

## Seminarübersicht 2025/2026

### Einführungsseminar

Mit eurem Freiwilligendienst beginnt ein neues, spannendes Kapitel in eurem Leben! Damit ihr gut darauf vorbereitet seid, findet zu Beginn ein Einführungsseminar statt.

Zentrale Themen dieser Bildungswoche sind u.a.

- Kennenlernen von anderen Freiwilligendienstleistenden und deren Einsatzstellen
- Rechte und Pflichten im Freiwilligendienst
- Die gesetzlichen Regelungen
- Tipps & Tricks für euren Freiwilligendienst

Im Austausch über eure Erwartungen, Motive und Ziele lernt ihr eure Mitstreiter\*innen in den verschiedenen Einsatzstellen kennen. Es ist immer gut zu wissen, nicht ganz alleine zu sein! Im Seminar werden Workshops zum Thema Kommunikation, Erste Hilfe und gruppenpädagogische Methoden angeboten.

Die Verpflegung für den Tag ist für euch kostenlos – ein Mittagessen (vegetarisch oder mit Fleisch) und Getränke stehen für euch bereit.

Nach dieser Seminarwoche seid ihr fit und habt genug Informationen wie ihr typische Startprobleme lösen könnt.

Dieses Kursangebot ist ein PFLICHTSEMINAR für alle Freiwilligen und wird zugeteilt.

### Jugendgruppenleiter-Ausbildung

Die Jugendgruppenleitercard ist eine zertifizierte Ausbildung für alle Jugendlichen ab 16 Jahren. In diesem Seminar wird das Basiswissen vermittelt, was wichtig ist, um Kinder und Jugendliche in der Kinder- und Jugendarbeit zu betreuen.

Inhalte sind u.a.:

- Ziele, Methoden und Aufgaben der Jugendarbeit
- Psychologische und pädagogische Grundlagen
- Planung und Organisation von Aktivitäten
- Gruppenspiele und Spielanregungen
- Rechte und Pflichten von Jugendgruppenleitern
- Fragen des Kinder- und Jugendschutzes

Nach erfolgreichem Abschluss können die Freiwilligen die JuLeiCa beantragen. Hierzu wird auch ein Erste-Hilfe-Schein (i.d.R. beim Einführungsseminar gemacht) benötigt.

13.10.25 – 17.10.25 (Norden) – Kursnummer 25B122113

03.11.25 – 07.11.25 (Aurich) – Kursnummer 25B122115

01.12.25 – 05.12.25 (Aurich) – Kursnummer 25B122117

### **Basiswissen für die Arbeit mit Menschen mit Migrationserfahrungen**

Ihr interessiert euch für die Arbeit mit Menschen mit Migrationserfahrungen und möchtet gern mehr über deren Lebenswelt wissen? Dann ist dieses Seminar das richtige für euch.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Entwicklung von interkultureller Kompetenz
- Was sollten wir über die Herkunftsländer wissen?
- Welche kulturellen Unterschiede gibt es und wie können wir damit umgehen?
- Wie können wir Menschen mit Migrationserfahrungen beim Deutschlernen unterstützen?
- Vieles mehr zur interkulturellen Bildung.

In diesem Seminar können auch sensible Themen behandelt werden. Teilnehmer\*innen die sich möglicherweise mit Inhalten unwohl fühlen, können jederzeit mit der Seminarleitung sprechen.

*22.09.25 – 26.09.25 (Norden) – Kursnummer 25B122119*

### **Entdecke dein Potenzial: Workshop "Fitness und Gesundheit im Einklang"**

Bist du bereit, mehr über deine Gesundheit und Fitness zu lernen und das Ganze auch noch spannend und praktisch zu gestalten? Unser Wochenseminar richtet sich an engagierte Freiwillige wie dich, die ihre Handlungsfähigkeit in Sachen gesunde Ernährung und Fitness stärken möchten.

In diesem Workshop verbinden wir theoretisches Wissen mit echten Erfahrungen. Du lernst, problematische Faktoren im Alltag zu erkennen und zu reflektieren – und das auf eine motivierende und interaktive Weise. Freu dich auf coole Fitness-Workouts, Outdoor-Teamspiele, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die Spaß machen und dich gleichzeitig stärken.

