



Angebote für Ehrenamtliche

Fortbildungen – Seminare – Vorträge

1. Halbjahr 2026

Liebe ehrenamtlich Engagierte und am Ehrenamt Interessierte,

das einzig Beständige ist die Veränderung; Wandel ist überall und dies gefühlt immer schneller. Aus 2025 wird 2026 und sicher wird auch dieses Jahr wieder viele interessante Erlebnisse, Menschen und Begegnungen in unser Leben bringen.

Wir freuen uns, als Diakonie Düsseldorf dazu beizutragen und Ihnen wieder neue und bewährte Fortbildungen kostenfrei anbieten zu können. Und wir freuen uns noch mehr, wenn wir Sie somit in Ihrer wertvollen ehrenamtlichen Tätigkeit unterstützen können.

Auch in 2026 gibt es eine bunte Palette an Themen, wie z.B. Umgang mit Kritik und Konflikten, Sprechtraining, Bewegungsimpulse und Achtsamkeit. Sie erhalten vielfältige Informationen zum Sparen, zu Künstlicher Intelligenz und politisch motivierter Kriminalität. Ein besonderes Anliegen ist es uns, Ihnen das Schutzkonzept der Diakonie Düsseldorf zur Prävention von sexualisierter Gewalt näherzubringen.

Daneben gibt es die etwas anderen Formate des Pilgerns und der Stadtführung, Workshops zu Spielen und kreativem Upcycling und vieles mehr. Wie immer wünschen wir Ihnen schöne Momente und gute Erkenntnisse bei den Fortbildungen.

Die Anmeldemodalitäten finden Sie auf der Seite 25, eine chronologische Übersicht auf der Seite 28.

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	Selbst- und Menschenkenntnis mit System	4
02	Wirkungsvoll sprechen	5
03	Konflikte wahrnehmen und ihnen begegnen	6
04	<i>Selbst.bewusster</i> Umgang mit Kritik und Vorwürfen	7
Anregung & Auftanken		
05	Projekt „Stadt-Pilgern“ in Düsseldorf	8
06	Gesundheit & Vitalität erhalten	9
07	Bewegungs-Refresher	10
08	Gehen mit dem Herzen	11
Vortrag / Infoveranstaltung		
09	Clever Energie und bares Geld sparen	12
10	Künstliche Intelligenz verstehen	13
11	Erste-Hilfe-Kurs	14
12	Politisch motivierte Kriminalität	15
13	Auf Grenzen achten	16

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Austausch & Reflexion	
14	Die Kunst, achtsam zu leben	17
15	"Ich muss für alle da sein?"	18
16	Herzblut statt Pflichtgefühl	19
	Kreativ	
17	Upcycling-Workshop	20
18	Spiele-Workshop	21
19	Stadtführung mit Düsseldorfer Originalen	22
20	KlimaSpaziergang	23
	Referent*innen	24
	Anmeldebedingungen	25
	Veranstaltungsorte	26
	Impressum	27
	Chronologische Übersicht der Kurse	28

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, 24. Februar 2026
14.00–17.00 Uhr

Referentin: Verena Hasiewicz

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

*„Zwei sagen das gleiche, und nur dem einen hört man zu.“
unbekannt*

Interessantes und mitreißendes Sprechen kann man lernen.
Wie organisiere ich dabei mein Auftreten vor einer Gruppe?
Wie bleibe ich inhaltlich präsent und zugewandt?

In diesem Seminar geht es um den Auftritt vor Publikum ohne andere Hilfsmittel als die eigene Stimme und die eigene Sprache. Auf dem Programm stehen Einblicke in das Thema Körpersprache, Stimme, Betonung und Sprechausdruck. Ziel ist es, die eigene Persönlichkeit zu stärken und selbstsicher aufzutreten.

Das Seminar richtet sich an alle, die vor und mit Gruppen sprechen und ihre eigene Wirkung besser kennenlernen und verbessern möchten. Es bietet mit Hilfe kleiner praktischer Übungen Unterstützung für das eigene Verhalten bei der Arbeit mit Gruppen. Die Teilnehmer*innen erhalten Werkzeuge und individuelle Tipps, um ihre Präsenz stimmig weiterzuentwickeln.

