



# Fortbildungen für Ehrenamtliche

## *1. Halbjahr 2020*



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

für unser Kursangebot haben wir erfahrene Referentinnen und Referenten gewinnen können. Diese achten darauf, dass Sie das neue Wissen mit Ihren Erfahrungen aus der Praxis verbinden können und die Gemeinschaft in der Gruppe davon profitiert.

Im Ehrenamt erleben Sie neue Situationen, die Sie herausfordern können. Vielleicht wünschen Sie sich hierbei Unterstützung und Austausch, Wissen und Methoden, um sicher und gelassen Ihr Engagement ausüben zu können.

Sie bringen viele Fähigkeiten und Fertigkeiten mit, die den Menschen, die Ihnen im Ehrenamt begegnen, zugutekommen.

Für Ihr Engagement bedanken wir uns und freuen uns auf Ihre Anmeldung. Wir wünschen Ihnen bei den Fortbildungsveranstaltungen viele gute Erfahrungen, Begegnungen und Gespräche. Teilen Sie uns Ihre Anregungen und Wünsche mit, damit wir das Fortbildungsprogramm Ihrem Bedarf anpassen können.

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

Ursula Wolter  
Leiterin Referat Ehrenamt der Diakonie Düsseldorf

# Kursverzeichnis

<b>Kurs</b>	<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
	<b>Vorbereitung auf ein Ehrenamt</b>	
01	Vortrag: Auf der Suche nach einem Ehrenamt	04
	<b>Ehrenamt in der Flüchtlingshilfe</b>	
02	Gemeinschaft mit geflüchteten Menschen gestalten	05
	<b>Ehrenamt in der Seniorenarbeit</b>	
03	Vortrag: Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung	06
04	Wie gestalte ich ein Musikangebot für ältere Menschen? – Teil I	07
05	Vortrag: Digitaler Nachlass	08
	<b>Kommunikation</b>	
06	Möglichkeiten und Grenzen der Beratung in der ehrenamtlichen Arbeit	09
07	Übereinstimmung: Meine Stimme – meine Botschaft	10
08	Sprachlos im Gespräch – GFK I	11
09	Die Energie von Ärger und Wut für Veränderungen nutzen – GFK II	12
10	Schuldgefühle erfolgreich wandeln – GFK III	13
11	Körpersprache – die Grammatik der Gefühle	14
12	Deeskalations- und Kompetenztraining	15
13	Die Kunst des NEIN-Sagens	16

# Kursverzeichnis

<b>Kurs</b>	<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
	<b>Austausch und Auftanken</b>	
14	Erlebtes verkraften	17
15	Kraftquellen entdecken	18
16	Glück besteht aus Augenblicken	19
17	Resilienz – Balance zwischen Widerstandskraft und Verletzlichkeit	20
18	Zeiten des Mitgefühls	21
19	Die Kunst, achtsam zu leben	22
	<b>Soziale Kompetenz</b>	
20	Mit einer humorvollen Haltung Lösungen finden	23
21	Persönlichkeitstraining / Typen gibt's	24
	<b>Kreativ-Workshop</b>	
22	Das Ganzheitliche Gedächtnistraining	25
23	Upcycling Workshop	26
24	Wie gestalte ich meine Vorlesestunde?	27
25	Die Kunst, Märchen zu erzählen	28
	Referentinnen/Referenten	29
	Anmeldebedingungen	30
	Anfahrtsbeschreibungen	31
	Impressum/Datenschutz	32

## Kurs 01:

## Vortrag: Auf der Suche nach einem Ehrenamt

MachMit - Die Freiwilligenzentrale stellt sich vor

MachMit - Die Freiwilligenzentrale der Diakonie Düsseldorf bietet über 200 Einsatzmöglichkeiten u.a. in Kindergärten, Schulen, Altenzentren, Flüchtlings- und Behinderteneinrichtungen, im Umwelt- und Kulturbereich an.

Sie sind auf der Suche nach einem Ehrenamt? Haben Sie noch nicht die passende Aufgabe für sich gefunden? Haben Sie die eine oder andere Frage zum Thema Ehrenamt? Dann kommen Sie zur Informationsveranstaltung!

