

freiwilligendienste

DRK-Kreisverband

Unna e.V.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Entdecke **deinen Weg.**



Seminarprogramm

für unsere Mixgruppen

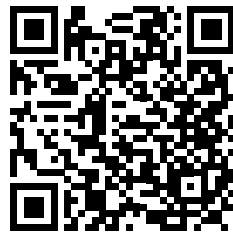
www.dein-fsj.de

Herzlich Willkommen im Freiwilligen Sozialen Jahr oder im Bundesfreiwilligendienst!

Wir freuen uns, dass du dich ein Jahr lang im sozialen Bereich engagieren möchtest und wir dich dabei begleiten dürfen!

Auf den folgenden Seiten findest du allgemeine Informationen zu den Wahlseminaren als Bestandteil deines Freiwilligendienstes und eine Übersicht über alle angebotenen Wahlseminare.

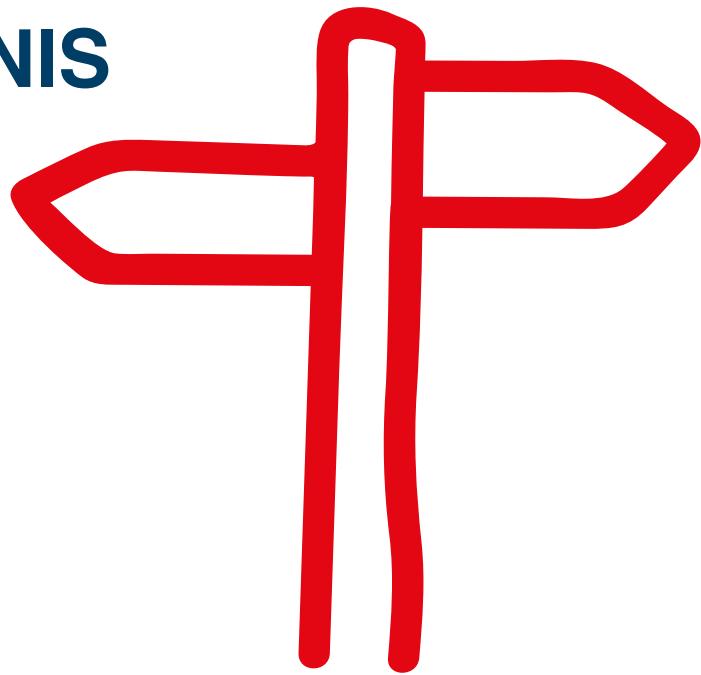
Alle weiteren Infos zu Themen des FSJ / BFD – auch zu den Seminaren innerhalb deiner Gruppe – findest du in unserer Infomappe, die ebenfalls im Downloadbereich der Homepage zu finden ist.



Bei Fragen stehen dir dein*e Bildungsreferent*in und das Team Freiwilligendienste selbstverständlich jederzeit zur Seite. Melde dich einfach bei uns!



INHALTSVERZEICHNIS



- ♥ [Kontakte Team Freiwilligendienste](#)
- ♥ [Wahlseminare – Was kann, darf, muss ich wählen und wieso überhaupt?](#)
- ♥ [Entscheidungsbaum – Welche Wahlseminare darf ich wählen?](#)
- ♥ [So funktioniert die Anmeldung](#)
- ♥ [Hinweise zu diesem Programm](#)
- ♥ [Präsenz-Seminare für Mixgruppen:](#)
- ♥ [Tabellarische Terminübersicht Präsenzseminare](#)
- ♥ [Ausführliche Seminarbeschreibungen Präsenzseminare](#)
- ♥ [Online-Seminare für Mixgruppen:](#)
- ♥ [Tabellarische Terminübersicht Onlineseminare](#)
- ♥ [Ausführliche Seminarbeschreibungen Onlineseminare](#)

KONTAKTE

Unser Team „Freiwilligendienste“:

Bildungsreferent*innen Unna		
Abhoff, Jaqueline	02303-25453-10	j.asshoff@drk-kv-unna.de
Buller, Marie	02303-25453-32	m.buller@drk-kv.unna.de
Dünkel, Simone	02303-25453-45	s.duenkel@drk-kv.unna.de
Görke, Melanie	02303-25453-48	m.goerke@drk-kv.unna.de
Hirsch, Lara	02303-25453-12	l.hirsch@drk-kv.unna.de
Maidorn, Beate	02303-25453-29	b.maidorn@drk-kv.unna.de
Özdilli, Natascha	02303-25453-36	n.oezdilli@drk-kv.unna.de
Paziener, Lisa	02303-25453-30	l.paziener@drk-kv.unna.de
Präsang, Stephanie	02303-25453-26	s.praesang@drk-kv.unna.de
Quednau, Dirk	02303-25453-28	d.quednau@drk-kv.unna.de
Reuther, Mareike	02303-25453-13	m.reuther@drk-kv.unna.de
Schimpf, Maike	02303-25453-33	m.schimpf@drk-kv.unna.de
Schulze, Nina	02303-25453-37	n.schulze@drk-kv.unna.de
Uhrich, Ingmar	02303-25453-23	i.uhrich@drk-kv.unna.de
Bildungsreferenten OWL:		
Pentlington, Ben	05731-15307-65	b.pentlington@fsj-owl.de
Thurrow, Robert	05731-15307-53	r.thurrow@fsj-owl.de
Leitung Freiwilligendienste		
Schröder, Andrea	02303-25453-39	a.schroeder@drk-kv-unna.de

WAHLSEMINARE

Was kann, darf, muss ich wählen und wieso überhaupt?

Die Bildungsseminare sind fester Bestandteil eines Freiwilligen Sozialen Jahres und eines Bundesfreiwilligendienstes.

Zu Beginn deines Freiwilligendienstes hast du ein Begrüßungsschreiben mit den Seminarterminen deiner festen Seminargruppe erhalten. Zusätzlich zu diesen i.d.R. vier Seminaren wählst du fünf Tage aus dem Angebot an Wahlseminaren. Hier kannst du die Seminare wählen, die dich am meisten interessieren. Auf diese Weise bieten wir dir die Möglichkeit, dich mit Themen zu befassen, die innerhalb deiner Seminargruppe nicht zum Seminarthema werden.