Datum: Montag, 2. März 2026
10.00-14.00 Uhr

Referentin: Christiane Brockerhoff

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

Ob im Privaten oder im Ehrenamt – Situationen mit anderen Menschen können auch Konflikte mit sich bringen. Unser übergeordnetes Ziel innerhalb des Seminars ist es, auf der Basis von praktischen Deeskalations- und Mentaltechniken, Konflikte wahrzunehmen und ihnen aktiv und gestalterisch zu begegnen. Hieraus lassen sich erfolgreiche Handlungsschritte ableiten.

Durch den bewussten Einsatz von "Dialog-Theater-Techniken" und der Anwendung des "Farbkarten-Feedback" praktizieren und verinnerlichen wir einen Perspektivwechsel. Einstellungen und Haltungen uns selbst und anderen gegenüber können wir über das Statusrollenspiel symbolisch ermitteln.

Wichtig für eine erfolgsorientierte Kommunikation ist die positive Energie-Balance mit sich und anderen. Darauf aufbauend entwickeln wir gemeinsam und praxisorientiert in Übungen, Szenen und Szenarien unsere Strategien zur möglichen Konfliktlösung.

Datum: Freitag, 27. März 2026
9.00-15.30 Uhr

Referent: Achim Schnegule

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

Den meisten Menschen ist es unangenehm, wenn sie selbst oder ihre Verhaltensweisen kritisiert werden. Sie neigen mitunter dazu, die Kritik entweder vehement zurückzuweisen oder unhinterfragt anzunehmen.

In diesem Seminar lernen Sie, die Chancen von Kritik zu erkennen, indem Sie auf die tieferliegenden Beweggründe für Kritik oder Vorwürfen achten. Auf dieser Basis können Sie bewusst entscheiden, ob Sie einen Teil der Kritik als berechtigt annehmen und für Ihr persönliches Wachstum nutzen möchten.

Inhalt:

- Entdecken, wozu selbst unangenehme Kritik nützlich ist
- Verstehen, was Kritik, Vorwürfe und Schuldzuweisungen über die/den Sprecher*in verraten
- Erfahren, wie Sie bei verbalen Angriffen selbstsicher und gelassen bleiben können
- Üben, angemessen und bewusst auf Kritik und Vorwürfe zu reagieren
- Erkennen, welche Entscheidungsmöglichkeiten Sie haben, wenn Sie Kritik hören

Diese Fortbildung lebt von der offenen Atmosphäre, in der die Inhalte gemeinsam erarbeitet und Erfahrungen ausgetauscht werden. Durch Übungen mit persönlichen Beispielen fällt die spätere Umsetzung im eigenen Alltag leichter.

Datum: Donnerstag, 30. April 2026
9.00-13.00 Uhr

Referentin: Kathrin Wegermann

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

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

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

Inhalte:

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

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

Anmeldung nur direkt bei Karin Martini (Ev. Friedenskirchengemeinde):
Tel. (0211) 6000 15 15 oder
per E-Mail an nachbarschaft@friedenskirche.eu

Datum: Fünf Module von Januar bis April und im Oktober 2026

Referent*innen: verschiedene

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

Wohlbefinden, Stabilität und Vitalität sind abhängig von der individuellen Gesundheit und Lebensfreude. Dabei ist es völlig normal, dass mit Fortschreitendem Alter die Einschränkungen und Wehwehchen zunehmen und unsere Lebensqualität beeinträchtigen.

In diesem Seminar bauen die Teilnehmer*innen ihre Kompetenzen zur Förderung ihrer Lebensfreude und Gesundheit aus. Zudem werden sie in die Lage versetzt, ihre Erkenntnisse im Ehrenamt einzusetzen und an ihre Mitmenschen auszustrahlen.