**Datum:** Donnerstag, 30. Januar 2020,  
15.00 - 16.30 Uhr

**Referentin:** Claudia Balkhausen

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 3, Eingang rechts, im Erdgeschoss  
40233 Düsseldorf-Flingern

## Kurs 02:

# Gemeinschaft mit geflüchteten Menschen gestalten

## Freiwilligenarbeit in der Flüchtlingshilfe

In der Diakonie Düsseldorf gibt es Orte, wo es gelingt, die Gemeinschaft zwischen geflüchteten Menschen, Nachbarn und Ehrenamtlichen zu gestalten. Sie nennen sich Welcome Points. Sie laden durch ihre niedrigschwelligen Angebote wie z. B. Sprachcafés, Kinderbetreuung, Ausflüge, Feste und Beratung die Menschen zu sich ein.

Neue ehrenamtlich Engagierte werden hier immer gebraucht und willkommen geheißen. Hier finden sie eine interessante und abwechslungsreiche Aufgabe.

Um für diese Aufgabe gerüstet zu sein, werden verschiedene Themen besprochen:

- Was ist ein Welcome Point und wie arbeitet er?
- Mit welchen Fragestellungen sind die Mitarbeitenden in den Welcome Points beschäftigt?
- Wie gehen wir neugierig auf andere Kulturen zu?
- Wie können wir Probleme und Herausforderungen in positives Gelingen umsetzen und so zu einer offenen Atmosphäre beitragen?

Die Schulung bietet zudem die Gelegenheit, andere Ehrenamtliche kennenzulernen, in den Austausch zu gehen und das eigene Engagement zu reflektieren.

Wir laden Sie ganz herzlich ein.

**Datum:** Samstag, 29. Februar 2020,  
10.00 – 14.00 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referenten:** O. Targas, S. Jamalian Hanjani, B. Loskamp

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf-Altstadt

## **Kurs 03:**

## **Vortrag: Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung**

Vorsorge geht uns alle an!

Jeder von uns kann in die Situation kommen, dass er sich nicht mehr um seine Angelegenheiten kümmern und keine Entscheidungen sowohl im Hinblick auf seine persönliche Lebenslage als auch seine finanziellen und behördlichen Angelegenheiten treffen kann.

Der Vortrag informiert darüber, wie durch eine Vollmacht, eine Betreuungs- und eine Patientenverfügung für diese Situationen Vorsorge getroffen wird.

Treffen Sie bei Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit auf diese Fragen, haben Sie die Möglichkeit, den Betreuungsverein der Diakonie zu vermitteln.

**Datum:** Mittwoch, 12. Februar 2020,  
10.00 – 12.00 Uhr

**Referentin:** Susanne Benary

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 3, Eingang rechts, im Erdgeschoss  
40233 Düsseldorf-Flingern



## Kurs 04:

# Wie gestalte ich ein Musikangebot für ältere Menschen?

## Praxisseminar für Interessierte – Teil I

Die wohltuende Wirkung von Musik verbessert das Wohlbefinden und den emotionalen Ausdruck von älteren Menschen (auch mit Demenzerkrankungen) deutlich.

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden an sich selbst die positive Wirkung von Musik und wie sie Musik in der Betreuung und als Mittel zur Kontaktaufnahme und Kommunikation einsetzen können.

Musizieren kann vieles bewirken:

- Eintreten in Kommunikation mit anderen, unabhängig vom Grad der eigenen Einschränkung, fördert das Gemeinschaftsgefühl.
- Schulung der Fein- und Grobmotorik mithilfe von Instrumenten und Materialien, stärkt die Konzentration und Koordination von Bewegung.
- Anregung mehrerer Sinne durch Einsatz von Instrumenten, Tüchern, Bildern, Naturmaterialien fördert die Lebendigkeit und Kreativität.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Datum:** Freitag, 20. März 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr

**Referentin:** Claudia Conen

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

## Kurs 05:

## Vortrag: Digitaler Nachlass

Rechtzeitig vorsorgen

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

Doch die wenigsten Menschen sorgen sich darum, was mit ihren Nutzerkonten nach ihrem Tod geschieht.

Die Daten verbleiben auch nach dem Tod beim jeweiligen Anbieter.

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

Praxisorientiert werden Ihnen Grundlagen der digitalen Vorsorge erläutert.

**Datum:** Dienstag, 28. April 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr

**Referentin:** Hanna Bouazo, Verbraucherzentrale Düsseldorf

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

## Kurs 06:

# Möglichkeiten und Grenzen der Beratung in der ehrenamtlichen Arbeit

## Regeln und Voraussetzungen

Ehrenamtliches Engagement ist heutzutage weitaus vielfältiger als noch vor einigen Jahren. So spielt z.B. der Aspekt der Beratung in vielen Engagementfeldern eine große Rolle. Dabei sind die Themen und die Rahmenbedingungen oft sehr unterschiedlich. Telefonberatung, Flüchtlingsberatung, Gesundheitsberatung oder Beratung von Ehrenamtsinteressenten: Für alle Beratungen gelten unterschiedliche Regeln und Voraussetzungen.