Außerdem arbeiten wir mit Fitnesstrainern und Ernährungsberatern zusammen, um dir praktische Tipps und Einblicke zu geben, die du direkt umsetzen kannst. Ziel ist es, dir Werkzeuge an die Hand zu geben, damit du dich fitter, gesünder und ausgeglichener fühlst. Mach mit und entdecke, wie du mit Spaß und Leichtigkeit deine Gesundheit in den Griff bekommst!

*20.10.25 – 24.10.25 (Norden) – Kursnummer 25B122121*

### **Fight for your Rights! Kinderrechte, Beteiligung und Kinderschutz ganz konkret**

Kinder sind die Zukunft und gleichzeitig das schwächste Glied in unserer Gesellschaft. Die Kinderrechte sind seit 1992 von der Bundesrepublik Deutschland ratifiziert worden. Doch was sind die Kinderrechte und was bedeuten sie? Neben u.a. dem Recht auf Unversehrtheit, heißt es auch, dass Kinder in allen Belangen die sie betreffen zu beteiligen sind. Wie sieht Beteiligung aus und welche Möglichkeiten der Beteiligung gibt es? In diesem Seminar geht es um das praktische Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen.

- Welche Beteiligungsformen kann man anwenden?
- Was heißt Partizipation und Mitbestimmung?
- Was ist die UN Kinderrechtskonvention?
- Kinderrechte in Deutschland (Geschichte und die aktuelle Entwicklung)
- Wie kann man mit der „Brille eines Kindes“ die Welt sehen?
- Was bedeutet eigentlich genau Kinderschutz ganz konkret?

Das Seminar richtete sich u.a. an Freiwillige, die im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit (Schulen/Kindergärten/Jugendhäuser) tätig sind.

In diesem Seminar können auch sensible Themen behandelt werden. Teilnehmer\*innen die sich möglicherweise mit Inhalten unwohl fühlen, können jederzeit mit der Seminarleitung sprechen.

17.11.25 – 21.11.25 (Aurich) – Kursnummer 25B122123

08.12.25 – 12.12.25 (Norden) – Kursnummer 25B122125

19.01.26 – 23.01.26 (Aurich) – Kursnummer 25B122127

### **Freiwilligendienst - Was danach?**

Wie geht es nach dem Freiwilligendienst weiter? Habt ihr schon Pläne oder seid ihr noch am Suchen?

Im Kontext des Seminares stehen die Themen Berufsorientierung und Berufswegeplanung. Hier geht es um die Reflexion eigener Interessen, Fähigkeiten und Qualifikationen, aber auch um Information der Ausbildungs- und Arbeitsmarktsituation sowie um die Koordination der weiteren persönlichen Vorgehensweise. Die Klärung deiner persönlichen Stärken ist ebenfalls Bestandteil des Seminares und wird in weiteren Themen aufgegriffen.

Klassische Bewerbungsunterlagen sind noch immer ein essentieller Bestandteil im Bewerbungsprozess. Egal ob per E- Mail oder Post – der erste Eindruck macht sich auch über die Bewerbung deutlich. Ihr habt die Möglichkeit eure Unterlagen im Rahmen des Seminares auf den aktuellen Stand zu bringen. Dafür stehen PC-Arbeitsplätze zur Verfügung. Zudem werden weitere Themen rund um den Bewerbungsprozess aufgegriffen. Dazu gehören u.a. die verschiedenen Arten von Bewerbungen aber auch das Bewerbungsgespräch. Ein kleiner Exkurs wird auch zum Thema Körpersprache gemacht. Für einige Bewerbungen werdet ihr mit einem Assessment-Verfahren konfrontiert. Im Seminar werden die Aufgaben eines Assessments angesprochen und ausgewählte Übungen ausprobiert. Ein Besuch der nahegelegenen Fachhochschule Emden/Leer soll dazu dienen, einen Überblick des Studienangebots zu bekommen, aber auch den studentischen Alltag kennenzulernen.