Du wählst deine Seminare über unsere Internetseite www.freiwillig24.de, nachdem wir dich über die Fristen informiert haben. Wie genau die Anmeldung funktioniert liest du unter „Anmeldung“.

Dabei gibt es ein paar Regeln zu beachten:

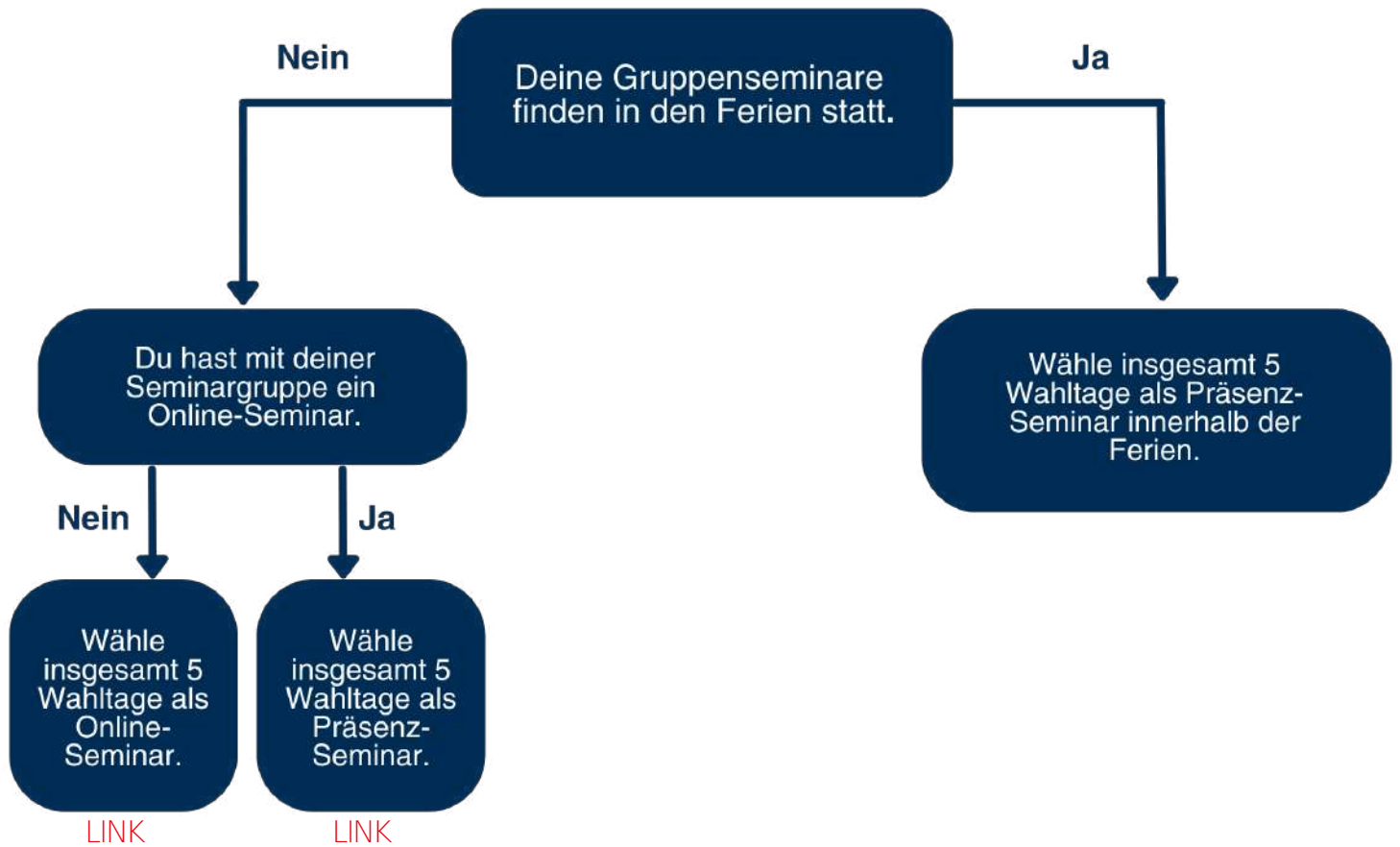
- ♥ Du kannst nur die Seminare wählen, die dir online angezeigt werden.
- ♥ Jede*r Freiwillige muss fünf Onlineseminartage absolvieren (mit der Seminargruppe oder als Wahlseminar).
- ♥ Wenn ein Feiertag an ein Blockseminar grenzt, wird dieser Tag dem Seminar hinzugerechnet. Das gilt nicht für Einzelseminartage.
- ♥ Du kannst keine Wahlseminare während deiner Gruppenseminare wählen.
- ♥ Deine Wahlseminare dürfen nicht in deinem Urlaub liegen.
- ♥ Du musst deine Wahlseminare mit deiner Einsatzstelle und evtl. auch mit anderen Freiwilligen in deiner Einsatzstelle absprechen.
- ♥ Du musst die Voraussetzungen für die gewählten Wahlseminare erfüllen. Diese Informationen findest du in der Seminarbeschreibung.
- ♥ Seminare, die mehrfach angeboten werden können nur einmal gewählt werden. Sie bauen nicht aufeinander auf.

Alles klar oder doch maximal verwirrt?

Auf der nächsten Seite findest du einen Entscheidungsbaum, der dir bestimmt weiterhilft. Bei Fragen steht dir dein*e Bildungsreferent*in natürlich gerne zur Verfügung!

ENTSCHEIDUNGSBAUM

Welche Wahlseminare darf ich wählen?



ACHTUNG:

Wähle keine Wahltage während deiner Gruppenseminare und während deines Urlaubs!
Spreche die Seminartage mit deiner Einsatzstelle ab!



So funktioniert die Anmeldung:

Mit Hilfe dieses Seminarprogramms kannst du dich frühzeitig über alle Angebote informieren und deine Wahl vorbereiten. Fragen zu einzelnen Angeboten beantworten die jeweils zuständigen Bildungsreferent*innen gerne. Bedenke, dass du deine Wahl mit deiner Einsatzstelle abklärst. Alle Angaben in diesem Programm sind ohne Gewähr. Das heißt, es kann vorkommen, dass einzelne Seminare doch nicht stattfinden oder sich etwas verschiebt.