In diesem Workshop geht es vornehmlich darum, die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen der Beratung zu erörtern. Folgende Fragen tauchen in diesem Zusammenhang auf:

- Wann muss ich an Fachleute verweisen?
- Zu welchen Fragestellungen darf und zu welchen darf ich nicht beraten?
- An wen kann ich mich wenden, wenn ich an meine Grenzen stoße?
- Wann darf ich meine eigene Meinung nicht einbringen?
- Wie verhalte ich mich gegenüber Ehrenamtsinteressenten, die für ein Engagement in der eigenen Einrichtung nicht geeignet sind?

Neben fachlichem Input werden auch Ihre Fragen bearbeitet.

**Datum:** Donnerstag, 05. März 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr

**Referent:** Carlos Stemmerich

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 3, Eingang rechts, im Erdgeschoss  
40233 Düsseldorf-Flingern

## Kurs 07:

# Übereinstimmung: Meine Stimme – meine Botschaft

Lebendig sprechen

Mit unserer Stimme machen wir uns verständlich – nicht nur durch die zu Worten geformten Laute, sondern auch durch Klangfärbung, Stimmhöhe und Lautstärke. Stimme ist mehr als Worte: Eine lebendige Stimme bindet die Aufmerksamkeit der Zuhörenden, vermittelt Gefühle und bietet mehr Verständigungsmöglichkeiten als der reine Wortinhalt. Unsere Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit und vermittelt den Hörenden unsere Stimmung.

In Vorträgen, Diskussionen, Anleitungen und Gesprächen ist oft entscheidend, ob die Stimme auch das vermittelt, was die Worte ausdrücken.

Aber kennen wir immer unsere Stimme, ihre Einsatzmöglichkeiten? Klingt unsere Stimme so lebendig, wie wir uns fühlen? Der Klangapparat unserer Stimme ist genauso trainierbar wie andere Muskeln unseres Körpers. Seine Möglichkeiten können wir gut nutzen, wenn wir ihn bewusst wahrnehmen und ausprobieren.

In diesem Seminar werden spielerisch die Möglichkeiten des Stimmapparates erkundet und erweitert, ein schonender Umgang für Vielsprecher gefunden und ein Schritt zu einer lebendigen, überzeugenden Stimme getan.

Wer möchte, darf gerne kurze Lieblingstexte zur Sprechspielerei mitbringen.

**Datum:** Mittwoch, 18. März 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr

**Referent:** Andreas Beaugrand

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

## Kurs 08:

## Sprachlos im Gespräch – GFK I

eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall B. Rosenberg unterstützt uns, durch eine tiefere Verbundenheit mit uns selbst und anderen die Qualität unserer Beziehungen zu verbessern und Verantwortung für unsere eigenen Entscheidungen zu übernehmen.

Indem die Bedürfnisse aller ernst genommen und berücksichtigt werden, führt die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation zu einem harmonischen Miteinander und zu einem bewussten Leben im Einklang mit unseren Werten. Mit Hilfe dieser Haltung können wir unseren Mitmenschen einfühlsam begegnen und gleichzeitig für unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche eintreten.

In diesem Seminar erarbeiten wir die Prinzipien und die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Wir lernen, Urteile und Vorwürfe zu übersetzen und unsere Aufmerksamkeit auf Bedürfnisse und Werte zu richten.

Es geht darum, die Aspekte in ihrer Bedeutung für ein konstruktives Miteinander auf einer tieferen Ebene zu verstehen und ihre Anwendung zu üben.

**Datum:** Dienstag, 24. März 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referentin:** Kathrin Wegermann

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf-Altstadt

## **Kurs 09:**

# **Die Energie von Ärger und Wut für Veränderungen nutzen – GFK II**

basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation  
(GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Wie gehen Sie mit Wut und Ärger um? Kennen Sie an sich selbst vielleicht gar keine Wut? Oder neigen Sie dazu, sofort zu explodieren, wenn Sie wütend sind? Oder versuchen Sie, Ihre Wut zu unterdrücken, doch sie schwelt leise in Ihnen weiter?