Inhalte:

- Einflussfaktoren von und Aktionsfelder für Lebensfreude
- Vitalität und Gesundheit
- Zunehmendes Alter und Leistungsfähigkeit: Erarbeiten persönlicher Kompetenzfelder
- Angebote zu den Themen Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Bewegung, Stressbewältigung, Ernährung
- Wie überwinde ich den inneren Schweinehund?

Datum: Mittwoch, 25. Februar 2026
14.00-18.00 Uhr

Referent: Martin Paumen

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
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?

Wieviel "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?...

Diese Fragen im Vorfeld sind schnell geklärt, es bleibt aber die konkrete Frage nach dem Stundenverlaufsplan.

Bei der Planung eines Bewegungsangebotes gibt es einige Aspekte, die beachtet werden sollten. Dies gibt der/dem 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 Übungsleiter*in die Gruppe zu motivieren.

Besonders angesprochen sind hier Ehrenamtliche, die in Einrichtungen bereits Bewegungsangebote durchführen oder für die Zukunft darüber nachdenken. Der Kurs ersetzt keine fachliche Grundqualifikation.

Datum: Donnerstag, 23. April 2026
10.00-13.00 Uhr

Referentin: Marie Ohlig-Aschendorf

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

Erlebe eine besondere Fortbildung auf dem Jakobsweg: Von Ratingen-Ost pilgern wir gemeinsam auf ca. 13 km mit vielen Pausen zur Jakobuskirche in Homberg – dem „Santiago des Bergischen Landes“.

Im Gehen mit dem Herzen stärken wir Präsenz, Achtsamkeit und Gemeinschaft. Impulse, meditative Übungen, Schweigephasen und inspirierender Austausch machen diese Pilgerwanderung zu einem praxisnahen und lebendigen Weg nach innen – mit Raum für Entlastung, Reflexion und Erneuerung in der Gemeinschaft.

Eine Pause im Café, Naturwahrnehmung und die Möglichkeit zur stillen Einker in der Jakobuskirche runden die Tagesfortbildung ab.

Das Angebot ist ideal für alle, die Freude an Bewegung, Natur und wertvollen Impulsen unterwegs suchen. Es richtet sich ausdrücklich an alle – unabhängig von Konfession oder religiösem Hintergrund.

Die Rundwanderung ist leicht bis moderat und lädt dazu ein, neue Wege für sich zu entdecken. **Trotzdem sollte man in der Lage sein, insgesamt 3,5 Stunden (reine Gehzeit) zu laufen.** Wenn Sie sich unklar sind, ob der Tag etwas für Sie ist, nehmen Sie bitte im Vorfeld Kontakt zu uns auf.

Datum: Samstag, 11. Juli 2026
10.00–ca. 17.00 Uhr

Referentin: Hanna Engels

Ort: Treffpunkt: S-Bahnhof Ratingen-Ost

Tipps, die den Geldbeutel entlasten und die Umwelt schonen

Die Kosten schießen in die Höhe, Ressourcen werden immer knapper. Energiesparen ist in aller Munde.

Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf gibt Tipps, wie Sie mit teils ungewöhnlichen Methoden bares Geld einsparen können. Wer möchte, kann seine letzte Stromabrechnung mitbringen bzw. den Jahresverbrauch notieren. Darauf kann vor Ort eingegangen werden.

Wir sprechen über die größten Stromfresser im Haushalt und über viele kleine, teils ungeahnte Möglichkeiten, den Energieverbrauch zu senken. Wie kann ich z.B. beim Duschen oder Fernsehen Geld sparen? Die eine oder andere bisher unbekannte Information ist mit Sicherheit auch für Sie dabei.

Das Ganze hat nichts mit Komfortverzicht zu tun – ganz im Gegenteil. Vom gesparten Geld können Sie sich etwas Zusätzliches gönnen. Und das Schöne an all dem: Wir helfen der Umwelt und tragen einen Teil zum Klimaschutz bei.

Vor Ort können zudem Termine zur persönlichen und kostenfreien Budgetberatung vereinbart werden.