24.11.25 – 28.11.25 (Aurich) – Kursnummer 25B122129

### **Einfach gesund ernähren – Tipps in Theorie und Praxis**

Unser Lebensmittelangebot ist groß, dennoch scheint es komplizierter geworden zu sein, eine gesunde Auswahl zu treffen. Immer neue Ernährungstrends entwickeln sich und dabei fällt es schwer, die Übersicht zu behalten und zu reflektieren, was einem selbst guttut und

das, ohne den eigenen Geldbeutel zu stark zu belasten. Da ist derjenige im Vorteil, der weiß, wie man aus Grundnahrungsmitteln schmackhafte Gerichte zubereiten kann und auch beim Lebensmitteleinkauf den Durchblick hat.

In diesem Seminar verschafft Ihr euch einen Überblick über verschiedene Ernährungsformen und -trends. Ihr hinterfragt eigene Ernährungsgewohnheiten und werdet dazu motiviert, im Alltag auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Dazu entwickelt und erweitert ihr eure praktische Kompetenz bei der Nahrungsmittelzubereitung in der Seminarküche. Ihr werdet durch die praktischen Einheiten zudem sensibilisiert, mit Lebensmitteln achtsam umzugehen, sie richtig zuzubereiten sowie vollständig zu verwerten. Ihr könnt Alternativen zu Fertiggerichten leicht umsetzen und Kriterien für einen gesunden Einkauf anwenden.

Die Themen im Überblick:

- Ernährungsformen – Durchblick im Ernährungdschungel
- Ernährungstrends unter der Lupe
- Einführung in das Arbeiten in der Seminarküche
- Alternativen zu Junk-Food, Energy Drinks und Co: „Ein Abend mit Freunden – gestalte ein leckeres und gesundes Buffet“
- Ehrenamt trifft Ehrenamt: Kochen mit den Küstenfrauen
- Koch-Challenge: Wer erfüllt die meisten Kriterien?
- Besuch eines Unverpackt-Ladens, des Norder Wochenmarktes, eines Hofladens o. ä.

*01.12.25 – 05.12.25 (Norden) – Kursnummer 25B122133*

*23.03.26 – 27.03.26 (Aurich) – Kursnummer 26A122113*

## **BE YOURSELF BE DIFFERENT - was bedeutet Vielfalt im Alltag?**

Im Bundesfreiwilligendienst engagieren sich Menschen unterschiedlicher Herkunft, unterschiedlichen Alters, mit und ohne Behinderungen und unterschiedlicher sexueller Orientierung. Wir möchten diese Chance nutzen, die vielfältigen Perspektiven der Teilnehmenden kennenzulernen und mit Hilfe der vorhandenen Kompetenzen und Talente gemeinsam Strategien zu entwickeln und Wege aufzuzeigen, um alle Teilnehmenden zu ermutigen, sich für Vielfalt stark zu machen und zu einem vorurteilsfreien Miteinander beizutragen.

Die zentrale Leitfrage lautet: Wie können wir Vielfalt in unserem Arbeitsumfeld vorantreiben und mit Leben füllen? Gemeinsam werden kreative und innovative Ideen gesucht, die auf diese Frage eine Antwort geben und (Welt-)Offenheit und Wertschätzung fördern.

An folgenden Themen möchten wir arbeiten:

- Vorurteilsbewusstsein, Differenz und Diskriminierung
- Vielfalt von Familienformen
- Gender und andere Dimensionen von Vielfalt
- Wahrnehmung und Kulturverständnis
- Umgehen mit Diversität
- Theoretische Grundlagen der Inklusion
- Partizipation

In diesem Seminar können auch sensible Themen behandelt werden. Teilnehmer\*innen die sich möglicherweise mit Inhalten unwohl fühlen, können jederzeit mit der Seminarleitung sprechen.

*01.12.25 – 05.12.25 (Aurich) – Kursnummer 25B122135*

*16.02.26 – 20.02.26 (Aurich) – Kursnummer 26A122107*

### **Mit Rechten reden - oder soll man es lassen?**

Radikalisierung und der Umgang damit

Die Flüchtlingspolitik wird noch auf Jahre eines der bestimmenden Themen unserer Zeit bleiben. Nicht jeder, der gegen offene Grenzen argumentiert, ist ein Nazi, aber Rechtsradikale sind auch an der gesellschaftlichen Diskussion beteiligt. Wir untersuchen, wie Rechtsextremisten ticken und wie sie versuchen Einfluss zu gewinnen.