Dieses Seminar zeigt einen Umgang mit unserer Wut und unserem Ärger auf, der es ermöglicht, die kraftvolle Energie, die hinter der Wut steckt, zu nutzen, ohne andere zu verletzen. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) zeigt uns einen hilfreichen Weg auf, die Bedürfnisse aller Beteiligten leichter zu erfüllen.

Grundkenntnisse über die Prinzipien der GFK erleichtern das Verständnis.

**Datum:** Dienstag, 28. April 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referentin:** Kathrin Wegermann

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf-Altstadt

## Kurs 10:

## Schuldgefühle erfolgreich wandeln – GFK III

basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Gerade Menschen, die gerne helfen und sich um andere Menschen kümmern, haben häufig ein schlechtes Gewissen, nicht noch mehr zu tun, und fühlen sich schuldig. Sollten wir der alleinerziehenden Nachbarin nicht bei der Kinderbetreuung helfen? Oder unsere pflegebedürftigen Eltern öfter besuchen? Und neulich haben wir auch wieder etwas gekauft, das sicherlich nicht fair hergestellt war ...

In diesem Workshop lernen wir eine Möglichkeit kennen, Dinge, für die wir uns schuldig fühlen, zu bearbeiten - sei es etwas, das wir getan haben, oder etwas, das wir versäumt haben zu tun. Diesen Prozess können wir sowohl für tiefsitzende Schuldgefühle, die uns fast fortwährend unsere Energie rauben, als auch für leichte Schuldgefühle, die vielleicht nur als flüchtiger Gedanke auftauchen, nutzen.

Zunächst werden wir uns das Thema Schuld genauer ansehen. Danach gehen wir gemeinsam anhand eines praktischen Beispiels die Schritte zur Wandlung von Schuld durch. So können Sie diesen Prozess im Anschluss auch selbständig anwenden.

Grundkenntnisse über die Prinzipien der GFK erleichtern das Verständnis.

**Datum:** Donnerstag, 28. Mai 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referentin:** Kathrin Wegermann

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf-Altstadt

## Kurs 11:

## Körpersprache – die Grammatik der Gefühle

### Probleme lösen im Rollenspiel

Dieses Seminar ist etwas Besonderes: Wir blicken nicht auf ein Problem oder eine zu erlernende Fähigkeit. Im Mittelpunkt steht eine Lösungsstrategie – das theatralische Erspielen von Lösungen, das Hören auf die Körpersprache. 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 ausdiskutiert werden muss. Alle Teilnehmenden nutzen die Freiheit des Spielraums und probieren, wie es ihnen ergeht, wenn sie einmal etwas anders sind. Ohne Risiko – es ist ja nur Theater. Und alle können für sich mitnehmen, was sie im echten Leben vielleicht anders machen möchten. Für weniger Bauchgrummeln und mehr Freude am Ehrenamt.

**Datum:** Freitag, 24. April 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referent:** Andreas Beaugrand

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf-Altstadt



## Kurs 12:

## 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 (in einer gewissen Rangordnung) zueinander stehen.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich u.a. mit Fragen wie: Welche Verhaltensweisen signalisieren in Konfliktsituationen Unsicherheit und Angst? Wie kann ich mich verhalten, um Eskalationen und eigene Aggressionen zu vermeiden?

Die Teilnehmenden setzen sich spielerisch mit Konflikten auseinander und werden in ihrer Selbst- und Fremdwahrnehmung sensibilisiert. Sie steigern ihre Kompetenz und Empathiefähigkeit. Sie gewinnen erweiterte Kenntnisse über die Körpersprache, lernen das Statusmodell kennen und dies für ein der Situation angemessenes Konfliktverhalten einzusetzen.

In diesem zweitägigen Seminar lernen Sie, besser auf Provokationen zu reagieren, Eskalation und eigene Aggressionen zu vermeiden und Signale in Konfliktsituationen einzuschätzen. Nach einem ersten einführenden Seminarteil wird bereits Gelerntes vertieft. Eigene Erfahrungen aus Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit können Sie vorstellen und analysieren.

Nur gesamt buchbar.

**Datum:** Dienstags, 19. Mai und 09. Juni 2020,  
jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

**Referent:** Achim Schnegule

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

## Kurs 13:

## Die Kunst des NEIN-Sagens

Mit gutem Gewissen

NEIN-Sagen fällt oft schwer, das JA ist meist schneller herausgerutscht, als wir denken können. In Gesprächen, in Übungen und an Beispielen aus Ihrem Alltag erkunden wir, wieso es uns leichtfällt, JA zu sagen, und wann es besser wäre, ein NEIN zu wagen.