Die Informationen zur Anmeldung erhältst du per E-Mail. Behalte deine Mails und den Spam-Ordner also gut im Blick!



Mitte Oktober bekommst du eine E-Mail mit deinem Aktivierungscode für einen Account auf www.freiwillig24.de. Damit musst du dein Benutzerkonto dort aktivieren.

In der Zeit vom **01. – 14. November 2023** wird das Anmeldeverfahren für die Wahlseminare freigeschaltet. In diesem Zeitraum kannst du in deinem Benutzerkonto alle Seminare einsehen, für die du dich anmelden kannst. Seminare, die du nicht sehen kannst, können nicht gewählt werden (z.B. weil sie schon voll sind). Es gilt die Regel: Wer sich zuerst anmeldet, bekommt i.d.R. den Platz.

Nach Ablauf der Anmeldefrist prüfen die Bildungsreferent*innen die Anmeldungen und bestätigen sie dir. Bei zu wenig Anmeldungen kann ein Wahlseminar ausfallen. In diesem Fall wirst du über das weitere Vorgehen informiert. Solltest du Probleme bei der Anmeldung haben oder Fragen auftauchen, melde dich umgehend bei deiner*m Bildungsreferent*in oder dem Team Freiwilligendienste!

Wenn du dich nach Ablauf der Frist nicht angemeldet hast, wirst du von uns zugeordnet.



Was, wenn ich mein FSJ nach der Anmeldefrist beginne?

In diesem Fall wirst du von deiner*m Bildungsreferent*in bei Dienstbeginn informiert, wie du dich anmelden kannst und ob du zusätzlich zu den fünf Wahlseminartagen das Modul „Rechte und Pflichten“ wählen musst.

Hinweise zu diesem Programm:

Auf den Seiten der ausführlichen Seminarbeschreibungen findest du verschiedene Hinweise und Symbole, die im Folgenden kurz erklärt werden:

Contentwarnung / Inhaltswarnung:

In diesem Seminar geht es um Themen, die für einige Menschen herausfordernd sein können. Z.B. aufgrund von eigenen Erfahrungen. Überlege dir daher gut, ob du in der Lage bist, dich für die Dauer des Seminars mit dem entsprechenden Thema zu befassen. Die Seminare sind Bildungsseminare. Es geht nicht um eine Selbsttherapie und die Referent*innen können akute Krisen nicht psychologisch auffangen.

Zu bestimmten Themen können weitere Voraussetzungen hinzukommen. Diese entnimmst du der jeweiligen Seminarbeschreibung.

Nachhaltigkeitsziele:

Uns liegen die Bildung unserer Freiwilligen und dieser Planet sehr am Herzen. Daher haben wir uns entschieden, unsere Seminarinhalte an den Zielen für eine nachhaltige Entwicklung zu orientieren.

Diese Ziele wurden von einem Gremium der Vereinten Nationen entwickelt und in der Agenda 2030 als globaler Plan zum Schutz unseres Planeten festgelegt.

Unter jeder Seminarbeschreibung siehst du anhand der bunten Kacheln, welche Ziele für eine nachhaltige Entwicklung Teil des jeweiligen Seminars sind.

Ausführliche Informationen zu den 17 Zielen findest du über den QR-Code:



PRÄSENZ-Seminare für Mixgruppen:

Wenn du mit deiner Seminargruppe ein Onlineseminar hast, wählst du deine fünf Wahltage aus den hier aufgeführten Wahlseminaren aus.

Bitte beachte die Voraussetzungen für die einzelnen Seminare!

Für Wahlseminare ohne Übernachtung gilt: Deine Anreisezeit sollte eine Stunde nicht überschreiten. Wenn du unbedingt bei einem Seminar mitmachen möchtest, dessen Seminarort weiter als eine Stunde von deinem Wohnort entfernt liegt, kontaktiere bitte die*den Bildungsreferent*in. Alle Kontaktdaten findest du auf Seite 4 dieses Programms.

Die ausführlichen Seminarbeschreibungen auf den folgenden Seiten bieten dir einen Überblick über die Inhalte der einzelnen Wahlseminare. Wie immer erhältst du ein bis zwei Wochen vor dem Seminar eine Einladung per E-Mail, in der ausführliche Informationen zum Seminar, zur Anreise, zum Seminarort, usw. stehen.



PRÄSENZ-SEMINARÜBERSICHT

Thema	Datum	Anzahl Seminar-tage	Bildungs-referent*in	Ort
Work-Life-Balance – Fragen, Masterpläne und praktische Übungen	19.02 - 23.02.2024	5	Ben Penlington	Bielefeld (OHNE Übernachtung)
Resilienz und Stressbewältigung durch Entspannungstechniken	06.03. - 08.03.2024	3	Stephanie Präsang	Hamm (OHNE Übernachtung)
Rundum gesund	11.03. - 15.03.2024	5	Nina Schulze	Bergneustadt (MIT Übernachtung)
Rassismus & Rechts-extremismus	11.03. - 15.03.2024	5	Marie Buller	Unna (OHNE Übernachtung)
DIY – Do It Yourself! (1)	20.03. - 21.03.2024	2	Steffi Präsang	Unna (OHNE Übernachtung)
Citybound in der Großstadt (1)	11.04.2024	1	Stephanie Präsang	Münster
DDR – Geschichte zum Anfassen	15.04. - 19.04.2024	5	Lisa Paziener	Berlin (MIT Übernachtung)
Be creative mit fimo / Polymer Clay	17.04.2024	1	Simone Dünkel	Unna
Citybound in der Großstadt (2)	18.04.2024	1	Stephanie Präsang	Osnabrück



