
16.11.2026	9.00-13.00	Resilienz in herausfordernden Zeiten	13
18.11.2026	10.30-13.00	Slow Acting	03
18.11.2026	14.00-18.00	Überzeugend sprechen	04
25.11.2026	14.00-17.00	„Ich muss für alle da sein?“	15
30.11.2026	10.00-13.00	Brückenschlag	18
Dezember			
02.12.2026	18.00-19.00	Hygieneschulung (Web-Seminar)	10

Notizen

Notizen

Gefördert durch:
Die Landeshauptstadt Düsseldorf