An zwei aufeinander aufbauenden Terminen wird das eigene Gesprächsverhalten erforscht. Es werden neue Möglichkeiten, im Gespräch zu agieren, entdeckt und erprobt. Die Erkenntnisse aus dem ersten Seminarteil können in der Zwischenzeit im Alltag umgesetzt werden. Wir betrachten gemeinsam die Erfahrungen mit dem veränderten Gesprächsverhalten und vertiefen durch Übungen das Erlernte.

Achtsamkeit im Umgang mit sich und den anderen schafft in der Gruppe eine vertrauensvolle Lernatmosphäre.

Nur gesamt buchbar.

**Datum:**                    Freitags, 19. Juni und 26. Juni 2020,  
jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

**Referent:**                  Andreas Beaugrand

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

## **Kurs 14:**

## **Erlebtes verkraften**

### Entlastung durch supervisorische Begleitung

Sie engagieren sich mit hoher Motivation freiwillig, bringen Ihre Erfahrungen und Kompetenzen ein. Doch erleben Sie im Ehrenamt auch Konflikte, Ärgernisse und Enttäuschungen. Diese belastenden Erfahrungen nehmen sie womöglich mit nach Hause, sie wirken sich in Ihrem Alltag aus.

Im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe haben Sie die Gelegenheit, das Erlebte in Worte zu fassen, zu teilen und verkraftbar zu machen.

In der Gruppe ist es möglich, Ursachen zu ermitteln, Verläufe zu mildern, Lösungen zu erarbeiten und ihre Erprobung zu begleiten. Hierbei lassen sich die Beteiligten von der Idee leiten, durch die gemeinsame Reflexion die Möglichkeiten des Verstehens und Handelns zu erweitern.

Durch diesen Ausgleich und die gewonnene Distanz bleiben Sie im Ehrenamt motiviert und gesund.

Alle drei Termine nur gesamt buchbar.

**Datum:** Donnerstags, 30. Januar, 12. März und 7. Mai 2020,  
jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

**Referent:** Ulf Steidel

**Ort:** Haus der Kirche  
Bastionstraße 6  
40213 Düsseldorf-Carlstadt

## **Kurs 15:** Kraftquellen entdecken

### Geführte Meditationen

Um zufrieden und motiviert unsere ehrenamtliche Tätigkeit ausführen zu können, brauchen wir einen verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen Kräften.

Geführte Meditationen bieten vielfältige Möglichkeiten, sich den eigenen Kraftquellen zu nähern und aus ihnen zu schöpfen. Sie helfen, sich aus dem eigenen Gedankenkarussell zu lösen, und bieten der Konzentration einen Anhaltspunkt.

Der eigene Körper ist dabei ein wichtiger Verbündeter. Unser Atem stärkt und nährt uns und bringt uns in Fluss. Im Gespräch mit den anderen Teilnehmenden werden die inneren Wahrnehmungen bewusst und können sich deutlicher zeigen.

- Den eigenen Atem bewusst erfahren durch die drei Atemräume
- Body Scan: bewusst den eigenen Körper wahrnehmen und entspannen
- Geführte Meditation: Naturerfahrung als Kraftquelle
- Gespräche über innere Kraftquellen – Austausch und Ermutigung

Die Übungen werden im Sitzen auf Meditationskissen oder auch Stühlen durchgeführt sowie im Liegen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Da es Ihnen beim Sitzen und Liegen in der Stille vielleicht kühl werden kann, bringen Sie sich noch eine leichte Decke oder ein großes Handtuch und dicke Socken mit.

**Datum:** Freitag, 06. März 2020,  
10.00 – 12.30 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referentin:** Ursula Wolter

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11, Seminarraum 2, 1. Etage  
40213 Düsseldorf-Altstadt

## Kurs 16:

# Impulsvortrag und Workshop: Glück besteht aus Augenblicken

Bereitschaft zum Glücklichsein

Glück ist der Zustand, den wir uns alle wünschen. Glück ist mehr als Zufriedenheit. Beim Glücksgefühl werden Endorphine ausgeschüttet und das Stresshormon Cortisol geht zurück. Ist Glück auch eine erlernbare Strategie? Zumindest die Bereitschaft dazu ist erlernbar. In diesem Seminar werden das Thema differenziert betrachtet und die unterschiedlichen Arten von Glück beleuchtet.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- Zwei Arten von Glück: Zufall oder langfristige Zufriedenheit
- Glücksforschung
- Ursachen des Glücks
- Die Bedeutung des Flow
- Glücksstrategien

**Datum:** Donnerstag, 26. März 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referentin** Dr. Susanne Altweger

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf-Altstadt

## Kurs 17:

# Resilienz – Balance zwischen Widerstandskraft und Verletzlichkeit

Impulsvortrag und Workshop

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 jedem 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 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 besser kennen und weisen die mutlosen und verdrossenen Anteile der Seele in ihre Schranken.