Datum: Mittwoch, 18. Februar 2026
15.00-17.00 Uhr

Referent*in: Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf

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 als 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 Teilnehmer*innen 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, 19. März 2026
16.00-19.00 Uhr

Referentin: 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: Freitag, 27. März 2026
9.00–16.45 Uhr

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

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

Das politische Klima in Deutschland wird immer mehr von extremen Kräften aufgeheizt. Viele Themenbereiche, egal ob Klima, Migration, Sport, Kochen, Musik oder Kultur werden instrumentalisiert, um radikales Gedankengut zu transportieren. Gerade in den sozialen Medien tummeln sich die unterschiedlichsten Meinungen, aber auch Hass und Hetze.

Doch wie gehe ich damit um, wenn in meinem Umfeld oder in meinem Social-Media-Feed Dinge geschrieben und gesagt werden, die die Grenzen der Menschlichkeit und des Grundgesetzes überschreiten? Wie begegne ich Hass und Hetze im Netz? Was kann ich persönlich tun, um dazu beizutragen, die Gesellschaft im Netz besser zu machen und richtig auf Hate Speech zu antworten? Diese und andere Fragen werden im Vortrag beantwortet.

Der Vortrag zu politisch motivierter Kriminalität soll außerdem den rechtlichen Rahmen vorstellen und auch die Hintergründe zur „Erlebniswelt Extremismus“ beleuchten. Er soll dazu beitragen, Radikalisierung besser zu erkennen und zu begegnen. Auch im privaten Alltag sowie in der ehrenamtlichen Arbeit kann dieses Wissen von Nutzen sein.

Datum: Mittwoch, 15. April 2026
17.00-20.00 Uhr

Referent: Ingo Heßeler

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

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: Montag, 13. Juli 2026
10.00-13.00 Uhr

Referent*innen: Uwe Hermanns, Anja Trepels

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

Sei aufmerksam im Hier und Jetzt und bewerte dies nicht! Dies als Übung verstanden verspricht gesundes, kraftvolles und vitales Leben.

Seit Beginn dieses Jahrhunderts wenden sich immer mehr Menschen in unserem Kulturkreis dieser Übung zu, sie findet als „Achtsamkeit“ in vielen Kontexten Beachtung.

Sei aufmerksam im Hier und Jetzt und bewerte dies nicht! Scheinbar ist das eine einfache Übung, doch es lohnt sich, in verschiedenen Meditationen, Körper- und Achtsamkeitsübungen den eigenen Bewertungen zu begegnen und das Hier und Jetzt zu erfahren. Diese Erfahrungen bringen gesunden Umgang mit sich selbst und Klarheit – somit einen geschärften Sinn für das Wesentliche. Die durch Achtsamkeit gewonnene Klarheit verringert Stress, löst Konflikte und macht Begegnungen freudvoller.

In dem Seminar sind Sie eingeladen, diese Erfahrungen zu machen. Sie können lernen, sich in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit bewusst auf Situationen einzulassen, ohne darin zu versinken oder sich zu verlieren – so führt Achtsamkeit zu noch mehr Freude in der ehrenamtlichen Tätigkeit.

Datum: Mittwoch, 11. März 2026
14.00-17.00 Uhr

Referent: Andreas Beaugrand

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: Donnerstag, 12. März 2026
10.00–13.00 Uhr

Referentin: Stefanie Müller

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

Kurs 16

Herzblut statt Pflichtgefühl

Motivation im Ehrenamt reflektieren und stärken

„Wenn Sie älter werden, werden Sie feststellen, dass Sie zwei Hände haben – eine, um sich selbst zu helfen, die andere, um anderen zu helfen.“

Audrey Hepburn

Was motiviert mich in meinem Ehrenamt – und was kann ich tun, damit das so bleibt?

Dieses Seminar lädt dazu ein, Ihre persönliche Motivation für das ausgeübte Ehrenamt bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren. In stiller Selbstreflexion sowie im wertschätzenden Austausch mit anderen Ehrenamtlichen erkunden Sie, was Sie antreibt, was Ihnen Energie gibt – und wo vielleicht Veränderung nötig ist.