PRÄSENZ-SEMINARÜBERSICHT

Thema	Datum	Anzahl Seminar-tage	Bildungs-referent*in	Ort
Bake the world a better place: Wir backen heute vegan!	19.04.2024	1	Nina Schulze	Unna
Citybound in der Großstadt (3)	25.04.2024	1	Stephanie Präsang	Münster
DIY – Do It Yourself! (2)	02.05. - 03.05.2024	2	Stephanie Präsang	Bergkamen (OHNE Übernachtung)
Rücken stärken: physisch & psychisch	06.05. - 08.05.2024	3	Melanie Görke	Unna & Dortmund (OHNE Übernachtung)
Radtour – Auf dem Ruhrtalradweg entlang der Ruhr	13.05. - 17.05.2024	5	Dirk Quednau	Diverse Orte (MIT Übernachtung)
Einführung in die Leitung von Gruppen & die Anleitung von Übungen	21.05.2024	1	Mareike Reuther	Unna
Be creative – Seifen und mehr	27.05.2024	1	Simone Dünkel	Unna
Exkursion in die Hochschulstadt Düsseldorf	28.05.2024	1	Beate Maidorn	Abfahrtort Unna
Vegane Kulinarik	03.06. - 07.06.2024	5	Natascha Özdilli	Winterberg (MIT Übernachtung)



Work-Life-Balance – Fragen, Masterpläne und praktische Übungen



Was erwarte ich von meinem Leben in der Zukunft? Was erwarte ich von der Arbeit, der ich nachgehe? Welche Dinge sind mir im Privaten wichtig?

Konkret: Bin ich bereit meinen persönlichen Konsum zu reduzieren, um mich damit unabhängiger von der Erwerbsarbeit zu machen (simple living)? Oder: Arbeite ich hart von Montag bis Freitag und finde am Wochenende in meinem Hobby den Ausgleich, den ich brauche (Kompensationsmodell)? Diesen und vielen weiteren Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen.

Nachdem wir uns mit den eigenen Vorstellungen vom guten Leben auseinandergesetzt haben, schauen wir, welche Modelle des gelungenen, ausgeglichenen Lebens es gibt. Außerdem gehen wir in die Praxis und üben Techniken, die uns helfen, unseren Alltag ins Gleichgewicht zu bringen.

Übernachtung:	Ohne Übernachtung
Ort:	Bielefeld
Anzahl der Tage:	5
Datum:	19.02. - 23.02.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Interesse am Thema, Diskussionsfreude und Offenheit für praktische Übungen
Bildungsreferent*in:	Ben Penlington





Resilienz und Stressbewältigung durch Entspannungstechniken

Resilienz – psychische Widerstandskraft – was heißt das eigentlich genau? Was braucht es, um diese zu stärken oder zu bekommen und damit gut durch schwierige (Lebens-/ Arbeits-) Situationen und Phasen zu kommen? Was hat u. a. der Umgang mit „Stress“ damit zu tun? Was sollte ich darüber wissen und welche Möglichkeiten und Techniken gibt es, um stressresistenter durchs Leben zu gehen?

Mit all diesen Fragen werden wir uns auf dem Seminar auch mit praktischen Übungen und Einheiten auseinandersetzen und beschäftigen.



Übernachtung:	Ohne Übernachtung
Ort:	Hamm
Anzahl der Tage:	3
Datum:	06.03. - 08.03.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Interesse am Thema, Offenheit für praktische Übungen. Wenn du dich nicht wohl damit fühlst, dass beispielhaft belastende Lebenssituationen beschrieben werden und das Thema psychische Gesundheit/Krankheiten angesprochen wird, solltest du dieses Seminar nicht besuchen.
Bildungsreferent*in:	Stephanie Präsang





Rundum gesund



Dieses Seminar ist für alle, die lernen möchten, was gesunde Ernährung ist und wie unglaublich lecker gesundes Essen schmecken kann. Dieses bereiten wir gemeinsam zu. Du musst dafür noch nicht kochen können. Du entscheidest mit, was gekocht und gegessen wird.

Wir bewegen uns in der Woche auch viel, um körperlich fitter zu werden. Auch hier entscheidest du mit, welcher Sport gemacht wird (es soll nicht mit Schulsport vergleichbar

werden). Deswegen ist es egal, ob du Sportmuffel oder sportbegeistert bist. Falls du zum Zeitpunkt des Seminars oder generell aus gesundheitlichen Gründen gar keinen Sport machen kannst, darfst du trotzdem am Seminar teilnehmen.

Du wirst nicht nur dein körperliches Immunsystem stärken, sondern auch dein psychisches. Ja, das geht! Du lernst, wie man sich entspannen und Stress abbauen kann. Freu dich auf eine ganzheitliche, gesunde Woche!

Übernachtung:	Mit Übernachtung
Ort:	Bergneustadt
Anzahl der Tage:	5
Datum:	11.03. - 15.03.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Wenn du dich mit den Themen Kilokalorien (wie viele benötigt wer und was passiert, wenn man diese erhöht oder reduziert?) und/oder Ernährungsformen und Diäten nicht wohl fühlst, solltest du dieses Seminar nicht besuchen.
Bildungsreferent*in:	Nina Schulze





Rassismus und Rechtsextremismus



Rassismus ist eine Art von Diskriminierung. Durch Rassismus werden Menschen zum Beispiel wegen ihrer Herkunft, ihrer Hautfarbe, ihres Namens oder ihrer Sprache diskriminiert, ausgegrenzt oder abgewertet. Im Sinne einer friedlichen und inklusiven Gesellschaft ist es wichtig Rassismus zu erkennen und sich aktiv gegen solche Ideologien auszusprechen.

Das Grundgesetz soll Menschen vor Rassismus schützen, trotzdem machen viele Menschen in Deutschland und auf der ganzen Welt Erfahrungen mit Rassismus oder gar Rechtsextremismus. In diesem Seminar geht es darum Alltagsrassismus zu erkennen, um die Auseinandersetzung mit Rechtsextremismus und die Möglichkeiten zur Prävention und Intervention gegen rechte Orientierung.

Übernachtung:	Ohne Übernachtung
Ort:	Unna
Anzahl der Tage:	5
Datum:	11.03. - 15.03.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Contentwarnung: Wenn du selbst von Rassismus oder Fremdenfeindlichkeit betroffen bist und traumatisierende Erfahrungen in diesem Zusammenhang gemacht hast, besteht die Gefahr einer Retraumatisierung durch die Thematik dieses Seminars.
Bildungsreferent*in:	Marie Buller





DIY - Do it Yourself!

Dinge selbst machen und/oder aus Altem etwas Neues gestalten (Upcyclen)

Aus wenigen guten (z B. Fair, Regional, ohne Zusatzstoffe) Produkten Dinge wieder selbst herstellen und damit zu wissen, was denn alles drin ist oder aus Alten oder aussortierten Sachen dann doch noch was Neues zu gestalten, zu kreieren.