**Datum:** Dienstag, 05. Mai 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referentin:** Dr. Susanne Altweger

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf-Altstadt

## Kurs 18:

## Zeiten des Mitgeföhls

### Mitgeföhlfür sich und andere

Ein tragendes Geföhlfür in der ehrenamtlichen Arbeit ist das Mitgeföhlfür für andere. Wie steht es aber mit dem Mitgeföhlfür sich selbst gegenüber? Selbstmitgeföhlfür ist eine wichtige Quelle, um nicht müde zu werden im Kümmeren um andere.

Mit Hilfe von meditativen Techniken kommen wir unseren eigenen Gedanken, Geföhlfen und Bildern zum Thema auf die Spur. Im Gespräch mit den anderen Teilnehmenden werden die inneren Wahrnehmungen bewusst und können sich deutlicher zeigen und – wenn wünschenswert – verändern.

- Den eigenen Atem bewusst erfahren
- Mit dem eigenen Atem in der Stille sitzen
- Geföhlführte Meditation: Mitgeföhlfür mit sich und anderen
- Gespräche zum Thema Selbstmitgeföhlfür und Mitgeföhlfür mit anderen
- Geföhlführte Meditation: Naturerfahrung als Kraftquelle

Die Übungen werden im Sitzen auf Meditationsbänkchen oder auch auf Stühlen durchgeführt sowie im Liegen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Da es Ihnen beim Sitzen und Liegen in der Stille vielleicht kühl werden kann, bringen Sie sich noch eine leichte Decke oder ein großes Handtuch und dicke Socken mit.

**Datum:** Freitag, 08. Mai 2020,  
10.00 – 12.30 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referentin:** Ursula Wolter

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11, Seminarraum 2, 1. Etage  
40213 Düsseldorf-Altstadt

## Kurs 19:

## Die Kunst, achtsam zu leben

Mit Achtsamkeit zu mehr Freude

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 – 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:** Freitag, 29. Mai 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referent:** Andreas Beaugrand

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf-Altstadt



## **Kurs 20:**

## **Mit einer humorvollen Haltung Lösungen finden**

### **Humor als positives Kommunikationsmittel**

Für eine gelungene Kommunikation mit unseren Mitmenschen hilft uns eine bedingungslose positive Wertschätzung des Gegenübers mit seinen Lebenserfahrungen und Eigenheiten. Dafür brauchen wir Empathie und vielfältige Kommunikationstechniken. Vor allem bedarf es aber einer authentischen Haltung, die von Humor getragen ist. Unsere individuelle Humorfähigkeit hilft uns mitzufühlen anstatt zu leiden und unterstützt zugleich unsere positive Kontaktfähigkeit in der Begegnung mit anderen.

Ein humorvolles Seminar mit praktischer Übung und Theorie zum Thema.

Andreas Bentrup arbeitet seit 17 Jahren als Clown in Kinderkliniken und Seniorenzentren. Er ist Schauspieler, Theaterpädagoge, Künstlerischer Leiter des Augenblick-Theater e.V., Künstlerischer Leiter von Clowns-kontakt e.V. und Humortrainer der Stiftung „Humor Hilft Heilen“ von Dr. Eckart von Hirschhausen.

**Datum:** Mittwoch, 22. April 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referent:** Andreas Bentrup

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf-Altstadt

## Kurs 21:

## Persönlichkeitstraining / Typen gibt's

### Die vier Persolog®-Persönlichkeitstypen

Menschen sind verschieden! Mit dieser Binsenweisheit werden wir täglich konfrontiert. Als Ehrenamtliche treffen wir auf Klienten, deren Lebenswege, Ansichten, Werte, Verhaltensmuster unterschiedlicher nicht sein können und sich häufig mit unseren eigenen so gar nicht decken.

Und diese Unterschiede müssen erkannt und wertfrei anerkannt werden. Nur so werde ich mir und dem anderen gerecht. Nur so kann ich achtsam mit mir und dem anderen umgehen.