Sie entwickeln Ideen, wie Sie Ihre Motivation lebendig halten können und was es braucht, damit Ihr Engagement auch langfristig erfüllend bleibt.

Dieser Kurs zeichnet sich durch einen hohen Praxisanteil aus. Wir gehen dazu in Kleingruppen und tauschen uns auch immer wieder im Plenum aus.

Datum: Donnerstag, 18. Juni 2026
10.00-13.00 Uhr

Referentin: Kristin Murschall

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

Sie arbeiten ehrenamtlich in einer Gruppe von Menschen und möchten mit diesen etwas Kreatives gestalten? Es sollte aber auch nicht so viel kosten und am besten nachhaltig sein? Upcycling ist die Lösung.

In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen, mit denen Sie in ein paar einfachen Arbeitsschritten viele Dinge umwandeln und zu neuem Leben erwecken können. Passend zum Thema Ostern erarbeiten Sie Deko oder Geschenke aus verschiedene Restmaterialien aus dem Haushalt wie Eierkartons, Toilettenpapier-Rollen, Plastiktüten etc.

Das Material wird bereitgestellt, aber Sie dürfen auch gerne Dinge mitbringen, denen Sie ein zweites Leben schenken möchten.

Dieser Kurs ist auch immer wieder ein Austausch zu Bastelideen und Upcycling-Techniken, die Sie schon kennen und den anderen Teilnehmenden zeigen möchten.

Werden wir gemeinsam nachhaltig kreativ!

Datum: Dienstag, 3. März 2026
14.00-17.00 Uhr

Referentin: Anne Metzler

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

*„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 Teilnehmer*innen 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 eignen können. 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 Spieľfreude. Damit haben die Teilnehmer*innen einen Schlüssel in der Hand, mit dem sie den Alltag der ihnen anvertrauten Menschen spieľrisch leicht bereichern können.

Datum: Mittwoch, 6. Mai 2026
14.00-17.00 Uhr

Referent: Volker Busch

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

„Vom uerigen Wirt, kleinen Jan und toten Schneider“

Wer in Düsseldorf lebt, kennt die Altstadt – aber kennt man auch ihre kuriosen Figuren, vergessenen Legenden und skurrilen Begebenheiten? Diese Stadtführung lädt dazu ein, vertraute Gassen neu zu entdecken und dabei Geschichten zu hören, die selten auf den offiziellen Tafeln stehen.

Im Mittelpunkt stehen der uerige Wirt, der kleine Jan und ein Schneider, der auf ungewöhnliche Weise in die Stadtgeschichte eingegangen ist. Erzählt wird von historischen Originalen, lokalen Mythen und den kleinen Details, die das große Ganze erst lebendig machen. Die Führung verbindet geschichtliches Wissen mit unterhaltsamen Anekdoten und bietet Raum für Fragen, Austausch und spontane Entdeckungen.

Ideal für alle, die Düsseldorf nicht nur kennen, sondern besser verstehen wollen!

Datum: Mittwoch, 24. Juni 2026
12.00-14.00 Uhr

Referentin: Catherine Bouchon

Ort: Altstadt
Genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Düsseldorf zählt in weltweiten Rankings zu den Städten mit der höchsten Lebensqualität. Unser Spaziergang zeigt auf, welche Maßnahmen die Stadt ergreift, um diese Positionierung vor dem Hintergrund des voranschreitenden Klimawandels zu erhalten. Wir erfahren, welche Rolle der Rhein, grüne Oasen, klimatische Ausgleichsräume und Rasengleise spielen und werfen einen Blick auf relevante botanische und zoologische Themen.

Besonderes Augenmerk gilt den Herausforderungen, denen sich Stararchitekten stellen, um ihren Beitrag zu leisten, dass die Rheinmetropole „cool“ bleibt.

Stationen dieser spannenden Entdeckungstour sind Altstadt, Rheinuferpromenade Carlstadt, Königsallee mit Köbogen 1 & 2 und Hofgarten. Wir enden am Grabbeplatz, in doppelter Hinsicht ein „Hotspot“.