Ziel ist es in den zwei Seminartagen verschiedene einfache Methoden auszuprobieren und eine Idee davon zu bekommen, dass selbst machen/herstellen und oder Upcycling gar nicht so schwer ist.



Übernachtung:	Ohne Übernachtung
Ort:	Unna bzw. Bergkamen
Anzahl der Tage:	2
Datum:	1. Termin: 20.03. - 21.03.2024 in Unna 2. Termin: 02.05. - 03.05.2024 in Bergkamen Die Termine bauen nicht aufeinander auf. Du kannst nur einen Termin wählen.
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	
Bildungsreferent*in:	Stephanie Präsang





Citybound in der Großstadt



Lerne die Stadt, ihre Menschen und deine eigenen Grenzen besser kennen durch erlebnispädagogische Aktionen und ungewöhnliche Aufgaben.

Übernachtung:	Ohne Übernachtung
Ort:	siehe unten
Anzahl der Tage:	1
Datum:	1. Termin: 11.04.2024 in Münster 2. Termin: 18.04.2024 in Osnabrück 3. Termin: 25.04.2024 in Münster Die Termine bauen nicht aufeinander auf. Du kannst nur einen Termin wählen.
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Wetterangepasste Kleidung
Bildungsreferent*in:	Stephanie Präsang





DDR-Geschichte zum Anfassen

Vor über 30 Jahren ist die Berliner Mauer gefallen – kaum vorzustellen, dass es in einer Stadt mal zwei so unterschiedliche Welten gab.

Die Hauptstadt Berlin bietet auch heute noch zahlreiche Möglichkeiten sich mit dem Thema Deutsche Demokratische Republik (DDR) „hautnah“ zu beschäftigen. Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche der Vergangenheit.

Wie wirkte sich die Teilung der Stadt auf den Alltag aus?

Wie war es, plötzlich von Freunden und Familien getrennt zu sein? War der Nachbar vielleicht ein Spitzel für die Stasi und wie verliefen die zum Teil spektakulären Fluchtversuche? War wirklich alles so schlecht oder gab es auch Vorteile in der DDR zu leben?

Das genaue Programm wird vor der Fahrt bekanntgegeben.



Übernachtung:	Mit Übernachtung
Ort:	Berlin
Anzahl der Tage:	5
Datum:	15.04. - 19.04.2023
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	
Bildungsreferent*in:	Lisa Paziener





Be Creative: Fimo / Polymer Clay



Möchtest du deiner Fantasie mal wieder freien Lauf lassen, einfach abschalten und deine Kreativität fließen lassen? Dann bist du bei diesem Seminar genau richtig. Egal ob kleine Figuren, Lesezeichen oder Schmuck aus Fimo/Polymer Clay – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bei diesem Seminar wollen wir etwas mit unserer Kreativität erschaffen und – wenn du willst – unterschiedliche Materialien wie Halbedelsteine, Metall o.Ä. mit Fimo/Polymer Clay kombinieren.

Übernachtung:	Ohne Übernachtung
Ort:	Unna
Anzahl der Tage:	1
Datum:	17.04.2023
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	
Bildungsreferent*in:	Simone Dünkel





Bake the world a better place: Wir backen heute vegan!

An diesem Seminartag backen wir Kuchen, Muffins oder Cup-cakes, allerdings vegan! Du lernst, wie man sehr gut ohne tierische Produkte superlecker backen kann, und was man wie ersetzen kann, falls man das überhaupt muss. Wir besprechen auch, warum das gut für Tiere und besser für unsere Umwelt ist. Du musst außerdem noch keine Erfahrung im Backen haben.



Im Vorfeld besprechen wir via E-Mail oder Signal-Gruppe, was genau gebacken wird (ihr bekommt eine Auswahl) und natürlich werden Allergien und Unverträglichkeiten berücksichtigt.

Übernachtung:	Ohne Übernachtung
Ort:	Unna
Anzahl der Tage:	1
Datum:	19.04.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	
Bildungsreferent*in:	Nina Schulze





Rücken stärken: physisch und psychisch (inkl. Besuch der DASA Dortmund)



Euer Freiwilligendienst nähert sich dem Ende und für die nächsten Jahre ist es wichtig, dass ihr einen starken Rücken habt, der euch durchs Leben bringt. Mit vielen Übungen für eure Rückenmuskulatur und euer Wohlbefinden wollen wir eure (Widerstands-)kraft erhöhen.

Bei einem Besuch der DASA (Deutsche Arbeitsschutzausstellung) in Dortmund nehmen wir an einer 90-minütigen Führung teil (Thema steht noch nicht fest).

Übernachtung:	Ohne Übernachtung
Ort:	Unna und Dortmund
Anzahl der Tage:	3
Datum:	06.05. - 08.05.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Bequeme Kleidung mitbringen. Teilnahme nicht mit akuten Wirbelsäulenschäden (wie Bandscheibenvorfall o.ä.) oder starken Schmerzen.
Bildungsreferent*in:	Melanie Görke





Radtour – Auf dem Ruhrtalradweg entlang der Ruhr

Vom Sauerland zur Metropole Ruhr.

Eine fünftägige Reise durch das Herz von NRW. Alles mit dem Rad und das Gepäck ist natürlich dabei. 5 Etappen von Herberge zu Herberge mit jeweils ca. +/- 60 km von der Quelle bis zur Mündung der Ruhr.



Übernachtung:	Mit Übernachtung
Ort:	diverse Orte entlang der Ruhr
Anzahl der Tage:	5
Datum:	13.05. - 17.05.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Eigenes tourenfähiges Fahrrad, Gepäcktaschen, Helm, Pannenausrüstung.
Bildungsreferent*in:	Dirk Quednau





Einführung in die Leitung von Gruppen und die Anleitung von Übungen

Du hast Interesse an der pädagogischen Bildungsarbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen und orientierst dich auch beruflich in die soziale Richtung?

Dann könnte dieser Seminartag etwas für dich sein!