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

**Datum:** Dienstag, 26. Mai 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referentin:** Brigitte Leweke

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf-Altstadt

## Kurs 22:

## Das Ganzheitliche Gedächtnistraining

Wer rastet, der rostet

Das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Unser Gehirn ist wie ein Muskel, der ständig trainiert werden muss.

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

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

**Datum:** Freitag, 13. März 2020,  
13.30 – 17.30 Uhr

**Referent:** Martin Paumen

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

## Kurs 23:

## Upcycling-Workshop

Kreativ und umweltbewusst

In unserem Upcycling-Workshop lernen Sie von einer erfahrenen Upcyclerin, vermeintlich nutzlos Gewordenes aufzubereiten und daraus neue Lieblingsstücke herzustellen. Zum Beispiel werden aus Fahrradschlauch vielfältige Produkte gefertigt; vom filigranen Schmuckstück bis hin zum kleinen Etui oder coolen Schlüsselanhänger. Oder aus Altpapier richtig kreative Osterkarten oder Geschenke und Dekoration.

Upcycling ist bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen beliebt und erfreut sich steigender Anerkennung angesichts eines wachsenden Umweltbewusstseins.

Mit dem Erlernten können Sie neuen Schwung in Ihre Kreativangebote bringen.

Material und Werkzeug werden gestellt.

**Datum:** Montag, 16. März 2020,  
15.00 – 18.00 Uhr

**Referentin:** Anne Metzler

**Ort:** Planet Upcycling  
Ackerstraße 168b  
40233 Düsseldorf-Flingern

## Kurs 24:

## Wie gestalte ich meine Vorlesestunde?

Praxisseminar für interessierte  
Vorlesepatinnen und -paten

Bücher und Geschichten öffnen Welten und eignen sich wunderbar für spielerische Sprach- und Leseförderung.

Engagierte Menschen – ob jung oder alt –, die gerne vorlesen und dabei die eigene Lesebegeisterung weitergeben möchten, sind zu diesem Seminar herzlich eingeladen.

Praxisorientiert werden diese Themen behandelt:

- Meine Rolle als Vorleser/in
- Warum ist Vorlesen/Erzählen wichtig?
- Vorlesen ja, aber was und wie und wo?
- Welche Bücher oder Texte eignen sich dafür?
- Für welche Zielgruppe lese ich was vor?
- Wie gestalte ich eine interessante Vorlesestunde?
- Wie reagiere ich bei Störungen?

Die begleitende Buchausstellung lädt zum Schmökern ein und die Teilnehmenden bereiten eine Vorlesestunde exemplarisch vor.

**Datum:** Montag, 06. April 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr

**Referentin:** Martina Biermann

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

## Kurs 25: Die Kunst, Märchen zu erzählen

Frei und fesselnd

*„Keine andere Dichtung versteht dem menschlichen Herzen so feine Dinge zu sagen wie das Märchen.“* (Johann Gottfried von Herder)

Wir kennen die Figuren des Märchens und wissen, dass die ruhige Erzähl-atmosphäre wohltuend für die Zuhörenden ist – egal ob am Morgen des Lebens in der Kindertagesstätte und Schule oder am Abend des Lebens im Pflegeheim.

In dieser Fortbildung erproben wir das freie Erzählen von Märchen.

Wie können wir den Raum gestalten, die Stimme einsetzen und den Text so vorbereiten, dass die gute Fee, der hilfreiche Zwerg oder der böse Wolf lebendig werden und wir eine gute Zeit im Märchenland verbringen? Wie kann ich frei erzählen, ohne wortwörtlich auswendig zu lernen? Wie reagiere ich auf Störungen?

Dies alles wird in dem Seminar geübt. Wer möchte, kann dazu auch seine Lieblingsmärchen (am besten die kürzeren) mitbringen. Und so lernten sie glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.