Außerdem geht es um Integrationsprobleme und Fremdenfeindlichkeit. Vermittelt werden Strategien zum Umgang mit Alltagsrassismus im Netz und auf der Straße. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, es werden allerdings kritisches Interesse an Psychologie, Soziologie und aktueller Politik sowie die Bereitschaft zur offenen Diskussion vorausgesetzt.

*15.12.25 – 19.12.25 (Aurich) – Kursnummer 25B122137*

*26.01.26 – 30.01.26 (Norden) – Kursnummer 25B122139*

### **"Wer bin ich und warum".... Meine Rolle auf der Bühne und im Leben**

Wer bin ich und warum? Eine Frage, die viele von uns immer wieder beschäftigt, wenn es um unsere Identität geht, vielleicht sogar die Kernfrage unserer Existenz. Das Abenteuer Leben bietet enormes Potential für Kreativität. Lasst uns mit Spielfreude und Forschergeist entdecken, welche Möglichkeiten sich in der Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen erschließen lassen und wohin sie führen. Mit Mitteln der Theaterpädagogik wollen wir unsere Position in der Gesellschaft reflektieren, Werkzeug für mehr Selbstbewusstsein erhalten und mit souveränem Sprechen lernen, sich gewinnbringend auszutauschen und andere zu überzeugen. Fürs Leben. Und vielleicht auch für die Bühne?

*05.01.26 – 09.01.26 (Aurich) – Kursnummer 25B122141*

### **Wie Wirklichkeit wirkt**

Von Platon bis Neil Postman wurde die Frage nach der Wirklichkeit immer komplizierter. Ein großer Teil dessen, was wir heute über die Welt zu wissen glauben, ist durch Medien vermittelt. Was heißt das für unser Weltbild? Durch welche medialen Mechanismen wird es geprägt und von wem kann es manipuliert werden? Wenn das Medium die Botschaft ist, wie Marshal McLuhan meinte, was besagt dann diese Botschaft?

In spielerischen Übungen setzen wir uns mit Medientheorien von der Antike bis in die Postmoderne auseinander, in der Unwahrheiten als „alternative Fakten“ gelten und Verschwörungstheorien scheinbar beliebter denn je zuvor sind.

*12.01.26 – 16.01.26 (Aurich) – Kursnummer 25B122143*

### **Kreativität - Der innere Vulkan**

Methoden der Kreativität und die künstlerische Auseinandersetzung damit

Kreativität hat nicht nur mit Kunst zu tun: Sie ist auch das schöpferische Vermögen, neue Lösungswege zu suchen und Antworten auf Probleme zu finden und hilft sich schnell auf ungewohnte Situationen einzustellen. Die künstlerische Arbeit dient uns als Einstieg und Inspiration, um durch Kreativität unsere eigenen Ressourcen zu nutzen. Dabei seht ihr schnell, wie kreative Methoden in allen Lebens- und Arbeitsbereichen eingesetzt werden können. Ihr entscheidet selbst, womit ihr euch in der Seminarwoche ausführlich beschäftigt. Als Ansatz dienen uns künstlerische Techniken wie Malerei und Grafik, Film und Foto, aber dabei bleibt es nicht: Auch Musik, Sport, Büro werden als kreative Räume entdeckt. Nach dieser Seminarwoche könnt ihr die kreativen Fertigkeiten, die schon immer in euch schlummerten, im Alltag privat wie beruflich nutzen.

*26.01.26 – 30.01.26 (Norden) – Kursnummer 25B122145*

### **Von der Idee zum Event! Projektplanung und -management**

Ob Straßenfest, Tag der offenen Tür, Ausflug oder Konzertveranstaltung - für die Planung und Umsetzung von Projekten gibt es Regeln und zahlreiche Tipps und Kniffe, die die Idee in eine gelungene Veranstaltung verwandeln!

In diesem Seminar lernt ihr Schritt für Schritt alle Bausteine kennen, die für die erfolgreiche Umsetzung eines Projektes erforderlich sind. Von der Projektidee über die Vorbereitung, Planung, Ausführung bis zur Auswertung werden alle Schritte behandelt und auch spezielle Themen wie z. B. Kreativitätstechniken, Sponsorensuche und Öffentlichkeitsarbeit angesprochen.