Wir werden uns mit der Entwicklung von Gruppen befassen, um Dynamiken innerhalb einer Gruppe verstehen und darauf reagieren zu können. Außerdem geht es um die Anleitung, Durchführung und Reflexion verschiedener Übungen zur Teambuilding und die Frage, wie Bildung für alle möglich ist.



Übernachtung:	Ohne Übernachtung
Ort:	Unna
Anzahl der Tage:	1
Datum:	21.05.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Interesse an pädagogischer Bildungsarbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
Bildungsreferent*in:	Mareike Reuther





Be Creative – Seifen und mehr

Der Trend nach nachhaltigen, handgemachten und tier(versuchs)freien Seifen, Cremes, Badesalzen und anderem wächst stetig, aber hast du dich mal gefragt, ob du so etwas auch selbst herstellen kannst und wie das Ganze überhaupt funktioniert?

Hier bekommst du die Möglichkeit deine Seife o.Ä. nachhaltig so zu gestalten, wie du es dir vorstellst – sei es Geruch, Farbe oder mehr ...

und vielleicht versteckt sich in all dem sogar eine ganz andere Art abzuschalten...



Übernachtung:	Ohne Übernachtung
Ort:	Unna
Anzahl der Tage:	1
Datum:	27.05.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	
Bildungsreferent*in:	Simone Dünkel





Exkursion in die Hochschulstadt Düsseldorf



Hast du schon den richtigen Studiengang für dich gefunden und möchtest in einer tollen Studentenstadt leben? Da bist du in Düsseldorf in der „Stadt der Vielseitigkeit“ genau richtig.

Düsseldorf hat insgesamt 25 Hochschulen und du kannst zwischen 358 Studiengängen wählen. Als Studierendenstadt bietet Düsseldorf zahlreiche Freizeitmöglichkeiten. Diese Exkursion bietet dir die Gelegenheit, die Stadt etwas näher kennen zu lernen.

Übernachtung:	Ohne Übernachtung
Ort:	Düsseldorf (Abfahrtort: Unna)
Anzahl der Tage:	1
Datum:	28.05.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	
Bildungsreferent*in:	Beate Maidorn





Vegane Kulinarik

„Woher bekommst du eigentlich dein Protein?“

„Der Sojakonsum von euch Veganer*innen zerstört den Regenwald.“

„Von veganem Essen werde ich nicht satt.“

Solche und ähnliche Fragen und Sprüche kennst du oder hast du vielleicht selbst (unbewusst) schon mal gestellt. Während dieser Seminarwoche möchten wir die vegane Lebensweise völlig auf den Kopf stellen, Vorurteilen die Stirn bieten und mit Fachwissen kontern, neue Lebensmittel kennenlernen, Rezepte ausprobieren und in den kulinarischen Austausch gehen.



Kochen ist für dich mehr als nur der reine Vorgang von Zubereiten von Lebensmitteln, du bist offen und probierfreudig, dann melde dich unbedingt zu diesem Seminar an. Wir werden uns in dieser Seminarwoche selbst versorgen. Alle Essens-Liebhaber*innen sind willkommen, egal ob du noch nie ein Küchenmesser in der Hand hattest oder regelmäßig deine Familie oder Freund*innen versorgst.

Übernachtung:	Mit Übernachtung
Ort:	Winterberg
Anzahl der Tage:	5
Datum:	03.06. - 07.06.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Großen Hunger! ;-)
Bildungsreferent*in:	Natascha Özdilli



ONLINE-Seminare für Mixgruppen:

Wenn du mit deiner Seminargruppe kein Onlineseminar hast, wählst du deine fünf Wahltage aus den hier aufgeführten Wahlseminaren aus.

Für alle Online-Seminare gelten die folgenden technischen Voraussetzungen:

- ♥ Stabile Internetverbindung.
- ♥ Ein ruhiger Raum nur für dich.
Ein Endgerät mit Kamera und eingebautem Mikrofon. Am besten funktionieren Laptops. Tablets sind auch in Ordnung. Handys sollten nicht genutzt werden.
- ♥ Zur Not: Externes Mikrofon.
- ♥ Systemupdates müssen rechtzeitig vor dem Seminar erfolgen!
- ♥ Ladekabel griffbereit haben.

Zu bestimmten Themen können weitere Voraussetzungen hinzukommen. Diese entnimmst du der jeweiligen Seminarbeschreibung.

Die ausführlichen Seminarbeschreibungen auf den folgenden Seiten bieten dir einen Überblick über die Inhalte der einzelnen Wahlseminare. Wie immer erhältst du ein bis zwei Wochen vor dem Seminar eine Einladung per E-Mail, in der ausführliche Informationen zum Seminar, die Einwahldaten zum Meeting, usw. stehen.

Wichtig: Auch, wenn du während eines Onlineseminars zuhause bist, ist die Seminarzeit Arbeitszeit! Das heißt, dass private Termine außerhalb der Seminarzeit stattfinden müssen und deine Einsatzstelle dich für das Seminar freistellen muss.



ONLINE-SEMINARÜBERSICHT

Thema	Datum	Anzahl Seminartage	Bildungsreferent*in	Ort
Was bringt der Feminismus?	21.02.2024	1	Maike Schimpf	Online via Zoom
Abhängigkeit – Die Auseinandersetzung mit meinem Konsumverhalten	04.03. - 05.03.2024	2	Lara Hirsch	Online via Zoom
Schizophrenie – Eine Erkrankung mit mehreren Gesichtern	11.03. - 15.03.2024	5	Lara Hirsch	Online via Zoom
Was ist sonst so los in der Welt? – Spannendes abseits der Tagesschau	19.03. - 22.03.2024	4	Mareike Reuther	Online via Zoom
Psychohygiene und Entspannung	20.03. - 22.03.2024	3	Simone Dünkel	Online via Zoom
Work-Life-Balance – Fragen, Masterpläne und praktische Übungen	08.04. - 12.04.2024	5	Ben Penlington	Online via Zoom



ONLINE-SEMINARÜBERSICHT

Thema	Datum	Anzahl Seminartage	Bildungsreferent*in	Ort
Wie ernähre ich mich nachhaltig & günstig? Aufstriche/Dips herstellen und Foodsharing kennenlernen	11.04. - 12.04.2024	2	Melanie Görke	Online via Zoom
Raus von Zuhause! (1)	18.04.2024	1	Beate Maidorn	Online via Zoom
LSBTIQQA+: Was ich mich noch nie getraut habe zu fragen!	02.05. - 03.05.2024	2	Maike Schimpf	Online via Zoom
Bake the world a better place: Wir backen heute vegan!	14.05.2024	1	Nina Schulze	Online via Zoom
Raus von Zuhause! (2)	16.05.2024	1	Beate Maidorn	Online via Zoom
Traumapädagogik	22.05. - 23.05.2024	2	Simone Dünkel	Online via Zoom
Zocken bis zum Endgegner! Medienkompetenz und Videospiele	27.05. - 28.05.2024	2	Maike Schimpf	Online via Zoom





Was bringt der Feminismus?