**Datum:** Mittwoch, 13. Mai 2020,  
10.00 – 13.00 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr)

**Referent:** Andreas Beaugrand

**Ort:** Maxhaus  
Schulstraße 11  
40213 Düsseldorf-Altstadt

## Referentinnen/Referenten

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

**Balkhausen, Claudia**  
Dipl. Sozialarbeiterin  
MachMit-Die Freiwilligenzentrale

**Beaugrand, Andreas**  
Gesprächs- und Gestalttherapeut

**Benary, Susanne**  
Gesetzliche Betreuungen

**Bentrup, Andreas**  
Schauspieler, Theaterpädagoge

**Biermann, Martina**  
Referentin für Leseförderung u.a.

**Conen, Claudia**  
Musikgeragogin, Senioren-  
und Demenzbegleiterin

**Jamalian Hanjani, Shima**  
Sachgebietsleitung  
Flüchtlingsberatung

**Leweke, Brigitte**  
Dipl. Sozialwissenschaftlerin  
Beraterin,  
Kommunikationstrainerin

**Loskamp, Beate**  
Dipl. Pädagogin

**Metzler, Anne**  
Upcyclerin

**Paumen, Martin**  
Gedächtnistrainer des  
Bundesverbandes für  
Gedächtnistraining (BVGT)

**Schnegule, Achim**  
Sozial- und Theaterpädagoge

**Steidel, Ulf**  
Ev. Pfarrer, Supervisor und Leiter  
der TelefonSeelsorge Düsseldorf

**Stemmerich, Carlos**  
Dipl. Pädagoge, Psychotherapeut

**Targas, Oliver**  
Sachgebietsleitung  
Flüchtlingsberatung

**Bouazo, Hanna**  
Verbraucherzentrale Düsseldorf

**Wegermann, Kathrin**  
Trainerin für wertschätzende  
Kommunikation, Mediatorin,  
Psychologische Beraterin

**Wolter, Ursula**  
Leiterin Referat Ehrenamt,  
Meditationslehrerin

## Anmeldebedingungen

Bitte melden Sie sich mit beigefügtem **Anmeldebogen** unter Angabe Ihrer **Mailadresse** und **Telefonnummer** bei uns an.

Sie erhalten eine verbindliche **Anmeldebestätigung** (per E-Mail).

Falls Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, **sagen Sie uns unbedingt telefonisch ab** (Tel. 0211/7353 - 306).  
Nur so können wir den frei gewordenen Platz weitergeben.

Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt in eigener Verantwortung.

### **Haben Sie Fragen zu unseren Fortbildungen?**

**Birgit Edinger**

Tel.: 0211/7353 - 334 (Di + Do 9.30 - 15.00 Uhr)  
[fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de](mailto:fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de)

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

**Claudia Balkhausen**

Tel.: 0211/7353 - 362  
[claudia.balkhausen@diakonie-duesseldorf.de](mailto:claudia.balkhausen@diakonie-duesseldorf.de)  
[www.freiwilligenzentrale.info](http://www.freiwilligenzentrale.info)



## Anfahrtsbeschreibungen

### **Zum Platz der Diakonie Platz der Diakonie 1 40233 Düsseldorf-Flingern**

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ab Hauptbahnhof mit dem Bus 738 (Richtung D-Gerresheim) bis Langerstraße, etwa fünf Minuten Fußweg bis Ecke Langerstraße/Platz der Diakonie;

Straßenbahn 709 (Richtung D-Gerresheim) bis Haltestelle Wetterstraße, dann durch den Fußgängertunnel bis zur Gerresheimer Straße. Diese überqueren und ca. 20 Meter links liegt der Platz der Diakonie.

Falls Sie den Veranstaltungsraum auf dem Platz der Diakonie nicht sofort finden, fragen Sie bitte an der Information im Wichernhaus.

### **Zum Maxhaus Schulstraße 11 (neben der Maxkirche) 40213 Düsseldorf-Altstadt**

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit allen U-Bahn-Linien bis Haltestelle Heinrich-Heine-Allee (Fußweg ca. 8 Min)

Mit den U-Bahn-Linien U71, U72, U73 und U83 oder Buslinien 780, 782, 785 und SB50 bis Haltestelle Benrather Straß (Fußweg ca. 5 Min)

Mit den Straßenbahnlinien 706, 708 und 709 bis Haltestelle Poststraße (Fußweg ca. 5 Min)

Mit der Buslinie 726 bis Haltestelle Maxplatz

Mit den Buslinien 835 und 836 bis Haltestelle Landtag/Kniebrücke (Umstieg Buslinie 726 oder Fußweg ca. 6 Min)

# Impressum

## **Herausgeber**

Diakonie Düsseldorf  
Gemeindedienst der evangelischen Kirchengemeinden e.V.  
Platz der Diakonie 1  
40233 Düsseldorf

## **Redaktion und Gestaltung**

Ursula Wolter (verantwortlich)  
Birgit Edinger, Zlatija Jovanovic, Anneliese Lange

**Druck** V+V Sofortdruck GmbH

**Auflage** 3.000

Unsere **Datenschutzbestimmungen** für Ehrenamtliche in der Diakonie Düsseldorf finden Sie unter <https://datenschutz.ekd.de>.