Aber alle Theorie ist grau. Daher werden wir ein Projekt bis zur Umsetzungsreife vorbereiten, das dann so oder ähnlich in den einzelnen Einrichtungen durchgeführt werden kann.

*09.02.26 – 13.02.26 (Norden) – Kursnummer 26A122105*

### **Europäischer ComputerPass Xpert**

IT- Kompetenz und insbesondere der sichere Umgang mit den Office-Produkten sind fester Bestandteil von Stellenanforderungen in Ausbildung und im Beruf. Diese Kompetenzen werden heute vorausgesetzt.

Mit dem Lehrgangs- und Prüfungssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“ bietet sich die Möglichkeit, diese Kenntnisse zu erwerben und mit einem europaweit gültigem Zertifikat abzuschließen. Das Xpert-Lehrgangssystem besteht aus einem Basislehrgang zur Textverarbeitung. Nach diesem Basislehrgang nehmt ihr an einer Online-Prüfung teil.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich im Umgang mit Word noch nicht sicher fühlen und/oder das Zertifikat für die Bewerbungsmappe erhalten möchten. Neben dem Zeugnis des BFD/FSJ ist das Xpert-Zertifikat ein weiterer Bestandteil eurer Bewerbungsmappe.

*02.03.26 – 06.03.26 (Norden) – Kursnummer 26A122109*

*16.03.26 – 20.03.26 (Aurich) – Kursnummer 26A122111*

### **Schreiben mit Plan – Deine Skills für Alltag, Uni & Co.**

Dieses Seminar vermittelt fundierte Kenntnisse und praxisnahe Methoden für das die schriftliche Kommunikation und das wissenschaftliche Arbeiten. Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie strukturierte Arbeiten, formelle Briefe und fundierte Textanalysen anfertigen sowie kritische Quellenrecherchen in der Bibliothek der Uni Oldenburg mit durchführen. Darüber hinaus wird der Bezug zum privaten Leben hergestellt, indem Techniken vermittelt werden, die auch für persönliche Kommunikation, effektive Entscheidungsfindung und reflektiertes Lesen von Informationen nützlich sind.

Zielgruppe: Freiwillige, die ihre Fähigkeiten in der schriftlichen Kommunikation und im wissenschaftlichen Arbeiten verbessern möchten. Ebenso eignet sich das Seminar für Personen, die wissenschaftliche Methoden auf ihren privaten Alltag anwenden möchten, um fundierte Entscheidungen zu treffen und ihre Kommunikationsfähigkeiten zu stärken.

*20.04.26 – 24.04.26 (Norden) – Kursnummer 26A122117*

### **Der Kreislauf des Lebens: Tod, Trauer, Lebensfreude**

Der Tod beschäftigt den Menschen, seit es ihn gibt. Wir schauen was Religionen, Philosophie und antike Mythen zu dem Grundthema des sterblichen Menschen zu sagen haben. Jeder stirbt einen eigenen Tod und muss ein eigenes Verhältnis dazu finden – dabei soll diese Auseinandersetzung helfen. Aber es wird auch ganz konkret: Fachleute erklären uns, was beim Sterben und danach passiert. Welche Bestattungs- und Trauerrituale gibt es und was heißt es juristisch, tot zu sein? Schließlich ist man nie zu jung, um sich auf das Unvermeidliche vorzubereiten und dem todernsten Thema doch auch etwas freudige Verwunderung über den seltsamen Zufall abzugewinnen, am Leben zu sein.

Inhalte:

- Vergänglichkeit und Tod - aus unterschiedlichen Sichten
- Umgang mit der Endlichkeit
- Gesellschaftliche Herausforderungen
- Krise: Notfallseelsorge und Versorgung
- Patientenvorsorge
- Am Ende des Lebens - Aufgaben eines Bestatters

In diesem Seminar können auch sensible Themen behandelt werden. Teilnehmer\*innen die sich möglicherweise mit Inhalten unwohl fühlen, können jederzeit mit der Seminarleitung sprechen.