Was bringt Feminismus den Männern und was ist dieses „Patriachat“ eigentlich?

In einem kurzen Exkurs durch die Geschichte schauen wir uns die wichtigsten Momente der feministischen Bewegung an und diskutieren deren Relevanz. In einer abschließenden Diskussion wollen wir versuchen die Frage der Fragen zu klären:

Brauchen wir Feminismus noch?



Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	1
Datum:	21.02.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Sprache: Deutsch Contentwarnung: Gewalt an Frauen könnte ein möglicher Inhaltspunkt sein
Bildungsreferent*in:	Maike Schimpf





Abhängigkeit – Die Auseinandersetzung mit meinem Konsumverhalten



In diesem Seminar möchten wir uns mit dem eigenen Konsumverhalten auseinandersetzen. Wir gehen dem Abhängigkeitsbegriff auf den Grund und fragen uns, warum Drogenkonsum für einige Menschen so verlockend ist.

Im Mittelpunkt steht der gegenseitige Austausch.

Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	2
Datum:	04.03. - 05.03.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	
Bildungsreferent*in:	Lara Hirsch





Schizophrenie – eine Erkrankung mit mehreren Gesichtern

Schizophrenie ist eine psychische Erkrankung, deren Wortbedeutung mit „gespaltenem Geist“ übersetzt werden kann. Damit geht der Irrglaube einher, dass Schizophrene eine gesplante Persönlichkeit besitzen. Was steckt wirklich hinter dem Krankheitsbild und wie unterscheidet es sich von der dissoziativen Identitätsstörung?

Im Seminar möchten wir diesen Fragen auf den Grund gehen und uns mittels Fallbeispielen, Übungen und Texten mit der Thematik auseinandersetzen.



Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	5
Datum:	11.03. - 15.03.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Gute Englischkenntnisse Contentwarnung: sexualisierte Gewalt, z.T. Suchtproblematik
Bildungsreferent*in:	Lara Hirsch





Was ist sonst so los in der Welt? – Spannendes abseits der Tagesschau

Kennst du das? Ab und zu stolperst du beim Scrollen über ein total spannendes Thema und fragst dich, wieso sowas nicht den Weg in die großen Nachrichten findet.

Wenn du Spaß daran hast, Themen zu recherchieren und andere an dem Gefundenen teilhaben zu lassen, bist du in diesem Seminar genau richtig! Nach einer kurzen Einführung in die Themen Recherche und Faktencheck geht es in die praktische Umsetzung.



Ziel ist es, die recherchierten Geschichten einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Dabei ist natürlich auch Kreativität gefragt!

Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	4
Datum:	19.03 - 22.03.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	
Bildungsreferent*in:	Mareike Reuther





Psychohygiene und Entspannung



Warum können manche Menschen besser mit Stress umgehen als andere – woran liegt das und gibt es Möglichkeiten so etwas zu lernen?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns genau mit diesen Fragen und lernen Methoden kennen, um mit stressigen Situationen besser umgehen zu können. Gemeinsam wollen wir unterschiedliche Methoden zur Entspannung erarbeiten, ausprobieren und überlegen, wie du deinen Alltag etwas entspannter angehen und gestalten kannst.

Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	3
Datum:	20.03. - 22.03.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	
Bildungsreferent*in:	Simone Dünkel





Work-Life-Balance – Fragen, Masterpläne und praktische Übungen



Was erwarte ich von meinem Leben in der Zukunft? Was erwarte ich von der Arbeit, der ich nachgehe? Welche Dinge sind mir im Privaten wichtig?

Konkret: Bin ich bereit meinen persönlichen Konsum zu reduzieren, um mich damit unabhängiger von der Erwerbsarbeit zu machen (simple living)? Oder: Arbeite ich hart von Montag bis Freitag und finde am Wochenende in meinem Hobby den Ausgleich, den ich brauche (Kompensationsmodell)? Diesen und vielen weiteren Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen.

Nachdem wir uns mit den eigenen Vorstellungen vom guten Leben auseinandergesetzt haben, schauen wir, welche Modelle des gelungenen, ausgeglichenen Lebens es gibt. Außerdem gehen wir in die Praxis und üben Techniken, die uns helfen, unseren Alltag ins Gleichgewicht zu bringen.

Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	5
Datum:	08.04. - 12.04.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Interesse am Thema, Diskussionsfreude und Offenheit für praktische Übungen
Bildungsreferent*in:	Ben Penlington





Wie ernähre ich mich nachhaltig & günstig? – Aufstriche/Dips herstellen und Foodsharing kennenlernen

Wie kann ich mich gesund und nachhaltig ernähren und dabei Geld sparen? Die Begriffe Lebensmittelverschwendung und Nachhaltigkeit sind in aller Munde, aber was bedeuten Sie eigentlich?

Wir werden u. a. verschiedene Brotaufstriche/ Dips (süß schokoladig oder herzhaft pikant) herstellen und aus einem unbekanntem Warenkorb einen Überraschungsaufstrich zaubern. Es wird für jeden etwas dabei sein.



Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	2
Datum:	11.04. - 12.04.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Küche mit Steckdose, Pürierstab o.ä. und hohes Gefäß zum Pürieren
Bildungsreferent*in:	Melanie Görke





Raus von Zuhause!



Der Beginn der Ausbildung oder der Studienzeit ist oftmals gleichbedeutend mit dem Auszug aus dem Elternhaus und bringt viele Fragen und Unsicherheiten mit sich. Was erwartet mich, wenn ich in eine eigene Wohnung ziehe? Was muss ich bei der Wohnungssuche beachten? Welche Kosten kommen auf mich zu? Welche Rechte und Pflichten habe ich als Mieter*in? Wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung, wenn es Probleme gibt?