Datum: Dienstag, 21. Juli 2026
16.00-18.00 Uhr

Referentin: Christa Konzok

Ort: Innenstadt
Genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Referent*innen

Beaugrand, Andreas
Gesprächs- u. Gestalttherapeut

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

Brockerhoff, Christiane
Sprechwissenschaftlerin, Coachin

Budgetberatung
der Diakonie Düsseldorf

Busch, Volker
Dipl.-Pädagoge, Schwerpunkt
Spielpädagogik

Engels, Hanna
Coachin, zert. DWV-Wander-
führerin

Hasiewicz, Verena
Mindful Leadership Trainerin,
Coachin

Hermanns, Uwe
Sozialarbeiter/- pädagoge BA,
Kinderschutzfachkraft

Heßeler, Ingo
Regierungsbeschäftigter
Kriminal-polizei Düsseldorf

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
evangelische Hilfsorganisation

Konzok, Christa
Gästeführerin (Visit Düsseldorf)

Martini, Karin
Leitung Projekt „Stadt-Pilgern“,
Ev. Friedenskirchengemeinde

Metzler, Anne
Designerin, Planet Upcycling

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

Murschall, Kristin
systemische u. wingwave-Coachin

Ohlig-Aschendorf, Marie
Reha-Trainerin Orthopädie &
Neurologie

Paumen, Martin
Gedächtnistrainer (BVG)

Schnegule, Achim
Sozial- und Theaterpädagoge,
Trainer, Coach

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

Wegermann, Kathrin
Trainerin, Mediatorin,
Psychologische Beraterin

Anmeldebedingungen

Digitale Anmeldung unter:

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

Hier sehen Sie auch den aktuellen Anmeldestand.

Wenn Sie den beigefügtem Anmeldebogen nutzen möchten, geben Sie bitte immer Ihre **E-Mailadresse**, 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/daten-schutz>

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



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, Jonas Krause-Heiber

Druck V+V Sofortdruck GmbH

Auflage 2.500

Papier

EU Ecolabel, FSC® Recycled certified, ISO 14001, ISO 9001, DIN 6738
Alterungsbeständigkeit, 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: DUSSEDDXXX

Verwendungszweck: Ehrenamt

Chronologische Übersicht der Kurse

Datum	Zeit	Titel	Kurs
Februar			
18.02.2026	15.00-17.00	Clever Energie und bares Geld sparen	09
24.02.2026	14.00-17.00	Selbst- u. Menschenkenntnis mit System	01
25.02.2026	14.00-18.00	Gesundheit und Vitalität erhalten	06
März			
02.03.2026	10.00-14.00	Wirkungsvoll sprechen	02
03.03.2026	14.00-17.00	Upcycling-Workshop	17
11.03.2026	14.00-17.00	Die Kunst, achtsam zu leben	14
12.03.2026	10.00-13.00	Ich muss für alle da sein?	15
19.03.2026	16.00-19.00	Künstliche Intelligenz verstehen	10
27.03.2026	9.00-16.45	Erste-Hilfe-Kurs	11
27.03.2026	9.00-15.30	Konflikte wahrnehmen und ihnen begegnen	03
April			
15.04.2026	17.00-20.00	Politisch motivierte Kriminalität	12
23.04.2026	10.00-13.00	Bewegungs-Refresher	07
30.04.2026	9.00-13.00	<i>Selbst.bewusster</i> Umgang mit Kritik und Vorwürfen	04
Mai			
06.05.2026	14.00-17.00	Spiele-Workshop	18
Juni			
18.06.2026	10.00-13.00	Herzblut statt Pflichtgefühl	16
24.06.2026	12.00-14.00	Stadtführung mit Düsseldorfer Originalen	19
Juli			
11.07.2026	10.00-17.00	Gehen mit dem Herzen	08
13.07.2026	10.00-13.00	Auf Grenzen achten	13
21.07.2026	16.00-18.00	KlimaSpaziergang	20

Gefördert durch:
Die Landeshauptstadt Düsseldorf

