

## 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.

*07.10.24 – 11.10.24 (Aurich) – Kursnummer 24B122113 - SCHULFERIEN*

*04.11.24 – 08.11.24 (Norden) – Kursnummer 24B122115*

*02.12.24 – 06.12.24 (Aurich) – Kursnummer 24B122117*

## Freiwilligendienst - Was danach?

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

Im Kontext des Seminars 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 Seminars 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 Seminars 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.

04.11.24 – 08.11.24 (Norden) – Kursnummer 24B122119

### **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 ihr Menschen mit Migrationserfahrungen beim Deutschlernen unterstützen?
- und 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.

11.11.24 – 15.11.24 (Norden) – Kursnummer 24B122121

### **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.

15.11.24 – 29.11.24 (Aurich) – Kursnummer 24B122123

### **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 gut tut 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.

02.12.24 – 06.12.24 (Norden) – Kursnummer 24B122125

10.03.25 – 14.03.25 (Norden) – Kursnummer 25A122107

### **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 Jahres ist das Xpert-Zertifikat ein weiterer Bestandteil eurer Bewerbungsmappe.

09.12.24 – 13.12.24 (Norden) – Kursnummer 24B122127

06.01.25 – 10.01.25 (Norden) – Kursnummer 24B122129

### **Express Yourself!**

Das Bild als Ausdruck einer Wirklichkeit.

Was will ich zeigen? Wie will ich gesehen werden? Und was will ich sehen?

Die eigene Wirklichkeit gestalten - nicht nur digital.

In dieser Seminarwoche geht es darum Ausdrucksmöglichkeiten zu erkunden und auszuprobieren, eure Sichtweisen auf die eigene Lebenswelt mit Hilfe künstlerischer Techniken und Nutzung elektronischer Medien zu formulieren. Es geht um Perspektiven, Wahrnehmung, deren Umsetzung und Darstellung.

Es werden Methoden zur Ideen- und Themenfindung vorgestellt, künstlerische Techniken ausprobiert, einzeln und in Gruppen gearbeitet. Ihr lernt etwas über Aufnahmen, Kameraeinstellungen, Beleuchtung und Postproduktion. Möglichkeiten verschiedener Filmformate, wie Stopmotion, Legetrick, Animation, Imagefilm, Musikvideo, Feature- und Fotofilm werden vermittelt und können danach z.T. auch angewandt werden.

Zwischendurch gibt es Einblicke in Bildkomposition, Bildelemente und einige künstlerisch-praktische Übungen.

Am Ende der Woche hat jeder ein filmisches/fotografisches Ergebnis, dass in einem online Format über die Freiwilligenagentur öffentlich präsentiert werden kann.

13.01.25 – 17.01.25 (Norden) – Kursnummer 24B122131

### **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.

*20.01.25 – 24.01.25 (Aurich) – Kursnummer 24B122133*

*03.03.25 – 07.03.25 (Norden) – Kursnummer 25A122105*

### **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.

*03.02.25 – 07.02.25 (Norden) – Kursnummer 24B122135 - SCHULFERIEN*

*17.03.25 – 21.03.25 (Aurich) – Kursnummer 25A122109*

### **"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?

*10.02.25 – 14.02.25 (Aurich) – Kursnummer 25A122101*

### **Wie Wirklichkeit wirkt**

Von Platon bis Neil Postman wurde die Frage nach der Wirklichkeit 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.

*31.03.25 – 04.04.25 (Aurich) – Kursnummer 25A122111*

### **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.

*05.05.25 – 09.05.25 (Norden) – Kursnummer 25A122113*

### **Umweltschutz vor der Haustür**

Die Ostfriesen haben es gut, denn mit dem Wattenmeer liegt ein UNESCO-Weltnaturerbe direkt vor ihrer Haustür. Allerdings ist dieses sensible Ökosystem auch besonders bedroht. Wir beschäftigen uns an fünf Tagen mit Ökologie und Ökonomie: Was kann ich als Einzelne etwas für mehr Artenvielfalt, Gesundheit, Umwelt- und Klimaschutz tun? Wir wollen in diesem Seminar auch der Frage nachgehen, wie Konsum und Klima, wirtschaftliche und soziale Interessen weltweit zusammenhängen. Dazu besuchen wir Orte und Menschen in Ostfriesland, die vormachen, wie man globales Denken und lokales Handeln zusammenbringen kann.

*12.05.25 – 16.05.25 (Aurich) – Kursnummer 25A122115*

*16.06.25 – 20.06.25 (Aurich) – Kursnummer 25A122117*

## 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?

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

**Termin Fahrt: 19.-23.05.2025, Weimar**

**Termin Vorbereitungstag: 07.05.25, 09.00 - 16.00 Uhr, Norden**

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

19.05.25 – 23.05.25 – Kursnummer 25A122119

## 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.

02.06.25 – 06.06.25 – Kursnummer 25A122121

## 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.

27.01.25 – 31.01.25 – Kursnummer 24B122137

24.02.25 – 28.02.25 – Kursnummer 25A122123

## Abschlussseminar

Zum Ende eures Freiwilligendienstes wollen wir in einer gemütlichen Abschlusswoche zurückschauen auf das Jahr 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 und 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.

23.06.25 – 27.06.25 (Zeltplatz Norderney mit Übernachtung in Zelten)  
Kursnummer 25A122125

30.06.25 – 04.07.25 (Aurich) – Kursnummer 25A122127  
07.07.25 – 11.07.25 (Aurich) – Kursnummer 25A122129

Änderungen vorbehalten! Stand 27.05.2024