Diesen und vielen weiteren Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen.

Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	1
Datum:	1. Termin: 18.04.2024 2. Termin: 16.05.2024 Die Termine bauen nicht aufeinander auf. Du kannst nur einen Termin wählen.
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	
Bildungsreferent*in:	Beate Maidorn





LSBTIQA+: Was ich mich noch nie getraut habe zu fragen!



Unser Ziel: Wissen vermitteln und Fragen klären – und danach können wir uns über Political Correctness unterhalten.

Was bedeuten eigentlich queer, Asexuell und Polyamorie? Und gibt es mehr als 2 Geschlechter?

Gemeinsam werden wird diese Fragen klären und über die Relevanz von Repräsentation diskutieren.

Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	2
Datum:	02.05. - 03.05.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Sprache: Deutsch (eventuell auch Englisch) Contentwarnung: Beschreibung von Gewalt an LSBTIQA+ Menschen; diskriminierende Sprache
Bildungsreferent*in:	Maike Schimpf





Bake the world a better place: Wir backen heute vegan!

An diesem Seminartag backen wir Kuchen, Muffins oder Cupcakes, allerdings vegan! Du lernst, wie man sehr gut ohne tierische Produkte superlecker backen kann, und was man wie ersetzen kann, falls man das überhaupt muss. Wir besprechen auch, warum das gut für Tiere und besser für unsere Umwelt ist. Du musst außerdem noch keine Erfahrung im Backen haben.

Im Vorfeld besprechen wir via E-Mail oder Signal-Gruppe, was genau gebacken wird.



Ihr bekommt eine Auswahl und müsst dem entsprechend spätestens am Tag vor dem Seminartag einkaufen gehen. Die Materialkosten werden erstattet.

Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	1
Datum:	14.05.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Zugang zu einer Küche mit Back-Utensilien wie Schüsseln, Kuchenformen usw. Du erfährst im Vorfeld, was genau benötigt wird. Einkauf muss vorgestreckt werden und wird nach dem Seminar erstattet.
Bildungsreferent*in:	Nina Schulze





Traumapädagogik



Trauma – Ein Begriff den wir alle schon einmal gehört haben. Aber was genau passiert eigentlich biochemisch im Gehirn, wenn wir davon sprechen, dass jemand traumatisiert ist und bei gewissen Situationen (sogenannten Triggern) scheinbar irrational reagiert und handelt.

Vielleicht fallen dir auf Anhieb Situationen ein, in denen du so etwas schon einmal erlebt hast. In diesem Seminar wollen wir darüber sprechen, was ei-

gentlich hinter all dem steckt, wieso scheinbar unlogische und schädliche Verhaltensweisen von traumatisierten Personen an den Tag gelegt werden und wie du Vorurteile abbauen und deinen Blickwinkel ändern kannst, um diesen Personen offener und wertschätzender gegenüberzutreten zu können.

Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	2
Datum:	22.05. - 23.05.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Contentwarnung: Wenn du dich nicht wohl damit fühlst, dass beispielhaft belastende Lebenssituationen beschrieben werden (z. B. Todesfälle oder Missbrauch) und das Thema psychische Krankheiten angesprochen wird, solltest du dieses Seminar nicht besuchen.
Bildungsreferent*in:	Simone Dünkel





Zocken bis zum Endgegner! Medienkompetenz und Videospiele

Die Videospiegelbranche wächst stetig und verdient so viel wie die Musik- und Filmindustrie zusammen. In ihr steckt wahnsinnig viel Potential!

Lange galten Videospiele als reine Männersache – knapp 49% der Zockenden sind jedoch Frauen. Wir werden uns übers Zocken unterhalten, aber nicht darüber, warum es Spaß macht.



Viel mehr wollen wir uns angucken, wie Repräsentation in Videospiele funktioniert, welche Chance sie mit sich bringen, aber auch wie Stereotypen und Vorurteile in Spielen reproduziert werden.

Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	2
Datum:	27.05. - 28.05.2024
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Sprache: Deutsch/Englisch Contentwarnung: Inhalte und Szenen aus Spielen mit der Alterskennzeichnung USK18 werden Bestandteil der Analysen und Diskussionen sein. Jede Sichtung eines USK18 Inhalts wird vorher mit einer Contentwarnung angekündigt.
Bildungsreferent*in:	Maike Schimpf



Rechte und Pflichten in den Freiwilligendiensten

Dieser Seminartag ist für alle, die nicht beim Einführungsseminar des Freiwilligendienstes dabei gewesen sind und von ihrer*em Bildungsreferent*in für dieses Seminar angemeldet werden.

Auf der Grundlage der FSJ/BFD Infomappe, die zu Beginn des Freiwilligendienstes ausgegeben wird, werden grundlegende Inhalte zu den Themenbereichen Krankmeldung, Urlaub, Sonderurlaub, Kündigungsrecht, Konflikte in der Einsatzstelle, Seminare und den erlaubten Tätigkeiten der praktischen Arbeit, besprochen.

Eine erfahrene Bildungsreferentin beantwortet alle deine Fragen.



Ort:	Online via Zoom
Anzahl der Tage:	1
Datum:	1. Termin: 19.03.2024 2. Termin: 21.05.2024 Die Termine bauen nicht aufeinander auf. Dieses Wahlseminar besuchst du zusätzlich zu den 5 Wahlseminartagen, wenn dein*e Bildungsreferent*in dich darauf hinweist.
Voraussetzungen (Technik, Contentwarnungen, etc.)	Dieses Wahlseminar kannst du nicht selbst wählen. Dein*e Bildungsreferent*in wird dich informieren, wenn du teilnehmen musst, und wird dich anmelden.
Bildungsreferent*in:	Beate Maidorn (1. Termin) bzw. Nina Schulze (2. Termin)





Entdecke

Menschlichkeit.

**Freiwilligendienste
im DRK-Kreisverband Unna e.V.**

Mozartstraße 34
59423 Unna

Tel.: 02303 25453-0
freiwilligendienste@drk-kv-unna.de

www.dein-fsj.de