*04.05.26 – 08.05.26 (Aurich) – Kursnummer 26A122119*

### **Weimar - Rassenwahn und Massenmord**

In keiner anderen deutschen Stadt liegen Stätten der Hochkultur und Stätten der Barbarei so nahe beieinander wie in Weimar. Mit Schiller, Goethe, dem Nationaltheater, in dem die erste deutsche Republik tagte, und mit dem Konzentrationslager Buchenwald ist Weimar das Symbol für deutsche Kultur und Geschichte schlechthin. Im Rahmen einer Studienfahrt erkunden wir vor Ort, was es damit auf sich hat. Untergebracht in der Europäischen Jugendbegegnungsstätte Weimar beschäftigen wir uns mit dem KZ- und Zwangsarbeitssystem und seinen Profiteuren. Wir besichtigen sowohl die KZ-Gedenkstätte und das Museum Buchenwald als auch den Erinnerungsort „Topf und Söhne“ in Erfurt, wo es um Technologien der Vernichtung und die Frage der Verantwortung innerhalb eines mörderischen Systems geht. Welche Lehren sind daraus für den Umgang mit Rassismus, Nationalismus und Autoritätshörigkeit heute zu ziehen?

**Termin Fahrt: 18.05. - 22.05.2026, Weimar**

**Termin Vorbereitungstag: 06.05.26, 09.00 - 16.00 Uhr, Aurich**

Bei dieser Fahrt wird ein Eigenanteil von 50,00 € am Vorbereitungstag eingesammelt.

In diesem Seminar können auch sensible Themen behandelt werden. Teilnehmer\*innen die sich möglicherweise mit Inhalten unwohl fühlen, können jederzeit mit der Seminarleitung sprechen.

*18.05.26 – 22.05.26 – Kursnummer 26A122121*

### **Politische Bildung im Bildungszentrum Ritterhude**

In Ritterhude bei Bremen wird im Bildungszentrum die politische Bildung für die BFDler\*innen durchgeführt. Innerhalb dieser Woche sind alle in der Bildungseinrichtung untergebracht. Themen in der Einrichtung sind u.a. Drogen, Gender, aktuelle politische Themen. Zusammen werdet ihr euch mit dem Dozententeam intensiv mit politischen Themen auseinandersetzen.

Für alle BFDler\*innen ist die Teilnahme an einem dieser politischen Bildungsseminare in Ritterhude Pflicht.

*02.02.26 – 06.02.26 – Kursnummer 26A122101*

*23.02.26 – 27.02.26 – Kursnummer 26A122102*

## Abschlussseminar

Zum Ende eures Freiwilligendienstes wollen wir in einer gemütlichen Abschlusswoche auf das Jahr zurückschauen und einen Ausblick in die Zukunft wagen.

- Wie lief das vergangene Jahr?
- Welche Erfahrungen habt ihr gemacht?
- Wurden eure Erwartungen erfüllt?
- Was war gut und was weniger gut?
- Wie soll es weitergehen?

Über diese Fragen wollen wir uns austauschen, aber den Spaß nicht zu kurz kommen lassen, wenn ihr ein letztes Mal in der Gruppe zusammenkommt und euren Freiwilligendienst gemeinsam verabschiedet.

**Bitte beachten:** Das Abschlussseminar auf Norderney findet auf dem Zeltplatz Norderney statt. **Es ist mit Übernachtung.** Wir übernachten in großen Zelten. In den Zelten sind Betten. Ihr benötigt hier ein Bettlaken, Kopfkissen und Schlafsack. Überfahrt, Unterkunft und Verpflegung werden gestellt. Anreise am Montag / Abreise am Freitag.

**Die Seminare in Aurich finden im Europahaus Aurich statt.** Diese Seminare sind ohne Übernachtung. Eine tägliche Anreise ist erforderlich.

*22.06.26 – 26.06.26 (Zeltplatz Norderney mit Übernachtung in Zelten)  
Kursnummer 26A122127*

*15.06.26 – 19.06.26 (Aurich) – Kursnummer 26A122125  
06.07.26 – 10.07.26 (Aurich) – Kursnummer 26A122129*

**Änderungen vorbehalten! Stand 16.10.2025**